



Gsund i d Woche

Abnehmen mit Spass

Fehlernährung führt rasch und zwangsläufig zu Übergewicht. In der Schweiz trägt jeder dritte Erwachsene zu viel Speck auf den Rippen, Tendenz steigend. Gründe dazu liegen in unserer «fast food»-Gesellschaft und der mangelnden körperlichen Bewegung.

Mögliche Folgen des Übergewichts sind Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Rücken-, Hüft- und Kniegelenksbeschwerden sowie Atemnot bei Anstrengungen. Die Patienten leiden beruflich wie privat unter sozialer Ausgrenzung, sind oft depressiv und suchen in der Folge Trost beim Essen: Ein Teufelskreis.

Erfolgreich abnehmen

Wir essen zu viel, zu süss, zu fettig, zu salzig und zu einseitig. Voraussetzung für einen längerfristigen Erfolg der Gewichtsabnahme ist eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und vor allem eine Förderung der körperlichen Aktivität. Eine Gewichtsreduktion von ca. 0,5 bis 1 Kilogramm pro Woche ist an-

zustreben. Mit dem Abbau von Übergewicht tun Sie auch viel für Ihr Aussehen und Ihr Wohlbefinden. Falls Sie es alleine nicht schaffen, empfehlen wir Ihnen folgende Hilfestellungen: Kurs «Abnehmen mit Spass» sowie «Jogging und Walking im Aargau ab April».

Fünf goldene Regeln der gesunden Ernährung

- **Mit Fett sparsam umgehen:** Achten Sie vor allem auf verstecktes Fett in Wurstwaren und Süssigkeiten.
- **Täglich frisches Obst und Gemüse:** Sie enthalten Nahrungsfasern, die für eine gute Verdauung notwendig sind.
- **Zucker meiden:** Der Mensch braucht keinen Zucker. Im Notfall lässt er sich durch Süsstoffe ersetzen.
- **Kochsalz durch Kräuter und Gewürze ersetzen:** Übermässiger Salzkonsum bewirkt hohen Blutdruck.
- **Alkohol mit Mass geniessen:** Alkohol macht dick und unterbricht den Fettabbau.

Versuchen Sie, Ihre Essgewohnheiten schrittweise zu ändern. Und denken Sie daran, sich regelmässig körperlich zu betätigen. Abnehmen braucht Geduld: Bauen Sie Ihr Übergewicht langsam ab. Der Erfolg von Schnelldiäten hält meist nur kurz an. Starten Sie in den kommenden Tagen! Wenn es «klick» macht, dann sind Sie auf dem richtigen Weg.



Fehlernährung oder Veranlagung? Belebte Damen an der italienischen Adria Foto: Bernhard Baldinger

Dank

Die Aktion «Gsund i d Woche» wird ermöglicht dank der Unterstützung von:

- Aargauer Woche
- Fachhochschule Aargau
- Gesundheitsdepartement des Kantons Aargau
- Hirslanden Klinik Aarau
- Kantonsspital Aarau AG
- Kantonsspital Baden AG
- Raiffeisenbank
- Spital Zofingen
- Visana



Abnehmen mit Spass

Kurse im ganzen Kanton

Im Februar starten in vier Orten die bekannten und erfolgreichen Kurse «Abnehmen mit Spass».

Im letzten Jahr betrug der durchschnittliche Gewichtsverlust der 100 Teilnehmenden sieben Kilogramm. Wir führen Sie Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht: mit Ernährungsberatung, Mental-Training und

Walkingschnupperkurs. Der Kurs eignet sich auch für Männer bestens.

Jeder Kurs beinhaltet 10 Treffen und kostet 330 Franken. Bitte verlangen Sie das Detailprogramm bei der Geschäftsstelle «Aarau eusi gsund Stadt», Telefon 062 822 32 61 oder E-Mail info@aaraeusigsundstadt.ch

Ort	Datum	Zeit
Aarau	Montag, 13. Februar bis Montag, 15. Mai	15.00–16.30 Uhr und 19.00–20.30 Uhr
Baden	Dienstag, 21. Februar bis Dienstag, 23. Mai	19.00–20.30 Uhr
Brugg	Dienstag, 14. Februar bis Dienstag, 16. Mai	19.00–20.30 Uhr
Zofingen	Montag, 20. Februar bis Montag, 22. Mai	19.00–20.30 Uhr

Jahresprogramm 2006

Das umfangreiche Jahresprogramm der Stiftung «Aarau eusi gsund Stadt» ist erschienen. Das Angebot enthält mehr als 60 Aktivitäten für das persönliche Wohlbefinden und ist allen Personen im Aargau zugänglich. Mitmachen ist schöner als Zuschauen!

Sie erhalten das Jahresprogramm bei der Geschäftsstelle «Aarau eusi gsund Stadt», Metzgergasse 2, 5001 Aarau Telefon 062 822 32 61 E-Mail: info@aaraeusigsundstadt.ch

Kommende Kurse

Was	Wann
Aerobic und Kondition Fitnessstraining über Mittag	jeden Dienstag von 12.15 bis 13 Uhr
Bodyfit für Frauen	jeden Montag von 9 bis 10.15 Uhr
Rückengymnastik	jeden Dienstag um 17 oder 18 Uhr
Besser Schwimmen für Erwachsene (Anfänger)	Mittwoch, 15. Februar bis Mittwoch, 5. April, 9.35 bis 10.25 Uhr
Nordic-Walking-Technik	Montag, 13. Februar bis Montag, 6. März 9 bis 10 Uhr oder 19 bis 20 Uhr Donnerstag, 16. Februar bis Donnerstag, 9. März 9 bis 10 Uhr oder 19 bis 20 Uhr
Wohlbefinden und Entspannung Techniken aus Kinesiologie	Montag, 13., 20. und 27. Februar 19 bis 21 Uhr

Neujahrs-Preisrätsel

WM 2006: Schweiz – Togo live dabei

Das Lösungswort des Preisrätsels auf der Ratgeberseite Gesundheit in der Ausgabe vom 29. Dezember 2005 hiess

«Hopp Schwiz».

Aus den 1639 richtigen Lösungen hat die Glücksfee für die Tagesreise nach Dortmund zum WM-Spiel Schweiz gegen Togo folgenden Gewinner gezogen:

Rudolf Beyeler
Schönenwerderstrasse 45
5742 Kölliken

«Nez rouge» 2005

Grosserfolg im Kanton Aargau

Zum 12. Male führte «Aarau eusi gsund Stadt» im Aargau die Dezember-Aktion «Nez rouge» durch. Es konnten nachweisbar 11 Führerausweis-Entzüge verhindert werden. Wenn nur ein Unfall mit viel verbundenem Schmerz und Trauer weniger passiert, dann hat sich der ganze Aufwand gelohnt. Die Zahlen sehen wie folgt aus (in Klammer jene des Vorjahres):

Anzahl Transporte:	1240	(858)
Transportierte Personen:	2456	(1728)
Anzahl Freiwillige:	657	(476)
Gefahrene Kilometer:	44902	(34950)

Wir machen den Weg frei



FINANCE EXPERT

Umfassende Beratung für Ihr Eigenheim.

Verwirklichen Sie Ihren Traum von den eigenen vier Wänden. Mit einem Partner, der Sie persönlich kennt und auf Ihre Wünsche eingeht. Wir machen den Weg frei. Mit Raiffeisen FINANCE EXPERT, der Eigenheim-Beratung mit dem Blick fürs Ganze. Wir beraten Sie gerne persönlich.

