

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 4: Körperkult : Schönheit, Bewegung, Ernährung

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Wohl noch nie im Verlaufe ihrer Geschichte haben sich die Menschen, wenigstens jene, die im Wohlstand der westlichen Welt leben, so viele Gedanken über Schönheit, Gesundheit, Ernährung und Bewegung gemacht. Wenn wir für die neueste Ausgabe des Akzent Magazins den Titel «Körperwahn?» gewählt haben, so ist das durchaus auch ein bisschen ironisch gemeint. Denn – nicht wahr? – angesichts des Elends um uns herum erscheinen unsere Sorgen etwas seltsam.

Nein, wir wollen Sie nicht mit Tipps traktieren. Was Sie alles tun müssten, um noch länger zu leben, gesund und schön zu bleiben – darüber gibt es Zeitschriften, Bücher und Anleitungen bis zum Überdruß. Wir wollen Ihnen, ganz im Stil unseres Magazins, einfach ein paar Geschichten erzählen. Zum Beispiel die unseres jüngsten Autors, der regelmässig ins Fitnessstudio geht und sich darüber seine Gedanken macht. Oder die unseres Redaktionsleiters, der im fortgeschrittenen Alter von fünfzig seinen ersten Marathon lief (der zugleich auch sein letzter war).

Lukas Zahner, Sportwissenschaftler an der Universität Basel, vertritt eine interessante These: «Altersschwäche ist Beinschwäche.» Es müsse nicht so weit kommen, findet er und spricht unter anderem über Möglichkeiten, sich im ganz gewöhnlichen Alltag fit zu halten. Lesen Sie mehr dazu in unserem Akzent-Interview.

Ist Ihnen auch schon aufgefallen, wie sich seit unserer Jugendzeit die Ernährungsgewohnheiten verändert haben? Nach den Lebensmittelrationierungen im Zweiten

Weltkrieg brachte die Migros auch in Arbeiterhaushalten «Güggeli aus Dänemark» auf den Tisch – und Eistorten mit Rahm. Damals war es keine Schande, wenn ein gestandenes Mannsbild einen Bauch hatte, und die Werbung hielt den Frauen noch nicht die anorektischen Modelle à la Twiggy als erstrebenswerte Spiegelbilder vor. Man ass Braten mit Sauce, Cervelats, Fleischkäse und zum Dessert Stalden-Creme – alles ohne schlechtes Gewissen. Lesen Sie dazu den Bericht über den Wandel unseres Speisezettels in den vergangenen Jahrzehnten.

Um einen Eindruck von der «Bio-Front» zu erhalten, haben wir den Birsmattehof besucht, von wo gegen dreitausend Kundinnen und Kunden Woche für Woche saisonales Bio-Gemüse beziehen, und wir berichten über die Bewegung «Foodsharing», die einen Kampf gegen die Verschwendung von Lebensmitteln führt – ein besonders trauriges Kapitel unserer Wegwerfgesellschaft.

Und dann soll natürlich auch das Schlemmen nicht zu kurz kommen. Begleiten Sie Roger Thiriet auf seiner Tour durchs kulinarische Kleinbasel und lesen Sie in Beat Trachsler's Kolumne, was anno dazumal in den Zunftstuben alles bei einem «Aschermittwochmäli» – Mähli! – aufgetischt wurde.

Wir hoffen, Ihnen mit unserem Magazin eine vergnügliche Lektüre anzubieten. Viel Spass.

Herzlich

Ihr Akzent Magazin-Redaktionsteam

## Inhalt

### Schwerpunkt

Körper und Ernährung – Bildserie	2
Jeden Tag ein bisschen besser	7
Kleine Kulturgeschichte des Essens	11
Mein erster Marathon – und mein letzter	14
«Wäre doch schade, alles wegzuwerfen!»	18
Sportler sterben gesünder (und leben länger)	22
Im Kleinbasel darf noch geschlemmt werden	26
Sällmool, won aim d Kaloryye no «Wuurscht» gsii sinn	29
Bio-Gemüse – in guten wie in schlechten Zeiten	30

### Feuilleton

James Fenimore Cooper: «Die Lederstrumpf- Erzählungen»	35
Kultur-Tipps	36

### Pro Senectute beider Basel

In eigener Sache	39
Erwachsenenschutzrecht Bank Coop	40
Hilfe zu Hause	41
Beratung und Unterstützung	42
› Rechtsberatung – Andreas Heierli, Fritz Rapp	43
<b>Akzent Forum – Kurse und Angebote</b>	
Sport und Bewegung	44
› Männerfit – Erich Husner	45
› Schnupperwochen Sport	46
Bildung und Kultur	49