



Gesund und zwäg Woche

Weg von der Zigarette



Hände weg: Tun Sie alles, um Ihre Gedanken von der Zigarette zu lösen

Foto: Walter Schwager

Spielen auch Sie mit dem Gedanken, nicht mehr zu rauchen? «Aarau eusi gsund Stadt» unterstützt Sie auf dem Weg zu einem erfolgreichen Rauchstopp – für immer!

Alle wissen um die bedeutenden gesundheitlichen Schäden, die das Rauchen verursachen kann. Sicher haben sich schon manche mit dem Gedanken getragen, das Rauchen aufzugeben. «Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.» Der Ausstieg ist tatsächlich kein Spa-

ziergang, aber mit entschlossener Anstrengung zu schaffen. Wir helfen Ihnen dabei:

Nichtraucher-Porträt

Möchten auch Sie in diese Galerie von Nichtraucher-Porträts aufgenommen werden? (Siehe rechts). Wir suchen noch Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher, die vor kurzem mit dem Rauchen aufgehört haben. Das motiviert zum Durchhalten.

Tipps zum Rauchstopp

Sie haben beschlossen, mit Rauchen aufzuhören? Wir gratulieren Ihnen dazu. Falls Sie Tipps und hilfreiche Hinweise benötigen, auf was sie jetzt

besonders achten müssen, damit Sie beispielsweise keine überflüssigen Kilogramm zulegen, dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Nichtraucher-Kurse

Ab September dieses Jahres finden in Aarau, Baden und Wohlen drei Nichtraucher-Kurse für jeweils zehn Personen statt. Falls Sie nicht so lange warten wollen: Der nächste Kurs in Aarau startet am 15. Mai. Auskunft erteilt die Lungenliga Aargau, Telefon 062 832 40 14.

Erfolgreiche Tipps

Falls Sie wie viele andere es auch schaffen, alleine von der Zi-

garette wegzukommen hier die erfolgreichsten Tipps zum Rauchstopp:

- Tragen Sie weder Feuerzeug noch Streichhölzer mit sich herum. das stete Fragen nach Feuer macht Ihnen das Zigarettenanzünden bewusst.
- Wechseln Sie die Zigarettenmarke bei jedem Kauf. Das macht Ihnen die Abhängigkeit erst recht bewusst. Die «neuen» werden Ihnen weniger schmecken.
- Verzichtn Sie aufs jede zweite Päckli Zigaretten und legen sie den gesparten Betrag ins Sparschwein.
- Kaufen Sie erst ein neues Zigarettenpäckchen, wenn das alte leer ist. Halten Sie keinen Vorrat.

Anmeldung/Auskunft

Für alle Fragen rund ums Thema «Nicht rauchen» wenden Sie sich an die Geschäftsstelle von «Aarau eusi gsund Stadt»: info@aaraeusigsundstadt.ch, Telefon 062 822 32 61.



Departement Gesundheit und Soziales



Nichtraucher-Porträt



Claudia Feusi
5024 Küttigen
Ex-Raucherin seit
Anfang 2006

Wie lange und wie viel haben Sie geraucht?

Ich habe während zehn Jahren durchschnittlich 10 bis 12 Zigs pro Tag geraucht.

Wie haben Sie aufgehört?

Ich nahm mir fest vor, mit dem Rauchen nicht von einem Tag auf den anderen aufzuhören, sondern sukzessive und jene weglassen, die mir eigentlich nichts bedeuteten. So reduzierte ich langsam und ohne mich unter Druck

zu setzen auf eine Zigi, die ich mir nach dem Essen gönnte. Schlussendlich gewöhnte ich mir auch diese ab, da ich den Gestank nicht mehr länger ertrag.

Was waren die Erfahrungen danach?

Ich war etwas gereizt und nervös. Um mich zu beruhigen, musste ich immer etwas in den Händen halten oder einen Apfel essen. Während den Arbeitspausen ging ich bewusst nicht in die Cafeteria, Spaziergänge im Wald brachten mich auf andere Gedanken, ein besserer Geruchs- und Geschmackssinn stellten sich bald ein.

Persönliche Tipps

- Wenn man erfolgreich reduzieren will, muss man sich mental vorbereiten und bewusst alle Zigs streichen, die einem nichts bedeuten.
- Ein Tagebuch führen
- Zigs nicht mit süssen Belohnungen ersetzen, Früchte essen und viel Wasser trinken.

Zum Jubiläum gemeinsam an Grossanlässe

Aus Anlass des 30-jährigen Bestehens organisiert «Aarau eusi gsund Stadt» diverse attraktive Kurse im Aargau für 30 auserwählte Personen. Der Höhepunkt eines mehrwöchigen Aufbau-trainings mit Gruppen-erlebnis ist ein sportliches Erlebnis von nationaler Bedeutung! Machen Sie mit, die Plätze sind rasch ausgebucht!

Anmeldung/Auskunft unter: info@aaraeusigsundstadt.ch oder Telefon 062 822 32 61

A) Aqua-fit Greifensee-Durchquerung

Nach dem Vorbereitungstraining überqueren wir gemeinsam den Greifensee (1,3 km) – ein Super-Event, Samstag, 18. August 2007.

Ort	Datum	Zeit
Entfelden Hallenbad	Sa, 28. April bis 30. Juni (10x)	11.00–11.50 Uhr
Brugg Hallenbad	Sa 28. April bis 30. Juni (10x)	09.30–10.20 Uhr oder 10.35–11.25 Uhr
Kosten:	Fr. 160.– exkl. Hallenbadeintritt, inkl. Material, Startgebühr und Anreise Greifensee	

B) Training für Hallwilersee-Lauf

Nach dem Vorbereitungstraining gehts zum Hallwilersee-Lauf (21 km), am Samstag, 13. Oktober 2007.

Ort	Datum	Zeit
Aarau Schachen	Di, 24. April bis 11. Oktober (36x)	19.00–20.30 Uhr immer Di und Do
Kosten:	Fr. 150.– inkl. Startgeld Hallwilersee-Lauf	

C) Mini-Triathlon für alle

Wie wärs mit Schwimmen, Velofahren und Joggen oder zwei davon in Kombination? Mitglieder vom Triathlon-Club Aarau trainieren mit Ihnen gemeinsam diese Sportarten mit dem Ziel, den Aargauer Mini-Duathlon oder -Triathlon zu absolvieren: Sonntag, 5. August 2007, im Aarauer Schachen.

Ort	Datum	Zeit
Aarau Schachen	Sa, 5. Mai bis 23. Juni (8x)	09.30–11.30 Uhr
Kosten:	Fr. 120.– inkl. Startgeld	

D) Training für Swiss-Walking-Event

Nach dem Vorbereitungstraining gehts zum einzigartigen Swiss-Walking-Event (21,1 km) nach Solothurn, am Sonntag, 2. September 2007.

Ort	Datum	Zeit
Aarau Keba	Mo, 23. April bis 29. August (23x)	19.00–20.30 Uhr immer Mo und Mi
Kosten:	Fr. 150.– inkl. Startgeld, Anreise und T-Shirt	

Neuer Kurs

Kinesiologie

Kinesiologie harmonisiert den Energiehaushalt im Körper und aktiviert die Selbstheilungskräfte, um ein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu erlangen. Im Kurs «Mit Kinesiologie ins Gleichgewicht» lernt man Techniken zu Entspannung und Stressabbau kennen.

Datum: Di, 27. Februar, bis 13. März (3x)

Zeit: 19.30–21.30 Uhr

Kosten: Fr. 140.–

Leitung: Rita Wegmüller, dipl. Kinesiologin IKZ

Anmeldung: info@aaraeusigsundstadt.ch Telefon 062 822 32 61



Profitieren Sie von der Raiffeisen Anlageberatung, die Ihre Wünsche und Ziele in den Mittelpunkt stellt. Unsere Anlage-Experten begleiten Sie mit System und massgeschneiderten Produkten zu Ihrem Anlageziel. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für Ihre persönliche Anlageberatung. www.raiffeisen.ch/anlagebank

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei