

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2023)  
**Heft:** 3: Lebenslust

## 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:** 10.02.2026

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

## Liebe Leserin, lieber Leser



Das Glucksen des Vierjährigen, der mit strahlenden Augen das Feuerwehrauto auf dem Karussell besteigt; das Strahlen im Gesicht des Skaters, der elegant die Hindernisse des trickreichen Parcours umrundet; die Spaziergängerin, die im Schatten der Baumkrone mit einem seligen Ausdruck das erste Glacé des Jahres geniesst – sie alle wissen, was Lebenslust ist. Doch wenn die andere Seite des Lebens ihren Tribut fordert – ein Unfall, schwierige finanzielle Verhältnisse oder der Verlust eines Angehörigen – wird es kompliziert mit der Lebenslust. Sie macht sich aus dem Staub, und der Alltag ist plötzlich nur noch trostlos, trüb und grau.

Dabei braucht es oft nur eine rot gepuderte Nase, ein paar Seifenblasen und die Melodie eines kleinen roten Akkordeons, damit das Lachen in die Gesichter zurückkehrt. Evelyn Braun und Claude Giger haben dies im Kinder- spital UKBB erlebt, als sie mit den Spitalclowns Dr. Pilül und Dr. Villi Walla auf Visite bei kleinen Patientinnen und Patienten waren. Ihre Reportage können Sie in diesem Akzent Magazin lesen. Oder jene von Roger Thiriet, der Weltrekordhalter Franz Nietlispach beim Ausüben seines neuen Lieblingssports, dem Curling zugeschaut hat. Nietlispach, der als Jugendlicher beim Kirschenpflücken verunfallt ist, sitzt seither im Rollstuhl. Das hat den Zeiniger aber nicht daran gehindert, sein Leben mit Lust und Freude zu gestalten. Ganz nach dem Motto meines Namensvetters Karl Valentin: «Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.»

Christine Valentin, Redaktionsleiterin

# Inhalt

## SCHWERPUNKT

**4** Lust und Glück in der antiken Philosophie  
**Hedonismus ist kein Zuckerschlecken**

**6** Hormone  
**Mit Schokolade glücklich werden?**

**10** Traumdoktoren  
**Eine zarte Melodie auf dem kleinen roten Akkordeon geht immer**

**16** Erfolgreiche Kommunikation  
**«Jä! Ych flanier dur Basel!»**

**21** Lachtraining  
**Humor heilt, wo es nichts mehr zu lachen gibt**

**23** Drei Portraits  
**Menschen, die gerne leben**

**31** Humor lernen  
**«Lachen ist Seelenhygiene»**

**33** Baobab Books  
**Kinderbücher so vielfältig wie das Leben**

abstract / shutterstock.com



Musikalische Traumdoktoren

## 2 KURZ & BÜNDIG

**3 Impressum**

## 37 MEDIENTIPPS

## 38 KULTURTIPPS

## 40 IHRE SEITE

## PRO SENECTUTE BEIDER BASEL

**41** Aktuell: Umzug ins Westfeld

**44** Kreativität und Lebensgestaltung

**46** Matineen, Führungen, Vorträge

**50** Digitale Medien

**52** Sommerprogramm

**54** E-Mountain-Bike

**55** Wanderprogramm

Titelfoto: Claude Giger, Basel

Humusak / phabay



Zuckerschlecken allein bringt nichts für mehr Lust und Glück.



Claude Giger / avenir

23