

Medienmittelung

Basel, 14. Oktober 2026

35 Jahre Gsünder Basel: Wenn aus Bewegung Begegnung wird

Gesundheitsförderung verändert sich mit den Bedürfnissen der Menschen

Seit 35 Jahren setzt sich Gsünder Basel dafür ein, Gesundheit für alle zugänglich zu machen. Was 1991 mit Bewegungs- und Gesundheitskursen begann, hat sich zu einer vielfältigen Gesundheitsförderung entwickelt, die heute weit über körperliche Aktivität hinausgeht. Mit ganzjährigen kostenlosen Bewegungsangeboten, der Plauderkasse gegen Einsamkeit und neuen Formaten wie Healthy Walk – Bewegung und Begegnung reagiert der gemeinnützige Verein auf veränderte gesellschaftliche Bedürfnisse. Im Zentrum stehen dabei Bewegung, Begegnung und soziale Teilhabe – niederschwellig, alltagsnah und für alle zugänglich.

Gesundheitsförderung entwickelt sich mit der Gesellschaft

Gesundheit entsteht nicht erst in einer Arztpraxis. Sie wird durch Bewegung, Ernährung und Entspannung ebenso geprägt wie durch soziale Kontakte und das Gefühl, dazuzugehören. Um auf veränderte Lebensrealitäten und Bedürfnisse der Menschen einzugehen, hat Gsünder Basel sein Angebot über die Jahre gezielt weiterentwickelt. Ein besonderes Anliegen ist es, auch Menschen zu erreichen, denen finanzielle, sprachliche oder soziale Hürden den Zugang zu Gesundheitsangeboten erschweren.

«Wenn ich auf die Entwicklung von Gsünder Basel blicke, erfüllt mich das mit grossem Stolz. Wir sind unseren Wurzeln treu geblieben und haben gleichzeitig gelernt, Gesundheit immer umfassender zu verstehen. Heute geht es nicht nur darum, Menschen in Bewegung zu bringen, sondern auch darum, Begegnungen zu ermöglichen, Gemeinschaft zu stärken und niemanden auszuschliessen», sagt Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin von Gsünder Basel.

Bewegung und Begegnung – kostenlos und mitten im Alltag

Wie Bewegung und soziale Verbundenheit zusammenfinden, zeigt das neue Angebot Healthy Walk – Bewegung und Begegnung, das im September 2026 gestartet ist. Jeden Samstagmorgen treffen sich Menschen im Margarethenpark zu einem gemeinsamen Spaziergang. Neben der Bewegung stehen der persönliche Austausch und das gemeinsame Unterwegssein im Mittelpunkt.

Mit Aktiv! im Sommer und dem 2024 lancierten Aktiv! im Winter ermöglicht Gsünder Basel inzwischen ganzjährig kostenlose Bewegungsangebote im öffentlichen Raum. Dass dieses Angebot einem grossen Bedürfnis entspricht, zeigen die Teilnehmendenzahlen: Allein im Schützenmattpark bewegten sich in der Wintersaison 2025/26 durchschnittlich 87 Menschen pro Lektion gemeinsam an der frischen Luft.

Mit der Plauderkasse rückt die soziale Verbundenheit noch stärker ins Zentrum. Seit 2022 schafft das Projekt gemeinsam mit der Genossenschaft Migros Basel und TopPharm-Apotheken Raum für unkomplizierte Gespräche beim Einkaufen im Alltag. An fünf Standorten in der Region Basel wurden inzwischen über 11'500 Gespräche dokumentiert. Sie zeigen, wie gross das Bedürfnis nach einem offenen Ohr, persönlichem Austausch und einem Moment echter Aufmerksamkeit im Alltag ist.

Wissenschaftliche Erkenntnisse stärken den eingeschlagenen Weg

Dass regelmässige Bewegung weit mehr bewirken kann als körperliche Fitness, ist wissenschaftlich gut belegt. Eine aktuelle Auswertung von zahlreichen wissenschaftlichen Übersichtsarbeiten durch Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss, Vorstandsmitglied von Gsünder Basel, unterstreicht die positiven Wirkungen regelmässiger Bewegung auf die körperliche und psychische Gesundheit sowie die Bedeutung sozialer Kontakte für das Wohlbefinden.

«Die Angebote von Gsünder Basel basieren auf wissenschaftlich gut belegten Projekten der Gesundheitsförderung und bringen sie in den Alltag der Menschen. Als Vorstandsmitglied bin ich stolz darauf, wie konsequent der Verein diese Erkenntnisse in niederschwellige Angebote übersetzt und damit einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der Bevölkerung leistet», sagt Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss.

Gemeinsam für eine gesündere Region Basel – auch in Zukunft

Die Entwicklung von Gsünder Basel wäre ohne das Engagement zahlreicher Menschen und Organisationen nicht möglich gewesen. Das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, die Gemeinden, Stiftungen, Unternehmen und weitere Kooperationspartner leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, dass Gesundheitsförderung in der Region für möglichst viele Menschen zugänglich ist. Ebenso unverzichtbar sind die Kursleitenden und Freiwilligen, die Woche für Woche Menschen begleiten und Begegnungen ermöglichen.

«Ich bin dankbar für das Vertrauen und die Unterstützung, die Gsünder Basel seit 35 Jahren erfährt. Auch in Zukunft möchten wir unsere Angebote an den Bedürfnissen der Menschen ausrichten und insbesondere jene erreichen, für die der Zugang zu Gesundheit und Gemeinschaft nicht selbstverständlich ist. Denn Gesundheitsförderung sollte keine Frage der persönlichen Voraussetzungen sein», sagt Geschäftsleiterin Stefanie Näf-Seiler.

Gsünder Basel auf einen Blick

- **Seit 1991:** Gemeinnütziger Verein für Gesundheitsförderung in der Region Basel
- **Rund 1'100** Menschen besuchen wöchentlich die regulären Gesundheitskurse
- **Über 8'000** Teilnahmen jährlich bei Aktiv! im Sommer und Aktiv! im Winter
- **Über 11'500 Gespräche** seit dem Start der Plauderkasse 2022
- **Neu 2026:** Healthy Walk – Bewegung und Begegnung, Samstags, 9.00 bis 10.00 Uhr, ab Margarethenpark Basel

Weitere Informationen: www.gsuenderbasel.ch | www.plauderkasse.ch

Bildmaterial steht als Download zur Verfügung: [Zum Bildmaterial](#)

Kontakt für weitere Informationen

Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin Gsünder Basel

Tel. +41 79 791 51 03

s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch