Regio aktuell

Die grösste Zeitschrift der Nordwestschweiz. März 2026

Switzerland 2038
Wird Basel Olympiastadt, Frau Metzler?

Jennifer Bosshard
Auf einen Kartoffelsalat mit Adele

Balboa

Die Geschichte der Gabi Timar ist eine von Hingabe und Entschlossenheit: Die Juristin, die aus einer spontanen Laune heraus im Boxkeller landete, eigentlich zu alt für Ambitionen war, sich nie beirren liess – und nun Weltmeisterin ist.

AB INS GRÜNE

MIT 12 EXTRASEITEN IN DEN FRÜHLING



Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

Wir begleiten Sie persönlich, strukturiert und mit dem nötigen Feingefühl durch den gesamten Verkaufsprozess. Von der fundierten Marktanalyse, über die zielgerichtete Vermarktung bis hin zur erfolgreichen Schlüsselübergabe – denn der Verkauf einer Immobilie ist Vertrauenssache.

Inhouse Immobilien GmbH

Ihr Partner für den erfolgreichen Verkauf von Liegenschaften in der Region Basel

Unser Versprechen

Persönliche Begleitung
Individuelle Betreuung vom ersten Gespräch bis zum erfolgreichen Abschluss – mit einer festen Ansprechperson an Ihrer Seite.

Marktgerechte Einschätzung der Verkäuflichkeit
Fundiert, realistisch und transparent – als verlässliche Basis für eine optimale Preis- und Verkaufsstrategie.

Hochwertige Präsentation
Professionelle Fotografien, stilvolle Verkaufsunterlagen und eine überzeugende Positionierung Ihrer Immobilie.

Gezielte Vermarktung
Diskret, effizient und mit einem starken Netzwerk – für die passende Käuferschaft.

Verlässliche Abwicklung
Kompetente Begleitung bis zur Schlüsselübergabe – mit Fachwissen, Leidenschaft und langjähriger Erfahrung.

IIII INHOUSE IMMOBILIEN

Inhouse Immobilien GmbH
Elisabethenstrasse 28, 4051 Basel
info@inhouse-immobilien.ch 061 271 71 10

EDITORIAL



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER

«Ring frei zur ersten Runde!», bin ich beim Anblick unserer Titelheldin geneigt zu sagen. Also raus aus der Komfortzone, rein in den Kampf. Die Sache ist doch die: Wie keine andere Disziplin schwankt der Boxsport in unserem Urteil wie ein hart getroffener Kämpfer zwischen Faszination und Ablehnung. Gewalt auf der einen Seite, Selbstüberwindung auf der anderen. Die Ambivalenz ist gross.

Mit einem blauen Auge davongekommen

Runde zwei, gezielte Haken aus der roten Ecke. Boxen als Sport zu bezeichnen ist der blanke Hohn. Das ist organisierte Körperverletzung. Faustschläge auf den Kopf bergen gesundheitliche Risiken, von Gehirnerschütterungen bis hin zu neurologischen Schäden. Zack! Ein erster Wirkungstreffer. Nachgelegt die moralische Frage, ob Unterhaltung auf Kosten der physischen Unversehrtheit anderer legitim ist. Und wenn Aggression über den Sport normalisiert, ja verherrlicht wird, wenn Gewalt auch als Mittel zur Konfliktlösung ausserhalb des Rings erscheint, dann wird's problematisch!

Runde drei, der Konter aus der blauen Ecke: Alles viel zu kurz gegriffen. Die guten Seiten des Boxsports liegen weniger im Kampf selbst als auf dem Weg dorthin. Boxen heisst: Ausdauer, Selbstkontrolle und die Bereitschaft, an den eigenen Grenzen zu arbeiten. Es geht nicht nur ums Schlagen, sondern genauso um Technik, Konzentration und – wie in anderen Kampfsportarten auch – um Fairness und Respekt vor dem Gegenüber. Auch hilft Boxen, seine Aggressionen zu kanalisieren, statt sie unkontrolliert auszuleben. Boxen ist Lebensschule!

Infight. Der Ringrichter muss dazwischen und gibt zu bedenken, dass Boxen – übertragen auf den Alltag – als Metapher dienen kann. Wir Menschen erleben im Beruf, in Beziehungen oder im sozialen Umfeld Situationen, in denen wir «einstecken» müssen. Boxen lehrt uns, Rückschläge zu akzeptieren, nach einem Tiefschlag wieder aufzustehen und weiterzumachen. Es zeigt, dass Niederlagen Teil des Weges sind und dass wahre Stärke darin liegt, sich nicht dauerhaft besiegen zu lassen.

«Diiiiing ...» Dreimal läutet die Glocke. Metallisch, laut und klar. Es wurde mit harten Bandagen gekämpft, Nehmerqualitäten gezeigt. Keiner ist k.o., alle sind sie mit einem blauen Auge davongekommen. Wer nach Punkten gewonnen hat? Sie entscheiden.

Thomas Kramer, Chefredaktor
thomas.kramer@birsforum.ch



WELLER News

Übergangsmode?

Wo ist sie geblieben?
Es scheint sie nicht mehr zu geben!
Gibt es nur noch Sommer und Winter?

Es gibt sie noch, die Frühjahrsmode

Bei Weller
schöne Übergangsmäntel
zweckmässige Jacken
ideale Hosen • raffinierte Gilets
freche Hemden • Blusen • Pullis
exklusive Vestons • festliche Kleidung

Und das alles für Damen und Herren.

AKTION Lederjacken

Übrigens Erfahrungen sind Massarbeit. Sie passen nur dem, der sie macht!

WELLER mode ch

Hauptstrasse 72, 4132 Muttenz
T 061 461 58 11
info@weller-mode.ch, weller-mode.ch
Öffnungszeiten: Mo geschlossen
Di–Fr 10–12, 13.30–18 Uhr
Sa 10–16 Uhr

WELLER zieht Herren und Damen an.



INHALT



12

GABI «BALBOA» TIMAR
DIE ERSTE BOXWELT-MEISTERIN DER SCHWEIZ



58

NACHWUCHSHOFFNUNG
TISCHTENNIS-ASS EMMA KÜHN WILL DIE DOMINANZ DER CHINESINNEN BRECHEN



42

EIN RECKE WILL'S WISSEN
UNSER TESTER SCHWINGT EIN MITTELALTERLICHES SCHLACHTSCHWERT

INHALT

Editorial	Mit einem blauen Auge	3
Aufgelesen	Prominews aus der Region	6
Sagen Sie doch mal	Ruth Metzler, wird Basel Olympiastadt?	7
Community	Hinter den Kulissen des frisch renovierten Globus	10
Titelgeschichte	Gabi Timars Weg von der Juristin zur Weltmeisterin im Boxen	12
Porträt	Adrian Babics züchtet Korallen	18
Getestet	Vom Knappen zum Ritter dank historischen Schwertkampfs	42
Lifestyle	Schmuckdesignerin Tülay Kula	44
Sport	Tischtennis: Emma Kühn ist beste U19-Spielerin der Schweiz	58
Menschen	Vom Flüchtling zur Genossenschafterin: Mwanasiti Mwandeka	60
Gesehen!	Menschen aus der Region	78
Jetzt mal ehrlich	Moderatorin Jennifer Bosshard	82
Kultur und Unterhaltung		
Auftakt	Destruction Art an den Basler Dokumentartagen	62
Events & Tipps	Rock, Pop, Club, Jazz, Klassik, Theater, Ausstellungen	64
Rätselspass	Knobeln mit der ganzen Familie	76
Empfehlungen		
Essen & Trinken	Zu Besuch bei den Gastrosophinnen	36
Aufgespiesst	Neuigkeiten aus der Genusswelt	40
Gesundheit	Zöliakie & Co.: Lebensmittelunverträglichkeiten	46
Sonderseiten		
Ab ins Grüne	Das grosse Garten-Spezial	22
Impressum		74

Titelbild: Marc Gilgen. Editorialbild: Denise Vanne, mit Hilfe von KI.
Die nächste Ausgabe erscheint am 14. April 2026

SANER
APOTHEKE

Braucht dein Bauch.



Exklusiv bei uns

Eine einzigartige Mischung mit wertvollen Mikronährstoffen und hochwertigen Pflanzenextrakten für ein gutes Bauchgefühl.

Deine Saner Apotheke, dein natürlich gesundes Leben.

Zweimal in der Stadt Basel, in Dornach, Liestal, Olten und online.

www.saner.health

*Vitamin B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

AUFGELESEN



Ein Kinofilm zeigt das innovative architektonische Schaffen von Barbara Buser.

Foto: Archiv Birs Forum Medien GmbH

Basler Vorreiterin im Kino

Die Architektin Barbara Buser (72) gilt als Pionierin der Nachhaltigkeit. Mit dem «Baubüro in situ» bewahrt sie Gebäude vor dem Abriss und baut sie mit wiederverwendeten Materialien um – wie das Unternehmen Mitte, die Alte Markthalle Basel oder das Quartierzentrum Gundeldinger Feld. Nun wird die visionäre Basler Architektin mit einem zweistündigen Film geehrt. «Barbara Buser – Pionierin der Nachhaltigkeit» läuft ab dem 16. April 2026 in den Schweizer Kinos. *zen*



Foto: zVg



Foto: Parlamentsdienste 3003 Bern/Franca Pedrazzetti

Karrierehöhepunkt: Eric Nussbaumer als frischgewählter Nationalratspräsident 2023.

Mister Europa tritt ab

Diese Woche ist die letzte für Eric Nussbaumer im Nationalrat. Während über 18 Jahren hat der Liestaler in der grossen Kammer für die SP vor allem in seinen Kerngebieten politisiert: Energie und Europa. Sein Rücktritt kommt zwar plötzlich, aber nicht überraschend: Mit 65 ist er im Rentenalter, und mit der Unterzeichnung der Bilateralen III erachtet er seine Europamission als erfüllt. Seine Nachfolge tritt Miriam Locher aus Münchenstein an. *luc* **eric-nussbaumer.ch**

GETRENNTE WEGE

Millionen von Followern in den Sozialen Medien, Auftritte in Übersee: Der einstige «Music Star»-Finalist Piero Esteriore (48) erlebte mit seinen Brüdern Mimmo (42), Gabriele (30) und Amedeo (28) in den letzten Jahren seinen zweiten Frühling. Jetzt ist auch dieses Kapitel einer bewegten Musikkarriere zu Ende. Man habe sich in der Familienband auseinandergelebt, sagt Piero, der ab sofort wieder solo unterwegs ist. Eine Single hat er schon parat: «Ich schänk dir» heisst das Stück, mit dem er die Trennung verarbeitet – überraschenderweise in Mundart, nicht auf Italienisch. *tok*



Foto: zVg/René Tanner

Piero Esteriore ist ab April solo unterwegs, ein Album ist für den Herbst geplant.

BÄDER ZUM VERLIEBEN


Bad


Platten


Wellness

BROMBACHER Design

Brombacher Design GmbH · Frenkendörferstr. 20 · 4410 Liestal · Tel 061 902 05 50 · www.brombacher.ch · info@brombacher.ch

SAGEN SIE DOCH MAL

«SWITZERLAND 2038 ÜBERZEUGT!»

Ruth Metzler (61) hat als Präsidentin von Swiss Olympic gerade aufregende Tage hinter sich. Doch nach den Spielen ist vor den Spielen. Ein Gespräch über die «Schnellste Willisauerin», die Schweiz als «Host Country» und Basels Chancen, Olympiastadt zu werden.

Sie sind gerade zurück von den Olympischen Spielen in Italien: wie wars?
Spannend, beeindruckend und aufregend! Sportlich hat die Schweizer Delegation die Erwartungen mit 23 Medaillen weit übertroffen. Unsere Athletinnen und Athleten haben im und neben dem Wettkampf ein starkes Bild des Schweizer Sports abgegeben.

Was war Ihr persönlicher Höhepunkt?
Eindeutig die Momente, bei denen ich die Emotionen der Athletinnen und Athleten hautnah miterlebte. Wenn unsere Abfahrtscracks beim Team-Event hypernervös im Ziel auf ihre Slalompartner warteten – um dann einen Doppelsieg zu feiern. Oder wenn der Skiakrobat Pirmin Werner nach seinem Sturz im Final des Einzelwettbewerbs vor meinen Augen von seinen Eltern getröstet wurde und ein paar Tage später mit dem Team Silber gewann.

Sie repräsentierten Swiss Olympic erstmals als Präsidentin an Olympischen Spielen: Was tut man da so?
Ich bin gereist und habe alle Austragungsorte und zahlreiche Wettkämpfe besucht. Dabei habe ich mich viel ausgetauscht und mich auch mit der Präsidentin des IOC und weiteren IOC-Mitarbeitenden getroffen. Das vermittelte mir ein umfassendes Bild davon, was die Olympischen Winterspiele für die Beteiligten auf allen Ebenen bedeuten. Gerade mit Blick auf unsere Kandidatur für Olympische und Paralympische Win-



Foto: zVg/Swiss Olympic, Laurina Nimtz

Alt-Bundesrätin Ruth Metzler, ehemalige Wahlbaslerin, vertrat die Schweizer Delegation an den Olympischen Spielen vergangenen Februar als Präsidentin von Swiss Olympic in Milano Cortina.

SAGEN SIE DOCH MAL

terspiele 2038 in der Schweiz war das sehr interessant.

Was reizt Sie an dieser Arbeit im Sport?
Mit dem Sport lässt sich die Gesellschaft bewegen: Im Spitzensport entstehen grosse Emotionen, die die Menschen verbinden. Der Freizeitsport wiederum lehrt einen Disziplin, fair zu gewinnen und zu verlieren sowie Verantwortung zu übernehmen. Der Sport verfügt zudem über eine grosse integrative Kraft, und er trägt zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung bei. All diese Aspekte machen den Sport und auch meine Aufgabe so reizvoll.

Sie sind früher selbst gelaufen; hatten Sie jemals Olympiaambitionen?
Ich war ambitioniert, doch von Olympia träumte ich damals nicht. Eigentlich hätte ich ja gerne Fussball gespielt. Doch meine Eltern fanden, dass ein Meitli nichts in einem Fussballclub verloren hat. Als ich dann beim «Schnellsten Willisauer» vor allen Buben ins Ziel kam, fragte mich der Turnverein an, ob ich mitmachen möchte. So wurde ich Leichtathletin.

Spielt die sportliche Betätigung heute noch eine Rolle in Ihrem Alltag?
Ja, aber weniger als gedacht. Ich gehe vor allem Laufen und mache Nordic Walking. Im Winter bin ich auf den Skiern, im Sommer gehe ich bergwandern, dazu tauche ich gerne. Und ich spiele Golf – allerdings nicht sehr oft.

«Solche Anlässe verändern eine Gesellschaft.»

Nach den Spielen ist in Ihrem persönlichen Fall auch vor den Spielen, denn Sie wollen Olympia in die Schweiz holen. Wie ist der aktuelle Stand?
Die Schweiz befindet sich bis Ende 2027 im privilegierten Dialog mit dem IOC. Somit gibt es aktuell keine anderen Bewerbungen, will heissen: Will die Schweiz die Spiele, bekommt die Schweiz die Spiele. Diesen Januar hat der Kandidaturverein Switzerland 2038 das Konzept von Olympischen und Paralympischen Spielen in der Schweiz detailliert vorgestellt. Kurz darauf hat der Bundesrat dem Projekt seine Unterstützung zugesichert und die Eckwerte in die Vernehmlassung geschickt.

Wie schaut der weitere Fahrplan aus?
Der Bundesrat dürfte das Projekt noch vor der Sommerpause an das Parlament weiterleiten. Die erste Kammer sollte in der Herbstsession darüber beraten, die zweite dann im Dezember. Somit sollte der Parlamentsentscheid bis Ende 2026 vorliegen, und wir können die Kandidatur hoffentlich wie geplant im Februar 2027 einreichen. Voraussichtlich im zweiten Quartal 2027 will das IOC die Spiele 2038 vergeben.

Was erhoffen Sie sich von Olympischen Spielen in der Schweiz? Was sollen sie dem Land bringen, uns – dem Sport?
Grossanlässe sind ein wichtiger Treiber der Sportförderung und eine sehr grosse Quelle der Inspiration. Das hat die Women's Euro 2025 eindrücklich gezeigt. Ein Sommerfest in acht Städten – darunter Basel –, dessen Wirkung weit über Fussball hinausgeht. Solche Anlässe verändern eine Sportart, sie verändern eine Gesellschaft. Darüber hinaus sorgen sie stets für grosse Wertschöpfung an den Austragungsorten. Genau das streben wir auch mit der Durchführung von Olympischen und Paralympischen Spielen an: Einen Anlass, dessen Wert und dessen Vermächtnis lange über die eigentliche Dauer bestehen bleibt.

Was sind dabei Ihre zentralen Aufgaben?
Im Kandidaturverein bringe ich meine Erfahrung aus Politik, Wirtschaft und Sport ein. Ich öffne Türen, vermittle Kontakte und nutze meine Kenntnisse der politischen Abläufe und versuche so, dem Projekt zum Erfolg zu verhelfen.

Dass ein ganzes Land Spiele ausrichtet, gabs noch nie; revolutionär oder einmalig?
Das Konzept von Switzerland 2038 ist einzigartig: Die Schweiz will als erstes Land der Welt «Host Country» von Olympischen und Paralympischen Winterspielen werden. Das bedeutet: dezentrale Winterspiele in der ganzen Schweiz, für die ganze Schweiz – in allen vier Landesteilen und Sprachregionen. Ich denke, damit können wir dazu beitragen, die Olympische Bewegung und vor allem die Winterspiele in die Zukunft zu führen.

Ein schöner Gegenpol zu gewissen gigantomanischen Tendenzen der Vergangenheit.
Switzerland 2038 überzeugt mit einem dezentralen und nachhaltigen Konzept. Die Wettkämpfe werden auf bestehenden Anlagen stattfinden, entsprechend kostenbewusst und mehrheitlich privat wird der Anlass finanziert. Wir können dabei auch auf bewährte lokale Organisationskomitees zählen, die bereits Erfahrungen haben mit Weltcups und Weltmeisterschaften. Ausserdem pflegen wir mit dem IOC einen sehr engen Austausch und spüren, dass es sich die Spiele in der Schweiz wünscht. Jetzt liegt es an uns, die entsprechenden Voraussetzungen zu schaffen, dass wir den Zuschlag erhalten.

Schwer vorstellbar, dass die Region Basel dabei eine Rolle spielt. Gleichwohl: Existiert eine Chance?
Stand jetzt sind tatsächlich andere Orte vorgesehen: das Wallis, Graubünden, die Romandie, Engelberg, Zürich, Zug und Lugano. Die Eröffnungszeremonie planen wir in Lausanne, die Schlussfeier in Bern. Mit ihnen allen laufen seit einiger Zeit sehr konstruktive Gespräche. Aber das Ziel ist, dass die Olympischen und Paralympischen Spiele auch in der Region Basel spürbar sein werden; möglichst viele Menschen und Bereiche wie Kultur, Wirtschaft, Forschung sollen direkt oder indirekt von einer positiven Dynamik profitieren. Das nationale Konzept soll unsere Landesteile und Sprachregionen integrieren und das Zusammengehörigkeitsgefühl über die Austragungsorte hinaus festigen. Bei den European Championships, dem Sommersportanlass, den wir für 2030 in die Schweiz holen möchten, würde Basel durchaus eine Rolle spielen.

Seit 2014 können die Ausrichter Olympischer Spiele neue Sportarten anregen, siehe «Skimo» in Milano Cortina; Sie könnten ja für die Schweiz eine Sportart vorschlagen, die Basel doch noch ins Rennen brächte.
Ja, wer weiss. Vielleicht schaffen wir es ja, den Basler Cortège oder den Morgestraich als neue Sportart ins Programm zu bringen. Im Ernst: Dafür ist es jetzt noch zu früh, doch wir werden uns dazu sicher rechtzeitig Gedanken machen.

Interview: Lucas Huber



Foto: keystone SDA, Salvatore di Nolfi

Sport ist nicht nur gesund, er macht auch Spass: Ruth Metzler mit Kirsty Coventry, Präsidentin des Internationalen Olympischen Komitees.

PERSÖNLICH

Ruth Metzler-Arnold war von 1999 bis 2003 die erst dritte Bundesrätin der Schweiz. Sie arbeitete einst bei Novartis in Basel, lernte damals auch ihren heutigen Ehemann hier kennen, ist noch heute Mitglied des Rotary Clubs Basel Dreiländereck; das Ehepaar hat auch noch eine Wohnung in Basel, lebt aber in Appenzell.



Über 40 verschiedene Matratzen zum Probeliegen.

P Gratis

% HUUSMÄSS %

20.3. – 11.4.2026

Bettenhaus Bella Luna

Bettenhaus Bella Luna AG
Mühlemattstrasse 27
4104 Oberwil
T 061 692 10 10
bettenhaus-bellaluna.ch

Glückliche Gewinner

Regelmässig verlosen wir Konzerttickets, Bücher und vieles mehr. Die Redaktion bedankt sich bei allen Leserinnen und Lesern für die rege Teilnahme an unseren Aktionen und Wettbewerben und gratuliert den glücklichen Gewinnerinnen und Gewinnern.

5×2 Plätze «Blick ins Präparatorium»
Nadine Burri, Basel
Alfred Linder, Pfeffingen
Doris Portmann, Reinach
Ines Schauer, Reinach
Ellen Stauffer, Riehen

3×2 Tickets K-Pop Forever!
Rosmarie Meyer, Reinach
Büsra Yücekaya, Reinach
Danijel Kovacic, Biel-Benken

2×2 Tickets The Bianca Story
Claudine Fürer-Moritz, Binningen
Klaus Gebhardt, Allschwil

2×2 Tickets Interfinity: Exoplanets
Paul Doerksen, Muttenz
Fia Schneider-Waasdorp, Basel

3×2 Tickets Collegium Musicum Basel: Trauer und Trost
Tabea Lehmann, Riehen
Margrith Müller-Mülhaupt, Bottmingen
Jovita Zepf, Allschwil

NEUE PERSPEKTIVEN

Wenn der Krokus blüht und die Magnolien prachtvoll austreiben, verwandelt sich die Grünanlage vor der Pauluskirche Jahr für Jahr in einen der meistbesuchten Foto-Hotspots in Basel. Nebst den Künsten der Stadtgärtnerei trägt die späthistoristische Sakralarchitektur zu den pittoresken Bildern bei. Tatsächlich gehört die um 1900 errichtete Kirche mit neoromanischen und neugotischen Elementen zu den ikonischen Bauwerken der Stadt. Höchste Zeit, dass wir die Pauluskirche einmal aus neuer Perspektive betrachten. Am Sonntag, 10. Mai 2026 nehmen wir Leserinnen und Leser mit zu einer einstündigen kunsthistorischen Führung mit Turmbesteigung (124 Stufen). Es erwarten Sie spektakuläre Ausblicke über Basel, das historische Uhrwerk von 1865, monumentale Glocken und spannende Einblicke in die Baugeschichte. Anschliessend gibts einen Apéro und die Option, das Orgelkonzert «ODEM» (11.30 Uhr) und den städteübergreifenden Anlass «Open House Basel» (13 Uhr) zu besuchen.

tok

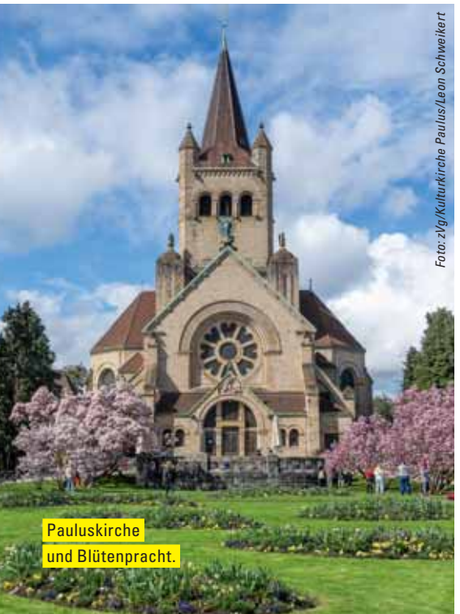


Foto: zVg/Kulturkirche Paulus/Leon Schweikert

Pauluskirche
und Blütenpracht.

10×2 Plätze zu gewinnen

Regio aktuell verlost für diese kulturarchitektonische Matinée 10 x 2 Plätze. Der Anlass findet statt am Sonntag, 10. Mai 2026 und beginnt um 10 Uhr. Mitmachen unter regioaktuell.com/wettbewerbe. Teilnahmeschluss ist der Sonntag, 8. April 2026. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Anschluss benachrichtigt. Viel Glück!



Fotos: Dominik Plüss

Die ästhetisch-schlichte Architektur
im Treppenhaus entzückt.



Globus-Geschäftsführerin
Ricarda Boucinha heisst willkommen.



Delikatessen,
wohin das Auge reicht.



Im verborgenen Bereich
des Personal Shoppings.



Die Gewinnerinnen und Gewinner rollen
durch die sechs Stockwerke des Globus.

INSIDE GLOBUS

Zwanzig Leserinnen und Leser von Regio aktuell haben eine Führung durch die frischrenovierten Räumlichkeiten des Edelwarenhauses Globus gewonnen. Der Blick hinter die Kulissen war faszinierend.

Der wiedereröffnete Globus arbeitet mit Superlativen. Knapp 6000 Quadratmeter Verkaufsfläche, über 1000 Marken, 150 Mitarbeitende. Im 4. Stock, der Abteilung Home und Lifestyle, wies Globus-Geschäftsführerin Ricarda Boucinha auf den speziellen Aus- und Eingang zur Martinskirche hin. Für einige der Gewinnerinnen und Gewinner des Community-Wettbewerbs eine neue Perspektive.

Oliver Roberts begrüsst im Draft Coffee, das ein Treffpunkt für alle Designliebhaber ist. Inspiriert von der japanischen Küche, gibt es hier Breakfast und Lunch, Kaffee-Spezialitäten und Matcha-Varianten. Reservation empfohlen. Der Blick von der Terrasse über Basel: nice.

Verkaufsrenner Jellycats

Ricarda Boucinha weiss eloquent zu unterhalten. So erfährt man, dass die Londoner Jellycats sich bis jetzt als Verkaufsrenner entpuppen. 6000 Stück dieser Plüschtiere, gehypt durch TikTok, wurden bereits verkauft. «Das ist sehr viel. Diese Marke wollen alle.» Nur Globus ist in der Schweiz der offizielle Verkaufsladen.

Doch nicht nur den offensichtlichen Glamour des auferstandenen Warenhauses gab es zu bestaunen, auch der Blick hinter die Kulissen war interessant. Zum Beispiel die Räume des Personal Shoppings. Hier lässt es sich inkognito einkaufen, assistiert von einer eigenen Stilberaterin. Die wartenden Männer (sorry, Klischee) können sich auf dem Sofa derweil einen Prosecco zu Gemüte führen.

Spannend auch, was die Gewinnerinnen und Gewinner beschäftigt. «Weshalb ist die Musik so laut?», wollen sie wissen. Diese sei, wie auch die Temperatur, digital gesteuert, so die Geschäftsführerin. So habe sie keine Befehlshoheit über die Dezibel. «Daran arbeiten wir noch.» Für sie sei es wichtig, die Kunden zu verstehen. «Wir wollen hier drin keine Disco.»

Architektur von Miller & Maranta

Ein Blick ins Treppenhaus erzeugt einen weiteren Wow-Effekt. Hierher kommen viele Junge, um sich zu inszenieren, erzählt Ricarda Boucinha. Ein Influencer-Hotspot also. Dennoch besuchen hauptsächlich Leute aus der Region den Globus und weniger Touristen. So wurde auch die Möglichkeit, bar zu zahlen, kurz nach der Eröffnung wieder eingeführt, obwohl es anders vorgesehen war. «Im Gegensatz zu Zürich und zu Genf tragen die Menschen hier noch Bargeld mit sich und wollen dieses auch nutzen.»

Zuunterst angekommen, empfing Delicatessa-Verkaufsleiter Jean-Noël Jaud mit Prosecco und führte durch die breitgefächerte Feinkost-Abteilung. Der hervorragende Apéro, serviert inmitten all der Köstlichkeiten, lockt die eine oder den anderen in den nächsten Tagen sicher wieder an.

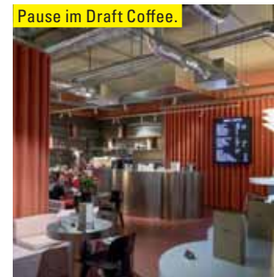
Claudia Kocher



Jean-Noël Jaud (l.)
zeigt die Etikette.



Skulpturaler
Lichthof.



Pause im Draft Coffee.

Gabi Timar

Unterschätzt – unbändig – unaufhaltsam

Ein Schweizer Kreuz neben dem Weltmeisterinnentitel einer Boxerin, das gab's noch nie. Bis Gabi Timar (39) kam und sich innerhalb von zehn Jahren von diesem Boxkeller im Kleinbasel zur Besten der Welt hochkämpfte. Die perfekte Underdog-Story. Kein Wunder, lautet ihr Kampfname Balboa.

Text: Lucas Huber, Fotos: Marc Gilgen

Die Juristin, die Boxerin wurde und nun den WBO-Titel im Atomgewicht hält, ist die erste Weltmeisterin im Boxen, die die Schweiz je gesehen hat. Gelernt hat sie's in Basel.

Der Nase sieht man nichts mehr an. «Ja hoffentlich auch», sagt Gabi Timar und lacht. Und das, obschon ihr Gesicht ziemlich übel zugerichtet ist nach diesem Kampf im Berner Kursaal. Die Nase bricht in der zweiten Runde, ab der fünften strömt das Blut nur so, der Kampfname auf ihrer Hose verfärbt sich: Balboa, blutbefleckt. Doch Timar beisst – und gewinnt den bedeutendsten Kampf ihres Lebens, der sie zur Weltmeisterin im Atomgewicht macht, der Klasse der leichtesten Boxerinnen bis 46,2 Kilogramm.

Das klingt nun ungemein archaisch: Zwei gehen aufeinander los, Hiebe hier, Haken dort, und die Kraft entscheidet. Weit gefehlt. Boxen, das betont Gabi «Balboa» Timar mehrfach, basiere auf Taktik und Technik, einem Kampf lägen ausgeklügelte Strategien zugrunde, mentale Kontrolle, Geduld, Ausdauer, Balance und Koordination. Ausserdem gehe es nicht darum, die Gegnerin zu verletzen: «Aber man nimmt es in Kauf, um den Schmerz zu verhindern.»

Gleichwohl ist Boxen Randsportart, insbesondere, wenn Frauen sie betreiben. Neben den rund 1000 Zuschauern, die am 26. Dezember im Berner Kursaal jubeln, als Timar die Japanerin Marina Loreto nach Punkten besiegt, ist keine TV-Kamera dabei, kein Reporter, kein Blogger.

Doch der Moment ist historisch: Noch nie zuvor hatte sich eine Schweizerin einen Weltmeisterinnengürtel erboxt. Und es ist ein emotionaler Moment, der Timar rückblickend auch zu einem Augenzwinkern verleitet: «Ich habe Leute im Publikum weinen sehen und dachte: Was weint ihr? Ich bin die mit dem kaputten Gesicht.»



«Ich bin eine furchtbar schlechte Verliererin!» Nachdem sie zum ersten Mal einen Kampf verlor, sprach sie drei Wochen lang kein Wort mit ihrem Trainer, der den Kampf organisiert hatte.

Mit voller Wucht

Gabi Timar stammt ursprünglich aus Sibiu in Rumänien, 140 000 Einwohner, europäische Kulturhauptstadt 2007. Hier studiert sie Jus, spezialisiert sich auf Strafrecht und kommt beruflich viel in Asien herum, bevor es sie nach Basel verschlägt. Von Zufall zu sprechen, weshalb sie heute hier zuhause ist, wäre nicht ganz korrekt; geplant war es aber ebenso wenig. Dasselbe gilt fürs Boxen. Doch der Reihe nach: Timar besucht eigentlich nur eine Freundin, als sie sich irgendwie in die Stadt verliebt, in die sie 2015 schliesslich zieht.

Im selben Jahr stolpert sie für ein Probetraining in den Keller des Boxclubs Basel, da ist sie 28. Angelo Gallina, der Mann, der sie damals begrüsst und heute ihr Trainer ist, müsste lügen, würde er behaupten, er hätte mehr in ihr gesehen als eine athletische Dame, die ein paar Schläge austeilen will. Doch aus dem Probetraining wird schnell eine Mitgliedschaft, und Timar, die alles im Leben angeht, als ginge es um Kopf und Kragen, boxt bald schon mit einer Hingabe, wie sie Gallina kaum je zuvor sah.



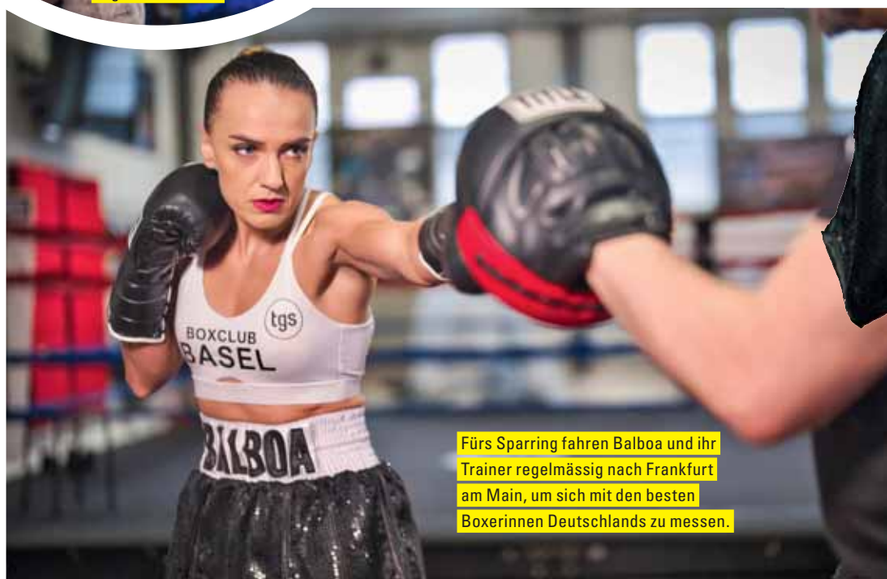
Entdecker, Trainer, Mentor, Agent – Gürtelträger: Mit Angelo Gallina gewann Gabi Timar 16 ihrer 18 Profikämpfe.

Wie einst Sylvester Stallone

An dieser Stelle muss man diesen Angelo Gallina kurz vorstellen. Der ist nämlich einer der bekanntesten und renommiertesten Boxtrainer der Schweiz. Der führte nicht nur Balboa zu Welt- und Europameisterschaft, sondern errang auch mit Arnold Gjergjaj, der erst vergangenes Jahr vom Profiboxen zurückgetreten ist, ebenfalls einen EM-Titel.

Timar trainiert mehr, will mehr – und steigert sich unaufhaltsam. «Eines Tages stand sie plötzlich in der Wettkampfzone», erinnert sich Gallina. Das ist der exklusive Bereich des Clubs, in dem nur die ambitioniertesten Athleten trainieren – auf Einladung. «Gabi marschierte einfach rein.»

Und diese Gabi trainiert dermassen verbissen, dass Gallina sie bald bremsen



Fürs Sparring fahren Balboa und ihr Trainer regelmässig nach Frankfurt am Main, um sich mit den besten Boxerinnen Deutschlands zu messen.



Autogrammstunde: Nach dem Titelgewinn im Dezember 2025 wurde Balboa von Club und Fans Ende Januar feierlich empfangen.

Gabi «Balboa» Timar ist eine der unbeugsamsten Sportlerinnen, die die Schweiz je gesehen hat.

Im Schatten der Männer

Die besten Boxerinnen der Welt messen sich in den vier grossen Verbänden WBC, WBA, IBF und WBO, daneben existieren Hunderte weitere, nur in Szenekreisen bekannte Verbände. Timar hält den Titel der World Boxing Organization WBO. Anders als bei den Männern, wo gigantische Gagen aufgerufen werden (die Schwergewichte Tyson Fury und Oleksandr Usyk teilten sich eine Börse von kolportierten 180 Millionen Euro bei ihrem WM-Kampf Ende 2024), zahlte bei Timars WM-Kampf nicht der Verband die Gage der Gegnerin, sondern das Team Balboa als Gastgeber – inklusive Reisespesen und Unterkunft.

Boxclub Basel

1924 gegründet, blickt der Boxclub Basel auf eine über 100-jährige Geschichte. Mit Gabi Timar und Arbnor Jashari zählen aktuell zwei Profis zu seinen Mitgliedern; insgesamt trainieren über 350 Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Club, rund 150 davon weiblich. 1992 führte er als erster Club in Europa eine Frauenboxzone ein, also Trainings allein für Frauen. Präsident ist seit über zehn Jahren Angelo Gallina. **boxclub-basel.ch**

muss; nach dem Training für einen Ausdauerblock ins Fitnesscenter ist keine Seltenheit. So kommt sie zu ihrem ersten Kampfnamen: «Overtrain». Im Verlauf ihres steilen Aufstiegs wird sie bald schon zu Gabi «Balboa» Timar. Weil sie wie Sylvester Stallone in den Rocky-Filmen mit hartem Training, unerschütterlichem Willen und grossem Herz die perfekte Underdog-Story verkörpert. «Mir hat auch nie jemand zugetraut, dass ich jemals so weit kommen könnte.»

Obwohl das nicht ganz stimmt. Denn da war durchaus einer, der nicht nur ihr Talent erkannte, sondern auch ihre Hingabe bewunderte – und vor ihrem Einsatzwillen schier erstarrte: Gallina. Balboa, das sagt sie selbst, wäre als Weltmeisterin nicht denkbar ohne ihn und überhaupt ihr Team. Nie fällt in einem Satz ein «Ich», stets spricht sie vom «Wir».

Eine eigentlich unmögliche Reise

Dieses Wir, das besteht aus Physiotherapeuten, Ernährungscoach, den Ärzten und eben dem Trainer, der auch Förderer ist und Konditionscoach, Manager, Booker, Agent und Presseverantwortlicher. Er vereinbart die Sparrings, bucht Reisen, verhandelt mit Verbänden, sondiert Gegnerinnen, schiesst Fotos für die Medien und koordiniert auch für diese Geschichte die Termine. Und auch er ordnet Timars Boxkarriere alles unter.

«Ich muss nur schauen, dass ich pünktlich im Training bin, sonst ist für alles gesorgt», sagt Gabi Timar; «die meisten Profiboxerinnen, die ich kenne, müssen das alles selber erledigen». Was allerdings nur funktioniert, weil ihr Team einen Grossteil seiner Arbeit ehrenamtlich verrichtet, denn mehr Geld als anderswo ist nicht im Topf. «Wenn sie nicht auf so viel verzichten würden, wäre diese Reise nicht möglich.» Denn als business case sei so ein Profiboxerinnenprojekt völlig ungeeignet: «Viele Konkurrentinnen sind hoch verschuldet oder mussten aufhören.»

Trotz mangelnder TV-Präsenz gibt es Sponsoren: ein Basler IT-Anbieter, der seit Tag 1 dabei ist, der eigene Boxclub, in dem sie Kids- und Fitnessboxen unterrichtet. Ausserdem alimentiert das exklusive Managerboxen ihre Kampfkasse. Dass sich ein Männerclub so vorbehaltlos zu einer Athletin bekenne, sie bis an die Spitze unterstütze, sagt Gallina, sei einzigartig.

Die Kirsche auf der Torte

«Am Tag nach dem Titel stieg ich auf mein Bike und fuhr in den Boxkeller, während eine meiner Vorgängerinnen in Spanien mit militärischen Ehren empfangen wurde.» Doch die fehlende Anerkennung belastet sie nicht, und Basels «Sportlerin des Jahres 2026» ist ja auch was. «Aber alles in allem ist es schon enttäuschend. Doch ich weiss, was wir geleistet haben, dass das hier eigentlich eine unmögliche Geschichte ist.» Dass das Rampenlicht um sie also gar nicht so hell strahle, behagt ihr aber auch.



Was hätte Timar erreichen können, wäre sie in so jungen Jahren bereits im Ring gestanden?



Gabi Timar unterrichtet im Kids-Boxen jeden Mittwochnachmittag die Boxerinnen und Boxer von morgen.



Grosse Ehre: Wer bekommt seine Fäuste schon von einer Weltmeisterin getapt?



Balboa liebt italienisches Essen.



Nail-Art, die Kunst des Fingernägel-Stylings, lässt sich als Timars Hobby beschreiben.

«Wäre ich Tellerwäscherin, würde ich so hingebungsvoll Teller waschen, bis ich darin Weltmeisterin wäre.»

Deshalb hat sie sich für diese Geschichte ausbedungen, keine Homestory zu machen. Denn sie definiert sich über den Sport, er bestimmt ihren Alltag, ihr Denken. «Ich liebe das Duell; die Kämpfe sind die Kirsche auf der Torte. Für sie plage ich mich ab.»

WM-Titel im Tellerwaschen

Ein Boxkampf ist alles oder nichts: «In jedem Kampf setzt man alles aufs Spiel – und verlieren kann fatal sein.» Nicht nur wegen der Verletzungsgefahr. Auf diesem Niveau braucht ein Körper zwei bis drei Monate, um zu regenerieren – und mit 39 Jahren eher noch länger.

Solange sie kämpfen könne, werde sie kämpfen, «so bin ich! Wäre ich Tellerwäscherin, würde ich so hingebungsvoll Teller waschen, bis ich darin Weltmeisterin wäre.» Trotzdem existiert Balboa auch abseits des Rings – trotz knapper Freizeit.

Sie verbringt sie in der Natur, mit ihrem Lebenspartner oder bei ihrem Bruder, der mit Frau und den drei Kindern in Basel wohnt. Ihr zweiter Bruder ist übrigens in Belgien zuhause, ihre Schwester in Deutschland, und sie selbst lebte für mehrere Jahre bei ihrem Vater in Spanien. «Ausserdem gehe ich gern aus, das ist meine Belohnung.» Dafür wirft sie sich gern in Schale: stilvolle Kleider, glamouröses Make-up, aufwendige Nail-Art.

18 Kämpfe hat Gabi Timar in den Knochen, zwei bis fünf Stunden trainiert sie dafür täglich. Bis im Dezember hat sie nun Zeit, ihren Titel zu verteidigen. Ob sie das überhaupt will, lässt sie offen: «Fast interessanter wäre es, den Titel in einem anderen Verband zu erringen.»

So spricht eine Championne, eine der unbeugsamsten Sportlerinnen, die die Schweiz je gesehen hat. Und die wird dem Boxsport treu bleiben, auf diese oder eine andere Weise. «Mal schauen, was das Leben noch bringt.» Obwohl es kaum vorstellbar ist, dass Balboa die Boxhandschuhe eines Tages wirklich weghängt.

Die Juristin, die Boxerin wurde und nun Weltmeisterin ist, hätte ein behagliches Leben führen können – wahrscheinlich ziemlich luxuriös und vor allem ohne all die Blessuren, die Brüche, Zerrungen und Blutergüsse. Doch sie wählte Kampf, Verzicht und Schmerz – und zeigt es nun allen.



Fotos: Dominik Plüsss

Adrian Babics bearbeitet die Korallenlandschaft von oben. Manchmal muss er dafür auch ins Becken steigen.



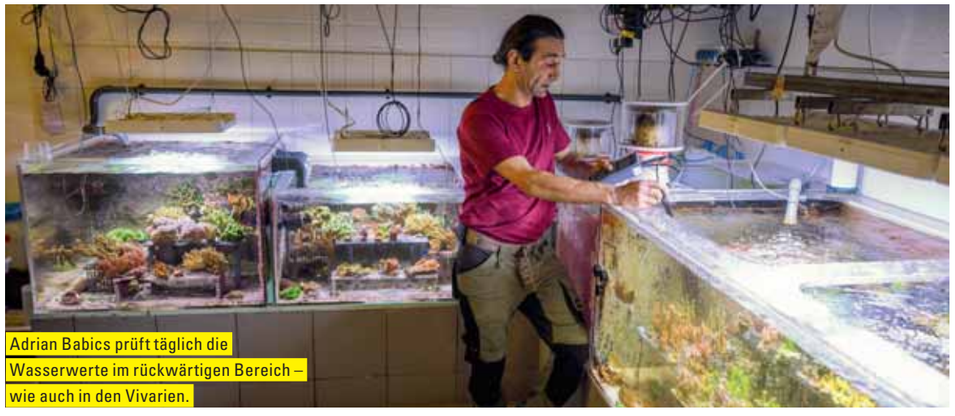
Eine Auswahl an gezüchteten Korallen hinter den Kulissen.



Dieses Modell diente als Grundlage für die Gestaltung der Korallenlandschaft in den neuen Schaubecken.

KOMPLEXER KORALLEN-KOSMOS

Im Vivarium des Zolli Basel gibt es zwei neue Korallen-Landschaften: das Riffdach und das Aussenriff. Gezüchtet und gebaut hat diese Adrian Babics.



Adrian Babics prüft täglich die Wasserwerte im rückwärtigen Bereich – wie auch in den Vivarien.

Zu einer der typischen Handbewegungen eines Korallenzüchters gehört: andrücken. Adrian Babics (47) arbeitet als Tierpfleger im Zolli Basel. Unterwasserwelten zu schaffen braucht Geduld. Er muss die neuen Teile an die bereits im Wasser Bestehenden kleben. Dies gelingt mit einem speziellen Zweikomponenten-Kleber. Zwei solcher Landschaften können die Besucherinnen und Besucher nun in den Schaubecken 25 und 27 bewundern, die farbenfroh, frisch und intensiv leuchten.

«Die alten Becken waren alt und renovationsbedürftig, sie brauchten eine Auffrischung», erzählt Babics. Ein Problem: Korallen wachsen in die Höhe. «Daher müssen wir permanent oben wieder abbrechen, damit es für die Besucher optisch schön aussieht.» Sein Anliegen war es, riffbildende Korallen zu zeigen. Die Korallenteile zieht er in der Korallenanlage heran. Wenn sie eine gewisse Grösse und Vitalität erreicht haben, kann Babics sie im Schaubecken ankleben. Er klebt nur neue Teile an, wenn er am Tag danach nicht frei hat. Um sicherzugehen, dass sie halten.

> *«Korallen werden mit der Zeit immer schöner.»*
>
> Adrian Babics

Gute Nachbarschaft von Vorteil

Adrian Babics ist gelernter Anlage- und Apparatebauer mit Zweitausbildung Wildtierpfleger. «Ich mag pelzige Tiere, aber ich wollte unbedingt im Vivarium arbeiten, als ich mich vor fast zwanzig Jahren beim Zolli beworben habe.» Er liebt es, einzurichten, arbeitet gerne mit Pflanzen und mag es, Korallen zu züchten. So ist er ein grosser Fan von Geweihkorallen, speziell den Acroporen, der artenreichsten Gattung der Steinkorallen. «Eine der schönsten und vielseitigsten Familien sind die Acroporidae.» Fast 90 Prozent eines Riffdachs sind damit besiedelt. Es sind die heikelsten Tiere in der Pflege. Wie die Menschen mögen auch Korallen gute Nachbarn, denn die Gemeinschaft hilft gegenseitig mit Nährstoffen aus. «In einer Kolonie zu leben hat daher viele Vorteile.»

Aufklärerischer Ansatz

Mit den beiden neuen Schaubecken möchte der Zoo Basel auch auf die Übernutzung und auf die durch den Klimawandel bedrohten Lebensräume hinweisen. Das Becken 25 widmet sich dem Riffdach. Dieses ist der höchste Punkt eines Korallenriffs und trennt das Innen- vom Aussenriff. Das Aussenriff, das dem offenen Ozean zugewandt ist, befindet sich im Becken 27. Im Schaubecken 25 sind über 80 Arten zu sehen. Die Artenvielfalt ist in den Korallenriffen besonders hoch. Sie gelten daher als Hotspots der Biodiversität.

Der korallenbegeisterte Adrian Babics pflegt auch zu Hause Korallen, die er dann in den Zolli bringt, wo sie weiterwachsen. «Ein Ziel schnell zu erreichen ist manchmal auch langweilig«, findet er. «Korallen werden mit der Zeit immer schöner. Es ist nicht wie bei uns Menschen.» Die neuen Landschaften sind erst acht Monate jung. Es dauert daher noch ein paar Jahre, bis Babics mit den beiden Becken wirklich zufrieden sein wird.

Claudia Kocher, Elia Cappilli



Erfahren Sie an unseren Vorträgen Gründe zu Verspannungen und Schmerzen im Bett ...

Kostenlose Fachvorträge über Liegen und Schlafen.

... hier weiterlesen

Stohler Bett

Stohler Bett Pratteln
Hauptstrasse 32, 4133 Pratteln
T 061 821 53 95, www.stohler-bett.ch

Ihr Auftrag ermöglicht Menschen mit Behinderung eine qualifizierte Arbeit und sichert 130 agogisch begleitete Arbeitsplätze.

Unsere Dienstleistungen und Produkte sind vielfältig, orientieren sich am Markt und schaffen einen sozialen Mehrwert:

Grafisches Service-Zentrum
Elektronische Datenverarbeitung
Treuhand
kreativAtelier
Gastronomie
Flohmarkt

Wir freuen uns auf Ihren Auftrag!

Ihre Spende in guten Händen
Spendenkonto 40-1222-0

WBZ
Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte
www.wbz.ch
+41 61 755 77 77
info@wbz.ch



Tauben- und Krähenprobleme ökologisch lösen

FALKNEREI BASEL

www.falknerei-basel.ch
+41 76 564 43 52



Trinkwasserleitungen sanieren

- **Rostwasser?**
- **Dünner Wasserstrahl?**
- **Wenig Druck?**
- **Rohrbruch?**



Bei rostigen Wasserleitungen gibt's Besseres als herkömmliche Ersatz-Verfahren. Das patentierte und preisgünstige Promotec®-Rohrsanierungssystem mit gesundheitlich unbedenklicher Beschichtung. Ganz ohne lärmiges Aufklopfen der Wände und ohne Wasserunterbruch. Promotec Rohrsanierung ist innovativ, schnell und preisattraktiv: eine saubere, sanfte und nachhaltige Lösung ohne bauliche Massnahmen.

Promotec

Leitungssanierung durch Innenbeschichtung

Promotec Service GmbH, 4153 Reinach
T 061 713 06 38, www.promotec.ch

Über 315 000 sanierte Rohrleitungen seit 1993

bestesEigenheim.

Werte leben, Werte weitergeben.

Wir verkaufen in der Region:
Einfamilienhäuser, Villen, Wohnungen, Bauland



Chiara Salathé & Emil Salathé

info@bestesEigenheim.ch | www.bestesEigenheim.ch
Baselstrasse 94 | 4144 Arlesheim | 061 701 44 44

Ihre Immobiliendienstleister aus der Region

Werte leben, Werte weitergeben.

Sinfonieorchester Basel 150 Jahre

BASEL FILM MUSIC FESTIVAL

Concert& Cinema

Back to the Future

Mi. 22. April 2026
19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal

Jetzt Tickets bestellen!

sinfonieorchesterbasel.ch

Legendärer Kultfilm mit Live-Orchester! Ein ausser-gewöhnliches Kinoerlebnis, in Kooperation mit dem Basel Film Music Festival.

Kevin Griffiths Leitung
Sinfonieorchester Basel

Kanton Basel-Stadt Kultur · Bider&Tanner · STADTCASINO BASEL · bz



Die Empfangsdamen der ABA Aeschenplatz Zahnklinik sind freundlich und einfühlsam.



Erfolgreich: PRGF®-Technik für den Knochenaufbau bei Patienten mit wenig Eigenknochen.

Fotos: zVg

Nur noch kurze Zeit! 30% Frühlingsrabatt
auf Implantatkronen, Veneers, Kronen, Brücken.
Röntgenaufnahmen sind kostenpflichtig
(SSO-Tarif, TPW 1.2 Fr.).



Die ABA Aeschenplatz Zahnklinik arbeitet mit den neuesten Geräten und Techniken.



Dank den neu designten Implantaten sind die Zahnzwischenräume viel kleiner.

ZAHNIMPLANTATE MIT NEUEM DESIGN

NEUE IMPLANTATE BIETEN MEHR KOMFORT

Die Zahnärzte der ABA Aeschenplatz Zahnklinik arbeiten mit Zahnimplantaten der modernsten Ausführung. Das neue Design bietet viel mehr Komfort, weil die Zahnzwischenräume sich den natürlichen Dimensionen anpassen.

Neue spezielle Implantate

Die neuen BLX-Zahnimplantate ermöglichen einen schnelleren und einfacheren Halt. Und dank dem neu konzipierten Design sind die Zahnzwischenräume derart gering, dass weniger Speisereste zwischen den Backenzähnen hängen bleiben und die Zahnreinigung viel einfacher wird.

Bei der Implantation arbeiten die Spezialisten der ABA Aeschenplatz Zahnklinik mit der bewährten All-On-Four-Technik und in gewissen Fällen zusätzlich mit der PRGF-Technik. Das Zusammenspiel und die Handhabung dieser Techniken ermöglicht oft das Setzen der Implantate auch ohne Knochenaufbau und ohne Kieferhöhlen-Operation (Sinuslift) oder zumindest eine Reduktion zu einem Mini-Knochenaufbau.

Auch bei wenig Knochenvolumen

Die erfahrenen Zahnärzte können auf sehr viele Implantate in verschiedenen Längen und Dicken zurückgreifen und finden so in den meisten Fällen eine Lösung auch bei wenig Knochenvolumen. Sollte ein Knochenaufbau wirklich nötig sein, setzt die ABA Aeschenplatz Zahnklinik eine neuartige biotechnologische PRGF®-Methode mit körpereigenen Wachstumsfaktoren zur Unterstützung des Knochenaufbaus ein. Patientinnen und Patienten der ABA Aeschenplatz Zahnklinik brauchen sich über allfällige Schmerzen beim Zahnersatz keine allzu grossen Sorgen zu machen. «Wir haben grosse Erfahrung mit schmerzstillenden Massnahmen», erklärt Dr. med. dent. Daniel Marschall, MSc, MSc, MSc.

Erstberatungen kostenlos

Sorgen über hohe Kosten für ein Zahnimplantat sind oft ebenfalls unbegründet. Die ABA Aeschenplatz Zahnklinik bietet ein Abzahlungsmodell ab 200 Fr. pro Monat an. Diesen Frühling gibt es 30% Rabatt auf Implantatkronen, Kronen und Brücken aus hochwertigem Zirkon, hergestellt in der Schweiz. Erstberatungen und Offerten für Kronen, Brücken, Implantate und Prothesen auf Implantaten sind kostenlos. Nur das oft nötige Röntgen muss bezahlt werden.



Dr. med. dent. D. J. Marschall MSc, MSc, MSc, Dr. med. dent. M. Hickl, Dr. med. dent. R. Pirwerdjan, Dr. M. Heritani und Dr. med. dent. Robert Schneider MSc, MSc, MSc, (v.l.n.r.) haben grosse Implantologie-Erfahrungen.

ABA Aeschenplatz Zahnklinik
Aeschengraben 26, 4051 Basel
T 061 226 60 00
aba-zahnklinik.ch
Mo – Sa 7.45 – 21 Uhr

Ab ins Grüne

Fotos: Cédric Bloch

Für eine lange Tafel gibts keinen beschaulicheren Schauplatz als den Garten.

Der Frühling bittet zu Tisch



Anstossen zur Einstimmung: Für den Apéro eignen sich Weisswein, Bier und Rosé.

Für die perfekte Gartenparty braucht es vor allem eins: die perfekte Gesellschaft. Aber erst Feuer, Spezereien, etwas für die Kehle und das eine oder andere Spielchen setzen ihr die Krone auf. Da hat selbst der sintflutartigste Regenschauer keine Chance.

Am Ende schüttet es wie aus Kübeln, Menschen rennen wild durcheinander, chaotisch gepackte Taschen, durchweichtes Brot auf dem Tisch, in den Sitzmulden der Klappstühle entstehen Pfützen, Matsch an den Schuhen.

Doch wir lachen Tränen, während wir uns den Regen aus dem Gesicht wischen und die Hosen auswringen, als wir es endlich ins Auto schaffen. Denn eigentlich ist das Timing ja punktgenau, schliesslich sind die Bäuche gefüllt, die Gläser leer und der Jass gewonnen. Und lachen kann man nie genug an einer Feier. Die perfekte Gartenparty ist mehr als ein Treffen unter freiem Himmel, potenzielle Regenwahrscheinlichkeit hin oder her; adäquat genossen, ist sie ein kleines Frühlingsmärchen, das den Alltag für ein paar Stunden in den Hintergrund verbannt. Vor allem beginnt sie, lange bevor die ersten Gäste eintreffen: mit der Vorfreude auf Apéro und Grilladen, den Duft von Rauch in den Kleidern, den Vogelgesang von den Bäumen – und natürlich den Menschen, mit denen das Fest erst zum Feste wird.

Angeregte Gespräche, gemeinsam lachen und spontane Momente machen das Erlebnis zu dem, was es ist. Da ist das Essen zwar zweitrangig, aber überhaupt nicht egal. Deshalb schmeissen wir den Grill an. Kohle? Von wegen! Wir hacken Holz – Zeitung, Streichhölzer, das volle Programm. Ist die Hitze soweit, schwenken wir den Rost über die Glut, schnitzen die Bratwürste zurecht, richten die Salate an, schneiden das Brot und schenken ein erstes Mal nach (unverzichtbar: Kühlboxen! – nicht zuletzt für die Glacés zum Dessert). Zum Apéro gabs übrigens Amber, Cider und Rosé,



Liegestuhl und Lichterkette schaffen Gemütlichkeit und Atmosphäre, doch die wichtigste Zutat sind die Gäste.



Eine Schaukel am Obstbaumast macht nicht nur den Kindern Spass – besonders mit Glacé.



Luxusvariante mit Teppich, doch für eine Jasspartie reicht auch ein einsames Kartendeck.



Foto: Cédric Bloch

Kubb macht Spass, mit oder ohne Übung. Der Clou: Man kann dabei auch trinken.







Kaum schaut die Festgemeinde mal kurz weg, stibitzt der Hund das letzte Würstchen vom Grill (keine Sorge, es war nicht mehr heiss).



Kohle für den Grill? Von wegen: Wir hacken Holz!

Chips und andere Knabbereien sorgen für einen gewissen Fettigkeitsgrad der Hände, und die geraffelten Rüebli, die man später zu Salat anrichtet, schmecken auch ohne Dressing. Braucht es dazu überhaupt Musik im Hintergrund? Die Boombox wäre ja vollgeladen und installiert und die Playlist prallgefüllt. Doch wir merken schnell, dass ohnehin niemand lauscht. Nicht zum Apéro bei Weisswein und Bier, und schon gar nicht während des Essens, das der Grillmeister nun serviert: butterzarte, triefende Ribs vom Kalb, vorgegarte Specktranchen und mustergültig gebräunte Bratwürste. Und dann der Blockbuster schlechthin: Filetmedaillons von der alten Baselbieter Kuh. Die sind zwar nicht so zart, wie man die Textur von Rindsfilet womöglich in Erinnerung hat. Vielmehr ist ihr Biss umso interessanter und ihr Aroma um ein Vielfaches intensiver.

Gelassenheit spielt eine grosse Rolle

An einem starken Ast installieren wir eine Schaukel, klappen einen Liegestuhl auf, den Beistelltisch, der gerade noch als Bar diente, funktionieren wir kurzerhand zum Jasstisch um, endlich kommt dank allmählich anklopfender Dunkelheit auch die aufwendig aufgehängte Girlande zur Geltung, und auf dem eigentlich zu kurzen Rasenstück darunter bauen wir die Stöckchen für eine Partie Kubb auf. Nur die Wurftechnik vertrüge noch etwas Feinschliff, aber wer spielt schon um des Gewinnens willen.

Fazit: Arrangements und Dekoration machen den feinen Unterschied. Fingerfood ist unkompliziert, Saftiges vom Grill immer eine Bereicherung und Feuer nicht nur Wärmespender, sondern auch Atmosphärengarant. Genügend Sitzgelegenheiten, Tische, Geschirr, Besteck und Trinkgefässe bereithalten. Nicht bei den Getränken sparen. Und schon gar nicht beim Essen.

Und Contenance spielt eine entscheidende Rolle. Denn selbst die perfekte Gartenparty bedarf keiner perfekten Inszenierung, um zu begeistern. Am Ende des Tages sind es nämlich die ungeplanten Augenblicke, die den ganz besonderen Zauber ausmachen. In diesem Fall: ein Regenschauer, den keine Wetterapp vorhersah – und die Gelassenheit der Protagonisten, die die Gartenparty nicht zuletzt wegen ihrer durchweichten Unterhosen nie vergessen werden.

Lucas Huber

WIR EMPFEHLEN

UNSER TIPP

GRILLGUT Ribs vom Kalb, Kalbsbratwurst, Bratspeck oder Filet von der alten Kuh: Das «Metzgerhuus» stellt die perfekte Auswahl für den Grill zusammen. **metzgerhuus.ch**

BIER Ob Amber, Pils oder die neue Cider Assemblage: «Unser Bier» sorgt für die grosse Bierauswahl – auch alkoholfrei. **unserbier.ch**

SOFTDRINKS Citro, Pepita, Mineral mit und ohne: Mit dem stärksten Wasser der Schweiz versorgen die «Eptinger Mineralquellen» die Region. **eptinger.ch**

GELATO Banane-Schoggi oder Vanille-Himbeer? Die Glacésaison beginnt zwar erst noch so richtig, aber eigentlich ist es ja nie zu kalt für Gelato – besonders nicht für jene von Gasparini. **gasparini.ch**

WEIN Gutes Essen mit guten Freunden in guter Atmosphäre verlangt nach gutem Wein. Lieferant der Wahl mit eigener Kellerei und Handverlesenem aus Europa: Siebe Dupf. **siebe-dupf.ch**

WÜRZE Mögen Sies würzig oder lieber noch würziger? Die Schweizer Salinen haben dafür mit ihren Würzmischungen die schmackhafteste Antwort. **salz.ch**



Wenig Platz, grosse Wirkung

Gemüse und Kräuter brauchen keinen grossen Garten, um prächtig zu gedeihen. Damit es auch auf dem Balkon oder auf dem Sitzplatz klappt, gibt es einiges zu beachten.

Die Freude ist gross, wenn das erste Grün nur wenige Wochen nach der Aussaat der Samen aus der Erde spriesst. Es folgt die Zeit des Giessens, optimalen Ausrichtens in Richtung Sonne und des Studiums der Wetter-App, ob die Temperaturen des nachts nicht doch noch unter den Gefrierpunkt sinken könnten.

Mit dem Wachstum der Pflanzen steigt die Vorfreude auf die ersten selbstgezogenen Tomaten auf dem Balkon. Werden sie denn auch geniessbar sein? Der Basilikum im Topf nebenan gedeiht prächtig und würde sich als Zugabe zum Tomaten-Mozzarella-Salat bestens eignen; der Frühling kann so schmackhaft sein.

Gemüse und Kräuter auf dem Balkon oder in Hochbeeten zu ziehen geniesst spätestens seit der Pandemie grosse Beliebtheit. Und man müsse dafür nicht einmal mit einem grünen Daumen gesegnet sein, verkündet Katrin Helbich, Geschäftsführerin von Urbanroots in Basel. «Man kann es lernen, es gibt viele Informationen dazu; mit etwas Vorbereitung sind die Erfolgsaussichten gut.»



«Das ‹Wühlen› in der Erde wirkt als Ausgleich zum Alltag.»

Katrin Helbich, Geschäftsführerin von Urbanroots in Basel

«Jeder Frühling ist anders»

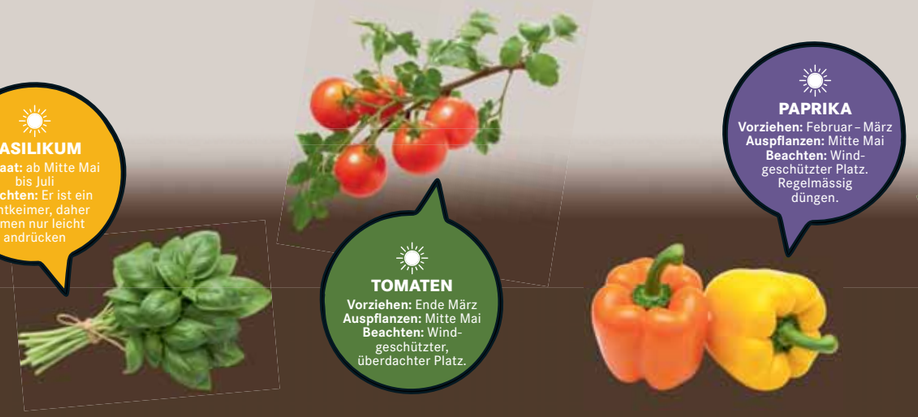
Zum Anfang eignen sich Tomaten, Salate, Radieschen und klassische Kräuter. Als herausfordernder gelten Aubergine und Kürbis. Erfolgsfaktoren sind gemäss Katrin Helbich Erde in hoher Qualität, Gefässe in ordentlicher Grösse, der optimale Zeitpunkt der Aussaat respektive des Auspflanzens sowie die richtige Dosierung des Giessens, damit keine Staunässe entsteht.

«Auch sollte man die Lage des Balkons – sonnig oder schattig? – beachten und die Pflanzen entsprechend danach auswählen.» Als Sonnenliebhaberinnen gelten Tomaten, Paprika und Chili, für den Nordbalkon würden sich Kräuter und Salate eignen. Generell bekräftigt Helbich, dass jeder Balkon, jeder Sitzplatz oder jeder kleine Garten andere Voraussetzungen mit sich bringe.

«Auch ist jeder Frühling anders. Man muss mit der Natur mitgehen und geduldig sein. In einem Jahr ist es einfacher, in einem anderen Jahr schwieriger.» Das mache das Gärtnern auch im kleinen Rahmen spannend, schwärmt Katrin Helbich.

WAS WIRD WANN GEPFLANZT

Ab in die Erde: Diese Sorten wachsen auf Balkonen und in Gärten und sind auch für Laien geeignet.



BASILIKUM
Aussaat: ab Mitte Mai bis Juli
Beachten: Er ist ein Lichtkeimer, daher Samen nur leicht andrücken

TOMATEN
Vorziehen: Ende März
Auspflanzen: Mitte Mai
Beachten: Windgeschützter, überdachter Platz.

PAPRIKA
Vorziehen: Februar – März
Auspflanzen: Mitte Mai
Beachten: Windgeschützter Platz. Regelmässig düngen.

LAUCHZWIEBELN
Aussaat: März – Juli in Reihen mit 25 cm Abstand
Beachten: Auslichten nach 30 cm

RADIESCHEN
Aussaat: März – September,
Beachten: 1 cm tief in die Saatrillen mit 3 – 4 cm Abstand in gut gelockerte Erde.

CHILI
Vorziehen: Februar – Anfang März
Auspflanzen: Mai – Juni
Beachten: Windgeschützter Platz.

Foto: Nina Cavina

Fotos: stock.adobe.com

REZEPT

BRUSCHETTA MIT TOMATEN, BASILIKUM UND MOZZARELLA

Gut möglich, dass es kaum ein Tomätchen bis in die Küche schafft, denn sonnenwarm direkt ab Staude munden sie einfach am vorzüglichsten. Falls aber doch: Wie wär's mit einer Bruschetta?

für 4 Personen (8 Stück)
1 Ciabatta (oder Baguette)
3 superreife Tomaten
(oder entspr. Menge Cherrytomaten)
1 Kugel Mozzarella (oder Burrata)
1 Handvoll Basilikum
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Tomaten halbieren, Samen auskratzen (werden nicht gebraucht), in kleine Würfel schneiden, Mozzarella ebenfalls würfeln, Basilikum grob zupfen (bis auf 8 Blätter für die Dekoration, alles in einer Schale mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten ziehen lassen. Brot in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, ohne Fett in einer Pfanne golden rösten, die geschälte und halbierte Knoblauchzehe schälen, über das knusprige Brot reiben, Tomatenmischung darauf verteilen, mit Olivenöl und grobem Meersalz abschmecken und dem ungezupften Basilikum garnieren, sofort servieren.



Foto: stock.adobe.com

Offenheit und Mut

Lukas Allemann, Betriebsleiter der Gärtnerei Stiftung Lehrbetriebe beider Basel, rät von Gemüse und Kräutern im Dauerschatten ab; er erhöhe das Risiko für Krankheiten und Schädlinge. Bietet ein Balkon genügend Licht, könne man fast alles ziehen und pflanzen, erklärt Allemann. «Kletterpflanzen wie Gurken, Zucchetti und Bohnen sind auf dem Balkon natürlich schwierig. Ansonsten rate ich zu Offenheit und Mut, es einfach mal zu probieren.» Beim Zeitpunkt der Pflanzung ist Lukas Allemann strikt: «Die Eisheiligen sind das Mass aller Dinge. Tomaten, Auberginen und Peperoni würde ich zum Beispiel nicht vor Mitte Mai auspflanzen.»

Welche Gemüse und Kräuter man wählt, hängt auch von der Zeit ab, die man zur Pflege aufwenden kann, betont Katrin Helbich: «Wer öfter weg ist, sollte sich für Pflanzen entscheiden, die nicht jeden Tag gegossen werden müssen.» Wer keine Nachbarn oder Angehörigen hat, die bei Abwesenheit das Giessen übernehmen, kann sich im Fachhandel mit Bewässerungssystemen ausrüsten.

Emotion und Gelassenheit

Der ganz grosse Hype um Urban Gardening, das Gärtnern in dicht bebauten städtischen Gebieten, ist zwar etwas abgeflacht, die Nachfrage nach Saatgut und Setzlingen bleibt aber ungebrochen. Denn beim Gärtnern geht es nicht allein ums Resultat, um Ernte, reifes Gemüse und den Genuss desselben; Gärtnern ist Emotion, ja hat gar einen philosophischen Aspekt. Denn jeder Samen



Foto: zVg

«Die Eisheiligen sind das Mass aller Dinge.»

Lukas Allemann,
Betriebsleiter der Gärtnerei
Stiftung Lehrbetriebe beider Basel

ist ein stiller Akt der Hoffnung auf eine noch ungeschriebene Zukunft, ein Versprechen auf Fortbestand und Entwicklung – auch wenn mal etwas nicht gelingt.

Ausserdem ist Gärtnern ein Geben und Nehmen gleichermassen, es verlangt nach Fürsorge und Aufmerksamkeit und jeder Menge Geduld. Und schliesslich ist es eine Übung in Gelassenheit. Deshalb ist die Überraschung umso kleiner, wenn Katrin Helbich das Wühlen in der Erde als Entspannung und Ausgleich zum Alltag beschreibt: «Es ist jedes Mal schön zu sehen, was aus einem kleinen Saatkorn entstehen kann.»

Tobias Gfeller



KAROTTEN
Aussaat: März – Mitte Juni
Beachten: 1 cm tief in die Erde geben, dicht beieinander. Nach dem Keimen je 2 cm Abstand geben.

KOPFSALAT
Vorziehen: März
Direktsaat: April – Juli
Beachten: auf 30 × 30 cm, hoch pflanzen, volle Sonne, Boden locker und feucht halten.

RUCOLA
Aussaat: April – September
Beachten: Saatrillen mit je 15 cm Abstand anlegen. Saat 0,5 cm tief in die Erde geben, diese leicht anklopfen, keine Staunässe.

GUT GIESSEN

Saatgut und Keimlinge regelmässig giessen, dass die Erde feucht ist.

Fotos: stock.adobe.com



Grüne Oase mit Gemütlichkeitsfaktor: Sommerer macht Terrassen zu wohnlichen Lieblingsorten.

Fotos: zVg

IHRE TERRASSE WIRD ZUM LIEBLINGSPLATZ

Mit der richtigen Bepflanzung werden Terrassen zu lebendigen Freiräumen mit einer einladenden, wohnlichen Atmosphäre. Die Profis der Arlesheimer Gärtnerei Sommerer helfen dabei.

Die Gärtnerei Sommerer verwandelt Terrassen in kleine Gartenwelten, in denen Natur und Architektur harmonisch ineinandergreifen. «Wir bringen die Natur auf Ihre Terrasse», sagt Geschäftsführer Markus Sommerer. Mit jahrzehntelanger Erfahrung, fundiertem Pflanzenwissen und einem feinen Gespür für eine harmonische Gestaltung schafft die Gärtnerei Sommerer Begrünungslösungen, die ästhetisch überzeugen und langfristig funktionieren.



Solitärgehölze schaffen Ambiente.

AUS IDEEN WIRD TERRASSE

Viele Kundinnen und Kunden staunen, wie vielfältig sich sowohl grosszügige Attikaterrassen als auch kleine Balkone gestalten lassen. Die Bepflanzung wird individuell auf den Wohnstil abgestimmt, sodass die Terrasse zum erweiterten Wohnzimmer wird, wo Sie warme Sommerabende in vollen Zügen geniessen können. Elegante Pflanzen mit farbigen Blüten setzen natürliche Akzente und leisten zugleich einen wertvollen Beitrag zur Biodiversität. Ob rund oder eckig, aus Metall oder Fiberglas, einheitlich gestaltet oder verspielt arrangiert – schöne Pflanzengefässe verleihen einer Terrasse das gewisse Etwas. Besonders beliebt sind derzeit Gefässe mit warmen Erdtönen oder in Farben im Stil der Hausfassade. Für grosszügige Bepflanzungen gibt es zudem Aluminium-Gefässe auf Mass bis vier Meter Länge oder das modulare Gefässsystem Alhena.

Auch die Nutzung der Terrasse spielt eine Rolle – zum Beispiel, ob ein Sichtschutz gewünscht ist oder einfach die Verschönerung im Vordergrund steht. Um direkte Sonneneinstrahlung zu reduzieren, gibt es ebenfalls Lösungen, wie Markus Sommerer ausführt. «Mit grossblättrigen Pflanzen oder wirkungsvollen Bäumen gibt es natürlichen Schatten und gleichzeitig gemütliche Räume.»



Sommerer bringt Natur auf Ihre Terrasse.

FASZINIERENDE PFLANZENAUSWAHL

Inspiration findet man im Showroom der Gärtnerei Sommerer am Mattweg 85 in Arlesheim. Dort lassen sich Pflanzen, Blumen und passende Gefässe in Ruhe entdecken. «Gemeinsam finden wir heraus, welche Begrünungslösung für Sie ideal ist», sagt Sommerer. Der Spezialist für Pflanzen, Floristik und Terrassen- und Gartengestaltung besichtigt die Terrasse, plant die Platzierung der Pflanzen und sorgt dafür, dass sie optimal gedeihen. Wer weniger giessen möchte, entscheidet sich für grosse Gefässe mit integriertem Wasserreservoir oder für Pflanzen, die auch mit wenig Wasser gedeihen.

sommerer

Pflanzen, Floristik, Terrassen- und Gartengestaltung
Mattweg 85, 4144 Arlesheim
T 061 701 19 10
gaertnerei-sommerer.ch

Mithilfe im Klostergarten

Der Klostergarten in Dornach blüht nur dank der Mitarbeit von Freiwilligen so prächtig und bunt. Wer seine freie Zeit dem Garten widmet, erhält jedoch viel zurück.

Der Klostergarten Dornach feiert in diesem Jahr seinen 350-jährigen Geburtstag. Man hat ihn zeitgleich mit dem Kloster angelegt, das 1676 bezogen wurde. Maria Magdalena von Roll aus dem solothurnischen Patriziergeschlecht vermachte den Kapuzinern 8000 Gulden. Dies war der Baustein für die Errichtung von Kloster und Garten, heute unmittelbar beim Bahnhof Dornach gelegen. Historische Fotografien von 1870 zeigen, dass die Gartengestaltung schon damals sehr ähnlich war. Grosse Beetfelder, Bäume und sogar ein Wäldchen schmückten das grosse Feld hinter dem Kloster.

Barbara van der Meulen, Kulturverantwortliche des Klosters Dornach, weiss, dass die Kapuziner damals viel Wert auf Obstbäume sowie Gemüse und Kräuter legten. Der Klostergarten als «Hortus Conclusus» war einst nur für die Klostergemeinschaft zugänglich. Er diente als Nutzgarten und spielte bei der Pflanzen- und Heilmittelkunde eine wichtige Rolle. «Der Garten war nebst der Selbstversorgung damals auch Rückzugsort. Beide dieser Traditionen wollen wir heute noch bewahren, natürlich angepasst an die heutige Zeit.»



«Die Natur gehört zur DNA der Kapuziner.»

Barbara van der Meulen, Leiterin des Klostergartens

Natur als Religion

Auch Blumen spielten einst eine wichtige Rolle. Sie wurden zum Schmücken des Altars in der Kirche verwendet. Die Wege zwischen den Beeten dienten den Brüdern zum Beten, Meditieren und Spazieren. «Die Natur gehörte zur DNA der Kapuziner», sagt van der Meulen. Diese waren eine Reformbewegung des von Franziskus von Assisi begründeten Franziskaner-Ordens. Franziskus von Assisi sprach mit Tieren und lobte die Natur als göttliche Schöpfungskraft.

Gemüse wird heute nicht mehr gezüchtet; zu aufwändig. Hingegen sind die Kräuter





Giovanna Pessi ist Artist in Residence im Kloster Dornach und eine bekannte Harfenistin.

Fotos: Cédric Bloch



Dominique Rhyner bietet Heilkräuterworkshops im Kloster an.



Fotos: Cédric Bloch



Barbara Keusch packt als Freiwillige regelmässig an.

sehr gefragt. Neben dem sich für den Erhalt des Klostergartens langjährig engagierten Verein «Freunde des Klosters» gibt es seit 2019 ein Kräuterteam; die Freiwilligen kümmern sich um vier Kräuterbeete. «In der Küche können wir die Kräuter gut gebrauchen. So gibt es spezielle Kreationen wie Verveinesorbet, Kräuterglacé oder Kräutersuppen», erzählt van der Meulen. Auch sind die Kräuter gut geeignet, um Workshops durchzuführen, etwa zur Herstellung von Räucherbündeln.

Anleitung garantiert

Jeden ersten Freitag im Monat treffen sich 10 bis 15 Freiwillige. «Wir wären froh, würden sich noch mehr Personen melden», sagt Barbara van der Meulen und hofft vor allem auch auf jüngere Leute. Die Teilnahme ist nicht verpflichtend, dafür aber lehrreich, denn jeweils zu Beginn leitet ein Fachgärtner an – darin, die Rosen richtig zurückzuschneiden oder den Lavendel korrekt zu ernten. Barbara van der Meulen ist zuständig für den Klostergarten und belohnt den Einsatz der Freiwilligen mit Kaffee und Kuchen oder gelegentlichen Weiterbildungsreisen in andere Klostergärten. «Die Freiwilligen bringen aber auch immer gute Inputs von aussen, sodass es ein Geben und Nehmen ist.»

Daneben helfen 20 Frauen des «Inner Wheel Club Laufen» bei der Pflege der Reben, die Weintrauben verarbeitet die Weinkelterei Simmendinger zu Weisswein, der sich im Restaurant des Klosters Dornach verköstigen lässt. Die Gruppe arbeitet unter der fachkundigen Anleitung von Kurt und Josy Nussbaumer. 1991 verliessen die letzten Kapuzinerbrüder das Kloster, 1996 erhielt die Stiftung «Kloster Dornach» das Nutzungsrecht. Neu wurde 2025 Susanne Koch, Kantonsrätin Solothurn und ehemalige Gemeindepräsidentin, als Präsidentin gewählt. Zusammen mit dem Gönner- und Unterstützerverein der Freunde des Klosters Dornach will die Stiftung den Klostergarten künftig noch mehr ins Zentrum ihres Engagements stellen.

Claudia Kocher

UNSER TIPP

FREIWILLIGEN-EINSÄTZE IM KLOSTERGARTEN

Das Freiwilligen-Team sucht an zwei Samstagen zusätzliche Unterstützung. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

FRÜHLINGSPUTZ: Samstag, 21. März 2026, 10 bis ca. 17 Uhr

HERBSTPUTZ: Samstag, 21. November 2026, 10 bis ca. 17 Uhr

Treffpunkt: Gartenterrasse, 10 Uhr sowie 13 Uhr

Mitbringen: Gartenschere, Gartenhandschuhe, Tasse

Eine klösterliche Verpflegung wird offeriert. Kontakt: Barbara van der Meulen, kultur@klosterdornach.ch



Schweizer Klassiker: «Bättig» Stühle und Tische in diversen Farben und Ausführungen.

In Basel erhältlich bei:

minimal

Rosshofgasse 9 · 4051 Basel
061 262 01 40
www.minimal-design.ch

Metall ist unsere Stärke

www.jakobgutknecht.ch

- Metallbauarbeiten/Schlosserarbeiten
- Glasfassadenbau
- Türen und Tore
- Wintergärten
- Sitzplatzüberdachung

Und vieles mehr…





Jakob Gutknecht AG
Hardstrasse 19
CH-4132 Muttenz
Tel. +41 (0)61 465 90 10
info@jakobgutknecht.ch

B&B pool Schwimmbad & Wellness

Entspannung zu Hause, massgeschneidert nach Ihrem Budget und Ihren Bedürfnissen…



Jetzt planen und im kommenden Jahr baden!

061 313 81 88
079 337 64 78
bbpool.ch

Jetzt informieren:

plattner immobilien



Modernes, familienfreundliches Wohnen mit einem atemberaubenden Blick über Niederdorf. Erleben Sie Wohnqualität an bester Lage: Unser neues Projekt vereint moderne Architektur, durchdachte Grundrisse und eine Umgebung, die ideal für Familien ist. Geniessen Sie den wunderschönen Ausblick über Niederdorf und ein Zuhause, das Komfort und Lebensqualität verbindet.

Rufen Sie uns an – gerne stellen wir Ihnen unser Projekt persönlich vor.

plattner immobilien AG | Rheinstrasse 37a | 4402 Frenkendorf | Tel. 061 922 15 22 | plattnerimmobilien.ch



Die neue Filiale am Postplatz in Arlesheim bietet alles, was das Haushaltsherz begehrt.

Fotos: Cédric Bloch

EIN PARADIES FÜR DEN HAUSHALT

Das Traditionsunternehmen Luxor Haushaltsapparate AG hat am Arlesheimer Postplatz ein neues Ladengeschäft eröffnet. Das lässt in Sachen Haushalt keine Wünsche offen.

Das Interieur aus Holz und dunklem Chromstahl verströmt Charme und ein angenehmes Gefühl. Der erste Blick schweift von Messersets, Gussutensilien von Le Creuset, Raclette-Öfen und Fondue-Caquelons über Wasserkocher, Toaster und Thermoskannen bis zu Staubsaugern, Backöfen und Kühlschränken.

Das im Dezember 2024 neu eröffnete Ladengeschäft der Luxor Haushaltsapparate AG am Postplatz in Arlesheim lässt keine Wünsche offen. Klassische Abtrocknungstücher, Servietten mit Botschaften, Gläser, Tassen, Teller und Mixer in klassischen und ausgefallenen Formen und Farben laden zum Schmökern ein. Es wimmelt nur so von Geschenkideen und Inspirationen für das eigene Zuhause.

Liebe zum Detail

Das Geschäft gleich neben der Haltestelle Arlesheim Dorf ist ein Paradies für all jene, die ein Produkt gerne haptisch spüren und direkt mit dem Auge betrachten möchten. Genau diesem Bedürfnis wolle man Rechnung tragen, erklärt Inhaber und Geschäftsführer Lukas Haas. Der Hauptsitz mit Lager und Werkstatt befindet sich übrigens am Fabrikmattenweg im Tal in Arlesheim.

«Seit der Eröffnung spüren wir, dass die persönliche Beratung im Laden sehr geschätzt wird», berichtet Servicetechniker und Verkaufsexperte Patrick Stehli. Kundinnen und Kunden kämen immer wieder mit Spezialwünschen. «Kürzlich suchte eine Frau verzweifelt nach Säcken für ihren 18 Jahre alten Staubsauger. Nach intensiven Abklärungen konnten wir ihr diese besorgen. Die Freude war beidseits gross», erzählt Patrick Stehli. Die Liebe zum Detail, zum Wert der Waren und die Fachkenntnisse darüber sind beim Team von Luxor deutlich spürbar.

Persönlicher und schneller Service

Beim Arlesheimer Traditionsunternehmen mit 15 Mitarbeitenden wird Nachhaltigkeit gelebt und nicht nur als Marketingslogan verwendet. «Reparieren vor Wegwerfen und neu kaufen» lautet eines der Mottos. Ob bei Backöfen, Herdplatten, Staubsaugern, Kühlschränken, Waschmaschinen oder Trocknern – bei einem Problem wird immer zuerst analysiert, ob es eine Möglichkeit zur Reparatur gibt. «Es ist auch unser persönlicher Ehrgeiz im Service, dass ein Gerät nicht aufgrund eines einzigen Defekts ersetzt werden muss», betont Patrick Stehli.



Fachwissen und Beharrlichkeit: Verkaufsexperte Patrick Stehli berät nicht nur; bisweilen besorgt er für seine Kunden auch scheinbar Vergriffenes.

Gemeinsam mit der Kundin oder dem Kunden werde im Geschäft oder vor Ort zuhause eine individuell passende Lösung gesucht. Der persönliche Kontakt und der schnelle Service werden bei der Luxor Haushaltsapparate AG grossgeschrieben. Nicht immer sei eine Reparatur möglich, gibt Lukas Haas zu bedenken; «wir lassen aber nichts unversucht», bekräftigt Patrick Stehli mit überzeugter Stimme.

LUXOR
HAUSHALTSAPPARATE
VERKAUF-SERVICE

Luxor Haushaltsapparate AG
Fabrikmattenweg 10, 4144 Arlesheim
T 061 701 14 65
Service und Verkauf:
0800 826 426
info@luxorhaushaltsapparate.ch
luxorhaushaltsapparate.ch



Der neue Sitz in Reinach ist ein Ort der Begegnung, der Handwerk und Beratung vereint.

Foto: Cédric Bloch



Das Team der Menge AG hat sich in den neuen Räumlichkeiten bestens eingelebt.

Foto: zVg

EIN ORT ZUM ARBEITEN, BEGEGNEN, VERWEILEN

Menge Mooler stärkt seine regionale Verbundenheit mit einem neuen Standort in Reinach BL – einem offenen Begegnungsort, der Handwerk, Beratung und persönliche Nähe zusammenbringt.

Qualität, Tradition und Herzblut für Malerhandwerk prägen die Menge AG seit 111 Jahren. Seine Wurzeln hat der Familienbetrieb in Basel – und er bleibt der Region treu. Mit dem Umzug des Büros an die Birsigtalstrasse 5 in Reinach wurde nun ein neuer Standort geschaffen, der weit mehr ist als ein klassisches Büro. Es ist ein Ort des Austauschs, der Inspiration und der persönlichen Begegnung.

Direkter Kontakt im Fokus

Die neuen Räumlichkeiten bieten dem Team nicht nur den nötigen Platz, um konzentriert zu arbeiten und Projekte zu planen. Sie wurden bewusst so gestaltet, dass sich auch Kundinnen und Kunden willkommen fühlen. In einer ruhigen, angenehmen Atmosphäre können Materialien, Farben und Muster gezeigt, Ideen besprochen und Lösungen gemeinsam entwickelt werden. Der direkte Kontakt steht dabei im Mittelpunkt, wie Geschäftsführer und Inhaber Marcel Mayrhofer unterstreicht: «Gerade in einer Zeit, in der vieles digital und schnelllebig geworden ist, gewinnt das persönliche Gespräch wieder an Bedeutung.»

Wer in der Nähe ist, darf gerne vorbeikommen.

Darüber hinaus versteht sich der neue Standort als offenes Haus. Kleinere Events, Kundenanlässe oder kreative Treffen haben hier ebenso Platz wie der spontane Austausch beim Kaffee. Wer in der Nähe ist, darf gerne vorbeikommen – sei es auf einen Espresso zwischendurch oder ein gemütliches Feierabendbier. Gespräche entstehen oft ungeplant – genau darin liegt ihr Wert.

Offen, bodenständig, regional

Die Menge AG verbindet handwerkliche Qualität mit Nähe zu den Menschen. Der neue Standort in Reinach ist Ausdruck dieser Haltung: offen, bodenständig und regional verankert. Ein Platz, an dem gearbeitet wird – und an dem man gerne verweilt.

menge ist sowohl für kleinere Malerbeiten als auch für Grossaufträge für Sie unterwegs. Dabei besitzt jeder Auftrag den gleichen Stellenwert – ob es eine Tür, ein Fenster, die Gartenmöbel oder das ganze Haus betrifft. Für uns heisst Qualität nicht nur gutes Aussehen, sondern auch Ihre Zufriedenheit auf lange Sicht.

menge Mooler

Menge AG
T 061 319 94 90
info@menge.ch
menge.ch



Die Gastrosophinnen treffen sich zum Essen, Geniessen und – wie hier – für Workshops und Kulinarikkurse.



Aus den Schoggihähnen strömt nicht nur Schokolade, sondern auch der betörendste Duft.



Fotos: Mimmo Musco

Aus zweierlei Sorten Schokolade giessen die Damen Hohlfiguren.

DER CLUB DER FEINSCHMECKERINNEN

Ein Verein nur für Frauen, die eines gemeinsam haben: Ihre Liebe zur Kulinarik. Trotz fast vierzigjährigem Bestehen gehen die Themen für die zahlreichen Events nicht aus. Und irgendwie ists auch eine Familientradition mit einer Legende der Schweizer Kochszene.

Wenn die «Gastrosophinnen» zusammentreffen, steht das Thema Kulinarik im Mittelpunkt. Sei es ein Kochkurs mit einem Sternekoch, eine Käsedegustation oder ein Workshop zum gedeckten Tisch. Der Wissensdurst dieser Damen ist gross und umfasst die gesamte Bandbreite von Kochkunst und Tischkultur.

Der Verein Gastrosophinnen Schweiz wurde 1988 in Winterthur gegründet. Er entstand als Pendant einer Westschweizer Vereinigung von ambitionierten Hobbyköchinnen. Dank der Unterstützung des damaligen Chefredaktors des Genussmagazins «Marmite», der ihnen eine Seite pro Ausgabe gratis zur Verfügung stellte, erlangte der Verein schnell Bekanntheit. Heute zählt er rund 250 Mitglieder.

«Wir haben alle einen ganz unterschiedlichen Hintergrund, die wenigsten von uns sind Profis, aber alle verbindet das Interesse an Kulinarik», verrät Edith Kolb, die seit fast zwei Jahren Co-Präsidentin des Vereins ist; «das macht den Austausch auch so spannend.» Genau so ist es auch bei der Confiserie Brändli in Basel, wo die Damen einen Workshop mit einem theoretischen und einem praktischen Teil gebucht haben. Das Thema: Schokolade.

Die Kochpionierin und ihre Enkelin

Aus zwei Hähnen fliessen helle und dunkle Schokolade, die die Gastrosophinnen in Formen giessen und im Kühlschrank trocknen. Es duftet verführerisch. Der Eifer und die Konzentration, mit denen die Gastrosophinnen ans Werk gehen, ist ansteckend. Dazuzulernen und das eigene Spektrum erweitern, darum geht es bei den Events – und um Vergnügen, Spass und den Austausch selbstverständlich.



Die Gastrosophinnen Schweiz gründeten sich 1988 in Winterthur und zählen heute rund 250 Mitglieder.



Die Gastrosophinnen stechen die Marzipanmasse aus, die als Fülling der Pralinen dient.



Fotos: Mimmo Muscio

So ein Tag in der Confiserie soll nicht nur munden; er darf auch jede Menge Spass mit sich bringen. Und Erinnerungsfotos.

So sieht das auch die Baslerin Anina A. Engeler-Malanowski, für die Gastrosophin sein eine Familientradition ist, denn schon ihre Grossmutter Elfie Casty war nicht nur Mitglied; sie gehörte sogar zu den Gründerinnen. Als erste Schweizer TV-Köchin in der legendären Fernsehsendung «Karussell» dürfte sie noch manch jemandem bekannt sein. Sie war ausserdem erfolgreiche Kochbuchautorin, schrieb eine Kolumne für die «NZZ» und erhielt nicht zuletzt deshalb den Verdienstorden «Ordre du Mérite Agricole» – als erste Nichtfranzösin notabene. «Die Kochleidenschaft liegt in unserer Familie», sagt Engeler, deren Mutter ebenfalls begeisterte Köchin ist.



Foto: zVg

Die legendäre Elfie Casty gehörte zu den Gründerinnen.

Der Tradition verpflichtet

Es geht den Gastrosophinnen um mehr als um die Zubereitung von Speisen oder den schön gedeckten Tisch. Ihr Interesse gilt auch den kulturellen Gepflogenheiten, den Traditionen und Bräuchen, die dahinterstehen. Tischsitten, Rituale oder die Symbolik von Nahrungsmitteln faszinieren sie. «Daher sind wir auch bei Brändli und nicht bei einem Industriebetrieb», sagt Kolb.



«Die Tradition der Handfertigung wird hier noch gepflegt – entgegen der zunehmenden Automatisierung». Doch auch neue Trends wie Pop-ups, Sharing-Konzepte oder Kochkurse zu kulinarischen Entdeckungen haben ihren Platz im exquisiten Jahresprogramm der Gastrosophinnen. Nächstens stehen ein Messerseminar in Rapperswil an, ein Pastakurs in Zürich, ein Lunch im Sternerestaurant in Luzern.

«Inspirationen finden wir in Fachgesprächen und der einschlägigen Literatur, durch Tipps von Mitgliedern oder einfach durch Zufall», erzählt Edith Kolb. Gerne unternimmt man auch gemeinsame Reisen, so wie im Mai nach Parma. Während des viertägigen Trips stehen Degustationen typischer Spezialitäten, ein Besuch im Museo del Culatello sowie Abendessen in typischen Restaurants auf dem Programm. Mitte April geht es nach Venedig.

Die Idee der Gastrosophinnen ist auch ein Statement in der heutigen Zeit, sich bewusst Zeit zu nehmen für Genuss und das gemeinsame Erleben. Wer einmal dabei ist, weiss das umso mehr zu schätzen.
gastrosophinnen.ch

Dorothea Gängel



Die Genussvereinigung geniesst nicht nur; sie macht auch ein Statement: sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen.



Edith Kolb, Co-Präsidentin der Gastrosophinnen.



Fotos: zVg

Das Restaurant Löwenzorn ist eine Basler Institution, wie es nur wenige gibt in der Stadt.



Fotos: Linda Schier



Ein Vierteljahrhundert gemeinsame Gastrogeschichte: Anwar (l.) und Karim Frick.

DER PERFEKTE ZEITPUNKT

Wenn die Brüder Frick im Juli 2027 die Schlüssel des «Löwenzorns» übergeben, werden sie auf 25 Jahre gemeinsames Wirten zurückblicken. Bis dahin geniessen sie jeden einzelnen Tag. Wie ihre Gäste.

Das Ende einer Ära naht, man muss das so deutlich formulieren. Mitte 2027 ist es soweit, dann geben die Brüder Anwar und Karim Frick den «Löwenzorn» ab. Sie führen das historische Traditionslokal seit 2019 – und begeistern ebenso lange mit ihrer währschaften Küche, den Schnitzeln, Fondues, Cordon-bleus und Currys.

Ausserdem steht der Löwenzorn für Läberli-Gerichte (Tipp: die Läberliknusperli mit pikanter Kräutermayo). Und nicht nur das: Küchenchef Anwar Frick ist sogar der beste Innereien-Koch der Region. Das behauptet nicht er selbst, sondern «Le Boucher Corpaato», der Fribourger Künstler, der eben auch Metzgermeister ist. Seine bemalten lebensgrossen Kühe sind legendär.

Tierische Kunstwerke des Künstlers «Le Boucher Corpaato» zieren den «Löwenzorn».



Für den Löwenzorn-Koch hat er eine metallene Skulptur erschaffen, einen Award sozusagen, der dessen vorzüglicher Innereienküche mit den stilisierten Innereien eines Kalbes ein Kränzlein windet. Weitere tierische Gemälde des Künstlers hängen übrigens im Restaurant; man erkennt sie sofort.

Grosse Fussstapfen

Die Brüder Frick hinterlassen grosse Fussstapfen in der Basler Gastronomie, nicht nur im «Löwenzorn», dieser Basler Institution, die Stammlokal so mancher alteingesessener Institution ist. Von 2008 bis 2018 führten die beiden die geschichtsträchtige «Fischerstube» im Kleinbasel, bereits zuvor hatten sie in Anwars Cateringunternehmen zusammengespannt. Dieses wird er übrigens auch nach 2027 weiterbetreiben.

Dass die Fricks eines Tages gemeinsam wirten würden, war zwar nicht geplant; rückblickend liegt es aber regelrecht auf der Hand: Hier Karim, der ältere, der Hotelfachmann ist, dort der gelernte Koch Anwar. Sie spielten sich blendend aufeinander ein, sodass heute jeder seinen Bereich führt.

Das Traditionsrestaurant
mit à la carte • Mittagsmenüs
Curry-Freitag • Intarsiensaal
Gartenbeiz • Events • Banketten
Firmenessen

Ein Vierteljahrhundert ist es her, dass sich zwei Brüder zusammentaten, um Basel den Genuss zu lehren. Mitte 2027 läuft nun ihr Pachtvertrag aus – «der perfekte Zeitpunkt, um in Rente zu gehen». Doch bis dahin werden sie für ihre Gäste da sein, werden ihr Herz und ihre Seele geben – «und wir werden jeden Tag geniessen».

LÖWENZORN RESTAURANT

Restaurant Löwenzorn
Gemsberg 2/4, 4051 Basel
T 061 261 42 13
restaurant@loewenzorn-basel.ch
loewenzorn-basel.ch

ESB

weitere Infos

Wir
Ihr zuverlässiger Partner

Produktionsteilschritte sicher auslagern.
Stabilere Prozesse und echte Partnerschaft.
Lokal statt global. Das sind wir. **Die ESB.**

T 061 905 14 84, www.esb-bl.ch
ISO 9001:2015, ISO 14001:2015, SODK OST +





AUFGESPIESST

Neuigkeiten aus der Genusswelt



Fotos: zVg

Knuffige Ostervertreter: Lucky (l.) und Ruby

Fröhliche *Osterhasen*

Mixi, Ruby, Milky, Lucky und der tatsächlich goldverzierte Goldy: Die Ostertage klopfen an, und das Läckerli Huus schickt gleich eine ganze Hasenfamilie ins Rennen um den süssesten Platz im Nest. Alternativ zur Schoggi hoppeln übrigens auch Marzipan-, Gelée- und sogar Läckerli-Hasen durchs Sortiment. Der fröhlichste Hase tummelt sich schliesslich auf der gleichnamigen Dose im exklusiven Oster-Design, gefüllt mit den beliebtesten Spezialitäten aus Frenkendorf. luc **laeckerli-huus.ch**

win

5 Dosen «Fröhliche Hasen» zu gewinnen

Regio aktuell verlost 5 exklusive Osterdosen «Fröhliche Hasen» vom Läckerli Huus. Mitmachen unter regioaktuell.ch/wettbewerbe. Teilnahmeschluss ist der Sonntag, 22. März 2026. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Anschluss benachrichtigt. Viel Glück.



Läckerli-Gate

Der «Kassensturz» hat in der Heimat der Läckerli eine grossangelegte Verkostung durchgeführt. Das verblüffende Verdikt: Der Sieger hatte die längste Anreise nach Basel. Denn die Bestnote erhielt weder das traditionellste noch das hochpreisigste Läckerli; den Titel errang die Eigenkreation der Migros, «Honiggebäck mit Mandeln, Orangeat und Zitronat» nennt sich dieses, wird in der Grossbäckerei in Gossau SG gebacken – und ist mit 1.30 Franken pro 100 Gramm das zweitgünstigste im Test. luc

Kulinarische Stadtgeschichte(n)



Foto: Staatsarchiv Basel / Lothar Jeck

Rosekiechli an der Herbstmesse in den 1950er-Jahren.

Über Basels Esskultur kann man sich ja trefflich streiten – Mehlsuppe und Suuri Läberli jedenfalls sind nicht jedermanns Sache. Kein Grund für das Museum Kleines Klingental, genau diese Basler Esskultur zum Thema seiner nächsten Sonderausstellung zu machen. «Basel auf dem Teller – Kulinarische Stadtgeschichte(n)» serviert kulinarische Häppchen – von bürgerlichen Tischsitten über überlieferte Rezepte bis hin zur heutigen Foodszene. Ab 23. Mai 2026, Vernissage: 20. Mai 2026. luc **mkk.ch/vorschau**

ESSCAPE



Foto: zVg

Kuchen hinter Gittern; satt wird nur, wer die Rätsel löst.

Der «Cake Escape», dieses etwas andere Escape-Room-Erlebnis, sorgte über Jahre in Füllinsdorf für Furore. Nun geht die Befreiung des Kuchens neu im Oleander Café in Basel über die Bühne. Das Escape Game findet im Restaurant statt, das den Rätsellösern auch danach exklusiv zum Essen und Feiern zur Verfügung steht – zu Pastaplausch, Apéro-Plättli oder Menü Surprise. Und wer den Kuchen befreit, darf ihn natürlich auch verkosten. luc **oleander.cafe**



Fotos: Andreas Behr

Haben zwei der vier Deutschen Meistertitel abgeräumt: Michael Rieker (rundes Bild) und Felix Hohlmann.



BARISTA-BASIS BASEL

Deutschlands Kaffeeszene ist fest in Basler Hand. Denn die «Kaffeemacher:innen» haben gleich zwei Meistertitel in die Schweiz entführt. Barista-Trainer Michael Rieker sicherte sich den Titel in der Disziplin «Coffee in Good Spirits», also Kaffeevariationen mit Spirituosen; Kaffeemacher-Mitgründer Felix Hohlmann holte sich (übrigens zum zweiten Mal) den Titel in der Königsdisziplin «Barista». Im Juni (Rieker, Belgien) und Oktober (Hohlmann, Panama) geht es für beide dann um WM-Titel. luc
kaffeemacher.ch

Pepita X Amber

Hier alkoholfreie Biere wie das «Amber ohne», die boomen; dort das Traditionsgetränk Pepita mit Kultstatus. Nun haben die Schöpferinnen der beiden, die Brauerei Unser Bier und die Mineralquelle Eptingen, eine Vermählung vorgestellt, die nicht nur aromatisch verzückt, sondern auch optisch ordentlich was hermacht, Stichwort Papagei. «Pepibier» heisst das zapffrische Resultat, das das gute alte Panaché auf die nächste Stufe hebt. Grapefruit statt Citro also? Wohl bekomm's! luc
eptinger.ch
unserbier.ch

Foto: zVg

GETESTET



Mit einem Zweihänder führt man keine feine Klinge; man schwingt ihn wild um sich, damit einem die Gegner gar nicht erst nahe genug kommen, um selbst einen Hieb anzusetzen.



Der Zweihänder ist grösser als der Tester.



Vollkörper-Schutz state of the art, ziemlich viel Schweiss und enorm anstrengend: So sieht es aus, wenn die Experten die Klingen kreuzen.

Fotos: Lea Styger

HIEB- UND STICHFEST

Für einmal ist nicht nur unseres Testers Klappe grösser als er selbst, sondern auch sein Arbeitsgerät: ein Schlachtschwert. Mit den Jungs von «Gladius et Codex» wagt er sich in einen historischen Schwertkampf. Allzu ritterlich gebärdet sich unser Recke dabei allerdings nicht.

Jetzt mal ehrlich: Wer hat nicht schon mal davon geträumt, sich als Ritter auf einer Burg unter dem schmachtenden Blick des holden Burgfräuleins durch die feindlichen Reihen zu schlagen? Nun gut, das ist vielleicht etwas gar dick aufgetragen. Aber einen etwas brachialeren Auftritt als in Lederschühchen und Businesshemd hätte sich unser testender Recke schon ausgemalt, so à la Harnisch, Helm und Kettenhemd. Doch Benjamin Kettner und Romano Lorenz, seine beiden Lehrmeister, winken ab. Man könne historischen Schwertkampf auf mehrere Arten betreiben. Als Reenactment etwa oder Larp, also kostümiert, dafür mit eher lahmen Techniken respektive Waffen; oder mit authentischen Klingen und Techniken, die dann allerdings nach moderner Schutzausrüstung verlangen, Buhurt nennt sich das dann. Sie zwinkern sich zu: «Wir ziehen die richtigen Schwerter vor.»



Das Buch des historischen Fechtmeisters Peter von Danzig dient den Recken von «Gladius et Codex» als Vorbild.

Tierpflästerli

Nun kann sich unser Protagonist damit natürlich vorzüglich arrangieren. Eine gewisse Kernigkeit hält er sich ja schon zugute, und schwerem Gerät erliegt er kampflos. Dass er am Ende froh ist, unverletzt aus der Sache herauszukommen, sei hier höchstens am Rand erwähnt. Das liegt einerseits an der sympathischen Ernsthaftigkeit, mit der die beiden Schwertkämpfer ihr Hobby betreiben (sie nehmen den Recken nämlich ganz schön in die Mangel). Andererseits verletzt er sich ständig (weshalb ihm die Frau zuhause übrigens vorsorglich Pflästerli mit aufmunternden Tiermotiven in die Hosentasche schmuggelte).

Er ist nicht davon abzubringen, es mit beiden gleichzeitig aufzunehmen.

Soviel zur Kernigkeit. Immerhin stimmt mit der Ruine Pfeffingen das Setting für diesen epischen Kampf. Manche Klingen kreuzten sich schon am Fusse dieser historischen Gemäuer. Doch unser Recke ist froh, seinen Harnisch beim Rüstmeister gelassen zu haben und lediglich erste Gehversuche abliefern zu müssen. Denn das Schwingen und Hauen so eines Schlachtschwerts bringt ihn furchtbar ausser Atem. Davon abzubringen, es mit beiden Lehrmeistern gleichzeitig aufzunehmen, ist er trotzdem nicht.

In Aragorns Schatten

Davor machen sie ihn mit Grundschlägen wie dem Oberhau vertraut, einem Angriffsschlag, dessen Bewegungsablauf anderen Kampfsporttechniken gar nicht unähnlich ist und der das Ziel verfolgt, den Gegner am Hals zu treffen. Der Recke übt diese Oberhäue mit verblüffender Dynamik – und schlägt sich dabei gar nicht schlecht, das attestiert ihm Benny Kettner unumwunden.

Für den ist historischer Schwertkampf übrigens nicht nur ein – zugegeben recht archaisches – Hobby (wenn auch die technischen Elemente ungemein komplex sind, so hat ein Duell etwa auch Aspekte des Ringens); Kettner hat Mediävistik studiert und sich dabei mit vielen Facetten mittelalterlichen Schwertkampfs befasst. Er ist es auch, der den ursprünglich in Zürich beheimateten Verein «Gladius et Codex», der sich mit historischem Schwertkampf befasst, vor ein paar Jahren nach Basel gebracht hat.

Deshalb kann er auch ziemlich gut beurteilen, wie authentisch inszeniert die Schwertkämpfe in manchen Filmen sind. «Game of Thrones»: eher unrealistisch! «Kingdom of Heaven»: sehr gut! «Lord of the Rings»: unglaublich authentisch für eine Fantasyproduktion! Besonders Aragorn schlage sich mit einer verblüffend adäquaten Technik. «Da fehlt bei dir aber noch recht viel!»

Lucas Huber

DAS HABEN WIR GETESTET

Buhurt: Schwertkampf à la Mittelalter

Mit den Jungs des historischen Schwertkampfvereins «Gladius et Codex», dessen Mitglieder jede Woche in Liestal und Basel trainieren. **getc.ch**

Heldentum:	★☆☆☆☆
Ritterlichkeits-Score:	★★☆☆☆
Furchtlosigkeits-Level:	★★★★☆
Oberhau-Dynamik (optisch):	★★★★★

Unsere Hausmesse:
Zeit für besseren Schlaf
7.–28. März 2026, Therwil
10% Rabatt
auf alles

gaderform living nature
Testen. Vergleichen. Besser schlafen.
Jetzt informieren und profitieren!
Bettenhaus Bettina



Fotos: Dominik Plüss

An zwei Händen: Schmuckdesignerin Tülay Kula zeigt eine Auswahl der aktuellen Fingerringe.

PURE SCHÖNHEIT, IN SILBER GEGOSSEN

Praktisch seit Beginn ist Tülay Kula an der Basler Designmesse Blickfang anzutreffen. Anfänglich verkaufte sie Kleider, heute kreiert sie filigrane Schmuckstücke, oft inspiriert von der Natur.

Nach der Wirtschaftsmatur und einem Jahr Studium der Soziologie besuchte Tülay Kula (48) den Vorkurs an der Schule für Gestaltung in Basel. Dort kam sie mit Silbergiessen in Kontakt. Jedoch interessierte sie sich stärker für Kleider und studierte Modedesign in Zürich. Das Interesse an Kleidern lag in der Familie: Ihre Mutter arbeitete als Schneiderin. Dank ihren türkischen Wurzeln konnte sie ihre Kollektion im Dorf ihrer Grosseltern produzieren.

2009 hatte Tülay Kula ihr Label Yoshiki gegründet, angelehnt an einen japanischen Stil, der damals noch nicht so in Mode war. «Ich war schon 2010 mit meinen Kleidern an der Blickfang und dachte: Ein Business mit etwas Kleinerem wäre ideal.» Sie fertigte auch Ledertaschen und Accessoires an, bevor der Schmuck dann in den Fokus rückte. In all den Jahren bildete sie sich stetig weiter: Bei einem Cousin in der Türkei, der Goldschmied ist, und an der Migros-Klubschule. Heute stellt sie ihren Schmuck selber her – in ihrer Wohnung im Basler Breite-Quartier. Am Tisch in ihrer grossen Küche hat sie genügend Tageslicht, um mit kleinsten und feinsten edlen Steinchen zu hantieren. In ihrem Wohnzimmer steht ein langes Sideboard, das sie mit wenigen Handgriffen in eine Werkbank ummodeln und abends wieder zurückbauen kann.

Ein paar Schritte weiter im Quartier befindet sich ihr Showroom mit einer riesigen Auswahl, die sich über die Jahre angesammelt hat. Die Stücke, die den Kundinnen und Kunden gefallen, stellt sie stets wieder her. «Am glücklichsten bin ich aber, wenn ich wieder etwas ganz Neues kreieren kann.» Von ihren letzten Strandferien hat sie winzigste Muscheln mitgebracht. Muscheln stehen für sie für Freiheit, Meeresrauschen und Ruhe.

Allein und doch unter Leuten

Gerade war sie in München an einer Messe, an der es um die Zukunft der Schmuckindustrie ging. Das gab ihr neue Impulse. Als «One-Woman-Brand» ist sie für alles zuständig, auch für Marketing, Shooting für die Website und den Versand. Als Freelance arbeitet sie für verschiedene Kunden als Designerin und Schnitttechnikerin, was ein guter Ausgleich ist, um auch unter Leute zu kommen.

Doch nun kommt zuerst einmal die «Blickfang» vom 20. bis 22. März, die ihren vollen Einsatz verlangt. Hier wird sie jeweils von Familie und Freunden unterstützt. Die Designmesse ist eine ihrer wichtigsten Einnahmequellen. Hier bleiben vor allem Frauen an ihrem Stand stehen. Doch an Mutter- und Valentinstag sowie dem Weihnachtsgeschäft sind auch Männer an ihrer Arbeit interessiert. Gerade am 23. oder 24. Dezember sind noch viele auf der Suche nach einem Last-Minute-Geschenk. Darauf richtet sie sich ein. Nebst ihrem Showroom und ihrem Online-Shop verkaufen auch Basler Läden wie Ahoi Ahoi, Tarzan oder Planet MO ihre Sachen. Schmuck, weiss Tülay Kula, bedeutet den Menschen viel, auch das Schenken von Schmuck sei etwas sehr Persönliches. «Wie wichtig den Leuten Schmuck ist, merke ich besonders dann, wenn etwas kaputt geht.»

Claudia Kocher

Je kleiner, desto schwieriger

Yoshiki-Schmuck entsteht im Sandguss. Tülay Kula giesst geschmolzenes Silber in eine Form aus verdichtetem Sand. Daraus entstehen Anhänger, Ketten, Armbänder, Fingerringe, Ohrringe mit verschiedensten Steinen oder Mustern von Pflanzen, Blüten und Blättern oder auch Gravuren, die sie auch vergoldet. Ein Merkmal ihres Stils ist bei den Ohrringen gut ersichtlich: Die beiden Hänger unterscheiden sich in ihrer Form. «So ist auch klar, dass jedes Stück ein Unikat ist.»



Aus einem Guss: So entstehen die Fingerringe des Labels Yoshiki.



Inmitten der Sammlung: In ihrem Showroom bewahrt Tülay Kula nebst ihrem Schmuck auch selbstgenähte Kleider und Taschen auf.

win

3×2 Tickets zu gewinnen

Anlässlich der Blickfang in der Eventhalle der Messe Basel vom 20.–22. März verlost Regio aktuell 3×2 Tickets. Mitmachen unter regioaktuell.com/wettbewerbe. Teilnahmeschluss ist der Mittwoch, 18. März 2026, 12 Uhr. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Anschluss benachrichtigt. Viel Glück!

Birseck-Reisen



Eine Auswahl unserer Mehrtages-Reisen



Dresden, Semperoper und die sächsische Schweiz

15.–19.4.2026, 5 Tage
CHF 1190.– im Doppelzimmer



Côte d'Azur und Historic GP Monaco

22.–26.4.2026, 5 Tage
CHF 950.– im Doppelzimmer



Hafenfest Hamburg

5.–11.5.2026, 7 Tage
CHF 1790.– im Doppelzimmer

50 Jahre Birseck-Reisen + Transporte AG

Talstrasse 38
4144 Arlesheim
T 061 706 94 54
info@birseck-reisen.ch
www.birseck-reisen.ch

«Lassen Sie sich vom erfahrenen Birseck-Reisen-Team beraten.»



Fotos: stock.adobe.com

Manche Menschen müssen auf kulinarische Verlockungen verzichten.

INTOLERANZEN

WENN LEBENSMITTEL PROBLEME BEREITEN

Blähungen, Bauchschmerzen und Müdigkeit nach dem Essen? Immer mehr Menschen leiden nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel unter Beschwerden durch Nahrungsmittelintoleranzen.

Manchmal grummelt der Magen nach der Lieblingspizza oder dem Frühstücksquark heftig. Wenn danach Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall auftreten, steckt dahinter oft eine Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Der Grund dafür liegt darin, dass der Körper bestimmte Bestandteile nicht richtig verdauen kann, weil ihm dafür Enzyme oder Transportmechanismen fehlen. Im Gegensatz zu Allergien reagiert bei einer Lebensmittelunverträglichkeit nicht das Immunsystem, sondern der Verdauungstrakt.

Zu den häufigsten Intoleranzen zählen Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit, Fruktosemalabsorption und Histaminintoleranz. In der Schweiz verträgt etwa jede fünfte Person keinen Milchzucker. Der Grund liegt darin, dass das Enzym Laktase zur Spaltung von Laktose fehlt oder nur in zu geringer Menge vorhanden ist.

Die Autoimmunerkrankung Zöliakie, bei der Gluten die Darmschleimhaut schädigt, betrifft etwa ein Prozent der weltweiten Bevölkerung. Zusätzlich berichten weitere Menschen über nicht-zöliakische Gluten-Sensitivität, deren genaue Häufigkeit wissenschaftlich unterschiedlich geschätzt wird.

Eine weitere, sehr seltene Form ist die Histaminintoleranz, bei der dieser Stoff aus bestimmten Nahrungsmitteln nicht ausreichend abgebaut wird, was zu Beschwerden führen kann.

Warum hat man es?

Intoleranzen haben häufig physiologische Ursachen. Dazu zählen beispielsweise ein Enzymmangel, wie bei der Laktoseintoleranz, eine gestörte Aufnahme von Zuckern oder Autoimmunreaktionen, wie bei Zöliakie. Eine weitere Ursache kann die Unfähigkeit sein, biogene Amine wie Histamin abzubauen. Sie sind oft genetisch bedingt, können in jedem Alter auftreten oder sich mit der Zeit entwickeln.

Insgesamt zeigen Studien, dass Lebensmittelintoleranzen weit verbreitet sind. Rund 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind davon betroffen. Häufige Selbstdiagnosen ohne ärztliche Abklärung verfälschen die epidemiologischen Daten.

Stephanie Weiss

Tipps bei Nahrungsmittelintoleranz

1. **Symptome beobachten:** Lebensmittel notieren, die Beschwerden auslösen, um mögliche Auslöser zu erkennen.
2. **Fachpersonen beiziehen:** Eine ärztliche Abklärung (z.B. Blut- oder Atemtest) hilft, die Ursache festzustellen.
3. **Zutatenlisten prüfen:** Beim Einkauf auf Inhaltsstoffe sowie auf Hinweise wie «[allergen]-frei» achten.
4. **Geeignete Alternativen wählen:** Pflanzliche Milchprodukte, glutenfreie oder laktosefreie Varianten können problematische Lebensmittel ersetzen.
5. **Verträglichkeit testen:** Kleine Portionen werden oft besser vertragen – vorsichtig ausprobieren.
6. **Bewusst essen:** Pflanzliche Milchprodukte, glutenfreie oder laktosefreie Varianten können problematische Lebensmittel ersetzen.
7. **Gut vorbereitet sein:** Bei stärkeren Reaktionen (z.B. Histaminintoleranz) notwendige Medikamente griffbereit halten.
8. **Beim Einkauf nachfragen:** Viele Geschäfte führen Spezialprodukte und können Alternativen empfehlen.
9. **Vor dem Konsum Zutaten kontrollieren:** Vor der Zubereitung die verwendeten Produkte nochmals auf ihre Inhaltsstoffe überprüfen.
10. **Empfehlungen beachten:** Je nach Intoleranz finden sich weiterführende Informationen auf der Website aha.ch.

Das Allergie-Gütesiegel hilft bei der Produktauswahl. Geeignete Produkte sind unter service-allergie.ch zu finden.

Unser Rubrikpartner:

Kantonsspital Baselland
genau für Sie

Kantonsspital Baselland
genau für Sie

NOTFALLZENTRUM KANTONSSPITAL BASELLAND

ANLAUFSTELLE IM MEDIZINISCHEN NOTFALL



Die Notfallstationen des KSBL sind rund um die Uhr geöffnet

Fotos: zVg

Die Notfallzentren des Kantonsspitals Baselland bieten Patientinnen und Patienten auch ausserhalb der Öffnungszeiten der Hausarztpraxis kompetente und wohnortsnahe medizinische Hilfe.

Markus S.* gibt an jenem Samstagnachmittag am Handballturnier alles. Als er nach einem Wurf auf das Tor unglücklich landet, spürt er sofort einen stechenden Schmerz im Knie und lässt sich verletzt auswechseln. Das Gelenk schwillt stark an, jeder Schritt tut weh. Zunächst denkt der Hobbysportler, es sei nur eine Prellung. Er kühlt das Knie, schont es und wartet ab. Am Montag würde er seine Hausärztin aufsuchen, denkt er. Doch im Laufe des Abends verschlimmern sich die Beschwerden: Das Bein schmerzt, Treppensteigen ist kaum möglich, an Schlafen ist nicht zu denken. Sofortige Hilfe ist notwendig – doch wo bekommt er diese zu später Stunde?

So wie Markus S. geht es vielen. Sei es Fieber, Rückenschmerzen oder eine Sportverletzung – ausgerechnet, wenn die Hausarztpraxis geschlossen ist, verstärken sich die Beschwerden. In solchen Situationen ist eine der Notfallstationen des Kantonsspitals Baselland (KSBL) die ideale Anlaufstelle. Markus S. macht sich also auf den Weg ins Bruderholzspital. Nach der Anmeldung an der Notfallporte erfolgt die Erstbeurteilung, die sogenannte Triage. Dabei beurteilt das medizinische Fachpersonal nicht nur die Art der Beschwerden, sondern auch deren Dringlichkeit. So wird sichergestellt, dass jede Patientin und jeder Patient genau die Behandlung erhält, die in diesem Moment notwendig ist – vom lebensbedrohlichen Notfall bis zur leichteren Verletzung.



«Entscheidend ist nicht, wer zuerst da war, sondern wer zuerst Hilfe benötigt.»

Dr. med. Nicolas Geigy, Chefarzt Notfallzentrum

Dr. med. Nicolas Geigy, Chefarzt Notfallzentrum



Voller Einsatz beim Sport kann schon mal mit dem Besuch einer Notfallstation enden.

Behandlung nach Dringlichkeit

Die Reihenfolge der Behandlung von Patientinnen und Patienten richtet sich nach der Schwere der Verletzung oder Erkrankung. Es wird unterschieden zwischen «sofort», «sehr dringend», «dringend», «weniger dringend» und «nicht dringend». «Entscheidend ist nicht, wer zuerst da war, sondern wer zuerst Hilfe benötigt», erklärt Dr. med. Nicolas Geigy, Chefarzt Notfallzentrum. «Schwer erkrankte oder schwer verletzte Personen oder Notfälle, die per Rettungsdienst eintreten, haben Vorrang», so Geigy weiter. Deshalb kommt es regelmässig vor, dass jemand bevorzugt behandelt wird, obwohl andere zuerst da waren. Der Herzinfarkt wird also vor dem Hexenschuss medizinisch versorgt. Letzterer ist zwar schmerzhaft, aber nicht lebensbedrohlich. Auch das Abwarten von Ergebnissen kann dauern und den Aufenthalt auf der Notfallstation verlängern. Die Diagnoseverfahren, die für die Beurteilung eines Leidens notwendig sind (z.B. Labor, Röntgen), benötigen ebenfalls Zeit. Möglicherweise wird für eine optimale Behandlung auch eine Spezialistin oder ein Spezialist aus dem Ärzteteam konsultiert.

Bei Markus S. zeigt die Untersuchung schnell, dass sein Knie ernsthafter verletzt ist als zunächst angenommen. Ein MRI im Verlauf der nächsten Tage ist notwendig, um eine genaue Diagnose zu stellen. Danach erfolgt die Weiterbehandlung durch das Team der Universitären Klinik Orthopädie & Traumatologie. Er verlässt den Notfall vorerst mit einer Schiene sowie Gehstöcken und einem Termin für die Radiologie des KSBL. Wenige Tage später bespricht der nachbehandelnde Facharzt für Orthopädie in der Kniesprechstunde die Diagnose und zeigt die Therapiemöglichkeiten auf. Inzwischen ist Markus S. genesen und trainiert wieder regelmässig mit seiner Handballmannschaft für das nächste Turnier.

Wenn die Hausarztpraxis geschlossen ist

Für akute, aber nicht lebensbedrohliche Beschwerden befindet sich in Liestal und am Standort Bruderholz zusätzlich eine Hausärztliche Notfallpraxis (HNP). Dort kümmern sich Hausärztinnen und Hausärzte aus der Region ausserhalb der regulären Praxisöffnungszeiten (abends, an Wochenenden und an Feiertagen) um leichtere gesundheitliche Probleme wie grippale Infekte, Blasenentzündungen, Verstauchungen oder kleinere Wunden. Diese Praxen betreibt das KSBL in Zusammenarbeit mit der Ärztegesellschaft Baselland. Sie ergänzen das Angebot der Notfallzentren und richten sich an Patientinnen und Patienten mit Beschwerden, die normalerweise in der Hausarztpraxis behandelt würden. Die Erstbeurteilung erfolgt in jedem Fall durch das medizinische Personal des KSBL, welches die Patientinnen und Patienten danach entweder ins eigene Notfallzentrum oder in die HNP überweist.

* Name geändert

Notfallzentrum Kantonsspital Baselland Liestal, Bruderholz und Laufen

Wenn Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt im medizinischen Notfall nicht erreichbar ist oder sich Ihr Leiden ausserhalb der Praxiszeiten verschlimmert, sind wir für Sie da. Rund um die Uhr.

So funktioniert es:

- Anmeldung an der Notfallpforte
- Erstbeurteilung (Triage) durch Fachpersonal
- Zuweisung ins Notfallzentrum oder in die Hausärztliche Notfallpraxis

ksbl.ch/notfall

GEMEINSAM MEHR CHANCEN Tumorzentrum

BAUCHTUMORZENTRUM

SPITZENMEDIZIN GEGEN BAUCHTUMORE

Einzigartig in der Nordwestschweiz: Dank enger interdisziplinärer Zusammenarbeit bietet das universitäre Bauchtumorzentrum am Universitätsspital Basel Spitzenmedizin für sämtliche Bauchkrebserkrankungen.

Sie leiten das universitäre Bauchtumorzentrum am Universitätsspital Basel. Was zeichnet dieses Zentrum aus?
Prof. Dr. med. Jan Hendrik Niess: Das universitäre Bauchtumorzentrum zeichnet sich durch die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit verschiedener Spezialist:innen aus. Dank der engen Kooperation zwischen den einzelnen Fachabteilungen können wir eine hochspezialisierte Spitzenmedizin für sämtliche Bauchkrebskrankheiten anbieten, mit einem breiten Spektrum an diagnostischen, medikamentösen, minimal- bis maximalinvasiven Verfahren. Das ist in der Nordwestschweiz einzigartig. Zudem besteht eine starke Tätigkeit in der Forschung, etwa das Testen von Medikamenten an gezüchteten Krebszellen und Studien zu neuen Immuntherapien (Biologika).



Foto: Mimmo Muscio

Gehören zu den Spezialisten für Bauchtumore: Prof. Dr. med. Jan Hendrik Niess (r.), leitender Arzt Gastroenterologie/Hepatologie, und PD Dr. Adrian Kobe, Kaderarzt und stv. Leiter interventionelle Radiologie, Radiologie und Nuklearmedizin.

Welche Krebsart sehen Sie am meisten?
Das ist eindeutig Darmkrebs. In der Schweiz zählen wir rund 5000 neue Fälle pro Jahr. Als wichtige Präventionsmassnahme empfehlen wir das Darmkrebs-Screeningprogramm der Krebsliga beider Basel. Diese verschickt an alle Einwohner:innen zwischen 50 und 69 Jahren Einladungen zur Teilnahme am Programm. Kürzlich wurde das Darmkrebsscreening bis zum Alter von 74 Jahren verlängert. Das Screening wird vom Kanton bezahlt und ist für die Teilnehmenden umsonst. Es besteht aus einer Darmspiegelung alle zehn Jahre oder einem Stuhltest alle zwei Jahre, sofern keine genetische Disposition vorliegt. So erkennen wir viele Darmkrebsfälle sehr früh oder verhindern sie durch die Abtragung von Vorstufen sogar.

Wie entsteht Darmkrebs?
Die Stammzellen der Darmschleimhaut erwerben über viele Jahre Veränderungen, aus denen über lange Zeiträume Darmkrebs entstehen kann. Deshalb ist das Darmkrebs-Screening-Programm so erfolgreich, da Vorläuferstadien des Darmkrebses einfach mit dem Endoskop entfernt werden können. Risikofaktoren sind Rauchen, Übergewicht, Alkoholkonsum, rotes Fleisch und ultraverarbeitete Lebensmittel sowie eine familiäre Neigung. Frühformen machen keine Symptome. Die Teilnahme am Darmkrebsscreeningprogramm ist deshalb so wichtig.



Foto: stock.adobe.com

Darmkrebs ist bei Frühentdeckung sehr gut heilbar; wichtig ist aber die Teilnahme am Screening der Krebsliga beider Basel.

Ist Darmkrebs gut behandelbar?
Ja, sogar sehr gut. Aber nur, wenn er früh entdeckt wird. Deshalb ist die Teilnahme am erwähnten Darmkrebs-Screening so wichtig. Früh entdeckter Darmkrebs kann oft minivalinvasiv – mit einem Endoskop – entfernt werden, in einem späteren Stadium braucht es eine Operation und gegebenenfalls eine Chemotherapie.

«Die enge Kooperation der Fachabteilungen ist in der Nordwestschweiz einzigartig.»

Dr. med. Jan Hendrik Niess, leitender Arzt Gastroenterologie/ Hepatologie

Was, wenn der Darmkrebs Ableger in der Leber gebildet hat?
PD Dr. Adrian Kobe: Dann kommt unsere interdisziplinäre Zusammenarbeit im Bauchtumorzentrum zum Tragen. Am Tumorboard (siehe Kasten) beurteilen Spezialist:innen aus verschiedenen Disziplinen, welche Therapie sich am besten eignet. In erster Linie wird mittels medikamentöser Therapien behandelt. Sind die Metastasen auf die Leber beschränkt, werden diese meist chirurgisch oder minimalinvasiv durch Thermoablation (Zerstörung durch Hitze) behandelt; je nach Anzahl und Lage der Krebszellen kombinieren wir beide Verfahren.

Tumorboard als zentraler Knotenpunkt

Das Tumorboard bildet den zentralen Ort, an dem sich Expert:innen treffen – aus Diagnostischer und Interventioneller Radiologie, Gastroenterologie/ Hepatologie, Radioonkologie, Onkologie, Viszeralchirurgie und Pathologie. Von jeder Disziplin nehmen zwei bis drei Spezialist:innen teil. Das Board diskutiert auch Zuweisungen von niedergelassenen Kolleg:innen und kooperierenden Spitälern sowie Zuweisungen zur Zweitmeinung. Im Board werden alle Patient:innen mit einer neu diagnostizierten Bauchkrebserkrankung vorgestellt. Die Fachleute diskutieren gemeinsam die nächsten Schritte und legen individuell abgestimmte Therapieempfehlungen fest.

Universitätsspital Basel

Universitäres Tumorzentrum
Petersgraben 4, 4031 Basel
unispital-basel.ch/tumorzentrum

Wenn Sie den Boden unter den Füssen verlieren …

WIR SORGEN UNS UM SIE UND SIND AUF DEM BRUDERHOLZ, IN LIESTAL UND LAUFEN FÜR SIE DA.

Kantonsspital Baselland
genau für Sie



Einladung:
«Neue und ganzheitliche Therapien bei Migräne und Kopfschmerzen»

Dienstag, 24.3., 18.00 Uhr
Schmerzklinik Basel

Publikumsveranstaltung für Betroffene, Angehörige oder Interessierte.

Im Anschluss an die Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Apéros mit den Referierenden persönlich auszutauschen.

Anmeldung und weitere Infos mit QR-Code oder info@schmerzklinik.ch. Ohne Kosten.

SCHMERZKLINIK Basel

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER
Hirschgässlein 11 – 15 · 4010 Basel · T 061 295 89 89



Kostenlose persönliche Beratung
061 853 73 49

Zuhause betreut und herzlich umsorgt

«Katharina betreut unseren Vater in seinem Einfamilienhaus und ist sowohl um den Haushalt als auch den Garten besorgt. Sie erfüllt ihre Aufgaben stets einfühlsam und mit herzlichem Engagement.»

pro senex
Seniorenbetreuung und Begleitung im Alltag

Weitere Infos:

www.prosenex.ch



Publikumsanlass Pankreaskrebs

Bauchspeicheldrüsenkrebs verstehen – ein Tag für Betroffene und Angehörige

Donnerstag, 16. April 2026, 18 – 19.30 Uhr
Alte Universität, Hörsaal 101, Rheinsprung 9, 4051 Basel

«Zufallsbefund am Pankreas – ernst nehmen oder vergessen?
Prof. Dr. Beat Müller (30 min.)

Anschliessende Podiumsdiskussion mit Panel von Fachpersonen und Patienten

Moderation: Nicolas Valenti, Vorstandsmitglied der Schweizer Selbsthilfeorganisation Pankreaserkrankungen

anschliessend Apéro riche

Anmeldung: bis 2. April 2026 unter info@clarunis.ch

Clarunis Universitäres Bauchzentrum Basel
St. Claraspital und Universitätsspital Basel

SSP Schweizer Selbsthilfeorganisation Pankreaserkrankungen

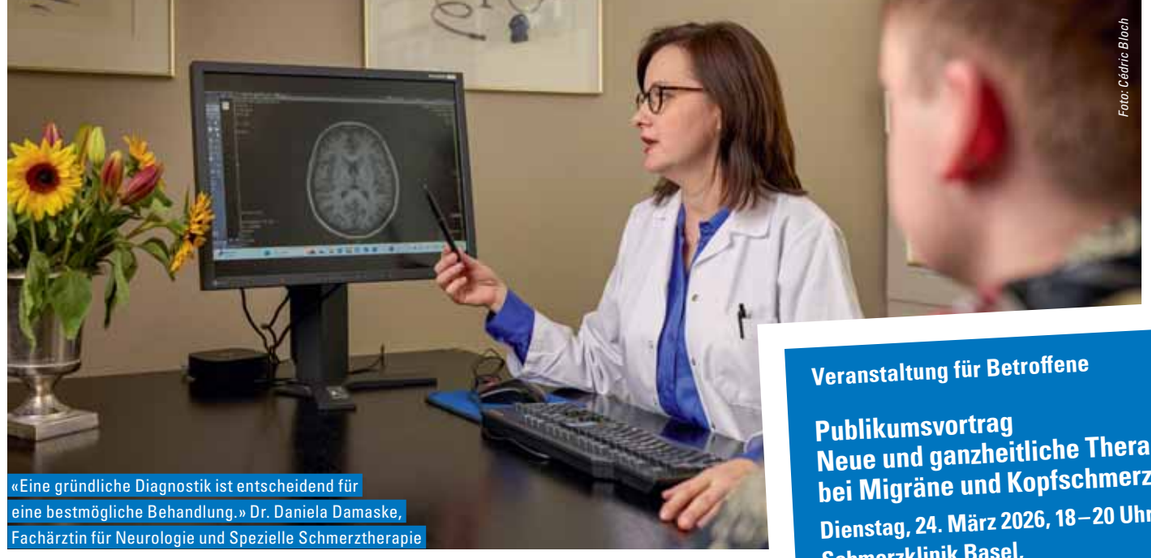


Foto: Cédric Bloch

«Eine gründliche Diagnostik ist entscheidend für eine bestmögliche Behandlung.» Dr. Daniela Damaske, Fachärztin für Neurologie und Spezielle Schmerztherapie

Veranstaltung für Betroffene

Publikumsvortrag
Neue und ganzheitliche Therapien bei Migräne und Kopfschmerzen
Dienstag, 24. März 2026, 18 – 20 Uhr
Schmerzklinik Basel,
Hirschgässlein 11 – 15, 4010 Basel

Neue Therapieoptionen für Sie

Um Anmeldung via QR-Code wird gebeten

KOPFSCHMERZEN, MIGRÄNE UND CO. – DIE SCHMERZKLINIK HILFT

Dr. Daniela Damaske, Fachärztin für Neurologie, beantwortet die wichtigsten Fragen.

Bei welchen Kopfschmerzen sollte man ärztliche Hilfe aufsuchen?
Warnsignale sind plötzlich einsetzende, sehr starke Kopfschmerzen oder in Kombination mit Fieber, Nackensteife sowie Sprach- oder Sehstörungen. Ebenfalls abklärungsbedürftig sind erstmals auftretende Kopfschmerzen nach dem 50. Lebensjahr sowie eine deutliche Veränderung eines bisher bekannten Kopfschmerzverlaufs.

Zum anderen sollte man bei häufigen oder stark belastenden Kopfschmerzen ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. In diesen Fällen ist eine Vorstellung in der Schmerzklinik Basel sehr sinnvoll. Um einer Chronifizierung der Kopfschmerzen vorzubeugen, sollte hiermit nicht zu lange gewartet werden, da chronische Schmerzsyndrome schwieriger zu behandeln sind.

Wer ist am meisten von Migräne betroffen?
Besonders häufig tritt sie bei Frauen zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr auf. In dieser Altersgruppe ist etwa jede dritte Frau betroffen. Gerade in dieser Bevölkerungsgruppe besteht durch die Beschwerden oft eine erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität und Belastung des Umfelds. Damit sollte sich niemand zufriedengeben, denn durch unsere Therapien gibt es substanzielle Hilfe

Man hört, Botox helfe gegen Kopfschmerzen?
Das stimmt. Die Behandlung ist gemäss Leitlinien angezeigt bei mindestens 15 Kopfschmerztagen pro Monat über mehr als drei Monate, wenn mindestens zwei medikamentöse Prophylaxen unwirksam waren, nicht vertragen wurden oder kontraindiziert sind. In der Schmerzklinik Basel haben wir hiermit eine grosse Erfahrung.

Das Zentrum für Kopfschmerzen

Dr. Daniela Damaske ist begeistert von der interdisziplinären Teamarbeit und dem umfassenden therapeutischen Spektrum an der Schmerzklinik Basel: Das multimodale Konzept der Schmerzklinik Basel ist besonders überzeugend.

Alles unter einem Dach

«Für jeden Schmerz die richtige Therapie»: vereint unter einem Dach am Hirschgässlein neben dem Aeschenplatz mitten in Basel. Mit kantonalem Leistungsauftrag steht sie allen Patienten offen. Auf eine seriöse Therapie können Sie dabei vertrauen.

SCHMERZKLINIK Basel

Schmerzklinik Basel
Hirschgässlein 11 – 15
4010 Basel, T 061 295 89 89
info@schmerzklinik.ch
schmerzklinik.ch

SOFORTIGE HILFE – INNOVATIVE SCHMERZTHERAPIE

Schlaflose Nächte. Jeder Handgriff eine Qual. Tagsüber funktionieren – und nachts kaum zur Ruhe kommen: So erging es einer Patientin, die mit anhaltenden Schulterschmerzen in die Notaufnahme des Bethesda Spitals kam. «Irgendwann konnte ich einfach nicht mehr.»

Die Notaufnahme empfing die Patientin freundlich und untersuchte sie sorgfältig – zunächst klinisch, anschliessend mittels Ultraschall. Strukturelle Schäden an der Schulter konnten rasch ausgeschlossen werden. Doch die Frage blieb: Woher kommt dieser Schmerz?

Da Schulterschmerzen ihren Ursprung oft in der Halswirbelsäule haben, wurde zur vollständigen Abklärung direkt im Haus eine weiterführende Bildgebung durchgeführt. Das MRT der Halswirbelsäule zeigte erfreulicherweise keinen pathologischen Befund. Dank der engen Zusammenarbeit der Fachbereiche können Patientinnen und Patienten bei Bedarf interdisziplinär weiterbeurteilt werden – etwa durch Spezialistinnen und Spezialisten der Wirbelsäulenchirurgie, der Inneren Medizin, der Rheumatologie oder der spezialisierten Schmerzmedizin. Sie behandeln so nicht nur akute Schmerzen, sondern klären auch mögliche Ursachen ganzheitlich ab.

Schmerzen warten nicht; wir auch nicht

Und wie weiter? Abwarten oder Schmerzmittel einnehmen? Die Lösung war präzise, schonend und zielgerichtet: Unter Ultraschallkontrolle injizierte der behandelnde Arzt ein lokales Anästhetikum exakt dorthin, wo der Schmerz entstand – an die betroffene Nervenstruktur respektive in das gereizte Faszienareal. Wenige Stunden später trat die erlösende Wirkung ein: «Ich war so gut wie beschwerdefrei und unglaublich dankbar für die schnelle Hilfe.»

Was hier zum Einsatz kam, ist eine besondere Stärke der Notaufnahme am Bethesda Spital: die ultraschallgestützte periphere Regionalanästhesie (pRA). Diese betäubt gezielt einzelne Nerven, die akute Schmerzen verursachen – etwa bei Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule, der Schulter, des Knies, der Hüfte oder nach Verletzungen an Armen und Beinen.



Fotos: zVg

Dr. med. Eckehart Schöll injiziert unter strengen sterilen Bedingungen ein lokales Anästhetikum direkt in den Schmerzherd.



Schulterschmerzen haben ihren Ursprung oft in der Halswirbelsäule.

«Schmerz kann den Alltag vollständig bestimmen. Unser Ziel ist es, ihn präzise dort auszuschalten, wo er entsteht – schnell, sicher und so schonend wie möglich.»

Dr. med. Eckehart Schöll, Ärztlicher Leiter Notaufnahme Bethesda Spital

«Gerade bei nicht lebensbedrohlichen orthopädischen Notfällen ermöglicht diese Methode eine sichere und sehr effektive Schmerzausschaltung – ohne Vollnarkose oder belastende Sedation», erklärt Dr. med. Eckehart Schöll, Ärztlicher Leiter der Notaufnahme. «Wir behandeln präzise dort, wo der Schmerz entsteht. Das ist schonend, effizient und für unsere Patientinnen und Patienten oft eine enorme Erleichterung.»

Die hohe Expertise zeigt sich auch in der Praxis: Besonders häufig kommt die Nervenblockade im Bereich der Lendenwirbelsäule zum Einsatz – ein etabliertes Verfahren bei akuten Rückenschmerzen. Auch an Schultern, Oberschenkeln oder Armen gehört die Nervenbetäubung zur Routine. Die gezielte, ultraschallgestützte Technik erlaubt eine exakte Platzierung des Medikaments und sorgt für ein hohes Sicherheitsprofil.

Moderne Notfallmedizin heute: Präzision beginnt bei der Abklärung – und endet bei der gezielten Therapie. Für Betroffene bedeutet dies: rasche Diagnostik, sofortige fachärztliche Behandlung und in vielen Fällen eine deutliche Schmerzlinderung innerhalb kurzer Zeit – oft ohne stationären Aufenthalt. Die Notaufnahme des Bethesda Spitals hat für akute Rücken- und Gelenkschmerzen sowie orthopädische Notfälle täglich von 8 bis 20 Uhr geöffnet. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Wir sind bei Schmerzen für Sie da.

«Ultraschallgestützte Nervenblockaden ermöglichen uns, Schmerz schnell, sicher und ohne Vollnarkose auszuschalten.»

Dr. med. Eckehart Schöll, Ärztlicher Leiter Notaufnahme Bethesda Spital

bethesda SPITAL

THE SWISS LEADING HOSPITALS

Notaufnahme Bethesda Spital
Gellertstrasse 144
4052 Basel
T 061 315 25 25
notaufnahme@bethesda-spital.ch
bethesda-spital.ch/notaufnahme



Am 28. März 2026 lädt das moderne Zentrum für Zahnmedizin zu einem besonderen Tag ein – unter anderem mit Blick hinter die Kulissen.

Fotos: zVg / Haut'Xposure



Publireportage

HOCHMODERNE ZAHNMEDIZIN

Seit Juli 2025 steht die Adent Klinik Muttenz an der Birsfelderstrasse 44 für hochwertige Zahnmedizin mit einem klaren Anspruch: Funktion, Ästhetik und nachhaltige Lebensqualität in Einklang zu bringen.

In grosszügigen, lichtdurchfluteten Räumlichkeiten verbindet das erfahrene Team der Zahnklinik Rennbahn medizinische Präzision mit moderner digitaler Infrastruktur. Das Behandlungsspektrum reicht von Prophylaxe und Zahnerhalt über ästhetische Zahnmedizin und Kieferorthopädie bis hin zu komplexer implantologischer Versorgung. Dank digitaler Diagnostik, 3D-Planung und hauseigenen Laborprozessen werden Therapien effizient, präzise und individuell umgesetzt.

Feste Zähne an einem Tag

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der implantologischen Gesamtsanierung mit dem bewährten All-on-4®-Konzept. Dieses Verfahren ermöglicht es, einen vollständig zahnlosen Kiefer mit nur vier strategisch gesetzten Implantaten dauerhaft zu versorgen – häufig innerhalb eines Tages mit einer festsitzenden provisorischen Brücke.

Die Vorteile

- Festsitzender Zahnersatz statt herausnehmbarer Prothesen
- Verkürzte Behandlungsdauer
- Oft kein aufwendiger Knochenaufbau notwendig
- Hohe Stabilität und natürliche Ästhetik

Die Klinik in Muttenz ist als All-on-4®-Center of Excellence zertifiziert und verfügt über umfassende Erfahrung in der Planung und Durchführung komplexer implantologischer Fälle. Modernste 3D-Navigation und digitale Implantatplanung sorgen dabei für maximale Sicherheit und Vorhersagbarkeit. Neben chirurgischer Expertise legt das Team grossen Wert auf eine einfühlsame Betreuung – insbesondere auch für Angstpatientinnen und -patienten. Ziel ist es, nicht nur Zähne zu rekonstruieren, sondern Lebensqualität nachhaltig wiederherzustellen.

Dank guter Erreichbarkeit mit dem Bus (Nr. 47, Haltestelle Muttenz Pantheon) sowie eigener Tiefgarage bietet die Klinik zudem hohen Komfort für Patientinnen und Patienten aus der gesamten Region.



Sören Nielsen, med. dent. dipl. Zahnarzt



Andreas Graber, Dr. med. med. dent. eidg. dipl. Arzt und Zahnarzt

Foto: zVg

Tag der offenen Tür
28. März 2026, ab 11 Uhr

Die Zahnklinik Rennbahn lädt die Bevölkerung herzlich ein, moderne Zahnmedizin hautnah zu erleben.

Für Erwachsene:
- Geführte Einblicke in Implantologie und All-on-4®
- Live-Demonstrationen digitaler Abformung und 3D-Planung
- Kurzberatungen zu Implantaten, Ästhetik und Kieferorthopädie

Für Kinder:
- Spielerischer Zahnarzt-Parcours
- Kreativ-Atelier rund um das Thema Zähne

Erleben Sie moderne Zahnmedizin transparent, verständlich und persönlich – das Team freut sich auf Ihren Besuch.

Zahnklinik Rennbahn by Adent

Zahnklinik Rennbahn
Birsfelderstrasse 44, 4132 Muttenz
rennbahn@adent.ch, adent.ch

Bus Nr. 47, Muttenz Pantheon
Tiefgarage unter dem Gebäude
(Einfahrt über Stegackerstrasse)

Publireportage



Der noch jungen Firma liegen 30 Jahre Branchenerfahrung von Roland Kiefer, Alex Schild und ihren Mitarbeitenden zugrunde.



Roland Kiefer: «Wir beraten persönlich, im Showroom und beim Kunden daheim.»

Fotos: Cédric Bloch



Wo klemmts? Die Regio Fenster AG wartet und repariert Fenster aller Hersteller.

GLASKLARER SERVICE MIT WEITBLICK

Fachkundig, zuverlässig und sympathisch: Der Service der Regio Fenster AG sorgt für langlebige Fenster und Türen – und zufriedene Kunden.

Moderne Fenster sind ausgereifte Standardprodukte. Sie funktionieren im Prinzip alle gleich, aber nicht alle gleich gut und gleich lange. Den Unterschied macht der Service. Damit sich Fenster mit leichtem Handgriff geschmeidig öffnen, kippen und schliessen lassen, ohne zu klemmen, zu schleifen oder zu «lötterlen», brauchen sie eine regelmässige Wartung.

Roland Kiefer hat den Servicegedanken im Konzept seiner Regio Fenster AG stark verankert. 2018 gründete er das Unternehmen und begann, seine strategische Geschäftsidee zu verwirklichen: nicht nur zu montieren «und Tschüss», sondern dranzubleiben und einen herstellerunabhängigen Sorglos-Service rund ums Fenster aufzubauen.

Eine zündende Idee

Roland Kiefer bemerkte bald, dass sein Konzept ankam: «Wenn Sie ein modernes Fenster öffnen, sehen Sie seitlich allerlei Beschläge, Schrauben und Schlitze. Wo schmieren, wenn das Fenster klemmt? Wo schräubeln, wenn die Mechanik schleift? Diese Arbeiten erledigen die Profis schneller, zuverlässiger und sauberer.»

Zu diesem Zweck hat Roland Kiefer eine Serviceabteilung aufgebaut, deren Mitarbeiter Fenster regelmässig fetten und justieren, die Dichtungen prüfen und diese nötigenfalls ersetzen. «Dasselbe gilt für Schiebe- und Balkontüren», ergänzt Kiefer, «sowie für Haustüren.» Der Nutzen ist glasklar: Ein regelmässiger Fenster- und Türenservice erhöht die Lebensdauer der eingebauten Produkte, macht sie weniger reparaturanfällig und kann Energiekosten senken.

Das perfekte Zuhause

Nachdem es dem stetig wachsenden Team in Reinach zu eng geworden war, fand die Regio Fenster AG 2022 im Gewerbegebiet Arlesheim grosszügige neue Räume für Büros und einen Showroom. Die Ausstellungsprodukte zum Anschauen und Anfassen bilden das perfekte Ambiente für ein Beratungsgespräch. Der zweite perfekte Ort ist das Zuhause der Kunden. «Wir schauen nie nur auf Pläne oder Skizzen», betont Kiefer, «sondern kommen immer vorbei und legen so die Basis für eine vertrauensvolle Kundenbeziehung.»

Wirkliche Kundennähe

Die Regio Fenster AG beschäftigt zehn Mitarbeiter und aus Prinzip nur eigene Monteure. «So aufgestellt, haben wir die perfekte Grösse, um Kunden in der Region auch wirklich kundennah betreuen zu können», sagt Roland Kiefer. Zur Kundennähe gehören der direkte Kontakt, kurze Reaktionszeiten und kurze Wege – besonders wichtig, wenn nach Glasbruch ein Fenster zu reparieren ist. Die Regio Fenster AG ist die richtige Anlaufstelle für beides: schnelle Reparaturen und langfristige Wartungen.

REGIO FENSTER
Fenster ▪ Türen ▪ Service ▪ Beratung

Regio Fenster AG
Altenmatteweg 2, 4144 Arlesheim
T +41 61 713 72 81, info@regiofenster.ch
regiofenster.ch

Öffnungszeiten Showroom
Mo – Do 8 – 12 Uhr, 13 – 17 Uhr
Fr 8 – 12, 13 – 16 Uhr

«WER ZU VIEL ÜBERLEGT, VERLIERT»

Emma Kühn (17) aus Basel gehört zu den besten Tischtennis-Nachwuchsspielerinnen der Schweiz – und möchte nun auch bei den Grossen angreifen.



Zwischen den Ballwechseln: Kühn spielt den Ball mit grossem Spin hoch und lässt ihn dann auf ihren Fingernägeln tanzen.



Gegen ihre Freunde spielt sie lieber mit der falschen Hand.

Fotos: Linda Schier

Emma Kühn, beste U19-Tischtennis-Spielerin der Schweiz.

Der gerade mal 2,7 Gramm leichte Ball zischt blitzschnell hin und her. Kaum aufgesprungen, schubst ihn Emma Kühn einmal mit viel Schnitt und Gefühl über die Netzkante, um ihn gleich darauf mit Wucht auf die andere Tischhälfte zu schmettern. Gefragt ist nicht Kraft, sondern Nervenstärke.

Was von vielen als «Pingpong» abgestempelt wird, ist für Kühn Hochleistungssport. Die aufstrebende Baslerin wurde soeben beste U19-Spielerin, gehört schweizweit zu den Top 20 der Frauen – und trainiert schon wie ein Profi.

«Mit einer Runde Pingpong in der Badi hat das natürlich wenig zu tun – auch wenn das viele vermischen», sagt sie und grinst. Die Sportart Tischtennis sei viel komplexer. Bei perfekten Bedingungen ist nichts dem Zufall überlassen. Das Zusammenspiel von Kopf, Taktik und Technik mache den Sport so spektakulär – und körperlich anspruchsvoller, als viele denken. Doch auch lockeres «Pingpöngle» im Park mit Freundinnen gehöre bei ihr manchmal noch dazu. «Aber dann spiele ich lieber mit der falschen Hand», sagt Kühn lachend.

Mit chinesischer Disziplin

Kühn spielt für den TTC Rio-Star Muttenz in der Nationalliga A. Daneben besucht sie das Sportgymnasium Bäumlihof. So kann sie auch morgens trainieren. Besonders wertvoll sei ihr Trainer Bowen Yang, ein ehemaliger Profi aus China. «Dank ihm konnte ich nochmals viel professioneller und disziplinierter werden», betont Kühn.

Wenig überraschend dominieren asiatische Nationen wie China den Tischtennissport; auch Deutschland und Frankreich sind der Schweiz voraus. «Aber wir holen auf – vor allem bei den Mädchen.»

Genauso wichtig wie taktisches Positionsspiel und technisch anspruchsvolle Schnittbälle ist die Konzentration. Dafür besucht Kühn regelmässig ein Mentaltraining, spielt Abläufe im Kopf durch und übt Strategien gegen störende Gedanken in Drucksituationen. Und wie verhält sie sich in den Sekunden vor einem spielentscheidenden Ballwechsel? «Ich versuche zu spielen wie bei einem Punkt im Training; die Resultattafel blende ich komplett aus. Wer zu viel überlegt, verliert.»

Alles oder nichts

Im März tritt Kühn im Tessin erstmals an der Schweizermeisterschaft der Frauen an. Möglich ist das auch, weil sie seit kurzem den Schweizer Pass besitzt. «Ich musste bei meiner Familie etwas Druck machen», scherzt die gebürtige Deutsche. Doch das Niveau bei den «Grossen» sei hoch und das Turnier im KO-Modus knallhart: «Wer nicht performt, fährt nach wenigen Ballwechseln schon wieder nach Hause», weiss Kühn.

Ihr nächstes Ziel ist dann die Jugend-Europameisterschaft. «Natürlich ist es ein Traum, einmal Profispielerin zu sein – auch wenn es extrem schwierig ist.» Nach dem Gymnasium möchte sie ein Jahr voll auf den Sport setzen und danach studieren. Weiterspielen möchte sie aber in jedem Fall – mit kühlem Kopf, Punkt für Punkt.

Matti Kopp

OTTO'S

Schaukelstuhl
Happy Metall, Kissen Polyester grau, 71 x 74 x 116 cm
149.95
Auch online erhältlich. ottos.ch

Stuhl
Magis Kunststoff schwarz, terracotta oder oliv, UV-beständig
MEGA HIT
29.95 statt 49.90
-39%
stapelbar
Viele weitere Artikel online entdecken und gleich bestellen!
Auch online erhältlich. ottos.ch

Gesundheitsliege
Beach Textilene anthrazit oder oliv, Gestell Metall, 68 x 95 x 150 cm
klappbar
79.95 statt 139.-
-42%
Auch online erhältlich. ottos.ch

Gartenlounge
Bergamo Gestell Aluminium, mit Kunststoffschnüren bespannt, Kissen Olefin-Stoff taupe, Garnitur 165/267 x 74 x 83 cm, Beistelltisch Ø 65 cm, Höhe: 37 cm
1199.95 statt 1599.-
-24%
Auch online erhältlich. ottos.ch

Gartenlounge
Jakarta Gestell Aluminium anthrazit, mit Kunststofflatten Polywood, Kissen Spun-Polyester grau, Garnitur 230/230 x 62 x 73 cm, Beistelltisch mit Kunststofflatten Polywood 110 x 25 x 61 cm
899.95 statt 1499.-
-39%
Auch online erhältlich. ottos.ch

Riesenauswahl. Immer. Günstig. ottos.ch

MWANDEKA MACHT MUT

Sie kam 2018 aus Kenia in die Schweiz. Dank ihrem Ehrgeiz hat es Mwanasiti Kashout Mwandeka (30) zur Genossenschafterin einer Reinigungsfirma geschafft.

Mwanasiti Kashout Mwandeka lacht bei der Frage, ob sie denn ein Vorbild sein wolle, verlegen. «Ja schon», sagt sie nach kurzem Zögern und nickt. Mit ihrem Werdegang zur Reinigungskraft und Genossenschafterin des Unternehmens «flexifeen» hat sie seit ihrer Ankunft in der Schweiz 2018 viel erreicht. Mwandeka war von Beginn an bestrebt, sich in ihrer neuen Heimat zu integrieren. Ein Deutschkurs machte sie auf die Organisation «Crescenda» aufmerksam, woraufhin sie sich für das Berufstraining in den Bereichen Gastronomie, Hauswirtschaft und Pflege/Betreuung anmeldete.

Ihr grösstes Interesse lag in der Hauswirtschaft. Das Praktikum in einem Pflegeheim in Riehen war für die in Allschwil wohnhafte Mutter einer fünfjährigen Tochter fachlich und persönlich eine Bereicherung. Dank ihrer kommunikativen Art genoss sie die Gespräche mit den Bewohnerinnen und Bewohnern.

Selbstbewusst und selbstständig

Seit 2023 arbeitet Mwanasiti Kashout Mwandeka für flexifeen, eine von neun Frauen mit Migrationserfahrung gegründete und geführte Kooperative für Reinigung und Alltagshilfe. Die Bewerbung dafür hat sie selber geschrieben und nur für das Durchlesen Hilfe in Anspruch genommen. Mwandeka ist bei flexifeen Mitarbeiterin und Genossenschafterin zugleich. Die Arbeit an sich und die damit verbundenen Herausforderungen – als Beispiel nennt sie die Orientierung mit dem öffentlichen Verkehr – stärken ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstständigkeit, was zu den Kernzielen von Crescenda gehört.

Auch bei flexifeen schätzt Mwandeka den Austausch mit Kunden, zu denen Private und Unternehmen gehören. Mit Weiterbildungen möchte sie beruflich die nächsten Schritte in Angriff nehmen und bei flexifeen mehr Verantwortung übernehmen. Sabin Müller, Leiterin Kooperativen bei Crescenda, lobt Mwanasiti Kashout Mwandekas Eigeninitiative, Lern- und Wissbegier. «Sie ist auch für uns ein Vorbild – und ein Paradebeispiel, was mit Motivation und einer offenen Persönlichkeit machbar ist.»

Tobias Gfeller



Foto: Cédric Bloch

Sie ist ein Paradebeispiel, was mit Motivation und einer offenen Persönlichkeit alles möglich ist.

Mwanasiti Kashout Mwandeka gewinnt dank ihrer Teilhabe an den «flexifeen» nicht nur Unabhängigkeit; sie dient anderen Frauen mit Migrationshintergrund auch als Vorbild.

Potenzial von Migrantinnen fördern

Crescenda unterstützt Frauen mit Migrationshintergrund beim Einstieg ins Berufsleben, entwickelt sozialunternehmerische Modelle, bietet Schulungs- und Weiterbildungsprogramme an und dient als Treffpunkt für Austausch und Integration. Flexifeen ist als Kooperative aus Crescenda heraus entstanden, geschäftet aber unabhängig davon. Crescenda wird aus Spenden finanziert. Die Kernziele des Kooperativenprogramms sind sichere und faire Löhne, die persönliche Weiterentwicklung von Frauen mit Migrationshintergrund und die Förderung solidarischen Wirkens innerhalb einer Gruppe.



Die wichtigsten Veranstaltungen der Region Nordwestschweiz im Überblick.





Fotos: zVg

NIMM DAS, REALITÄT!
IT'S THE REAL THING

Zum fünften Mal finden die Basler Dokumentartage statt. Das vielseitige Programm vom 25. bis 29. März spielt an verschiedenen Standorten und beschäftigt sich mit Kunst, die das Politische nicht scheut.

Sie soll verwegen sein, pathetisch, manchmal mit bösem Witz und auf jeden Fall unberechenbar. Die Rede ist von der Wirklichkeit. Alle präsentierten Arbeiten von internationalen Kunstschaffenden haben einen Bezug zu ihr. Damit erklärt sich der englische Titel der Basler Dokumentartage: «It's the real thing» (aus einer ehemaligen Coca-Cola-Kampagne). Das fünftägige Festival, kuratiert vom Basler Regisseur Boris Nikitin, beginnt mit einem Diskurs von Ahmad Milad Karimi und endet mit einer Performance von Beatrice Fleischlin aka Jimmy.

Sieben Jahre ist es her, seit die Basler Dokumentartage das letzte Mal zu sehen waren. Er habe gemerkt, dass er wieder Lust habe, dokumentarische und propagandistische Künste zu zeigen, begründet Nikitin das Ende der langen Pause.

Aufsehenerregend ist für ihn das brasilianische Stück von Carolina Bianchi, die hinabtaucht in die Welt zwischen Kunst und Gewalt. «Goodnight Cinderella» werden in Brasilien die K.O.-Tropfen genannt, die die Regisseurin tatsächlich auf der Bühne einnimmt und gewollt das Bewusstsein verliert.

Aktionskunst trifft Destruction Art

In der Theaterperformance von Manuel Gerst bildet ein VW-Käfer den Mittelpunkt. «Die Verwandlung» von Franz Kafka spielt mit dem vielleicht berühmtesten Romananfang der modernen Literatur: Gregor Samsa erwacht eines Morgens als Käfer; bei Gerst verwandelt sich der blecherne Käfer – nur in was? Die Performance lädt zu einem verwegenen Theaterereignis, das der Künstler als Parabel zur Geschichte über Behinderungen dient.

Boris Nikitin ist gespannt, wie das Basler Publikum auf die Verwandlung des Käfers reagieren wird. «Es ist ein kollektives Experiment. Das Stück ist kühn und stellt einen künstlerischen Sprung dar.» Der Käfer ist vor und nach der Aufführung im Museum Tinguely ausgestellt. Auch Jean Tinguely hat Kunstwerke zerstört, um Kunst zu schaffen. Der Gedanke des Avantgardismus: Manchmal muss etwas abgerissen werden, damit das Mögliche entsteht. Anlässlich «Die Verwandlung» will der Regisseur und bildende Künstler Gerst wissen: Was fasziniert an der Zerstörung? Was ist vielleicht ihre Notwendigkeit?

Der letzte Tag des Festivals betrachtet die «Kunst und Zerstörung». Dazu hat Boris Nikitin die Ökonomin Mascha Madörin eingeladen, die am Gespräch mit Roland Wetzel, Direktor des Tinguely-Museums, teilnimmt. Denn für Nikitin sind es nicht nur die Wirtschaftsliberalen, die die Strukturen zerschmettern.

Claudia Kocher

win

3×2 Tickets zu gewinnen

Anlässlich der Basler Dokumentartage bringt Regisseur Manuel Gerst eine Theateradaption von Franz Kafkas Roman «Die Verwandlung» auf die Bühne der Kaserne Basel (Reithalle). Regio aktuell verlost 3×2 Tickets für die Vorstellung vom Samstag, 28. März 2026, 20 Uhr. Mitmachen unter regioaktuell.com/wettbewerbe. Teilnahmeschluss ist der Sonntag, 22. März 2026. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Anschluss benachrichtigt. Viel Glück!



Lust der Zerstörung: der Käfer vor und nach der Performance «Die Verwandlung».



Foto: zVg

Markenzeichen: Das grüne Haar verweist schon optisch auf Miss Moniques fluoreszierende Deep-Progressive-Sounds.

Miss Monique

SOUND-SMARAGD

20.3.2026 | 23 Uhr | Nordstern, Basel

Lust auf einen nächtlichen Roadtrip durch Neonlichter – hypnotisch, kontrolliert euphorisch? Dann bitte einsteigen bei Produzentin and Label-Besitzerin Alesia Arkusha – hinter dem DJ-Steuer als Miss Monique bekannt. Die junge Frau aus Kiew gilt nicht nur wegen ihrer auffälligen Haarpracht als eine der sichtbarsten ukrainischen Artists der elektronischen Szene. Ihr zeitgeistiger Melodic-Techno ist absolut clubtauglich und funktioniert international, was ihr Auftritte mit David Guetta und Sets an den grossen Festivals wie Tomorrowland und EDC Mainstage einbrachten.

tok



ROCK POP JAZZ

17. und 18.3.2026 | 20.30 Uhr
Bird's Eye, Basel
DEJAN TERZIC AXIOM

Zeitgenössischer Jazz mit Einflüssen von osteuropäischem Folk und Minimal Music. **birdseye.ch**

18.3.2026 | 20 Uhr
Valhalla Basel
JAYA THE CAT

Roots-Reggae, Ska, Punkrock: Die Truppe stellt ihr neues Album «A Good Day For The Damned» vor. **valhalla-basel.ch**

18.–21.3.2026 | 20 Uhr
Atlantis, Basel
BLUES FESTIVAL BASEL

Mit Eve Gallagher & Band, Mark Slate & Rotosphere, Ronny Rast Trio, Manu Hartmann Band, Vanesa Harbek & Friends. **atlantis-basel.ch**

19.3.2026 | 20.30 Uhr
Kaserne, Basel
LISTEN! W/ LABOUR & AGNES LECLAIRE

Arbeiten auf der Basis von Sound im Spannungsfeld von akustischer Komposition, Performance, Raum-Installation und aktiver Hör-Praxis. **kaserne-basel.ch**

19.3.2026 | 20.30 Uhr
Bird's Eye, Basel
ROBERT WYPASEK INTERNATIONAL GROUP

Wunderschöner Mix aus modernem Jazz und klassischer Musik des 20. Jahrhunderts. **birdseye.ch**

20.3.2026 | 20.15 Uhr
Marabu, Gelterkinden
SHEM THOMAS

Der ehemalige Strassenmusiker ist mittlerweile auf kleinen und grossen Bühnen zuhause. **marabu-bl.ch**

20.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Tabourettli, Basel
SIX CHICKS – GLUCK & GLORIA

Die A-cappella-Formation präsentiert ihr Jubiläumsprogramm. **fauteuil.ch**

20.3.2026 | 20.30 Uhr
Sudhaus, Basel
KALLES KAVIAR

Album Release Party «Nine Feet Tall», celebrating 30 years of Ska, Rocksteady & Early Reggae. Support: Bonnie Tiger & DJ's. **sudhaus.ch**

20.3.2026 | 21 Uhr
Gannet, Basel
RIKAS

Die deutsche Indie-Pop-Band aus der Region Stuttgart ist auf Dog-Days-Tour. **gannet.lv**

20.3.2026 | 21 Uhr
Parterre One Music, Basel
GLITTER 'N' GLAMOUR

DJ Dan-Kenobi & DJ Zen zelebrieren die wilden 70er-Jahre. **parterre-one.ch**

20.3.2026 | 21 Uhr
Wäberei, Liestal
CENTURY PARTY

Jede Stunde ein neues Jahrzehnt, jede Stunde ein neuer Vibe – von den 80's bis heute. **waeberei.ch**

20.3.2026 | 22 Uhr
Bar Rouge, Basel
FAMOSI

Italo Dance, House, Remixes: Eine italienische Nacht über den Dächern von Basel. **barrouge.ch**

20.3.2026 | 23 Uhr
Nordstern, Basel
MISS MONIQUE *Tipp*

Ihr Markenzeichen ist das leuchtend grüne Haar, das ihre kaleidoskopische Deep-Tech-Kreativität signalisiert. **nordstern.com**

20.3.2026 | 23 Uhr
Viertel Klub, Basel
HITS

Die Partyserie um Disco Dave und Hensen & Yansen gehört zum fixen Inventar des Klubs. **dasviertel.ch**

20. und 21.3.2026 | 20.30 Uhr
Bird's Eye, Basel
NICOLAS MASSON QUARTET

Die brillante Band stellt ihr neues Album «Renaissance» vor. **birdseye.ch**

21.3.2026 | 20 Uhr
Hirscheneck, Basel
LOVEHEAD

Drei junge Frauen aus dem Burgenland spielen quirlige New-Wave-Sounds. Support: Lilac Attitude, Pogo aus Basel. **hirscheneck.ch**

21.3.2026 | 20 Uhr
Metro Club, Grand Casino Basel
TRIBUTE TO KISS

In originalgetreuen 70er-Jahre-Kostümen und Make-up bringt Kiss Forever die Show ihrer Idole authentisch auf die Bühne. **grandcasinobasel.com**

21.3.2026 | 20 Uhr
Rock Fact, Münchenstein
RAUHBEIN

Die Brachialromantiker nehmen einen mit auf eine musikalische Reise zwischen irischer Tradition und rauem Rock. **rockfact.ch**

21.3.2026 | 20.15 Uhr
Marabu, Gelterkinden
LIVE / WIRE

Die erfolgreichste AC/DC Tribute Band der Schweiz lässt die Wände wackeln. **marabu-bl.ch**

21.3.2026 | 20.30 Uhr
Z7, Pratteln
MEGAWATT

Die kraftvollste Mundartband der Schweiz startet ihre «Elektrisch Tour». **z-7.ch**

21.3.2026 | 20.30 Uhr
Wydekantine, Dornach
WILLIAM WHITE

Dem begnadeten Songwriter und Sänger sind die Messages ebenso wichtig wie starke Melodien und treibende Grooves. **wydekantine.ch**

21.3.2026 | 22 Uhr
Viertel Klub, Basel
20 YEARS PAZZOIDE

Grosse Geburtstagsparty des Basler Labels auf drei Floors, u.a. mit einem exklusiven b2B Set von De La Swing und Rendher. **dasviertel.ch**

21.3.2026 | 22 Uhr
Basso, Basel
KUMBIATRONIC

Selecta Rulin' Fire & DJ Chichadelica oder wenn Cumbia auf Electro-Beats trifft, entsteht ein unaufhaltsamer Dancefloor-Hit. **bassoverse.space**

21.3.2026 | 22 Uhr
Parterre One Music, Basel
FRIENDS OF TRANCE

Party mit internationalen und nationalen Trance-DJs. **parterre-one.ch**

21.3.2026 | 23 Uhr
Nest, Basel
META RAVE

Queer, migrantisch, subversiv. Auf dem Line-up Artists aus Basel und Berlin, bunt, laut, bassig. **kuppel-basel.ch**

21.3.2026 | 23 Uhr
Nordstern, Basel
NICO MORENO

Der Vorreiter der modernen Industrial-Renaissance ist bekannt für schnelle Tempi und aggressive Kicks. **nordstern.com**

24. und 25.3.2026 | 20.30 Uhr
Bird's Eye, Basel
MARTIN THEURILLAT QUARTET

Filigraner Jazz mit chilenischen Einflüssen, der die Seele wärmt. **birdseye.ch**

26.3.2026 | 18.30 Uhr
Klosterkirche Dornach
LILY HORN IS BORN FEAT. HELEN ITEN

Eigenwillige Arrangements, humorvolle und harmonisch überraschende Jazzsongs und eine starke Stimme. **klosterdornach.ch**

26.3.2026 | 20 Uhr
Elefantehuus, Liestal
TROUBAS KATER

Mundartmusik gemischt mit Rap, Pop und Brass, die mitten ins Herz und in die Beine geht. **guggenheimliestal.ch**

26.3.2026 | 20.30 Uhr
Bird's Eye, Basel
JIM BLACK & THE SCHRIMPS

Modern Jazz mit der Exzentrik der Avantgarde und gleichzeitiger emotionaler Tiefe. **birdseye.ch**

26.3.2026 | 21 Uhr
Gannet, Basel
HIGH FADE

Die Unsigned & Dangerous Tour bietet einen Mix aus Funk, Disco und ungebremster Spielfreude. **gannet.lv**

26.3.2026 | 21 Uhr
Atlantis, Basel
OPAL OCEAN

Das australische Gitarrenduo setzt neue Massstäbe in der Welt der akustischen Musik. **atlantis-basel.ch**

27.3.2026 | 20 Uhr
Event Halle, Messe Basel
UNREAL GERMANY

Ein brodelnder Kessel aus Bass und Stroboskoplicht, für den Sound sorgen I Hate Models, Kuko, Doma, Cara Elizabeth u.a. **unrealgermany.de**

27.3.2026 | 20.30 Uhr
Bird's Eye, Basel
SIMONE KELLER SOLO

«Just for a Thrill»: raffiniertes Suchen zwischen Experimentellem und Tradition. **birdseye.ch**

27.3.2026 | 21 Uhr
Gannet, Basel
TRAMHAUS

Post-Punk aus Rotterdam mit pulsierender Intensität, kantig, wild, unberechenbar. **gannet.lv**

27.3.2025 | 21 Uhr
Sudhaus, Basel
Ü30 PARTY

Tanzen zu Musik von gestern bis heute. **ueparties.ch**

27.3.2026 | 21.45 Uhr
Bird's Eye, Basel
SIMONE KELLER & MICHAEL FLURY

Interessante, musikhistorische Reise mit Piano und Posaune durch Klassik und Jazz. **birdseye.ch**

27.3.2026 | 22 Uhr
Kinker, Münchenstein
BEATZ

Drum and Bass und Techno made in Basel und auf zwei Etagen. **kinker.ch**

27.3.2026 | 23 Uhr
Parterre One Music, Basel
JUKEBOX – SPRING TIME EDITION

Interaktive Nacht voller Musik, Überraschungen und guter Laune. **parterre-one.ch**

27.3.2026 | 23 Uhr
Sandoase, Basel
OPENING PARTY

Im Loft wird auf zwei Floors zu den beliebtesten Hits verschiedenster Epochen gefeiert. **sandoase.ch**

27.3.2026 | 23 Uhr
Nordstern, Basel
MICHEL SACHER

Der Schweizer ist ein Meister des Klangdesigns, übergreifend von Melodic Techno, Indie Dance bis Afro House. **nordstern.com**

28.3.2026 |19 Uhr
Rock Fact, Münchenstein
ANOTHER APPROACH

Metal zwischen Progression und Wucht. Special Guests: Blame Zeus, The Kate Effect und The Hunt. **rockfact.ch**

28.3.2026 | 20 Uhr
Event Halle, Messe Basel
MOVING CITY

Urbane Single Day Experience mit Fritz Kalkbrenner, Stephan Bodzin, NTO und anderen. **nordstern.com**

28.3.2026 | 20 Uhr
Z7, Pratteln
COLOSSEUM

Die britische Legende stellt das neue Album «XI» vor, welches das breite Spektrum aus Blues, Jazz-Rock und Prog abdeckt. **z-7.ch**

28.3.2026 | 20 Uhr
Elefantehuus, Liestal
HILDEGARD LERNT FLIEGEN

Die Avantgarde Jazz Truppe feiert ihren 20. Geburtstag mit ganz normalem Wahnsinn. **guggenheimliestal.ch**



Foto: zVg

Mundart-Lyrics, tanzbare Upbeat-Melodien, Gen-Z-Seele: der Berner Vollblutmusiker Edb.

Edb

PFUNDSKERL

28.3.2026 | 21 Uhr | Gannet, Basel

Hinter drei Buchstaben steckt ein ganzer Kerl: Edb aus Bern trifft mit schmissig-tiefgründigen Mundartsongs und einer charmanten Direktheit den Nerv seiner Generation.

Schon klar, alleine mit seiner körperlichen Präsenz erinnert Edb an einen Endo Anaconda oder einen Büne Huber, diesen nationalen Schwergewichten wortgewaltig singender Mundartpoeten. Damit ist die Latte schon mal sehr hoch angesetzt. Und wenn man es sich bildlich kaum vorstellen kann: Der Berner Singer-Songwriter, der seinen bürgerlichen Namen partout nicht preisgeben will, hat tatsächlich das Zeug, eines Tages mal drüberzuspringen. Musikalisch um einiges flockiger und poppiger als der leider verstummte Stille Has oder Patent Ochsner daherkommend, atmen Edb's quasi-biografischen Texte einen ähnlich melancholisch-sehnsuchtsvollen Unterton, angetrieben von Liebe, Fernweh und Selbstakzeptanz.

Mit seinen Seelensongs spricht der 23-Jährige direkt aus den Herzen der Generation Z, auch weil er sich mit den Höhen und Tiefen des Lebens bereits bestens auskennt. Mehrere EPs hat er schon veröffentlicht, die letzten beiden bilden gemeinsam «Eddie's Tape» und spiegeln eindrucksvoll seine musikalische Weiterentwicklung wider – im Gannet auch in Basel endlich live zu erleben.

tok

2×2 Tickets zu gewinnen

Regio aktuell verlost für den Basler Auftritt von Edb 2×2 Tickets. Mitmachen unter regioaktuell.com/wettbewerbe. Teilnahmeschluss ist der Sonntag, 22. März 2026. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Anschluss benachrichtigt. Viel Glück!



offbeat-concert.ch
seetickets.ch
(0900 325 325, CHF 1.19/Min.)
Kulturhaus Bider & Tanner
(061 206 99 96)

BASEL LANDSCHAFT SWISSLOS
Basler Zeitung
SWISSLOS-Fonds Basel-Stadt

28.3.2026 | 20.30 Uhr
Bird's Eye, Basel
MYRA MELFORD'S SOX2

Mitreissender Jazz mit einem rauen, offenen Geist und spritzigen Finessen. **birdseye.ch**

28.3.2026 | 21 Uhr
Gannet, Basel
EDB *Tipp*

Beim Berner kommen Mundart-Lyrics, tanzbare Upbeat-Melodien und Genrecollagen zwischen Rock, Rap und Pop zusammen. **gannet.lv**

28.3.2026 | 21 Uhr
Kuppel, Basel
DANCE DANCE DANCE

Nostalgische Klänge und zeitgenössische Club-Grooves & Edits mit D.Hazelnut und Flavah Nice. **kuppel-basel.ch**

28.3.2026 | 21 Uhr
Atlantis, Basel
TANZNACHT 40

Vergiss den Alltag, komm vorbei und schwing das Tanzbein bis in die Morgenstunden. **atlantis-basel.ch**

28.3.2026 | 22 Uhr
Wäberei, Liestal
NIKLAS DEE

Sets ohne Leerlauf: treibend, euphorisch, laut. Support Act: Giannex. **waeberei.ch**

28.3.2026 | 21 Uhr
Sudhaus, Basel
BACK TO 90S PARTY

Feiern mit Spass-Garantie zu den Hits aus den 90s. **sudhaus.ch**

28.3.2026 | 22 Uhr
Bar Rouge, Basel
MAMACITA

Die Hüften schwingen zu heissem Latin Sound und coolen Urban Tracks. **barrouge.ch**

28.3.2026 | 23 Uhr
Sandoase, Basel
REGGAETON PARTY

Die Sandoase zurück im Hafen von Basel; das wird an der Strandbar gefeiert. **sandoase.ch**

28.3.2026 | 23 Uhr
Viertel Klub, Basel
GAYTIES XXL

Zwei Floors, maximale Ekstase: Es feiern Odette, Noxeema und Cyrilo, dazu Fred Licci im Rüümli. **dasviertel.ch**

28.3.2026 | 23 Uhr
Heimat, Basel
LINK UP

Bad Company Sound bringt die besten Reggae- und Dancehall-Vibes nach Basel. **heimatbasel.com**

28.3.2026 | 23 Uhr
Kinker, Münchenstein
FOR EVERYONE

Eine Nacht. Ein Bunker. Eine Tanzfläche. Ein sorgfältig zusammengestelltes Line-up. **kinker.ch**

28.3.2026 | 23 Uhr
Ava Club, Basel
AGENTS OF TIME

Kraftvolle Mischung aus melodischem Techno und emotionaler Clubmusik – made in Mailand. **avaclub.ch**

29.3.2026 | 17 Uhr
Sudhaus, Basel
SILVER GROOVE – 60+ PARTY

Jeden letzten Sonntag im Monat wird zu den besten Grooves der 60er bis 90er getanzt. **sudhaus.ch**

2.4.2026 | 20 Uhr
Hirscheneck, Basel
COUSINES LIKE SHIT

Avant Trash mit zwei echten Cousinen aus Wien. Support: Carve up! **hirscheneck.ch**

2.4.2026 | 20 Uhr
Guggenheim, Liestal
SAM HIMSELF

Moonsongs in intimer Solo-Form: markante Bariton-Stimme, neue Songs und bekannte Highlights – direkt, nahbar, einzigartig. **guggenheimliestal.ch**

2.4.2026 | 21 Uhr
Atlantis, Basel
CHICKA TIKKA MASALA

Alternative Sounds mit spanischen, englischen und portugiesischen Songs. **atlantis-basel.ch**

2.4.2026 | 21 Uhr
Ava Club, Basel
BRAVO HITS PARTY

Die grössten 90er- und 2000er-Hits nicht nur im Ohr, sondern auch mit den Augen erleben. **ueparties.ch**

2.4.2026 | 23 Uhr
Nordstern, Basel
SKREAM

Ein rastloser Innovator, der seit über zwei Jahrzehnten die britische Rave-Kultur prägt. **nordstern.com**

2.4.2026 | 23 Uhr
Viertel Klub, Basel
DJ TALLBOY & DJ MISCHKONSUM

Unter dem Etikett «BoilingTrance» verzückt der Basler Imprint rund um Resident Lurox das Nachtleben mit Eurodance, Trance und HardTrance-Events. **dasviertel.ch**

3.4.2026 | 22 Uhr
Metro Club, Grand Casino Basel
SPARKLING HEROES NIGHT

Classic House mit Klasse: Michael Gray, Spiller und Lenny Fontana vereinen Disco-Feeling, globale Hits und New-York-Groove. **grandcasinobasel.com**

3.4.2026 | 23 Uhr
Nordstern, Basel
OGUZ

Der niederländische Powerhouse-DJ beherrscht die Turntables mit intensiven Sets mit hohen BPM, die explosive Energie erzeugen. **nordstern.com**

4.4.2026 | 20 Uhr
Metro Club, Grand Casino Basel
TRIBUTE TO ZZ TOP

Mitreissende Rockshow für alle Biker-, Blues- und Rockfans mit ZZ Top Revival. **grandcasinobasel.com**

4.4.2026 | 20 Uhr
Walzhalle, Münchenstein
Ü50 PARTY

Tanzen zu Musik von gestern bis heute aus allen Musikrichtungen. **ueparties.ch**

4.4.2026 | 21 Uhr
Gannet, Basel
DOMENIQUE DUMONT

Die Band aus Lettland bringt entrückte Melodien, subtile Rhythmen und filmische Atmosphären auf die Bühne. **gannet.lv**

4.4.2026 | 21 Uhr
Kuppel, Basel
MOROW & BUGZNFASKO

Der Abend bringt neue Hip-Hop- und Trap-Musik, Gäste und zwei eigenständige Livesets zusammen. **kuppel-basel.ch**

4.4.2026 | 22 Uhr
Bar Rouge, Basel
BEST OF 2000

Eine epische Nacht voller Nostalgie mit den ikonischsten Songs der 2000er. **barrouge.ch**

4.4.2026 | 23 Uhr
Sudhaus, Basel
2000ER-PARTY

Die Party mit den Hits der 2000er mit Habbe Vogel. **sudhaus.ch**

4.4.2026 | 23 Uhr
Viertel Klub, Basel
DJ TATANA

Mit einer fulminanten Premiere feierte «Trance is back!» seinen Einzug in den Viertel Klub. Jetzt die Wiederholung mit der Schweizer Trance-Ikone. **dasviertel.ch**

5.4.2026 | 22 Uhr
Bar Rouge, Basel
LATIN HITS DELUXE

Die Hüften schwingen zu Reggaeton, Urban und Latin Hits. **barrouge.ch**

7.4.2026 | 20 Uhr
Z7, Pratteln
BLUES PILLS & DEWOLFF

Gefühlvoller Bluesrock aus Schweden mit weiblicher Soul-Stimme trifft auf rohen Seventies-Rock. **z-7.ch**

9.4.2026 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Hans Huber-Saal
NON TALKERS

Fein ausgearbeitete Folk-Pop-Kompositionen, eindringliche Harmonien und cineastische Arrangements. **stadtcasino-basel.ch**

9.4.2026 | 20 Uhr
Gannet, Basel
YE VAGABONDS

Das irische Duo ist inspiriert von traditional Irish Folk, rootsy Americana und appalachischem Folkgesang. **gannet.lv**

9.4.2026 | 20.30 Uhr
Sudhaus, Basel
FIDO FIVE

Das Schweizer Frank Zappa Tribute Orchestra weiss jedes Publikum zu packen. **sudhaus.ch**

10.4.2026 | 19.30 Uhr
St. Jakobshalle, Basel
ENERGY STAR NIGHT *Tipp*

Erstklassige Acts, Gänsehaut-Momente und 10000 Fans: Nach 2023 gastiert die «Energy Star Night» wieder in Basel. **energy.ch/star-night**

10.4.2026 | 21 Uhr
Atlantis, Basel
JOËLLE FAVAZZO

Singer-/Songwriterin mit melancholischer Schwere, beschwingter Leichtigkeit und einer Prise Magie. **atlantis-basel.ch**

10.4.2026 | 21 Uhr
Parterre One Music, Basel
PLANET 90S

Hits und Videoclips der 90er-Jahre sowie Songs, die nicht in den Charts waren. **parterre-one.ch**

10.4.2026 | 21 Uhr
Sudhaus, Basel
BASSERIE

Party mit Progressive und Melodic Techno. **sudhaus.ch**

10.4.2026 | 21 Uhr
Gannet, Basel
MALUMMÍ

Das Trio aus Basel stellt sein neues Album «Damaged By Their Silence» vor. **gannet.lv**

10.4.2026 | 21.30 Uhr
Kaserne, Basel
SOPHIA KENNEDY

Die in Hamburg wohnhafte Amerikanerin spielt Indie und Alternative Rock. **kaserne-basel.ch**

10.4.2026 | 22 Uhr
Bar Rouge, Basel
RED FRIDAY

Club Classics, R'n'B, Charts sowie Salsa & Bachata und Latin und Reggaeton. **barrouge.ch**

10.4.2026 | 23 Uhr
Viertel Klub, Basel
SCHROTTHAGEN *Tipp*

Hinter dem Duo steckt der Jazzer Giovanni Berg und der Punkrocker Dieter Schleip – und die Leidenschaft für Techno. **dasviertel.ch**

11.4.2026 | 18 Uhr
Basso, Basel
MIRAGE

Vergesst den Mitternachts-Peak, die Mirage Crew dreht den Spiess für einmal um. **bassoverse.space**

11.4.2026 | 20.15 Uhr
Marabu, Gelterkinden
BERNARDA

Songs zwischen Pop, Soul und berührenden Balladen. **marabu-bl.ch**

11.4.2026 | 21 Uhr
Atlantis, Basel
CONFERENCE

Fesselnde Grooves nach dem Motto: Jazz is the teacher, Funk is the preacher! **atlantis-basel.ch**

11.4.2026 | 21 Uhr
Sudhaus, Basel
SCHLAGERNACHT

Feiern mit Spass-Garantie zu den Schlager Hits aller Generationen. **ueparties.ch**

11.4.2026 | 23 Uhr
Kinker, Münchenstein
LOVES TECHNO

Heavy Kicks, dunkle Vibes und 360°-Energie die ganze Nacht lang für echte Raver. **kinker.ch**



Foto: zVg

Act um Act, Hit um Hit: Die «Energy Star Night» feiert eine Woche nach Ostern ein Basler Comeback.

Energy Star Night

FRÜHLINGSERWACHEN

10.4.2026 | 19.30 Uhr | St. Jakobshalle, Basel

Erstklassige Acts, Gänsehaut-Momente und 10 000 Fans: Nach 2023 gastiert die «Energy Star Night» wieder in Basel.

Die aufgeweckte Leserschaft weiss es: Fürs muntere Erwachen frühmorgens ist bei Radio Energy das kultige Moderationsduo Vivi und Studi zuständig. Und auch wenn es hier um den Frühling und die Abendstunden geht, wird das Paar seine Qualitäten auch ausserhalb der gewohnten Arbeitszeiten beweisen und als Host eine wortreiche Rolle einnehmen. Ob die beiden den letztjährigen Heiratsantragsknaller auf der Bühne toppen können, muss hier offengelassen werden. Sicher aber ist, dass die beiden Lokalmatadoren mit ihren Moderationsgspänli aus Zürich und Bern eine ganze Reihe von Stars ankündigen.

Das Geheimnis des vollständigen Line-ups wird in den kommenden Tagen Act für Act gelüftet. An dieser Stelle sei verraten, dass die britische Singer-Songwriterin Freya Ridings und Iggi Kelly, der jüngste Spross der legendären Kelly Family, ihren Slot haben. Auch dabei: Stress & Zian. Der Romand-Rapper und der Basler Sänger mit Schwarzbuben-Herz haben kürzlich die optimistisch-leichtfüssige Single «How To Heal» veröffentlicht und damit eine vielversprechende Kollabo aufgegleist. Letzterer hat an die «Energy Star Night» übrigens beste Erinnerungen: Der Energy Music Award, der auch in Basel verliehen wird, ging 2022 an Zian.

tok

win

2×2 Tickets zu gewinnen

Tickets für die «Energy Star Night» gibt es nur über die Energy-Kanäle (on Air, Online, SMS, App, etc.) und über die langjährigen Partnern wie Swisscom und Mobiliar zu gewinnen. Und auch Regio aktuell verlost an dieser Stelle 2×2 Tickets. Mitmachen unter regioaktuell.com/wettbewerbe. Teilnahmeschluss ist der Sonntag, 22. März 2026. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Anschluss benachrichtigt. Viel Glück!



Foto: zVg

Verknüpfen elektronische Musik mit filmischen Elementen: das Duo Schrotthagen.

Schrotthagen

BREITBILDBEATS

10.4.2026 | 23 Uhr | Viertel Klub, Basel

Giovanni Berg und Dieter Schleip. Er 28, Musiker und Schauspieler, er 62, Komponist mit Wurzeln im Jazz und Punk. Gemeinsam teilen sie sich die Leidenschaft für Techno – und leben das als Duo Schrotthagen auch aus. Wenn das deutsche Gespann die Regler übernimmt, wird es roh und kompromisslos: Zwischen Hard Techno, Industrial und EBM liefern sie jeweils ein Set ab, das keine Pausen kennt und klar auf den Peak-Time-Floor zielt. Kein verspielter Techno, sondern eine energiegeladene Klangwand im kinematografischen Breitbildformat– laut, direkt und gnadenlos tanzbar.

red



KLASSIK

16.3.2026 | 18 Uhr
Kulturkirche Paulus, Basel
OFFENES SINGEN MIT DER BASLER LIEDERTAFEL

Adventssingen mit dem Reveille Chor, Leitung: Philippe Rayot und Maija Gschwind.
kulturkirche-paulus.ch

17.3.2026 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal
AMG SYMPHONIC GEMS – CITY OF BIRMINGHAM SYMPHONY ORCHESTRA *Tipp*

Konzert unter der Leitung von Musikdirektor Kazuki Yamada. Baiba Skride, Violine. **konzerte-basel.ch**

18.3.2026 | 12.30 Uhr
Fondation Beyeler, Riehen
NACHTKLANG IM MUSEUM – CÉZANNE UND DIE MUSIK SEINER ZEIT

Farbenreiche Klangwelten mit Kammermusikensemble, die Cézannes künstlerische Vision musikalisch nachzeichnen.
kammerorchesterbasel.ch

18.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Theater Basel, Grosse Bühne
MACBETH – OPER

Totentanz zwischen Macht und Wahnsinn nach William Shakespeare mit Musik von Giuseppe Verdi.
theater-basel.ch

19.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Halle Nord, Messe Basel
EXOPLANETS

Schweizer Uraufführung von Robert Laidlows neuem Werk, interpretiert vom SOB unter der Leitung von Dirigentin Lin Liao.
sinfonieorchesterbasel.ch

20.3.2026 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Hans Huber-Saal
MEREL QUARTETT

Werke von Beethoven, Brahms und Dvořák. Claudio Martínez Mehner, Klavier.
merelchamberseries.com

Musical Theater Basel
20.3.2026
DON QUIJOTE

Ballett in drei Akten mit dem Nationalen Akademischen Opern- und Balletttheater Lwiw.
musical.ch

22.3.2026 | 11.30 Uhr
Kulturkirche Paulus, Basel
ORGELREIHE ODEM

Orgelmusik zum Frühlingsbeginn mit Mirko Rechnitzer und Anna Kirillova.
kulturkirche-paulus.ch

22.3.2026 | 16.30 Uhr
Kath. Kirche Liestal
AMUSE OREILLE

Jugendchöre Sforzato & Vivace der Musikschule Basel. Klavier: Gabriel Walter, Kontrabass: Hannes Fankhauser. **musikschule-basel.ch**

22.3.2026 u.w. | 16 Uhr
Theater Basel, Kleine Bühne
LA CENERENTOLA

Familienoper mit Musik von Gioachino Rossini, mit Musikern des SOB, Leitung Hélio Vida.
sinfonieorchesterbasel.ch

23.3.2026 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Hans Huber-Saal
KAMMERMUSIK UM HALB ACHT – BENNEWITZ QUARTETT

Das Spitzenensemble brilliert durch seine klangliche Wärme in einem vielfältigen Programm.
khalbacht.com

23.3.2026 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal
JUNGES KAMMERORCHESTER BASELLAND

Mozart-Requiem zusammen mit dem Chor des Gymnasiums Muttenz und dem Ehemaligen-Chor.
jungeskammerorchesterbaselland.com

24.3.2026 | 19.30 Uhr
Stadtkirche Liestal
BRASSERIA

Das Blechbläserensemble spielt Werke von Gustav Holst, Edward Elgar, Mogens Andresen u.a.
blkonzerte.ch

24.3.2026 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Hans Huber-Saal
CUARTETO QUIROGA

Werke von Haydn, Fanny Hensel-Mendelssohn, Mozart und Cécile Marti. **kammermusik.org**

25.3.2026 | 19.30 Uhr
Kulturkirche Paulus, Basel
SWISS CHAMBER CONCERTS – OPUSBACH

Violin-Solo-Konzert mit Dmitry Smirnov. Werke von Bach, Heinz Holliger, Jean-Henry Snowberger u.a.
kulturkirche-paulus.ch

25.3.2026 u.w. | 19 Uhr
Don Bosco, Basel
KAMMERORCHESTER BASEL – PAS DE DEUX

Musikvermittlungsprojekt des Kammerorchester Basel mit den Kindern von «Basel gyygt».
kammerorchesterbasel.ch

25.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal
ORCHESTRE NATIONAL DE MULHOUSE

Das Motto lautet «Broadway Symphonique». Christoph Koncz, Leitung; Isabelle Georges und Frederik Steenbrink, Gesang.
sinfoniekonzerte.ch

26.3.2026 u.w. | 16 Uhr
Stadtcasino Basel, Hans Huber-Saal
PHILHARMONIE DER SOLISTEN

Programm: Antonio Vivaldis «Die vier Jahreszeiten» und Werke von Mozart, Bach und Brahms.
philharmonie-der-solisten.de

27.3.2026 | 19 Uhr
Druckereihalle im Ackermannshof, Basel
COSMOFONIA ENSEMBLE

Mateusz Pawel Kaminski spielt 24 Preludes für Violoncello solo von Mieczysław Weinberg.
druckereihalle.ch

28.3.2026 | 12 Uhr
Bruder Klaus Kirche, Liestal
APPETIZER!

Die Organistin Maryna Schmiedlin spielt den Choral von César Franck und aus der Symphonie gothique von Charles-Marie Widor. **appetizer.li**

28.3.2026 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal
POLIZEIMUSIK BASEL

Facettenreiches Konzert mit Blasmusik und Gesang unter dem Motto «Der Frühling erwacht».
polizeimusikbasel.ch

29.3.2026 u.w. | 18.30 Uhr
Theater Basel, Grosse Bühne
LA TRAVIATA – OPER

Melodramma in drei Akten von Giuseppe Verdi, nach «Die Kameliendame» von Alexandre Dumas. **theater-basel.ch**

29.3.2026 | 19 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal
BASEL SINFONIETTA – IDENTITÄT/DIALOG *Tipp*

Das Konzert-Programm greift Kompositionen jüdischer und persischer Herkunft auf.
baselsinfonietta.ch

2.4.2026 | 12.30 Uhr
Don Bosco, Basel
KAMMERORCHESTER BASEL – CONDUCTING ACADEMY

In dieser Kostprobe kann man zwei aufstrebenden DirigentInnen beim Proben zuschauen.
kammerorchesterbasel.ch

2.4.2026 | 19.30 Uhr
Martinskirche Basel
BASLER GESANGVEREIN

Zu hjören ist Johann Sebastian Bachs Johannes-Passion. Musikalische Leitung: Facundo Agudin.
bs-gesangverein.ch

4.4.2026 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Hans Huber-Saal
PIETRO MASSA – CHOPIN PLUS

Ein Klavierabend mit Stücken von Frédéric Chopin und Franz Liszt.
stadtcasino-basel.ch

5.4.2026 | 16 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal
WÜRTTEMBERGISCHE PHILHARMONIE REUTLINGEN

Werke von Smetana, Tschaikowsky und Dvořák. Michael Zukernik, Dirigent; Lukas Geniušas, Klavier.
concert-media.com

11.4.2026 | 19.30 Uhr
Martinskirche Basel
LA PETITE ÉCURIE

Die Oboenband tritt zusammen mit der Sopranistin Miriam Feuersinger auf. **famb.ch**

12.4.2026 u.w. | 18.30 Uhr
Theater Basel, Grosse Bühne
FIN DE PARTIE

Becketts Klassiker des absurden Theaters als Oper mit Musik von György Kurtág. **theater-basel.ch**

THEATER

16.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Schauspielhaus Basel
DIE WAHLVERWANDTSCHAFTEN

Regisseurin Leonie Böhm nimmt sich Goethes klassischen Stoffs an und überprüft seine Elemente.
theater-basel.ch

16.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Theater Basel, Grosse Bühne
KASIMIR UND KAROLINE

Ballade voll stiller Trauer mit Humor von Ödön von Horváth.
theater-basel.ch

16.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Kulturhuus Häbse, Basel
DANI & ENSEMBLE – MACHO SAPIENS

Die Komödie zeigt mit viel Witz auf, womit die Männer der Weichspül-Generation zu kämpfen haben.
haebse.ch

17.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Schauspielhaus Basel
BIEDERMANN UND DIE BRANDSTIFTER

Max Frischs Parabel über die fatalen Folgen fauler Fahrlässigkeit ist das Stück der Stunde. **theater-basel.ch**

17.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Schauspielhaus Basel
DIE SCHÄNDUNG DER LUCRETIA: EIN CASTING

Regisseurin Lola Arias basiert ihr Stück auf Recherchen und Gesprächen mit Opfern sexueller Gewalt. **theater-basel.ch**

17.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Theater Basel, Kleine Bühne
DARK MATTER – BALLETT

Fünf Kreationen mit der unverwechselbaren choreographischen Handschrift von Marco Goecke.
theater-basel.ch

17.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Fauteuil, Basel
GARDI HUTTER – GARDIZERO *Tipp*

Philosophische und unterhaltsame Auseinandersetzung mit dem Nichts, dem Anfang aller Dinge. **fauteuil.ch**

18.3.2026 u.w. | 9.30 Uhr
Roxy, Birsfelden
AMAZONEN

Ausgestattet mit Lego-Figuren und Landschaftsmodellen begibt sich eine Geschichtenerzählerin auf die Spuren des Mythos. Für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren.
theater-roxy.ch

18.3.2026 | 20 Uhr
Marabu, Gelterkinden
SAGE UF D'OHRE

Mit Liedern, Musik und Sound-Effekten erwachen alte Baselbieter Sagen zu neuem Leben. **marabu-bl.ch**

18.3.2026 u.w. | 14.30 Uhr
Theater Arlecchino, Basel
RUMPELSTILZLI

Eine Geschichte mit viel Stroh, feurigen Tänzen und einem echten Spinnradschlagzeug.
theater-arlecchino.ch

18.3.2026 | 20 Uhr
Tabourettli, Basel
FÖRNBACHER THEATER GOES SPALEBÄRG – DER RICHTER UND SEIN HENKER

Der Kultkrimi von Friedrich Dürrenmatt – mit Helmut Förnbacher und Kristina Nel. **foernbacher.ch**

19.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Neues Theater, Dornach
DAS TAGEBUCH DER ANNE FRANK

Berührende Monooper in 21 Szenen von Grigori Frid mit Meike Hartmann.
neuestheater.ch



Foto: Marco Borggreve

Die lettische Geigerin Baiba Skride gilt als eine der führenden Geigerinnen ihrer Generation.

City of Birmingham Symphony Orchestra

AMG SYMPHONIC GEMS

17.3.2026 | 19.30 Uhr | Stadtcasino Basel

Am Dienstag, 17. März, gastiert das weltrenommierte City of Birmingham Symphony Orchestra, bekannt geworden in der Ära Sir Simon Rattle, unter der Leitung von Kazuki Yamada im Stadtcasino Basel. Als Solistin glänzt die gefeierte Geigerin Baiba Skride in Mozarts Violinkonzert G-Dur KV 216, einem unvergleichlichen Meisterwerk des damals 19-jährigen Komponisten. Zudem entfaltet Modest Mussorgskys Zyklus «Bilder einer Ausstellung» in Ravels schillernder Orchesterfassung seinen unendlichen Farbenreichtum.

red



Foto: © Lucia Hunziker

Das Konzert widmet sich Stücken jüdischer und persischer Herkunft.

Basel Sinfonietta

MUSIKALISCHE WERTE

29.3.2026 | 19 Uhr | Stadtcasino Basel, Musiksaal

Gibt es eine Leitkultur? Der Blick nach Südosten verrät, dass der interkulturelle Austausch Identitäten schärft und zur kulturellen Blüte führt. Dafür steht der überreiche Kulturraum vom Mittelmeer über den Nahen Osten bis hin zum Mittleren Osten. Das Konzert-Programm greift das auf, am Beispiel jüdischer und persischer Stimmen. Unter dem Motto «Identität / Dialog» spielt die Basel Sinfonietta unter der Leitung von Titus Engel Kompositionen von Amen Feizabadi, Golfam Khayam, Yair Klartag und Oscar Bianchi.

red



© José Muñoz, Ohne Titel, 2024

José Muñoz

BROKEN VOICES

28.3.–21.6.2026 | Cartoonmuseum Basel

Der argentinische Comic-Künstler José Muñoz erzählt in harten Schwarz-Weiss-Kontrasten – von düsteren Crime Storys um den Detektiv Alack Sinner bis zur feinfühligen Biografie der Jazzlegende Billie Holiday.

Das Cartoonmuseum Basel – Zentrum für narrative Kunst zeigt das Lebenswerk des grossen Zeichners erstmals in Europa in einer Retrospektive, die Höhepunkte wie Originale aus «Alack Sinner» und «Joe's Bar», Arbeiten aus einem Comic über den Tangosänger und -komponisten Carlos Gardel, Zeichnungen zu Albert Camus' berühmten Romanen «Der Fremde» und «Der erste Mensch» sowie Porträts, Landschaften und urbane Szenerien umfasst.

In den 1970er-Jahren wegen der Militärdiktatur nach Europa emigriert, verarbeitet Muñoz politische und gesellschaftliche Konflikte seines Heimatlands ebenso wie seine Sehnsucht nach der Weite der südamerikanischen Pampa und dem Tango. Mit den Hardboiled-Storys um den Privatdetektiv und Ex-Polizisten Alack Sinner hat der Comiczeichner mit seinem Landsmann, dem Autoren Carlos Sampayo, einen Meilenstein der Comicgeschichte geschaffen. Daneben entstehen Alben wie «Joe's Bar» und «Sophie Going South», die mit lakonischem Humor gespickt in die Kneipen und Strassen grosser US-Städte führen und die Leserschaft mit Rassenhass, Kriminalität, Drogen, Liebe und Tod konfrontieren.

red



19.3.2026 | 20 Uhr
Fauteuil, Basel
ALEX STOLDT – QUASI NICHTS
Der Titel verspricht auf jeden Fall nicht zu viel. **fauteuil.ch**

19.3.2026 | 20 Uhr
Guggenheim, Liestal
RETTO JOST – KE PANIK
Der schnellste Berner der Welt ist sympathisch naiv, wahnsinnig euphorisch und absolut begeisterungsfähig. **guggenheimliestal.ch**

19.3.2026 | 20 Uhr
Sudhaus, Basel
IMPROLAB: DIRECTORS CUT
Doppel-Show mit dren hochkarätigen Impro-Gästen Emilia und Gerald Weber aus Zürich. **sudhaus.ch**

19.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Tabourettli, Basel
ZUM DESSERT MOUSSE AU CHOCOLAT
E heerligi Dialäggd-Komödie über Liebi, Yyfersucht – und au über s gmeinsame n elter wärde.
foernbacher.ch

19.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Theater Basel, Kleine Bühne
20.000 MEILEN SIND DOCH MEHR ALS WIR DACHTEN
Macht's gut und keine Panik – Schauspiel von Eylin Ammon und Franz Broich. **theater-basel.ch**

19.3.2026 u.w. | 20.15 Uhr
Theater im Teufelhof, Basel
ILS HEINRICH – BRÜCKENTAGE IN ÜBERGANGSJACKE
Kluges, satirisches und bitterböses Kabarett zum Thema Zukunft.
theater-teufelhof.ch

20.3.2026 u.w. | 16 Uhr
Goetheanum, Dornach
PARSIFAL
Bühnenweihfestspiel in drei Aufzügen von Richard Wagner. Die Inszenierung verbindet Oper und Eurythmie.
goetheanum-buehne.ch

20.3.2026 u.w. | 19 Uhr
Theater Arlecchino, Probebühne Birsstrasse 16, Basel
LION QUEEN
Echt, cool, stark und jung, die Arlecchino-Teens bringen hier den Schwung. **theater-arlecchino.ch**

20.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Vorstadttheater Basel
NOWHERE GIRL
Stück über Angststörungen und Musik als Zufluchtsort, basierend auf der Graphic Novel von Magali Le Huche. **vorstadttheaterbasel.ch**

20.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Baseldytschi Bihni, Basel
DR LETSCHT WUNSCH
Das neue Dialektstück ist eine Komödie von Donald R. Wilde.
baseldytschibihni.ch

20.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Barakuba, Basel
COMEDIA ZAP – SCHACHSINN
Cécile Steck & Didi Sommer in einer Geschichte, die von Schachmatt-Situationen und kuriosen Umwegen handelt – berührend, schräg und voller Poesie. **barakuba.ch**

21.3.2026 | 14 Uhr
Tabourettli, Basel
BALZ ALIESCH – NOMOL
Baseldytschi Kinderlieder für Kinder ab 3 Jahren, Eltern und Grosseltern.
fauteuil.ch

21.3.2026 | 15 Uhr
Fauteuil, Basel
RUMPELSTILZLI
Das Ensemble der Fauteuil-Märchenbühne spielt das wunderschöne Dialektmärchen. **fauteuil.ch**

21.3.2026 | 19.30 Uhr
Neues Theater, Dornach
WALWERDUNG
Musikalischer Theaterabend zu Körper, Mutterschaft und Meer; Gastspiel von puls_de_kern.
neuestheater.ch

21.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Schauspielhaus Basel
NEW WORKS: HAKOBYAN / JUNG – BALLETT
Neukreationen von Lilit Hakobyan und Anne Jung. Massgeschneidert für das Ballett Basel. **theater-basel.ch**

21.3.2026 | 20.15 Uhr
Theater im Teufelhof, Basel
TERESA REICHL – BIS JETZT
Wie soll man sein Geld mit Witzen verdienen, wenn man plötzlich eine Depression hat?
theater-teufelhof.ch

22.3.2026 | 16 Uhr
Theater BAU3, Basel
THEATER FABULATRIA – PFEFFERLAND RETOUR
Ein Stück über Glück, Freundschaft, Ausgrenzung für alle ab 5 Jahren.
theater-bau3.ch

22.3.2026 u.w. | 18.30 Uhr
Schauspielhaus Basel
JEANNE DARK
Eine alte Empörung neu erzählt in Lies Pauwels punkig-poetischer Bilderwelt. **theater-basel.ch**

23.3.2026 | 19.30 Uhr
Parterre One, Basel
MIKE CASA SHOW
Zwei Stunden Stand-up-Entertainment pur auf englisch.
parterre-one.ch

23.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Schauspielhaus Basel
DIE RITTER DES MUTTERKORNS
Rocko Schamoni beschäftigt sich mit einer Welt jenseits der Pforten der Wahrnehmung. **theater-basel.ch**

24.3.2026 | 19.30 Uhr
Goetheanum, Dornach
NOVALIS – DAS MÄRCHEN VON ATLANTIS
Gelesen von Christian Richter und Barbara Stuten.
goetheanum-buehne.ch

24.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Theater Basel, Kleine Bühne
MARS
Nach dem Roman von Fritz Zorn, der sich von der bürgerlichen Kälte seiner Welt ums Leben betrogen und zu Tode erzogen fühlte.
theater-basel.ch

25.3.2026 u.w. | 14.30 Uhr
Theater Arlecchino, Basel
ALICE IM WUNDERLAND
Ein fantasievolles Abenteuer, bei dem alles passieren kann – und wahrscheinlich auch passiert.
theater-arlecchino.ch

25.3.2026 | 20 Uhr
Tabourettli, Basel
CENK – RATLOS
Ausflug in ein lehrreiches, aber auch absurdes, verrücktes und wahrlich schräges Wochenende. **fauteuil.ch**

26.3.2026 | 20 Uhr
Tabourettli, Basel
GURTNER & SCHENK – MARATHON
Bunter Mix aus Spoken Word, Comedy und Musik über Menschen im besten Alter, für Menschen in jedem Alter. **fauteuil.ch**

26.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Alte Billettkasse Theater Basel
2X241 TITEL DOPPELT SO GUT WIE MARTIN KIPPENBERGER
Absurd-witzige Textcollage von Jörg Pohl und Jan Bluthardt mit 482 neuen Titeln für Kunstwerke, die es nicht gibt. **theater-basel.ch**

26.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Fauteuil, Basel
LAPSUS – EGO!
Die beiden Komiker stellen sich die grosse Frage nach der Urheberschaft hinter den vielen Rollen, die man im Leben so spielt. **fauteuil.ch**

26.3.2026 u.w. | 20.15 Uhr
Theater im Teufelhof, Basel
TOUCHE MA BOUCHE – GLÜCK 2.0
Der ultimative Bühnenabschied nach 30 Jahren Glückseligkeit.
theater-teufelhof.ch

27.3.2026 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel
TUTTY TRAN – WOK-LIFE-BALANCE
Deutschlands bekanntester Reisbürger nimmt Klischees treffsicher aufs Korn. **actnews.ch**

27.3.2026 | 19.30 Uhr
Theater Basel, Grosse Bühne
DER NUSSKNACKER – BALLETT
Musikalische Raffinesse verbindet sich mit erzählerischer Tiefe als bildstarke Reise ins Innere der Fantasie. **theater-basel.ch**

27.3.2026 | 20 Uhr
Elefantehuus, Liestal
PEDRO LENZ & SIMON HO – MIT LINGGS
Diego Armando Maradonas Leben erzählt als Mischung aus Spoken-Word und Live-Musik.
guggenheimliestal.ch

27.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Neues Theater, Dornach
HÖHERE GEWALT *Tipp*
Eine theatrale Versicherungsrecherche von Theater Marie.
neuestheater.ch

27.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Theater Basel, Kleine Bühne
EMPUSION
Ein Abend über Männer, die sich selbst vernichten, gespielt von Frauen, die uns einen möglichen Ausweg zeigen. **theater-basel.ch**

28.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Kulturhuus Häbse, Basel
PETER PFÄNDLER – EIFACH LUSCHTIG
Der Humorkönig verknüpft aktuelle Alltagssituationen mit zeitlosem Slapstick. **haebse.ch**

28.3.2026 | 20 Uhr
Tabourettli, Basel
PONY M. – ACHTIBAHN
Die beliebtesten, lustigsten, nostalgischsten Texte von Yonni Moreno Meyer. **fauteuil.ch**

28.3.2026 u.w. | 20 Uhr
kHaus Basel
THEATER NIEMANDSLAND – UND DANN FRASS ER MEIN HERZ | MONIKA UND LORENZO
Kraftvoller, aufrüttelnder Blick auf die patriarchale Gewalt und die tief verwurzelte Kultur dieser Gewalt.
khaus.ch

29.3.2026 | 15 Uhr
Neues Theater, Dornach
VON IGEL, MAUS UND KÄNGURU
Kathrin Schärer erzählt ihre neusten Bilderbücher. Bilderbuchkino für Kinder von 4 bis 8 Jahren.
neuestheater.ch

29.3.2026 |17 Uhr
Tabourettli, Basel
LARA ERMER – LEICHT ENTFLAMMBAR
Das Programm am Puls der Zeit verspricht Comedy, die Funken schlägt – und mit Sicherheit zum Lachen bringt. **fauteuil.ch**

30.3.2026 | 17 Uhr
Kaserne, Basel
ANACARSIS RAMOS – MI MADRE Y EL DINERO
Intimer Dialog zwischen Sohn und Mutter über ökonomische Überlebensrealitäten. **kaserne-basel.ch**

1.4.2026 u.w. | 20 Uhr
kHaus Probebühne, Basel
AURÉLIA LÜSCHER – AU GRAND PASSAGE
Der Dialog mit ihren verstorbenen Grossmüttern verwischt die Grenzen zwischen Lebenden und Unsichtbaren. **kaserne-basel.ch**

6.4.2026 u.w. | 18.30 Uhr
Theater Basel, Grosse Bühne
MOBY DICK
Ein Klassiker der Weltliteratur als rauschhaftes Solo-Spektakel mit Jörg Pohl. **theater-basel.ch**

7.4.2026 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal
ZIVADILIRING
Die Podcasterinnen sind live zu erleben – wie immer ehrlich, direkt und ohne Tabus.
stadtcasino-basel.ch

8.4.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Schauspielhaus Basel
HAMLET
William Shakespeares Meisterwerk in einer Fassung von Lucien Haug.
theater-basel.ch

9.4.2026 | 20 Uhr
Kaserne, Basel
SHE SHE POP & SANDBOX COLLECTIVE
Das feministische Performancekollektiv erkundet die Gesetze der Gastfreundschaft. **kaserne-basel.ch**



Foto © Valentina Verdosca

«Höhere Gewalt» ist eine theatrale Versicherungsrecherche von Theater Marie.

Theater Marie

STREBEN NACH SICHERHEIT

27. und 28.3.2026 | 19.30 Uhr | Neues Theater, Dornach

Theater Marie zeigt mit «Höhere Gewalt» ein Schauspiel mit Witz und Aktualität zu einem unwahrscheinlichen Thema: der Planung des Unerwarteten. Ausgehend von einer Recherche rund um Schweizer Versicherungsgesellschaften entstand ein Stück, dessen Figuren zuversichtlich der unheimlichen Einsicht entgegentreten, dass an jeder Ecke und hinter jedem Telefonat etwas Unverhofftes lauern kann. Doch was sind Versicherungen eigentlich? Ein Akt der Solidarität oder der Versuch, sich von den Gefahren des Lebens freizukaufen?

red





Foto: zVg

Gardi Hutter

FEST DER FANTASIE

17.3.2026 u.w. | 20 Uhr | Fauteuil, Basel

Die zehnte Produktion von Gardi Hutter «gardiZERO» ist eine Hommage an die Kraft der Verwandlung – sei es die Geburt eines neuen Lebens, die Evolution der Natur oder die ständige Veränderung in uns selbst.

Nach neun Stücken über den Tod (das ursprüngliche Thema der komischen Masken) konzentriert sich Gardi Hutter nun auf die Geburt und erforscht den Moment, in dem sich aus dem Nichts plötzlich etwas entfaltet. Das Stück ist eine philosophische und unterhaltsame Auseinandersetzung mit dem Nichts, dem Anfang aller Dinge. Aus der scheinbaren Leere erwächst Leben, aus dem Chaos entsteht Ordnung, und aus dem Nichts wird – alles. Mit ihrem eigensinnigen Humor und ihrer grossartigen Körperlichkeit begibt sich die Clownerin auf eine Reise durch die Geburt der Dinge, vom ersten Zucken bis zur kompletten Verwandlung. Sie erkundet, wann aus Nichts Etwas wird. Mit minimalen Mitteln und maximaler Ausdruckskraft spielt sie mit den Gegensätzen von Leere und Fülle, Stillstand und Bewegung, Absurdität und Sinn.

In einer Welt, die von Chaos und ständigem Wandel geprägt ist, lädt Gardi Hutter ihr Publikum ein, die Schönheit des Ursprungs, der Verwandlung und der Geburt zu entdecken. Ein Fest der Fantasie: clownesk, grotesk, poetisch.

red



9.4.2026 | 20.20 Uhr
Theater Basel, alte Billettkasse
FABIAN DEGEN – BRAVO-LESUNG

Nostalgischer Blick zurück mit einer Prise Fremdscham und der erleichternden Erkenntnis, dass wir das Gröbste hinter uns haben.
theater-basel.ch

10.4.2026 u.w. | 20 Uhr
Tabourettli, Basel
JOËL VON MUTZENBECHER – UNBOXED

Einzigartige Kombination von vorbereitetem Stand-up, Impro und Gags aus vorherigen Vorstellungen.
fauteuil.ch

12.4.2026 | 16 Uhr
Theater BAU3, Basel
THEATER DAMPF – DER WAISE HASE WILHELM

Eine tragisch-komische Geschichte über Verlust, Trauer und Freundschaft für alle ab 5 Jahren.
theater-bau3.ch

12.4.2026 u.w. | 18.30 Uhr
Schauspielhaus Basel
DIE KRUME BROT

Lukas Bärfuss adaptiert seinen Roman über den Teufelskreis der Armut für die Basler Compagnie.
theater-basel.ch

AUSSTELLUNGEN

Bis 22.3.2026
Bürgermuseum Pratteln
VOLL IM ELEMENT!

Prattler Schulen und Kindergärten haben sich mit den Elementen befasst und für die Ausstellung Werke und kreative Beiträge erschaffen.
buergerhaus-pratteln.ch

Bis 28.3.2026 | Mi – Fr 15 – 19 Uhr, Sa 16 – 20 Uhr, So 10 – 13 Uhr
Forum kHaus Basel
AUFBRUCH

Gesellschaftsrelevante Kunstausstellung der HealthCareArtists mit vielfältigem Rahmenprogramm.
healthcare-artists.ch
khaus.ch

Bis 29.3.2026 | Sa/So 14 – 17 Uhr
Schloss Pratteln
KUNSTKAMMER

Es stellen aus: Agnes Steinle, Bettina Costa, Käthy Borer, Henk Tinga.
kulturpratteln.ch

Bis 29.3.2026
Birsfelder Museum, Birsfelden
HER STORIES – HIDDEN NARRATIVES

Stephanie Künzli Ycaza, Vanessa Freuler, Alejandro & Antonio Decinti zeigen ihre Kunstwerke.
birsfeldermuseum.ch

Bis 29.3.2026
Antikenmuseum Basel
HERO GAMES

Interaktive Ausstellung, bei der man in mythische Welten eintaucht und den grössten Heldinnen und Helden der Antike begenet.
antikenmuseumbasel.ch

18.3. – 4.4.2026
SGBK Kunst Raum, Basel
PASQUALINA BARAZZA

Quilt-Ausstellung unter dem Titel «Die Summe der Teile». **sgbk.ch**

18.3. – 30.8.2026
Museum Tinguely, Basel
ANGELICA MESITI. REVERB

Ihre Videoinstallationen zeigen, wie der Austausch über Klang und Gestik Gemeinschaft schaffen kann.
tinguely.ch

28.3. – 21.6.2026
Cartoonmuseum Basel
JOSÉ MUÑOZ – BROKEN VOICES *Tipp*

Retrospektive mit Originalen, Skizzen und farbigen Arbeiten des argentinischen Comic-Künstlers.
cartoonmuseum.ch

31.3. – 18.4.2026
Kunstpart, Basel
MARKUS GRUBER

Fotografien aus Tel Aviv – ohne Angst vor Vorurteilen und Clichés.
kunstpart.ch

Bis 5.4.2026 | Di – So 11 – 17 Uhr
Forum Würth Arlesheim
WALDESLUST – BÄUME UND WALD IN BILDERN UND SKULPTUREN

Rund 60 signifikante Werke der Sammlung Würth, von Alfred Sisley bis Anselm Kiefer.
forum-wuerth.ch/arlesheim

Bis 12.4.2026
Pantheon Basel, Muttenz
SONDERAUSSTELLUNG BUGATTI

Legendäre Rennwagen sowie edle Sportwagen und Limousinen sind zu bestaunen. **pantheonbasel.ch**

Bis 12.4.2026
Kunsthalle Basel
DIAMBE – BEES BEINGS BEANS

Aus lebenden, organischen Materialien choreografiert Diambe fragile, sinnliche Landschaften.
kunsthallebasel.ch

Bis 19.4.2026
Haus der elektronischen Künste Basel
SCHWEIZER MEDIENKUNST – PAX ART AWARDS 2025

Ausgezeichnet wurden Lukas Truniger, Isabell Bullerschen, Rhona Mühlebach. **hek.ch**

Bis 26.4.2026
Museum der Kulturen Basel
DER WEG INS JENSEITS

Wie gestalten Gesellschaften den Weg vom Diesseits ins Jenseits?
mkb.ch

Bis 26.4.2026
Fondation Beyeler, Riehen
SENSATIONS

Entdeckungsreise mit zahlreichen Höhepunkten der Sammlung der Fondation Beyeler.
fondationbeyeler.ch

Bis 3.5.2026
Kunsthaus Baselland, Dreispitz
SOUNDING THE INTERIOR

Tamara Al-Samerraei und Mireille Blanc lassen sich für ihre vielschichtigen Malereien von Innenräumen und alltäglichen Szenen inspirieren.
kunsthausbaselland.ch

Bis 10.5.2026
Museum Tinguely, Basel
CARL CHENG – NATURE NEVER LOSES

Sein Werk setzt sich mit Umweltveränderungen und der Rolle der Technologie in der Gesellschaft auseinander. **tinguely.ch**

Bis 10.5.2026
Museum für Musikautomaten Seewen
MAGIC PIANO – PIANO MAGIQUE– MAGIC PIANO

Selbstspielende Klaviere der goldenen 1920er-Jahre sind neu zu erleben. **musikautomaten.ch**

Bis 10.5.2026
Vitra Schaudepot, Weil am Rhein
SCIENCE FICTION DESIGN. VOM SPACE AGE ZUM METAVERSE

Über 100 Sammlungsobjekte werden in einer futuristischen Inszenierung gezeigt, ergänzt um ausgewählte Exponate aus Film und Literatur.
design-museum.de

Bis 17.5.2026
Kunsthalle Basel
DOMINIQUE WHITE

In ihrer Praxis verwebt die Künstlerin maritime Mythologien der Schwarzen Diaspora mit der Aufhebung der Hydrarchie. **kunsthallebasel.ch**

Bis 25.5.2026
Fondation Beyeler, Riehen
CEZANNE

Mit rund 80 Ölgemälden und Aquarellen lassen sich die bahnbrechenden Werke Cézannes erleben. **fondationbeyeler.ch**

Bis 28.6.2026
Naturhistorisches Museum Basel
WILDLIFE PHOTOGRAPHER OF THE YEAR

Präsentiert werden die 100 besten Naturfotografien der Welt – exklusiv in der Schweiz. **nmbs.ch**

Bis 28.6.2026
Historisches Museum Basel, Barfüsserkirche
SCHATZFUNDE

25 der spektakulärsten Schatzfunde der Region Basel werden vorgestellt.
hmb.ch

Bis 2.8.2026
Kunstmuseum Basel
THE FIRST HOMOSEXUALS *Tipp*

Blick auf queere Netzwerke, intime Porträts, kodiertes Verlangen, koloniale Verflechtungen und mutige Lebensentwürfe.
kunstmuseumbasel.ch

Bis 30.8.2026
Museum Baselland, Liestal
FIX IT! – VOM GLÜCK DES REPARIERENS

Ausstellung und Reparaturschule mit Raum zum Tüfteln, Kleben, Verkabeln, Schrauben und Nähen. Nachmittags stehen Profis mit Tipps zur Seite. **museum.bl.ch**

Bis 6.9.2026
Vitra Design Museum, Weil am Rhein
HELLA JONGERIUS – WHISPERING THINGS

Retrospektive über das Gesamtwerk der niederländischen Designerin.
design-museum.de

Bis 3.1.2027
Museum Tinguely, Basel
LA ROUE = C'EST TOUT

Die gewachsene Werksammlung Jean Tinguelys wird umfassend ausgestellt. **tinguely.ch**

Bis 31.1.2027
Spielzeug Welten Museum, Basel
TEDDY – VON LEGENDE BIS LIFESTYLE

Die Ausstellung erzählt, wie die Faszination für den Bären ein Plüschtier hervorbrachte, das zu weltweitem Erfolg gelangte.
spielzeug-welten-museum-basel.ch

Bis 7.3.2027
Museum Tinguely, Basel
NICOLAS DARROT. FUZZY LOGIC

Fuzzy-Logik ahmt mit Computern menschliches Denkvermögen nach.
tinguely.ch

Bis 23.1.2028
Museum der Kulturen Basel
ALLES LEBT – MEHR ALS MENSCHLICHE WELTEN

Wie wäre es, wenn wir Berge, Flüsse, Tiere und Pflanzen als gleichberechtigte Wesen anerkennen? Würden wir Menschen mit der Erde anders umgehen? **mkb.ch**

DIVERSES

Bis 20.3.2026
Diverse Orte
INTERFINITY 2026

Das Musikfestival erzählt eine durchgehende Storyline – von den Ursprüngen der Menschheit bis zu den fernen Welten jenseits unseres Sonnensystems. **interfinity.ch**

Bis 21.3.2026
Diverse Orte
BASLER GESCHICHTSTAGE

Die diesjährige Ausgabe steht unter dem Motto «Geschichte bewegt».
baslergeschichtstage.ch

16.3.2026 u.w. | 11 Uhr
Tanzhaus Basel
NOCHMAL!

Märchenhaftes Tanz- und Musiktheater für die Allerkleinsten mit dem Silent Cosmonauts Kollektiv.
tanzhausbasel.ch

16.3.2026 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel
DER HERR DER RINGE & DER HOBBIT– DAS KONZERT

Ein grosses Orchester, Solisten und Chor entführen in die sagenhafte Welt der Hobbits, Elben und Orks.
actnews.ch

17.3.2026 | 13.30 – 15.30 Uhr
Basel
STADTFÜHRUNG ZU BASLER MIGRATIONSGESCHICHTEN

Stories über Menschen, die während der Kolonialzeit nach Basel reisten oder hierhin gebracht wurden.
mission-21.org

18.3.2026 u.w. | 14.30 Uhr
Theater Arlecchino, Basel
GRÜÜVELI TÜÜFELI

Die lustigen und spannenden Lieder sind ein Abenteuer für die Ohren.
theater-arlecchino.ch



Foto: © Nachlass des Künstlers

David Paynter: L'après-midi, 1935,
Öl auf Leinwand, 99×122 cm, Brighton & Hove Museums

The First Homosexuals

DIE ANFÄNGE VON LGBTQIA+

Bis 2.8.2026 | Kunstmuseum Basel

Die Ausstellung «The First Homosexuals. Die Entstehung neuer Identitäten 1869 – 1939» im Kunstmuseum Basel widmet sich der frühen Sichtbarkeit gleichgeschlechtlichen Begehrens in der Kunst.

Sie beleuchtet anhand von rund achtzig Gemälden, Arbeiten auf Papier, Skulpturen und Fotografien, wie sich ab der ersten öffentlichen Verwendung des Begriffs «homosexuell» im Jahr 1869 neue Bilder von Sexualität, Geschlecht und Identität bildeten. Die Debatte über die Bedeutung des Worts reichte von einer universellen Neigung zur gleichgeschlechtlichen Liebe bis hin zur Konzeption eines «dritten Geschlechts».

In sechs Sektionen werden Künstler und Schriftstellerinnen vorgestellt, die sich offen mit homosexuellen und trans Identitäten auseinandersetzten und diese teilweise auch lebten. Die Ausstellung verfolgt die Entwicklung der Aktdarstellung im Zusammenhang mit den sich wandelnden Vorstellungen von Sexualität und zeigt, wie vertraute kunsthistorische Motive als Codes für gleichgeschlechtliches Verlangen dienten.

Die vielschichtige Ausstellung öffnet den Blick auf queere Gemeinschaften, intime Porträts, selbstbestimmte Lebensentwürfe und koloniale Verflechtungen.

red



18.3.2026 | 20 Uhr
Barakuba, Basel
YOUNG SCOTS 2026

Folk-Feuerwerk, das mit kraftvollen Melodien und mitreissenden Rhythmen überzeugt. **barakuba.ch**

19.3.2026 | 19.30 Uhr
Druckereihalle im Ackermannshof, Basel
ENSEMBLE Ö! – AROUND BERIO II / CINEMA ITALIANO I

Werke von Luciano Berio, Salvatore Sciarrino, Kate Soper und Stelvio Cipriani. **druckereihalle.ch**

19.3.2026 | 19.30 Uhr
Schauspielhaus Basel
TANZFESTIVAL STEPS – TWI / LIGHT

St. Gallen Dance Company und Bern Ballett zeigen Stücke von Rachelle Anaïs Scott und Marioenrico D'Angelo. **theater-basel.ch**

19.3.2026 | 20 Uhr
Barakuba, Basel
SECONDS BEFORE BECOMING DAISIES

Konzert für Viola da Gamba und Akkordeon mit dem Duo Rinaldi-Tanasini. **barakuba.ch**

20. – 22.3.2026
Messe Basel
BLICKFANG

Individuelles Möbel-, Mode- und Schmuckdesign von unabhängigen Designern aus ganz Europa. **blickfang.com**

20.3.2026 | 12 – 20 Uhr
Kulturkirche Paulus, Basel
VINOKILO

Europas berühmtester Vintage Kilo Sale kommt nach Basel und hat eine sorgfältig kuratierte Vintage-Kollektion im Gepäck. **kulturkirche-paulus.ch**

20.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Theater Basel, Grosse Bühne
GRAND FINALE

Geistermusical von Philipp Stölzl, Christoph Israel und Jan Dvořák. **theater-basel.ch**

21.3.2026 | 19 Uhr
Musical Theater Basel
K-POP FEVER

Die Live-Show bringt die beliebtesten K-Pop-Hits auf die Bühne – eine spektakuläre Erfahrung. **mpmlive.com**

21.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Druckereihalle im Ackermannshof, Basel
HOAX QUARTET – RELIC

Werke für vier elektrische Gitarren von Elena Rykova und Jannik Giger, Jana De Troyer und Steve Reich. **druckereihalle.ch**

21.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Theater Basel, Kleine Bühne
HEUTE ABEND: LOLA BLAU

Musical für eine Sängerin von Georg Kreisler mit Delia Mayer in der Titelrolle und Thomas Wise am Klavier. **theater-basel.ch**

22.3.2026 | 11 Uhr
Bird's Eye, Basel
HOPPELIHOPP UND LOTTA

Jung und Alt dürfen sich auf schöne Kinderlieder zum Mitsingen und ein unterhaltsames Musikprogramm freuen. **birdseye.ch**

24.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr
Musical Theater Basel
ABENTEUERLAND *Tipp*

Einzigartiges Musicalerlebnis mit 30 neu arrangierten Pur-Hits. **musical.ch**

Diverse Orte
25. – 29.3.2026
BASLER DOKUMENTARTAGE

Das Festival befasst sich unter dem Titel «It's the real thing» mit der Wirklichkeit. **borisnikitin.ch**

25.3.2026 | 20 Uhr
Foyer Theater Basel
NORAS SOAPBOX

Die Hausautorin Nora Osagiobare spricht mit Gästen über aktuelle Trends und Entwicklungen in der Kultur. **theater-basel.ch**

26.3.2026 u.w. | 20 Uhr
Tanzhaus Basel
PITT COMPANY

Trilogy: For Old Times' Sake/ Sketches – zwei Tanzstücke der jungen Choreografin Phoebe Jewitt. **tanzhausbasel.ch**

27.3.2026 | 19.30 Uhr
Restaurant Farnsburg, Liestal
SHERLOCK HOLMES IN BASEL – LESUNG MIT JOHANNA M. RIEKE

Ein Abend voller Spannung, Lokalkolorit und literarischem Flair. **literatur-bl.ch**

27.3.2026 | 17 Uhr
Kulturraum Doble A, Basel
ZAREK SILBERSCHMIDT TRIO

Gypsy Jazz mit special guest Mexance Leda. **doblea.ch**

27.3.2026 | 20 Uhr
Vorstadttheater Basel
LINDY HOP CRASHKURS & TANZPARTY

In Kooperation mit Lindy Harbour. **vorstadttheaterbasel.ch**

27.3.2026 u.w. | 22 Uhr
Hirscheneck, Basel
ETEL ADNAN – TO BE IN A TIME OF WAR

Die Schauspielerin Kenda Hmeidan und Regisseur Sebastian Nübling inszenieren den Text als stampfenden Herzschlag. **hirscheneck.ch**

28.3.2026 | 16 Uhr
Start und Ziel: Sportanlagen St. Jakob
58. BIRSLAUF

Der beliebte 10-km-Lauf führt auf Naturwegen entlang der Birs, das Grün-80-Gelände und durch die Reinacher Heide. **birslauf.ch**

29.3.2026 | 20 Uhr
Stadtcasino Basel, Hans Huber-Saal
TAKIS WÜRGER & FLORIAN CHRISTL

«Für Polina – In Concert» bringt die Liebesgeschichte mit einem Mix aus Lesung und Musik live auf die Bühne. **stadtcasino-basel.ch**

10.4.2026 u.w. | 20 Uhr
Tanzhaus Basel
JOSHUA MONTEN DANCE COMPANY – YES / NO

Eine intensive Erkundung der Grundprinzipien zwischenmenschlicher Kommunikation. **tanzhausbasel.ch**

11.4.2026 | 17 Uhr
Kulturkirche Paulus, Basel
DUDELSACKBUND BASEL

Jahreskonzert mit Ehrenmitgliedern und der Inveraray and District Pipe Band. **kulturkirche-paulus.ch**

12.4.2026 | 11 Uhr
Dalbeloch, Basel
LYRIKSPAZIERGANG – POESIE EN ROUTE

Lyrik von Rainer Brambach und Werner Lutz treten in Dialog mit Texten von Julia Rüegger, die den Spaziergang begleitet. **literaturspur.ch**

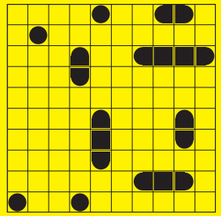
12.4.2026 | 19 Uhr
Stadtcasino Basel, Hans Huber-Saal
VOICE PASSION

Zusammenspiel von Musik und Video mit Filmsongs aus Outlander, Vikings & The Last Kingdom. **stadtcasino-basel.ch**

LÖSUNGEN



1	8	6	3	2	7	9	5	4
7	9	2	6	5	4	3	1	8
4	5	3	8	1	9	7	6	2
2	6	5	1	3	8	4	7	9
8	4	1	7	9	5	2	3	6
9	3	7	4	6	2	5	8	1
3	2	9	5	8	1	6	4	7
6	1	4	2	7	3	8	9	5
5	7	8	9	4	6	1	2	3





FARNSBURG

Regio aktuell

IMPRESSUM
Erscheint monatlich

Herausgeberin
BirsForum Medien GmbH
Malsmattenweg 1
4144 Arlesheim
061 690 77 00
redaktion@regioaktuell.com

Auflage
102 111 Ex. (WEMF 2025)

Copyright
Alle Rechte bei
BirsForum Medien GmbH
ISSN-Nummer 1424-3369

Abonnement
Preis für elf Ausgaben
postalische Zustellung: CHF 90.–

Verlagsleitung
Thomas Bloch, Thomas Kramer

Redaktion
Thomas Kramer (tok), Leitung
061 690 77 03
thomas.kramer@birsforum.ch

Lucas Huber (luc)
061 690 77 06
lucas.huber@birsforum.ch

Claudia Kocher (cko)
061 690 77 55
claudia.kocher@birsforum.ch

Rolf Zenklusen (zen)
061 690 77 07
rolf.zenklusen@birsforum.ch

Mitwirkende Autor/innen und Fotograf/innen dieser Ausgabe
Cédric Bloch, Patrick Frei, Dorothea Gängel, Tobias Gfeller, Marc Gilgen, Matti Kopp, Mimmo Muscio, Katharina Schäublin, Linda Schier, Lea Styger, Stephanie Weiss

Gestaltung und Produktion
Denise Vanne (Leitung)
grafik@birsforum.ch
Melanie Möckli

Korrektorat: Katharina Schäublin

Medienberatung, Anzeigenverkauf
Ueli Gröbli, 061 690 77 05
ueli.groebli@birsforum.ch

Andreas Kunle, 061 690 77 08
andreas.kunle@birsforum.ch

Paul Wisler, 061 690 77 04
paul.wisler@birsforum.ch

Produktmanagement
Patricia Sterki, 061 690 77 09
patricia.sterki@birsforum.ch

Tarife regioaktuell.com



Foto: © Jochen Quast

Das einzigartige Musicalerlebnis wartet mit 30 neu arrangierten PUR-Hits auf.

Abenteuerland

BEWEGENDES FEUERWERK

24.3.2026 u.w. | 19.30 Uhr | Musical Theater Basel

Die Band PUR, eine der erfolgreichsten Pop-Bands im deutschsprachigen Raum, hat 30 ihrer Songs in eine bewegende, emotionale Familiengeschichte verwandelt und bringt sie als Musical auf die Bühne.

Dreh- und Angelpunkt von «Abenteuerland» sind die Schirmers, eine drei Generationen umfassende, ganz normale Familie. Mit grossen und kleinen Sorgen, mit Lachen und Weinen, Freundschaften und Enttäuschungen, Missverständnissen und eingefahrenen Beziehungsstrukturen in allen Jahreszeiten des Lebens. Woher da den Mut nehmen für Veränderungen, den Aufbruch ins Abenteuerland? Wo Raum finden für Neues, für Überraschendes? Den Schirmers geht es wie Millionen anderer Menschen auch: Erst durch ein unerwartetes Ereignis wacht die Familie auf …

Herzerwärmendes Bühnenerlebnis

Das Musical verbindet die Facetten des Lebens mit der Intensität der Musik und lässt den vertrauten Sound von PUR erneut erstrahlen – ein einzigartiges, tief bewegendes Live-Erlebnis über Familie, Freundschaft, Liebe und den Mut, das Leben neu zu entdecken. Selbstverständlich dürfen Songs wie «Ich lieb' Dich», «Lena» und «Drachen sollen fliegen» nicht fehlen.

Die berührenden Texte von Frontmann und Sänger Hartmut Engler, die auch gesellschaftspolitische Themen nicht aussparen, sind den einzelnen Familienmitgliedern wie auf den Leib geschneidert. Ausgefeilte, oft vielstimmige Arrangements lassen den vertrauten PUR-Sound zudem ganz neu erscheinen.

red

2×2 Tickets zu gewinnen

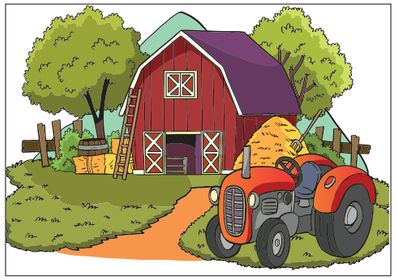
Regio aktuell verlost 2×2 Tickets für die Basler «Abenteuerland»-Premiere vom Dienstag, 24. März 2026, 19.30 Uhr. Mitmachen unter regioaktuell.com/wettbewerbe. Teilnahmeschluss ist der Mittwoch, 18. März 2026. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Anschluss benachrichtigt. Viel Glück!



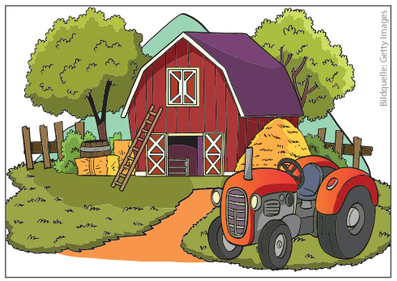
KNOBELN MIT DER GANZEN FAMILIE

SUCHBILD

Finden Sie die 5 Unterschiede in den beiden Bildern?



Original



Fälschung

Bildquelle: Getty Images

SUDOKU

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3×3-Blöcke nur ein Mal vorkommen.

Mittel

				2	7			4
7						3		8
			8				6	
	6						7	
	4	1		9		2	3	
	3						8	
	2				1			
6		4						5
5			9	4				

SCHWEDENRÄTSEL

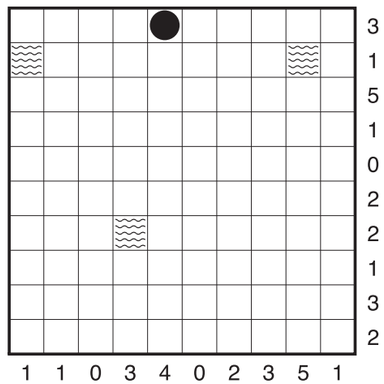
Direktion für Entwicklung im EDA	wunschlos glücklich	früh. Bedienstete bei Adligen	Bauteile	Anschläge		Horntier	Stromerzeuger			euras. Grenzgebirge	nicht dahinter		Einheit d. Stoffmenge		Jasskarte (CH-Blatt)	weibl. Vorgesetzte Ez.	Cocktail
				Bewohner Trojas					■	Burgruine in Dornach				■			
schweiz. Kartoffelgericht							das Geruchsorgan betreffend						kaufm.: Tagebuch		kurzer engl. Gruss		
schweiz. Bundesbahnen (ital.)		■		Gottesbote						Anstrengung		schon immer: seit ...					
							röm. Kaiser † 68		Kraftmaschine, Autoantrieb						unbearbeitete Pelze		Teil des Vorderkopfes
sehr ärgerlich		Wortteil: Luft		Normzahl b. Golf		unberührte Landschaft				■		Fluss im Kt. VD		Halbton über F			■
frz. Artikel			Waadtländer Spezialität						Abk.: Tischtennis		Morgenland						
Hinterlassenschaft				■		Berg bei Brienz 2350m								Himmelskörper		Einsiedeleien (frz.)	
Autokz. Türkei			gläsernes Laborgefäss								Bewohner einer schweiz. Stadt	■					
													Vater u. Mutter	Schienenfahrzeuge		griech. Göttin d. Friedens		Südseeinsel
													weit ausgedehnt		■			
													Frauenname					
													alt Bundesrat † 1985 (Rudolf)		Segelstange			
																	■	
													Pausenmahlzeit am Morgen		engl.: Netz			

1	2	3	4	5	6	7	8	9

BIMARU

Die Zahl bei jeder Spalte oder Zeile bestimmt, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind. Diese dürfen sich nicht berühren, auch nicht diagonal, und müssen vollständig von Wasser umgeben sein, sofern sie nicht an Land liegen.





Die Lösungen finden Sie auf Seite 74.

Die Haut sagt mehr als tausend Worte.

Vom hochakuten Ekzem bis zur alten Narbe: Unsere Haut spricht Bände. Deshalb verbinden wir die klassische Dermatologie mit dem Erfahrungswissen der Anthroposophischen Medizin.

Klinik Arlesheim

Innere Medizin
Onkologie
Psychiatrie

Erfahren Sie mehr:
klinik-arlesheim.ch

Einmal tief durchatmen!

Vertrauen Sie unserer Pneumologie: Wir prüfen die Lungenfunktion und behandeln Asthma, COPD und andere Atemwegserkrankungen integrativ.

Klinik Arlesheim

Innere Medizin
Onkologie
Psychiatrie

Erfahren Sie mehr:
klinik-arlesheim.ch

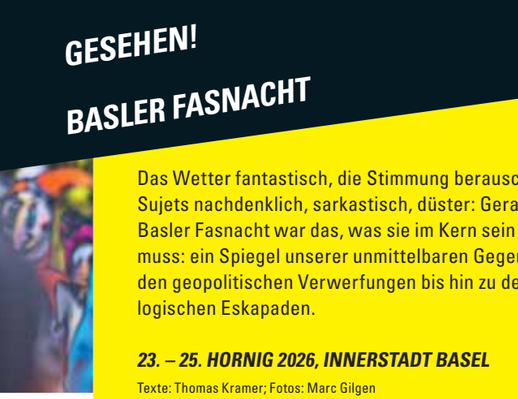
GESEHEN!

BASLER FASNACHT

Das Wetter fantastisch, die Stimmung berauschend, die Sujets nachdenklich, sarkastisch, düster: Gerade diese Basler Fasnacht war das, was sie im Kern sein will und muss: ein Spiegel unserer unmittelbaren Gegenwart, von den geopolitischen Verwerfungen bis hin zu den meteorologischen Eskapaden.

23. – 25. HORNIG 2026, INNERSTADT BASEL

Texte: Thomas Kramer; Fotos: Marc Gilgen





«Scheeni Kätzli in Rögg» – die **Junteressli** spielen das Sujet 55 Jahre Frauenstimmrecht aus.



Cortège! 11 683 aktive Fasnächtler, verteilt auf 444 Einheiten, waren laut Fasnachts-Comité in diesem Jahr gemeldet.



«Er hat's gut gemacht!» SRF-Langzeit-Experte und Co-Kommentator **Simon Thiriet** (l.) über die Cortège-Feuertaufe von **Philippe Gerber.**



«Gäll, de kennsch mi nit!» Drei Jungs haben Spass unter ihren Larven.



Donald Trump, Schlächter der Demokratie: Die Laterne der **Santihans-Clique** nimmt den US-Präsidenten aufs Korn.



Zwillingsschwestern im Geist, «Veruggti Hiehner» an der Fasnacht, immer chlorfrei: **Bea Zimmermann** (l.) und **Evi Sailer.**



Blagedden-Erlös für die Embolo Foundation (v.l.): **Brigitte Koch,** Stiftungsgründerin **Jeannette Paolucci, Evelyn Alvarado** und **Cristina Stocker** setzen sich für Hilfsprojekte in Kamerun und Peru ein.



Gässle am Heuberg – und hinter dem Vortrab erklingt ein Arabi.



Niemand zu klein, ein Ueli oder eine Alte Tante zu sein: **Julie** (l.) und **Luisa** lassen keinen Fasnachtstag aus.



Das Frauenhilfswerk ist eine Tambourengruppe mit Basels schönstem Vortrab (v.l.): **Jenny von Allmen, Simone Busch** und **Laura Fernandez.**



«Popillia Japonica isch fascht an jedere Pflanze draa»: Der Japankäfer hat sich als Sujet bei der Wagenclique **Plausch Brieder** eingenistet.



Der Pegel ist grad so hoch wie die Aussentemperatur, dividiert durch die Anzahl **Wildi Häxe** inklusive der Genfer Gäste im Schlepptau.



Um den kleinen **Nestor** schränzt's, trommelt's und pfyfft's – aber irgendwann ist auch der stärkste Binggis müde.

GESEHEN!

BASLER FASNACHT



Marc Zysset, Obmann der Gugge IG Basel, organisiert die Seibi-Sause. Mit Sousaphon steigt er mit der Gugge Pumperniggel Basel 1949 selbst auf die Bühne.





Der Comité-Bangg **Schwingbääse** unterhält im Marionetten Theater. Nicht im Zehntenkeller, der wegen der verschärften Brandschutzvorschriften geschlossen blieb, dafür im Pausenraum.



«Vom Hotel Basel und dann in die Loge Clique.» Der ehemalige FCB-Präsident **Bernhard Heusler** am Fasnachts-Zyschtig mit seinen Freunden **Fabio Hueter** (l.) und **Timo Gürke** (r.).



«Ein Gang durch die Laternen gehört dazu», sagen **Cornelia Stamm** (l.) aus Riehen und **Susi Strohbach** aus Bettingen, während ihre Männer mit einer Gugge am Gässle sind.



Wer marschiert hier aus dem Luftgässlein in die Bäumleingasse? Es sind die blau-roten Harlekin der **Guggemusig Ohregribler** aus dem Herzen des Kleinbasels.



Stubete bei den Ghetzte (v.l.): Comedian **Joël von Mutzenbecher,** Content Creator **Pasquale Stramandino** und **Adrian Plachesi,** Kommunikationschef der Basler Polizei.



«Die glaini Häx uff däre Blaggedde, iir Aanigsloose, zeigt Keller-Sutter wo im Trump dr Marsch will bloose», so der Kommentar der **Wanderratten** zur diesjährigen Blaggedde.



«River Quai» dröhnt's von der Seibi-Bühne. Die **Orginal Chnulleri 1936** haben die Ehre, an ihrem 90. Bestehensjahr das Guggenkonzert auf dem Barfi zu eröffnen.



Erst die Räppli-Dusche, dann ein Blüemli: die **Gränzwaggis Clique Basel 1945** in Aktion.



Stillleben: Der Tambour-Major der **Nachtfalter Schränzer** 1959 Prattele liegt gut gebettet inmitten aller Guggeninstrumente und Requisiten.



Ach Augenblick, verweile doch: **Annette Morenz** hält den Zauber der «drei scheenschte Dääg» mit Pinsel und Farbe auf Papier fest.



JETZT MAL EHRLICH

Hier stellt sich eine Persönlichkeit aus der Region unseren (nicht immer ganz ernsten) Fragen.



Fotos: stock.adobe.com

Was steht auf Ihrer Bucket List, Jennifer Bosshard?

Früher war es Fallschirmspringen, heute eine Nacht durchschlafen.

Perfekte Aufwachzeit
Ich schlafe gerne aus. Zurzeit mit Baby ist das natürlich ein Ding der Unmöglichkeit. Aber wenn wir es (in Etappen natürlich) mal bis 8 Uhr schaffen, kommt der Tag gut.

Was sorgt für Gänsehaut?
Aktuell passiert das leider im negativen Sinn häufig, wenn ich News konsumiere. Die Haare sträuben sich.

Handyhintergrund
Ein Bild meiner kleinen Familie in Paris.



Foto: zVg

Die Moderatorin **JENNIFER BOSSHARD** (32) ist in Maisprach aufgewachsen. Nach dem Studium von Geschichte und Deutsch an der Uni Basel arbeitete sie für die «Basler Zeitung», die Zeitschrift «Annabelle» und ab 2017 beim SRF als Redaktorin für das Boulevardmagazin «G&G – Gesichter und Geschichten», bevor dieses im Juni 2025 eingestellt wurde. Jennifer Bosshard lebt mit ihrem Mann, dem früheren Fussballprofi Pascal Schürpf (36), in der Region Basel.
Im September 2025 ist ihr erstes Kind auf die Welt gekommen.



Lieblingsessen
Mich kann man mit einem guten Kartoffelsalat sehr glücklich machen.

Das Mutigste in meinem Leben
Mutter werden. Es ist verbunden mit vielen schönen Dingen, aber auch mit einer grossen Verlustangst und den ständigen Zweifeln, etwas falsch machen zu können. Ich glaube, Liebe ist immer mutig, weil sie einen verletzlich macht.



Wer mich verkörpern würde im Film
Genau so unrealistisch, wie die Tatsache, dass meine Biografie verfilmt würde: Meryl Streep.

Welchen Promi treffen
Sängerin Adele. Wir hätten eine gute Zeit bei einem Glas Wein.

Wichtigste App
Die Bilder-App. In letzter Zeit sind so viele schöne und wichtige Erinnerungen dort festgehalten.

Was sorgt zuverlässig für Entspannung
Ein ausgedehnter Spaziergang in der Natur.

WIR BRINGEN NATUR IN IHR ZUHAUSE.



FR. 20.–

Wertgutschein gültig bis 15.4.26

Anrechenbar auf einen Frühlingseinkauf ab Fr. 100.– in unserer Gärtnerei. Es kann nur ein Gutschein pro Einkauf eingelöst werden. Die Ermässigung ist nicht mit anderen Rabatten kumulierbar. Keine Barauszahlung möglich.

www.gaertnerei-sommerer.ch
Markus Sommerer führt die Gärtnerei in 3. Generation.

sommerer

Zeit für Inspiration.
Seit 1949!

MÖBEL
MODE
SCHMUCK

20–22
MÄRZ



BLICK FANG
DESIGN MESSE

EVENT HALLE
MESSE BASEL

BLICKFANG.CH