

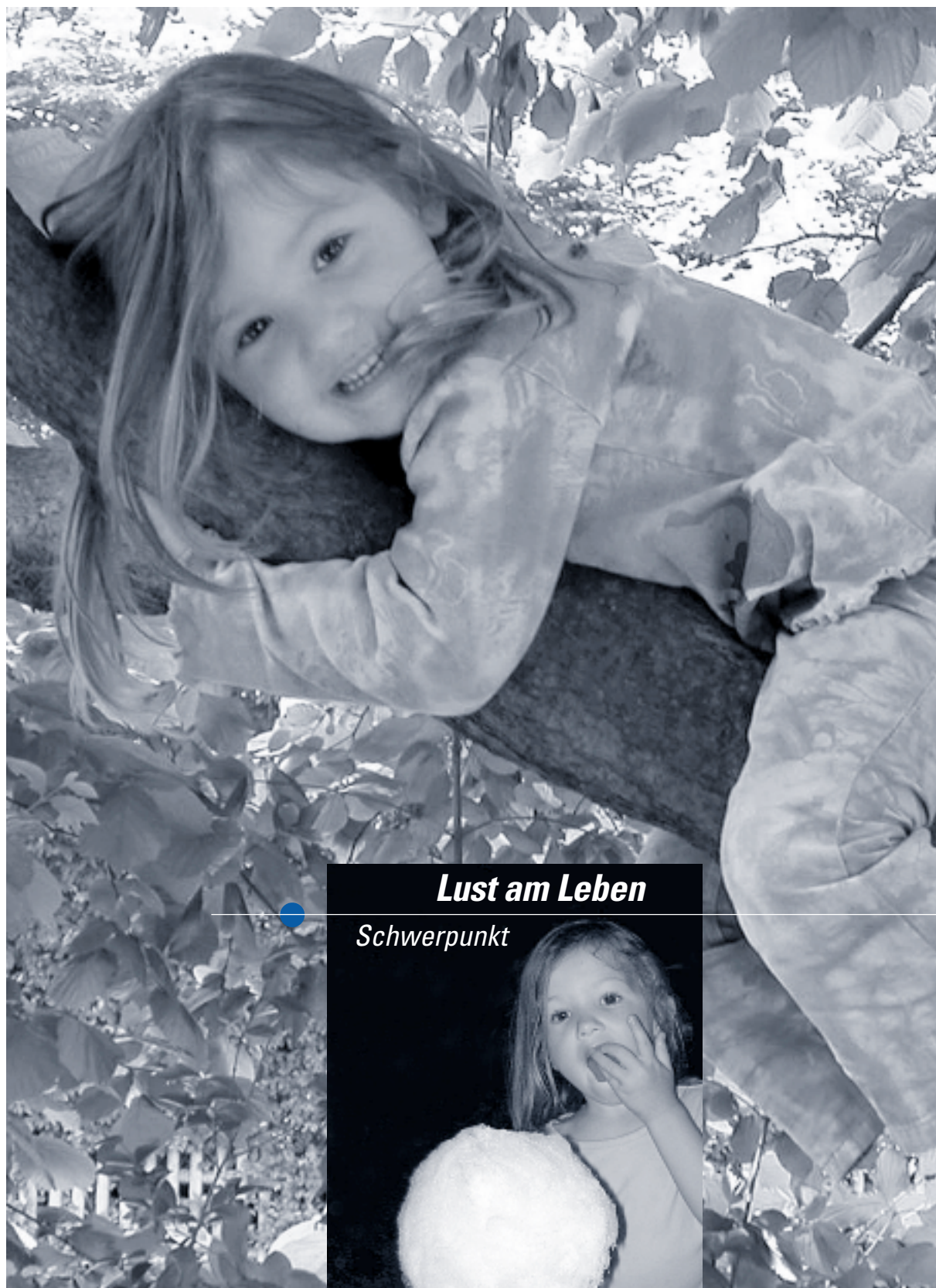
# LUST AM

1 • 2004



# LEBEN

GESUNDHEITSFÖRDERUNG BASELSTADT



*Lust am Leben*

*Schwerpunkt*



# Lust am Leben

## Schwerpunkt

### Inhalt

Editorial	3
Wie entsteht Gesundheit – Das Konzept der Salutogenese	4
Humor trotz(t) allem!	7
Bringt Gesundheit Lebensfreude?	8
Zeit für 10 Dinge	10
Von den Wirkkräften der Musik	12
Auf nichts verzichten + alles mit Mass = gesund essen	14
Naschen mit gesunden Zähnen	16
Was tun Sie, wenn Sie nicht rauchen? – Ganz einfach: GENIESSEN!	18

### News & Events

Neuaufgabe JULEX	19
Ein Dankeschön an Markus Berger	19
Testmobil nach wie vor sehr beliebt	20
Tacco & Flip – Lustige Botschafter für gesundes Essen und Bewegen im Kindergarten	21
Familienergänzende Kinderbetreuung in Tagesfamilien	22
Die Fachstelle Jugend und Gesellschaft	23
Lust statt Frust	24
Sommerkurse 2004 der Volkshochschule	25
Gesundheitsförderung BL unterwegs	25
Talk about events	26
Die neue Saftbar	27
Sportfenster	27
Ausgedient	27
Restaurants voller Rauch – stört Sie das auch?	28



Titelseite: Bilder aus Privatbesitz

## MEHR VOM LEBEN

Bulletin der Gesundheitsförderung Baselland, Volkswirtschafts- und Sanitätsdirektion,  
Rheinstrasse 22, Postfach 639, 4410 Liestal, Telefon 061 925 62 87, Fax 061 925 69 34

Bestellung für ein Gratisabonnement an: Gesundheitsförderung Baselland

Ausgabe:	Nummer 1, Februar 2004
Auflage:	7'000 Exemplare
Herausgeberin:	Gesundheitsförderung Baselland, Volkswirtschafts- und Sanitätsdirektion
Redaktion:	Irene Renz, E-mail: irene.renz@vsd.bl.ch Katharina Keller-Schuhmacher, E-mail: katharina.keller-schuhmacher@vsd.bl.ch Udo Kinzel, E-mail: udo.kinzel@vsd.bl.ch Michèle M. Salmony Di Stefano, E-mail: michele.salmony@vsd.bl.ch
Autorinnen und Autoren:	Iren Bischofberger, Michèle Bowley, Bernhard Dittmann, René Glauser, Josef Handschin, Katharina Keller-Schuhmacher, Udo Kinzel, Monique Perrin, Michaela Picker-Bailer, Peter O. Rentsch, Irène Renz, Michèle M. Salmony Di Stefano, Samuel Schild mit Kathrin Etter und Ornella Maman, Peter Woodtli, Isabel Zihlmann
Layout und Illustrationen:	GLOBOGRAFIK M. Juillerat SGD, Niederdorf
Belichtung und Druck:	Grauwiller AG, Liestal

Abdruck mit Quellenangabe erwünscht. Bitte jeweils ein Belegexemplar an  
Gesundheitsförderung Baselland, Postfach 639, 4410 Liestal



## Editorial



▲ **Katharina Keller-Schuhmacher**, lic. phil. Psychologin FSP, Projektleitung «Gesundheitsförderung im Frühbereich»

### Lust am Leben: Eine andere Optik auf Gesundheitsförderung

«Was! Jemand, der in der Gesundheitsförderung arbeitet, isst Pommes frites? Das darf ja nicht wahr sein!» So bin ich kürzlich empfangen worden, als ich mit einer Portion Pommes in der Hand zur Haustüre der Gesundheitsförderung an der Rheinstrasse 22 in Liestal hineingekommen bin. Was hier scherzhaft gemeint war, offenbart sich bei näherem Hinschauen als eine der grundlegenden Vorstellungen über Gesundheitsförderung, die oft als Dreierpaket – «Gesunde Ernährung – viel Bewegung – Nichtraucher» – verstanden und mit Askese, Entbehrung und Lustfeindlichkeit assoziiert wird.

Alle Personen, die für diese Ausgabe des *Mehr vom Leben* darüber befragt worden sind (Seiten 8 bis 9), ob Gesundheit Lebensfreude bringe, haben sowohl gesunde Ernährung als auch genügend Bewegung als Voraussetzungen für eine «gesunde Lebensführung» erwähnt. Mehr als die Hälfte der Befragten haben sich über ihre (Nicht-)Rauchergewohnheiten geäussert, und jede Person hat darüber hinaus mindestens noch ein anderes persönliches «Rezept» zur eigenen Gesundheitsförderung im Sinne von «mehr Lebensfreude» aufgeführt:

Regierungspräsident Erich Straumann hat darauf hingewiesen, dass eine gute Gesundheit nicht die einzige Voraussetzung für Lebensfreude sein kann:

«Wie wäre es sonst zu erklären, dass es viele kerngesunde, aber unzufriedene und unglückliche Menschen gibt, während andererseits auch kranke, gar chronisch kranke Menschen viel Lebensfreude ausstrahlen können?» (Seite 9)

Das Thema Lust am Leben als eine Grundlage unserer Gesundheit umfasst ein weites Spektrum. Nicht Verzicht, sondern Genuss mit Mass, nicht Eile, sondern Handeln im gewählten Zeitpunkt, nicht Anstrengung, sondern Freude am Weiterkommen. In dieser Ausgabe können wir nur ein paar wenige Rezepturen zum lustvollen Leben beschreiben. Eigentlich jedoch ist die Grundlage der Gesundheitsförderung immer auch die Lust am Leben.

### Salutogenese

Der gleich anschliessende Artikel stellt das Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky vor. Er kann eine erste Antwort auf diese Frage geben, woher die Lust und Freude am Leben kommt.



# Wie entsteht Gesundheit?

## Das Konzept der Salutogenese

Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky stiess 1970 in einer Forschungsarbeit auf das Phänomen, dass 29% einer Gruppe überlebender Frauen eines Konzentrationslagers sich in guter psychischer Verfassung befanden. Diese unerwartete Tatsache forderte ihn zur Frage heraus, warum diese Frauen nach solchen Horror-Erfahrungen und nachfolgenden schwierigen Lebensumständen es geschafft hatten, sich schlussendlich doch auf der positiven Seite des Lebens zu fühlen und sich in einem angemessenen Gesundheitszustand zu befinden.

Aus diesem Initialereignis hat Antonovsky die salutogenetische Orientierung als Modell und als Arbeitsprogramm entwickelt. Das Konzept der Salutogenese (wörtlich übersetzt Gesundheitsentstehung, lateinisch: *salus* = Heil) beschreibt Kräfte, die dem einzelnen

des Lebens: er zeichnet sich durch leichte Strömung, durch gefährliche Stromschnellen und reissende Strudel aus – es gibt also Herausforderungen bis schwere Belastungen. In diesem Bild des Flusses erkennt die pathogenetische Sichtweise ihre Aufgabe in der Rettung Ertrinkender, gleichgültig, weshalb sie in diesen Zustand gekommen sind.

Antonovsky stellte sich hingegen die Frage, wie man denn, wo auch immer man sich im Fluss befindet, ein guter Schwimmer wird. Ein gelingendes Durchkommen setzt voraus, dass man genügend gut schwimmen kann. Wobei es offensichtlich ist, dass bei der gleichen Stromschnelle Menschen unterschiedlich gut oder schlecht durchkommen, dass die Anforderungen nicht von allen gleich bewältigt werden.

Nach dem Ergebnis eingehender Forschungsarbeit und empirischer Überprüfung hat er das Kohärenzgefühl (Original: *Sense of Coherence*) als Schlüssel zu seiner Fragestellung eruiert.

### Das Kohärenzgefühl

Ein starkes Kohärenzgefühl lässt sich umschreiben als eine persönliche Orientierung mit einem umfassenden, dauerhaften und gleichzeitig dynamischen Gefühl des Vertrauens darauf, innerlich zusammengehalten zu werden und gleichzeitig in äusseren Anbindungen Unterstützung und Halt zu finden. Dafür braucht es von allem Anfang an:

- **Konsistente Erfahrungen**, d.h. die Erfahrung, dass Dinge sich wiederholen, dass Abläufe unter vergleichbaren Bedingungen ähnlich sind, dass Dinge, Abläufe und Beziehungen überdauern, als Basis für die *Verstehbarkeit* der inneren und äusseren Welt: «Ich verstehe es.»



▲ **Katharina Keller-Schuhmacher**, lic. phil. Psychologin FSP, Projektleitung «Gesundheitsförderung im Frühbereich»

Menschen helfen, mit den Anforderungen des Lebens kreativ, flexibel und förderlich umzugehen. Dieses Modell hebt sich deutlich vom pathogenetischen Zugang ab, der sich mit der Entstehung von Krankheit (der Pathogenese: *pathein* = leiden) befasst. Die beiden Ansätze zu Gesundheit und Krankheit versteht Antonovsky als sich einander ergänzend. Er hat die zu Grunde liegenden unterschiedlichen Philosophien am Bilde eines Flusses aufgezeigt. Der Fluss ist der Strom

• **Eine ausgewogene Belastungsbalance**, d.h. weder chronische Überforderung, noch dauernde Unterforderung als Basis für das Gefühl der *Handhabbarkeit*. «Ich kann es.» Hier ist bemerkenswert, dass Antonovsky zum Ausgleich der Belastung nicht nur innere Ressourcen erwähnt, sondern ausdrücklich auch externe Hilfsquellen zählt, wie Unterstützung und Halt durch andere Menschen, eine Gruppe, wo man dazugehört, ja selbst der Glaube oder eine Weltanschauung, der man sich verpflichtet fühlt. Er betont damit, dass die Hilfe anderer genauso wichtig ist, wie die eigene Kraft. Damit distanziert er sich vom individualistischen Menschenbild unserer Gesellschaft, das sich auf die Formel bringen lässt, dass man «alles im Griff» haben muss und es ehrenrührig ist, andere um Hilfe zu bitten.

• **Die Teilnahme an der Gestaltung des Handlungsergebnisses** als Basis dafür, dass dem Geschehen *Bedeutsamkeit* oder Sinn zugeordnet werden kann: «Es lohnt sich, dass ich mich anstrengte.» Zum Letzteren führt Antonovsky aus, dass viele Lebenserfahrungen konsistent sein können. Wenn sie jedoch nicht auf eigenes Tun oder eigene Entscheidungen zurückzuführen sind, sondern andere für uns entscheiden, die Aufgaben stellen und die Regeln formulieren, und wir nichts zu der Angelegenheit zu sagen haben, werden wir zu Objekten reduziert und die Welt hat für uns keine Bedeutung mehr. So ist also nicht Kontrolle, sondern Teilhabe an Entscheidungsprozessen wesentlich. Das gilt sowohl in einer Arbeitsgruppe als auch in der gesunden Familie, in der das Kind in einem komplexen, wechselseitigen Prozess des Teilens zur Entwicklung eines Konsenses eingebunden ist.

### Wo fängt es an?

Ein Kind kommt zur Welt mit der Bereitschaft, Erfahrungen zu machen und Dinge zu erkunden. Von dem Augenblick an, in dem es zum ersten Mal die Augen aufmacht, beginnt es, seine Umgebung und seine Beziehungen mit den wichtigsten Menschen in seinem Leben zu erforschen:

*Es erfährt, wer es ist*, über seine körperlichen Erfahrungen und die Reaktionen seiner Mitmenschen auf seine Äußerungen. Es fühlt Zuversicht in seine Fähigkeiten, wenn es neue Dinge ausprobieren kann.

*Es zeigt von Anfang an eine ganze Palette von Gefühlen*. Um die Gefühle verstehen zu lernen, ist es auf bedingungslose Akzeptanz, auf das Gehaltensein durch seine engsten Bezugspersonen, sowie auf Kontinuität in der Betreuung angewiesen. Durch solches Erleben bildet sich sein Vertrauen in sich selbst und in die Welt aus.

*Es erfährt etwas über Menschen und Gegenstände*, mit denen es zu tun hat. Es unterscheidet Menschen, die es kennt, von Menschen, die es nicht kennt. Es fängt an, Dinge nachzuahmen, die andere tun.

*Es macht Erfahrungen, wie es kommunizieren und Beziehungen aufnehmen* und aufbauen kann. In der Wechselbeziehung mit seinen Bezugspersonen erfährt das Kind, wie wichtig es für diese ist. Zuwendung, Berührung, Blick, Mimik, Gestik, Spiel, Stimme, Sprache drücken dies in unendlicher Vielfalt aus. Dabei hat die neue Säuglingsfor-

### Das forschende Kind

Antonovsky vergleicht das kleine Kind mit einem Forscher, der mit natürlichen Experimenten arbeitet: tagaus, tagein wird erfahren, ob es Konsistenz und Kontinuität gibt. Nur anhand der positiven Erfahrung kann sich das Gefühl für Konsistenz und Kontinuität entwickeln.

Zur Entstehung von *Bedeutsamkeit* führt er aus, dass zwar die Reaktionen konsistent und kontingent, d.h. inhaltlich angemessen, erfolgen können und dass, so betrachtet, von Anfang an eine Beteiligung an Entscheidungsprozessen seitens des Kindes besteht. Er betont jedoch, dass Ausschlag gibt, ob die Art und Weise der Reaktion in positive Gefühle eingebettet ist: «Kälte, Feindseligkeit und Missachtung übermitteln eine deutliche Botschaft der Abwertung, auch dann, wenn offensichtlich physiologische Bedürfnisse (gemeint sind z.B. Pflege, Ernährung) erfüllt werden.»

Zur Erklärung der Erfahrungen mit der



schung gezeigt, dass das Kind von Anfang an so in Kontakt mit seinen Bezugspersonen tritt, dass diese z.B. seine Bereitschaft für gemeinsame Aktivitäten erkennen lernen und ihr eigenes Handeln danach ausrichten können. Indem die Bezugspersonen das Kind «lesen lernen», können sie stabile und konsistente Reaktionen entwickeln, d.h. für das Kind wird die *Verstehbarkeit* seiner inneren und äusseren Welt gefördert.

Belastungsbalance – *Handhabbarkeit* – in der frühen Kindheit stellt er fest, dass der Beziehung zwischen dem Kind und der sozialen Umwelt ungleich verteilte Macht zu Grunde liegt. Das kleine Kind ist extrem verletzlich und abhängig. Das erzeugt eine starke Motivation, Verhaltensweisen, Fertigkeiten, Einstellungen und Werte zu erwerben, die helfen, seine soziale Identität aufzubauen und seinen eigenen Platz kennen zu lernen.



Antonovsky zählt vier mögliche Reaktionen seitens der sozialen Umgebung auf, wenn das Kind etwas tut: Ignorieren, Ablenken, Lenken, oder Ermuntern und Bestätigen. Dies untermalt er mit einem Ausspruch, mit dem Anna Freud die Anweisungen einer Mutter an die Gouvernante zitiert haben soll: «Gehen Sie nachsehen, was die Kinder tun und sagen Sie ihnen, sie sollen damit aufhören.» Fällt die Reaktion auf die Aktivitäten des Kindes so aus, dann lernt es, dass die Bedürfnisse, die von innen kommen, Überlastung schaffen und zu einer Bestrafung oder dem Gefühl von Unvermögen führen: «Ich kann nichts richtig machen.» Gewähr für ein ausgeprägtes Empfinden von Handhabbarkeit hingegen ist, wenn der Grossteil der Reaktionen in Lenkung oder Ermutigung besteht. Dann werden Überforderung und Überlastung beim Kind vermieden.

### Veränderungen des Kohärenzgefühls

Zum Zusammenhang des Kohärenzgefühls der Bezugspersonen und jenem des Säuglings/Kleinkindes meint Antonovsky: Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl der Eltern ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie die Lebenserfahrungen des Kindes so beeinflussen, dass dessen Kohärenzgefühl in die gleiche Richtung geführt wird. In unserer Gesellschaft werden Kinder jedoch von früher Kindheit an mit einer umfassenden sozialen Umwelt konfrontiert, d.h. sie erhalten komplexe Botschaften. Dies schätzt Antonovsky als einen möglichen Vorteil für ihre Entwicklung ein. Gleichzeitig stellt er fest, dass sich dabei das Problem der Konsistenz stellt: Wenn die eine Bezugsperson eine Verhaltensweise z.B. belohnt (oder bestraft), eine weitere Bezugsperson eine andere Verhaltensweise belohnt (oder bestraft), die Spielkameraden eine dritte und die Massenmedien eine vierte, «ist es schwer, bezüglich Chancen für konsistente Lebenserfahrungen zuversichtlich zu bleiben». Als praktisches Beispiel in der frühen Kindheit seien hier die Auswirkungen von häufigem, unvorbereitetem Wechsel der direkten Betreuungsperson des Säuglings/des Kleinkindes auf die Entwicklung des Kohärenzgefühls erwähnt.

Antonovsky war der Meinung, dass sich das Kohärenzgefühl in der Kindheit und Jugendzeit entwickelt und beim erwachsenen Menschen eine ziemlich feste Grösse darstellt, die im positiven

Sinne nicht mehr verändert werden kann. Er stellt jedoch fest, dass in jedem Fall die radikale Veränderung der Lebenssituation mit der Zeit eine signifikante Veränderung des Kohärenzgefühls bewirken kann. Gemäss Schiffer (2001) zeigen zudem neuere Studien, dass auch beim Erwachsenen ein zunächst schwaches Kohärenzgefühl noch gestärkt werden kann.

### Ein gesunder Lebensanfang

So lautet ein Ziel des politischen Handlungsrahmens, der durch die 21 Ziele des WHO-Projektes *Gesundheit 21* abgesteckt wird. Von der Politik wird darin gefordert, die Voraussetzungen für ein stützendes familiäres Umfeld zu schaffen, in dem Kinder erwünscht und Eltern befähigt sind, ihre Rolle zu übernehmen. Ein afrikanisches Sprichwort bringt auf den Punkt, worum es hier geht: «Es braucht ein Dorf, um ein Kind grosszuziehen.» Gesundheitsförderung in diesem Sinne verstanden, geht demnach über das «Dreierpaket» – Gesunde Ernährung – viel Bewegung – Nichtraucher – hinaus. Insbesondere schenkt sie der Entwicklung des «Dorfes» Beachtung, in dem Kinder von Anfang an als eigenständige Wesen von der Gesellschaft willkommen geheissen und entsprechend sorgfältig durch die ersten Lebensjahre begleitet werden.

### Grundlagen des Artikels

Margrit Hungerbühler-Räber & Kathrin Keller-Schuhmacher (2003): Salutogenese und Kohärenzsinn. Was bedeuten diese Konzepte für die Praxis der pädagogisch-sozial-orientierten Angebote im Frühbereich? (gekürztes Referat, gehalten am 4.10.03 an der 8. Internationalen Jahrestagung der GAIMH, St. Gallen, in der Arbeitsgruppe Salutogenese). In: IN 2/03, Hg.: ISORBA, Interessengemeinschaft Soziale Arbeit Region Basel  
Kathrin Keller-Schuhmacher (2003): Ein gesunder Lebensanfang ist immens wichtig. In: Patientenzeitschrift 4/03. Hg.: Stiftung Schweizerische Patienten- und Versicherten-Organisationen SPO

### Im Text zitierte Literatur

Aaron Antonovsky (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie  
Eckhardt Schiffer (2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim: Beltz  
WHO (1998): Gesundheit 21. Eine Einführung zum Rahmenkonzept «Gesundheit für alle» für die Europäischen Regionen der WHO

### Weiterführende Literatur

Gabriele Haug-Schnabel & Barbara Schmid-Steinbrunner (2002): Wie man Kinder von Anfang an stark macht. So können Sie Ihr Kind erfolgreich schützen vor der Flucht in Angst, Gewalt und Sucht. Ratingen: Oberstebrink  
Remo H. Largo (2000): Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung. München: Piper  
Eckhardt Schiffer (1999): Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Anstiftung gegen Sucht und Selbsterstörung bei Kindern und Jugendlichen. Weinheim: Beltz  
Hans Wydler, Petra Kolip, Thomas Abel (Hg.) (2002): Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts. Weinheim, München: Juventa. (2. Aufl.)  
Wolfram Schüffel, Ursula Brucks, Rolf Johnen, Volker Köllner, Friedrich Lamprecht, Ursula Schnyder (1998): Handbuch der Salutogenese. Konzept und Praxis. Wiesbaden: Ullstein Medical Verlagsgesellschaft



# Humor trotz(t) allem!

Krankheit – wer denkt dabei schon an Humor und Lachen? In der westlichen Gesellschaft denken wir oft, dass Kranke und Alte nichts mehr zu lachen haben. Zum Glück gab es aber immer kranke und alte Menschen und auch Gesundheitsfachleute, die diesem vermeintlich ehernen Gesetz ein Schnippchen schlugen und trotz widriger Umstände ihr neckisches und heiteres Gemüt behielten. Sie sind Zeugen davon, dass Heiterkeit und Humor zeitlebens – komme was wolle – Lebenselixiere bleiben können.

## Zum Beispiel in der Bibliothek...

Ein älterer Mann sitzt am Tisch und studiert die Tageszeitung. Plötzlich beginnt sein Hörgerät zu pfeifen. Eine Weile hören die Bibliotheksbesucher und -besucherinnen ziemlich betreten zu. Niemand getraut sich, etwas zu sagen. Dann tritt ein Mann an den Herrn heran und sagt ihm laut ins Ohr: «Exgüsi, Ihr Hörgerät pfeift schon seit einiger Zeit.» Der angesprochene Herr schaut ruhig auf und sagt: «Ach ja, das geschieht immer mal wieder. Nett, dass ich Sie kennen gelernt habe.»

## Zum Beispiel im Altersheim...

Eine ältere Dame weiss nicht, wo sie sich befindet, und welcher Tag heute ist. Nichtsdestotrotz strahlt sie meistens Zufriedenheit aus. Ganz besonders heiter wirkt sie, wenn sie das Lied singt: Glücklich ist, wer vergisst... Und dazu findet sie immer die richtigen Worte und Strophen!

## Zum Beispiel im Pflgeteam...

Ein Pflgeteam ist angetan von der Idee eines Humortagebuches. Darin möchten sie heitere und auch skurrile Geschichten ihrer Arbeit notieren. Sie packen die Idee am Schopf und beginnen mit dem Buch, als die Stationsleiterin für einige Monate Urlaub hat. Niemand freut sich auf ihre Abwesenheit – aber sei's drum. Bei ihrer Rückkehr erhält sie auf einem roten Samtkissen das Humortagebuch mit dem neckischen Kommentar: «Hier, das hast du alles verpasst.»

Diesen Beispielen ist gemeinsam, dass Heiteres trotz ungünstiger Umstände gelebt wird. Die betroffenen Menschen haben für sich oder ihre Nächsten ein Umfeld geschaffen, das erleichtert und erheitert. Gemeinsam ist den Beispielen

auch, dass sie durch Heiterkeit und weniger durch Lachen bestechen. Was ist demnach der Unterschied zwischen Humor und Lachen?

## Lachen ist eine körperliche Reaktion

Lachen ist die beste Medizin, heisst es im Volksmund, und dahinter verbirgt sich sicherlich ein wahrer Kern. Lachen hilft, um Bedrückendes für einen Augenblick vergessen zu können. Beim Lachen geben wir auch für kurze Zeit ein Stück Kontrolle ab und überlassen den Körper seinem Eigenleben. Aus wissenschaftlicher Sicht – und in diesem Zusammenhang spricht man von Gelotologie (griech. gelos = lachen) – ist die Wirkung von Lachen jedoch nicht so leicht nachzuweisen. Zwar gibt es eine ganze Reihe von Studien, die interessante Ergebnisse aufgrund von Lachereignissen hervorbrachten, z.B. einen angeregten

**Iren Bischofberger,**  
diplomierte Pflegefachfrau und  
Pfle gewissenschaftlerin,  
[www.humor-pflege.ch](http://www.humor-pflege.ch)



Kreislauf – auch inneres Jogging genannt – oder verbesserte Immunwerte (Martin, 2001). Allerdings ist zu bedenken, dass die Wirkungen nach kurzer Zeit wieder nachliessen. Zudem wurden die meisten dieser Studien mit recht kleinen Gruppen von jungen, gesunden Studierenden durchgeführt. Daher ist eine Übertragung auf kranke oder alte Menschen nur begrenzt möglich.

## Humor ist eine Geisteshaltung

Humor andererseits ist ein Zeichen der Selbsterkenntnis und sowohl emotional als auch kognitiv erfahrbar. Dadurch können komische, amüsante oder auch satirische Erlebnisse zunehmend zur persönlichen Geisteshaltung werden – auch angesichts von Krankheit und Alter. Dies ist ein längerer (wahrscheinlich sogar lebenslanger) Prozess. Diese Geisteshaltung muss man immer wieder nähren, um sie erhalten und entfalten zu können. In der Psychotherapie und -analyse spricht man auch von therapeutischem Humor (Titze & Eschenröder, 1998). Ziel dabei ist es, dem Motto immer näher zu kommen: Achtung! Humor kann Ihrer Krankheit schaden!



Copyright by Anna Regula Hartmann-Allgöwer, Basel

R. A. Martin (2001): Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin* 127(4): S. 504 – 519  
M. Titze, und C.T. Eschenröder (1998): *Therapeutischer Humor – Grundlagen und Anwendungen*. Frankfurt am Main: Fischer

# Bringt Gesundheit Lebensfreude?

Wir wollten wissen, was Menschen mit den Phänomenen Gesundheit, Gesundheitsförderung und Lebensfreude verbinden. Peter O. Rentsch und Reto Neyerlin gingen für uns auf Recherche.



*Andrea Lindenberger, 20,  
Dentalassistentin, Breitenbach:*

«Für mich ist Gesundheit körperliches und seelisches Wohlbefinden. Ich denke schon, dass ich gesund lebe. Ich habe gerade das Rauchen aufgegeben, esse kein Fleisch und versuche in Bewegung zu bleiben. Besonders achte ich auf meine Ernährung. Zudem gehe ich gerne schwimmen und treibe viel Sport. Lachen ist übrigens auch sehr gut für die Gesundheit. Ich fühle mich gesund und kann deshalb sorgenfrei durchs Leben gehen. Das gibt mir meine Lebensfreude.»



*Markus Neyerlin, 26,  
Automechaniker, Breitenbach:*

«Gesundheit bedeutet für mich eine Art Freiheit, und zwar körperlich wie auch geistig. Gesundheit ist die Voraussetzung, um das Leben in vollen Zügen geniessen zu können. Wenn man krank ist, ist man nur ein halber Mensch. Ich lebe viel zu ungesund und denke, dass die gesamte Umwelt sehr ungesund lebt. Ich rauche selber, doch auch die Nichtraucher sind ständig dem Rauch und anderen giftigen Substanzen ausgesetzt. Ich sollte grundsätzlich mehr auf meine Gesundheit achten. Ich bewege mich sehr viel und achte, so gut es geht, auf die Ernährung. Im Sommer

gehe ich schwimmen und im Winter Snowboarden. Für meinen Körper kann das Snowboarden wegen der extremen Belastungen aber auch schädlich sein. Gesundheit und Lebensfreude? Das eine gibt es nicht ohne das andere.»



*Michel Seeliger, 39,  
Grafiker, Allschwil:*

«Wohlbefinden, zufrieden sein, keine Beschwerden haben, das bedeutet für mich Gesundheit – und zwar physisch wie psychisch.

Ich war sieben Jahre lang Vegetarier, habe aber gemerkt, dass das nicht den Ausschlag für ein gesundes Leben gibt. Heute ist es mir wichtig, alles mit Überzeugung zu geniessen, aber in einem gewissen Mass. So rauche ich auch mal eine Zigarre oder trinke ein Glas Wein. Ich lebe harmonisch, lasse mich deshalb aber nicht in Zwänge stecken, denn das kann einen wirklich krank machen. Wenn ich krank wäre, hätte ich weniger Freude am Leben.»



*Urs Wüthrich, 49,  
Regierungsrat, Sissach:*

«Gesundheit bedeutet für mich Zufriedenheit, mit allen Sinnen wahrnehmen und geniessen, mich ohne Einschrän-

kung bewegen können. Ich bemühe mich, gesund zu leben. Ungesund ist zum Teil mein Beruf; nicht die intensive Arbeit selber, sondern die fehlende Erholungszeit und die kalorienreichen Rahmenprogramme. Was ich für meine Gesundheit tue? Regelmässige Spaziergänge mit meinem Hund, im Winter täglich Holz in den Keller schleppen, zu selten joggen und Hockey spielen. Ich achte darauf, möglichst gesunde Nahrungsmittel zu kaufen.

Gesundheit bringt Lebensfreude? Auf jeden Fall! Ich messe nicht täglich, ob ich Fieber habe, sondern versuche, mich immer wieder neu zu begeistern. Zufriedenheit im Zusammenleben oder ein tolles Konzert geniessen können, sind für mich Zeichen für Gesundsein.»



*Hanna Müller, 51,  
Primarlehrerin und Sozialarbeiterin,  
Lupsingen:*

«Keine körperlichen oder seelischen Beschwerden zu haben, bedeutet für mich Gesundheit. Ich schätze es sehr, nicht krank zu sein, und hoffe, es nicht zu werden. Kürzlich hatte ich eine Achillessehnenverletzung und habe gemerkt, was das heisst: Einschränkungen beim Bewegungsapparat und mit Physiotherapie die Beweglichkeit langsam wieder aufbauen. Und vor allem – aufs Rennen verzichten müssen...

So, wie ich jetzt lebe, tut es mir gut. Das beinhaltet: Bewegung in der freien Natur. Ich achte auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Früchten und Gemüse. Ich esse, worauf ich Lust habe – auch Teigwaren, Milch und Kartoffeln –, und das deckt sich weitgehend mit dem, was mir gut tut.



Ich habe Lust auf Bewegung. Wenn alles stimmt, ist das ein Glücksgefühl. Das motiviert mich, auch bei schlechtem Wetter zu laufen. Ohne Bewegung würde mir etwas fehlen, und die Lebensqualität würde massiv abnehmen.»



*Erich Straumann, 58,  
Regierungspräsident, Wintersingen:*

«Gesundheit bedeutet mir persönlich sehr viel. Körperliche und geistige Gesundheit sind für mich eine zentrale Voraussetzung für eine eigenständige Lebensführung.

Ich lebe heute wahrscheinlich nicht mehr so gesund wie vor viereinhalb Jahren, als ich noch als selbstständiger Landwirt tätig war, mich viel bewegte und körperlich zum Teil harte Arbeit zu verrichten hatte. In meinem jetzigen Amt kommt die körperliche Fitness schon ein wenig zu kurz. Aber ich achte darauf, nicht zuviel zu essen, ich trinke nur wenig Alkohol und halte mich auch beim Pfeifenrauchen sehr zurück. Wenn immer möglich mache ich abends noch einen kurzen Spaziergang oder eine Fahrt mit dem Bike, um Kopf und Seele auszulüften.

Velofahren, Spaziergänge und Wanderungen, Treppen steigen statt Lift fahren, ein wenig Krafttraining, viel Wasser trinken, wenn möglich genügend schlafen und – ganz wichtig –: die Signale des Körpers ernst nehmen, wenn er Alarm schlägt.

Eine gute Gesundheit vermag sicher die Lebensfreude zu steigern; die einzige Voraussetzung dafür ist sie allerdings nicht. Wie wäre es sonst zu erklären, dass es viele kerngesunde, aber unzufriedene und unglückliche Menschen

gibt, während andererseits auch kranke, gar chronisch kranke Menschen, viel Lebensfreude ausstrahlen können? Eine gute Gesundheit ist aber bestimmt Anlass zu Freude und Dankbarkeit – und vor allem auch eine Verpflichtung, zu ihr Sorge zu tragen.»



*Werner Meier, 73,  
Rentner, Liestal:*

«Die Gesundheit ist natürlich wichtig. Deshalb achten meine Frau und ich im Alltag schon darauf. Wir leben gesund, essen wenig Fleisch, trinken praktisch keinen Alkohol, und im Gegensatz zu meiner Frau rauche ich nicht. Wenn ich krank bin, nehme ich nur Naturmedikamente. Wir leben normal und essen gerne Hausmannskost. Wir bewegen uns viel in der freien Natur. Vier bis sechs Kilometer gehen wir täglich mit dem Hund. Sehr wichtig: Das ist nicht spazieren, sondern zügiges Gehen, so etwa mit 5 Kilometer pro Stunde. Bewusst auch aufwärts, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Konkret tue ich nichts anderes für die Fitness – für mein Alter bin ich noch recht gut <zwäg>. Natürlich stellen sich ab und zu Altersbeschwerden ein, das <Gestell klappert> manchmal ein bisschen. Sonst fühle ich mich jedoch total gesund und bin zufrieden.

Ich habe keine Angst vor dem Älterwerden. Das ist eine Frage der Einstellung und des Naturells: Ich bin meistens gut drauf und habe immer etwas vor. So habe ich in fortgeschrittenem Alter den Umgang mit dem Computer gelernt – das fordert den Kopf. Die Beschäftigung mit geistigen Dingen – ich lese anspruchsvolle Bücher – hält mich rege. Wie meine Frau, die mich vor immer neue Herausforderungen stellt.»



*Elsbeth Roest, 85,  
Rentnerin, Riehen:*

«Gesundheit bedeutet mir viel. Ich lebe bewusst gesund. Jeden Tag trinke ich Tees, die den Organen gut tun. Früher war ich sehr oft krank und hatte viele Operationen. Seit fünf Jahren geht es mir aber ausgesprochen gut – ausser letztes Jahr, als ich mir bei einem Sturz den Bruch eines Rückenwirbels zuzog.

Ich esse viel Gemüse und Obst und sehr wenig Fleisch; eigentlich könnte ich ganz darauf verzichten. Und jeden Tag gehe ich nach draussen, laufe stramm eine gute Stunde lang.

Ich weiss aus Erfahrung, was für mich das Beste ist. Wegen meiner Rückenprobleme bin ich nach der Hausarbeit und den Einkäufen im Dorf müde. Aber nach dem Mittagsschlaf fühle ich mich wieder fit. Am Nachmittag gehe ich dann spazieren und lese.

Ich bin glücklich in der eigenen Wohnung und im eigenen Haushalt und habe viel weniger Sorgen als früher. Deshalb bin ich dankbar und zufrieden. In meinem Alter muss man damit rechnen, dass sich die Gesundheit verschlechtert. Das muss man abwarten und akzeptieren und versuchen, das Beste daraus zu machen. Darüber nachzugrübeln, wäre verlorene Zeit.»



Die Zeit ist eine Grunddimension unseres Lebens. Sie ist scheinbar absolut in ihrem Ablauf (Tage, Stunden, Minuten...) und doch auch relativ: Oft fliegen uns die Stunden nur so dahin, ein anderes Mal scheint die Zeit uns einfach stehen zu bleiben. In der Kindheit scheint die Zeit oft nicht zu vergehen, und im Alter meinen wir, die Zeit fliege uns davon. Einmal sind wir in Zeitnot, ein anderes Mal wissen wir nicht, wie wir die Zeit «totschlagen» können. Wir gestalten unsere Zeit und sind doch auch von biologischen, sozialen und gesellschaftlichen Vorgaben beeinflusst: Wenn sich unsere Vorfahren noch an den immer wiederkehrenden Prozessen der Natur orientierten, lernen wir, in immer kürzer werdenden Intervallen zu handeln und zu reagieren. Die Arbeitsabläufe, die Reisezeiten, die Technik und andere Dinge werden immer schneller. Unser ganzes Leben wird ein Teil dieser wachsenden Geschwindigkeit.

◀ **Udo Kinzel**, Präventionsbeauftragter Baselland

### Es gibt aber die Möglichkeit innezuhalten

Unser Bewusstsein kann die Zusammenhänge und Auswirkungen unseres Handelns erkennen. Das Gefühl weist uns den Weg zur Erkenntnis, dass es einen Sinn in unserem Leben gibt, dass wir unser Leben beeinflussen können und nicht einem unausweichlichen Schicksal und dem Laufe der Zeit unterworfen sind. Je stärker diese Einsicht und dieses Wissen sind, desto erfolgreicher bewältigen wir die Anforderungen und Prüfungen des Lebens, die ja auch ein Bestandteil unserer Existenz sind.

Vereinfacht können wir drei Lebenseinstellungen und Grundhaltungen finden. Sie werden schon in den ersten Lebensjahren herausgebildet:

- Ich beeinflusse mein Leben. Für mein Wohlbefinden bin ich selber verantwortlich.
- Ich kann nichts tun, denn andere Menschen bestimmen, wie es mir geht. Sie sind schuld, wenn es mir schlecht geht.
- Ich bin dem ausgeliefert, was das Schicksal mir bereithält, im Guten wie im Schlechten.

Es ist hier klar, dass uns nur die erste Grundhaltung unser Leben wirklich mitge-

stalten lässt. Ich selber bin für mein Leben, mein Gutgehen und mein Glück verantwortlich. Dieses Bewusstsein ermöglicht es uns, dass wir auch wirklich den für uns wichtigen Dingen in unserem Leben die nötige Zeit einräumen, d.h. uns nicht von der Zeit und vom Schicksal treiben lassen, sondern diese selber gestalten. Die Zeit, die wir bewusst für uns verbringen, ist ertragreich. Nicht im Sinne von «Zeit ist Geld», sondern als unmittelbare Möglichkeit, das Leben intensiv zu erfahren, als Möglichkeit auch, die Verantwortung für unsere Lebensgestaltung wahrzunehmen. Lachen, Träumen, Lieben, Sich-Besinnen haben nur Platz, wenn wir uns dafür die Zeit nehmen, wenn wir ihnen also eine Priorität einräumen.

### Die Zeit für 10 Dinge (aus Irland, anonym)

Nimm Dir Zeit zum **Arbeiten**  
Das ist der Preis für den Erfolg

Nimm Dir Zeit zum **Nachdenken**  
Das ist die Quelle der Kraft

Nimm Dir Zeit zum **Spielen**  
Das ist das Geheimnis des Jungseins

Nimm Dir Zeit zum **Lesen**  
Das ist die Grundlage des Wissens

Nimm Dir Zeit für die **Andacht**  
Das wäscht den irdischen Staub von Deinen Füßen

Nimm Dir Zeit zur **Freundlichkeit**  
Das ist der Weg zum Glück

Nimm Dir Zeit zum **Lieben**  
Das ist wahre Lebensfreude

Nimm Dir Zeit zum **Träumen**  
Das trägt Deine Last zu den Sternen hinauf

Nimm Dir Zeit zum **Lachen**  
Das ist heilsam für die Seele

Nimm Dir Zeit zum **Planen**  
Denn dann hast Du auch Zeit für die ersten neun Dinge

Dieses «Planen» lässt uns Zeit für wichtige und schöne Dinge unseres Lebens. Die Wiedergewinnung und Erhaltung der Lockerheit und des Lachens ist ein Gesundbrunnen für die Seele und den Körper. Wenn wir also innehalten und unsere Situation und unserer Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche bewusst werden, können wir auch anfangen et-

## Zeit für 10 Dinge

*«Eins, zwei, drei im Sauseschritt läuft die Zeit, wir laufen mit schaffen, schufteten, werden älter träger, müder und auch kälter bis auf einmal man erkennt dass das Leben geht zu End viel zu spät erkennen viele die versäumten Lebensziele...»*

(Wilhelm Busch)

was für diese Dinge zu tun. Wenn wir nicht planen, werden wir verplant. Wenn wir uns diese für die Planung und Erfüllung unserer Wünsche notwendige Zeit nicht schenken, bleibt alles beim Alten.

*«Die Zeit ist eine vielgestalte.  
Wir hören manchmal von der Zeit,  
und tun das Ewige und Alte...» (R. M. Rilke)*

Aus der Rastlosigkeit und alltäglichen Routine in die Ruhe zu kommen, ist heilsam und schön. In der Stille öffnen sich auch die Tore zur Spiritualität, zu etwas, das sich ausserhalb der Zeit abzuspielen scheint. In der Stille öffnen sich unter Umständen Türen zum Universum und zum ewigen Sein.

Glück und Lebensfreude sind in uns und nicht im Supermarkt zu finden. Für dieses Wiederfinden der Spiritualität, des Lachens und der Liebe ist auch die Planung der dafür eingesetzten Zeit notwendig.

lich mit Veränderungen machen oft Angst. Gewohnheiten sind uns vertraut, Neues oft unbekannt. Aber in uns ist auch das Wissen um tiefere Dimensionen, die Sehnsucht nach dem Leben selber.

*«Tage, wenn sie scheinbar uns entgleiten,  
gleiten leise doch in uns hinein,  
aber wir verwandeln alle Zeiten;  
denn wir sehnen uns zu sein...» (R. M. Rilke)*

Wir haben diese Möglichkeit mit zu entscheiden, zu wählen und mitzugestalten. Es ist an uns selber, diese Balance zwischen Zeitdruck, Verantwortung und Verpflichtungen, sowie dem, was für uns die Lebensfreude ausmacht, zu finden. Wir entscheiden uns für das, was wir für sinnvoll halten und was wir mit unserer Zeit so alles an Sinnvollem, Notwendigem und Überflüssigem anfangen. Nur, wenn wir diesen Entscheid nicht fällen, haben wir keine Zeit!



*«Nah ist nur Innres; alles andere fern.  
Und dieses Innere gedrängt und täglich.  
Mit allem überfüllt und ganz unsäglich.»  
(R. M. Rilke)*

Wir schreiben selber unser Lebensdrehbuch, in dem wir die Hauptrolle spielen. Was wir in diesem Stück für eine Rolle spielen, entscheiden wir. Wieviel Platz wir darin der Lebensfreude, dem Lachen, der Liebe und unseren sonstigen Interessen einräumen, bestimmen wir massgeb-

*«Guten Tag», sagte der kleine Prinz.  
«Guten Tag», sagte der Händler.  
Er handelte mit höchst wirksamen,  
durststillenden Pillen. Man schluckt  
jede Woche eine und spürt überhaupt  
kein Bedürfnis mehr zu trinken.  
«Warum verkaufst du das?», sagte der  
kleine Prinz.  
«Das ist eine grosse Zeitersparnis»,  
sagte der Händler. «Die Sachverständigen  
haben Berechnungen angestellt.  
Man erspart dreiundfünfzig  
Minuten in der Woche.»  
«Und was macht man mit diesen drei-  
undfünfzig Minuten?»  
«Man macht damit, was man will...»  
«Wenn ich dreiundfünfzig Minuten  
übrig hätte», sagte der kleine Prinz,  
»würde ich ganz gemächlich zu einem  
Brunnen laufen...»*

Antoine de Saint-Exupéry, Text aus: Der kleine Prinz, XXIII

## Von den Wirkkräften der Musik



Musik, verstanden als eine universelle Sprache diesseits und jenseits von Grenzen, besitzt in der Geschichte der Menschheit einen zentralen Stellenwert. Kraft ihres Inhalts, Ausdrucksgebärde innerster menschlicher Gefühlswelten zu sein, erzielten seit jeher musikalische Werke verschiedenartigste Wirkungen auf den Menschen.



Ovid erzählt in seinen *Metamorphosen* vom Abstieg des Sängers Orpheus in das Totenreich, mit der Bitte, den übereilten Tod der geliebten Euridice rückgängig zu machen: «Während er so sang und zu seinen Worten die Saiten schlug, weinten die blutlosen Seelen... Damals sollen zum ersten Mal die Wangen der Euminiden von Tränen feucht geworden sein, wie der Gesang sie überwältigte.»

In Kleists Erzählung *Die heilige Cäcilie oder die Gewalt der Musik* wird Ende des 16. Jahrhunderts das Szenario eines reformatorischen Bildersturms auf das Cäcilienkloster in Aachen entworfen. «Dagegen bei Anhebung der Musik nehmen die Bilderstürmer plötzlich in gleichzeitiger Bewegung die Hüte ab... sie legen nach und nach wie in tiefer unaussprechlicher Rührung die Hände vor ihr herabgebeugtes Gesicht, lassen sich mit kreuzweis auf die Brust gelegten Händen auf Knien nieder und murmeln... die ganze Reihe noch kurz vorher von ihnen verspotteter Gebete ab.»

In der schönsten Liebesgeschichte der Welt, in Aitmatows *Dshamilja*, die sich im 2. Weltkrieg in der Abgeschiedenheit Mittelasiens ereignet, wird der von Einsamkeit, Kriegsverletzung und Traurigkeit geplagte Danijar von der lebenslustigen und begehrten Dshamilja verspottet, bis er auf einer nächtlichen Reise anhebt zu singen: «Am meisten über-

raschten die Leidenschaft und die glühende Begeisterung, die aus der Melodie klangen... das Lied Danijars... hatte fast keinen Text, ohne Worte öffnete es die ganze Weite der menschlichen Seele... eine tiefe Liebe... die Liebe zum Leben, zur Erde. Seit diesen Tagen schien sich in unserem Leben etwas verändert zu haben.» Dshamilja entdeckt ihre tiefe Liebe für Danijar.

Die Geschichte der Musik und ihrer Theorie kennt viele sich ergänzende Beispiele von der Wirkkraft nicht nur auf die Seelenzustände des Menschen, sondern auf Körper und Geist derselben wie auch auf die Tierwelt. Schon der älteste erhaltene medizinische Traktat, der orientalische Kahum-Papyrus, erzählt von heilenden Gesängen; und laut der Bibel wurde nach David geschickt, auf dass er die Anfälle von Schwermut des Königs Saul mit seiner Harfe lindere. Im 6. vorchristlichen Jahrhundert lehrte Pythagoras die Zahlgrundlage der Musik. Dahinter steht der Glaube, dass die Bewegung des Kosmos und die der Menschenseele auf den gleichen harmonischen Zahlenproportionen beruhen. Die Musik ist Abbild der Weltordnung, nimmt aber umgekehrt auch Einfluss auf das Gemüt und den Charakter des Menschen. In Platons *Staat* heisst es daher: «Und deswegen

ruht die ganze Erziehung auf der Musik». Von der Mystikerin Hildegard von Bingen sind nicht nur Schriften zur Natur- und Heilkunde überliefert, sondern auch 77 Gesänge nach dem liturgischen Kalender, denen direkte Heilwirkung nachgesagt werden. Die Tarantella, ein wilder Tanz aus Süditalien, wurde ursprünglich immer gespielt und getanzt, wenn ein Mensch von der Tarantel gebissen wurde. Alle ehemals vom Biss Genesenen begleiten die Erkrankten dabei, bis sie vor Erschöpfung umfallen und das ganze Gift ausgeschwitzt haben. Der Barockmusiker Johann Mattheson, ein Experte in fast allen musikalischen Fragen seiner Zeit, berichtet in seiner Enzyklopädie *Der Volkommene Capellmeister* über die heilenden Kräfte der Musik in Vergangenheit und Gegenwart. In der *Neuen Berlini-*





◀ ... aktives Musizieren ist lustvoll und gesund!

◀ **Bernhard Dittmann**, Gitarrenlehrer an der Musikschule Pratteln; Dirigent des Cantabile Chores, Pratteln; Dirigent und Begründer der Zürcher Vokalsolisten, Präsident der Kantonalen Konferenz der Musiklehrkräfte BL

tion und Bewertung der Hirnaktivität bei aktivem und passivem Musizieren. Dahinter stehen Fragen, wie Klänge und ihre Erzeugung Intelligenz und Psychen formen. In diesem Umfeld sind ausführ-

lung erfahren in den *Musikklassen* eine eindeutige Steigerung gegenüber den Vergleichsklassen. Das Konzept der multiplen Intelligenzen des Harvard-Professors für Psychologie, Howard Gardner, unterscheidet 7 voneinander weitgehend unabhängige Intelligenzformen. Eine davon ist die musikalische Intelligenz. Sie schliesst nicht nur musikalische Kompetenzen, sondern auch emotionale Aspekte ein. Aus diesem Konzept leitet sich die Forderung nach einer breiten musikalischen Erziehung und Bildung der Menschen im Schulalter ab.



*schen Monatsschrift* vom April 1799 wird sogar ausführlich von der *Wirkung der Musik auf Elefanten* berichtet. Dergestalt, dass die zwei Dickhäuter im Pariser Zoo, Hans und Gretel, unter Musikeinfluss ihre sexuellen Kräfte wieder finden, die ihnen in Gefangenschaft abhanden gekommen waren.

Die gegenwärtige Diskussion in der modernen Wissenschaft, speziell in der Hirnforschung, kreist um die Beobach-

liche und wissenschaftlich begleitete «Schulversuche mit erweitertem Musikunterricht» durchgeführt worden, vorab in Berlin von Prof. Hans Günther Bastian und in der Schweiz von Ernst Waldeemar Weber und Dr. Maria Spychiger. Auch wenn die streng wissenschaftliche Beweiskraft der Untersuchungsergebnisse unterschiedlich eingeschätzt wird, sind die Eckdaten eindeutig: Lernverhalten, Leistungsvermögen, Sozialkompetenz und Persönlichkeitsentwick-

Angesichts der wissenschaftlichen Forschung soll jedoch eine Sorge nicht unbemerkt bleiben: Zuviel «nebensächliches» Wissen kann den Kern der musikalischen Praxis und Wirkung des Zaubers und Einflusses berauben und die Musik zum «Vehikel für Anderes» verkommen lassen: Musik aber ist nicht nur ein Förderungsmitel, sondern die Kunst des vitalen Innenraums des Menschen, die Zeit und Raum überwindet und die Seele berührt.

Angesichts des Zustandes der Welt soll einer Hoffnung Ausdruck verliehen werden: dass die eigentümlichen Wesenszüge der Musik als persönlichkeitsbildende Kräfte zur Menschwerdung der Einzelnen wie der Gesellschaft erkannt und gefördert werden.



Hans Günther Bastian (2001): *Kinder optimal fördern mit Musik*. Mainz: Atlantis Schott  
Anette Landau/Peter Stulz (Hg.) (2003): *Musik und Medizin*, Zürich: Chronos Verlag  
J. Scheidegger (Hg.) (1997): *Persönlichkeitsentfaltung durch Musikerziehung*. Aarau: Musikedition Nepomuk

## Auf NICHTS verzichten + alles mit Mass = gesund essen

Gesund essen heisst nicht Verzicht und Langeweile, sondern Genuss und Vielfalt. Sich gut zu ernähren und manchmal auch einem «ungesunden» Gluschnachzugeben, gehört zur Lebensqualität. Unsere neue Mitarbeiterin, Michèle M. Salmony Di Stefano, stellt sich hier mit ihrer Lust am gesunden Leben vor.

Ich koche gerne. Manchmal aber bin ich einfach zu müde, zu faul oder habe Lust auf was ganz Ordinäres. Das wird Ihnen doch sicher auch manchmal so gehen? Was liegt da näher, als ein in kleine appetitliche Portiönchen abgepacktes Fertiggessen (haltbar 10 Tage) gleich in der Verpackung in den Ofen zu schieben? Oder sich gar beim Schnellimbiss um die Ecke einen Hot Dog mit viel Senf oder ein paar Würstchen und eine grosse Portion Pommes reinzudrücken – vom Hamburger mit Cheese und Zwiebelringen wollen wir schon gar nicht sprechen. Also: Was spricht dagegen?

▼ **Michèle M. Salmony Di Stefano** arbeitet seit dem 1. Dezember 2003 in der Gesundheitsförderung Baselland (Administration und Öffentlichkeitsarbeit)



### **Chips, Kraut & Rüben**

Ich arbeite seit dem 1. Dezember 2003 auf der Gesundheitsförderung und wage trotzdem zu behaupten: NICHTS, rein gar nichts spricht dagegen. Ich schäme mich keineswegs einzugestehen, dass ich hin und wieder Lust auf fetttriefende Falafel, auf Chips oder Pommes frites habe, ABER: es kommt höchstens 10 Mal im Jahr vor. Denn eigentlich mag ich frisch zubereitete Speisen lieber.

### **Tee, Saft & Sherry**

Ich koche nur abends: Komme nach Hause, trinke einen Tee (im Winter) oder einen kalten Saft (im Sommer) oder ein kleines Gläschen Sherry (selten). Und während ich so da sitze und überlege, was in unserem Eiskasten vorrätig ist, schüttle ich meinen Arbeitstag von mir ab und bekomme Lust aufs Kochen. Manchmal koche ich eine halbe, manchmal auch eine ganze Stunde – es hängt davon ab, ob ich frisches Gemüse verwende oder tiefgefrorenes, ob ich ein Gratin zubereite oder einen Eintopf, ob es drei Gemüse, Reis und scharfes Currytofu oder Brokkoli-Omelette mit Gorgonzola gibt. Salat ist immer dabei, manchmal mit Apfelstücken in der Sauce, geröstetem Sesam oder frischen Feigen und Zwiebeln. Manchmal aber auch nur mit Salz und Öl, weil ich einfach keine Lust habe, eine richtige Sauce zu machen.

### **Von allem mit Mass**

Das mit dem Tofu hat Sie sicher aufhorchen lassen: Aha! Eine Vegetarierin! Ja, bin ich – eine sehr lustvolle sogar. Doch koche ich für meine Familie regelmässig Fleisch (1 Mal ca. alle 10 Tage), denn zur Gesundheit gehört Zufriedenheit – auch die kulinarische! Und wie soll mein Mann zufrieden sein, wenn er von Siedfleisch mit scharfer Meerrettichsauce und Senfrüchten nur träumen darf. Gesund essen heisst für mich: auf nichts verzichten, sondern möglichst von allem, was es denn bei uns zu essen gibt, essen. Von allem, aber mit Mass!

### **Meerrettich gegen Grippe**

Ich halte mich zudem an die Saison, im Wissen, dass Früchte und Gemüse in ihrer Zeit das bieten, was wir nötig haben: Im Winter Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Korn (Pasta an Linsensauce mit Parmesan ist unglaublich lecker und gesund!), Äpfel, Nüsse und was halt der Herbst uns zum Winter-Vorrat anbietet, auch viel

Rettich und Zwiebeln (so hat in meiner Familie ganz selten jemand eine Erkältung!). Im Sommer Tomaten, Zucchini, Auberginen, die neuen Kartoffeln etc.: gekocht, eingelegt, gebraten; die Tomaten am liebsten roh – noch warm von der Sonne, wenn möglich – einfach so wie ein Apfel in der Hand: und dann reinbeissen! Und im Frühling all die zartgrünen Salate und Gemüse und die jungen Frühlingszwiebelchen: von Hand in Salz und ein wenig Olivenöl getunkt – ach!

### **Alles zu seiner Zeit**

Und wissen Sie, seit ich mich an die Saison halte, ist es ein richtiges Fest, wenn die erste echte Freilandtomate endlich so weit ist oder der Geruch der ersten richtigen Erdbeeren einem Ende Mai beim Einkaufen den Atem raubt. Mitten im Herbst allerdings freue ich mich dann auf die währschafte Küche, auf Rösti, Bohneneintopf, Polenta mit Steinpilzen, Griessgnocchi und Gemüsesuppen. Wenn ich merke,

und zu öd. Ich stehe jeden Morgen 15 Minuten früher auf, um für meinen Mann und mich Sandwiches zuzubereiten. Sie ahnen nicht, was alles zwischen zwei Brotscheiben Platz hat: Spinatreste vom Vorabend, darauf eine Scheibe Gruyère und als Krönung ein gehacktes Ei; frischer Salat (mit einem Tröpfchen Öl und Zitrone) auf Linsensauce, für meinen Mann ein paar Röllchen Ofenschinken obendrauf – für mich eine Scheibe Feta oder eingelegte Pilze. Natürlich kommt es vor, dass mir die Zeit nicht reicht oder dass ich zu faul bin, aber dies nur ganz selten. Dann allerdings gehe auch ich zum Schnellimbiss um die Ecke und kaufe mir ein Stück Pizza oder Falafel. Es schmeckt mir meistens, nur danach ist mir nicht so wohligh, wie nach meinen Sandwiches – wenn Sie wissen, was ich meine... Diese Sandwich-Orgien habe ich von meiner Mutter gelernt. Als ich zur Schule ging, gab es anfangs den Pausenapfel und die Pausenmilch. Die Zeiten änderten sich und es kam ein Bäcker mit



dass jemand in meiner Familie einen Schnupfen bekommt, dann greife ich zu Peperoncini und Chili. Da triefen beim Essen Augen und Nasen. Am nächsten Tag allerdings hör ich kein Niesen mehr.

### **Sandwich contra Kraftriegel**

Ich könnte zum Mittagessen im Büro ein Joghurt und einen Apfel essen. Oder so einen mit Vitaminen und Konservierungsstoffen angereicherten Kraft-Drink zu mir nehmen. Das ist mir aber alles zu wenig

süssen Weggli. Da begann meine Mutter, mir diese traumhaften Pausenbrote zuzubereiten. Die waren so wunderbar, dass meine Freundin, die Schriftstellerin ist, sie sogar in ihrem letzten Kinderbuch erwähnt hat. – Maria, mein Patenkind, allerdings erzählte mir letzte Woche, dass in ihrer Schule ein Automat mit Süssgetränken, Pommes Chips, Kraftriegel & Co stehe. Na ja. Da gab's für meine Mutter wieder zu tun!

Ornella Maman bei ihrer Arbeit als Zahnputzinstruktorin



zahnfreundlich – wissenschaftlich getestet



## Naschen mit gesunden Zähnen

Der Zähne wegen muss man auf nichts verzichten, wenn man sie richtig pflegt. Was nun aber richtige Pflege heisst, das ist eine Gratwanderung zwischen zu viel und zu wenig und sieht je nach Alter anders aus.

Aus einem Gespräch mit dem Kantonzahnarzt Dr. Samuel Schild und den Zahnputzinstruktorinnen Kathrin Etter und Ornella Maman:

### Kinderzähne & Zuckerwerk

Da kleine Kinder sich die Zähne nicht so gründlich putzen können, wie das Erwachsene (theoretisch wenigstens) tun, und einfache Regeln brauchen, um daraus eine Gewohnheit zu entwickeln, heisst es für sie: Nach jedem Essen und nach jeder Süssigkeit Zähne putzen, und zwar ca. 2 bis 3 Minuten oder ein Sanduhrchen lang. Die beiden Zahnputzinstruktorinnen raten in ihren lustvoll gestalteten Instruktionenstunden (2003 bei 21'000 Kindern!) den Kindern, nur zu Hause, also nah bei der Zahnbürste, Süssigkeiten zu essen, um dann gleich die Zähne zu putzen. Auf dem Spielplatz und im Schulhof hingegen sollten nur gesunde Sachen wie Brot, Früchte oder rohes Gemüse gegessen werden. An einem Geburtstagsfestchen kann natürlich schon mal eine Ausnahme gemacht werden, denn so was kommt ja nicht alle Tage vor.

### Bei perfekter Zahnpflege kann man Süsses locker geniessen!

Der Zucker selber macht die Zähne nicht kaputt. ABER: Der Zucker vergärt zu Säure, wenn sich auf unseren Zähnen diese berühmte Plaque (Filmschicht aus Bakterien) gebildet hat. Sie baut sich

innerhalb eines Tages auf, sorgt für diesen Vergärungsprozess und entkalkt so den Zahn. Um diesen Prozess zu verhindern, würde es reichen, ein Mal am Tag die Zähne zu putzen. Ein Mal, dann aber richtig gut: alle 5 Seiten des Zahnes – aussen, innen, die Kauffläche und dann zwischen den Zähnen mit Zahnseide, mit Zahnhölzchen oder mit Zwischenraumbürstchen. Aber nicht bloss leichtfertig die Seide hin und her ziehen, sondern die ganzen Zwischenflächen mit Auf- und Abbewegungen bis unter das Zahnfleisch gründlich reinigen. Hat man das also mal richtig gemacht, sind die Zähne für einen ganzen Tag plaquefrei, und der Zucker kann nicht vergären. Da ist es auch nicht mehr unbedingt nötig, nach jedem Essen zur Zahnbürste zu greifen. Es reicht, den Mund mit Wasser zu spülen oder eine Viertelstunde auf einem Kaugummi zu kauen. Aber eben, dies alles gilt nur, wenn die Zähne perfekt geputzt werden.

### Ruhe im Mund hält die Zähne gesund

Das ist so eine Mode: Immer etwas im Mund, Kaugummi, Bonbon und x-mal am Tag ein Stückchen irgendetwas. Das Problem ist, dass viel mehr Nahrungsmittel





wirken Säure und Zucker lange und ätzen die Zähne immer wieder von Neuem.

### Kaugummi statt Zahnbürste

Es gibt Kaugummi, der schlichtweg katastrophal ist. Ohne Namen zu nennen, sei jener Knallrosarote erwähnt, mit dem herrliche riesengrosse Ballons geblasen und mit enormem Lärm zum Platzen gebracht werden können. Heute aber gibt es Kaugummi ohne Zucker, oder gar solche, die dem Speichel helfen, das mit dem pH-Wert wieder in Ordnung zu bringen. Achten Sie immer auf das Zahnmännchen mit Schirm (vgl. Foto)! Und dann gibt es Kaugummi, der nicht nur die Säure vernichtet, sondern die Zähne remineralisiert. Solche harmlose oder gar gesunde Kaugummi für eine Viertelstunde nach dem Essen zu kauen, ist sogar besser, als kurz nach der Nahrungsaufnahme die Zähne zu putzen – eben: weil der pH-Wert wieder sein Gleichgewicht findet und die von der Säure «weiche» Zahnoberfläche nicht durch die Zahnbürste beschädigt wird.

Aber Achtung: Permanentes Kaugummi Kauen ist ungesund: Es abradert die

Zahnflächen, nutzt die Kiefergelenke ab und kann durch die enorme Speichelproduktion dem Magen schaden.

### Zahnpastaspritzer auf dem Spiegel

Wenn man nicht hinguckt, wo man putzt, putzt man nicht exakt genug. Das gilt für die elektrische wie auch für die herkömmliche Zahnbürste. So kann es auch mal vorkommen, dass sich Zahnpastaspritzer auf den Spiegel verirren. Wer verschämt mit geschlossenem Mund auf dem Badewannenrand sitzend seine Zähne putzt, kriegt die so nie plaquefrei.

Welche Zahnpaste man dabei verwendet, ist nicht so entscheidend. Wichtig ist, dass sie einem gut schmeckt und einen mittleren Abrasionswert hat (rda ca. 70).

Das Schönste aber beim Zähneputzen ist die Schlusskontrolle: Mit der Zunge über alle Zähne fahren: das Gefühl von Perlen im Mund. Die Instruktorinnen sagen dem «mit der Zunge Rutschbahn fahren».

*Michèle M. Salmony Di Stefano*



versteckten Zucker enthalten, als wir meinen, z.B. in Bananen, Weggli oder Ketchup. Bei jedem Zuckerangriff sinkt der pH-Wert. Das ist an und für sich nicht schlimm, denn der Speichel vernichtet die Säure und bringt den pH-Wert innerhalb kurzer Zeit wieder auf sein ausgeglichenes Mass. Wenn dieser Vorgang nur drei Mal täglich ausgelöst wird, ist dies für das Zahnklima meist kein Problem. Wenn wir aber stündlich oder noch häufiger an irgendetwas rumkauen, kann sich der pH-Wert gar nicht mehr erholen. Der Entkalkungsprozess nimmt seinen Lauf und wird zur Karies. Naturvölker übrigens haben praktisch keine Karies, denn sie essen nur ca. zwei Mal pro Tag. Wir dagegen sind eine Naschgesellschaft!

### Eistee & süss-saure Schleckereien

Das ist für Gross und Klein so etwa das Schlimmste. Eistee besteht aus Säure und Zucker, und wird oft den ganzen Tag hindurch geschluckt. Da haben die Zähne keine Chance! Auch diese süss-sauren Spielzeugschleckwaren sind Zahnkiller. Nicht nur der Zucker vergärt zu Säure, sondern es hat auch gleich eine ordentliche Portion Säure pur dabei. Da die Kinder ausgiebig an diesen zum Teil abstrusen Spielzeugformen (vgl. Foto) lutschen,



▲▶ Nicht nur schlecht für die Zähne...

# Was tun Sie, wenn Sie nicht rauchen? – Ganz einfach: GENIESSEN!

Weder Warnhinweise auf der Zigarettenpackung noch die Abbildung einer tiefschwarzen Lunge vermögen Raucherinnen und Raucher zu beeindrucken, geschweige denn vom Rauchen abzuhalten. Negativ gefärbte Aufforderungen und Hinweise, z.B. «Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit», selbst wenn sie mit einer edlen Absicht daher kommen, vermögen niemanden zu begeistern, ja werden geradezu als lustfeindlich beurteilt.



◀ **Peter Woodtli**

*Praxis für systemische Kurzzeittherapie; Stopp Smoking Kurse für Einzelpersonen, Gruppen und Firmen im Auftrag der Fachstelle Tabakprävention beider Basel; [www.kurzzeit-therapie.ch](http://www.kurzzeit-therapie.ch)*

Mit dieser Tatsache sehen sich all jene konfrontiert, die sich dafür einsetzen, dass weniger geraucht wird. Es werden Nichtraucherurse, Stopp-Smoking Programme, Kurse für Aufhörwillige usw. durchgeführt. Man muss etwas stoppen, mit etwas aufhören, etwas nicht tun – und das ist nicht eben attraktiv, oder? Kommt noch dazu, dass unser Gehirn Negationen zu tilgen scheint. Wenn man also hört: Rauche nicht, das tut dir nicht gut, bedeutet das für das Gehirn: tue dir etwas Gutes und rauche eine. Das Gehirn scheint nur positiven Botschaften entsprechend zu reagieren. Also, liebe Raucherinnen und liebe Raucher:

## Hören Sie nicht auf, sondern tun Sie ganz einfach etwas anderes.

Leisten Sie sich den Luxus, alles tun zu können, was Sie sonst auch tun. Erlauben Sie sich, Spannungen zwischen Ihnen und anderen Menschen zu spüren und auszuhalten. Erleben Sie, wie Sie phantasievoll Möglichkeiten finden, Gefühle wie Langeweile oder Unlust zu überwinden. Gönnen Sie sich ein paar Atemzüge an der frischen Luft, statt in einem Raum mit abgestandener Luft. Stehen Sie zu

Ihren Schwächen, dann sehen Sie auch ganz klar Ihre Stärken. Wagen Sie Unabhängigkeit und Freiheit – Sie können nichts verlieren und viel gewinnen. Gestatten Sie Ihrer Seele Ruhe- und Unruhezeiten – beide gehören zum Leben. Sie haben das Recht auf schlechte Laune genauso wie Sie das Recht haben auf gute Laune. Stimmen Sie dem undefinierbaren Grummeln, den Schmetterlingen im Bauch, zu. Auch Schmetterlinge haben eine beschränkte Lebensdauer. Gewähren Sie dem Ärger freien Lauf, indem Sie ihn vorbeiziehen lassen wie eine Wolke am Himmel. Geben Sie Ihrer Tochter, Ihrem Sohn, Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner und Ihren Vorgesetzten die Chance, etwas von Ihren Gefühlen zu spüren, von denen, die Sie mögen und von denen, die

Sie an sich selber nicht so mögen. Überlassen Sie es den anderen, wie Sie damit leben wollen. Vertrauen Sie auf den verantwortungsbewussten Umgang Ihrer Mitmenschen zu Hause und im Geschäft. Geniessen Sie ab und zu das Allein-Sein, so schätzen Sie auch gemeinsame Stunden mit anderen wieder mehr. Schenken Sie Ihrem Körper die wohlverdiente Aufmerksamkeit – er wird es Ihnen danken. Was also tun, wenn Sie nicht mehr rauchen?

## Geniessen Sie die Lust am Leben!



▼ ... einfach etwas anderes tun!



## Neuaufgabe JULEX

Das Handbuch für Jugendliche aus Baselland und Basel-Stadt

Das seit 1995 bewährte Handbuch ist soeben in einer vollständig überarbeiteten Auflage erschienen. War JULEX bisher auf den Kanton Baselland beschränkt, umfasst es neu auch Adressen für die Jugendlichen aus dem Kanton Basel-Stadt. Es wird herausgegeben von der Gesundheitsförderung Baselland und von der Abteilung Jugend, Familie und Prävention (AFJP) des Justizdepartements Basel-Stadt. Es enthält Informationen zu 11 verschiedenen Themen und alle für Jugendliche wichtigen Adressen.

### Kein Kind mehr und auch noch nicht erwachsen:

JULEX deckt das ganze Lebensspektrum junger Menschen ab. Von Freizeit, Ausbildung und Militärdienst bis hin zu Liebe, Gewalt und eigener Wohnung ist die Rede. Kurze Texte führen offen und prägnant in die einzelnen Themen hinein, Informationen schaffen erste Klarheit, und die Adressen von Anlauf- und Beratungsstellen, Treffs, Organisationen, Fachstellen und Ämtern geben weitere Hilfestellung. JULEX gibt Denk- und Handlungsanstösse, macht auf Risiken und Möglichkeiten aufmerksam und enthält alle für Jugendliche wichtigen Kontaktadressen. JULEX ist im Lebensalltag Jugendlicher eine echte Hilfe. Sie werden beim Durchstöbern nicht nur Spass haben, sondern auch merken, dass sie mit ihren Sorgen, Wünschen und Träumen nicht alleine sind!

### JULEX im Internet

Unter [www.gefoe.bl.ch](http://www.gefoe.bl.ch) ist Julex auf unserer Internetseite einsehbar.

### Bestellungen:

Für Baselland: Gesundheitsförderung Baselland:  
E-Mail: [gesundheitsfoerderung@vsd.bl.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@vsd.bl.ch) Fax 061 925 69 34

Für Basel-Stadt: AJFP, Michael Gschwind:  
E-Mail: [michael.gschwind@bs.ch](mailto:michael.gschwind@bs.ch) Fax 061 267 80 44

### Auskünfte:

Irène Renz, Leiterin Gesundheitsförderung Baselland, Tel. 061 925 62 86  
[irene.renz@vsd.bl.ch](mailto:irene.renz@vsd.bl.ch) und

Michael Gschwind, Beauftragter für Kinder- und Jugendfragen der Abteilung Jugend, Familie und Prävention (AJFP), Tel. 061 267 81 83  
[michael.gschwind@bs.ch](mailto:michael.gschwind@bs.ch)



### Ein Dankeschön an Markus Berger

Markus Berger hat sechs Jahre ehrenamtlich die Arbeitsgruppe Senioren/Seniorinnen und Betagte geleitet. Ende 2003 hat er sich nun aus dieser Arbeitsgruppe zurückgezogen. Die Gesundheitsförderung Baselland dankt ihm an dieser Stelle für seine umsichtige Arbeit im Dienste jener Menschen, die trotz der grossen Erfahrung, die ihnen das Alter beschert hat, oft zu wenig in unser Gesellschaftsleben einbezogen werden.

Aus seiner langjährigen Berufstätigkeit in der Altersarbeit ergab es sich, dass das Thema des Alterns auch Gegenstand seiner Freiwilligenarbeit wurde. Er wollte mit seinen Erfahrungen und Kenntnissen dazu beitragen, die Lebensqualität von Menschen dieser Generation zu erhalten oder gar, wenn möglich, zu erhöhen. Ältere Menschen sind in der Regel frei von Berufs-, Erziehungs- und anderen Zwängen. Viele haben jedoch ihre Neugier auf Neues behalten, möchten Unbekanntes erfahren. Dies macht eine Freiwilligenarbeit mit und für Seniorinnen und Senioren besonders anregend und befreiend. Mitarbeit in diesem Feld ist deshalb oft auch Gewinn für die eigene Lebensqualität.

Nun, da er sich ein wenig mehr ins Privatleben zurückzieht, will er die Erfahrungen aus dieser Freiwilligenarbeit mitnehmen und für seinen eigenen Lebensalltag nutzbar machen. Die frei werdende Zeit ist ihm willkommen: «Vielleicht kann ein Brief mehr geschrieben, ein Buch zusätzlich gelesen werden und das eigene Älterwerden bewusster erlebt werden.»

Wir sind überzeugt, dass ihm das gelingen wird!

# Testmobil nach wie vor sehr beliebt

Das Testmobil der Gesundheitsförderung Baselland erlebte im Jahr 2003 eine regelrechte Renaissance. Der Wohnwagenanhänger war nach einem eher flauen Jahr im 2003 zwischen April und November an 19 Tagen und 15 verschiedenen Orten im Kanton im Einsatz. Insgesamt haben in dieser Zeit mehr als 1500 Personen vom kostenlosen Angebot im Testmobil Gebrauch gemacht. Im Testmobil werden Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin sowie Body Mass Index (BMI) bestimmt und von einer Fachperson erklärt. Raucherinnen und Raucher können den Kohlenmonoxyd-Gehalt (CO) in der Atemluft messen und erhalten eine spezifische, auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Beratung.

Besonders beliebt war das Testmobil letztes Jahr bei Gemeinden, die einen Gesundheitstag organisierten oder als Attraktion an Märkten oder Gewerbeausstellungen. Besonders gefreut hat uns das Engagement kleinerer Gemeinden, die Anlässe mit einem regen Zuspruch organisierten hatten, wie zum Beispiel Zeglingen. Eine Gemeinde mietete gleich noch die Saftbar dazu. Die Mitglieder des Gemeinderats selbst schenkten schmackhafte alkoholfreie Drinks aus. Ein seit Jahren sehr erfolgreicher Anlass ist der Testmobil-Einsatz am Baselbieter OL, letztes Jahr in Lausen. Wer nun denkt, da würden sich nur supergesunde Menschen tummeln, die eine Testmobil-Beratung nicht nötig hätten, täuscht sich. Auch ich musste als Beraterin meine ursprüngliche Meinung revidieren. Erstens besuchten viele Zuschauerinnen und Zuschauer das Testmobil, zweitens gibt es auch unter Sporttreibenden rauchende, übergewichtige oder ältere Menschen mit Bluthochdruck. Ein besonderer Erfolg war der Einsatz am wiederbelebten Velo-Tag der kantonalen Verwaltung am 30. April 2003. Trotz regnerischem Wetter kamen 53 Mitarbeitende des Kantons ins Testmobil. Mich, als Beraterin, hat der hohe Anteil an Übergewichtigen und Rauchenden sehr erstaunt. Besonders betroffen gemacht hat mich diejenige Mitarbeiterin, die mir anvertraut hat, dass sie als Schwangere in einem Büro arbeite, in dem geraucht werde, und die sich

aus Angst vor Repressalien nicht getraut, auf ihr Recht zu pochen, nämlich an einem rauchfreien Ort arbeiten zu können.

## Neu: Viel Zeit für die Beratung von Rauchenden

Als Neuigkeit im Angebot haben wir dieses Jahr die Beratung für Raucherinnen und Raucher verbessert. Indem nicht mehr alle Besucherinnen die CO-Messstation durchlaufen, sondern nur diejenigen, die rauchen, steht für letztere sehr viel mehr Zeit für die Beratung zur Verfügung. Das von der Fachstelle für Tabakprävention für uns entwickelte Beratungskonzept ist abgestimmt auf das individuelle Rauchverhalten der Besucherin oder des Besuchers und dem gegenwärtigen Aufhörwillen. Ob nun sie

des Besuchers erfasst und auf adäquate Weise erklärt werden. Für diese anspruchsvolle Arbeit konnten wir auch dieses Jahr auf die wertvolle Mithilfe von Ärztinnen und Ärzten der Ärztesellschaft BL zählen – eine jahrelange Zusammenarbeit, die sich sehr gut bewährt hat. Ein besonderer Dank gilt Herrn Dr. U. Buess, der die Einsätze seiner Kolleginnen und Kollegen koordiniert. Für die kommende Testmobil-Saison haben wir weitere Neuerungen im Auge, so überlegen wir z.B., auf welche Weise die Besucherinnen und Besucher die Messwerte vermehrt selbst bestimmen könnten. Ferner würden wir uns wünschen, als Erweiterung der Einsatzorte auch wieder öfters von Firmen angefragt zu werden, die beispielsweise einen Gesundheitstag für ihre Mitarbeitenden durchführen.



▲ Hanspeter Götsch bei der Beratung im Testmobil

oder er noch nie ans Aufhören gedacht hat, oder schon mehrere Aufhörversuche hinter sich hat – die Berater und Beraterinnen können auf alle Situationen richtig eingehen und professionelle Materialien abgeben.

Wenn es uns gelingt, auch nur einige wenige Rauchende ein Stück näher an das Aufhören zu bringen, haben wir viel gewonnen!

Die fachliche Erläuterung der Testresultate erfordert oftmals viel Fingerspitzengefühl. In kürzester Zeit muss das Problem oder die Sorge der Besucherin oder

Organisationen, Institutionen, Firmen oder Gemeinden, die sich für einen Einsatz des Testmobils interessieren, wenden sich bitte möglichst frühzeitig an:

Frau Silvia von Känel Kaçmaz,  
Volkswirtschafts- und Sanitätsdirektion,  
Rheinstrasse 22, 4410 Liestal,  
Tel. 061 925 59 08,  
silvia.vonkaenel@vsd.bl.ch.  
Weitere Informationen auch unter  
www.gefoe.bl.ch.

*Irène Renz,  
Leiterin der Gesundheitsförderung  
Baselland*



## Tacco & Flip –

### Lustige Botschafter für gesundes Essen und Bewegen im Kindergarten

Neuste Untersuchungen zum Körpergewicht von Schweizer Kindern und Jugendlichen zeigen, dass mehr als ein Drittel von ihnen über- oder untergewichtig ist, und diese Zahl wächst stetig. Gesundheitspolitisch erhalten bei dieser Bedarfsgruppe deshalb die Themen Ernährung und Bewegung hohe Priorität. Die Schulgesundheitskommission und die Gesundheitsförderung Baselland reagiert und startet im neuen Jahr mit dem Kindergartenprojekt Tacco und Flip. Das Projekt wird von Suisse balance\* unterstützt.

Mit «Tacco & Flip: Ernährung und Bewegung im Kindergarten» will die Gesundheitsförderung Baselland schon früh wichtige Impulse setzen, um bereits Kinder im Kindergartenalter für ein angemessenes Ernährungs- und Bewegungsverhalten nachhaltig zu sensibilisieren. Die Projektgruppe hat bereits Ernährungs- und Bewegungsziele festgelegt, die sich auch an nationale Zielsetzungen (Kenntnis und Anwendung der Lebensmittelpyramide, 5 Früchte und Gemüse am Tag, mehr Bewegung im Alltag) anlehnen. Nun gilt es, zu ermitteln, welche Aktivitäten in den Bereichen Essen und Bewegen derzeit in den Kindergärten des Kantons stattfinden: Allen Kindergärten wurde deshalb ein

Fragebogen zugeschickt. Die Rücklaufquote betrug erfreuliche 33%.

#### Mitarbeit ist gefragt

Bei der Befragung der Kindergärtnerinnen sollte mit erfasst werden, welche Bedürfnisse im Bereich Essen und Bewegen ausserhalb der festgelegten Ziele bestehen. Wichtig scheint es z.B. zu sein, die zum Teil unterschiedliche Gewichtung der Ernährungsbotschaften seitens der Dentalhygiene und den Anforderungen einer gesunden Ernährung im Kindesalter aufeinander abzustimmen. Da die mit der Zahnpflege betrauten Fachpersonen die Kindergärten regelmässig besuchen, können die Berührungspunkte mit den Inhalten des Projekts genutzt werden, um die Botschaften immer neu aufzugreifen.

Der Fragebogen war auch Signal an die Kindergärtnerinnen dafür, dass ihre Mitarbeit und Mitgestaltung der geplanten Aktivitäten unbedingt erwünscht sind; Vermittlung und Erfahrung sollen praktikabel, lustig und spannend an die Kinder herangebracht werden, und dafür sind die Kindergärtnerinnen die Spezialistinnen. Als weitere Austauschmöglichkeit untereinander und mit der Projektgruppe wurde eine Website mit Forum entwickelt, welche als eine Art Informationsdrehscheibe dient. Auf diese Weise ist es auch möglich, die Eltern mit einzubinden. Sie werden auf der Website Antworten zu den meistgestellten Fragen finden und haben Möglichkeit, mit der Gesundheitsförderung in Kontakt zu treten: [www.taccoflip.bl.ch](http://www.taccoflip.bl.ch).

#### Impulswoche und Impulstage

In Lern-, Spiel- und Spasseinheiten mit Tacco und Flip, den zwei lustigen Eichhörnchen, sollen Essen und Bewegen von den Kindern erlebt und verinnerlicht werden. Zwei Module werden praktikable Gestaltungsvorschläge liefern, die in den Kindergartenalltag hineinpassen. Ein Workshop soll dazu dienen, interessierte Kindergärtnerinnen an der Entwicklung der Module mitzubeteiligen. Diese werden in einer Impulswoche und anschließenden wöchentlichen Impulstagen auf ihre Annahme und Wirksamkeit getestet: Ab Sommer 2004 werden sie in bestimmten Pilotkindergärten von den Kindergärtnerinnen angewendet und durch eine externe Betreuungsperson begleitet, welche die Aktivitäten dokumentiert und evaluiert. Die Ergebnisse aus der Pilotphase dienen der Verbesserung. Die Module mit den Lern-, Spiel- und Spasseinheiten können später dann von allen Kindergärten bezogen werden. Sie sollen helfen, die Themen Essen und Bewegen im Kindergartenalltag nachhaltig zu verankern.

*Isabel Zihlmann*

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Dann wenden Sie sich an:  
Irène Renz, Gesundheitsförderung Baselland, Rheinstrasse 22, 4410 Liestal, E-Mail: [irene.renz@vsd.bl.ch](mailto:irene.renz@vsd.bl.ch).

\*[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)





# Familienergänzende Kinderbetreuung in Tagesfamilien



Am 20. November 2003, dem Tag des Kindes, wurde anlässlich der Vernissage die Wanderausstellung des VTN (Verband Tagesfamilienvereine Nordwestschweiz) in der Gemeindeverwaltung in Pratteln auf die Reise geschickt. Sie soll die Tagesfamilienvereine in ihrer Arbeit unterstützen: qualitativ gute Tagesbetreuungsplätze zu finden und anbieten zu können sowie auch die Öffentlichkeit und die Behörden für ihre Anliegen zu sensibilisieren. Berufstätige Eltern haben zunehmend Mühe, für ihre Kinder qualitativ gute Tagesbetreuungsplätze zu finden, die Nachfrage übersteigt das Angebot bei weitem. Wartelisten sind zur Regel geworden. Die Gemeinden sind zunehmend weniger bereit, die Tagesfamilienvereine zu subventionieren, welche aber in vielen Agglomerations- und ländlichen Gemeinden die einzigen Ein-

richtungen sind, die ausserhäusliche Betreuung anbieten. Zur Schaffung dringend benötigter Plätze haben der Bund und der Kanton Basellandschaft Mittel zur Verfügung gestellt. Der VTN will mit dieser Wanderausstellung auf die Angebote aufmerksam machen und die lokalen Vereine in ihren Bestrebungen unterstützen. Die finanziellen Eigenmittel des VTN hätten die Realisierung einer Wanderausstellung nicht zugelassen. Der Birnmann-Preis, der dem Verband 1998 verliehen wurde, legte den finanziellen Grundstein. Weitere Spender haben durch ihre finanzielle Unterstützung die jetzige Form der Wanderausstellung ermöglicht.

*Monique Perrin,  
Vorstand Verband Tagesfamilienvereine  
Nordwestschweiz, VTN*



## Zu folgenden bereits festgelegten Terminen können Sie die Wanderausstellung betrachten:

16. bis 30. April	2004	bei den Tagesfamilien Hinteres Leimental
1. bis 16. Mai	2004	bei den Tagesfamilien Bottmingen
10. bis 12. September	2004	bei den Tagesfamilien Magden-Olsberg
5. Oktober	2004	bei den Tagesfamilien Oberes Baselbiet

weitere Termine der Wanderausstellung werden folgen.



### Gesundheitsfördernde Schulen

Alle Schulen des Kantons ab Sekundarstufe I sollen über kurz oder lang zu gesundheitsfördernden Schulen werden. Gesundheitsfördernde Schulen folgen einem gemeinsamen Credo (common sense), sie verfügen über ein Gesundheitsförderungskonzept und verfolgen unter Leitung einer Steuergruppe klare Ziele.

Zu Beginn dieses Jahres werden mit allen Schulen ab Sekundarstufe I Vereinbarungen über den Beitritt zum Schweizerischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen getroffen.

Der Schulsozialdienst setzt sich als niederschwellige Anlaufstelle zum Ziel, Krisen und Problemsituationen auf Ebene der Schülerinnen und Schüler, aber auch der Lehrpersonen und anderer an der Schule beteiligter Personen frühzeitig zu erkennen und Lösungswege zu eröffnen.

### Veränderungen:

- Der Schulsozialdienst wechselt von den Gemeinden zum Kanton.
- Die Verordnung, welche die wesentlichen Parameter für den Schulsozialdienst abgibt, ist per Ende Februar 2004 zu erwarten.

### Mittagstisch

Der Mittagstisch soll Kindern und Jugendlichen über die Mittagszeit einen betreuten, sozial integrativen Hort und eine einfache gesunde Mahlzeit bieten.

Ein Mittagstisch wird dort eingerichtet, wo es ein entsprechendes Bedürfnis gibt. Alle drei Jahre sind die entsprechenden Erhebungen vorzunehmen. Die Fachstelle stellt hierfür Grundlagen zur Verfügung und unterstützt die Schulen und die Gemeinden bei der Installation des Mittagstisches durch klare Rahmenvorgaben.

Die Fachstelle Jugend und Gesellschaft erarbeitet die Grundlagen auf der Ebene der Verordnung für die Umsetzung des Mittagstisches ab dem Kindergartenalter der Nutzerinnen und Nutzer. Das heisst, dass der Mittagstisch definiert sein muss und diese Definition Bezug zu nehmen hat auf Öffnungszeiten, Essens- und Betreuungsangebot. Auf Ebene der Sekundarstufe I bleibt zu überlegen und zu entscheiden, wie der Hauswirtschaftsunterricht dem Anliegen Mittagstisch zudienen kann.

René Glauser



### Kontakte/Beratung:

Amt für Volksschulen,  
René Glauser,  
Fachstelle Jugend und Gesellschaft,  
Tel. 061 925 50 98,  
rene-glauser@bksd.bl.ch

Sabine Hofer,  
Projektleiterin für Gesundheitsfördernde Schulen  
Tel. 061 461 75 93 oder 079 667 42 06,  
sabine.hofer@bluewin.ch



Amt für Volksschulen

## Die Fachstelle Jugend und Gesellschaft

Das neue Bildungsgesetz verlangt von den Schulen, dass sie sich um Gesundheitsförderung und Suchtprävention kümmern. Die Schule muss zudem einen Schulsozialdienst und bei Bedarf einen Mittagstisch anbieten. Diese drei Bereiche werden durch die *Fachstelle Jugend und Gesellschaft* des Amtes für Volksschulen betreut und koordiniert.

### Was bleibt:

- Die Koordination und die Unterstützung seitens des Kantons und damit die Info-Veranstaltungen und Treffen für die Steuergruppen (ehemals für die Delegierten J+G).
- Die Poolgelder, welche den Schulen helfen, spontan, unbürokratisch, effizient und ausgerichtet nach Bedürfnissen oder allenfalls nach gegebener Betroffenheit zu handeln.

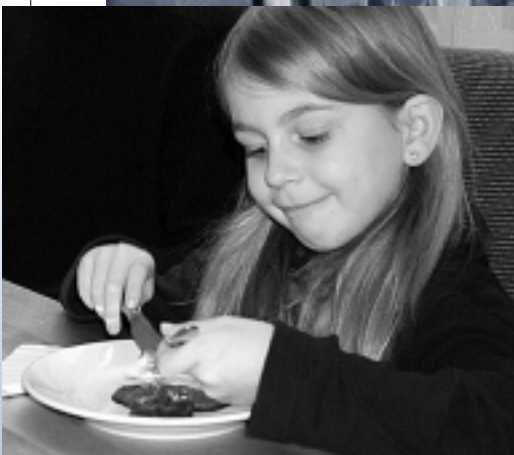
### Schulsozialarbeit

Seit wenigen Jahren haben einzelne Gemeinden für ihre Schulen Schulsozialarbeit eingerichtet. Ab der Sekundarschule wird künftig der Kanton einen Schulsozialdienst anbieten. Die Überführung des Schulsozialdienstes zum Kanton auf der Basis einer neuen Verordnung erfolgt per Ende des laufenden Schuljahres.



## EBEN RAIN

HAUSWIRTSCHAFTLICHE  
AUS- UND WEITERBILDUNG



Mit den Augen den farbigen Apfel zu sehen, ihn mit den Fingern zu ertasten, ihn über die Nase zu riechen, mit den Ohren das frische Knacken beim ersten Biss zu hören, im Mund die Konsistenz und den Geschmack wahrzunehmen, welch ein Genuss, dies ganz bewusst zu tun.

Im Alltag wird dieser bewusste Genuss oft aus «Zeitmangel» zur unbewussten Nebensache. Zunehmend wird rasch ein industriell gefertigter Food mit Einheitsgeschmack in sich hinein geschlungen. Die Beziehung zu frischen Lebensmitteln und deren Zubereitung droht immer mehr verloren zu gehen. Genuss wird oft auch mit Überfluss gleichgesetzt, sich voll fressen, betrinken, ausschweifen. Der echte Geniesser jedoch schätzt das Klare, Einfache, kennt das Mass der Dinge und weiss, dass beim Essen und Trinken Übertreibung die Sinne abstumpft und den echten Genuss verunmöglicht. Das Geniessen in familiärer oder freundschaftlicher Runde macht das Essen auch zum geselligen Ereignis und ist somit auch

## Lust statt Frust

Essen kann etwas sehr LUSTvolles sein. Kaum eine andere Tätigkeit in unserem Leben spricht so viele Sinne an, wie das Essen.

«Nahrung für die Seele». Wer sich Zeit nimmt, seine Bedürfnisse prüft, überlegt auswählt und sich Wissen zum Thema «ausgewogene Ernährung» aneignet, ist auf dem besten Weg, Freude am Essen zu entwickeln. Mit dem nötigen Know-how wird auch das Kochen zu einer lustvollen, kreativen und entspannenden Tätigkeit, welche sehr viel zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen kann.

In der Hauswirtschaftlichen Fachschule des Landwirtschaftlichen Zentrums Ebenrain in Sissach können Sie sich die Grundlagen der Kochkunst und einer ausgewogenen Ernährung aneignen oder Ihr Wissen in kreativen Spezialitätenkursen erweitern.

In unseren Kursen wird die Theorie praktisch umgesetzt. Bei der Auswahl der Nahrungsmittel beachten wir ökonomische, ökologische und soziale Aspekte. Der Einbezug regionaler und saisonaler Produkte ist für uns selbstverständlich. Genuss und ausgewogene, gesunde Ernährung sind bei uns kein Widerspruch.

Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Genuss und besuchen Sie einen unserer Kurse!

*Michaela Picker-Bailer*



Das nächste Programm erscheint im März und beinhaltet folgende Angebote:

- Kochen mit der Nahrungsmittelpyramide
- Für Gesundheit und Wohlbefinden
- Die Grundlagen der Kochkunst
- Knusprig Gebackenes aus allerlei Teig
- Mehr Sicherheit beim Konservieren von Nahrungsmitteln
- Dinkel, Emmer, Einkorn
- Alles Käse?!
- Kräuterküche
- Küchenkräuter
- Fingerfood
- Einfache Gourmetküche
- Anrichten – Garnieren – Verziern

im Winterhalbjahr 2004 bis 2005:

- Convenience-, Functional- und Genetfood – Was steckt dahinter?
- Kochen bei Allergien, Unverträglichkeiten und atopischer Dermatitis
- Kochen für Gäste
- Vollwertig Vegetarisch

### Für nähere Informationen stehen wir gerne zu Verfügung

Fachlehrpersonen Ernährung: Maya Mohler und Michaela Picker-Bailer  
Hauswirtschaftliche Fachschule Ebenrain, Ebenrainweg, 4450 Sissach  
Tel. 061 976 21 21, Fax 061 976 21 25 oder [schulen.lze@vsd.bl.ch](mailto:schulen.lze@vsd.bl.ch) [www.baselland.ch/lze](http://www.baselland.ch/lze)



# Volkshochschule beider Basel

## Unterwegs

### Auswahl aus dem Sommerprogramm 2004

#### Heilpflanzen für Frauen

**Sissach**, 09.06. bis 23.06.2004, 19.15 bis 21.00 Uhr

In der heutigen Zeit ist die Heilwirkung von Kräutern zu wenig in unserem Bewusstsein. In diesem Kurs wird vermittelt, welche Heilpflanzen Frauen bei Hormonstörungen, Menstruationsbeschwerden, PMS, in den Wechseljahren und während der Schwangerschaft unterstützen können. Neben Heilpflanzen werden Möglichkeiten in der Ernährung erwähnt und Platz für Fragen eingeräumt. Um die Heilpflanzen vor Ort kennen zu lernen, ist eine Exkursion geplant.

#### Yoga für Frauen

**Liestal**, 28.04. bis 09.6.2004, 17.30 bis 18.30 Uhr

Spezielle Körper- und Atemübungen verbessern die Körperwahrnehmung, fördern die Ausgeglichenheit, vertiefen die Atmung, führen zur Entspannung.

#### Besser Sitzen

**Liestal**, 12.05. bis 23.06.2004, 20.00 bis 21.30 Uhr

Sitzen Sie oft und lange? Fühlen Sie sich verspannt? Mit praktischen Anregungen und dem Nutzen der Feldenkrais-Methode wird sitzen angenehmer für Sie werden. Durch verbal angeführte Bewegungsabläufe lernen Sie Ihre Gewohnheiten kennen und verbessern. Ihre Wahrnehmung wird geschult und Ihr allgemeines Wohlbefinden gefördert.

#### Ernährungsnews «mundgerecht»

**Reinach**, 28.04. bis 12.05.2004, 19.00 bis 20.30 Uhr

Kennen Sie die besten «Fatburner»? Wissen Sie, wie der glykämische Index Ihr Gewicht beeinflusst? Was Sie essen können, um mehr Glückshormone zu produzieren oder um Ihren Cholesterinspiegel zu optimieren? Was es mit den neuesten Diäten, wie zum Beispiel der Montinacdiät auf sich hat?

Der Kurs informiert über die Hintergründe neuester Ernährungsempfehlungen, gibt praxisnahe Lebensmittelempfehlungen und Anregungen für die Speisepflege.

#### Mandala – Malen

**Reinach**, 03.05. bis 24.05.2004, 19.00 bis 20.30 Uhr

Mandalaformen begegnet man im Alltag, in der Natur und in der Kunst. Ob man die Form von Kreisen oder Vielecken wählt, die persönliche Gestaltung mit unterschiedlichen Materialien soll im Vordergrund stehen. Der historische und religiöse Hintergrund von Mandalas kann zur Quelle der Inspiration werden. Im Kurs soll aber auch mit Hilfe von Stille, Ruhe oder Musik über das Selbstgestalten von Mandalas zur eigenen Mitte gefunden werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der:

Volkshochschule beider Basel, Kornhausgasse 2, 4003 Basel,  
Tel. 061 269 86 66, E-mail: vhsbb@unibas.ch oder www.vhsbb.ch

### Gesundheitsförderung BL

#### Testmobil und Saftbar

Datum: 3. April 2004

Zeit: 09.00 bis 17.00 Uhr

Anlass: Ostermarkt

Ort: **Oberwil**, Eisweiher/Weiherweg

#### Testmobil

Datum: 1. Mai 2004

Zeit: 09.00 bis 16.00 Uhr

Anlass: Markt

Ort: **Laufen**

#### Testmobil

Datum: 19. Mai 2004

Zeit: 13.00 bis 19.00 Uhr

Anlass: Frühlingsmarkt

Ort: **Gelterkinden**

# TALK ABOUT

## events



Untersuchungen («Suchtmittel im Leben Heranwachsender», SFA 2002), Zeitungsberichte und Beobachtungen offenbaren eine Zunahme des rauschhaften Trinkens von Jugendlichen. An Open-Air-Festivals, Dorf-, Sport-, Badi- und ähnlichen Festen ist feststellbar, dass immer mehr jüngere Personen alkoholisiert sind. Ein Teil der Jugendlichen sucht, vor allem in Gruppen, Gelegenheiten, um sich mit Alkohol zu betauschen. Bar- und Pubfestivals zeigen zudem, dass das exzessive Trinken durchaus auch bei Erwachsenen trendig ist. Im Rahmen von besonderen Anlässen (Quartierfest, Fastnacht, u.ä.) wird das kollektive Bechern als Teil der gesellschaftlichen Realität legitimiert und erhält für Jugendliche Modellcharakter. Dies führt dazu, dass in der Vorstellungswelt vieler Heranwachsender exzessiver Alkoholkonsum die einzige Möglichkeit darstellt, um eine gute Party zu haben.

Kontakte der Fachstelle für Suchtprävention des Blauen Kreuzes mit Veranstaltern und Veranstalterinnen und bewilligungserteilenden Behörden haben gezeigt, dass einerseits keine umfassenden Präventionskonzepte für Veranstaltungen existieren und andererseits oft schon die Durchsetzung der gesetzlichen Bestimmungen (Sirupartikel, Abgabeverbot von Alkohol an Betrunkene, Jugendschutzbestimmungen) Mühe bereitet.

Das Projekt TALK ABOUT *events* will Veranstalter und Veranstalterinnen für die Problematik des exzessiven Alkoholkonsums von Jugendlichen sensibilisieren und dazu motivieren, für ihre Veranstaltung ein Präventions-Konzept mit konkreten Massnahmen zur Verbesserung zu entwickeln und umzusetzen. Träger dieses Projektes sind *Blaues Kreuz Baselland* und *Stiftung Jugendsozialwerk*, Auftraggeberin ist die Gesundheitsförderung Baselland.

Zielsetzung von TALK ABOUT *events* ist, den exzessiven Alkoholkonsum Jugendlicher zwischen 14 und 20 Jahren an Anlässen einzuschränken. Instruierte Beobachter führten bei Veranstaltungen bereits im 2003 ein Monitoring bezüglich des exzessiven Alkoholkonsums Jugendlicher durch. Ein standardisiertes Beobachtungs-Raster bildete die Grundlage dazu. Die Resultate dienen als Grundlage unserer Arbeit und zur Sensibilisierung künftiger Veranstalter und Veranstalterinnen. Die Resultate des Monitorings werden den interessierten Veranstaltern und Veranstalterinnen vorgestellt. Die Erfahrungen und Bedürfnisse von allen Beteiligten werden in einem Massnahmen- und Ideenkatalog gesammelt. Für die Umsetzung des Projekts wird bei verschiedenen Veranstaltungen eine tALK-Box eingesetzt. Die tALK-Box ist ein Computer mit Touchscreen und bietet: Video-E-Mail, E-Cards und Alkohol-Tes-



ter. Mit dem Button «tAlkTest» wird ein Alkoholttest zur Berechnung des Blutalkoholgehaltes aufgerufen.

Interessierte Veranstalter und Veranstalterinnen wählen aus dem Massnahmenkatalog geeignete Punkte aus und erstellen ein Präventionskonzept für ihre Veranstaltung. Die Fachstelle unterstützt sie bei der Planung und Umsetzung der ausgewählten Massnahmen. Anhand der gemachten Erfahrungen wird das Präventions-Konzept wenn nötig und erwünscht für Folgeveranstaltungen angepasst.

Josef Handschin

Josef Handschin, Leiter Fachstelle Suchtprävention Blaues Kreuz BL, Bleichenmattweg 56, 4410 Liestal, Tel. 061 901 77 66 oder talkabout@bkbl.ch oder www.bkbl.ch

## Die neue Saftbar

Von März 2004 an steht unsere neue Saftbar zur Verfügung. Gediegen und praktisch ist sie in Holzkoffern verpackt, die mit einem grossen Personenwagen transportiert werden können. Sie ist auf eine unkomplizierte Art zusammensetzbar und im Nu aufgestellt. Mit ihrem Outfit passt sie sowohl an einen edlen Anlass, als auch an ein Volks- oder Jugendfest. Sie kann, wie immer, kostenlos ausgeliehen werden, und zwar samt Gläsern und Karaffen. Auskünfte und Reservation:

## Gesundheitsförderung Baselland

Rheinstrasse 22, 4410 Liestal  
Tel. 061 925 62 87; Fax 061 925 69 34  
gesundheitsfoerderung@vsd.bl.ch

SCHULE UND ELTERNHAUS BASELLAND

Als Kantonaler Dachverband setzen wir uns für die Anliegen der Kinder und Eltern im Schulalltag ein. Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ein

## Vorstandsmitglied

Die Tätigkeiten bei Schule und Elternhaus Baselland bieten Ihnen viele Kontaktmöglichkeiten und Freiräume, um Ihre eigenen Ideen umzusetzen.

Sie erhalten ein Sitzungsgeld und Unterstützung bei der Weiterbildung im neuen Tätigkeitsfeld.

Möchten Sie einmal unverbindlich bei uns schnuppern?

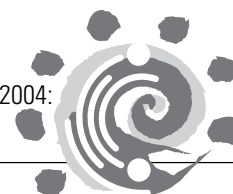
Melden Sie sich. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Schule und Elternhaus Baselland  
Postfach 12, 4410 Liestal  
bl@schule-elternhaus.ch

Kontakt: P. Drai  
Zweiengasse 15a, 4133 Pratteln  
drai@greenmail.ch

## Sportfenster

Veranstaltungen 2004:



- ▶ Ideen zum Aufblühen von Vereinen über Teamentwicklung und Gemeinsames im Sport

15. und 25. März 2004

- ▶ Burn Fett statt Burn Out

7. und 28. April 2004

- ▶ Sexuelle Ausbeutung im Sport

12. und 27. Mai 2004

- ▶ Biomechanik und Sportmedizin

2. und 17. Juni 2004

- ▶ Richtiges Lauftraining

9. und 16. September 2004

- ▶ Mentales Training

3. und 18. November 2004

Kosten: Fr. 10.- pro Person und Abend

Auskunft: Thomas König  
Ausbildungsverantwortlicher  
Sportamt Baselland,  
Tel. 061 827 91 06, Fax 061 827 91 19  
E-Mail: thomas.koenig@bkksd.bl.ch

... mehr im Internet: [www.bl.ch/sportamt](http://www.bl.ch/sportamt)

## Sportamt Baselland

Bildungs- Kultur- und Sportdirektion  
Kanton Basel-Landschaft

## Ausgedient

Die **Gesundheitsförderung Baselland** hat sich entschlossen, die seit langer Zeit im Einsatz stehenden Materialien aus dem Verkehr zu ziehen. So stehen die Ausstellungen

- «Gsundstück»
- «Die Seele braucht Zeit...»
- und der Parcours «Bliib cool» oder «Fair streiten ist gesund»

nicht mehr zur Verfügung.

# Restaurants voller Rauch – stört Sie das auch?



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Das Thema «Rauchen in Restaurants» wird immer intensiver diskutiert. Die Lungenliga beider Basel reagiert mit zwei Angeboten auf das Bedürfnis der nichtrauchenden Mehrheit, sprich von zwei Dritteln der Schweizer Bevölke-

## Umdenken durch Rückmeldungen

Mit den vorgedruckten Zettelblocks, die in jede Handtasche und jedes Jackett passen, werden Gastrobetriebe auf das Bedürfnis der Nichtrauchenden aufmerksam gemacht. Konkret kön-



rung. Zum einen gibt es die Website «[www.rauchfreiessen.ch](http://www.rauchfreiessen.ch)». Zum anderen erhalten Interessierte bei der Lungenliga beider Basel kostenlos kleine Blöckli, mit welchen den Wirtinnen und Wirten die Meinung zur Rauchregelung mitgeteilt werden kann.

## Online-Führer zum rauchfreien Essgenuss

Auf der Website [www.rauchfreiessen.ch](http://www.rauchfreiessen.ch) werden Restaurants und Cafés präsentiert, deren Betreiber auf die Bedürfnisse ihrer nichtrauchenden Kundschaft reagiert haben und sich der Schädlichkeit des Passivrauchens bewusst sind. Die aufgeführten Lokale sind gänzlich rauchfrei oder bieten einen abgetrennten rauchfreien Raum an.

Die an rauchfreien Lokalen Interessierten sind aufgerufen, ihre Tipps über solche Lokale in der Website zu platzieren.

nen Gäste die Zettel mit der Botschaft, man hätte das Essen lieber in rauchfreier Umgebung genossen, diskret auf dem Tisch deponieren oder zu Händen der Betriebsleitung abgeben. Wenn Wirte und Wirtinnen erkennen, dass sich mit einer Verbannung des Qualms Kundschaft gewinnen lässt, sollten den nichtrauchenden zwei Dritteln der Bevölkerung mit der Zeit immer mehr attraktive rauchfreie Restaurants zur Auswahl stehen.

*Michèle Bowley*



## Platzieren Sie Ihren Gastrotipp auf «[www.rauchfreiessen.ch](http://www.rauchfreiessen.ch)»

Rückmeldeblöckli sowie weitere Auskünfte erhalten Sie unter:

Lungenliga beider Basel  
rauchfrei essen  
Postfach 4003 Basel Tel. 061 269 99 67  
[michele.bowley@lungenliga-bl-bs.ch](mailto:michele.bowley@lungenliga-bl-bs.ch)

PP

4410 Liestal

Adressberichtigung bitte nach A1 Nr. 552 melden

Absender:

Kanton Basel-Landschaft  
Volkswirtschafts- und Sanitätsdirektion  
Gesundheitsförderung  
4410 Liestal