



Medienmitteilung vom 4. Januar 2016

„Aufgeschmeckt!“: Der Ernährungsblog für gesunde Geniesser und alle, die es werden wollen

Neues Jahr – neue Vorsätze. Aufgeschmeckt!, der Ernährungsblog des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt, propagiert die Leichtigkeit im Umgang mit dem Essen und nimmt Interessierte ab heute regelmässig auf genussvolle, kulinarische und nachhaltige Entdeckungsreisen mit.

In den ersten Tagen des neuen Jahres, nach all den Festessen und Schlemmereien, verspüren viele das Bedürfnis, wieder vermehrt etwas für die eigene Gesundheit und ein gutes Körpergefühl zu tun. Dabei will das Gesundheitsdepartement mit dem neuen Ernährungsblog kein schlechtes Gewissen machen und primär zum Abnehmen anregen, sondern Essen soll einen eigenen Platz im täglichen Leben haben und Freude bereiten. In unserem hektischen Alltag werden oft Hunger- oder Sättigungsgefühle missachtet, der Körper gerät so mehr und mehr aus dem Gleichgewicht. Der Schlüssel zu einem positiven Körpergefühl liegt aber in einer gesunden Einstellung zum Essen.

Gesund, genuss- und verantwortungsvoll essen und trinken

Hier setzt der neue Ernährungsblog „Aufgeschmeckt!“ des Gesundheitsdepartements an. Der Ernährungsblog verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und legt den Schwerpunkt auf das genussvolle Essen und seine Bedeutung für die physische und psychische Gesundheit. Bewusst und mit allen Sinnen einkaufen, kochen, essen und trinken, sich in seinem Körper wohl fühlen, Neues entdecken und selbst aktiv werden – dazu sollen die einfachen Botschaften von „Aufgeschmeckt!“ anregen. Gemäss dem aktuellen Gesundheitsbericht Basel-Stadt achten drei Viertel der Basler Bevölkerung auf eine gesunde Ernährung, jedoch gelingt die praktische Umsetzung oft nur teilweise. So ist beispielsweise der Früchte- und Gemüsekonsum der Bevölkerung gemessen an den modernen Ernährungsempfehlungen zu gering. Dazu sind beispielsweise Tipps im Ernährungsblog zu finden.

Ergänzung im Programm „Gesundes Körpergewicht“

Der Blog richtet sich an Erwachsene und ergänzt das bestehende Programm „Gesundes Körpergewicht“ des Gesundheitsdepartements. Dieses Programm verfolgt mit verschiedenen Projekten und Angeboten das Ziel, Kinder und Jugendliche bei der Entwicklung eines gesunden Körpergewichtes und -bilds zu unterstützen. Aufgrund ihrer Vorbildfunktion ist es notwendig, auch Erwachsene in einem gesunden Körperbild zu stärken und ihr Bewusstsein dafür zu wecken, welche Botschaften sie selber vermitteln.

Sie finden den neuen Blog unter www.aufgeschmeckt.ch. Die Beiträge werden sorgfältig von Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern, Ernährungscoachs sowie Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern erarbeitet. Ein Blick auf den Blog lohnt sich zum Jahresanfang ganz besonders.

Weitere Auskünfte

Dr. med. Thomas Steffen, MPH
Kantonsarzt / Leiter Medizinische Dienste
E-Mail: md@bs.ch
Tel. +41 61 267 45 20