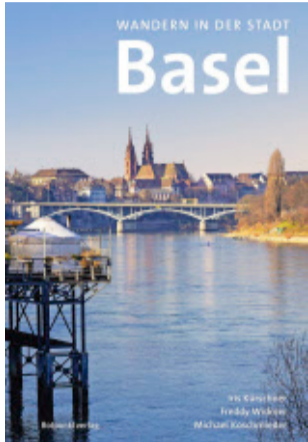


## NACHSCHLAG

## WANDERUNGEN DURCH BASEL

## Für Stadtentdecker

Wandern in der Stadt Basel – das klingt zunächst seltsam, macht man das doch in den Alpen oder im Schwarzwald. Doch dass man in einer Stadt wandern kann, belegt dieses Buch mit 17 Touren, die zwischen 30 Minuten und 11 Stunden dauern. Das liegt auch daran, dass nicht nur Basel lohnt, sondern auch die Landschaft drum herum abwechslungsreich und historisch spannend ist. An erster Stelle sei hier die längste Tour erwähnt, in der Freddy Widmer samt Kollegen auf 43 Kilometern den Stadtkanton Basel umrunden. Die Route führt natürlich auch durch die deutschen Gemeinden Grenzach, Inzlingen, Lörrach und Weil. Auf die Bedeutung der Eisernen Hand als Fluchtpunkt während des Zweiten Weltkriegs gehen die Autoren in einer separaten Tour von Grenzach über Inzlingen nach Riehen ein und zitieren dabei ausführlich aus dem Buch „Fast täglich kamen Flüchtlinge“ der Riehener Journalistin Lukrezia Seiler. Immer wieder geben sie Einkehrtipps



oder verweisen auf die Möglichkeit einer annehmbaren öffentlichen Toilette, beispielsweise im Untergeschoss des Restaurants/Hotels Teufelhof. In der Rubrik „Seitenblick“ machen Iris Kürschner, Freddy Widmer und Michael Koschmieder auf versteckte kulturelle Schätze und Geschichtchen aufmerksam, sei es auf den stets im Garten schaffenden Inzlinger Künstler Max Geiger oder das kleinste Basler Denkmal: Ein Kopfstein aus Bronze auf dem Münsterplatz

mit der Inschrift „Hier begann am 9.3.1981 zwischen Harald und Gabriele die Liebe zu blühen.“ Was daraus wurde, ist nicht bekannt. Fest steht: Mit dem Insiderwissen aus diesem Werk können bewegungsfreudige Entdecker ihre Begleitung in lauschige Ecken führen. Es muss ja nicht gleich die Wanderung über die sieben Friedhöfe sein. GERALDINE FRIEDRICH

➤ **WANDERN IN DER STADT BASEL** von Iris Kürschner, Freddy Widmer und Michael Koschmieder, Rotpunktverlag, 304 Seiten, 36 Euro.

## 7. Schwarzwälder Kirschtortenfestival



**SIE IST DIE KÖNIGIN** jedes Kuchenbuffets und Botschafterin der Region in aller Welt: Die Schwarzwälder Kirschtorte. Welche die beste ist, wird wieder am Sonntag, 24. April, ab 11 Uhr im Kurhaus Todtnauberg, Kurhausstraße 18, ermittelt. Bis 17 Uhr dauert der Wettbewerb, an dem Profis und Hobbykonditoren teilnehmen können. Die Bewertung erfolgt in diesen zwei Kategorien. Eine Jury bewertet die Torten nach Optik, Handwerk und Geschmack. Heidi Keller, die Enkelin des Kirschtortenerfinders Josef Keller, ist als prominente Zuschauerin dabei. In der hochkarätigen Jury dieses 7. Schwarzwälder Kirschtortenfestivals sitzen Altmeister Armand Maier aus Waldkirch, Franz-Josef Koszinowsky und Walter Georg Blust, die an der Gewerbeschule Lörrach unterrichten, und Alfred Boch, Betreiber des Hotels Engel in Todtnauberg. Anmeldung bis 15. April an [totdnauberg@hochschwarzwald.de](mailto:totdnauberg@hochschwarzwald.de), Telefon 07652/12068530. FOTO: BYNICOLA/FOTOLIA

## QUERBEET

## DENZLINGEN Pflanzentauschbörse am Samstag



Vor dem Heimathues, Hauptstraße 78, findet am Samstag, 16. April, 12 bis 16 Uhr, die zweite Denzlinger Pflanzentauschbörse statt. Auch Gartengeräte und Blumentöpfe können unkompliziert den Besitzer wechseln. Zweck der Weitergabe von Pflanzen ist es, schnell und einfach eine große Vielfalt von Pflanzen in die Gärten zu bringen, in denen sich Insekten und Bienen wohlfühlen. Teilnehmer können überzählige Pflanzen, Setzlinge und Samen mitbringen, gegen andere tauschen und über ihre Erfahrungen im Garten fachsimpeln. Organisatoren sind die örtlichen Grünen, der Heimat- und Geschichtsverein, der Naturschutzbund (Nabu) und der Schwarzwaldverein. DS



Brauner Bär heißt dieser heimische Nachtschmetterling, der zur Zeit im Haus der Natur auf dem Feldberg zu sehen ist. FOTO: ARMIN DETT/ZVG

## FELDBERG

## Bilder von Bär und Nonne

Tagfalter – gemeinhin Schmetterlinge genannt – gelten als Inbegriff fragiler Schönheit. Die Nachtfalter hingegen werden oft als „Motten“ abgetan. Mit diesem Vorurteil räumt der Buchautor und Designer Armin Dett in seiner Ausstellung „Schönbär und Nonne“ auf, die derzeit im Haus der Natur am Feldberg zu sehen ist. Es ist eine Hommage an die heimischen Schmetterlinge der Nacht. DS

➤ **DIE AUSSTELLUNG** ist bis Ende Mai im Haus der Natur, Dr.-Pilet-Spur 4, Feldberg, täglich außer montags von 10 bis 17 Uhr geöffnet zu sehen. Der Eintritt ist frei.

## Vegan für Babys?

Zwei Freiburger Expertinnen sind sich in einem einig: Ohne **VITAMIN B12** geht nichts

Vegan ist angesagt, und immer mehr Eltern überlegen, ihr Baby ohne tierische Produkte aufwachsen zu lassen. Ein Thema, über das sich trefflich streiten lässt: Viele Kinderärzte warnen ebenso davor wie der Bundesernährungsminister, während erfahrene Veganer sich mit Verve verteidigen.

SIGRUN REHM

„Vegane Ernährung empfehlen wir für Schwangere und Stillende und im gesamten Kindesalter nicht“, sagt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). „Wer sich dennoch dafür entscheidet, muss unbedingt Vitamin B12 ersetzen.“ Dies werde die Kernbotschaft bleiben, wenn die DGE nächste Woche ihre neuesten Empfehlungen zur veganen Ernährung veröffentlicht. Grund für diese Position ist laut DGE die Erfahrung, dass ein Mangel an Vitamin B12, aber auch an Proteinen, Eisen und Jod bei Kindern die Intelligenz- und Sprachentwicklung stören und das Wachstum irreversibel verzögern kann.

„Wegen ihres stürmischen Wachstums haben Kleinkinder – und erst recht Babys – einen viel höheren Bedarf als Erwachsene an Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und essentiellen Fettsäuren – diesen Bedarf allein pflanzlich zu decken, ist annähernd unmöglich“, sagt die Freiburger Ernährungswissenschaftlerin und Kochbuchautorin Dagmar von Cramm, die bei der DGE im Präsidium sitzt. Dort habe es zuletzt intensive Debatten gegeben: Die eine Fraktion lehne vegane Ernährung für Risikogruppen wie Schwangere und Stillende sowie Kinder kategorisch ab, während die andere deren Urteil zwar teilt, aber trotzdem Verbraucher, die auf veganer Kost bestehen, beraten möchte. „Diese Position teile ich, weil dadurch Mangelernährung vermieden werden kann“, sagt von Cramm.

„Es ist sehr wohl möglich, ein Kind vegan zu ernähren und rundum gesund aufwachsen zu lassen“, sagt hingegen die Freiburger Ärztin Andrea Lusser. „Allerdings ist es nicht damit getan, einfach die tierischen Produkte wegzulassen.“ Es brauche ein tiefes und umfassendes Wissen über Nahrungsmittel, um die in Fleisch, Milchprodukten und Ei-



Um gesund groß zu werden, braucht der Mensch eine Fülle wertvoller Nährstoffe. FOTO: MANETLI/FOTOLIA

ern enthaltenen wichtigen Inhaltsstoffe auf rein pflanzlichem Weg zu sich nehmen zu können. Besonders im Auge behalten werden müssten Proteine, Eisen, die Vitamin D und B2, Kalzium, Zink, Jod und Omega-3-Fettsäuren, sagt Lusser, die selbst seit 1976 vegetarisch und seit 1980 vegan lebt.

Bleibe ein Problem: Vitamin B12. „Das ist ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln enthalten und muss auf jeden Fall substituiert werden“, sagt Lusser und ist sich darin mit Dagmar von Cramm und der DGE einig. Beim Säugling geschehe dies über die stillende Mutter, wenn diese Vitamin B12 einnimmt. Später solle der Stoff – in Pulverform oder als Tropfen – dem Kind direkt zugeführt werden. Um für jedes Familienmitglied die richtige Dosis zu finden, seien regelmäßige Blutuntersuchungen beim Arzt notwendig. „Mit der Zeit entwickelt man aber auch ein gutes Gespür dafür, ob der Vitamin-B12-Gehalt im Blut noch stimmt“, so Lusser.

Dagmar von Cramm macht auf den oft übersehenen Umstand aufmerksam, dass Säuglinge als Milchtrinker von Natur aus keinesfalls Veganer seien. Sie rät davon ab, ein Kind vegan aufwachsen zu lassen, meint aber: „Wer es partout tun will, sollte viel von Ernährung verstehen, gut kochen können und sich Zeit nehmen.“ Vitamin B12 über Spirulina oder Algen zu supplementieren, hält sie für nicht ausreichend, zu unklar seien die Erkenntnisse zur Bioverfügbarkeit. Wer sein kleines Kind vegan ver-

sorgt, sollte auf eine gute Verträglichkeit achten, also etwa Getreide und Gemüse länger ko-

## FAKTEN

**VEGANER** sollten folgende Werte im Auge behalten:

Eisen: Viel davon ist enthalten in Amaranth, Quinoa, Hirse, Hafer, Mandeln und besonders in Sesam (Tahin) sowie in Spinat, Fenchel und grünen Erbsen. Ein Vitamin-C-reicher Saft verbessert die Aufnahme + Proteine: Pflanzliches Eiweiß steckt in Hülsenfrüchten, Nüssen, Saaten, Getreide + Vitamin D: Wird durch Sonne in der Haut gebildet, wenn sie nicht durch zu hohen Lichtschutzfaktor permanent geschützt ist + Vitamin B2: Steckt in Vollkornprodukten, Hefe, Brokkoli und Grünkohl + Kalzium: Ebenfalls in grünem Gemüse, Sesam, Mandeln und angereicherten Sojaprodukten + Zink: Kürbiskerne + Jod: Jodsalz, Erdnüsse; Arztbesuch bei Verdacht auf Jodmangel + Omega-3-Fettsäuren: Leindotter-, Lein- und Rapsöl, Walnüsse, Leinsamen.

## BUCHTIPP:

Dagmar von Cramm: Vegetarisch für Babys, Gräfe und Unzer, 8,99 Euro. SIR



chen und teilweise pürieren: „Das erleichtert dem kleinen Magen die Arbeit“, so von Cramm.

Die vegetarische Ernährung hält die Ernährungswissenschaftlerin – auch für Kinder – für unproblematisch, mehr noch: „Wer sich gut vegetarisch ernährt, lebt tendenziell gesünder als Allesesser.“ Vorausgesetzt, dass Gemüse, Vollkorngetreide, Nüsse, Saaten, Hülsenfrüchte und Öle gewählt werden, die reich an den benötigten Nährstoffen sind (siehe Kasten).

Andrea Lusser empfiehlt für Menschen jeden Alters den von Gabriele Voigt-Gempp entwickelten „Pflanzlichen Basissteller“, nach dem jede Mahlzeit zur Hälfte aus Gemüse und/oder Obst und zu je einem Viertel aus vollwertigen Kohlehydraten und Eiweißträgern wie etwa Sojaprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen besteht.

„Ich verstehe nicht, was das Problem an einem halben Bio-Ei oder einem Schluck Bio-Milch sein soll“, sagt Dagmar von Cramm. „Da bemühen wir uns so sehr, unsere Kinder gesund großzuziehen – und dann sorgen wir im Zeichen veganer Ernährung für eine künstliche Verknappung und schaffen einen Mangel, der die Gesundheit riskiert.“ Außerdem bedeute eine konsequent vegane Ernährung, dass das Kind im Kindergarten oder zu Besuch bei Freunden oftmals nicht mitessen könne: „Ist es das wert?“ Von Cramm empfiehlt Eltern hier Gelassenheit: „In ein paar Jahren kann das Kind immer noch entscheiden, dass es lieber vegan leben will.“