Regio aktuell

Shake it, Baby!
Cocktailmixen im Test

Florian Senn
Der Basler Bassist zwischen Lovebugs und Züri West



«Grenzen waren für uns nie ein Thema»

Die Mutter Französin, der Vater Schweizer: In seinem Jahr als Nationalratspräsident will Eric Nussbaumer Grenzen überschreiten und den Horizont erweitern.

Die grösste Zeitschrift der Nordwestschweiz. Januar 2024

GARAGE HOLLENSTEIN AG.
IHR MINI PARTNER IN DER REGION.



BIG LOVE.

Garage Hollenstein AG
4147 Aesch
hollenstein-basel.mini.ch

Energieetikette 2023 A B C D E F G

MINI Cooper SE, 160 kW (218 PS); Stromverbrauch (WLTP kombiniert): 15 kWh/100 km; CO_2-Emissionen (WLTP kombiniert): 0 g/km; Energieeffizienzkategorie: A.

EDITORIAL



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER

Klimakrise, Krieg und andere Katastrophen. Sie haben uns die letzten zwölf Monate und noch viel länger verfolgt und werden uns auch im neuen Jahr nicht loslassen. Leider. Aber lassen wir uns davon die Lebensfreude nicht ganz verderben. Schon gar nicht jetzt, wo das Jahr jung und der Zweckoptimismus noch ungebrochen ist. Also hoch die Tassen, auf ein wunderbares 2024, das uns allen viel Gutes bringen möge. So wie ich es mir hier anmale.

Auf ein goldenes 2024

Nationalratspräsident. Ständeratspräsidentin. Bundesrat. Das alte Jahr hat aus Regio-Basel-Sicht mit einem bundespolitischen Triple perfekt geendet. Auf die lokalpatriotische Seele wird dies noch eine ganze Weile euphorisierend einwirken. Im nationalen Kontext sehe ich, wie der pragmatische Baselbieter Eric Nussbaumer und die urban-intellektuelle Schafferin Eva Herzog Kraft ihrer Ämter die Gräben zwischen Stadt und Land zuschütten. Auf diesen kann Beat Jans, gelernter Bauersmann und Klimaloki, seine ausgleichend-integrative Politik – je nach Lesart – schweizweit aussäen oder aufgleisen.

Von einem Triple hingegen kann der FCB nur träumen. Fussballerische Erfolge gibt's dafür auf internationalem Terrain zu feiern, glauben Sie nicht auch? An der EM machen wir aus den Ungarn Gulasch, die Schotten schlucken wir auf ex und den Gastgeber brauchen wir gar nicht nach Hause zu schicken. Dort sind die Deutschen ja bereits. Und wenn wir dann im Final auf Österreich treffen, dann überwindet unsere Yakin-Elf dieses letzte Hindernis genauso locker, wie Jason Joseph in Paris auf seinem perfekten Lauf zu Olympia-Gold alle Hürden überspringt.

Goldene Zeiten prognostiziere ich auch für unser Portemonnaie: Der Inflation wird endgültig der Garaus gemacht, die Leitzinsen werden gesenkt, die Konsumentenstimmung hellt sich auf und Ende Jahr wird die Freude gar riesig sein, wenn die Krankenkassenprämien im Durchschnitt läppische 5 Prozent angehoben werden. Schliesslich stirbt die Hoffnung zuletzt. Sicher nicht schon anfangs Januar. Und ja, Galgenhumor hilft auch im neuen Jahr.

Ich wünsche Ihnen ein goldenes 2024

Thomas Kramer, Chefredaktor
thomas.kramer@birsforum.ch

madörin der erste

www.madoerin-der-erste.ch

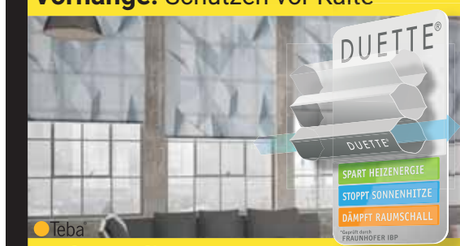
Ihr Experte für:
Betten / Matratzen
Vorhänge / Faltstoren
Parkett / Teppiche



Teppiche: Halten die Pfoten warm



Vorhänge: Schützen vor Kälte



Waben-Plisses: Sparen Heizenergie



Grosse Ausstellung
Feldstr. 13, 4104 Oberwil
Gratis Heimberatung
061 401 03 22

Basel ist Bundesrat

Fünfzig historisch lange Jahre musste der Kanton Basel-Stadt auf einen Bundesrat warten. Am 13. Dezember 2023 war es soweit: Im dritten Wahlgang schaffte es Beat Jans, das absolute Mehr der Stimmen aus der Vereinigten Bundesversammlung auf sich zu vereinen. Damit ist der neue Justizminister nach Emil Frey (1890 – 1897), Ernst Brenner (1897 – 1911), Hans Peter Tschudi (1960 – 1973) und Otto Stich (1984 – 1995) der fünfte Bundesrat aus der Region Basel seit der Gründung der modernen Schweiz.



Die erweiterte Bundesratsfamilie nach erfolgter Wahl: Beat Jans unter der Bundeshauskuppel, umrahmt von Ehefrau Tracy, den Töchtern Mia und Zoe, der baselstädtischen Regierung, langjährigen Wegbegleitern und politischen Fürsprechern, im Lichte des freundeidgenössischen Fotografenheers.

Foto: Pino Covino

Residenz Bachletten

Feierabendstrasse 29, 4051 Basel

Letzte Gelegenheit:
Nur noch wenige Wohnungen verfügbar!



Wohnen mit Serviceleistungen mitten in Basel
für alle Generationen

Wohnen Sie bei uns unabhängig in grosszügigen, altersgerechten 1 ½ und 2 ½ Zimmer-Wohnungen mit allem Komfort inklusive grosse Terrassen und Balkone mit attraktiven Gartensitzplätzen im EG und einem wunderschönen Innenhof mit altem gewachsenem Baumbestand.

Letzte Gelegenheit:
Nur noch wenige 1 ½ und 2 ½ Zimmer-Wohnungen verfügbar!

Lassen Sie sich überraschen, wir zeigen Ihnen unsere Wohnungen gerne vor Ort persönlich.

Bei Bedarf stehen Ihnen viele interessante Dienstleistungen zur Verfügung:

- Concierge Service
- Pflegenotruf
- Unterstützung im Alltag
- Physiotherapie
- Altersturnen, Fitness
- Wohnungsreinigung, Wäscheservice
- Ambulante Pflege sowie Betreuung und Alltagsgestaltung
- Mahlzeitendienst, Mittagessen im nahen Restaurant

SERVICE APARTMENTS

Service Apartments AG
Chamerstrasse 14, 6300 Zug

https://residenz-bachletten.ch
info@service-apartments.ch

Telefon-Nr.: **041 544 90 29**
Mobile-Nr.: **076 509 60 55**

INHALT



14–19
ERIC NUSSBAUMER
EIN JAHR LANG HÖCHSTER SCHWEIZER



66
ALL DAS MAG ICH
JENNIFER PEREZ ALIAS LA NEFERA



48
VORFASNACHT 2024
HIER STEIGT DAS FASNACHTSFIEBER

INHALT

Editorial	Zweckoptimismus versus Grössenwahn	3
Politik	Endlich: Region Basel zurück im Bundesrat	4
Aufgelesen	News aus der Region	8
Sagen Sie doch mal	Bassist von Züri West: Wie ist das mit Kuno, Florian Senn?	9
Community	Sexy Leserführung im Naturhistorischen Museum	12
Titelgeschichte	Liestal – Bern einfach: Nationalratspräsident Eric Nussbaumer	14
Getestet	So werden Cocktails richtig gemixt	28
Sport	Unihockey: Annika Morf netzt ein	30
Menschen	Zwei Teenager mischen das Brennholzbusiness auf	44
Tierische Freunde	Das «Blindenhundehotel» der Familie Egli	46
Gesehen!	Menschen aus der Region	62
All das mag ich	Baselbieter Musikerin La Nefera	66
Kultur und Unterhaltung		
Auftakt	Alles zur Vorfasnacht 2024	48
Events & Tipps	Rock, Pop, Club, Jazz, Klassik, Theater, Ausstellungen	50
Museumsnacht	Über 40 Kulturinstitutionen öffnen ihre Tore	58
Rätselspass	Knobeln mit der ganzen Familie	60
Empfehlungen		
Essen & Trinken	Spaghettata gegen das Januarloch	22
Aufgespiesst	Neuigkeiten aus der Genusswelt	27
Gesundheit	Mit Disziplin gegen Übergewicht	32
Impressum		56

Titel- und Editorialbild: Christian Jaeggi. Die nächste Ausgabe erscheint am 6. Februar 2024



20% Rabatt

Möbel Roth
schön wohnen gesund schlafen

Auf Polstermöbel & Relaxsessel

Möbel nach Mass

Grosse Auswahl an Bezügen

Inkl. Komfortfunktion



Besuchen Sie unseren Onlineshop!

*Diese Aktion gilt ab dem 11.01.24 - 31.01.24. Ausgenommen von der Aktion sind CH-Marken & Brühl Möbel.



Kägenhofweg 8, 4153 Reinach
T 061 711 86 16, Gratis Parkplätze



Will ihre Tochter nicht verlieren: Sarah Spale als Sofia Ammann, Luna Mwezi als Nawal Ammann.

Vom «Platzspitz» auf die Skipiste

Als drogenabhängige Mutter berührte Sarah Spale (43) im Film «Platzspitzbaby» die Schweiz. Anfangs Januar kehrt die Basler Schauspielerin mit der SRF-Winterserie «School of Champions» auf den Bildschirm zurück. Spale mimt diesmal die Mutter eines Ski-Talents, gespielt von Luna Mwezi (16). Diese – hier schliesst sich der Kreis – stand schon vor drei Jahren in «Platzspitzbaby» als Tochter Mia an Spales Seite. Wer die erste Staffel verpasst hat, streamt sie auf Play Suisse. Die Dreharbeiten zur zweiten Staffel dauern voraussichtlich bis April. *tok*



Viel rotblaue DNA: Mario Cantaluppi wird neuer U21-Cheftrainer beim FCB.

Erfolgreicher Nachwuchstrainer

Mario Cantaluppi (49) spielte insgesamt neun Jahre für den FC Basel, schoss dabei 23 Tore und wurde je zweimal Schweizer Meister und Cupsieger. Seit 2018 ist der frühere Abwehr- und Mittelfeldspieler als Nachwuchstrainer für den FCB tätig. Als U19-Trainer habe er seine Mannschaft «sensationell in die Playoffs der UEFA Youth Leage geführt», lobt der Club Mario Cantaluppi und hat ihn zum neuen U21-Cheftrainer ernannt. *zen*

Klaus Endress tritt kürzer



Hat nach fast zwei Jahrzehnten als CEO aufgehört: Klaus Endress.

Für Klaus Endress hat das neue Jahr ruhiger begonnen als auch schon. Nach seinem 75. Geburtstag am 9. Dezember 2023 ist er Ende Jahr als Verwaltungsratspräsident der Endress + Hauser Gruppe zurückgetreten. Als Gesellschafter und Vorsitzender des Endress-Familienrats bleibt er der Firmengruppe weiterhin eng verbunden. Künftig will der Reinacher mehr reiten und Mountainbike fahren, wenn möglich in Begleitung von Hündin Maya. *zen*

REGIO FENSTER
Fenster ▪ Türen ▪ Service ▪ Beratung



Beratung ist unsere **Leidenschaft**
Persönliche Betreuung unsere **Stärke**
Kundenzufriedenheit unser **Antrieb**
Alexander Schild und Roland Kiefer (r.)

Fenster
Haustüren
Service
Beratung

REGIO FENSTER AG
Altenmatteweg 2
CH–4144 Arlesheim
T +41 61 713 72 81
info@regiofenster.ch
www.regiofenster.ch



Mal am Bass, mal am Ruder: Florian Senn wechselt als Musiker, Fährimaa und auch als Hausmann spielend die Seiten.

«DIE ANFRAGE VON ZÜRI WEST KAM PER WHATSAPP»

Sagen Sie doch mal … in dieser Rubrik stellen sich Persönlichkeiten aus der Region den Fragen von Regio aktuell. In dieser Ausgabe erzählt Florian Senn, seit 22 Jahren Bassist bei den Lovebugs, warum er als Fährimaa arbeitet und auf dem neuen Album von Züri West zu hören ist.

Florian Senn, von der bekanntesten Basler Band, den Lovebugs, haben Sie vorübergehend zu Züri West, der bekanntesten Mundart-Band der Schweiz, gewechselt. Wie kam's?
Ich war schon als Teenager ein Riesenfan von Züri West – seit ihrem «Elvis»-Album von 1990. Für mich waren sie die coole Mundart-Band schlechthin. Mit einer meiner früheren Formationen hatte ich dann die Gelegenheit, im Z7 in Pratteln das Vorprogramm von Züri West zu bestreiten. Über die Jahre sind wir uns immer wieder begegnet. 2021 erhielt ich, ganz überraschend, per WhatsApp die Anfrage, ob ich Lust hätte, als neuer Bassist von Züri West vorzuspielen.

Mit welchem Ergebnis?
Ich wusste, dass ich diesen Job megagerne übernehmen möchte. Zwölf Songs habe ich einstudiert und wahrscheinlich mehr geübt als jemals zuvor. Die Audition lief dann sehr gut. In der neuen Besetzung haben wir an die dreissig alte Lieder ausprobiert – und bald auch mit neuen Songs begonnen. Daraus wurden dann zweieinhalb Jahre, in denen wir uns regelmässig getroffen haben und das neue Album von Züri West, «Loch dür Zyt», entstanden ist. Dass ich ein Teil davon sein würde, hätte ich nie zu träumen gewagt…

«Für mich waren Züri West die coole Mundart-Band schlechthin.»

Wie fühlt es sich an, als Basler Teil von Züri West zu sein?
Trotz vereinzelten Sticheleien gegen den FCB sehr gut! Wenn du mit Kuno und den anderen Bandmitgliedern durch Bern läufst oder in der Aare schwimmen gehst, dann fällt man auf wie ein bunter Hund.

SAGEN SIE DOCH MAL

Aufgrund einer Multiple-Sklerose-Erkrankung von Sänger Kuno Lauener steht fest, dass Züri West keine Konzerte mehr geben werden. Wie gehen Sie damit um?
Während meiner Züri-West-Zeit erlitt Kuno einen weiteren MS-Schub. Das brachte ihn definitiv zur Einsicht, dass es keine Live-Auftritte mehr geben wird. Das ist schade, aber es ist ganz sicher die richtige Entscheidung.

Und was heisst das für Sie als Bassist?
Das Projekt «Züri West» ist für den Moment abgeschlossen. Dafür geht es jetzt vor allem mit den Lovebugs weiter. Fakt ist, dass ich baldmöglichst wieder live spielen möchte.

Stichwort Lovebugs: Anfang 2023 hiess es noch, die Band hätte sich aufgelöst…
Die Lovebugs haben sich nie aufgelöst. Schon vor fünf Jahren haben Sänger Adrian Sieber und ich fürs Weitermachen plädiert. Doch wir mussten zur Kenntnis nehmen, dass wir mit dieser Haltung ein wenig alleine dastehen – und unsere drei


Foto: Caspar Martig

«Loch dür Zyt» zu gewinnen

Reduziert, nachdenklich, melancholisch: Regio aktuell verlost drei Mal «Loch dür Zyt», das neue Album von Züri West. Mitmachen unter regioaktuell.com/wettbewerb. Teilnahmeschluss ist der Sonntag, 4. Februar. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Anschluss benachrichtigt. Viel Glück!

Bandkollegen andere Prioritäten hatten. Also legten die Lovebugs eine ausgedehnte Pause ein.

Und diese dauert weiterhin an?
Nein, im Frühling 2023 kamen Adrian und ich zum Schluss, dass es an der Zeit ist, den Lovebugs-Faden wieder aufzunehmen. Weil die drei anderen nach wie vor keine Lust darauf verspürten, haben wir zwei uns entschlossen, dennoch als Lovebugs weiterzumachen. Unterdessen haben wir für die Weiterführung des Projekts drei neue Musiker gefunden. Nun haben wir mit der neuen Besetzung damit begonnen, neue Songs zu schreiben und zu spielen. Das Ganze fühlt sich momentan ziemlich euphorisch an.

Die Geschichte der Lovebugs geht also weiter. Welche Momente stechen heraus, wenn Sie Ihre bisherige Zeit mit der Band Revue passieren lassen?
Bemerkenswert und befriedigend ist, dass wir während über zehn Jahren sehr gut von unserer Musik leben konnten. Wir konnten unseren Traum leben und verwirklichen. Aus heutiger Sicht ist das nahezu unvorstellbar.

Und wie schätzen Sie die anschliessenden Lovebugs-Jahre ein?
Ab Ende 2012 waren die Lovebugs weniger aktiv und präsent. Vier Jahre später veröffentlichten wir «Land Ho!» – es war nicht unser bestes Album. Wohl auch, weil sich nicht ganz verbergen liess, dass sich die Band ein wenig auseinandergelebt hatte. Mit der neuen Besetzung sind die Begeisterung und die Lockerheit zurückgekehrt.

Sie sind nicht nur Musiker, sondern auch Fährimaa. Wie ist es dazu gekommen, dass Sie auf der Ueli-Fähre ein 20-Prozent-Pensum haben?
Meine Prüfung zum Fährimaa habe ich im April 2013 absolviert. Für mich war und ist es die Erfüllung eines Bubentraumes. Als kleiner Junge fuhr ich mit meiner Mutter viel mit der Fähri. Schon damals hat es mich beeindruckt, wie der Fährimaa seine Kundschaft ans andere Ufer bringt. Ich weiss noch, wie mir bei einer Fahrt das Plastikdach eines Spielzeugautos ins Wasser gefallen ist und der Fährimaa dieses im Nu wieder herausgefischt hat. Dieser Moment hat sich in meiner Erinnerung eingebrannt. Seither hatte ich den Wunsch, selbst Fährimaa zu werden. Ende 2012 begann ich mich umzuhören, danach ging es erstaunlich rasch. Mittlerweile bin ich seit mehr als zehn Jahren mindestens einmal pro Woche als Fährimaa im Einsatz

ZUR PERSON

Florian Senn (47) ist in Basel geboren und in Binningen aufgewachsen. Nach der Matura setzte er auf die Musik und hielt sich zwischendurch mit Gelegenheitsjobs über Wasser. Er schliesst nicht aus, demnächst eine formale Ausbildung in Angriff zu nehmen. Sein breites Tätigkeitsfeld bezeichnet der Musiker und Fährimaa als Mischung aus Leidenschaft, Hobby und Berufung.

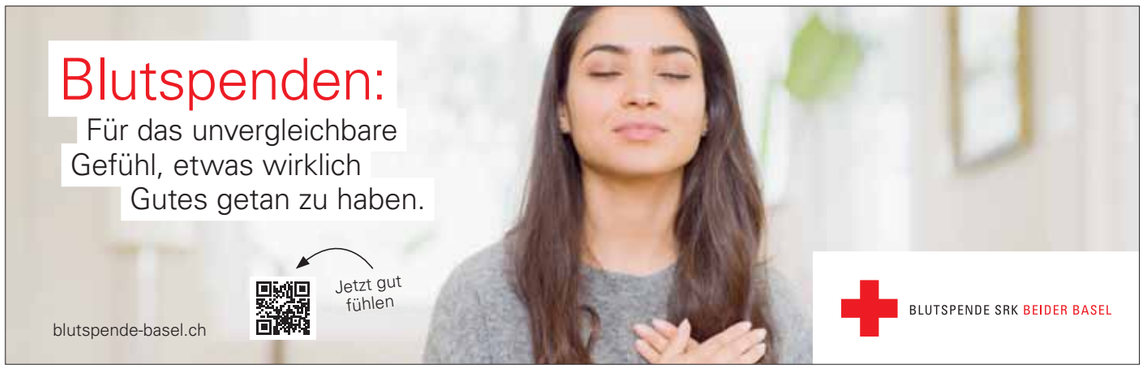



Foto: Dominik Plüss

«Fährimaa zu sein, ist für mich die Erfüllung eines Bubentraumes.»

«Es fühlt sich gerade euphorisch an.» Florian Senn will nicht nur auf der Fähri, sondern mit den Lovebugs bald auch wieder auf der Bühne stehen.

Was ist das Tolle an diesem Dasein?
Man hat Kontakt zu den unterschiedlichsten Leuten. Das reicht von Familien über Touristen bis hin zu einsamen Menschen, die regelmässig auf die Fähre kommen, um ein wenig zu plaudern. Es ist eine Aufgabe, die auch handwerkliches Geschick erfordert und einem viel Aufmerksamkeit abverlangt. Im Sommer gilt es, nicht nur auf den Schiffsverkehr aufzupassen, sondern auch auf die vielen Schwimmenden. Es ist ein Job, der mir auf ganz unterschiedlichen Ebenen viel Freude bereitet, und dies erst noch an einem der schönsten Orte, die es gibt.

«Die Lovebugs haben sich nie aufgelöst.»

Zum Team der Ueli-Fähre gehörten im 2022 auch Salome Buser, die langjährige Bassistin von Stiller Has, und der Jazz-Kontrabassist Stephan Kurmann. Wie kommt es, dass ausgerechnet Bassisten auf diesen Job fliegen?
Stephan Kurmann ist von Basel weggezogen und nicht mehr Teil des Teams, aber Salome Buser steht weiterhin fleissig im Einsatz. Warum der Job immer wieder Bassisten anlockt, weiss ich auch nicht. Vielleicht, weil diese über die nötige Ruhe verfügen und von ihrem Naturell her nicht in den Vordergrund drängen.

Zuhause sind Sie Hausmann und schauen zu den drei Söhnen, während Ihre Frau in der Justiz arbeitet. Wie hat sich diese Rollenaufteilung ergeben und bislang bewährt?
Ergeben hat sich das ziemlich natürlich. Seit ich mit meiner Frau zusammenlebe, war der Haushalt eher mein Ressort. Unseren ersten Sohn hatten wir in einer Zeit, als es mit den Lovebugs gerade ziemlich rund lief. Dennoch hatte ich eigentlich immer genügend Kapazitäten, um zum Nachwuchs zu schauen. Als die Band dann weniger zu tun gab, begann die Karriere meiner Frau anzuziehen, was dazu führte, dass ich mich je länger, desto mehr um die Kids kümmerte. Mittlerweile sind sie 9, 11 und 16 Jahre alt. Das erlaubt mir jetzt, zu 50 Prozent als Assistenzperson in einem Kindergarten zu arbeiten.

Welches sind denn Ihre Stärken als Hausmann?
Ich erledige vieles, das ansteht, rasch und en passant, und ich koche sehr gerne. Alles andere – wie etwa das Wäschemachen – stört mich nicht weiter, wenn ich dazu gute Musik hören kann.

Interview: Michael Gasser



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.

1 Familienticket «Ängeli moole»
Tom Mooken, Aesch

2×2 Tickets Energy StarNight
Margot Amstutz, Muttenz
Iris Obrist, Arlesheim

3×2 Tickets Fatima Moumouni & Laurin Buser
Josua Stierli, Basel
Maria Tiebel, Reinach
Marion Vögtlin, Liestal

5×2 VIP-Tickets Beats & Bites
Rosa Cassano, Basel
Fabian Gehriger, Basel
Salome Mayer, Allschwil
Olivia Paul, Basel
Andrea Plüss, Aesch

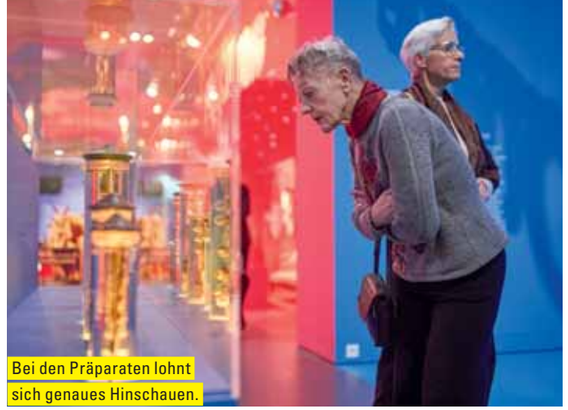
2×2 Tickets Stärnestaub
Maya Finkbeiner, Kaiseraugst
Rudolf Steiner, Seltisberg

1 Familienticket Basler Marionetten Theater
Hanspeter Singeisen, Lausen

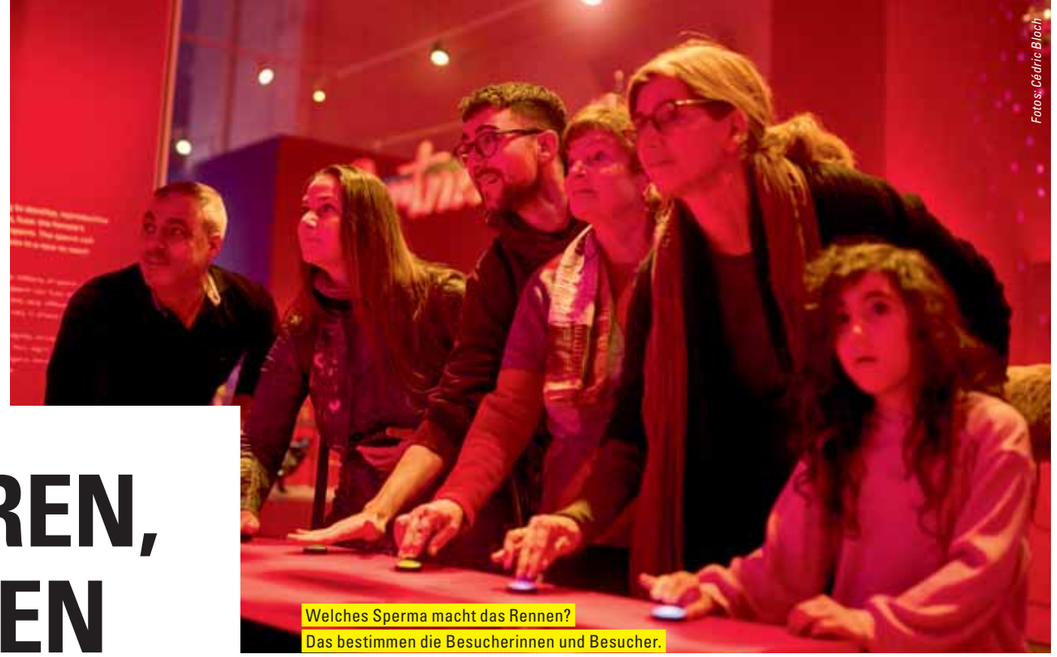
Besuch in der Brennerei
Ursula Aeberhard, Basel
Monika Giovanoli, Itingen
Hans Heid, Liestal
Remo Lanfranchi, Reinach
Sibylle Lüönd, Basel
Gion Flurin Pfister, Basel
Rolf Ritter, Lupsingen
Mauro Serratoni, Basel
Edwin Shi, Basel
Tade Tutic, Pratteln

Schreiben Sie uns

Liebe Leserin, lieber Leser. Was gefällt Ihnen an Regio aktuell, worüber haben Sie sich gefreut, was vermissen Sie und was können wir noch besser machen? Gerne lassen wir uns inspirieren, damit diese Zeitschrift noch lesenswerter wird. Ihre Meinung ist uns wichtig! Wir freuen uns über Ihre Anregungen per Post oder E-Mail. Bitte beachten Sie, dass Zuschriften ohne genaue Namens- und Adressangaben nicht berücksichtigt werden können. BirsForum Medien GmbH, Regio aktuell, Malsmattenweg 1, 4144 Arlesheim, redaktion@regioaktuell.com



Bei den Präparaten lohnt sich genaues Hinschauen.



Fotos: Cédric Bloch

Welches Sperma macht das Rennen? Das bestimmen die Besucherinnen und Besucher.

BALZEN, PAAREN, KINDER KRIEGEN

Trotz lockenden Weihnachtsmärkten fanden sich an einem kalten Dezemberabend rund zwanzig Leserinnen und Leser zur Sonderführung im Naturhistorischen Museum ein. Das Thema klang ja auch verlockend: Sexy – Triebfeder des Lebens.

Eines gleich vorweg: Um uns Menschen geht es in dieser Sonderausstellung nicht – hier sind die Tiere Hauptakteure; die Säugetiere mit ihren weiblichen und männlichen Vertretern, aber auch geschlechtslose Tiere, Zwitter oder solche, die mal dies, mal jenes sind. Wie etwa die Anemonenfische, deren Königin immer weiblich und immer die Grösste im Schwarm ist. Stirbt sie, rückt das nächstgrössere Schwarmmitglied nach. Sollte es sich dabei um ein Männchen handeln, verwandelt es sich durch die Veränderung der Hormone quasi über Nacht in ein Weibchen. Ähnlich verblüffende Geschichten hat Projektleiterin Anna Pevzner, die durch die Ausstellung führte, noch einige auf Lager. Lebendig und unverkrampft erzählt sie, dass im Tierreich meist die Männchen um die Weibchen werben, sich unerschrocken mit ihren Konkurrenten anlegen und sich dabei einiges einfallen lassen. So gibt es Tierarten, die sich mit dem Duft von Orchideen parfümieren, Stielaugenfliegen lassen sich eben Stielaugen wachsen, und die Laubhüttenvögel bauen eindrücklich grosse und exakt viereckige Lauben, die sie mit Blumen und anderen Naturmaterialien dekorieren. Die Weibchen suchen sich aus den Bewerbern dann jenes Männchen aus, das «optimale Bedingungen» bietet, und das sind oft, aber nicht immer, die grössten, lautesten und schönsten Exemplare.



Hier geht's zur Sache: ohne Kopulation kein Nachwuchs.

Schreibox und Spermarennen

Vor einem grossen Bildschirm sind auf einer Theke sechs Knöpfe angebracht. «Wer traut sich?», fragt Anna Pevzner, und schon stehen sechs Menschen – weibliche und männliche – an den Knöpfen. Und los geht's! Auf dem Bildschirm rast ein Schwarm Spermien auf ihr Ziel zu, sechs davon in grellen Farben. Wer den zugeordneten Knopf im schnellsten Tempo immer wieder drückt, gewinnt – ein Riesengaudi für die ganze Gruppe. In der «Schreibox» kann sich, wer will, mit den Brunftschreien verschiedener Tierherren messen, an einem Bildschirm den Tanz einer balzenden Spinne nachahmen. Apropos Spinnen: Bei ihnen macht nicht das schnellste Sperma das Rennen. Spinnen und Insekten sammeln erstmal alle Samenzellen in einer sogenannten «Spermathek» und suchen sich danach in aller Ruhe die beste aus.

Exponate mit Jö-Effekt

Ist der Nachwuchs dann da, gibt es in der Tierwelt unterschiedliche Familienmodelle: von der hauptsächlichen Aufzucht durch die Mutter über Kuckuckskinder bis zu Reptilienarten, bei denen die Jungtiere vom Zeitpunkt des Schlüpfens auf sich allein gestellt sind. Die Exponate von Rehkitz, Entenküken und anderen Tierkindern sorgen am Schluss der Ausstellung für den unvermeidlichen Jö-Effekt.

Sabina Haas

Auch für Kinder geeignet

Die Ausstellung «Sexy – Triebfeder des Lebens» im Naturhistorischen Museum Basel dauert noch bis 12. Mai 2024 und ist auch für Kinder geeignet. Das Museum bietet auch Fokus- und Familienführungen an sowie Workshops für Kinder und Schulklassen. Einmal im Monat ist die Sonderausstellung bis 23 Uhr geöffnet mit Museumsbar und DJ. nmbs.ch

BASEL IN DREISPRACHIGEN BILDERN

Die Basilisken auf dem Dach des Bahnhofs SBB, das schmalste Haus am Kleinbasler Rheinufer, Details an Hausfassaden: Es sind nicht nur die klassischen Objekte und Ansichten, die der Basler Fotograf Christian Lienhard auf seinen unzähligen Streifzügen durch seine Heimatstadt mit der Kamera aufgenommen hat. Immer wieder lenkt er sein Augenmerk auch auf die etwas anderen, versteckten Motive. Am Ende versammelte er eine Auswahl aus 5000 Sujets in einen rund 200 Seiten starken Bildband, geordnet nach Kapiteln wie «Architektur», «Pärke», «Skulpturen» oder auch «Flanieren und Verweilen» oder «Bräuche und Veranstaltungen». «Basel Souvenirs», so der Titel des im Spalentor Verlag erschienenen Buchs, richtet sich natürlich an Baslerinnen und Basler, aber auch an Zugezogene und Touristen. Gerade für letztere sind sämtliche Texte auch dreisprachig abgefasst: deutsch, französisch und englisch.

red



Foto: zVg

3 Bücher zu gewinnen

Regio aktuell verlost drei Bücher «Basel Souvenirs». Mitmachen unter regioaktuell.com/wettbewerb. Teilnahmeschluss ist der Sonntag, 4. Februar. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Anschluss benachrichtigt. Viel Glück!

Stolzer Grossvater: Zuhause kann Eric Nussbaumer mit den Enkeln (v.l.) Jaron, Lyn, Emilian, Maxime, Aurel und Miro oder einem guten Buch wunderbar entspannen.

Eric Nussbaumer

Batterien laden im Kreis der Familie

Im 2024 steckt Eric Nussbaumer (63) seine Kräfte ganz ins Nationalratspräsidium. Seine politischen Schwerpunkte, das Energie- und das Euro-Dossier, lässt er hingegen ein Jahr lang ruhen.

Text: Rolf Zenklusen, Fotos: Christian Jaeggi



«Wir feiern nicht meine Karriere, sondern die Demokratie»: Der neu gewählte Nationalratspräsident Eric Nussbaumer (r.) mit Bundesrat Albert Rösti während des Festumzugs durch Liestal am 6. Dezember 2023.



Der Liestaler fühlt sich auch in Basel-Stadt wohl: Per Schiff gings gleichentags von Birsfelden weiter nach Basel zur Wahlfeier von Ständeratspräsidentin Eva Herzog.



Immer auf der Höhe des Geschehens: Das Café in der Kantonsbibliothek Liestal gehört zu seinen Lieblingsorten im Stedtli.



Das Bad in der Menge. Eric Nussbaumer liebt den Austausch mit der Bevölkerung.



Eric Nussbaumer auf der Solaranlage beim Fraumattschulhaus, wo er 1988 als ADEV-Geschäftsführer die erste Solaranlage eingerichtet hat.

«Ich fühle mich nicht als halber Franzose.»

Entspannt streckt er sich in seinem Haus in Liestal auf dem Sofa aus. «Ich faulenze gern», sagt Nationalratspräsident Eric Nussbaumer (63), der sich im Kreis der Familie am besten erholt. Doch kaum hat er auf dem Sofa ein Sachbuch über Europa aufgeschlagen, nehmen ihn sechs Enkel in Beschlag. «Grosspapi, Lego spielen!»

Familiensinn, Neugier und Weltoffenheit haben ihn von Kindesbeinen an geprägt. Der französisch-schweizerische Doppelbürger, Sohn eines Auslandschweizers und einer Französin, ist in Mulhouse geboren und im Kanton Zürich aufgewachsen. «Grenzen waren für uns nie ein Thema.» Nussbaumer war jeden Sommer im Elsass, besuchte die Bauernhöfe der Geschwister seines Vaters. Er hatte nie das Gefühl, die Schweiz sei etwas Besonderes. Mit Frankreich verbindet ihn nur wenig, höchstens das Ferienhaus der Familie im Elsass. «Ich fühle mich nicht als halber Franzose.»

Der politische Werdegang

1992–2004:	Gemeindekommission Frenkendorf
1998–2007:	Landrat
1995–1999:	Vizepräsident SP Baselland
1999–2005:	Parteipräsident SP Baselland
2005/2006:	Landratspräsident
seit 2007:	Nationalrat
2023/2024:	Nationalratspräsident

Er verbrachte eine schöne Kindheit in bescheidenen Verhältnissen in Brütten (ZH). Der Vater verkaufte Landwirtschaftsmaschinen, die Mutter besorgte den Haushalt. Eric Nussbaumer war polysportiv begabt und hat für die Jungschar Lager organisiert. In Brütten hatten in den frühen 70er-Jahren viele Buben rotblaue Leibchen und Schulhefte. «Wir waren zwar fast nie an einem Match, aber verbohrte FCB-Fans», erzählt Nussbaumer.

Da er «zu wenig Pfupf» für eine höhere Schule hatte, machte er eine Lehre als Elektromonteur. Später liess er sich am Technikum Winterthur zum Elektroingenieur ausbilden. Schon früh wurde er Vater. «Im Studium hatte ich schon das erste Kind.» Ohne Hilfe der Familie wäre das hart gewesen. «In unserer Familie hat man sich immer gegenseitig unterstützt. Das ist bis heute so.»

Politik hat ihn immer interessiert. Als Lehrling verfolgte er nach Feierabend die Debatten im Gemeindeparlament von Winterthur. Gespannt hörte er zu, wer wie argumentierte. Fasziniert war er etwa von Ernst Wohlwend (SP), späterer Stadtpräsident von Winterthur, oder Peter Arbenz (FDP), späterer Delegierter für das Schweizer Flüchtlingswesen. Zeit für Politik hatte er damals noch nicht. «Ich war bei keiner Jungpartei.» Während der RS setzte er sich für die Zivildienst-Initiative ein. Und lernte dabei die politische Hintergrundarbeit: Argumente sammeln, Flugblätter schreiben, Diskussionen organisieren.

1987 zog er mit Frau und drei Kindern für ein Jahr in die USA, wo er Theologie und Ethik studierte. «Wir wollten etwas anderes sehen und eine neue Sprache lernen.»

Von Amerika nach Frenkendorf

Der Muttenzer Theo Meyer (87), damals Präsident der ADEV-Energiegenossenschaft und später Baselbieter SP-Nationalrat, hat Nussbaumer 1988 als ADEV-Chef nach Frenkendorf geholt. «Ich war der erste und einzige Angestellte, musste alles selber machen. Das hat mir gefallen, ich gestalte gern», erinnert sich Nussbaumer.

Trotz der Nuklearkatastrophe 1986 in Tschernobyl glaubten damals viele nicht an alternative Energien. «Die ADEV wollte beweisen, dass es geht», erzählt Nussbaumer, der bis 2023 im Verwaltungsrat der ADEV war. Heute zählt die ADEV über 50 Mitarbeitende und betreibt rund 120 Anlagen für Wind- und Wasserkraft, Solarstrom und Ökowärme.

Zu den Solarprojekten in den Alpen hat Nussbaumer eine klare Meinung. «Wenn die Menschen vor Ort das wollen, finde ich es gut.» Es gebe keine Technologie, die so rasch wieder entfernt werden könne, falls künftige Generationen sie nicht mehr möchten. «Staumauern abzureissen ist viel schwieriger.»

«Coole Typen der SP»

Kaum in Frenkendorf, engagierte sich Nussbaumer gegen ein geplantes Sondermülllager zwischen Frenkendorf und Liestal. Weil einige «coole Typen» aus der SP dabei waren, trat er dieser Partei bei. Ab 1992 war er Mitglied der Gemeindekommission, 1998 folgte der Sprung in den Landrat, 2007 wurde er Nationalrat.

Bei den Wahlen 2011, 2019 und 2023 hat er das beste Resultat aller Baselbieter Nationalratskandidierenden erreicht, musste dazwischen aber auch einige Niederlagen verdauen. 2007 und 2013 ist er mit seiner Kandidatur für die Baselbieter Regierung gescheitert. «Ich wollte immer Regierungsrat werden. Vor allem die zweite Nie-



Früher machte er Orientierungslauf. Heute ist Eric Nussbaumer oft beim Wandern anzutreffen.



Am Mittagstisch des Nationalratspräsidenten: Es gibt Fleischkäse, Spiralen, Rüebli und Salat. Hinter Eric Nussbaumer Ehefrau Margrit und Tochter Melanie, SP-Grossrätin in Basel-Stadt, vis-à-vis Schwiegertocher Miriam. Auch am Tisch: die sechs Enkelbuben und die Enkeltochter.



Blick über die Grenzen hinaus: Der Präsident der Europäischen Bewegung Schweiz geniesst die Aussicht auf dem Schleifenberg oberhalb von Liestal.



Er war von 2012 bis 2022 Captain des FC Nationalrat: Heute spielt FCB-Fan Eric Nussbaumer noch Strassenfussball mit seinen Enkeln.

derlage hat weh getan. Rund einen Monat habe ich daran gekaut», gibt Nussbaumer zu. Ein weiterer Rückschlag folgte 2019 im Wahlkampf für den Baselbieter Ständeratssitz, als er für den zweiten Wahlgang nicht mehr angetreten ist und Maya Graf (61) den Vortritt liess.

Nach dem Rücktritt von SP-Bundesrat Alain Berset (51) wurde Nussbaumer kurz als Nachfolgekandidat gehandelt. Er erklärte sofort, gegenüber einem Kandidaten aus der Region mit guten Wahlchancen dränge er sich nicht vor. Dass er als Nationalratspräsident am 13. Dezember 2023 Beat Jans (59) als neuen Bundesrat ausrufen durfte, war für Nussbaumer eine schöne Genugtuung.

«Es ist schön, Nationalratspräsident zu sein. Aber ich bin nicht mehr als vorher. Ich bin immer noch Eric Nussbaumer und muss meinen Job anständig machen», erklärt der «höchste Schweizer» einige Tage nach der Wahl. Das National- und Ständeratspräsidentenfest mit Eva Herzog (62) am 6. Dezember 2023 in Liestal und Basel hat er sichtlich genossen. Gefeiert würden aber nicht die Karrieren von ihm und Eva Herzog, gefeiert würden die Eidgenossenschaft und die Demokratie, betont er. Wie geht er damit um, dass ihn nach dem Empfang eine Limousine des Bundes nach Hause gefahren hat? Und dass er vielleicht im Bundesratsjet fliegen darf? «Ich verlange es nicht. Wenn es mir angeboten wird, nehme ich es in Anspruch.»

«Die Schweiz ist schon längst nicht mehr souverän.»

Er predigt zuweilen selbst

Seine christliche Einstellung hat ihm sicher auch geholfen, auf dem Boden zu bleiben. Er besucht Gottesdienste in der evangelisch-methodistischen Kirche Liestal, hält ein- bis zweimal jährlich selbst eine Predigt. Die Nächstenliebe prägt sein Leben. «In der SP heisst das Solidarität», sagt der Liestaler. Obwohl er nicht mit allem einverstanden ist, fühlte er sich immer wohl in der SP. «Für mich zählt vor allem die soziale Frage. Wir müssen auch für die Leute sorgen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen.»

Zu seinen grössten politischen Erfolgen zählt Nussbaumer die Energiestrategie 2050, die das Volk im Mai 2017 angenommen hat. «Ich war an den Schalthebeln dieser schönen Errungenschaft.» Und natürlich war der weltoffene Eric Nussbaumer immer ein EU-Freund. Sein Präsidialjahr stellt er unter das Motto «Grenzen überschreiten – Horizonte erweitern».

«Die Schweiz ist schon längst nicht mehr souverän», betont er. Regelungen der EU müssten sowieso übernommen werden. Klar könne man sich weigern und sagen, man mache es alleine. Dann stehe man aber allein da gegenüber denen, die Regelungen miteinander ausgehandelt haben. «Die geografische Realität steht auf der Europakarte.»

Vorzeitiger Abgang

Als Nationalpräsident muss er für ein Jahr politisch möglichst neutral sein. Er ist gewählt bis 2027, möchte aber nicht so lange bleiben. «2025 komme ich ins Rentenalter», sagt Nussbaumer. Nach dem Nationalratspräsidium will er sich mindestens ein Jahr Zeit geben, um das für ihn so wichtige Europadossier voranzubringen. «Ziel ist, ein Paket von acht Abkommen zur Institutionalisierung des Verhältnisses mit der EU unter Dach und Fach zu bringen.» Danach kann er sich zurücklehnen und wieder mehr Zeit mit Faulenzen verbringen.

MEHR PLATZ FÜR PSYCHISCH BEEINTRÄCHTIGTE MENSCHEN

Seit 15 Jahren arbeitet der Verein für Sozialpsychiatrie BL (VSP) auf dem Walzwerk-Areal in Münchenstein. Gemeinsam mit der Eigentümerin hat der VSP kürzlich seine Räume vergrössert.



Die Werkhallen der VSP auf dem Walzwerk wurden kürzlich um zwei Stockwerke erweitert.

Das Walzwerk im Überblick

Mit rund 90 Mieter:innen aus Handwerkern, Künstlern, sozialen Institutionen, Freizeitsport, Eventveranstaltern, Gastronomen und anderen Kleinbetrieben bietet das Walzwerk eine bemerkenswerte Vielfalt an Nutzungen. Diese vielschichtige Zusammensetzung macht das Walzwerk zu einem beliebten Arbeitsort und Treffpunkt in der Region.

Vor rund 50 Jahren gab es schweizweit das «grosse Umdenken». Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen sollen neu nicht mehr isoliert und ausgesperrt werden, sondern in der Gesellschaft leben und arbeiten. Im Jahre 1978 wurde der VSP gegründet, ein politisch und konfessionell neutraler, gemeinnütziger Verein mit dem Fokus auf Menschlichkeit und soziales Engagement. Mit über 350 Mitarbeitenden und rund 540 Nutzenden hat der VSP in Münchenstein, Arlesheim, Liestal und Frenkendorf seine Angebote in der begleiteten Arbeit und Tagesgestaltung.

Waschwerk, Machwerk, Schrottwerk, Gartenwerk, Raumwerk, Lecker-Bissen und die Kantine – der VSP hat auf dem Walzwerk-Areal ein riesiges Angebot. Ziel dieser Angebote ist die Akzeptanz, ohne Leistungsanspruch. Die VSP-Nutzenden können aussuchen, wo sie tätig sein wollen und welcher Arbeit sie nachgehen. Dank niedrigen Pensen bleiben die Betroffenen unabhängiger und erhalten mehr Möglichkeiten, eigene Fähigkeiten zu erhalten oder zu entwickeln. Zudem können Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen durch ihre Arbeit auf dem Walzwerk soziale Kontakte pflegen oder erweitern.

Ein Ort der Begegnung

Noch immer herrschen Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen, so dass Ablehnung und Einsamkeit häufig zum Alltag der Betroffenen gehört. Meistens hängt dies nicht mit Boshaftigkeit zusammen, sondern mit mangelndem Wissen. Was wir nicht kennen und verstehen, kann uns Angst machen. Der Verein setzt sich für Aufklärung über die psychischen Erkrankungen ein, denn psychische Erkrankungen gehören zum Leben. Auf dem Walzwerk sind die VSP-Nutzenden Teil des vielfältigen Angebots. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gehen ihrer Arbeit nach und sind Teil der Gemeinschaft.



Chris hat nach einem Autounfall sein Gedächtnis verloren. Jetzt arbeitet er 30 Prozent im Walzwerk.

Fotos: Cédric Bloch

Wertvolle Arbeitskräfte

D. ist seit über vier Jahren auf dem Walzwerk im VSP-Sekretariat tätig und arbeitet an zwei Vormittagen. Genau dieses 20%-Pensum ist für D. entscheidend. Dies gilt ebenfalls für Claudio, der seit über zwei Jahren auf dem Walzwerk zu 30% tätig ist. Beide leben mit einer psychischen Beeinträchtigung. Trotz einer vergleichsweise geringen Entschädigung von CHF 2.– pro Stunde schätzen sie ihre Arbeit sowie das Team und

Menschen mit und ohne Behinderung sind Teil der Gemeinschaft.

schwärmen von der VSP-Gemeinschaft. Die Tatsache, dass sie nicht verpflichtet sind, mindestens 50% zu arbeiten, wie es bei den meisten Institutionen der Fall ist, gibt D. und Claudio die Möglichkeit, ihre wertvolle Arbeitskraft einzubringen und bewahrt beide davor, gänzlich auf Arbeit verzichten zu müssen.

Chris ist ebenfalls zu 30% beim VSP tätig und hat nach einem Autounfall sein Kurzzeitgedächtnis verloren. Er fotografiert seine Ausflüge und Erlebnisse, um sich erinnern zu können wo er war und notiert sich alle Bekanntschaften und Arbeitsabläufe. Deshalb kommt für ihn der «erste Arbeitsmarkt» nicht mehr in Frage. Chris ist froh, im «zweiten Arbeitsmarkt» nützlich zu sein und hat mehrere Beschäftigungen. Zu seinen Arbeiten zählen zum Beispiel Listen führen, Plakate und Broschüren erstellen und drucken, Tabellen führen, Ferienhefte erstellen und drucken (alles nach Anweisung).

«Im Sekretariat tauschen wir uns nicht nur aus und trinken Kaffee, sondern verrichten Büroarbeiten, die vom ganzen VSP weiterhin genutzt werden», sagt Chris.

Claudio fühlt sich von der Gesellschaft häufig vorverurteilt. Er setzt sich für die Inklusion von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen ein. Dies bedeutet, dass Menschen mit psychischen und physischen Krankheiten von Anfang an ein wertvoller Teil der Gesellschaft sein können. Deshalb ist es wichtig, dass immer mehr Arbeitsplätze für die Beeinträchtigten geschaffen werden und die bereits vorhandenen Institutionen weiterhin auf Spendengelder zählen können. Mehr zum Thema Inklusion findet man in den VSP-Jahresberichten.

Gemeinsames Wachstum

Durch eine enge Zusammenarbeit zwischen dem VSP und der SF Urban Properties AG (SFUP), der Eigentümerin des Walzwerks, wurde das Hauptgebäude des VSP auf dem Walzwerk aufgestockt und somit um 500 m² ergänzt. Diese unscheinbare Verdichtung im Bestand des Walzwerks erlaubt eine Konsolidierung der Flächen des VSP in einem Gebäude, ohne das bestehende Gebäude zu zerstören. Gleichwohl entsteht die Möglichkeit, die freigewordene Fläche ohne vermieterseitige Kündigung umzubauen und einem neuen Mieter zur Verfügung zu stellen.

Dies zeigt das einmalige Engagement der SFUP, das Walzwerk treu zum Bestand, der Geschichte und dem hiesigen Gewerbe wie seit Eröffnung der Aluminium Münchenstein, effizient zu nutzen und weiterzuentwickeln.

VSP – Verein für Sozialpsychiatrie BL
Bahnhofstrasse 29, 4402 Frenkendorf
T 061 500 60 00, info@vsp-bl.ch, vsp-bl.ch

WALZWERK®

Walzwerk
Tramstrasse 66, 4142 Münchenstein
T 061 335 99 91, walzwerk.ch

Fotos: Cédric Bloch



Lara geniesst die feinen Spaghetti bei ihrer Nachbarin Unica.
In ihrem Sugo ist die Sonne des letzten Sommers gespeichert.



O SOLE MIO

Die opulenten Feiertage sind hinter uns, einige kurieren noch den Kater überbordenden Genusses aus und wollen sich ab sofort nur noch Gutes tun. Willkommen im Januarloch.

Der Begriff des Januarlochs hat ursprünglich vor allem einen wirtschaftlichen Hintergrund. Nach den Auslagen für Geschenke, das Filet im Teig und den etwas teureren Wein – man will sich ja vor den Verwandten keine Blösse geben – ist das Portemonnaie im Januar leerer als sonst. Der Detailhandel hat längstens auch Marketingstrategien entwickelt, die uns im Januar das Geld aus der Tasche ziehen sollen: «Dry January», also die Idee, im Januar keinen Alkohol zu trinken, wird genutzt, um uns Vitaminwasser, Smoothies und Shakes mit allerhand Gesundem schmackhaft zu machen.

San Marzano, die Tomate mit der länglichen Form.

Und die Werbeplakate für «Veganuary», die Zeit, in der wir nur Dinge essen sollen, die zwar wie Fleisch aussehen und schmecken, es aber nicht sind, sind auch alle bereits gedruckt. Dabei ist das Rezept simpel einfach, genussvoll, ausgewogen und auch fleischlos durch das Januarloch zu kommen: Wir kochen und geniessen Gerichte, die seit jeher gut sind, die sehr einfach zu machen sind, ohne Schnickschnack auskommen und gerade deswegen unglaublich gut sind.

Magische Pasta

Eines dieser Rezepte ist «Spaghetti Napoli» oder schlicht und einfach Tomatenspaghetti. Dass es gar nicht mehr braucht für Glückseligkeit am Tisch, wusste auch der grosse italienische Regisseur Federico Fellini. «Das Leben ist eine Kombination aus Magie und Pasta» war seine Überzeugung, die er immer wieder in seinen Filmen zum Ausdruck brachte.

Damit wir uns während des Januarlochs diesem Genuss hingeben können, braucht es allerdings Vorbereitungen und Planung von langer Hand, denn die wichtigste Grundzutat – der Sugo – muss im Spätsommer eingemacht werden. Rosetta Lopardo, Kabarettistin, Künstlerin und



PANDAROSA
STEAKHOUSE

PANDAROSA STEAKHOUSE ERÖFFNUNG
SAMSTAG, 27. JANUAR 2024
AB 18 UHR

Nebst einem Aperitif offerieren wir Ihnen pro Tisch-Reservation ein Entrecôte (Rind 180g) auf Kosten des Hauses.

Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste, gutes Essen und einen unterhaltsamen Eröffnungsabend.

PANDAROSA STEAKHOUSE
Riehenring 79, 4058 Basel
reservation@pandarosa.ch
T 061 554 48 55





Medium aus Süditalien – heute in Basel zuhause –, bringt es ohne Nachzudenken auf den Punkt: «O sole mio»! Nur die Tomaten, die das Maximum an Sonne bekommen haben, kommen in ihren Sugo. Bereits frühzeitig bestellt sie über 100 Kilo Tomaten, die Ende August aus Süditalien in die italienische Diaspora weltweit transportiert werden. Und es kommt nur eine Sorte in Frage: San Marzano, die Tomate mit der länglichen Form, viel aromatischen Fleisches und fast keinen Kernen.

Tomaten mit dem Maximum an Sonne.

Das Rezept ist einfach: Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. So lässt sich die Haut sehr einfach abziehen. Anschliessend die Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Wer will, kann jetzt ein paar Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einer grossen Pfanne bestes Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz anziehen lassen, bis er aromatisch duftet, aber nicht braun wird, sonst wird er bitter. Jetzt die vorbereiteten Tomaten in der Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Kurz vor Ende der Kochzeit der Tomatensauce frische Basilikumblätter hinzufügen, unterrühren und dann den Sugo wie eine Konfitüre in die vorbereiteten, sehr sauberen Konservengläser oder Flaschen abfüllen und sofort verschliessen, so dass ein Vakuum entsteht.

Das Finale kommt erst, wenn die Spaghetti genossen werden. Die Pasta in einem grossen Topf mit kochendem Salzwasser gemäss der Packungsanweisung al dente kochen, abgiessen und direkt in die Sauce geben, die auch nochmals ein paar Minuten geköchelt hat und erst zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Peperoncino nach persönlichem Gusto abgeschmeckt wird.


Fotos: Cédric Bloch

Die Vorfreude auf das schmackhafte Menu steigt: Unica beim Abgiessen der gekochten Teigwaren.


«Die Spaghetti von Unica sind eine Wucht», schwärmt Barbara von den Kochkünsten ihrer besten Freundin.

Zwei mit Lust auf viel Peperoncino, die Spaghetti Napoli nicht nur während des Januarlochs geniessen, sind Unica und Barbara. Sie sind nicht nur Arbeitskolleginnen, sondern auch sonst beste Freundinnen, die selten eine Sause auslassen. Der Januar mag trüb sein. Doch wenn Unicas Nachbarskinder Lena und Lara die Tomatenspaghetti geniessen, strahlen die Gesichter und bringen Licht in die dunkelsten Tage.

Tom Wiederkehr


Prost! Zu den Spaghetti genehmigen sich Barbara (l.) und Unica ein Gläschen.

BRICK HOUSE PROJECTS





Gut leben in Basel und Umgebung

An bevorzugter Wohnlage in Bottmingen entstehen fünf exklusive Eigentumswohnungen, welche sich vor allem durch ihre unmittelbare Nähe zur Natur auszeichnen.

Der Neubau erstreckt sich über zwei Häuser, die über die Autoeinstellhalle miteinander erschlossen sind.

Der Bau besticht durch eine moderne Architektur sowohl in seiner Erscheinung nach aussen als auch in der Raumgestaltung nach innen, mit harmonischem und komfortablem Wohnraum.

Die voraussichtliche Fertigstellung ist im Sommer 2025.

Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie sehr gerne.
info@brickhouse.ch
+41 78 216 56 35
Céline Miescher



Brick House Projects AG
St. Alban-Anlage 64, 4052 Basel
Weitere Projekte finden Sie auf brickhouse.ch



Ihre persönliche Rundum-Schlafberatung für einen erholsamen Schlaf und ein schmerzfreies Aufstehen

- In einem persönlichen Gespräch wird Ihr Schlaf analysiert
- Vermessen der Körperproportionen – so individuell wie der Mensch selbst
- Die Lösung: Ein persönlich auf Sie abgestimmter Bettinhalt zu einem erschwinglichen Preis
- Schöne Bettrahmen in allen Preisklassen
- Guter und erholsamer Schlaf garantiert – spüren Sie selbst die körperliche und geistige Regeneration

Roland Stohler und Brigitte Frei beraten Sie nach Terminvereinbarung umfassend und lösungsorientiert.

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

Verkauf
Schätzung
Vermietung
Verwaltung
Renovation

20 JAHRE SIGNUM – RUND UM IMMOBILIEN

SIGNUM AG • Hauptstrasse 50 • 4102 Binningen
061 426 96 96 • www.signum.ch

20 JAHRE SIGNUM



AUFGESPIESST

Neuigkeiten aus der Genusswelt



Im Bredella-Village wartet ein gastronomisches Angebot in schöner Atmosphäre.

Foto: zVg

HÜTTENZAUBER UND VEREINS-AKTIVITÄTEN

Das Restaurant Lerchestube ist mehr als ein Fonduestübli. Im Veranstaltungsdorf Bredella-Village direkt hinter dem Bahnhof Pratteln trifft Schweizer Küche auf ein gemütliches Ambiente. Neben den Favoriten Fondue, Raclette, Fondue Chinoise oder auch tolle Grillbuffets warten A-la-carte-Spezialitäten auf die Gäste. Neben der Lerchestube bietet das Bredella-Village ein Tipi mit Feuerschale und Grillring sowie eine Buvette im Salzbohrturm. Ein Besuch hinter den Gleisen lohnt sich.

Info an Vereine der Region: Möchten Sie auf unkomplizierte Art und Weise Ihre Clubkasse aufpolieren? Bei uns bekommen Sie die Möglichkeit, an einem oder auch an mehreren Abenden die Tipi-Bar zu führen und auch für ein kleines Programm zu sorgen. Melden Sie sich unter:

Restaurant Lerchestube, Bredella-Village, Wasenstrasse 10, Pratteln, info@bredella-village.ch, bredella-village.ch oder huetten-feeling.ch 079 242 70 50

Texte: Jessica Manurung, Instagram: basel_eats

Einkaufen rund um die Uhr



Bioflix-Läden bieten vor allem Lebensmittel aus der Region an.

Foto: zVg

Die beiden Bioflix-Geschäfte in Basel sind wieder rund um die Uhr geöffnet. Die Türen der Läden an der Lothringerstrasse 162 und am Spalenring 115 öffnen sich mit einer App, die kostenlos heruntergeladen werden kann. Bezahlt wird bargeldlos mit Karte oder Smartphone. Die unbedienten Läden ermöglichen die Versorgung mit Biolebensmitteln aus der Region rund um die Uhr.

Bioflix, Lothringerstrasse 162, Spalenring 115, 061 551 99 77, bioflix.ch

800-mal einkehren

«Eine Speisekarte sagt über seine Region und Einwohner viel mehr aus als jedes Denkmal», meint Martin Jenni. Der bekannte Gastrojournalist aus Rodersdorf (SO) hat in seinem Einkaufs- und Restaurantführer «Aufgegabelt» 800 persönlich ausgewählte Adressen aufgelistet und beschrieben – Adressen zum Einkehren, Einkaufen und Einschlafen an Orten, die den einfachen Genuss, das heimische kulinarische Schaffen und die unkomplizierte Gastfreundschaft pflegen.

Aufgegabelt, Martin Jenni, 480 Seiten, 685 Abbildungen, ISBN 978-3-03818-503-1



Foto: zVg

Das Buch von Martin Jenni zählt 800 Adressen zum Einkehren, Einkaufen und Einschlafen auf.



Barmeister Timo Loleit (l.) erzählt nicht nur, was reinkommt, sondern auch, wie man richtig schüttelt.

SHAKE IT, BABY!

Jigger, Strainer, Boston Tin Shaker: Eine Bar hat ihre ganze eigene Sprache. Darin einzutauchen gelingt unserem Tester mühelos. Doch wie steht es um das, was viel wichtiger ist: einen ordentlichen Cocktail zu schütteln nämlich?



Viel Show: Der Bubble Maker, eine Art Pistole, bringt Rauch und Aroma ins Spiel und wirft dabei auch noch Blasen.

Die Attitüde ist die halbe Miete. Das gilt in vielen Lebenslagen, ganz besonders aber, wenn man hinter der Bartheke steht, also der Bartender ist oder der Barkeeper, wie man hierzulande fälschlicherweise gern und oft sagt. Aber wir sind ja nicht wegen der Scheinanglizismen hier, sondern wegen der Cocktails, deren Zubereitung zu erlernen ich im Schilde führe.

Mein Mentor für diesen Samstagnachmittag ist Timo Loleit, Bartender im sonst vor allem für sein Sushi bekanntes Restaurant Noohn in Basel. Hier habe ich mich für eine «Cocktail Class» eingeschrieben, und Timo (in einer Bar duzt man sich!) ist der Kursleiter. Links und rechts von mir: Expats, Vorfreude, Aufmerksamkeit.

Dass wir nicht gleich stürmisch losmixen, sondern uns erst in die Theorie vertiefen, ist Ehrensache. Und es ist ja auch lehrreich, wenn der Jigger (Messbecher) ins Spiel kommt, der Strainer (Barsieb), der Tumbler (kurzes Glas mit dickem Boden) oder der Boston Tin Shaker, der zweiteilige Schüttelbecher. Der wird übrigens ziemlich eisig, wenn man so wild drauflosshakt, was ich später tun werde bei der Zubereitung eines Brambles (Gin, Zuckersirup, Zitronensaft, Brombeeren). Wichtig für den Stil: Der Jigger gehört stets zwischen Zeige- und Mittelfinger.



Abgiessen des Brambles nach dem Shaken. Er wird ohne Eis serviert.

Fotos: Nino Covino



Wichtigste Lektion: Der Jigger gehört zwischen Zeige- und Mittelfinger.

Luschenstoff Wodka

Noch ein Wort zum Shaker, der übrigens etwas vom Einzigen ist, was Timo tatsächlich als Anschaffung fürs Cocktailmixen zuhause empfiehlt. Alles andere lasse sich gut mit Üblichem aus der Küche ersetzen, Stichwort Teesieb. Und auch punkto Schüttelbecher tät's im Notfall durchaus auch ein Konfiglas. Doch hinter der Theke geht es um Präzision und Perfektion. Denn ein guter Cocktail lebt von einer meisterhaft sinnlichen Balance aus Süsse, Säure und dem Alkohol. Wieder was gelernt.

Und ich lerne noch mehr. Dass ein Cocktail nur ein Cocktail ist, wenn er aus mindestens drei Zutaten besteht; dass er entweder gerührt, geschüttelt oder gebaut wird, was im Prinzip bedeutet, dass man die einzelnen Komponenten schichtet; dass Limetten- oder Zitronensaft stets frisch gepresst zu sein hat; und dass

Im Notfall täte es durchaus auch ein Konfiglas.

Wodka jene Spirituose ist, die schier nur trinkt, wer Spirituosen nicht mag. Darum kommt bei meinem zweiten Versuch Tequila ins Spiel. Nicht der Fusel mit dem Plastiksombrero, sondern der gute Stoff, sogenannter Reposado.

Das ist der dank Eichenfasslagerung güldene. Ihn schüttle ich mit zermantschten Gurkenscheiben, Minzblättern, Limettensaft und Zuckersirup – und sage Hallo zu «El Pepino», Timo Loleits Eigenkreation. Der klopft mir anerkennend auf die Schultern. Ehrlich gesagt konnte aber auch nicht wirklich viel schiefgehen.

Lucas Huber

DAS HABEN WIR GETESTET

Cocktail Class

Facts:

- Der Typ hinter der Theke heisst Bartender, nicht Barkeeper.
- Fürs Mixen zuhause braucht es nur einen Shaker; alles andere gibt die Küche gewöhnlich her.
- Die Cocktailkurse im «Noohn» finden regelmässig statt.

Testumgebung: Bar des Restaurants Noohn, Basel

Tester: Lucas Huber, wieder nüchtern

Lernkoeffizient:	★★★★★
Betrunkenheitsfaktor:	★★★★☆
Fremdwortzuwachsvariable:	★★★☆☆

Neu im Sortiment

Relax-Sessel

Betten-Haus Bettina





Willkommen in unserer aktuellen Ausstellung des schönen Wohnens in Therwil.

Betten-Haus Bettina AG
Wilmattstrasse 41, 4106 Therwil
Telefon 061 401 39 90
www.bettenhaus-bettina.ch
Parkplätze vorhanden

STARK IN DER OFFENSIVE

Seit 2020 spielt Annika Morf (18) bei Unihockey Basel Regio. Die Nationalspielerin aus Füllinsdorf schielt aber weiter nach oben.

Wenn es zum Zusammenzug des U19-Nationalteams kommt, merkt Annika Morf im Training, wie gut sie ist. Selber sagen würde das die neben dem Unihockeyfeld zurückhaltende Füllinsdörferin so natürlich nie. Wenn die besten Juniorinnen des Landes zusammenkommen, ist die 18-Jährige dabei und kann sich dort auf höchstem Niveau beweisen. Bei Unihockey Basel Regio (UBR) spielt Annika Morf in der Nationalliga B, der zweithöchsten Schweizer Spielklasse. Will sie weiter nach oben, muss sie mit UBR aufsteigen, was auch ihr Ziel ist. Oder sie könnte zu einem anderen Club wechseln. Anfragen habe es schon gegeben. Doch Annika Morf sagte wegen der Schule ab.

«Ich muss lernen, mich nicht provozieren zu lassen.»

Die Liestaler Gymnasiastin ist sich bewusst, dass die Fahrten an Trainings und an Spiele ausserhalb der Region Basel einem Kraftakt gleichkämen. Doch aus ihrem Ziel und Traum, nächste Saison bereits in der Nationalliga A zu spielen, macht sie kein Geheimnis. Gegen einen Wechsel spreche, dass sie in Basel sehr viel Spielpraxis erhält, was für ihre Entwicklung genauso wichtig ist. Auf höchstem Niveau beweisen will sich die Center-Spielerin an der U19-Weltmeisterschaft im kommenden Mai in Finnland. «Ein Aufgebot dafür wäre ein Traum.»

Spass und Enthusiasmus

Trotz unbändigem Ehrgeiz stehen bei Annika Morf Spass und Enthusiasmus im Vordergrund. «Wenn ich im Sommer kurz Pause habe, vermisse ich das Unihockey schon nach wenigen Tagen.» Sie sei schon früh eine gewesen, die jedes Training und jedes Spiel mitgenommen habe, das ihr angeboten wurde. Die 18-Jährige weiss genau, woran sie noch arbeiten muss. Als Stärke bezeichnet sie ihr Offensivspiel mit Ball, wenn sie als Spielmacherin im Aufbau fungiert. Verbessern müsse sie sich im Spiel ohne Ball, vor allem in der Defensive. Auch mental habe sie noch Potenzial, findet Annika Morf selbstkritisch. «Es ist zwar schon viel besser geworden, aber ich muss lernen, mich nicht provozieren zu lassen.» Es könne schon mal vorkommen, dass sie in einem emotionalen Spiel auf Sticheleien der Gegnerinnen reagiert. Die erst kürzlich kassierte rote Karte sei diesbezüglich eine gute Lehre gewesen, verrät sie schmunzelnd.

Tobias Gfeller

Cup-Halbfinal als Meilenstein

Am Samstag, 13. Januar um 16 Uhr treffen die Männer von Unihockey Basel Regio im ersten Cup-Halbfinal der Geschichte zuhause im Sportzentrum Pfaffenholz (Burgfelderstrasse in Basel) auf Zug United. Patrick Mendelin, Nationalspieler und Leiter Vereinsentwicklung, spricht von einem «historischen Meilenstein». Nach dem Spiel von UBR trifft im Pfaffenholz um 19.30 Uhr im Halbfinal des Liga Cups im Kleinfeld-Unihockey der UHC Nuglar United auf Langnau.



Vorwärtsdrang: Annika Morf stürmt in Richtung höchste Spielklasse.

Fotos: Cédric Bloch



Die Füllinsdörferin träumt von der U19-WM in Finnland.



Das Offensivspiel mit Ball gehört zu ihren Stärken.

Klinik Arlesheim
... weil Gesundheit mehr bedeutet.

Ganzheitlich individuell in Medizin, Pflege und Therapie.



Innere Medizin
Onkologie
Psychiatrie

Unser Rubrikpartner:

Kantonsspital Baselland
genau für Sie



Foto: shutterstock.com

Sich Zeit nehmen für die Vorbereitung einer ausgewogenen Mahlzeit zahlt sich aus

ÜBERGEWICHT

GESUND ABNEHMEN

Nach den genussvollen Festtagen offenbart der Blick auf die Waage oft Ernüchterndes. Mit etwas Disziplin lassen sich die überflüssigen Pfunde jedoch schnell in den Griff bekommen.

Die Festtage waren schön, es wurde ausgiebig in geselliger Runde angestossen und gefeiert. Wenn im Januar die Hose kneift, waren es wohl doch etwas zu viele Gutzi und üppige Mahlzeiten. Handelt es sich dabei nur um ein, zwei Kilos, so lassen sich diese mit einfachen Massnahmen, sprich mit einer ausgewogenen Ernährung, weniger Alkohol und Bewegung, rasch wieder loswerden.

Weist die Waage jedoch über längere Zeit einen kontinuierlichen Aufwärtstrend auf, so kann es zu krankhaftem Übergewicht, auch Adipositas genannt, kommen.

In unserer Gesellschaft kämpfen immer mehr Menschen mit den Pfunden. So hat sich in den letzten 30 Jahren der Anteil adipöser Menschen verdoppelt. Heute sind 43% der Bevölkerung übergewichtig. Bereits mehr als die Hälfte der Männer sind davon betroffen. Fettleibigkeit zieht meist gesundheitliche Folgen nach sich und auch die psychische Gesundheit leidet. Gemäss dem Bundesamt für Statistik BFS weisen adipöse Personen häufiger depressive Symptome und psychische elastungen auf als Normalgewichtige. Hinzu gesellen sich Begleiterkrankungen wie Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen etc. In der Schweiz verursachen die direkten und indirekten gesundheitlichen Folgen von Übergewicht jedes Jahr Kosten von mehreren Millionen Franken.

Langfristig umdenken

Eigentlich wäre es ganz einfach: Wer überschüssige Pfunde verlieren möchte, muss auf eine negative Energiebilanz kommen. «Konkret heisst das, es müssen mehr Kalorien verbraucht als zugeführt werden. So ist der Körper gezwungen, auf seine Reserven zurückzugreifen», sagt Stéphanie Bieler, Fachexpertin Ernährung bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Dies kann einerseits durch einen höheren Energieverbrauch, also mehr Bewegung, geschehen oder durch eine tiefere Energiezufuhr. «Am effektivsten ist es, wenn an beiden Ansätzen gleichzeitig gearbeitet wird. Das heisst, Steigerung der Bewegung und Anpassung der Ernährung.»

Ist es ratsam, dabei auf eine der vielen Diäten zu setzen, welche angepriesen werden, um zum Traumgewicht zurückzufinden? «Davon raten wir ab, weil diese Umstellung auf Dauer nicht beibehalten werden kann. Einerseits, weil sie zu radikal ist, andererseits, weil sie nicht mit dem Alltag kompatibel ist», so die klare Antwort der Ernährungsexpertin.

> *«Wer dauerhaft an Gewicht verlieren möchte, muss seine Ernährung langfristig umstellen.»*
>
> Stéphanie Bieler, Fachexpertin Ernährung bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Das Problem kennen viele: Am Anfang der Diät ist die Motivation gross und es zeigen sich rasch erste Erfolge. Doch nach einer gewissen Zeit schleichen sich wieder alte Gewohnheiten ein, bis das ursprüngliche Essverhalten wieder die Oberhand gewinnt. Die Konsequenz: Die Waage zeigt gnadenlos einen Aufwärtstrend. «In der Regel nehme ich so sogar mehr zu, als ich an Gewicht verloren habe. Das ist der sogenannte Jo-Jo-Effekt», so Stéphanie Bieler. Dieses Phänomen lässt sich einfach erklären: Durch die radikalen Umstellungen wird nicht nur Fett-, sondern auch Muskelmasse abgebaut, was dazu führt, dass der Energiebedarf sinkt und der Energieverbrauch nach der Diät sogar noch tiefer liegt als vor der Diät.

«Wer dauerhaft an Gewicht verlieren möchte, muss seine Ernährung langfristig umstellen können. Das heisst, sein Ernährungsverhalten so umstellen, dass die Veränderungen auch beibehalten werden können. Verbote oder strenge Leitlinien sind da sicherlich nicht zielführend», bringt es die Ernährungsexpertin auf den Punkt.

Eine Ernährungsumstellung, die zu einer tieferen Kalorienzufuhr führe, trotzdem den Nährstoffbedarf abdecke, mit dem Alltag kompatibel sei, schmecke und beibehalten werden könne, sei das A und O, so Bieler. «Gleichzeitig regelmässige körperliche Aktivität sorgt dafür, dass die Muskelmasse erhalten bleibt.»

GESUNDHEITS-TIPP

Tipps für die Ernährungsumstellung

- Fett- und Zuckerzufuhr im Auge behalten. Schränken Sie den Konsum von fettreichen Lebensmitteln wie z.B. Frittiertes und Paniertes ein und verzichten Sie auf Süssgetränke.
- Achten Sie auf einen regelmässigen Mahlzeitenrhythmus. Drei Hauptmahlzeiten und bei Bedarf zwei Zwischenmahlzeiten sind für die meisten Menschen ausreichend. Verzichten Sie auf Kleinigkeiten dazwischen.
- Konsumieren Sie Alkohol massvoll. Dieser liefert einerseits Kalorien, andererseits verzögert er die Fettverbrennung und erschwert so die Gewichtsreduktion.
- Schöpfen Sie sich jeweils eine grosse Portion Gemüse/Salat und ergänzen Sie diese mit einem Stärkeprodukt (Brot, Teigwaren, Reis etc.) und einem Proteinlieferanten (Käse, Fleisch, Fisch, Eier oder Tofu).
- Essen Sie langsam, kauen Sie gut und beenden Sie die Mahlzeit, wenn Sie satt sind.
- Durch Bewegung den Grundumsatz an Energie erhöhen. Dazu gehört auch Treppensteigen, Radfahren und Walking.
- Unterstützung holen, falls es aus eigener Kraft nicht klappt. Sprechen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin darauf an.

Online-Test der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung für die Berechnung des täglichen Kalorienbedarfs:

Kantonsspital Baselland
genau für Sie

ADIPOSITAS

GEWICHTSREDUKTION DER GESUNDHEIT ZULIEBE

Immer mehr Menschen sind übergewichtig bis hin zu fettleibig. Die chronische Ernährungs- und Stoffwechselerkrankung Adipositas birgt gesundheitliche Risiken und sollte deshalb behandelt werden.

Wir werden immer schwerer. Der Anteil Übergewichtiger ist fast auf 43 Prozent der Schweizer Bevölkerung angestiegen, über die Hälfte der Männer bringt zu viel auf die Waage. Insgesamt zwölf Prozent gelten als adipös, also krankhaft übergewichtig. Den diesbezüglichen Spitzenplatz belegen die 65–75-Jährigen. Der Anteil adipöser Menschen hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt. Bereits 15 Prozent der Kinder sind übergewichtig oder sogar fettleibig.

Der Grund für die Gewichtsprobleme liegt vorwiegend in unserem Lebensstil. Viele Menschen nehmen mit der Nahrung mehr Energie auf, als sie verbrauchen. Dieser Überschuss wird in Form von Fett abgespeichert. Hinzu kommt, dass sich der moderne Mensch aufgrund des motorisierten Verkehrsverhaltens und der vorwiegenden Bürotätigkeit viel weniger bewegt und sich gerne von Fertigprodukten mit hohem Energiegehalt ernährt. In seltenen Fällen kann Übergewicht krankheitsbedingt entstehen, auch bestimmte Medikamente können dazu führen.

Diese Volkskrankheit erhöht das Risiko für Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, zu hohe Cholesterinwerte, Hirnschlag, Schlafapnoe, Verfettung der Leber, Unfruchtbarkeit, Arthrose sowie verschiedene Krebsarten bis auf das dreifache. Eine schwere Adipositas-Erkrankung in Kombination mit entsprechenden Folgeerkrankungen kann die Lebenserwartung um bis zu zwölf Jahre verkürzen. «Während der Coronapandemie hat man gesehen, dass Adipositas als eigene Erkrankung angesehen werden muss, denn sie erhöhte auch ohne andere Nebenerkrankungen das Sterberisiko. Seither wird die Adipositas als eigene chronische Erkrankung behandelt», erklärt Reinhard Stoll, Leiter Bariatrie am Kantonsspital Baselland (KSBL).

Mehrere Methoden führen zum Erfolg

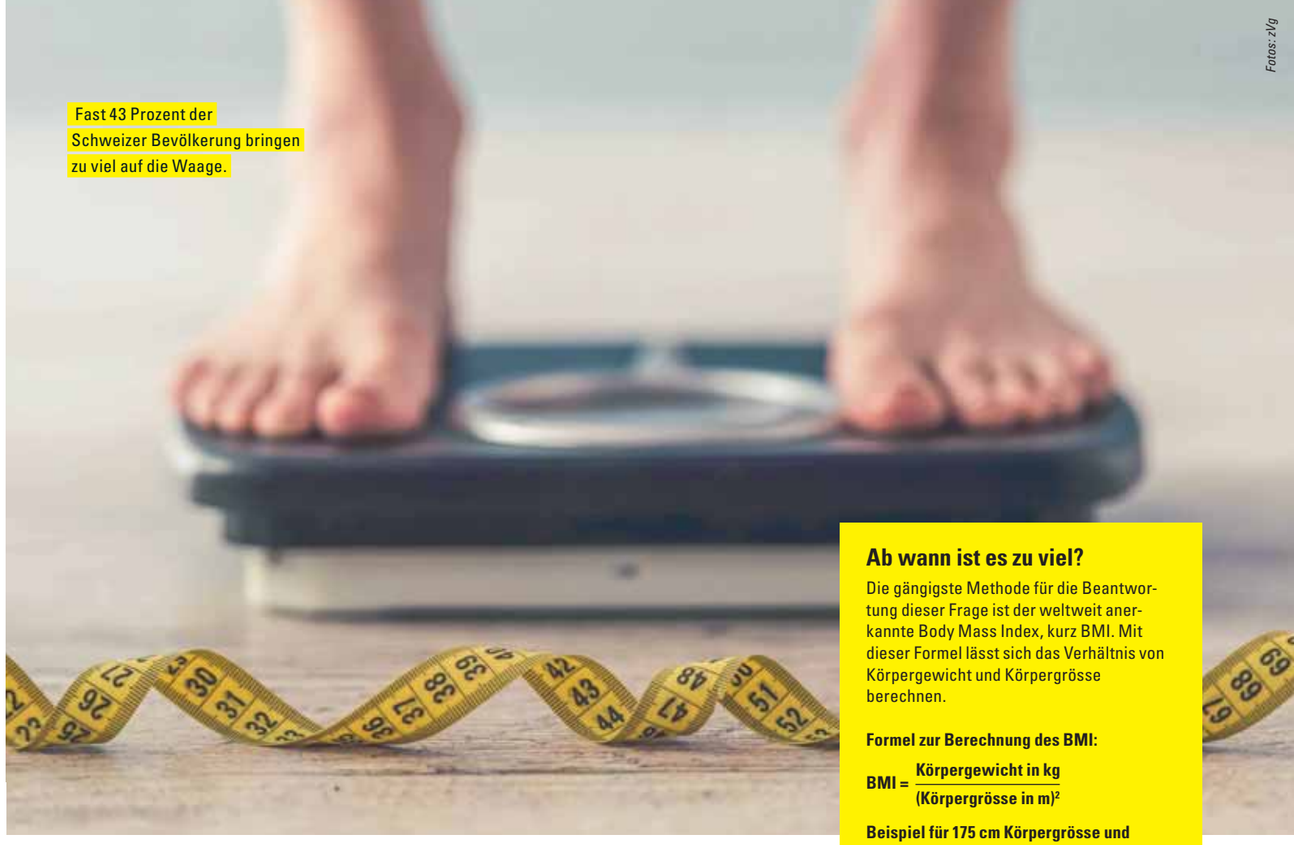
Starkes Übergewicht entspricht nicht der gängigen Idealvorstellung. Betroffene werden oft als faul dargestellt und aufgefordert «einfach weniger zu essen». Die psychische Belastung ist eine häufige Folge von Fettleibigkeit.



In bestimmten Fällen hilft eine Übergewichtsoperation bei der gewünschten Gewichtsreduktion.



Reinhard Stoll,
Leiter Bariatrie des KSBL



Fast 43 Prozent der Schweizer Bevölkerung bringen zu viel auf die Waage.

Fotos: zVg

Abnehmen ist leichter gesagt als getan, eine erfolgreiche Diät durchzuziehen ist eine echte Herausforderung. So erging es auch Peter*, der trotz wiederholten Diätversuchen kontinuierlich zunahm. Zuerst waren es ein paar Kilogramm zu viel auf der Waage. Aber mit der Zeit kamen immer mehr hinzu, so dass er die Kleidergrösse laufend nach oben anpassen musste. Die überschüssigen Pfunde störten den Mittvierziger zunehmend. Zudem stellte sein Hausarzt einen erhöhten Blutdruck fest. Als die Waage über 130 Kilogramm anzeigte, wurde ihm klar, dass er es ohne professionelle Hilfe nicht schaffte. Der Hausarzt stellte einen Body Mass Index (BMI) von 40 kg/m² fest und meldete ihn in der Bariatrie-Sprechstunde des Adipositaszentrums des KSBL an. Diese bietet umfassende Beratungen an, in denen die optimale, individualisierte Therapie bestimmt wird. «Teilweise gelingt es, mit einer Ernährungsumstellung unterstützend mit Medikamenten eine ausreichende Gewichtsabnahme zu erzielen», so Reinhard Stoll.

> *«Adipositas wird heute als chronische Erkrankung behandelt.»*
>
> Reinhard Stoll,
> Leiter Bariatrie am Kantonsspital Baselland (KSBL).

Gelingt die Anpassung des Lebensstils nicht, so wird unter bestimmten Umständen eine Übergewichtsoperation ins Auge gefasst. Das Ziel eines solchen Eingriffs ist die Verbesserung der Gesundheit. Das Ergebnis ist in jedem Fall verblüffend: Nach einem solchen Eingriff verlieren Betroffene innerhalb von zwei Jahren in der Regel 25–35% ihres Gewichtes, in Einzelfällen auch mehr. «Viele Patienten sind nach einer solchen Operation erstaunt über das Sättigungsgefühl, das sie schon lange nicht mehr kannten.»

Die Auswirkungen auf den gesundheitlichen Zustand der Betroffenen sind positiv. «Eine Studie zeigt, dass das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, drei Monate nach der Operation um 50% sinkt, daran zu versterben, um bis zu 75%. Die Lebenserwartung steigt somit deutlich an.»

Nebst den positiven gesundheitlichen Folgen sinken zudem die durch medizinische Behandlungen und Arbeitsausfälle resultierenden Kosten drastisch. Eine begleitete Gewichtsreduktion lohnt sich demnach in allen Aspekten.

Ab wann ist es zu viel?

Die gängigste Methode für die Beantwortung dieser Frage ist der weltweit anerkannte Body Mass Index, kurz BMI. Mit dieser Formel lässt sich das Verhältnis von Körpergewicht und Körpergrösse berechnen.

Formel zur Berechnung des BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergrösse in m})^2}$$

Beispiel für 175 cm Körpergrösse und 70 kg Gewicht: BMI = 70 / (1,75 * 1,75) = 22,86.

Ein BMI bei Erwachsenen zwischen 18,5 kg/m² und 25 kg/m² ist normal, bei einem BMI von 25–30 kg/m² spricht man von Übergewicht. Übersteigt der BMI die Grenze von 30 kg/m², so handelt es sich um eine Adipositas.

Ihr massgeschneidertes Therapiekonzept
Im anerkannten Schweizerischen Referenzzentrum für Adipositaschirurgie (SMOB) des Kantonsspitals Baselland erhalten Patientinnen und Patienten mit Gewichtsproblemen eine umfassende interdisziplinäre medizinische Abklärung und eine individuell zugeschnittene Therapieempfehlung. Das wichtigste Ziel dabei ist es, eine erfolgreiche und nachhaltige Lösung zu finden. In bestimmten Fällen führen spezialisierte Chirurgen Adipositas-chirurgische Eingriffe durch, wie z.B. Magenbypass- und Schlauchmagenoperationen.

Weitere Informationen finden Sie unter: ksbl.ch/bariatrie

Kantonsspital Baselland
ksbl.ch/bariatrie

GEMEINSAM MEHR CHANCEN Tumorzentrum

BEI TUMORERKRANKUNGEN LEIDET AUCH DIE PSYCHE

Wenn die Diagnose Krebs auf die Psyche schlägt, hilft die Psychoonkologie am Tumorzentrum des Universitätsspitals Basel. Eine Psychologin und ein Psychologe geben Auskunft.

Eine Tumorerkrankung stellt für Betroffene und ihre Angehörigen eine starke psychische Belastung dar. Schätzungsweise 20% der Tumorerkrankten nehmen das psychoonkologische Angebot in Anspruch. Wie finden die Patientinnen und Patienten den Weg zu Ihnen?

Dr. phil. Marcel Delahaye, Psychoonkologe in den Kliniken für Urologie und HNO: Natürlich ist die Diagnose eines Tumors für alle ein Schock. Deshalb bieten wir im Tumorzentrum bereits direkt nach der Diagnose psychoonkologische Unterstützung an. Dieses Angebot machen wir unseren Krebspatient*innen sogar mehrfach während des Verlaufs der Krankheit und auch noch bei Nachkontrollen – entweder im persönlichen Gespräch oder über einen standardisierten Fragebogen, so dass sie immer wieder niederschwellig das Angebot aufgreifen können, wenn sie es doch noch wünschen.

«Tumorerkrankungen verändern auch das Leben der Angehörigen.»

Sabrina Elia

Besteht eine Schwellenangst? Man will doch kein «Psycho-Fall» sein.

Delahaye: Betroffene sind ja auch keine «Psychofälle». Wir gehen mit der Haltung auf sie zu, dass Belastung in einer derartigen Situation normal ist und sprechen die Sorge vor Stigmatisierung direkt an, wenn diese im Raum ist. Damit kommen wir mit den meisten Menschen gut in Kontakt.

MSc Sabrina Elia, Psychoonkologin in den Kliniken für Neurochirurgie und Dermatologie: Nicht alle Patient*innen nehmen unser Gesprächsangebot an. Wir versuchen im Gespräch mit dem Behandlungsteam zu eruieren, ob es eventuell Vorurteile gibt, die wir auflösen können. Manchmal ist es einfach nicht der passende Zeitpunkt. Für uns steht im Vordergrund, dass Patient*innen wissen, dass es die psychoonkologische Unterstützung gibt und sie auch später in Anspruch genommen werden kann.



Sabrina Elia arbeitet als Psychologin in den Kliniken für Neurochirurgie und Dermatologie.



«Man kann Ängsten und Ohnmachtsgefühlen Raum geben.»

Marcel Delahaye

Der Psychologe Marcel Delahaye betreut Patient*innen der Kliniken für Urologie und HNO und ihre Angehörigen.

Fotos: Mimmo Muscio

Wie läuft eine Therapie ab?

Elia: Da gibt es kein Patentrezept. Unsere Gespräche gehen vom einmaligen Kontakt bis zu längeren psychotherapeutischen Begleitungen. Inhalte sind dabei u.a. Themen wie der Umgang mit Ängsten vor dem weiteren Verlauf, die Auswirkungen der Krankheit im täglichen Leben, während, aber auch nach dem Abschluss einer Behandlung, und die Aktivierung bereits vorhandener Ressourcen. Häufig stehen auch konkrete Beratungsfragen im Vordergrund, etwa «wie spreche ich über meine Krankheit im familiären und sozialen Umfeld?» oder «was bewährt sich in der Kommunikation mit dem Arbeitgeber?»

Delahaye: Bei uns kann man Ängsten oder Ohnmachtsgefühlen Raum geben, in Worte fassen, was einen am meisten belastet. Daraus können wir vielleicht konkrete Vorschläge erarbeiten. Es wird u.a. geschaut, was den Betroffenen in anderen Krisensituationen geholfen hat und welche Personen sie einbezogen haben.

Der Einbezug von Angehörigen ist wichtig. Ab wann bieten Sie das an?

Elia: Möglich ist es von Anfang an, manchmal entsteht das Bedürfnis aber erst im Laufe der Krankheit oder wird auch gar nicht gewünscht. Tumorerkrankungen verändern auch das Leben der Angehörigen, was zu einer starken Belastung führen kann. Neue Herausforderungen gemeinsam oder in Einzelkontakten (nur mit Angehörigen) zu besprechen, kann da sehr hilfreich sein.

Delahaye: Manchmal müssen wir den Angehörigen Mut machen, sich abzugrenzen und nicht dauernd am Krankenbett zu sitzen. Angehörige müssen sich bewusst sein: Onkologische Behandlungen sind oft ein langer und beschwerlicher Marathon.

Was ist die Stärke des psychoonkologischen Angebots am Universitätsspital Basel?

Delahaye: Unser psychoonkologisches Angebot ist sehr eng mit dem medizinischen verflochten, d.h. wir sind dann rasch und unkompliziert in den jeweiligen Abteilungen verfügbar, wenn sich bei Betroffenen die psychologische Dimension der Erkrankung in den Vordergrund drängt. Wir gehen bei Betroffenen vorbei, wenn sie stationär im Spital liegen oder bieten ambulante Termine an.

Elia: Wir richten uns nach den Bedürfnissen der Betroffenen, begleiten pragmatisch und bringen gleichzeitig eine spezifische Expertise mit. Die einzelnen Psycholog*innen in unserem Team sind alles psychologische Psychotherapeutinnen und durch die Zuständigkeit für bestimmte Abteilungen spezialisiert auf bestimmte Erkrankungen, sie haben damit ein noch fundierteres Wissen darüber.

Psychoonkologie am Tumorzentrum

Wie erkläre ich meinem Umfeld, dass ich einen Tumor habe? Wie gehe ich damit um, dass mir jede und jeder sagt: «Das kommt schon gut: Ich kenne auch jemanden, der das hat.» Bei solchen und ähnlichen Fragestellungen hilft die Psychoonkologie am Tumorzentrum des Universitätsspitals Basel. Je nach Bedürfnis reicht die psychoonkologische Betreuung von einer kurzfristigen Beratung mit wenigen Gesprächen bis zu längerfristigen Psychotherapien. Ein wichtiger Schwerpunkt der Psychoonkologie ist die Schulung der psychosozialen Kompetenz der onkologisch tätigen Ärztinnen und Ärzte und Pflegenden durch Kommunikationstrainings.

Universitätsspital Basel

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

NEUE CHANCEN BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN

Die Schmerzklinik Basel hat seit 45 Jahren Erfolg mit ihrer multimodalen Schmerztherapie. In speziellen Fällen kommen neu auch Cannabis-Präparate zum Einsatz.

Schmerzen können das tägliche Leben stark beeinträchtigen und die Lebensqualität massiv beeinflussen. Umso wichtiger ist es, zielgerichtet und mit Know-how dagegen vorzugehen. Viele wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass bei chronischen Schmerzen im Wesentlichen ein sogenannter multimodaler und ganzheitlicher Ansatz den Therapieerfolg mit sich bringt. Der Therapieansatz beruht auf der Erkenntnis, dass chronische Schmerzen in der Regel nicht nur durch eine einzige Ursache entstehen. Vielmehr werden sie durch eine komplexe Wechselwirkung von körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren auf verschiedenen Ebenen unterhalten.

Als einzige Gesundheitsinstitution der Nordwestschweiz arbeitet die Schmerzklinik Basel seit 45 Jahren mit der multimodalen, wissenschaftlich gesicherten Schmerztherapie. Der ganzheitliche Ansatz ermöglicht es, die verschiedenen Aspekte von Schmerzen anzugehen und individuell auf den Patienten zugeschnittene Behandlungspläne zu erstellen. Die Therapie besteht in der Regel aus einer Kombination von Medikamenten, Physiotherapie, Psychotherapie, Ergotherapie und alternativen Therapieoptionen. Die Verwendung von Schmerzmitteln, entzündungshemmenden Medikamenten oder Muskelrelaxantien können helfen, akute oder chronische Schmerzen zu lindern. Durch gezielte Übungen, Massagen und physikalische Massnahmen können die Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gestärkt und die Schmerzwahrnehmung reduziert werden. Durch Gespräche, Entspannungstechniken und Verhaltensänderungen können negative Gedanken und Emotionen, die Schmerzen verstärken, reduziert werden. Akupunktur, Neuraltherapie, Kunst-Therapie, Pilates oder Meditation können ebenfalls als Teil der multimodalen Schmerztherapie angeboten werden.

Auf wachsendes Interesse stösst das Know-how der Schmerzklinik Basel in Therapieformen, die neu oder nicht überall verfügbar sind: So haben wir eine der grössten Abteilungen für Neuraltherapie im Hause, führen Infusionen mit Anästhetika wie Ketamin durch und behandeln Patienten in besonderen Fällen mit Cannabis-Präparaten. Spezialisiert darauf ist Dr. med. Stefan Zechner, Allgemeinmediziner und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

Herr Zechner, wann kommt eine Cannabis-Behandlung in Frage?
Dr. med. Stefan Zechner: Wenn wir bei Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen mit der Schmerzmedikation nicht weiterkommen, können wir versuchen, zusätzlich mit Cannabinoiden zu arbeiten. Vor allem bei älteren Personen zeigt das eine gute Wirkung.

Was bieten Sie momentan an der Schmerzklinik Basel an?
Wir arbeiten zumeist mit Dronabinol (THC als Reinstoff aus der Apotheke) und Sativex als Teil der ambulanten Schmerztherapie. Die Patienten nehmen das Medikament oral über einen Tropfenzähler oder als Spray ein. Die Dosis wird in Zusammenarbeit mit den Patienten individuell eingestellt.

Dr. med. Stefan Zechner, Allgemeinmediziner und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist neu an der Schmerzklinik Basel.



Foto: Cédric Bloch



Das regionale Kompetenzzentrum zur Linderung von Schmerzen: Die Schmerzklinik Basel bietet eine individuell abgestimmte Mischung verschiedener Therapieformen an.

Foto: zVg

Wie wirken Cannabinoide?
Stellen Sie sich ein Schneefeld vor, auf dem die Wege sichtbar sind, die wir gegangen sind. Bei chronischen Schmerzpatienten steckt der Schmerz tief im Hirn fest: Im Schneefeld wird ein tief eingegrabener Kreisweg sichtbar. Und jedes Mal, wenn der Schmerzweg beschritten wird, gräbt er sich tiefer ein. Cannabinoide stimulieren neue Nervenbahnen: Man schafft es leichter, aus dem tief eingegrabenen Weg auszusteigen.

Was spürt man nach der Einnahme?
Zumeist spürt man unmittelbar kaum etwas. Die Behandlung kann am Beginn leicht müde machen. Darüber hinaus hat es zumeist nur leichte Nebenwirkungen. Orale Cannabinoide machen des Weiteren bekanntermassen keine Abhängigkeit.

Ab wann kann man mit einer Schmerzlinderung rechnen?
Das hängt davon ab, wie tief der Schmerzkreislauf schon im Hirn verankert ist. Meiner Erfahrung nach tritt die Wirkung relativ schnell ein. Oft können dann die anderen Schmerzmittel in der Dosis reduziert oder teilweise abgesetzt werden. Im Falle von vorbestehender Opiatmedikation werden die Patienten oft wacher und aktiver. Aus meiner Erfahrung weiss ich: Für langjährige Schmerzpatienten sind orale medizinische Cannabinoide eine neue Chance.

Wie sieht es aus mit Langzeitfolgen?
Hanf wurde erstmals vor rund 4000 Jahren als Nutzpflanze nachgewiesen. Weder in der griechischen noch in der römischen Literatur sind negative Folgen oder schwere Nebenwirkungen beschrieben, bei vorbestehenden psychiatrischen Erkrankungen ist aber auch Vorsicht geboten. Aus der psychiatrischen Begutachtung von rund 4000 Suchtkranken weiss ich: Diejenigen, die Cannabinoide genommen haben, hatten einen geringeren Konsum anderer Rauschmittel und eine längere Überlebensrate.

Sie sind Allgemeinmediziner und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Schreckt es die Leute nicht ab, wenn Sie zum Psychiater müssen?
Auf den ersten Blick manchmal schon. Aber wir erklären den Patientinnen und Patienten sofort, dass Schmerz nun mal auch ein psychisches Problem sein kann und die Befindlichkeit auf die Schmerzwahrnehmung grossen Einfluss hat.

Wenn Sie dann von Cannabis sprechen, sind die Leute noch einmal abgeschreckt?
Nein, das Image hat sich gewandelt. In der Zwischenzeit sind Cannabis-Behandlungen auch bei älteren Patienten anerkannt und werden oft nachgefragt. Leider sind die Krankenkassen noch etwas zurückhaltend mit der Kostenübernahme. Dabei ist die Behandlung mit Cannabinoiden unter dem Strich günstiger und durchaus patientenfreundlich.

Welche Zukunft haben Cannabis-Behandlungen?
Eine sehr gute, denke ich. Sobald individualisierte Behandlungen mit Cannabis angeboten werden. Hanfpflanzen enthalten über 700 Wirkstoffe. Das Ziel wäre, die richtigen Wirkstoffe zu finden, die genau zur Genetik und daher zur Biologie der jeweiligen Patientinnen und Patienten passen. Auf diesem Gebiet wird viel geforscht. Irgendwann werden wir genau abgestimmte Wirkstoffe haben, die mittels Inhalator oder oral eingenommen werden können. Aber das ist noch Zukunftsmusik.

SCHMERZKLINIK Basel 45 Jahre

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

ERNÄHRUNG: KOMPLEX UND PERSÖNLICH

Seit rund 30 Jahren behandelt das Claraspital Basel Patient/innen mit Ernährungsstörungen und krankhaftem Übergewicht und untersucht Ursachen, Folgen und Therapie in klinischen Studien.

Alle Jahre wieder: Im Januar haben Fitnesscenter und Diät-Tipps Hochkonjunktur. Nach der üppigen Festtagszeit werden Vorsätze geschmiedet, um zu Beginn des neuen Jahres den Kampf gegen die überzähligen Pfunde anzutreten. «Die Schlüssel, um das Körpergewicht zu reduzieren, sind nach wie vor mehr Bewegung und weniger Kalorien. Das gilt allerdings das ganze Jahr hindurch und nicht nur für eine beschränkte Zeit», sagt Prof. Dr. Thomas Peters, Chefarzt Innere Medizin und Endokrinologie mit Ernährungszentrum des Claraspitals Basel.

Übergewichtige für Studie gesucht

Die Forschungsabteilung des Claraspitals sucht für eine Studie übergewichtige Personen zwischen 18 und 55 Jahren mit einem BMI über 30 kg/m² mit Diabetes oder einer Vorstufe von Diabetes. Die Teilnehmenden lernen während der 6-monatigen Studie die Aufnahme von Kohlenhydraten zu vermindern mit Unterstützung durch eine Low-Carb-Ernährungs-App. Die Teilnahme an der Studie wird mit einer Aufwandentschädigung von 500.– CHF vergütet.

Mehr Informationen: claraforschung.ch



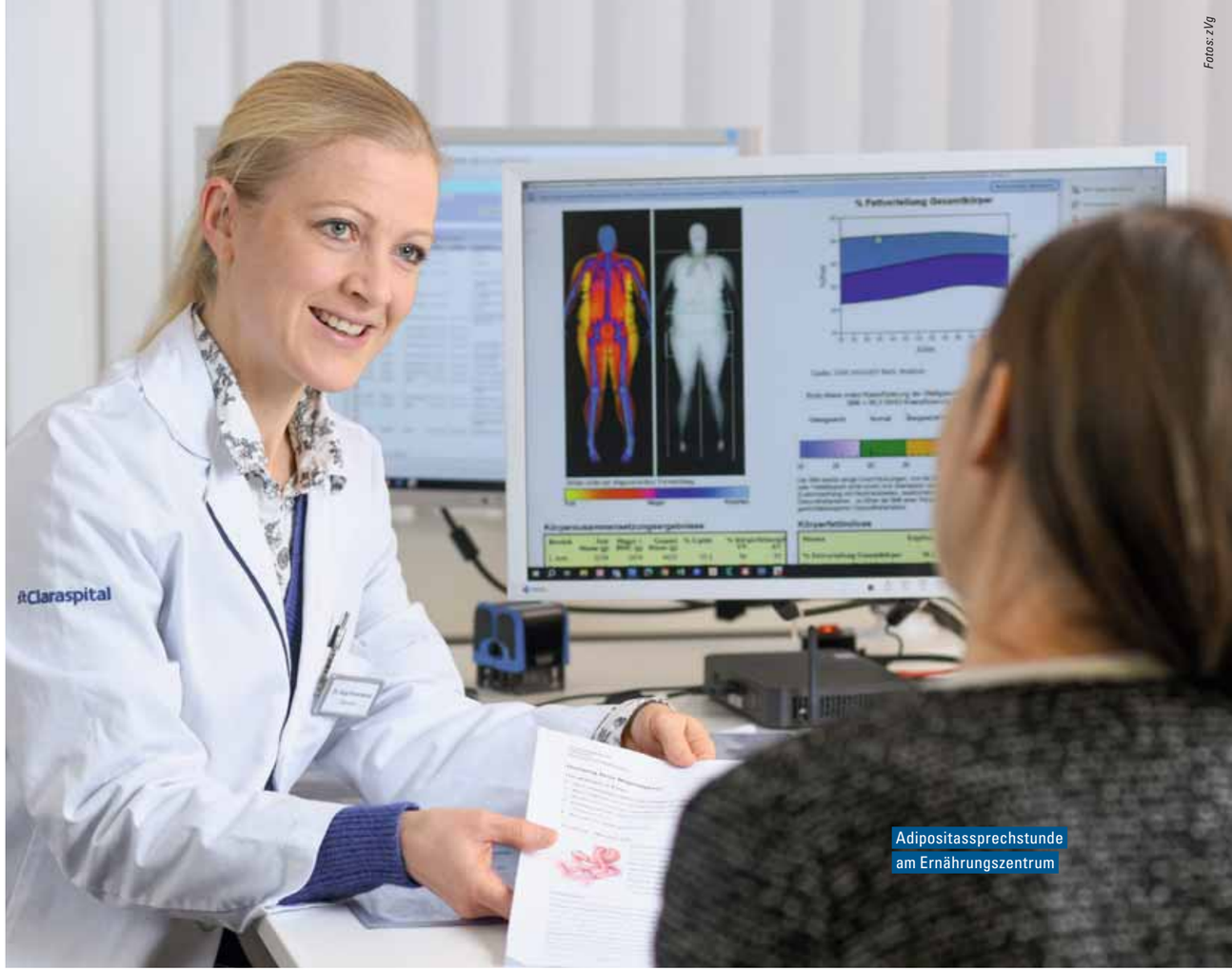
Prof. Dr. Thomas Peters

Immer mehr Menschen in der Schweiz leiden unter Übergewicht – rund 40% der Bevölkerung. «Dieser hohe Anteil hat sich in den vergangenen Jahren stabilisiert. Grosse Sorgen macht uns aber der wachsende Anteil von Personen mit Adipositas, also krankhaftem Übergewicht», kommentiert Peters. Damit sind Menschen gemeint, deren Body Mass Index (BMI) einen Wert von 30 überschreitet.

Smartphones und Süssigkeiten

Die erste Anlaufstelle bei krankhaftem Übergewicht sind die Hausärzt/innen. Sie kennen ihre Patient/innen und deren Geschichte. Sie motivieren, beraten und vermitteln Unterstützung, z.B. durch eine professionelle Ernährungsberatung. Die Gründe für Übergewicht sind vielfältig. «Die Umwelteinflüsse sind sicher nicht besser geworden. Es besteht ein Überangebot an Süssigkeiten, und Smartphones animieren zu weniger statt mehr Bewegung», nennt Prof. Dr. Peters zwei Beispiele. Auch Essen bei Stress, bei Frust oder Langeweile sind Verhaltensweisen, die zu Gewichtszunahme führen. Es ist sehr wichtig, dass Erziehungsberechtigte ihren Kindern gegenüber eine Vorbildrolle einnehmen und ihnen Freude an Bewegung und gesunder Ernährung vermitteln.

Wer unter seinem Gewicht leidet, sollte lieber früher als später Rat beim Hausarzt/bei der Hausärztin suchen, damit ihr/ihm professionell geholfen wird. Je länger das Übergewicht besteht, desto schwieriger ist es, das alltägliche Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu ändern. «Je höher der BMI, desto schwieriger fällt das Abnehmen», mahnt Prof. Dr. Peters. Zeitgleich steigt die Gefahr für Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs. Die Kosten der Folgeerkrankungen belasten das Gesundheitssystem zusätzlich.



Fotos: zVg

Adipositassprechstunde am Ernährungszentrum

Nachhaltige Umstellung

Mit Strategien gegen Übergewicht setzt sich das Claraspital schon seit über 30 Jahren auseinander – seit rund 20 Jahren mit einem spezialisierten Stoffwechsel- und Ernährungszentrum. Nach Zuweisung durch den Hausarzt/die Hausärztin erhalten adipöse Patient/innen eine umfassende Untersuchung. Je nach Vorgeschichte, Begleiterkrankungen, Ess- und Bewegungsverhalten sowie Stoffwechsel wird dann die Therapie geplant.

Übergewicht: das Leid des einzelnen, ein Problem für die ganze Gesellschaft.

Prof. Dr. Thomas Peters, Chefarzt Innere Medizin, Endokrinologie mit Ernährungszentrum

Mit der Ernährungsberatung und -begleitung wird angestrebt, eine nachhaltige Umstellung im Alltag zu bewirken. Bei schweren Fällen von Adipositas werden operative Eingriffe in Betracht gezogen, wobei hier im Anschluss eine enge Begleitung über mehrere Jahre hinweg zwingend ist.

Ausserdem besteht die Möglichkeit, krankhaftes Übergewicht medikamentös zu bekämpfen. «Es gibt mittlerweile vielversprechende Medikamente auf dem Markt. Allerdings sind diese zumindest momentan kaum verfügbar. Überdies müssen die Patient/innen diese langfristig, wahrscheinlich lebenslang einnehmen», sagt Prof. Dr. Peters.

Stoffwechselzentrum am Claraspital

Das Stoffwechselzentrum des Claraspitals bietet die Diagnose und Behandlung verschiedener Stoffwechselerkrankungen an. Ein besonderer Schwerpunkt ist die Behandlung von schwerem Übergewicht. Nach einer umfassenden Erfassung des Ist-Zustands wird die Behandlung individuell geplant. Dabei spielen bariatrische Operationen – also chirurgische Eingriffe zur Gewichtsreduktion – immer noch eine wichtige Rolle. Diese Patient/innen benötigen vor dem Eingriff und noch viele Jahre danach eine spezialisierte Betreuung. Die enge Zusammenarbeit aller beteiligten Fachpersonen erlaubt den höchstmöglichen Behandlungsstandard.

Claraspital
In besten Händen.

claraspital.ch









Fotos: Cédric Bloch

Exgold hat ein grosses Angebot an Münzsammlungen und Markenuhren.



Inhaber Orhan Sahin (Mitte) mit den beiden Söhnen vor dem Fachgeschäft beim Basler Marktplatz.

BESTE ADRESSE FÜR WERTSACHEN

Mit Edelmetallen, Münzen, Uhren und Edelsteinen kennen sich Orhan Sahin und seine Söhne Yasin und Semih von Exgold bestens aus. Sie stehen für vertrauenswürdige Expertise, persönliche Beratung und attraktive Preise.

«Das Wichtigste in unserer Branche ist die Seriosität», sagt Orhan Sahin, der sechzehn Jahre Branchenerfahrung hat und das Geschäft am Marktplatz seit acht Jahren führt, «denn Edelmetalle, Schmuck und Uhren sind Vertrauenssache». Dass dieses Vertrauen vorhanden ist, zeigt einerseits die Tatsache, dass zur Kundschaft von Exgold nicht nur Privatpersonen, sondern auch Banken und Anwälte gehören, die Schätzungen und Expertisen benötigen. Andrerseits ziehen auch private Erben den Rat von Exgold bei. Dabei umfasst das Erbe oft ganz verschiedene Stücke – von Schmuck über Uhren und Münzen bis zu Edelsteinen. Das ist die zweite Stärke von Exgold – das vielfältige Fachwissen unter einem Dach. Semih Sahin ist gelernter Goldschmied und Yasin Sahin hat sich zum Gemmologen ausbilden lassen. Exgold ist Fachmitglied in der deutschen gemmologischen Gesellschaft. Vater Orhan hat sich schon früh im Bereich der Numismatik weitergebildet, und für die Schätzungen von Uhren arbeitet Exgold mit Uhrmachern zusammen.

Bei Exgold wird jeder Kunde persönlich betreut. «Wenn wir kein Interesse an einem Kauf haben, erklären wir dem Kunden oder der Kundin, warum.» Diese schätzen das und kommen oft wieder, weil die Information über ihr Angebot offen und seriös war. Immer wieder holen sich Kunden eine Zweit- oder Drittmeinung ein und verkaufen dann an Exgold. «Das heisst, dass unser Preis der beste war», so Orhan Sahin. Den grössten Anteil des Geschäfts macht das Altgold aus, das in der Regel eingeschmolzen wird. Eignet sich ein Schmuckstück für den Wiederverkauf, wird es poliert, gereinigt und rhodiniert, danach ist es so gut wie neu. «Die Stücke in unserem Schaufenster sind alles Einzelstücke», erklärt Orhan Sahin. Wer also nach einem besonderen Schmuckstück Ausschau hält oder das eine oder andere, das schon länger ungetragen in der Schublade liegt, verkaufen möchte, sollte dem Lokal am Marktplatz unbedingt einen Besuch abstatten.



Exgold ist der Experte für folgende Dienstleistungen:

- Ankauf von Münzen oder Medaillen in Gold und Silber (auch ganze Sammlungen)
- Ankauf von Altgold, Altsilber, Platin und Palladium
- Edelmetallrecycling
- Schätzungen und Erbteilungen für Erbschaftsämter, Notare sowie Banken
- Auktionseinlieferungen
- Auktionsvertretung
- Geschenkideen
- Suchaufträge
- Kauf/Verkauf/Tausch von Markenuhren
- Hausbesuche möglich
- Schätzungen von Farbedelsteinen und Diamanten

EXGOLD ANTIK WAREN

Exgold GmbH
Stadthausgasse 11 (beim Marktplatz)
4051 Basel
T 061 681 75 75 oder 079 320 61 92
info@exgold.ch, exgold.ch

Öffnungszeiten
Mo – Do 9–12 und 13–18 Uhr
Fr 9–12 und 14–18 Uhr, Sa 9–17 Uhr



Die Kupplung ihres Veloanhängers ist kaputt, weshalb Marco Dürr (l.) und Gregor Wenger ihr Holz zu Fuss ausliefern.



Wood4Life: Mit ihrem Startup vertreiben die zwei Neuntklässler selbstgehacktes und -gesägtes Holz in Pratteln

Fotos: Dominik Plüss

JUNGS MIT FEUER

Wer in Pratteln den Weg zweier Jungs mit einem Handkarren voller Holz kreuzt, hat es mit dem jüngsten Startup der Region zu tun: dem Feuerholzbusiness der beiden Schüler Marco Dürr und Gregor Wenger. Nun expandieren sie.

Das beste Anfeuerholz für gemütliche Winterabende kommt aus Pratteln. Das zumindest behauptet das Startup, das es vertreibt: Wood4Life. Und das wiederum ist nicht irgendeine anonyme Hinterhofklitsche, sondern das erste Unternehmen von Gregor Wenger und Marco Dürr, gegründet im vergangenen Winter. Der Clou: Die beiden waren damals gerademal 14.

Darum ist es auch nicht selbstverständlich, dass neben Ein- und Verkauf sowie Verarbeitung und Vertrieb auch Marketing und die Buchhaltung nicht fehlen dürfen. Die Jungs, das merkt man schnell, überlassen nichts dem Zufall: «Wir nehmen das sehr ernst», sagen sie.

Das sind aber nicht die einzigen Gründe, weshalb ihr Business erstklassig läuft. Sie setzen nämlich auch auf Nachhaltigkeit. Diese, sagen sie, sei ihr USP. Was nicht nur bedeutet, dass die Motorsäge nur ausnahmsweise zum Einsatz kommt. «Und sie ist akkubetrieben», sagt Marco Dürr.

Ausverkauft!

Auch transportieren sie ihr Holz zu Fuss mit einem Veloanhänger – vom Wald zum Schlagplatz und ihren Kunden. Über ein Dutzend von ihnen führen sie in ihrer Kartei. «Darum ist unser Brennholz praktisch ausverkauft.» Man meint, ein Timbre des Stolzes in ihren Stimmen zu hören. Auf jeden Fall freuen sie sich riesig über die positive Resonanz, die sie erfahren. Darauf ausruhen kommt allerdings nicht infrage. Deshalb erweitern sie nun ihr Sortiment; zu den grossen Scheiten, die sie übrigens auf die individuellen Wünsche ihrer Kundschaft zentimetergenau zusägen, kommt nun Feingespaltenes zum Anfeuern. Ihre Website ist seit Anfang Dezember online, und kurz vor Weihnachten verhandelten sie, um ihr Anfeuerholz zu listen, mit mehreren Bioläden in Basel. Das Holz für diese «Bündeli» besorgen sie übrigens nicht mehr aus dem Wald, sondern kaufen es vom Bauern um die Ecke.

Mut zur Selbstständigkeit

Marco Dürr und Gregor Wenger sind Freunde seit dem Kindergarten. Und weil ihr Business läuft und sie im Grunde mehr Manpower brauchen, verstärken sie ihr Team nun. «Flurin ist ab sofort im Boot. Auch mit ihm sind wir seit dem Kindergarten eng befreundet», sagt Gregor Wenger im Garten seines Elternhauses, wo sich die Neuntklässler ihren Schlagplatz eingerichtet haben. Hier lagern sie auch das Holz.

«Anfangs hat es schon etwas Mut gebraucht.»

Die Einnahmen aus ihren Verkäufen reinvestieren sie übrigens, ein Teil wird aber auch auf den Putz gehauen. Obwohl das fast schon übertrieben ist, wenn man Marco Dürr anhört: «Ich plane nämlich, damit die Kosten für die Abschlussreise zu decken.»

«Anfangs», erinnern sie sich, «hat es schon etwas Mut gebraucht, auf die Leute zuzugehen», erinnern sie sich. Doch das sei lehrreich und gut, schliesslich stehen sie an der Schwelle zum Erwachsenenleben. «Und ich will eines Tages selbstständig sein», sagt Gregor Wenger. Da helfen frühe Erfahrungen in der Wirtschaft. Und Marco? Er lacht: «Nicht Holzhändler; Wirtschaft!»
wood4life1.mydurable.com

Lucas Huber



Wir stellen ein:

Leiter/in Abteilung Unterstützung zu Hause
Mitglied der Geschäftsleitung 80 – 100%

Es erwartet Sie ein vielfältiger Aufgaben- und Verantwortungsbereich in einem offenen, dynamischen und von Wertschätzung geprägten Arbeitsumfeld sowie eine 40-Stunden Woche. Ihr motiviertes Back-OfficeTeam unterstützt Sie dabei. Gleichzeitig können Sie im Rahmen der strategischen Grundausrichtung des SRK Baselland massgeblich die Gestaltung und Weiterentwicklung des Dienstleistungsangebotes prägen.

Fühlen Sie sich angesprochen?
Wir freuen uns auf Sie!

Durch scannen des QR-Codes gelangen Sie auf die Stellenausschreibung.
www.srk-baselland.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland



Foto: zVg

Die Liestaler Hundehoteliers Egli mit Stammgast Sammy, den sie seit 2013 immer wieder beherbergen. Der Barbet ist gerade in Rente gegangen.

HOTEL WUFF

Ein Hundehotel ist es nicht, das Maija und Beat Egli in ihrer Wohnung in Liestal führen. Doch sie beherbergen immer wieder Hunde, die eine Herberge brauchen – Blindenhunde. So verbinden sie Wohltätigkeit mit ihrer Liebe für diese haarigen Geschöpfe.

Einfach keinen Schäfer, das war die einzige Bedingung, die Beat Egli (79) stellte. Eines Traumas aus der Kindheit wegen, sagt er. «Und auch wegen der Haare», sagt seine Frau Maija (70). Doch ehe er sich versah, wohnte ein Schäferhund unter seinem Dach. Doch das war nur für ein paar Tage. Die Eglis haben nämlich keinen eigenen Hund. Aber weil sie Hunde eben lieben und eigentlich nicht ohne sie sein können, führen sie ein ebenso kleines wie inoffizielles «Hundehotel», und zwar exklusiv für den VBM, jenen Verein, der in Liestal Vierbeiner zu Blindenführhunden ausbildet.

Denn bei diesem ist gelegentlich Not am Hund. Kann sein, dass das Frauchen in den Urlaub fährt oder dem Herrchen ein Spitalaufenthalt blüht. Dann gilt es, deren Blindenhunde unterzubringen – gelegentlich nur für eine Nacht, bisweilen für drei Tage, manchmal aber auch für zwei, drei, neun Wochen. Oft sind die Anfragen kurzfristig, seltener können die Eglis ihre Gäste langfristig einplanen, gleichwohl müssen sie kaum je absagen. Aber auch das kommt vor. Dass sie dann kein schlechtes Gewissen zu haben brauchen, mussten sie erst lernen.

Weideli

Die Blindenhundeschule Liestal bildet seit 37 Jahren Welpen zu Blindenführhunden und Mobilitätshilfen aus. Sie ist dabei auf Spenden angewiesen. blindenhund.ch.

Doppelter Akt der Liebe

Eigentlich erhalten Ferienfamilien wie die Eglis eine Tagespauschale als Vergütung für Kost, Logis und die Umstände, die so ein vierbeiniger Gast halt macht. «Aber die haben wir noch nie angenommen», sagt Maija Egli; «wir spenden sie jeweils dem VBM.» Denn ihnen geht es nicht nur um die Liebe zu Hunden, die sie auf diese Weise ausleben; dass sie damit auch ein kleines Mass an Wohltätigkeit beisteuern, mache das Ganze für sie umso sinnvoller.

> *«Manche Hunde sind richtige Stammgäste geworden.»*

«Wir sind dankbar, so viele verschiedene Hunde kennenlernen zu können, das ist eine grosse Bereicherung.» Selbst wenn dieses Kennenlernen stets auch Herausforderung sei. «Aber sie wachsen einem einfach ans Herz», sagt sie: «Manche sind richtige Stammgäste geworden.» Und er ergänzt, dass sich auch mit manchen Blinden über die Jahre tiefe Freundschaften entwickelt hätten.

In manchen Jahren, erzählen sie, hüten sie Hunde während mehr als 120 Tagen: Gitan, den Königspudel, Sammy, den Spielzeugjunkie, Balu, den Bergamasker, der 2010 ihr erster Gast überhaupt war. Umso schwerer sei die Pandemie gewesen, während der sie über ein Jahr überhaupt keinen Hunden Obdach bieten konnten: «Das war eine sehr entbehrungsreiche Zeit», erinnert sich Beat Egli kopfschüttelnd.

Auch ihm sind die Hunde mittlerweile ans Herz gewachsen. Man muss wissen: Die Hundeliebe, die ging einst vor allem von ihr aus. «Ich bin mit Hunden aufgewachsen; meine ganze Familie hatte immer Hunde», sagt sie, die ursprünglich aus Finnland stammt. In die Schweiz kam sie in den 1970er-Jahren, für ein Praktikum bei der damaligen Sandoz, wo sie Beat kennenlernte.

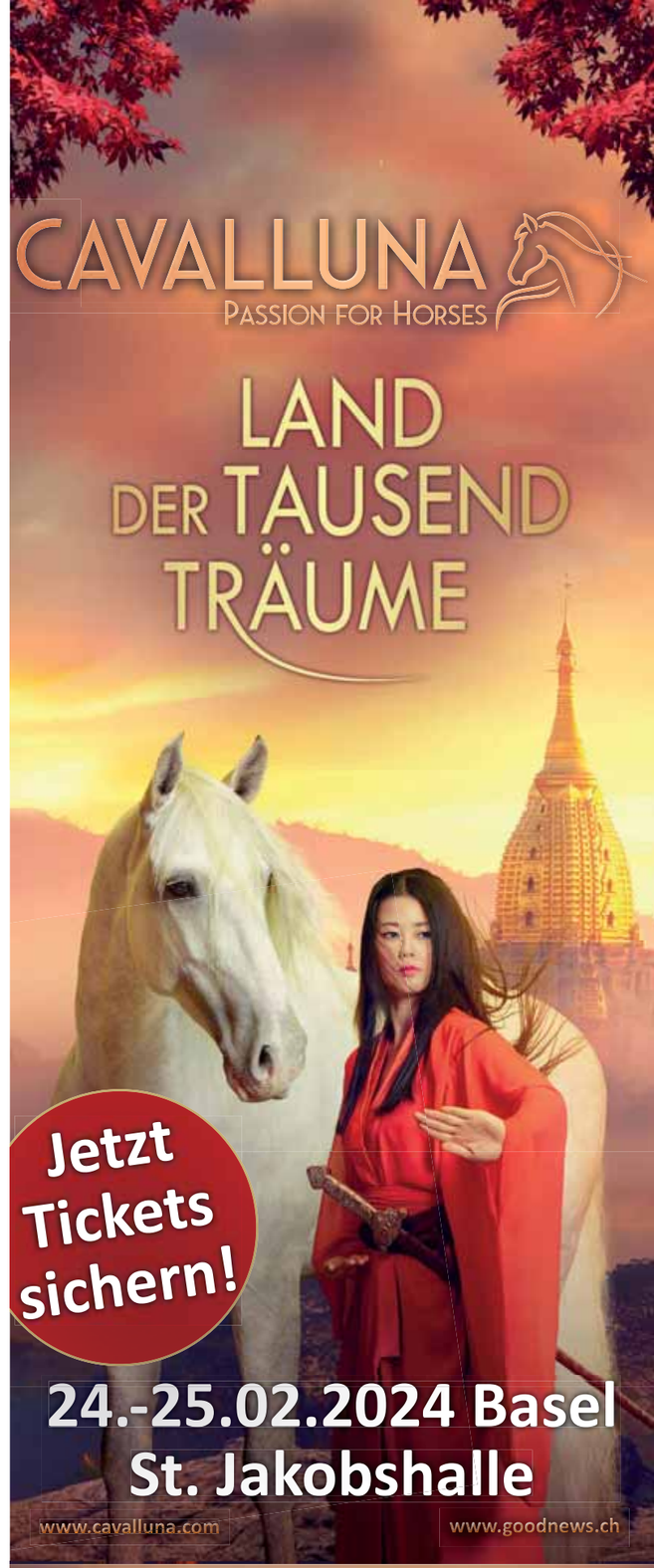
Hundehalter auf Zeit zu sein ist für die Eglis die optimale Art der Hundehaltung. Weil sie oft in Finnland sind, könnten sie kaum einen eigenen Hund halten. Und eben: Die Abwechslung habe schon etwas für sich. Vor allem aber schätzen sie die Arbeit der Blindenhundeschule so dermassen hoch, dass sie gar nicht anders könnten als die Tür zu öffnen, wenn Not am Hund ist. Und ihre Herzen.

Lucas Huber



Foto: Mimmo Mirenna

Finnisch-schweizerisches Paar, kennengelernt klassisch bei der Arbeit: Maija und Beat Egli aus Liestal.



Die wichtigsten Vorfasnachts-veranstaltungen der Nordwest-schweiz im Überblick.



«Ahhh Jäää Sie»: Beim Doggter FMH ist am Pfyfferli das Wartezimmer sicher wieder «borschtig» voll.

DAS BIJOU DER BASLER FASNACHT

Das Pfyfferli bringt frischen Wind in die kabarettistische Fauteuil-Tradition.

«Wir gehen neue Wege. Jahr für Jahr. Im Bestreben, agil und lebendig zu bleiben, Aktualität und Tradition zu verbinden. Unser Blick ist wie immer auf den Wandel geschärft – ohne Liebgewonnenes aus den Augen, aus dem Sinn und aus den Ohren zu verlieren», schreiben die Pfyfferli-Macherinnen und -Macher. So liegt auch dieses Jahr selbstverständlich wieder «eifach öbbis in dr Luft» – wobei öbbis (jaja, es heisst «ebbis») masslos untertrieben ist.

Auf kabarettistisch-humoristische Weise spürt das Pfyfferli den Zeitgeist auf, antizipiert gesellschaftliche Entwicklungen und lässt das letzte Jahr Revue passieren. Und selbstverständlich wäre ein Pfyfferli kein Pfyfferli ohne Musik. Ebenso breitgefächert von poetischen Chansons bis tief in den Heavy Metal. Man darf gespannt sein – auch auf D'Pfyfferli-Pfyffer und ausgewählte Tambourenformationen, die für fasnächtliche Klänge sorgen. Wie immer treten pro Vorstellung zwei Bängg auf, deren Namen wohl in den Ohren klingen: Doggter FMH, Heiri, Singvogel, Spitzbueb und Tam Tam. *zen*

Pfyfferli
bis 18.2.2024 | Theater Fauteuil
fauteuil.ch



Beim Pfyfferli-Ensemble liegt «eifach öbbis in der Luft», was eigentlich masslos untertrieben ist.

Bis 7.2.204 | Fasnachtsbändeli
«JEDES RÄPPLI ZELLT»

Die Fasnachtsclique Rooti Räppli will möglichst klimaneutral an die Fasnacht. Also: keine neuen Kostüme nähen, keine Zeedel verteilen und nur noch Kerzen in den Kopflaternen. Ob das gut geht? **theater-arlecchino.ch**

Bis 10.2.2024 | Kulturhuus Häbse
MIMÖSLI

Das Mimösli 2024 blickt zurück in die 60er-Jahre. In den Raamestiggli lebt die TV-Show «Was bin ich?» wieder auf. Mit der Pfeiferinnengruppe Piccognito, den Guggen Ventilatore und Sonate-Schlyffer und den Schnitzelbängg (zwei pro Abend) s spitzig Ryssblei, d Gryysel, d Muulwirf, s Rollaator Rööösli und dr Schyynhailig. **haebse.ch/mimoesli**

11.–13.1.2024 | Offiziells Basler Brysdrummle und -pfyffe

Das Streben nach Perfektion auf der Trommel und am Piccolo. Beim Offiziellen geht es um viel Prestige – für Aktive und die Cliquen dahinter. **offiziells.ch**

26.1.–10.2.2024 | Tabourettli Basel
RÄMPLÄM

Ein farbenprächtiger Grand Prix von Fasnachtsmusik und ein kunterbunter Reigen von Liedern, gewürzt mit satirischen Texten und unmöglichen Szenarien. Am RämPläm erlebt das Publikum – auf eigene Gefahr – Irrungen und Wirrungen, die ausdrücklich zum Programm gehören. **raemplaem.ch**

27.1.2024
Altes Kraftwerk Basel, Lehenmattstrasse 353
RÄPPLI

Mit dem Räppli beginnt die ideale Warm-up-Phase für die Fasnacht 2024! Super Schnitzelbängg, tolle Guggemusik und natürlich tolle Cliquen – gemeinsame, bedeutende Momente im alten Kraftwerk Basel! **raeppli.ch**

27.1.–4.2.2024 | Theater Basel
KINDER-CHARIVARI

Das Kinder-Charivari ist eine traditionelle Vorfasnachtsveranstaltung für die ganze Familie. Kinderschauspieler inszenieren mit Erwachsenen ein lustiges und spannendes Theaterstück rund um die Fasnacht, begleitet von Cliquen und Guggenmusik. **kinder-charivari.ch**

1.–10.2.2024 | Safran Zunft Basel
E BSUECH IM FASNACHTSHUUS

«E Bsuech im Fasnachtshuus» ist eine Reise ins Ausland. Mit Heinz Margot, Cyliane Howald, Pasquale Stramandino, Philipp Wingeier. Die Stenzer Gugge feiert den 60. Geburtstag, der Bank Tam Tam jubiliert nach drei Jahrzehnten. Die Koryphäen Michael Robertson und Stefan Freiermuth leiten die Tambouren- und Pfeiferformationen. Das servierte Drei-Gang-Menu wird schon fast zur Beilage. **fasnachtshuus.ch**

2.2.–3.2.2024 | Mehrzweckhalle Bubendorf
KONFETTI BUBENDORF

Oberbaselbieter Vorfasnacht ist, wenn die Tambouren- und Pfeiferclique Bubendorf Prominente aufs Korn nimmt und Guggen schränzen, dass es auf dem Land jede und jeder hört. «S isch nümme wie albe» heisst dieses Jahr das Motto am Konfetti.

11.–3.2.2024 | Scala Basel
S LÄGGERLI

S Läggerli von Patrick «Almi» Allmandinger und Rolf Boss feiert den 5. Geburtstag. Täglich (ausser an der Premiere und an den Sonntagen) werden 50 Tickets «mit Essen» angeboten. **laeggerli.ch**

12.–17.2.2024 | KV-Saal, Liestal
ROTSTAB-CABARET

Liestaler Vorfasnachtsveranstaltung mit Tambouren und Pfeifern vom Stamm und der Jungen Rotstab, Kabarettisten, Guggenmusik, Schnitzelbangg und Stedtlisingers. **rotstab-clique.ch**

2.2.–11.2.2024 | Basler Marionetten Theater
KÄLLERSTREICH

Erleben Sie den faszinierenden Brückenschlag zwischen Fasnacht und Figurenspiel sowie die Pointen und Helgen der eingeladenen Schnitzelbänke. **bmtheater.ch**

8.2.–10.2.2024 | Congress Center Basel
ZOFINGERCONZÄRTLI

Die Studentenverbindung Zofingia führt seit 1889 ihr traditionelles Conzärtli auf. Neben klassischer Musik und dem Auftritt einer Fasnachtsclique werden Menschen persifliert: 2023 waren Roger Federer, Esther Keller und Gianni Infantino die «Lyyche». Wer ist es dieses Jahr? **zofingia-basel.ch**



Derart aufwändige Inszenierungen sind typisch für das Drummeli.

DRAGQUEEN AM DRUMMELI

Unter dem Motto «Zämme!» soll das Drummeli 2024 näher zu den Leuten rücken. 18 Stammcliquen, eine junge Garde und «Special Guests» sind angekündigt. Die Schnurebegge lassen eine Dragqueen auftreten; die Rotstab-Clique spielt den Stadt-Land-Konflikt aus. Die Raamestiggli werden mit Auftritten des Komikerduos Pelati Delicati angereichert. Fuege-Fäger und Ohregribler vertreten die Guggenmusiken, Schunggebegräbnis und Brunzguttere sorgen für die Schnitzelbängg. Neu gibt es «Aktiventische», an denen zu fairen Preisen Speis und Trank serviert werden. *zen*

Drummeli
3.2.–9.2.2024 | Eventhalle Messe Basel
drummeli.ch



Das Charivari ist für Überraschungen ebenso bekannt wie für hochkarätige musikalische Darbietungen.

Fotos: zVg

HOCHKARÄTER AM LAUFENDEN BAND

Überraschendes und Hochkarätiges am Glaibasler Charivari: Der Schnitzelbangg d Uffegumperli feiert sein Comeback, Spitzentambour Ivan Kym tritt als Solist auf. Frisches Blut bringt Cyril Giger ins Schauspiel-Ensemble: Dort trifft er auf die «alten Hasen» Stephanie Schluchter, Tatjana Pietropaolo, Beatrice «Struppi» Waldis, Olivia Zimmerli und Tim Koechlin. Für traditionelle Fasnachtsklänge sorgen die Naarebaschi Clique Basel 1978, d Schäärede – eine reine Frauentruppe – und d Spitzbuebe – alles gestandene Männer; auch der «Hausbangg» d Gwäägi kommt zu Wort. *zen*

Glaibasler Charivari
20.1.–3.2.2024 | Festsaal Volkshaus Basel
charivari.ch



Ob die Pfeifer am Charivari wieder doppelstöckig spielen, bleibt (noch) ein Geheimnis.



Foto: zVg

Gegelte Haare und Sonnenbrille: Fuffifufzich funktioniert mit Do-it-yourself-Ästhetik und denglischen Texten.

Fuffifufzich

SO TÖNT TRASH-POP

18.1.2024 | 20.30 Uhr | Sudhaus, Basel

Wer mit deutschem Trash-Pop etwas anzufangen weiss, kennt die Aushängeschilder Dilla, Tropikel Ltd oder Nand. Und bestimmt auch Fuffifufzich und deren Do-it-yourself-Ästhetik. Eigentlich ist Vanessa Loibl Schauspielerin und spielte als Zehnjährige bereits in der Soap «Marienhof». Mit ihrem Alter Ego macht die Retro-Romantikerin auch Musik, die klingt nach seichten Synth-Wellen, Lo-Fi und Pop der 90er-Jahre. Dazu Texte in lupenreinem Denglisch: «Hallo 1-1-0, ist da die Po-Po-lizei. Ich möchte Anzeige erstatten wegen Heartbreakerei.» Na dann, Blaulicht an!

red



ROCK POP JAZZ

12.1.2024 | 20.30 Uhr
Z7, Pratteln
SCHEINHEILIG

Mit grosser Ehrfurcht zum Original und Liebe zum Werk des «unheiligen» Grafen. **z-7.ch**

12.1.2024 | 21.30 Uhr
Parterre One Music, Basel
TOMPAUL

Das Schweizer Electronica-Trio zwischen Ekstase und bittersüsser Melancholie. **parterre-one.ch**

13.1.2024 | 20.15 Uhr
Wydekantine, Dornach
LAESSIG

Tolle Songs, eine hervorragende Band, authentisch und voller Leidenschaft. **wydekantine.ch**

13.1.2024 | 21 Uhr
Atlantis, Basel
ELEMENTS OF FLOYD

Das zweite Gastspiel der Tribute Band steht im Zeichen des Pink-Floyd-Konzerts 1994 im alten «Joggeli». **atlantis-basel.ch**

13.1.2024 | 23 Uhr
Borderline, Basel
PROGRESSIVE EXPERIENCE

Headliner ist Mandragora, mexikanischer Psytrance- und Goa-Trance-Produzent und DJ.
borderlineclub.ch

13.1.2024 | 23 Uhr
Nordstern, Basel
DEBORAH DE LUCA



Die italienische DJane und Techno-Produzentin eröffnet das Nordstern-Jahr 2024. **nordstern.com**

14.1.2024 | 19 Uhr
Z7, Pratteln
THE BOHEMIANS

Die britische Tributeband lässt den Mythos von Freddy Mercury und Queen noch einmal aufleben. **z-7.ch**

18.1.2024 | 20.30 Uhr
Sudhaus, Basel
FUFFIFUFZICH *Tipp*

Das Alter Ego der deutschen «Marienhof»-Schauspielerin Vanessa Loibl lässt nostalgische Synth-Wellen im Herzschmerz-Tempo los.
sudhaus.ch

19.1.2024 | 18 Uhr
Z7, Pratteln
HEIDEVOLK



Die Konzertfabrik wird zum epischen Schauplatz, wenn die niederländischen Folk-Metal-Giganten die Bühne entern. **z-7.ch**

19.1.2024 | 21 Uhr
Atlantis, Basel
THE JAMES BROWN TRIBUTE SHOW

In Reverenz zum «Godfather of Soul» präsentieren sich die Soul Vision Allstars mit ihrer James Brown Tribute Show. **atlantis-basel.ch**

20.1.2024 | 20 Uhr
Kulturhotel Guggenheim, Liestal
EVIL CISUM

Gitarre, Bass und Schlagzeug: Das Instrumental-Trio versteht es, jedem Song seinen eigenen Stempel aufzudrücken.
guggenheimliestal.ch

20.1.2024 | 20 Uhr
Z7, Pratteln
CORELEONI

Leo Leoni, Gitarrist und Gründer von Gotthard, wandelt auf Solopfaden.
z-7.ch

20.1.2024 | 21 Uhr
Atlantis, Basel
GRAYWOLF

Knallharte Melodien und einfühlsame Texte wecken Erinnerungen an die grossen Tage des Rock.
atlantis-basel.ch

24.1.2024 | 19.30 Uhr
Z7, Pratteln
BERNARD ALLISON

Ruf Records ist auf Label-Tour mit Headliner Bernard Allison, dem Jungtalent Ally Venable und Katie Henry. **z-7.ch**

24.1.2024 | 21 Uhr
Atlantis, Basel
STILL EIGHTEEN

Die kanadische Alt-Rock-Band hat ihr Debütalbum «Revolution» im Gepäck. **atlantis-basel.ch**

25.1.2024 | 20.30 Uhr
Bird's Eye, Basel
VICTORIA MOZALEVSKAYA TRIO

Eleganter, vielschichtiger Contemporary Jazz. **birdseye.ch**

25.1.2024 | 20.30 Uhr
Rossstall I, Kaserne Basel
NICOLE BERNEGGER *Tipp*

Eine gewaltige Stimme, die elektrisiert, eine herausragende Band und ein unwiderstehlich groovender Live-Soultrain.
kaserne-basel.ch

25.1.2024 | 21 Uhr
Atlantis, Basel
RETO BURRELL

Dem Innerschweizer ist es gelungen, Rock, Pop, Country, Folk und Blues zu einem ganz eigenen Americana-Stil zu verbinden. **atlantis-basel.ch**

26.1.2024 | 20.30 Uhr
Rossstall I, Kaserne Basel
TOBIAS KOCH & HEITH

Soundkünstler Tobias Koch ist Gast, zusammen mit Heith, der in postmoderner Weise Rave, Elektroakustik und traditionelle Volksmusik zusammendenkt.
kaserne-basel.ch

26.1.2024 | 21 Uhr
Atlantis, Basel
US4

Gloria, in te domine: Die Basler U2-Cover-Band hat eine weibliche Stimme, also eine Bona Vox!
atlantis-basel.ch

26.1.2024 | 21 Uhr
Parterre One Music, Basel
SCHWARZ.TON

Die Party mit dem kunterschwarzen Mix aus Gothic, Wave, Industrial, Mittelalterrock, Electro und EBM.
parterre-one.ch

27.1.2024 | 20 Uhr
Kulturhotel Guggenheim, Liestal
ADRIAN STERN



Der Aargauer erzählt Geschichten, spielt alle Hits in neuem Gewand und präsentiert sein aktuelles Album.
guggenheimliestal.ch

27.1.2024 | 20.15 Uhr
Wydekantine, Dornach
JURAYA

Zwischen feinster Clubatmosphäre und nostalgischem Rockfestival-Freiheitsgefühl. **wydekantine.ch**

27.1.2024 | 21 Uhr
Humbug, Basel
LORD KESSELI & THE DRUMS

Die dunklen Lieder des Schweizer Duos schwanken zwischen Endzeitstimmung und Liebesoffenbarungen hin und her.
humbug.club

28.1.2024 | 20.30 Uhr
Hirscheneck, Basel
AL DOUM AND THE FARYDS

Afro- und modaljazzartige Songs im Stil von Sun Ra, gemischt mit Rock und Psychedelia. **hirscheneck.ch**

31.1.2024 | 20 Uhr
Rossstall I, Kaserne Basel
BUNTSPECHT

Beschwingt und brachial, traumwandlerisch und staunend, spöttisch und verträumt: Die Wiener Band passt in keine Austropop-Schublade. Empfehlenswert! **kaserne-basel.ch**

KLASSIK

13.1.2024 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal
WIENER OPERNBALL ORCHESTER *Tipp*

Konzert zum neuen Jahr unter der Leitung von Andreas Spörri.
stadtcasino-basel.ch

16.1.2024 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Hans Huber-Saal
ESTHER HOPPE



Esther Hoppe, Violine; Christian Poltéra, Violoncello; Ronald Brautigam, Klavier. Werke von Beethoven, Honegger und Schubert.
kammermusik.org

19.1.2024 u.w. | 18 Uhr
Schauspielhaus Basel
UNTER DEM MEER – OPER

Familienstück von Familie Flöz, frei nach «20 000 Meilen unter dem Meer» von Jules Verne, mit Musik von Erik Satie und Daniel Ott.
theater-basel.ch

20.1.2024 | 20 Uhr
Christkatholische Kirche, Allschwil
BAROCK UND ROMANTIK

Das Leimentaler Kammerorchester unter der Leitung von Wim Viersen präsentiert Werke von J .S. Bach, Georg Matthias Monn, W. F. Bach, Victor Herbert, Leos Janacek und Robert Fuchs.
leimentalerkammerorchester.ch

21.1.2024 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal
AMG-SOLISTENABEND – RAFAL BLECHACZ

Der Pianist trägt Werke von Frédéric Chopin, Claude Debussy, Wolfgang Amadeus Mozart und Karol Szymanowski vor.
konzerte-basel.ch

23.1.2024 | 19.30 Uhr
Don Bosco Basel
KAMMERORCHESTER BASEL – UNZERTRENNLICH

Georg Friedrich Händel: «Aci, Galatea e Polifemo», HWV 52; René Jacobs, Leitung. Konzertante Oper mit schmachtenden Liebesduetten, Klagegesängen und Arien
kammerorchesterbasel.ch



Foto: Flavia Schaub

Erdig, warm, kraftvoll und zeitlos: Nicole Bernegger mit Band.

Nicole Bernegger

DER SOULTRAIN FÄHRT WEITER

25.1.2024 | 20.30 Uhr | Rossstall I, Kaserne Basel

Bereits im vergangenen Herbst veröffentlichte die Basler Soulqueen Nicole Bernegger ihr viertes Studioalbum «Back To You». Jetzt wird die Scheibe offiziell in der Kaserne getauft.

Vintage-Soul, Retropop, Motown und Stax, dazu eine Prise Woodstock, das Ganze verbunden und zusammengehalten von einem kraftvollen Bandsound. Und darüber die Stimme von Nicole Bernegger, die mal leidenschaftlich daherkommt wie in der Titeltrack-Ballade, mal smooth dahinmäandert wie im Radiodauerbrenner «Crescent Moon» oder wie auf «Astray» über hypnotischen Rhythmen und sphärischen Klangflächen schwebt. Auf «Back To You» zeigt die Sängerin ihre musikalische Vielfältigkeit, gleichzeitig wirkt das ausgereifte Werk ungemein authentisch.

Das kommt nicht von ungefähr, nahm Nicole Bernegger diese Produktion gleich selbst in die Hand. Im Produzentensessel fand sie näher zu sich selbst und ermöglichte ihrer Band, den ganz eigenen Sound zu entwickeln. Im Gegensatz zu früheren Alben, die mit externen Produzenten in England oder Deutschland entstanden, wurde «Back To You» lokal in Basel und mit Unterstützung eines langjährigen Freundeskreises geschrieben und eingespielt. Wer mit Nicole Bernegger die Liebe zur Ästhetik der 60er-Jahre teilt, dem sei ein Gang in die Kaserne empfohlen.

red

2×2 Tickets zu gewinnen

Für die Plattentaufe in der Kaserne Basel vom 25. Januar verlost Regio aktuell 2×2 Tickets. Mitmachen unter regioaktuell.com/wettbewerb. Teilnahmeschluss ist der Sonntag, 14. Januar. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Anschluss benachrichtigt. Viel Glück!

KONZERT
COLLEGIUM
MUSICUM
BASEL

COLLEGIUM MUSICUM BASEL

IHRE WELT DER KLASSIK

PREISTRÄGERKONZERT

TJASHA GAFNER | Harfe
TRIO ORELON
BENJAMIN REINERS | Dirigent

STADTCASINO BASEL

FREITAG 2. FEB. 2024
19.30 UHR

Vorkonzert um 18.15 Uhr
mit dem «maxiDüsen» der Musikschule Basel

cmb-music.ch

www.ticketcorner.ch

Vorverkauf:
Kulturhaus Bider & Tanner
061 206 99 96
ticket@biderundtanner.ch

23.1.2024 | 19.30 Uhr
Stadtkirche, Liestal
BASELBIETER KONZERTE – KLAVIERDUO SOÓS & HAAG; CHAARTS CHAMBER ARTISTS

Auf dem Programm stehen unter dem Motto «Two Pianos» Werke von Bach, Mozart und Veress. Gábor Takács-Nagy, Dirigent. **blkonzerte.ch**

24.–31.1.2024
Diverse Orte, Basel
10. MIZMORIM KAMMERMUSIK FESTIVAL *Tipp*

Das Festival widmet sich unter dem Titel «Tehillim» dem universellen Kosmos der Psalmen. **mizmorim.com**

26.1.2024 | 19.30 Uhr
Musik-Akademie Basel, Grosser Saal
GIOACHINO ROSSINI – PETITE MESSE SOLENNELLE

Der grosse Chor der Hochschule für Musik Basel FHNW, Klassik, führt die Messe unter der Leitung von Martin Wettges in ihrer Originalgestalt auf. **musik-akademie.ch**

26.1.2024 | 20 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal
PHILHARMONIA FRANKFURT



Tschaikowskys Sinfonie Nr. 4, E-Moll, und Klavierkonzert Nr. 1. Irina Georgieva: Klavier, Juri Gilbo: Leitung. **stadtcasino-basel.ch**

28.1.2024 | 11 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal
AMG SONNTAGSMATINEE – CHAMBER ACADEMY BASEL

Haydns Cellokonzert Nr. 2 D-Dur Hob. VIIb: 2 und Mozarts Sinfonie Nr. 38 D-Dur KV 504 «Prager». Rafael Rosenfeld: Violoncello, Gordan Nikolić: Konzertmeister. **konzerte-basel.ch**

29.1.2024 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Hans Huber-Saal
KAMMERMUSIK UM HALB ACHT – MAREK KOZÁK, KLAVIER UND GERHARD QUARTETT

Der tschechische Pianist Marek Kozák interpretiert zusammen mit dem Gerhard Quartett Klavierquintette von Schumann und Dvořák. **khalbacht.com**

31.1.2024 u.w. | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal
ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE MULHOUSE

Brahms: Klavierkonzert Nr. 2 B-Dur op. 83, Honegger: Pastorale d'été, Debussy: «La Mer» – Drei symphonische Skizzen für Orchester. Christoph Koncz: Leitung, Adam Laloum: Klavier. **sinfoniekonzerte.ch**

2.2.2024 u.w. | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel, Musiksaal
PREISTRÄGERKONZERT DES ARD-WETTBEWERBS MÜNCHEN

Tjasha Gafner, Harfe; Trio Orelon. Benjamin Reiners, Dirigent. Zu hören sind Stücke von Maurice Ravel, François-Adrien Boieldieu sowie Ludwig van Beethoven. **collegiummusicumbasel.ch**

2.2.2024 | 19.30 Uhr
Ref. Kirchgemeindehaus Pratteln
3.2.2024 | 19.30 Uhr
Reformierte Kirche Arlesheim
NEUES ORCHESTER BASEL – KÖNIGLICH

Werke von Händel, Marcello, Telemann, de Sarasate und Bartók. Kelsey Maiorano, Oboe; David Castro-Balbi, Violine. Christian Knüsel, Leitung. **neuesorchesterbasel.ch**

3.2.2024 u.w. | 19.30 Uhr
Theater Basel, Grosse Bühne
CARMEN – OPER

Opéra comique in vier Akten von Georges Bizet. Text von Henri Meilhac und Ludovic Halévy nach der Novelle von Prosper Mérimée. **theater-basel.ch**

THEATER

10.1.2024 u.w. | 14.30 Uhr
Theater Arlecchino, Basel
SCHYSSDRÄGGZIIGLI

«Dr Blagette-Schwindel» – die neue Fasnachtsgeschichte aus dem Cliquenkeller. **theater-arlecchino.ch**

10.1.2024 u.w. | 15 Uhr
Fauteuil, Basel
PIPPI LANGSTRUMPF

Die Fauteuil-Märchenbühne spielt erstmals den bezaubernden Kinderbuch-Klassiker von Astrid Lindgren. **fauteuil.ch**

11.1.2024 u.w. | 20 Uhr
Tabourettli, Basel
PATTI BASLER & PHILIPPE KUHN – L¨CKE

Strommangellage, Fachkräftemangel, Bildungsdefizite, Steuerschlupflöcher: L¨cken! Überall gibt es Lücken... **fauteuil.ch**

12.1.2024 u.w. | 20 Uhr
Palazzo, Liestal
PAULA KÖNIG – WIE JETZT?

Ein theatralischer Roadmovie. Über die Berglandschaften, offene Rechnungen, Hexen, Ziegen und Schweizer Traditionen. **palazzo.ch**

12.1.2024 u.w. | 20 Uhr
Theater Basel, Kleine Bühne
TELLING STORIES – BALLETT

Der Schweizer Choreograph Fabrice Mazliah zeigt ein Ballett für aufregendes Kopfkörperkino. **theater-basel.ch**

13.1.2024 u.w. | 14.30 Uhr
Theater Arlecchino, Basel
FASNACHTSBÄNDELI – JEDES RÄPPLI ZELLT

Die Mitglieder der Fasnachtsclique Rooti Räppli nehmen sich vor, ihren Auftritt an der Fasnacht möglichst klimaneutral zu gestalten. **theater-arlecchino.ch**

13.1.2024 u.w. | 19.30 Uhr
Theater Basel, Grosse Bühne
DIE DREIGROSCHENOPER

Das epische Theater verlangt Humor und Phantasie. Auf fast leerer Bühne ist hier alles Phantasie, Tempo und Spiel. **theater-basel.ch**

13.1.2024 u.w. | 19.30 Uhr
Schauspielhaus Basel
EIN KAFKA-PROJEKT

Tanz und Schauspiel von Saar Magal über die Lächerlichkeit des menschlichen Bemühens. **theater-basel.ch**

14.1.2024 | 14 und 16 Uhr
Tabourettli, Basel
SIX CHICKS – SETZED D SEGEL



Musiktheater für Gross und Klein mit Mundart-Kinderliedern von Martin Mangold, dargeboten von der siebenköpfigen A-cappella-Formation. **fauteuil.ch**

16.1.2024 | 19.30 Uhr
Rossstall 1, Kaserne Basel
LISA CHRIST – LOVE

Noch nie war die Liebe so kompliziert wie heute. Und noch nie so öffentlich. Lisa Christ präsentiert ein feinfühlig angriffiges Bühnensolo ohne Tabus. **kaserne-basel.ch**

17.1.2024 u.w. | 19.30 Uhr
neuestheater.ch, Dornach
JUDITH SHAKESPEARE – RAPE AND REVENGE

Schauspiel von Paula Thielecke, das den Finger kompromisslos in die offenen Wunden unserer Gesellschaft legt. **neuestheater.ch**

17.1.2024 | 20 Uhr
Tabourettli, Basel
PATRICK FREY – WO BINI GSI?

Ein etwas verzettelter Abend, an dem es im Wesentlichen um Zerstreuung geht, und darum, dass es ziemlich lustig sein kann, wie wir uns in der vernetzten Welt vom Wesentlichen ablenken lassen. **fauteuil.ch**

18.1.2024 u.w. | 19.30 Uhr
Schauspielhaus Basel
KRANKE HUNDE



Eine komödiantische Krankengeschichte von Ariane Koch. Inszenierung: Sebastian Nübling. **theater-basel.ch**

19.1.2024 | 19.30 Uhr
Musical Theater, Basel
KIEW GRAND BALLETT – SCHWANENSEE 2024

Klassische Ballettkunst in ihrer reinsten Form. Special Guest: Petra Conti. **actnews.ch**

19.1.2024 | 20 Uhr
Palazzo, Liestal
BENEDIKT MEYER – HISTORISCHES KABARETT

Meyer begibt sich auf eine Tour d'Horizon durch die absurden Seiten unserer Vergangenheit. **palazzo.ch**

20.1.2024 u.w. | 19.30 Uhr
Schauspielhaus Basel
IMMER ÄRGER MIT BARTLEBY

Nach Herman Melvilles «Bartleby der Schreiber». Inszenierung: Rocko Schamoni. **theater-basel.ch**

20.1.2024 u.w. | 19.30 Uhr
neuestheater.ch, Dornach
DER GELIEBTE DER MUTTER

Urs Widmer hat seinen erfolgreichen Roman eigens für Urs Bihler zu einem Theatermonolog umgeschrieben. **neuestheater.ch**

20.1.2024 u.w. | 19.30 Uhr
Theater Basel, Grosse Bühne
MARIE & PIERRE

Ballett von Bobbi Jene Smith mit dem Ballett Theater Basel zur Auftragskomposition von Celeste Oram. **sinfonieorchesterbasel.ch**

20.1.2024 u.w. | 20 Uhr
Roxy, Birsfelden
DIE RABTALDIRNDLN – AHNFRAUEN

Die Rabtaldirndln befragen ihre Mütter ohne Scham, ohne Angst, ohne Tabus. Ein Abend über Mütterkonstruktionen und die Realität. **theater-roxy.ch**

20.1.2024 u.w. | 20 Uhr
Theater Basel, Kleine Bühne
DAS LEBEN IST UNAUFHALTSAM

Szenen aus Cherson von Natalia Blok, deren 18-jähriger Sohn in der ukrainischen Stadt Cherson eingeschlossen ist, als sie schon in der Schweiz ist. **theater-basel.ch**



Foto: 2Vg/Wiener Opernball Orchester

Heimspiel: Seit 2022 ist Andreas Spörri aus Hochwald stellvertretender Chefdirigent des Wiener Opernball Orchesters.

Wiener Opernball Orchester

BASLER SCHMÄH

13.1.2024 | 19.30 Uhr | Stadtcasino, Basel

Das Wiener Opernball Orchester ist der authentische Ausdruck dessen, was man gemeinhin den «Wiener Klang» nennt: die unverfälschte Interpretation österreichischer Musik vom späten 18. bis zum frühen 20. Jahrhundert. Anlässlich des Basler «Konzerts zum neuen Jahr» gibt es aber nicht nur Walzer, Polkas und Operetten zu hören. Tänzer, Gesangssolisten, ein Cellist und ein Moderator sorgen für vertrautes Opernball-Flair. Das Dirigat obliegt übrigens Andreas Spörri, langjähriger Gastdirigent, seit 2022 stellvertretender Chefdirigent und seit zwanzig Jahren wohnhaft in Hochwald.

red



Foto: Manuela Jans

Das Lucerne Festival Contemporary Orchestra spielt das Eröffnungskonzert am 25. Januar im Stadtcasino Basel.

Mizmorim Kammermusik Festival

KOSMOS DER PSALMEN

24.–31.1.2024 | diverse Orte, Basel

Seit zehn Jahren kommen im Januar renommierte Künstler aus der ganzen Welt in Basel zum Mizmorim Festival zusammen. Die Begegnung von alter bis neuester jüdischer und westlicher Kunstmusik steht dabei im Mittelpunkt. Die Jubiläumsausgabe widmet sich dem universellen Kosmos der Psalmen. Während einer Woche finden an elf Veranstaltungsorten zwölf Konzerte, Museumsführungen, ein Vortrag sowie Late-Night-Programme statt. Doch Mizmorim ist mehr als ein Musikfestival. Es ist auch der Versuch, Brücken zwischen Religionen und Kulturen zu bauen.

red



Foto: zVg

Wort-, bild- und klangreich: Sascha Lange stellt sein umfassendes Buch «Depeche Mode LIVE» vor.

Sascha Lange – «Depeche Mode LIVE»

DEM KULT AUF DER SPUR

19.1.2024 | 20 Uhr | Parterre One, Basel

Musik-Autor und Historiker Sascha Lange ist ausgewiesener Kenner der britischen Kultband Depeche Mode. Mit «Depeche Mode LIVE» präsentiert er sein bereits zweites Buch über eines der grössten Pop-Phänomene der vergangenen Jahrzehnte. Der weltweite Erfolg von Depeche Mode ist nicht zuletzt aufgrund der charismatischen Bühnenpräsenz von Dave Gahan und Co. begründet. So stehen deren Live-Shows in Form von Bildern und Videoschnipseln im Zentrum der Lesung. Im Anschluss findet eine Afterparty mit DM-Sounds und anderen Synthpop- und New-Wave-Perlen statt, aufgelegt von der bewährten «Formel 80»-Crew.

tok



AUSSTELLUNGEN

21.1.2024 u.w. | 16.30 Uhr
Goetheanum, Dornach
DER BESUCHER

Der Atheist Sigmund Freud erlebt schwere Zeiten, als er Besuch von einem Unbekannten bekommt, der andeutet, dass er Gott ist. **goetheanum-buehne.ch**

22.1.2024 | 19.30 Uhr
Stadtcasino, Basel
FERDINAND VON SCHIRACH – REGEN

Der Bestseller-Autor ist erstmals als Schauspieler seines eigenen neuen Theaterstücks «Regen» zu sehen. **actnews.ch**

25.1.2024 | 20 Uhr
Palazzo, Liestal
SCHLUSS DAMIT! 2023
SATIRISCHE JAHRESDIAGNOSE

Eine Produktion der Oltner Kabarett-Tage mit Elisabeth Hart, Sandra Künzi, Valerio Moser und Rhaban Straumann. **palazzo.ch**

27.1.2024 u.w. | 19.30 Uhr
neuestheater.ch, Dornach
PEDRO LENZ – PRIMITIVO

In rhythmisierter Sprache erzählt Pedro Lenz in Mundart aus dem Leben von Primitivo und Charly. Begleitet wird er von Pianist Christian Brantschen. **neuestheater.ch**

28.1.2024 | 20 Uhr
Stadtcasino, Basel
JOHANN KÖNIG – WER PLÄNE MACHT, WIRD AUSGELACHT!

Er stellt die drängenden Fragen der Zeit: Wie gendert man ein herrenloses Damenfahrrad? Und darf man «was darf man eigentlich noch sagen?» noch sagen? **actnews.ch**

29.1.2024 u.w. | 18 Uhr
Theater Basel, Kleine Bühne
DIE SCHWARZEN BRÜDER



Nach dem Roman von Lisa Tetzner. Das Spielclubensemble des Theaters tritt mit den Verdingkindern des Buchs in eine Solidargemeinschaft. **theater-basel.ch**

30.1.2024 u.w. | 19 Uhr
kHaus Saal, Kaserne Basel
THERESA REIWER – DECODING BIAS

Eine Therapiegruppe à la ChatGPT, Alexa, Siri und Google hinterfragt ihre diskriminierenden Algorithmen. Dabei kommen uns die Avatare gespenstisch nah. **kaserne-basel.ch**

Bis auf Weiteres
Museum Baselland, Liestal
SCHATZKAMMER DES WISSENS – DAS ARCHIV DER ARCHÄOLOGIE BASELLAND

Grabungsdokumentationen sowie Zeichnungen, Pläne, Fotografien und so manche Kuriosa. **museum.bl.ch**

Bis 14.1.2024
Museum Baselland, Liestal
WILDE NACHBARN BEIDER BASEL

Reh, Feldhase, Fuchs, Dachs und Biber sind die Big 5 der beiden Basel und die Protagonisten des Fotowettbewerbs «Big 5 gesucht!». Gezeigt werden alle Wettbewerbsbilder. **museum.bl.ch**

Bis 14.1.2024
Museum Tinguely, Basel
DELPHINE REIST – ÖL [OIL, OLIO, HUILE]

Arbeiten, die sich im engeren oder weiteren Sinne auf Öl als Energieträger, Malmittel, Schmierstoff oder auf dessen materielle, fluide Eigenschaften beziehen. **tinguely.ch**

Bis 21.1.2024
Museum der Kulturen Basel
NACHT – TRÄUMEN ODER WACHEN



Im Spiel von Licht und Dunkelheit wird gezeigt, wovor wir uns fürchten und was die Nacht so faszinierend macht. **mkb.ch**

Bis 21.1.2024
Kunstmuseum Basel
MATISSE, DERAIN UND IHRE FREUNDE

120 hochkarätige Fauves richten den Fokus auf deren Farbexperimente von 1904 bis 1908. **kunstmuseumbasel.ch**

Bis 21.1.2024
Kunsthalle Basel
DIEGO MARCON – HAVE YOU CHECKED THE CHILDREN

Skulpturen, Videos und Filme, die berührend, absurd und auch ein wenig unheimlich sind. **kunsthallebasel.ch**

Bis 21.1.2024
DISTL, Liestal
EHEGLÜCK UND EHEKRACH

Amüsante, anrührende und tragische Ehegeschichten aus dem Kanton Baselland. **distl.ch**

Bis 28.1.2024
Fondation Beyeler, Riehen
NIKO PIROSMANI

In rund fünfzig selten zu sehenden Meisterwerken aus dem Besitz des Georgischen Nationalmuseums in Tiflis führt die Ausstellung in die künstlerische Welt Pirosmanis ein. **fondationbeyeler.ch**

Bis 31.1.2024
Haus der elektronischen Künste Basel
STORYTELLING FÜR DIE DIGITALE ZUKUNFT



Begib Dich auf eine Reise in ein grenzenloses Reich der Kreativität, in dem vielfältige 3D-Lebensformen und Zukunftswelten voller Überraschungen auf Dich warten. **hek.ch**

Bis 4.2.2024
Spielzeug Welten Museum, Basel
I'M DREAMING OF A WHITE CHRISTMAS

Weisser Christbaumschmuck, Snowbabies aus Porzellan, historische Postkarten sowie ein Auszug aus der Schneesammlung des Künstlers Silas Kreienbühl. **spielzeug-welten-museum-basel.ch**

Bis 11.2.2024
Kulturstiftung Basel H. Geiger, Spitalstrasse 18, Basel
KIM JUNGMAN – HOWEVER WE SAW THE SAME STAR



Der koreanische Künstler und Fotograf verstarb am 31. Dezember 2022 im Alter von 68 Jahren überraschend. **kbhg.ch**

19.1.–11.2.2024
Birsfelder Museum, Birsfelden
MENSCHEN BILDER

Franziska Neuenschwander malt Menschen in subtilen Farben in Öltechnik, Maja Kopp stellt Menschen auf reduzierte, einfache und dennoch ausdrucksstarke Art dar. **birsfeldermuseum.ch**

8.1.–21.4.2024
Fondation Beyeler, Riehen
JEFF WALL *Tipp*

Werkschau des kanadischen Foto-Künstlers in der Schweiz seit fast zwei Jahrzehnten. **fondationbeyeler.ch**

Bis 25.2.2024 | Di–So 11–17 Uhr
Forum Würth Arlesheim
CHRISTOPHER LEHMPFUHL – ZWISCHEN PATHOS UND PASTOS

Der Berliner gilt als Shootingstar des zeitgenössischen Realismus. **forum-wuerth.ch/arlesheim**

Bis 7.4.2024 | 10–19 Uhr
Messe Basel
CARAVAGGIO UND SEINE ZEIT

Zwischen Naturalismus und Klassizismus. Mit Meisterwerken von der Uffizien Galerie in Florenz. **caravaggio.ch**

Bis 7.4.2024
Kunstmuseum Basel, Gegenwart
CARRIE MAE WEEMS – THE EVIDENCE OF THINGS NOT SEEN

Die Künstlerin setzt der Geschichte der Gewalt gegen People of Color die ebenso lange Geschichte des Widerstands entgegen und analysiert beide Seiten messerscharf. **kunstmuseumbasel.ch**

Bis 18.8.2024
Museum Baselland, Liestal
AUF DER SUCHE NACH DEM PARADIESVOGEL

Entdeckungsreise durchs Labyrinth der Natur. Wir stossen auf schräge Vögel und werden selbst zu Vogelkundigen. **museum.bl.ch**

DIVERSES

11.1.2024 | 19.30 Uhr
Stadtcasino Basel
THE BEST OF ENNIO MORRICONE

Mitglieder der Milano Festival Opera werden die mitreissende Musik mit Original-Filmszenen zum Leben erwecken. **actnews.ch**

11.–14.1.2024
St. Jakobshalle, Basel
LONGINES CHI CLASSICS *Tipp*

Weltcup in Springreiten und Dressur sowie Weltcup-Final Voltige am Fest der Pferde auf allerhöchstem Niveau. Mit Show des Circus Knie. **chi-classics-basel.com**

12.1.2024 | 19.30 Uhr
Musical Theater, Basel
JOHNNY CASH & JUNE CARTER LIVE TRIBUTE SHOW

Cash Returns bringt den authentischen Sound des berühmtesten Paares der amerikanischen Country-Musik zurück auf die Live-Bühne. **actnews.ch**

14.1.2024 | 16.30 Uhr
Reithalle Wenkenhof, Riehen
WINTERGÄSTE – ARNO CAMENISCH

Der Autor liest aus «Der letzte Schnee» sowie einige Spoken-Word-Texte – frische, witzige Geschichten mitten aus dem Leben gegriffen, die einem direkt ans Herz gehen. **wintergaeste.net**

14.1.2024 | 18 Uhr
Stadtcasino Basel, Hans Huber-Saal
SIMPLE MUSIC ENSEMBLE WORLD – INTERSTELLAR

Hauptkompositionen von Hans Zimmer aus dem Kultfilm «Interstellar» werden live aufgeführt. Tauchen Sie ein in die unendlichen Tiefen des Weltraums. **stadtcasino-basel.ch**



Foto: Jeff Wall/ Sammlung FRAC Champagne-Ardenne, Reims

Jeff-Wall-Fotografien wirken oft wie ein Film-Still: «Milk», 1984, Grossbilddia in Leuchtkasten.

Jeff Wall

INSZENIERTE FOTOGRAFIE

28.1.–21.4.2024 | Fondation Beyeler, Riehen

Der Kanadier Jeff Wall gilt als einer der Wegbereiter der konzeptuellen Fotografie. Eine Übersichtsausstellung bietet einen neuen Blick auf das Schaffen des bedeutenden Künstlers.

Die Fondation Beyeler widmet Jeff Wall (*1946) eine umfangreiche Einzelausstellung, die in enger Zusammenarbeit mit dem international renommierten Künstler realisiert wurde. Es handelt sich dabei um die erste Werkschau in der Schweiz seit fast zwei Jahrzehnten. Wall, der seit den späten 1970er-Jahren massgeblich zur Etablierung der Fotografie als eigenständiges Bildmedium beigetragen hat, gilt als Begründer der «inszenierten Fotografie». Der Kanadier generiert zumeist grossformatige, aus einer Vielzahl von Einzelaufnahmen vielschichtig und subtil komponierte Fotografien, die oftmals von Alltagsszenen inspiriert oder durch Vorbilder aus der Kunstgeschichte angeregt sind, und wie komponierte Film-Stils wirken.

Unter den in der Ausstellung versammelten Werken finden sich die bekannten grossen Dialeuchtkästen sowie Schwarz-weiss-Fotografien und farbige Fotodrucke. Neuere Werke treten in einen Dialog mit ikonischen Arbeiten aus der Zeit von Walls künstlerischen Anfängen. So lassen sich in jedem der elf Ausstellungsräume vielfältige inhaltliche und formale Bezüge zwischen älteren und neueren Werken herstellen. Zudem werden in der Fondation Beyeler mehrere neue Arbeiten erstmals öffentlich zu sehen sein.

red

10×2 Plätze für Führung zu gewinnen

Regio aktuell nimmt 10 Personen mit Begleitperson mit auf eine Führung durch die Jeff-Wall-Ausstellung in der Fondation Beyeler. Der Anlass findet statt am Mittwoch, 7. Februar, 18.30 Uhr. Mitmachen unter regioaktuell.com/wettbewerb. Teilnahmeschluss ist der Sonntag, 14. Januar. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Anschluss benachrichtigt. Viel Glück!

16.1.2024 | 19.30 Uhr
Musical Theater, Basel
ONE NIGHT OF TINA – A TRIBUTE TO THE MUSIC OF TINA TURNER

Gefeierte Konzertshow aus London mit den unsterblichen Welthits der «Queen of Rock». **actnews.ch**

16.1.–6.2.2024
MS Christoph Merian, Schifflände Basel
42. BASLER JUGENDBÜCHERSCHIFF

Rund 1500 neue Bilder-, Kinder- und Jugendbücher werden vorgestellt. Mit zahlreichen Veranstaltungen zum Sonderthema «Schaurig schön» für Kinder und ihre Familien. **edubs.ch**

17.1.2024 | 19.30 Uhr
Kantonsbibliothek Baselland, Liestal
PEDRO LENZ «ISCH DAS AUES?»

Der Autor liest aus seinem neuen Buch, in dem er 64 sprachliche Eigenheiten versammelt. Seine Gedanken dazu sind unterhaltsam und lehrreich zugleich. **kbl.ch**

19.1.2024 | 18–02 Uhr
Diverse Orte
MUSEUMSNACHT BASEL



Stellen Sie sich aus rund 200 Angeboten in 41 Museen Ihr persönliches Programm zusammen!
museumsnacht.ch

19.1.2024 | 19.30 Uhr
Stadtcasino, Basel
ABBA GOLD – THE CONCERT SHOW

Neben den Welthits sorgen eine Video-Show mit Live-Kamera sowie eine moderne Retro-Licht-Show für ein wahrhaft «goldenes» Konzerterlebnis. **actnews.ch**

19.1.2024 | 20 Uhr
Parterre One Music, Basel
SASCHA LANGE – DEPECHE MODE LIVE *Tipp*

Unterhaltsame Lesung voller Geschichten aus mehr als 40 Jahren Bandgeschichte, anschliessend Afterparty mit DM- und Synthpop-Perlen. **parterre-one.ch**

Ab 20.1.2024 | Mo–So 10–20 Uhr
St. Jakobshalle, Basel
LEONARDO DA VINCI – DAS LETZTE ABENDMAHL

In der audiovisuellen 360°-Ausstellung lässt sich jeder einzelne Pinselstrich bestaunen sowie die Geschichte hinter diesem bedeutenden Werk entdecken. **feverup.com**

20.1.2024 | 19.30 Uhr
Musical Theater, Basel
DAS PHANTOM DER OPER

Die Originalproduktion von Deborah Sasson und Jochen Sautter ist zurück mit einer hochkarätigen Starbesetzung und in einer komplett neuen musikalischen Bearbeitung. **actnews.ch**

21.1.2024 | 11 Uhr
H95 Raum für Kultur, Basel
GÄNSEHAUTGESCHICHTEN



Erzählkunst und Musik von Betsy Dentzer und Louisa Marxen für Kinder. Es ist ja so schön, sich mal wieder so richtig zu gruseln, nicht wahr? **h95.ch**

21.1.2024 | 11 und 17 Uhr
Ackermannshof, Basel
WINTERGÄSTE – PETER WEISS

Peter Schröder liest aus dem Roman «Abschied von den Eltern» des 1982 verstorbenen Autoren Peter Weiss, der Ende der 50er-Jahre kurz hintereinander Vater und Mutter verlor. **wintergaeste.net**

23.1.2024 | 19 Uhr
Rossstall 2, Kaserne Basel
STEVEN SCHOCH & VIRGINIA SCHOCH-ANDREWS – ON A GOOD NOTE PT. 2

Steven und seine Mutter Virginia laden zum zweiten Talk und gemeinsamen Abendessen. On the menu: Persönliches, Politisches und Pop-Songs. **kaserne-basel.ch**

23.–28.1.2024
Musical Theater, Basel
STOMP

Das furiose, originelle und witzige Rhythmusspektakel mit Instrumenten aus Waschbecken, Streichholzschachtel, Kunststoffrohr oder Feuerzeug kommt mit neuen Nummern. **musical.ch**

25.–28.1.2024
Schauspielhaus Basel
20. INTERNATIONALES LYRIKFESTIVAL BASEL

Mit Late Night Varieté, Begegnungen mit diversen Autoren, Lyrikworkshop, Verleihung des Basler Lyrikpreises an Carla Cerda usw. **lyrikfestival.basel.ch**

30.1.–4.2.2024
Musical Theater, Basel
WEST SIDE STORY

Liebesgeschichte, Coming-of-Age-Drama, Action-Krimi und Gesellschaftsstudie: Leonard Bernsteins Musical von 1957 hat bis heute nichts an Faszination und Relevanz eingebüsst. **musical.ch**

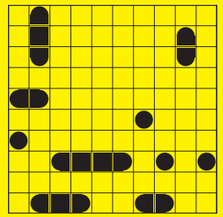
4.2.2024 | 12 und 16.30 Uhr
Theater Palazzo, Liestal
WINTERGÄSTE – EMMANUEL BOVE

Marie und André Jung lesen aus Emmanuel Boves Roman «Ein Vater und seine Tochter». Der Autor geriet nach seinem Tod 1945 in Vergessenheit, in den 70ern wurde er wiederentdeckt. **wintergaeste.net**

LÖSUNGEN



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





SPALENTOR

Regio aktuell

IMPRESSUM
Erscheint monatlich

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

Auflage
100 886 Ex. (WEMF 2023)

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

Rolf Zenklusen (zen)
061 690 77 07
rolf.zenklusen@birsforum.ch

Mitwirkende Autor/innen und Fotograf/innen dieser Ausgabe
Cédric Bloch, Martina Brandenberger, Pino Covino, Simon Eglin, Michael Gasser, Tobias Gfeller, Sabina Haas, Christian Jaeggi, Matti Kopp, Jessica Manurung, Mimmo Muscio, Dominik Plüss, Katharina Schäublin, Stephanie Weiss, Tom Wiederkehr

Gestaltung und Produktion
Denise Vanne (Leitung)
grafik@birsforum.ch
Patricia Sterki, Melanie Möckli

Korrektorat: Katharina Schäublin (kas)

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

Projekte
Daniela Karrer, 061 690 77 00
daniela.karrer@birsforum.ch

Tarife regioaktuell.com

printed in switzerland



Foto: zVg

Eleganz trifft Dynamik: In der Basler St. Jakobshalle misst sich die internationale Reitsport-Elite.

Longines CHI Classics Basel

FESTIVAL DES PFERDESPORTS

11.–14.1.2024 | Basel, St. Jakobshalle

Springreiten, Dressur und erstmals Voltige: Mit drei Disziplinen ist das Sportprogramm an den Longines CHI Classics so abwechslungsreich wie noch nie.

Die besten Springreiterinnen und Springreiter der Welt messen sich erneut in der Stadt am Rheinknie. Mit dabei ist erneut Henrik von Eckermann. Der Team-Olympiasieger, Weltmeister im Einzel und mit der Mannschaft, Weltcupfinalsieger und Team-Europameister aus Schweden möchte in Basel seinen Titel verteidigen. Mit Julien Epaillard aus Frankreich und dem Österreicher Max Kühner ist ebenfalls zu rechnen – und natürlich wollen auch die Schweizer ein Wörtchen mitreden. An jedem Turniertag steht mindestens eine Fünf-Stern-Springprüfung auf dem Programm, der mit 330 000 Franken dotierte Longines FEI Jumping World Cup ist auf Sonntag angesetzt.

Dressur und Voltige

Jessica von Bredow-Werndl, die aktuelle Weltnummer 1 in der Dressur, hat ihren Start in Basel angekündigt. Herausgefordert wird sie unter anderem von der Dänin Nanna Skodborg Merrald. Nicht fehlen darf mit Isabell Werth die erfolgreichste Dressurreiterin der Geschichte. Erstmals ist in Basel das Voltigieren zu erleben. Dabei steht gleich der Weltcupfinal auf dem Programm. Je acht Voltigiererinnen und Voltigierer sowie fünf Duos sind startberechtigt. Eine tägliche Pferde-Artistik-Show des Circus Knie setzt den CHI Classics schliesslich die Krone auf.

tok

win

3×2 Tickets zu gewinnen

Für den Eröffnungstag vom 11. Januar verlost Regio aktuell 3×2 Tickets. Mitmachen unter regioaktuell.com/wettbewerb. Teilnahmeschluss ist der Mittwoch, 10. Januar, 12 Uhr. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Anschluss benachrichtigt. Viel Glück!





MUSEUMSNACHT

19.1.2024

Im dunklen Januar erhellt die Museumsnacht wieder ganz Basel: 41 Museen und Kulturinstitutionen öffnen für eine Nacht ihre Tore. Für lehrreiche Entdeckungsreisen und beste Unterhaltung sorgen die rund 200 Programmpunkte. Da ist garantiert für alle etwas Spannendes dabei.

Musikalisch durch die Nacht

Eine Museumsnacht ohne Klangwelten? Undenkbar. Im Basler Münster präsentiert das Sinfonieorchester seinen Facettenreichtum bei Kerzenschein. Anna Aaron verzaubert mit ihrer Stimme die Basler Papiermühle. Beim Comiconcerto im Cartoonmuseum werden Liebesbotschaften zärtlich zu Klang und Zeichnung verwandelt. Im Hafenmuseum sorgen die Swiss Mariners Chanteymen für musikalische Unterhaltung. Eigene Lieder komponieren und direkt von erfahrenen Musikerinnen und Musikern vorgespielt bekommen – das bietet das Musikmuseum.

Premieren & Exklusives

Auch dieses Jahr feiern wir mit hervorragenden Gästen und alten Bekannten: Im wiedereröffneten Botanischen Garten können Sie in den Mikrokosmos von Pflanzenhaaren eintauchen. Wie eine ehemalige Brauerei für kreative Projekte genutzt werden kann, zeigt der Werkraum Warteck. Auf einer nächtlichen Taschenlampentour geht es tief in die Magazine der Universitätsbibliothek. Im Jugendbücherschiff können Sie es sich bei der Mitternachtslesung gemütlich machen. Und falls Sie schon immer wissen wollten, wie Reststoffe zu nützlichen Werkstoffen werden, dann schauen Sie bei OFFCUT vorbei.

Fotos: © Flavia Schaub

Der Wissenschaft auf der Spur

Wissbegierige kommen an der diesjährigen Museumsnacht voll auf ihre Kosten. Über die eindrucksvolle Wirkung des Placebo-Effekts klärt das Pharmaziemuseum auf. Alle Schritte, die ein Medikament auf dem Weg zur Zulassung durchläuft, zeigt Ihnen die Ausstellung «Wonders of Medicine» im Novartis Pavillon. Was «Stents» sind und wie sie das Herz entlasten, erfährt man bei der virtuellen Navigation von Blutbahnen im Anatomischen Museum. Und im Simulator des Hafenmuseums können alle Ihr Geschick auf dem Rhein erproben.

Verpflegung an der Museumsnacht

Üben Sie sich in der Kunst des Geniessens! Die Museumsnacht bietet dieses Jahr besondere kulinarische Highlights: Schlemmen wie die Götter lautet die Devise in der Skulpturhalle – mit allerlei griechischen Spezialitäten. Im Kunstmuseum Basel, Gegenwart erwartet Sie srilankisches Essen von «Kitchen of Legends». Regionales Qualitäts-Raclette wird Ihnen bei der Kulturstiftung Basel H. Geiger, KBH.G serviert. Und die Stiftung Brasilea tischt Ihnen tropische Getränke, Caipirinhas und herzhafte Tapioca-Crêpes auf.

Zum Mitmachen – für Klein und Gross

Genug gehört, gesehen und gelesen? Sie wollen lieber aktiv werden oder selber etwas herstellen? Dann besuchen Sie einen der rund 80 Workshops: Falten Sie ausgefallene Origami (Vitra Design Museum), knipsen Sie ein winterlich magisches Erinnerungsfoto (Spielzeug Welten Museum), wagen Sie einen Crashkurs in Gebärdensprache (MUKS) oder holen Sie sich mit der VR-Brille Ihren Adrenalin-Kick auf einer virtuellen Achterbahnfahrt (Historisches Museum). Ob gross oder klein – das Programm hält für alle etwas Aufregendes bereit.

Kunst in allen Facetten

Auch dieses Jahr gibt es wieder reichlich Kunst zu bestaunen! Wie Sie Ihren Blick auf Kunstwerke schärfen können, flüstert Ihnen im Kunstmuseum Basel ein Live-Audioguide direkt ins Ohr. Das HEK nimmt Sie mit durch die elektronische Landschaft der Schweizer Medienkunst. In der Kunsthalle treffen Sie auf spannungsvolle Filmwelten. Und im S AM begeben Sie sich in die X-Akten verwaister und nicht-realisierter Architekturprojekte.

Tipps und Tricks

Unterwegs an der Museumsnacht

Das Museumsnacht-Ticket öffnet Ihnen nicht nur Tür und Tor zur Kultur, es bringt Sie auch in die Stadt und wieder nach Hause. Den ÖV in den drei Verkehrsverbünden TNW, RVL und Distribus können Sie ab 17 Uhr grenzübergreifend kostenlos nutzen.

Während des Abends sind die Museen durch ein eng verwobenes Shuttle-Netz verbunden. Der Münsterplatz dient den meisten Linien als eine Art Zentralbahnhof, nur die Distribus-Linie 604 verkehrt zwischen Fischmarkt und Saint-Louis. Ein besonderes Erlebnis ist sicher die Fahrt im Oldtimer-Tram, das vom Tram-Museum (MParc) bis zur Fondation Beyeler fährt.

Zwischen 18 Uhr und 1.30 Uhr stehen rollstuhlgerechte Fahrzeuge der IVB zur Verfügung. Diese bringen Menschen mit besonderen Bedürfnissen von Museum zu Museum (ohne Nachhause-Transporte).

Tipps und Tricks:

Auf museumsnacht.ch finden Sie alle wichtigen Informationen zu Tickets, Programm und der Anreise.

- Stellen Sie sich auf museumsnacht.ch/programm Ihr persönliches Programm zusammen. Filtern Sie die Programmpunkte nach Ihrer verfügbaren Zeit und Ihren persönlichen Interessen.
- Planen Sie nicht mehr als drei oder vier Museen ein: Die Zeit vergeht unglaublich schnell.
- Mit dem Museumsnacht-Ticket können Sie zudem den ÖV ab 17 Uhr im TNW-Gebiet kostenlos nutzen.
- Tickets sind auch an der Abendkasse in fast allen Museen erhältlich.
- Lassen Sie grosse Taschen oder Rucksäcke zu Hause, damit Sie nichts an den Garderoben abgeben müssen.

win 5×2 Tickets zu gewinnen

Regio aktuell verlost für die Basler Museumsnacht 5×2 Tickets, die freien Zugang zu allen Ausstellungen und Events gewähren. Mitmachen unter regioaktuell.com/wettbewerb. Teilnahmeschluss ist der Sonntag, 15. Januar. Viel Glück!

KNOBELN MIT DER GANZEN FAMILIE

SUCHBILD

Finden Sie die 5 Unterschiede in den beiden Bildern?



Original



Fälschung

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

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

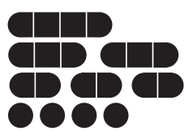
SCHWEDENRÄTSEL

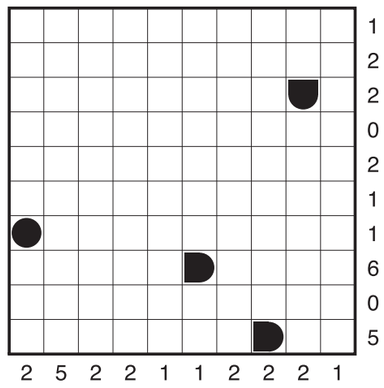
Schreibwarenhandlungen	dürftig, karg	Säuregehaltwert	grosse Not	Abk.: Tischtennis	Darsteller von Dirty Harry	Strafe f. böse Kinder (6. Dez.)	Basler Gelehrtenfamilie			Beinteil	Wildbachrinne		Fahrzeug (Kw.)		nach allen Seiten	Mit Speck … man Mäuse.	nordwestdt. Fluss
									6	Torsos							
					3		Kulthandlung						mit Essen versorgen		kurz für: an dem		
Blattkrankheit		Weltreligion		US-Schauspielerin (Sharon)						Sinnesorgane		Unverbrauchtes					
Teil der Stunde							Fruchtgetränk		US-Filmtrophäe	8					Birkengewächs Mz.		am Computer spielen
synthet. Droge		1		heisses Getränk		Fahndung						Geschäftsführer (engl.)		engl.: Ei			
frz.: er			restlos, völlig						Jupitermond		Urkunde im Völkerrecht					7	
Auftritt e. Prominenten im Film						Frühlingsstrauch		4						Blütenstandsform		Merkzettel	
Abk.: Hektometer			Buchausgabe								Gewebeschwellung Mz.		5				
												Intervalle (Musik)					
												Bundesamt für Polizei	Frauenname		drollig, liebenswert		unwahre Behauptungen
															2		
												poet.: Löwe				frz.: lachen	
												aufbrausend, erregbar		ital.: drei			
												Holz zerteilen		Inseleuropäer		9	
																raetsel.ch	

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 56

Notrufgeräte für zuhause & unterwegs

Rund um die Uhr Sicherheit und medizinische Versorgung.



Stiftung MNZ
Medizinische Notrufzentrale

Kontakt: hausnotruf@mnzbasel.ch • www.mnzbasel.ch | 061 560 15 23



Dass Sie besser hören, ist für uns Herzenssache.

Gut zu wissen, wie es um das eigene Hörvermögen steht.

Unsere Hörexperten beraten Sie gerne darüber, wie Sie Ihr Hörvermögen bewahren bzw. verbessern können. Vereinbaren Sie einen Termin für einen kostenlosen Hörtest, eine Hörberatung, ein unverbindliches und kostenloses Probetragen von Hörgeräten oder einen Hörgeräte-Service. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Audika Hörcenter in Ihrer Nähe

Dorfplatz 5, 4123 Allschwil, Tel. 061 481 55 67
Aeschenvorstadt 25, 4051 Basel, Tel. 061 272 73 77
Hammerstrasse 70, 4057 Basel, Tel. 061 693 19 00
Rosengasse 4, 4410 Liestal, Tel. 061 921 47 97
Schlossstrasse 8, 4133 Pratteln, Tel. 061 821 47 10
Zürcherstrasse 1, 4310 Rheinfelden, Tel. 061 831 05 15
Wettsteinstrasse 6, 4125 Riehen, Tel. 061 641 40 13
Hauptstrasse 62, 4450 Sissach, Tel. 061 971 25 21

Audika
Ihr Experte für gutes Hören

GESEHEN!

BASELBIETER SPORTPREIS 2023

Der Gewinner des Baselbieter Sportpreises 2023 heisst Jason Joseph. Der Baselbieter Hürdensprinter setzte sich in einem mehrstufigen Abstimmungsverfahren durch. Neben dem mit 15000 Franken dotierten Hauptpreis wurden auch vier Anerkennungs- und fünf Förderpreise verliehen.

29. NOVEMBER 2023, KUSPO MÜNCHENSTEIN

Texte: Thomas Kramer, Fotos: Mimmo Muscio



Lachen und staunen: **«Erwin aus der Schweiz»** – seine zur Hälfte österreichischen Wurzeln verdankt er dem besten Freund seines Vaters – verbindet Comedy und Zauberei.



Siebenkämpferin **Celine Jansen** übertraf im 2023 erstmals die magische Schwelle von 6000 Punkten und sicherte sich Platz 2. Ehemann **Gregor Tschopp** nahm in Abwesenheit von Para-Snowboarderin **Romy Tschopp** die Ehrung für die Drittplatzierte entgegen.



Goldene Reiter: **Lea Perren** aus Pfeffingen und **Andreas Imhof** aus Wahlen wurden für ihre Titel an den Special Olympics in Berlin von National Director **Bruno Barth** (l.) je mit einem mit 3500 Franken dotierten Anerkennungspreis gewürdigt; ebenso Betreuerin **Gisela Imark** (r.).



Moderierte routiniert durch die zweistündige Award-Show: Sportamt-Chef **Thomas Beugger** (r.). Im Hintergrund zeichnete **Christian Saladin,** stv. Sportamt-Leiter, für die Gesamtorganisation verantwortlich.



Schweizer Rekordhalter über 110 m Hürden, Hallen-Europameister, WM-Finalist: **Jason Joseph** ist verdienter Träger des Baselbieter Sportpreises 2023.



Die Sportkarrieren von Beachvolleyballerin **Livia Stolz** (r.) aus Frenkendorf und Judo-Talent **Celina Fernandes Carraça** aus Lausen werden mit je 5000 Franken gefördert.



«Der Kanton wird in diesem Jahr auch die Sportinfrastruktur stärken», verkündete die Baselbieter Sportministerin **Monica Gschwind** (Mitte). Gemeindepräsidentin **Jeanne Locher** pries Münchensteins Vitaparcours und Landratspräsident **Pascal Ryf** würdigte den sportlichen Nachwuchs.



Treten auch auf der Bühne als Team auf: Die Radballer **Levin Fankhauser** und **Simon Müller** (r.) erhalten je einen Förderpreis. Genauso Eishockey-Spieler **Matteo Wagner,** dessen Preis Mutter **Michela Wagner** entgegennahm.



Intermezzo: **Nicky Viva** hielt mit Golfschläger Gläser, Flaschen, Eier und noch viel mehr im Gleichgewicht und spuckte zwischendurch auch Zähne.



Anerkennungspreise: Spitzentrainerin **Claudine Müller** coacht Sportstars wie Jason Joseph oder Ditaji Kambundji, Sportmediziner **Lukas Weisskopf** (l.) ist fachkompetent, empathisch und engagiert, wie der ehemalige Zehnkämpfer und Laudator **Matthias Steinmann** festhielt.



GESEHEN!

TAG DER WIRTSCHAFT

Ein freudiges Wiedersehen: Zum ersten Mal seit 2019 trafen sich am Tag der Wirtschaft der Baselbieter Wirtschaftskammer Vertreterinnen und Vertreter aus Wirtschaft und Politik zum Stelldichein. Schon am VIP-Apéro vor dem eigentlichen Programm wurde klar, dass der persönliche Austausch nach der coronabedingten Pause höchst willkommen war. Der prominenteste Gast des Tages war SVP-Bundesrat Albert Rösti.

ST. JAKOBSHALLE BASEL, 23. NOVEMBER 2023

Texte: Tobias Gfeller, Fotos: Mimmo Muscio



Foto: Mimmo Muscio

Bundesrat Albert Rösti war der prominenteste unter den illustren Rednerinnen und Rednern. Er betonte, wie wichtig Investitionen in die Infrastruktur seien.



Melchior Buchs (l.), Gemeindepräsident von Reinach und Unternehmer, mit **Thomas Bloch,** Verleger dieses Magazins.



Die Basler Nationalrätin **Katja Christ** (l.) und **Giuseppina Moresi,** Geschäftsführerin der GLP Basel-Stadt, wollten hören, wo der Wirtschaft der Schuh drückt.



Wirtschaft kann nicht ohne Politik und umgekehrt, findet **Katja Jutzi,** Generalsekretärin der Baselbieter Bau- und Umweltschutzdirektion. Die Landräte **Simon Oberbeck** (l.) und **Markus Brunner** stimmten zu.



«Networking ist an einem solchen Anlass das Wichtigste»: **Peter Riebli** (l.), Fraktionspräsident der SVP im Baselbieter Landrat, und Alt-Nationalrat **Christian Miesch.**



Gleiche Namen, aber nicht verwandt: Die Baselbieter Nationalrätin **Sandra Sollberger** organisierte den Besuch **Albert Röstis,** den **Timo Sollberger,** Regionaldirektor der Securitas AG, gleich selber hätte bewachen können.



Erste Teilnahme am Tag der Wirtschaft: **Leonie Haas** (l.) und **Jennifer Müller** von der Datenanalyse-Agentur «zweipunkt».



Drei Firmen, drei Macher und eine willkommene Abwechslung vom Geschäftsalltag (v.l.n.r.): **Philippe Bruel** (Bricks AG), **Ralph Christen** (Stierli Ruggli) und **Roberto Vetrano** (Bodenschatz).



Jonas Sieber (l.) und **Philipp Grossenbacher** mit **Stefanie Rossi** von der Bank Julius Bär.



Anstossen und austauschen, bevor es in der Halle richtig losgeht. **Pascal Bögli** vom Superdraft Studio und **Chun-Oh Ryser** von der Bricks AG.



Geballte Wirtschaftskompetenz: **Cornelia Meyer** (l.) machte sich als Energieexpertin einen Namen, die gebürtige Baselbieterin **Beatrice Weder di Mauro** ist Professorin an der Uni Genf und war einst Mitglied des einflussreichen «Rats der Wirtschaftsweisen» in Deutschland.



Faizan Mohammad (l.) und **Timo Geiser** sind aus Luzern angereist, weil sie mit ihrem Startup «Leg & Airy» zu den drei Finalisten der Swiss Innovation Challenge gehörten.



Der ehemalige Garagist **Marcel Hollenstein** (l.) vertrat das Autogewerbe, **Rolf Blatter** mit Ehefrau **Jacqueline** war als Mitglied des Vorstands der Wirtschaftskammer auch Gastgeber.

Die genossenschaftliche Verankerung macht möglich.

Wenn es bei uns gut läuft, profitieren auch die Kundinnen und Kunden.



Francisco Canosa
Leiter Vorsorge



Julienne Egger
Verkaufssupport



Xenia Garbellini
Verkaufssupport



Renato Gottardi
Schadendienst



Jacqueline Kurt
Verkaufssupport

Wir und 35 weitere Mitarbeiter:innen sind für Sie da.

Generalagentur Aesch
Stephan Hohl

Hauptstrasse 70
4147 Aesch
T 061 756 56 56
aesch@mobiliar.ch

die Mobiliar

ALL DAS MAG ICH

Jeden Monat verrät uns eine Persönlichkeit aus der Region ihre Vorlieben.

MARACAS, ESSEN UND EINE HASSLIEBE



Foto: Victor Hegg

La Nefera (von Nofretete), bürgerlich Jennifer Perez. Aufgewachsen in der Dominikanischen Republik, ist sie mit ihrem Empowerment-Rap aus der Schweizer Musikszene nicht mehr wegzudenken. Als Independent-Artist führt sie ihr Hauptprojekt als kleines Unternehmen. 2020 Förderpreis Musik Baselland, 2022 Basler Pop-Preis.



Bevorzugt im Zug, manchmal sogar im Tour-Van. Auf langen Strecken widme ich mich den unangenehmen Aufgaben. Zu Hause lenke ich mich allzu leicht mit interessanteren Dingen ab.



Fotos: zVg

Eine meiner Lieblingsaktivitäten? Gutes Essen entdecken. Leider bin ich selbst keine gute Köchin, aber eine der wenigen Luxusfreuden ist, mit Freunden in Restaurants Neues zu entdecken.



Ein Souvenir aus meiner Zeit in Kolumbien. Perkussion zu erlernen ist ein Wunsch, doch meist fehlt die Zeit. Die Management-Aufgaben meines Projekts und die Tournee beanspruchten 2023 einen Grossteil meiner Ressourcen.

Eine Hassliebe! Eigentlich geht nichts mehr ohne, gleichzeitig ist meine Bildschirmzeit erschreckend hoch. Egal wofür: Das Ding ist leider immer dabei.





Foto: Pierre Pallaz

Ich schätze auffällige Frisuren und Bühnenkleidung. Mit einem markanten Outfit fällt es mir leichter, in die Ausdrucksform und Energie einzutauchen, die ich als La Nefera auf der Bühne benötige. Deshalb durchsuche ich sehr gerne Secondhand-Läden nach Einzelstücken.





Aufgeräumt ins neue Jahr starten:
Wir räumen Archive und vernichten vertrauliche Daten.

REISSWOLF AG BASEL
Schlachthofstrasse 18 | CH-4056 Basel
T +41 61 386 96 70 |
basel@reisswolf.ch
www.reisswolf.ch



Ihre Partner
für Entsorgung
und Recycling.



WERTSTOFFE UMWELTSCHONEND IN UNSEREM RECYCLINGPARK ENTSORGEN. WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH.

LOTTNER

Schlachthofstrasse 18 | 4056
Basel www.lottner.ch

Öffnungszeiten Recyclingpark:
Mo-Fr: 06.30 - 16:45 Uhr
Sa: 08.00 - 14:45 Uhr