



# GesundheitsWoche

## Erfolgreicher Rauchstopp

In der Schweiz gibt es Hunderttausende von Raucherinnen und Rauchern, die vom Glimmstengel loskommen möchten. «Aarau eusi gsund Stadt» und die Lungenliga Aargau unterstützen Sie beim Aufhören. Zudem erscheint auf dieser Seite regelmässig ein Porträt von einem Ex-Raucher.



### Tipp

Stellen Sie Ihre persönliche Rauchstopp-Strategie mit Hilfe fachlicher Beratung zusammen. Auskunft: Lungenliga Aargau, Fachstelle Gesundheitsförderung Tabakprävention, Tel. 062 832 40 14, E-Mail [info@llag.ch](mailto:info@llag.ch)

**Gesundheit ist nicht erhältlich im Handel – sie liegt im persönlichen Lebenswandel.**

### Kurs

#### Gratis Raucherentwöhnungskurs

**Dauer:** 4 Dienstagabende  
**Zeit:** 18–19.30 Uhr  
**Datum:** 10. bis 31. Oktober  
**Ort:** Aarau, hintere Bahnhofstrasse 6, 1. Stock

**Achtung: Teilnehmerzahl max. 8**

**Information und Anmeldung**  
 Fachstelle Tabakprävention  
 Hintere Bahnhofstrasse 6,  
 5001 Aarau  
 Tel. 062 832 40 14  
[silvia.loosli@llag.ch](mailto:silvia.loosli@llag.ch)  
[www.lungenliga-ag.ch](http://www.lungenliga-ag.ch)

**Ein Rauchstopp lohnt sich immer!**



Gesundheitsdepartement des Kantons Aargau

## Nichtraucher-Porträt



**Hans Bischofsberger**  
 Aarau  
 Ex-Raucher seit 16. Februar 04

#### Wie lange und wie viel haben Sie geraucht?

Gelegentlich, seit meinem 15. Lebensjahr. Regelmässig ab der Rekrutenschule. Die letzten 10 Jahre sicher ein Päckli pro Tag.

#### Wie haben Sie aufgehört?

Ein schlechtes Gewissen hatte ich schon lange. Die Angst um

meine Gesundheit wurde immer grösser. Trotzdem rauchte ich weiter. Meine Freundin hat mich im November 2003 bei einem Heiler angemeldet. Am 16. Februar 2004 war ich bei ihm für eine einmalige Behandlung. Seit diesem Moment rauche ich nicht mehr.

#### Wie waren die Erfahrungen danach?

Die ersten zwei Wochen habe ich mir jeden Morgen vorgenommen: Heute rauchst du nicht, oder dann sicher erst am Abend und dann auch nur eine Zigi. Danach hatte ich keine Lust mehr. Heute würde ich gerne ab und zu wieder eine rauchen, z.B. nach einem feinen Essen. Eigentlich habe ich es mir schlimmer vorgestellt.

#### Persönliche Tipps

So wie ich angefangen habe zu rauchen habe ich auch wieder aufgehört – ohne einen konkreten Anlass – einfach so ...

#### Haben Sie einen rauchfreien Arbeitsplatz?

Ja, das Gemeinschaftszentrum Telli ist seit anfangs 06 rauchfrei.

### Aufruf

#### Erfolgreicher Rauchstopp!

Wir suchen weitere Leute, die innerhalb der letzten drei Jahre mit Rauchen aufgehört haben. Alle Teilnehmenden werden an dieser Stelle mittels Porträt gezeigt. Anmeldung und Auskunft bei der Lungenliga Aargau, Silvia Loosli, Kasinostrasse 15, 5000 Aarau, Telefon 062 832 40 14, E-Mail [silvia.loosli@llag.ch](mailto:silvia.loosli@llag.ch). Fürs Mitmachen gibt es zwei Kinogutscheine.

### 37. Jugendsportwochen: 2. bis 13. Oktober 2006

Nr. Angebote	Datum	Zeit	Ort/Besammlng	Beitrag
<b>1 Badminton</b>	3. und 5. Oktober	09.00–11.00 Uhr	Turnhalle Zelgli, Aarau	Fr. 10.–
<b>2 Eislaufen Schnupperkurs</b> , 4 bis 9 Jahre	2. und 5. Oktober	10.15–11.00 Uhr	Kunsteisbahn Aarau, KEBA	Fr. 3.– je Eintritt Fr. 3.– Schlittschuhmiete
<b>3 Handball</b> , bis 13 Jahre	2. bis 5. Oktober	15.30–17.30 Uhr	Sporthalle Schachen, Aarau	Fr. 20.–
<b>4 Inline Skating Anf.</b> , Spiel und Spass, 5 bis 15 Jahre	3. bis 5. Oktober od. 10. bis 12. Oktober	09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr	Rolling Rock, Industriestrasse 44, Aarau	Fr. 50.–, inkl. Ausrüstung
<b>5 Inline Skating Fort.</b> , Freestyle, Half-Pipe, etc., 5 bis 15 Jahre	3. bis 5. Oktober od. 10. bis 12. Oktober	10.30–11.30 Uhr 11.00–12.00 Uhr	Rolling Rock, Industriestrasse 44, Aarau	Fr. 50.–, inkl. Ausrüstung
<b>6 Leichtathletik mit Spitzen-Athleten/innen</b> , 9 bis 15 Jahre	2. bis 6. Oktober	09.30–11.30 Uhr	Sporthalle Schachen, Aarau	gratis
<b>7 OL Einführung mit Karate und Kompass</b> , mind. 9 Jahre, Eltern willkommen	11. bis 12. Oktober	13.30–16.30 Uhr	Besammlng KEBA Aarau	Fr. 10
<b>8 Rückencrawl und Kraul</b> , mind. 8 Jahre Nur für Schwimmer und Schwimmerinnen	10. bis 14. Oktober	18.00–19.00 Uhr od.	Hallenbad Telli, Aarau	Fr. 20.– plus 2.50 je Eintritt
<b>9 Synchronschwimmen</b>	2. und 3. Oktober	13.30–15.00 Uhr	Hallenbad Telli, Aarau	Fr. 10.– plus 2.50 je Eintritt
<b>10 Tauchen</b> , mind. 12 Jahre	4. Oktober	18.00–20.00 Uhr	Hallenbad Telli, Aarau	2.50 Eintritt
<b>11 Tennis, Schnuppertraining</b> , mind. 7 Jahre	2., 4. und 6. Oktober	10.00–12.00 Uhr	Tennisclub Aarau, Suhrenmatte	Fr. 50.–, inkl. Material
<b>12 Unihockey</b> , bis 13 Jahre	2. bis 6. Oktober 2. bis 6. Oktober	17.00–18.30 Uhr (nur Mädchen) 19.00–20.30 Uhr	Turnhalle Gönhard, Aarau	gratis
<b>13 Wing Chun Kung Fu</b>	4. oder 11. Oktober	17.00–18.30 Uhr	SKEMA, Clublokal, General-Guisanstrasse 4, Aarau	gratis

Die Platzzahl ist in den meisten Kursen beschränkt! Anmeldeschluss: 25. September 2006 (Eingang bei «Aarau eusi gsund Stadt»). Es werden keine Bestätigungen versandt – ausser allfälliger Absagen! Man wird benachrichtigt, wenn der Kurs ausgebucht ist oder infolge ungenügenden Anmeldungen nicht durchgeführt wird.

#### Anmeldung für die Jugendsportwochen

(Bitte maximal 1 Sportart pro Talon anmelden)

Kurs-Nr. ....  
 Angebot .....  
 Datum .....  
 Zeit .....  
 Name .....  
 Vorname .....  
 Jahrgang .....  
 Strasse/Nr. ....  
 PLZ/Ort .....  
 Telefon .....  
 Unterschrift Eltern .....

Bitte Talon ausschneiden, auf Postkarte kleben und einsenden an:  
 «Aarau eusi gsund Stadt»  
 Metzgergasse 2  
 5001 Aarau  
 Fax 062 824 20 51  
 Anmeldeschluss: 25. September



## Mehr Wohlbefinden

Geschäftsstelle Aarau, Rain 35  
 Tel. 062 832 52 80, [gs\\_aarau@visana.ch](mailto:gs_aarau@visana.ch)  
[www.visana.ch](http://www.visana.ch)

