

# Früh übt sich, wer gesund bleiben will

Ernährung und Bewegung im Zentrum des ersten Basler Gesundheitstags



Die Balance finden. Jung und Alt konnte seine Beweglichkeit auf einem speziellen Parcours testen. Fotos Lucian Hunziker

Von Stephanie C. Weiss

**Basel.** Ein buntes Treiben herrscht an diesem sonnigen Mittwochnachmittag im Schützenmattpark. Auf der grossen Wiese toben sich Kinder in einer Hüpfburg aus. Es herrscht eine ausgelassene fröhliche Stimmung. Bereits seit zehn Uhr morgens gibt es im Park vielfältige Angebote rund um das Thema Gesundheit. Auf spielerische Art und Weise will der Gesundheitstag Wissen vermitteln und so das Gesundheitsbewusstsein bei der Bevölkerung fördern. Nebst verschiedenen Informationsständen rund um die Gesundheitsvorsorge gibt es einen Ernährungsbus sowie diverse Bewegungs- und Fitnessangebote.

Sehr beliebt bei den Kindern ist der Parcours der Stiftung «Hopp-la», eines generationenübergreifenden Gesundheitsprogramms. Auf fünf sogenannten Bewegungsinselfen üben sich Kinder und Erwachsene in Balance und Geschicklichkeit. Diese speziellen Geräte wurden aufgrund wissenschaftlicher Studien

eingewickelt und im Schützenmattpark installiert.

Valeria Vitti studiert Sportwissenschaften an der Universität Basel und hat eine Masterarbeit über dieses Pilotprojekt geschrieben. Stolz führt sie ein Balancegerät vor, bei dem mithilfe von Körperbalance eine Kugel durch eine Bahn geführt werden muss. «Diese Gleichgewichtsübungen sind nachweislich förderlich für die Sturzprävention und bieten älteren Menschen die Möglichkeit, gemeinsam mit Kindern körperliche und spielerische Aktivitäten zu unternehmen», erklärt Vitti.

## Viele bewegen sich zu wenig

Ein Vater hebt seine Tochter zu sich auf die Plattform einer Bewegungsinself, die Mutter hat sich gegenüber installiert. Die Studentin erklärt der Familie, wie es geht. «Jetzt könnt ihr gegeneinander antreten», feuert sie das kleine Team an.

Dass eine vernünftige Ernährung in Kombination mit genügend Bewegung

zu einem gesunden Körpergewicht beiträgt, wissen die meisten. Trotzdem gibt es in Wohlstandsgesellschaften zu viele Übergewichtige. Basel-Stadt hat deshalb ein langfristiges Schwerpunktprogramm aufgebaut und sieben Leitthesen zur Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton formuliert.

«Wir haben gemerkt, dass wir verstärkt bei Kindern gesundheitspräventiv aktiv werden müssen, weil die Anzahl übergewichtiger Kinder stetig zunahm. Auf der einen Seite hat sich die Ernährung verschlechtert und auf der anderen Seite haben Studien gezeigt, dass sich die gesamte Bevölkerung immer weniger bewegte», erklärt Thomas Steffen, der Kantonsarzt und Leiter der Abteilung Präventiv- und Sozialmedizin.

Aus diesem Grund habe man 2007 damit begonnen, eine Präventions- und Gesundheitsförderungsstrategie zu entwickeln. Seit rund zehn Jahren werden entsprechende Programme angeboten und heute lassen sich bereits erste Zei-



Er machts vor. Kantonsarzt Steffen.

chen einer Verbesserung nachweisen. «Heute bewegt man sich allgemein wieder etwas mehr als noch in den Neunziger- oder Nullerjahren. Zudem hat sich das Bewusstsein in Bezug auf eine gesunde Ernährung in den letzten zehn Jahren verbessert», erläutert Steffen. Die Anzahl an Übergewichtigen steigt bei den jungen Erwachsenen jetzt nicht mehr so stark an.

Da sich das erlernte Essverhalten in der Familie stark auf die spätere Ernährung im Erwachsenenalter auswirkt, sei es wichtig, dass man bei den jungen Eltern präventiv aktiv werde, betont Steffen. «Wenn ein Mensch schon von Kindesbeinen an eine breite Palette an gesunden Nahrungsmitteln kennengelernt hat, wird er sich auch im Erwachsenenalter vielfältiger und somit gesünder ernähren.» Aus diesem Grund sind zahlreiche Programme der Abteilung Präventiv- und Sozialmedizin darauf ausgerichtet, ein gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu fördern.

## Nachrichten

### Zehn Tage nach der Tat festgenommen

**Basel.** Ein 35-jähriger Mann aus der Dominikanischen Republik, der mutmasslich mit einer Stichwaffe einen 28-Jährigen mit einem Stich in den Oberkörper schwer verletzt hat, wurde festgenommen. Die Tat trug sich in den frühen Morgenstunden des 16. August im Lokal Terrasamba an der Feldbergstrasse zu. Das Opfer hatte sich mit einer Begleiterin im Lokal befunden und war beim Aufsuchen der Toilette im Untergeschoss angegriffen worden. Gesucht werden nach wie vor drei weitere Personen, die sich zum Zeitpunkt der Tat ebenfalls im Untergeschoss aufgehalten hatten.

### Juso mit offenem Brief an Basler Lehraufsicht

**Basel.** In einem offenen Brief wenden sich die Basler Jungsozialisten (Juso) an die Basler Lehraufsicht, der sie Passivität vorwirft. Dem Brief sind mehrere Beispiele von Lernenden angehängt, die in ihrem Lehrbetrieb ungenügend betreut worden sein sollen. So erzählt eine ehemalige KV-Lernende, dass sie oft betriebsfremde Arbeiten, wie etwa Prüfungskorrekturen erledigen oder einfach Kaffee machen musste: «Wenn ein anderer Inhaber der Firma einen Kaffee wollte, schrieben sie mir eine einfache SMS mit den Worten Kaffee.» Die Juso fordern von der Lehraufsicht deshalb regelmässige verdachtsunabhängige und unangekündigte Kontrollen der Lehrverhältnisse, verbunden mit einer engagierten Herangehensweise der Inspektoren und Inspektorinnen, heisst es weiter.

### Nach Raubüberfall drei Männer verhaftet

**Basel.** Ein 27-jähriger Schweizer, ein 34-jähriger Deutscher und ein 22-jähriger Türke wurden festgenommen wegen des Verdachts, einen 39-jährigen Mann ausgeraubt zu haben. Das Opfer war am Mittwoch kurz nach Mitternacht auf dem Weg von der Messe zum Badischen Bahnhof und wurde in der Rosentalstrasse, Ecke Sandgrubenstrasse, von einem Unbekannten angerufen. Er fürchtete sich und versuchte wegzurennen, wurde aber eingeholt und zu Fall gebracht. Zwei weitere Unbekannte kamen dazu, zu dritt nahmen sie dem Opfer die Barsechaft von mehreren Hundert Franken ab. Danach flüchteten sie in unbekanntere Richtung, wurden jedoch kurze Zeit später von der Polizei gestellt.

# Wildschweine waschen ihr Futter

Sensationelle Entdeckung im Zolli – jetzt wieder Frischlinge zu sehen

Von Markus Vogt

**Basel.** Frischer Wind weht im Zolli durch die Anlage der Wildschweine, das im wahrsten Sinne des Wortes: Fünf Frischlinge von zwei Müttern sind am 12. und 17. Juli geboren und entdecken nun die Anlage. Darin toben auch drei ältere Jungtiere vom Februar dieses Jahres herum. Die Frischlinge tragen noch ihr für Jungtiere typisches hübsches Streifenkleid. Sie sind ganz nied-

lich, wenn sie mit ihren Rüsselchen schnüffeln und im Boden wühlen. Und sie scheinen dem Ruf von Schweinen vollauf gerecht zu werden: «Er frisst wie ein Schwein» ist ein gängiger Ausdruck des Volksmunds, oder auch «dreckig wie ein Schwein».

Speziell unsaubere Tiere also – hat man jedenfalls bis jetzt geglaubt. Der Basler Zolli machte nun eine geradezu sensationelle Entdeckung: Schweine lieben die Sauberkeit viel mehr, als man

bisher meinte. Wildschweine wurden dabei beobachtet, wie sie ihr Futter waschen – das haben Pfleger des Zoo Basel festgestellt. Serviert man den Wildschweinen Früchte, an welchen Sand klebt, tragen oder rollen sie diese zum Wasser und waschen sie ausgiebig, bevor sie sie verzehren. Die Früchte werden langsam und sorgfältig im Wasser umgedreht, bis sie dem Wildschwein sauber genug scheinen.

## Evolutionär sinnvoll

Wildschweine sind nicht die einzigen Tiere, die ihr Futter waschen – ähnliches Verhalten wird auch bei so unterschiedlichen Tieren wie Vögeln, Affen oder Waschbären beobachtet. Häufig geht es allerdings eher darum, die Nahrung anzufeuchten. Echtes Waschverhalten zielt darauf ab, unerwünschte Stoffe wie Kies oder Sand zu entfernen. Um dies zu tun, braucht es eine Unterscheidung zwischen sauberem und «verschmutztem» Futter, und es braucht auch den Vorsatz, das Essen zu einer Wasserquelle zu transportieren. Und genau das tun die Wildschweine im hiesigen Zolli. Angesichts der Tatsache, dass das Kauen auf Sand oder Kies die Zähne stark abnützen und also schädigen kann, sei das Waschen von schmutziger Nahrung ein evolutionär sinnvolles Verhalten, findet der Zolli.

Wildschweine hält der Basler Zoo übrigens seit 1931. Damals war es in der Schweiz ein seltenes Tier.



Herziger Nachwuchs. Die Jungtiere tragen noch das typische gestreifte Kleid. Wildschweine sind viel sauberer, als man bisher glaubte. Foto Zoo Basel

ANZEIGE

Typisch Familie:  
unter einem Dach leben.