

gastbeitrag

SPECK-WEG-KUREN

Bitte langsam!

LEOLUCA CRISCIONE*

IMMER DICKER. Kaum sind die Festtage vorbei, schon ist Mann und Frau auf der Suche nach der Wunderdiät die helfen soll, die Festtagskilos so schnell wie möglich loszuwerden. Das Angebot für dieses Anliegen (Diäten, Fitnesscenters, Wellness, Abשמכmittel und -systeme) ist bekanntlich gross, trotzdem wird die Schweizer Bevölkerung immer dicker. Schuld daran sind nicht die paar Extrasüssigkeiten oder das zweite Glas Wein, die man während dieser Festtage genossen hat. An dieser ungesunden und kostspieligen (2,7 Milliarden pro Jahr) Entwicklung sind vielmehr eine unausgewogene und ungesunde Ernährungsweise sowie die unzähligen Stunden verantwortlich, die vor dem PC, dem Fernseher oder im Auto verbracht werden. Beim Versuch, diesen Trend zu stoppen, gab der Staat im 2005 für entsprechende Aufklärungen eine Million Franken aus. So lange die amtlichen Prioritäten bei so tiefen Zahlen bleiben, wird das Geschäft rund um das Gewichtsmanagement boomen. Ob sinnvoll, hilfreich, gesund oder gar schädlich, wichtig scheint nur, damit möglichst viel

«Um ein Kilo abzunehmen, müssen rund 7000 Kilokalorien verbrannt oder aber nicht zu sich genommen werden.»

Geld zu verdienen. Heutzutage kann man Hilfe im Internet suchen. Tippt man z. B. «schnell abnehmen» ein, bekommt man 3 480 000 Webseitenadressen geliefert. Wird die Suche auf die Schweiz beschränkt, sind es noch 66 500. Bei dieser Fülle (es kommen noch Zeitschriften und Zeitungen dazu) werden selbst Experten verwirrt. Nur sind solche Angebote oft nicht nur nichts wert, sondern fast schon kriminell. Tatsache ist (wissenschaftlich gesehen), dass um ein Kilogramm abzunehmen, 7000 Kilokalorien entweder verbrannt und/oder beim Essen eingespart werden müssen. Um 16 Kilo in 4 Wochen abspecken zu können (wie Inse- rate versprechen), müsste man also eine Crashdiät (600 kcal pro Tag) mit 10 Stunden täglichem Joggen kombinieren!

GIFT FÜR HERZ UND KREISLAUF.

Dass so etwas absurd ist, sieht wohl jeder auf den ersten Blick. Mit einer Crashdiät kann man zwar einige Kilos schnell verlieren, aber nicht nachhaltig abnehmen. Ein schnelles Abnehmen (unabhängig vom gewählten System) bedeutet immer auch, den Jojo-Effekt vorzuprogrammieren. Leider ist dieser Effekt (runter und rauf mit dem Gewicht) Gift für Herz und Kreislauf, womit das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung (Herzinfarkt, Hirnschlag) gefördert wird. Für den Körper ist es weniger belastend, ein paar Kilos zu viel zu tragen, als dem Stress des schnellen Abnehmens ausgesetzt zu werden. Wissenschaftlich gesehen, sollte man beim Abnehmen nie mehr als ein bis zwei Kilo im Monat anstreben. Nur so stellt sich ein anhaltender Erfolg ein. Es wäre daher sinnvoll, wenn die «amtliche Hand» mehr als eine Million in eine verbesserte Aufklärung stecken würde, schliesslich geht es um die Volksgesundheit.

* Leoluca Criscione, Basel, Dr. pharm.

briefe

Kulturangebot gemeinsam tragen

Leserbrief: Es geht um die Zukunft unserer Stadt; baz 30. 12. 05; – und Leserbrief: «Die Kultur muss auch mitfinanziert werden»; baz 3. 1. 05 Warum sollte sich Herr Bauer nicht fürs Theater Basel einsetzen dürfen? Muss er denn für die knausrige Haltung der politisch Verantwortlichen im Landkanton gerade stehen, nur weil er in Arlesheim wohnt? Ich wünsche mir noch viel mehr Menschen in der Region, die von «unserem» Theater und «unserem» Sinfonieorchester reden. Denn dann werden endlich auch die Politikerinnen und Politiker begreifen, wie wichtig «unser» Kulturangebot für die ganze Region ist, dass «wir» alle davon profitieren und «wir» es deshalb auch gemeinsam tragen sollten.

VERENA HERZOG, BASEL

«Vor-Ort-Studien» wären angebracht

Es profitiert allein der Durchgangsverkehr; baz 4. 1. 06 Der Artikel über die Neugestaltung Rütimyerplatz trifft es genau. Es stellt sich die Frage, ob es nicht ab und zu Sinn machen würde, der zuständige Verkehrsplaner würde sich selbst mal einen Nachmittag an die umzugestaltende Stelle setzen und «Vor-Ort-Studien» betreiben. Dies am besten noch, bevor irgendwelche Bauarbeiten angefangen werden. Ansonsten könnte im Velobereich allenfalls die IG-Velo beigezogen werden. Bei der erwähnten Ausfahrt Benkenstrasse zur Oberwilerstrasse kommt noch hinzu, dass es jetzt auch beim Einbiegen in die Benkenstrasse gefährlicher geworden ist. Wegen der erhöhten Randsteine ist ein Einbiegen mit dem Velo bei Nässe/Schnee nicht mehr so leicht möglich (insbesondere weil von hinten die Autos inzwischen noch schneller um die Kurve kommen). Danke trotzdem für das – immer noch nicht fertig gestellte – Weihnachtsgeschenk.

PATRICK SPRECHER, BASEL

Freie Fahrt?

Der Zufall wollte es, dass ich heute Morgen, die baz auf dem Gepäckträger und ohne zu wissen, dass ein Artikel über den Umbau des Rütimyerplatzes drin steht, von der Schalerstrasse auf den Rütimyerplatz fuhr, um via Therwilerstrasse in die Schweizergasse zu gelangen. Ich bin ein gesetzestreuer Velofahrer. Wenigstens dort, wo es angebracht und logisch ist. Die Gesetze für Stopp- und Einbahnstrassen und auch Rotlichter sind strikte einzuhalten. Auch ist Rücksicht auf die schwächeren Verkehrsteilnehmer zu nehmen. Ein Velofahrer hat auf dem Trottoir nichts zu suchen! Die Fahrt über den Rütimyerplatz wirft nun einige meiner Vorsätze über den Haufen. Das von Patrick Marcolli erwähnte «Z», das ich hätte fahren müssen, fuhr ich nur im Ansatz. Ehrlich gesagt, fand ich mich nicht mehr zurecht und nahm dann den «normalen» direkten Weg über den Platz. Wenn dieser auch etwas holpriger ausfiel als vor dem Umbau. Ich frage mich nur: Wer beim Baudepartement plant solch Unsinniges? Und mit welchem Geld?! PIERRE A. SOBOL, BASEL

Liebe Leserin, lieber Leser

Möchten Sie einen Leserbrief schreiben? Wir freuen uns über Ihre Zuschrift und sagen Ihnen gerne, was Sie beachten sollten. In diesem Forum erscheinen Zuschriften, die sich auf baz-Artikel beziehen. Um möglichst viele Briefe veröffentlichten zu können, müssen wir uns Kürzungen vorbehalten. Bitte geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und die Telefonnummer für allfällige Rückfragen an: Basler Zeitung, Leserbriefe, Postfach, 4002 Basel E-Mail: leserbrief@baz.ch Leserbrief per Internet-Formular: www.baz.ch/leserbrief/formular.cfm Über viele Themen können Sie online mitdiskutieren: www.baz.ch/forum

leser-foto



Mensch und Tier.

Unerwartete Begegnung auf der Tellen-Schneeschuhtour im Urnerland auf Eggberge.

LESER-FOTO ROLF ZAUGG, REINACH

Haben auch Sie ein interessantes Foto geschossen?

Senden Sie es an leserbrief@baz.ch (inkl. Bildunterschrift und Ihres Namens). Über die Auswahl der Fotos und deren Erscheinen unter www.baz.ch oder in der Basler Zeitung wird keine Korrespondenz geführt. Der Abdruck erfolgt honorarfrei.

Eine Zumutung für die Anwohner

Wären Sie um acht Uhr herum am Rütimyerplatz gestanden, so hätten Sie in zehn Minuten noch viel mehr als nur zwei Velofahrer über die Fussgängerstreifen fahren sehen: Die nun offizielle Velofahrerführung ist für uns Anwohner eine Zumutung! Doch schon anlässlich der seinerzeitigen Orientierung im Quartierzentrum Bachletten durch das Baudepartement wurde uns versprochen, eine geeignete Verkehrsführung zu realisieren; und ebenso wurde versprochen, dass kein einziger der im Quartier so raren Autoparkplätze verloren gehe, und nun sind es wohl ein Dutzend weniger. Zusätzlich wird den Ärzten und Gewerbetreibenden durch die neue unglückliche Anordnung am Platz die Existenz gefährdet, wie dies schon an der damaligen Orientierung dargelegt worden war! Doch im Baudepartement hat man aus den 21 Projekten, die alle von gut honorierten Experten im Detail analysiert worden seien, für uns Anwohner wohl das Schlimmste ausgewählt: In meinem Bekanntenkreis gibt es nicht einen Anwohner, der eine Veränderung des ursprünglichen Zustandes wünschte. Aus unserer Sicht sind nun Millionen zu unserem Schaden in den Sand gesetzt, statt diese Steuergelder z. B. in der Kultur sinnvoll einzusetzen.

SAMUEL HAFFTER, BASEL

Erfolgsrezepte von Ciba und Novartis

Das Geschäft läuft – und es wird noch besser; baz 28. 12. 05 Novartis wird durch einen CEO gemagt, welcher einen hervorragenden Background in der Medizin und in der Pharmazie hat. Er verfolgt eine klare Strategie, basierend auf innerem Wachstum und klugen Zukäufen. Novartis zählt zu den am besten geführten Pharmaunternehmen der Welt. Cibas CEO hat keine Erfahrung in der Chemischen Industrie, er verfolgt eine Strategie der Kostenreduktionen, jährlichen Initiativen, fragwürdigen Zukäufen und fällt durch lethargisches «decision making» auf. Resultat: Die Firma kämpft ums Überleben. C. H. TROTTIER, JENSEN BEACH, FLORIDA (USA)

E bösi, bösi Fasnacht

Tageskommentar – Ein bisschen mutiger, bitte; baz 30. 12. 05 Als Laternenmaler fühle ich mich von diesem Artikel direkt angesprochen und möchte mich bei Herrn Schibli für die Aufforderung, mehr Mut zu zeigen, herzlich, oder besser knallhart bedanken. Recht so! Einverstanden. Aber wie sieht es denn an der Fasnacht aus mit den Laternen? Wenn auch nicht sehr

viele, so sind doch einige mutige Laternen zu finden. An der Laternenausstellung – nicht in der baz. In der baz erscheinen auf der schwarzen Doppelseite Laternen mit Comicfiguren auf der stehenden Rolltreppe oder der gescheiterte Versuch, Anita Fetz darzustellen. Und natürlich die auf Veröffentlichung abonnierten Exemplare. Hinzu kommt, dass die Malerei selbst bei diesen «Vorbildern» handwerklich sehr zu wünschen übrig lässt. Es kann daher kaum der Eindruck entstehen, dass an der Fasnacht gut, ja sehr gut gemalte Laternen, als engagierte Meinungsäusserung einer ganzen Clique mitgeführt werden. Sondern eben: «Es war wieder einmal naiv gemalt, harmlos und nett.» Also liebe baz, befolgen Sie den Rat von Herrn Schibli, und nehmen Sie sich genügend Zeit an der Laternenausstellung, um all das zu finden, was nicht nur von Herrn Schibli, sondern von einem ansehnlichen Teil der Bevölkerung gewünscht wird. Bis dann und – «e bösi, bösi Fasnacht!» E SCHLIRGGY*, BASEL (*NAME DER REDAKTION BEKANNT)

Viele Facetten, gefährlich kombiniert

Wo es den Menschen fast zu gut geht; baz 3. 1. 05 Als ich heute früh ins Geschäft kam, empfing mich ein Kollege mit den Worten: «In Schönenbuch lässt es sich wohl gut gehen!» Fühlte ich mich spontan noch «gebauchpinselt» und überkam mich beim Querlesen noch ein inneres Wohlgefühl, stiess mir der Artikel bei genauerer Betrachtung je länger, desto mehr auf! Warum? Erstens korreliert eine tiefe Ausländerquote nicht a priori mit dem Wohlstand einer Gemeinde. Zweitens ist es meines Erachtens nicht anrühlich, in einer Gemeinde zu wohnen, wo tiefe Sozialkosten herrschen. Oder muss ich nun ein schlechtes Gewissen haben, Herr Rockenbach? Ergo frage ich mich, warum es mir – als langjährigem und zufriedenen Einwohner von Schönenbuch – fast zu gut gehen soll. Fazit: Ich verstehe die Intuition des Artikels nicht, der meiner Meinung nach (zu) viele Facetten aufgreift und gefährlich kombiniert. PETER FRAUCHIGER, SCHÖNENBUCH

Fan-Gesänge sind idiotisch

Leserbrief – Die Musik im Stadion ist viel zu laut; baz 3. 1. 06 Es ist wirklich schade, dass Ueli Jecklin aus Hölstein aus diesem Grunde nicht mehr an die Heimspiele des EHC Basel kommen will! Leider ist diese «zu laute Musik» bei den Spielunterbrüchen eines der wenigen tauglichen Mittel, um die vom Leserbriefschreiber gelobten Fan-Gesänge zu unterbinden. Denn diese sind in den meisten Fällen weder lustig, noch weisen sie sich durch Bas-

ler Humor aus! Oder sind die folgenden so genannten «Fan-Gesänge» wirklich stimmungsvoll? «Alles ausser Basel ist Scheisse», «Asoziale Bauern». Oder von der gegnerischen «Fankurve»: «Alle Basler sind schwul.» Leider kann man diese idiotischen Gesänge, die auch beim FC Basel in Mode gekommen sind, im St.-Jakob-Park nicht mit Musik über-tönen. Trotzdem, der EHC Basel bietet tolles Eishockey und hat mehr «vernünftige» Zuschauer verdient. PETER WANNER-RETTIG, BASEL

Arbeitslose werden diskriminiert

Gastbeitrag: Politiker sind gefordert; baz 3. 1. 06 Talha Ugur Camlibel schreibt in seinem Gastbeitrag, dass durch die Globalisierung die Entwicklungsländer die Leidtragenden seien. Wie er diese Meinung in Übereinstimmung mit dem Aufschwung der Wirtschaft in fernöstlichen Raum bringen kann, ist mir ein Rätsel. Unsere ganze Industrie wandert in die Entwicklungs- respektive Billiglohnländer ab, und bei uns herrscht Arbeitslosigkeit ohne Sicht auf Besserung. Apropos Arbeitslosigkeit: Wenn Herr Talha Ugur Camlibel die Arbeitslosen als weniger leistungsfähig bezeichnet (Abschnitt «Die grossen Verlierer»), dann diskriminiert er alle, die Gefahr laufen, ihren Job zu verlieren oder ihn bereits verloren haben. Ist es nun die Globalisierung oder die mindere Leistungsfähigkeit, die uns die Jobs kostet? J. CLAUDE ROHNER, BASEL

Jeden Tag die baz im Briefkasten.

Senden Sie mir bitte die Basler Zeitung nach Hause.

- 4 Wochen lang gratis zur Probe
- 4 Wochen lang gratis und ein Jahr für nur Fr. 338.50

(Angebote gültig bis 28. 2. 2006, in der Schweiz und im Grenzgebiet Basel. Abopreis inkl. 2,4% MWSt.)

Name: _____
 Vorname: _____
 Strasse: _____
 PLZ/Ort: _____
 Telefon: _____
 Bitte einsenden an:
 Basler Zeitung, Abonnemente, Postfach, 4002 Basel