



Eine Biketour durchs Blütenparadies

Baselbiet | Bewegung in Corona-Zeiten: Die Natur erleben und gesund bleiben

Die Zeit des Frühlings bringt im Baselbiet ein Naturspektakel mit sich: Wenn im Tafeljura die Kirschbäume blühen, erfreut dies Wanderer und Velofahrer – von klein bis gross.

Michael Kumli

«Wow, Papi lueg, es het Schnee uf de Bäum!» Mit einem Schmunzeln sagte ich im vergangenen Frühling zu meiner dreijährigen Tochter, dass es sich bei der weissen Pracht nicht um Schnee, sondern um den «Bluescht», die Kirschblüte, handelt. «Das sieht aber schön aus», antwortete sie nur kurz und konnte den Blick nicht von den Kirschbäumen lösen, welche sich in Vollblüte präsentierten.

Bald ist es wieder so weit und das «Chirrsiland» Baselland präsentiert sich voraussichtlich ab Anfang April wieder in weissem Kleid – dem «Bluescht». Die Nordwestschweiz und speziell Baselland gelten als klassisches «Chirrsiland». Jede zweite Kirche der schweizerischen Kirschen-ernte wird übrigens hier gepflückt.

Baselland Tourismus hat für Sie eine Übersicht über die «Bluescht»-Hotspots und über besondere Strecken zusammengestellt, damit Sie das Blütenparadies geniessen können. Zudem informieren wir Sie via Live-Ticker auf unserer Website über den Stand des «Blueschts». Sie können sich somit ideal auf das kommende Highlight vorbereiten und Ihre Ausflüge planen.

Seit Frühling 2020 lädt eine neue Route von «SchweizMobil» zum Wandern im Oberbaselbiet ein: der «Baselbieter Chirsiweg» mit der Nummer 471. Er beginnt beim Bahnhof Sommerau, führt nach Oltingen und misst



Kirschbäume in voller Pracht erfreuen Biker und Wanderer.

Bild zvg/Adrian Wirtz

gut 10 Kilometer. Der Baselbieter «Chirsiweg» führt durch enge Täler und über sonnige Tafeljuraplateaus, über Streuobstwiesen, vorbei an verwunschenen Wasserfällen und Höhlen sowie durch weite Felder mit Fernblick. Startpunkt der neuen Wander- route ist der Bahnhof Sommerau, gelegen an der ältesten Bahnlinie zwischen Basel und dem Mittelland.

Speziell für die E-Bikerinnen und E-Biker eignet sich die «Chirsi-Route», die von Liestal nach Oltingen führt. Die Tour ist ausgeschildert (SchweizMobil 111) und verspricht fantastische Aus- sichten.

Falls Sie sich lieber unterwegs ganz und gar dem wunderschönen Bild der

blühenden Kirschbäume widmen, dann empfehlen wir Ihnen eine «Bluescht»- Rundfahrt mit dem Postauto.

Durch die Reben

Mit dem Bus 100 starten Sie am Bahn- hof Rheinfelden. Bereits in Magden strahlen zur Rechten die ersten blü- henden Kirschbäume. Es geht weiter über die Rebgemeinden Maisprach und Buus. Die typischen Hochstamm- bäume verteilen sich auf den Hügeln wie friedliche Riesen. Wer auf der Buuseregg einen Stopp einlegt, kann ungehindert in die Kirschblüte ein- tauchen (Haltestelle Buuseregg, der nächste Kurs folgt 30 oder 60 Minu- ten später).

Die Fahrt von der Buuseregg hinab nach Rickenbach und schliesslich Gel- terkinden ist ein Genuss für alle Sinne. Am Bahnhof Gelterkinden angekom- men, sind die Möglichkeiten mannigfal- tig und die Verbindungen gut. Die Linien 103 und 104 führen durch «Bluescht»- Spaliere nach Oltingen und Zeglingen. Auf dem Plateau öffnet sich ein ganz besonderer Blick über den Tafeljura und die Pracht der Blüte. Die Linie 102 schlängelt sich durch Rothenfluh und Anwil bis nach Kienberg.

Weitere Informationen:
www.baselland-tourismus.ch/bluescht
Dieser Beitrag wird präsentiert von
www.baselland-tourismus.ch

Dunkelfeld und HLB-Blutanalyse

Zunzgen | Sabiki GmbH – Praxis für Naturheilkunde

Wollen Sie Ihrem Körper einmal bei der Arbeit zusehen und verstehen, warum Sie immer so müde sind oder sich einfach nicht fit fühlen? In einem Tropfen Blut sehen wir das ganze Immunsystem. Alle Blutzellen enthalten Informationen über den Säure-Basen-Haushalt und den Stoffwechsel. In der Naturheilkunde wird der Mensch immer in seiner Gesamtheit betrachtet und somit nicht nur da, wo der Schuh gerade drückt. Man sucht den Ort, an dem alles angefangen hat. Neben der Dunkelfeld-Vitalblut-Analyse wende ich auch den HLB-Bluttest an, bei dem man mit fünf Tropfen Kapillarblut an-

schaulich aufzeigen kann, was aktuell, im vergangenen Jahr respektive in den vergangenen Jahren den Körper belastet hat.

Mit diesen beiden Formen der Blut- betrachtung kann ein Blick in das eigene Gesundheitssystem nicht einfacher sein. Ergänzende Untersuchungs- methoden wie Stuhl-, Urin- und Spei- cheldiagnostik helfen, die richtige und helfende Therapiemethode zu finden.

Als eidgenössisch diplomierte Nat- urheilpraktikerin TEN, arbeite ich seit über 25 Jahren in der Gesundheitsvor- sorge und seit 16 Jahren als Naturheil- praktikerin mit eigener Praxis. Auf-

grund meiner langjährigen Erfahrung biete ich ein umfassendes Angebot von ganzheitlichen Therapiemethoden, wie beispielsweise Bioresonanz, Laser- Elektro-Akupunktur, Stosswellenther- apie, Pflanzenheilkunde als Alternati- ven oder in Kombination zur Schul- medizin an.

Sabiki GmbH – Praxis für Naturheilkunde
Sabina Kilchenmann, Alte Landstrasse 5
Zunzgen, 061 515 20 01
info@sabiki.ch; www.sabiki.ch

Sabina Kilchenmann,
eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN.

Bild zvg



Behandlungen in vertrauter Atmosphäre

Sissach | Sanavit

Das Sanavit-Gesundheitsinstitut Silvia Plüss, Praxis für medizinische Massa- gen, steht seinen treuen Kunden seit 20 Jahren in Sissach (vormals in Zunz- gen) zum Wohl ihrer Gesundheit in freundlicher Atmosphäre weiterhin gerne zur Seite.

Das vielfältige Angebot im prophylaktischen und physikalisch/therapeu- tischen Bereich, vor allem in der me- dizinischen Massage sowie auch im Wellness-Bereich (für Selbstzahler) umfasst unter anderem die klassische und die Funktions-Massage, manuelle Lymphdrainage, Fussreflexzonen- und Hot-Stone-Massage, Bindegewebs- oder Akupunktur-Massage. Diese Behan- dlungen dienen der Linderung multi- pler Beschwerden, vor allem jedoch der gezielten Schmerzbehandlung durch Lockerung der Gewebe. Aber auch der allgemeinen Funktionsverbesserung diverser Strukturen, Anregung der



Bild zvg

Seit 20 Jahren betreibt Silvia Plüss ihr Gesundheitsinstitut.

Lymphgefässe, dem Abfluss von Stoff- wechsel-Endprodukten und Lymph- flüssigkeit, der damit verbundenen

Druckverminderung im Gewebe, der Lösung von Blockaden über die Meri- diane und vielem mehr.

Ihr profundes Wissen, das Silvia Plüss durch praxisbezogene Aus- und Weiterbildungen erlangt hat, ergänzt durch ihre 20-jährige Tätigkeit als MM EFA, Dozentin und Prüfungsexpertin an diversen Schulen und bei Verbän- den, wie auch als Expertin zur Prüfung von medizinischen Masseuren FA SRK, stellt sie nun ausschliesslich in den Dienst ihrer Kundschaft.

Ausserdem ist Silvia Plüss seit vie- len Jahren EMR-registriert und Mitglied der Naturärzte-Vereinigung Schweiz und vertritt somit deren Qualitätslabel als Gütesiegel einer seriösen Ausbil- dung und Praxisführung. Somit stehen die Aussichten auf eine Kostenbetei- lung der erfahrungsmedizinischen Behandlungen durch Ihren Versiche- rer eher gut.

Silvia Plüss, med. Masseurin EFA
Ittingerstrasse 5, Sissach, 061 971 91 90
sanavit@bluewin.ch

Start fürs Wohlbefinden

Gelterkinden | Podologie plus GmbH

Der Winter geht, die schweren Schuhe weichen leichteren. Auch die Füsse sollten auf die neue Saison vorbereitet werden. Nach der langen Heizperiode ist die Haut trocken und die Nägel sind spröde und brechen oder reissen. Oft ist, was trocken ist, auch weniger elas- tisch und erzeugt kein wohliges Ge- fühl. Zu viel Hornhaut an Fusssohle und Zehen kann in den Schuhen unan- genehm und störend, wenn nicht sogar schmerzhaft oder gefährlich sein.

In unserer Praxis werden die Be- handlungen mit einer angepassten Haut- und Nagelpflege abgeschlossen,

je nach gesundheitlichem Zustand mit einer angenehmen Massage. Mit der neuen Swiss-Bio-Linie «Satisfete» gibt es für praktisch jeden Hauttyp das ge- eignete Produkt.

Intakte Füsse sind nicht nur zum Fühlen schön, sie müssen auch fit sein. Bewegliche Fussgelenke sind wichtig für unseren Gang und unser Gleich- gewicht. Dieses wiederum hilft uns im Alltag und bei der Sturzprophylaxe.

Podologie plus GmbH, Bahnhofstrasse 2
Gelterkinden, 061 981 50 88, info@
podologie-plus.ch, www.podologie-degen.ch



Gepflegte Füsse müssen sich nicht im Sand verstecken.

Bild zvg

Unterstützung bei Krank- heiten mittels Irisdiagnostik

Gelterkinden | Naturheilpraxis Buser



Michael Buser Bild zvg

Aufgrund dieser Zusammenhänge werden individuelle Therapiekonzepte ausgearbeitet. Anwendbar beispiels- weise bei Verdauungsstörungen, Herz- Kreislauf-Beschwerden, Atemtrakt- problemen, Störungen im Bewegungs- apparat, Stoffwechselstörungen, Haut- ausschlägen, Hormonstörungen, psy- chischen Erkrankungen, Schlafstörun- gen, Nieren-Blasen-Erkrankungen, chronischer Müdigkeit, Migräne, De- pressionen und mehr.

Unterstützt wird der Geseungs- prozess je nach Befund aus einer Kom- bination von Ernährungsempfehlun- gen, Pflanzenheilkunde, Ceres-Urtin- kturen, Vitalstoffen, Schüssler Salzen, Isopathie, Haarmineralanalyse, Heil- pilzen, Enzymen, Knospenmazeraten oder Ausleitungstherapie.

Lassen Sie sich begeistern von den faszinierenden Strukturen im Auge, die so einzigartig sind wie unser Fin- gerabdruck. Michael Buser kennt die traditionelle Europäische Naturheil- kunde, ist kantonal geprüfter Kom- plementärmediziner, diplomierter Vi- talstoff-Ernährungstherapeut, zertifizier- ter Iris-/Augendiagnostiker sowie zer- tifizierter Psycho-Physiognomiker. Seine Praxis ist von Krankenkassen anerkannt und liegt direkt hinter dem Bahnhof.

Die Irisdiagnose liefert uns Informati- onen über den Organismus, wie sie sonst mit keiner Methode zu erhalten sind. Mittels Befunderhebung aus dem Auge kann man der Entstehung und Entwicklung von Krankheiten auf die Spur kommen.

Insbesondere der in der Iris ersicht- liche «Säftefluss» nach humoralmedi- zinischen Aspekten zeigt Zusammen- hänge auf, die den Krankheitsverlauf von chronischen Krankheiten erklären können. Die Strukturen im Auge zei- gen die genetischen und erworbenen Schwächen und die Systematik der Reizbeantwortung.

Die Iris zeigt den Weg, wie die Krankheit beeinflusst werden kann.

Naturheilpraxis Buser, Aumattweg 7
Gelterkinden, 079 777 76 98
www.praxisbuser.ch; praxisbuser@gmx.ch



Praxis-Eröffnung in Sissach

Ich freue mich, Sie ab April in meinem hellen und einladenden Praxisraum in Sissach willkommen zu heissen.

Ob Sie wegen der Home-Office-Zeit mit Rückenschmerzen oder Schulter-Nacken-Verspannungen kämpfen, ob Ihnen die aktuelle Situation zusetzt und Sie sich neben der Spur fühlen oder ob Sie unter einer chronischen Erkrankung leiden; lassen Sie die Beschwerden nicht Ihren Alltag bestimmen, **kümmern Sie sich um sich und Ihre Gesundheit!** Sehr gerne berate ich Sie, wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und weitere Methoden der Komplementärtherapie Sie dabei unterstützen können, wieder in Balance zu kommen und Beschwerden vermindert werden können.

Dank dem Schutzkonzept des TCM Fachverbandes Schweiz kann ich Sie auch während der herausfordernden Corona-Zeit begleiten und unterstützen.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Praxis Ener-Qi
Rosemarie Schaub
TCM & Komplementärtherapie

*dipl. Akupressur-Therapeutin in TCM
(Krankenkassenanerkannt)*

www.praxis-ener-qi.ch
rschaub@praxis-ener-qi.ch

Bahnhofstrasse 23, Sissach
Tel. 078 625 94 38



sabiki
praxis für naturheilkunde

Dunkelfeld, Global Diagnostics, Bioresonanz
Ganzheitlicher Check und Therapie bei chron. Erkrankungen.
Spezial-Labor: Stuhl, Haare, Urin
Hilfreich bei unklaren Beschwerden und Allergien.

Jetzt Termin vereinbaren: 061 515 20 01

Ihre Sabina Kilchenmann, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN
Alte Landstrasse 5 | 4455 Zunzgen | sabiki.ch | info@sabiki.ch

PRAXIS FÜR MEDIZINISCHE MASSAGEN



Behandlungen/Therapien/Wellness

- Klassische- und Funktions-Massage
- Fussreflexzonen-Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Bindegewebs-Massage
- Akupunktur-Massage
- Hot-Stones-Massage

Termine nur nach tel. Vereinbarung:
Tel: 061 971 91 90
(Combox/Tel.-Beantworter)
Praxis-Adresse:
Ittingerstrasse 5, 4450 Sissach
Email: sanavit@bluewin.ch
(siehe auch PR-Bericht)

EMR-registriert und Mitglied NVS/ Naturärzte-Vereinigung




Weil Ihre Füsse es verdienen.
Wir können Ihnen helfen.

Podologie plus GmbH
Bahnhofstrasse 2, 4460 Gelterkinden, T 061 981 50 88
info@podologie-plus.ch, www.podologie-degen.ch

FITNESS • WELLNESS
GESUNDHEIT • FREIZEIT

Die nächste Sonderpublikation zum Thema

FIT • GESUND
VITAL • ENTSPANNT

erscheint am
Donnerstag, 20. Mai

Naturheilpraxis Buser

Michael Buser | Naturheilpraxis Buser
Aumattweg 7 | 4460 Gelterkinden
www.praxisbuser.ch | praxisbuser@gmx.ch
Tel. +41 (0)79 777 76 98
Traditionelle Europäische Naturheilkunde

**Kant. gepr. Komplementärmediziner
Dipl. Vitalstoff-Ernährungstherapeut
Zert. Iris- / Augendiagnostiker
Zert. Psycho-Physiognomiker**

→ Praxis direkt hinter Bahnhof Krankenkassen anerkannt

Irisdiagnose | Ernährungsberatung
Phytotherapie | Ceres-Anwendungen
Vitalstofftherapie | Schüssler Salze
Heilpilze | Haarmineralanalysen
Schwermetallausleitung | Genmo-
therapie | Metabolic Typing | Isopathie
Psycho- & Patho-Physiognomik