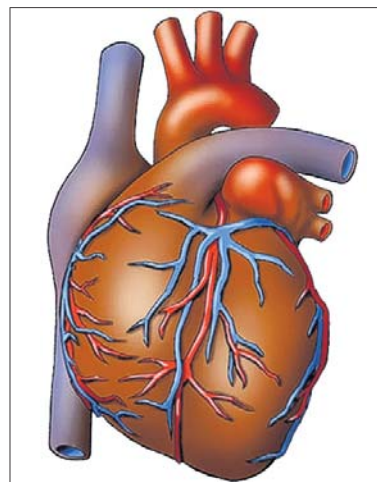


Ihr Herz: Tragen Sie Sorge zu ihm

Unser Herz ist ein unschlagbar leistungsfähiger Motor. Mit 90 000 Schlägen pro Tag pumpt es das Blut in die Organe. Es kann sich in nur kürzester Zeit an sportliche Leistungen anpassen. In Ruhe pumpt es unser Blutvolumen von etwa 5 Litern durch den Kreislauf. Das sind pro Tag rund 7000 Liter. Bei Belastung kann diese Pumpleistung auf das 5-fache erhöht werden. In 70 Lebensjahren fördert es ca. 180 Millionen Liter.



Häufigste Krankheits- und Todesursache

Herz- Kreislauferkrankungen sind die häufigste Krankheits- und Todesursache in der Schweiz. Pro Jahr erleiden in der Schweiz rund 4000 Patienten einen Herzinfarkt. Das muss nicht so sein. Präventive Massnahmen sind deshalb dringend. Regelmässige körperliche Aktivität ist wichtig. Versuchen Sie wenigstens 30 Minuten pro Tag an mindestens 5 Tagen pro Woche körperlich aktiv zu sein: Sie reduzieren damit Ihr Risiko einen In-

farkt zu erleiden um rund 30 %. Gehen Sie zum Beispiel zu Fuss oder mit dem Velo Arbeiten oder Einkaufen. Benützen Sie Treppen statt Lifte. Besonders empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Joggen, Velofahren, Schwimmen oder Nordic Walking.

Ernähren Sie sich herzigesund: Essen Sie, wenn möglich täglich frische Früchte und Gemüse. Empfehlenswert sind Getreideprodukte,

Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Ersetzen Sie Fleisch mindestens zweimal wöchentlich durch Fisch, der mehr ungesättigte Fettsäuren enthält. Verwenden Sie Oliven- oder Rapsöl.

Übergewicht und Diabetis

Falls Sie übergewichtig sind, streben Sie eine Gewichtsreduktion mit verminderter Energiezufuhr einerseits und vermehrter körperlicher Bewegung andererseits an.

Übergewicht erhöht auch Ihren Blutdruck, der einen eigenen kardiovaskulären Risikofaktor darstellt. Eine Gewichtsabnahme von 10kg bewirkt eine Blutdruck-senkung von 6mmHg. Ihr Blutdruck sollte normalerweise unter 140mmHg systolisch und 90mmHg diastolisch liegen.

Auch auf erhöhte Blutfette, einen weiteren Risikofaktor, wirkt sich eine Gewichtsreduktion positiv aus. So kann mit den erwähnten 10kg der Cholesterinwert um 10 % vermindert werden.

Als Diabetiker ist ein Patient speziell gefährdet. Hier müssen

nebst der Blutzuckerkontrolle die übrigen Risikofaktoren besonders streng eingestellt werden.

Verzichten Sie auf Nikotin. Raucher sind 2–3x so häufig «herzkreislaufkrank». Nach einem Nikotinstop ist dieses Risiko bereits nach 3 Jahren um 60 % reduziert.

Falls Ihre Eltern oder Geschwister einen Herzinfarkt erlitten haben, sind Sie ebenfalls mehr gefährdet.

Eine Risikoabklärung bezüglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfehle ich allen Personen ab 40 Jahren. Personen mit besonderen Risiken müssen frühzeitig und individuell abgeklärt werden. Sollten Sie bei körperlichen Belastungen Brustschmerzen eventuell mit Ausstrahlung in den Hals, den Oberbauch oder den linken Arm verspüren, gehört Ihr Herz abgeklärt. Nach einem Belastungstest wird in vielen Fällen eine Herzkatheter-Untersuchung allenfalls mit einer Ballonbehandlung und Einlage eines Stents nötig sein.

Dr. med. Christian Neuenschwander, FMH Innere Medizin, spez. Kardiologie

Geleitete Trainings für Grossanlässe

Aus Anlass des 30-Jahr-Bestehens organisiert die Stiftung «Aarau eusi gsund Stadt» einzigartige Vorbereitungstrainings. Für alle fünf aufgeführten kantonalen Grossanlässe gibt es jeweils 30 Startplätze. Im Rahmen dieser Trainings werden die Teilnehmenden behutsam auf die entsprechende Sportveranstaltung aufgebaut. Es gibt keinen Druck und keine Limiten. Freude und Spass an der Bewegung stehen im Vordergrund.

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



Ab 23. April: «Der Aargau bewegt sich»

Die Aargauerinnen und Aargauer bewegen sich auch in diesem Jahr! In zehn ausgewählten Orten werden Jogging- und Nordic-Walking-Kurse angeboten. Die Kurskosten betragen 60 Franken für das neunwöchige Aufbautraining. Sie werden von einem ausgebildeten Leiterteam betreut, es werden Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene gebildet. Betreffs Nordic-Walking-Stöcke wenden Sie sich an die Kursleitung.

Aarau	Jogging: Leichtathletikstadion Schachen Nordic Walking: Kunsteisbahn Di, 24. April, 8.30 oder 19 Uhr, Di und Do. Anmeldung beim Treffpunkt (während der ersten zwei Wochen). Auskunft: 062 822 32 61	beim Treffpunkt (während der ersten zwei Wochen). Auskunft: 079 647 74 82
Baden	Sportplatz Aue Mo, 23. April, 19 Uhr, Mo und Do. Anmeldung beim Treffpunkt (während der ersten zwei Wochen). Auskunft: 056 222 05 15	Teufenthal Wynabücke/Wannenhofstrasse Di, 24. April, 19 Uhr, Di und Do. Anmeldung beim Treffpunkt (während der ersten zwei Wochen). Auskunft: 062 776 43 76
Brugg	Parkplatz Badi Mo, 23. April, 19 Uhr, Mo und Mi. Anmeldung vorgängig obligatorisch, 043 812 69 26	Wohlen Vita-Parcours Mo, 30. April, 18.45 Uhr, Jogging, Mo und Do. Mi, 2. Mai, 18.45 Uhr, Nordic Walking, Mi. Anmeldung beim Treffpunkt (während der ersten zwei Wochen). Auskunft 079 404 85 37
Eiken	Sporthalle Lindenboden Mo, 23. April, 19 Uhr, Mo und Mi. Anmeldung vorgängig obligatorisch, 062 873 33 22	Würenlos Bahnübergang Kempfhof Mo, 23., Mi, 25. April je 8.30 Uhr, Do. 26. April, 18 Uhr, Sa, 28. April, 9 Uhr. Anmeldung vorgängig obligatorisch, 056 424 19 79
Rheinfelden	Sportplatz Schiffacker Mo, 23. April, 18.30 Uhr, Mo und Do. Anmeldung vorgängig obligatorisch, 061 831 16 44	Zurzach Parkplatz Vita-Parcours Achenberg Di, 24. April, 18.30 Uhr, Di und Do. Anmeldung vorgängig obligatorisch, 056 249 15 17
Staufen	Turnhalle, Staufen Di, 24. April, 18.30 Uhr, Di und Do. Anmeldung	

Vorbereitungstraining

Aqua-fit Greifensee-Durchquerung am Samstag, 18. August

Nach dem Vorbereitungstraining überquert man gemeinsam den Greifensee (1,3 km). Das Training findet statt im Hallenbad Entfelden, Sa, 28. April bis 30. Juni (10x), 11 bis 11.50 Uhr sowie im Hallenbad Brugg, Sa, 28. April bis 30. Juni (10x), 9.30 bis 10.20 Uhr oder 10.35 bis 11.25 Uhr. Die Kosten betragen 160 Franken exklusive Hallenbadeintritt, inklusive Material, Startgebühr und Anreise Greifensee.

Training für Hallwilersee-Lauf am Samstag, 13. Oktober

Im Schachen Aarau, von Di, 24. April bis 11. Oktober (36x), 19 bis 20.30 Uhr. Immer am Di und Do. Die Kosten betragen inklusive Startgeld Hallwilersee-Lauf 150 Franken.

Mini-Triathlon für alle am Sonntag, 5. August, im Aarauer Schachen

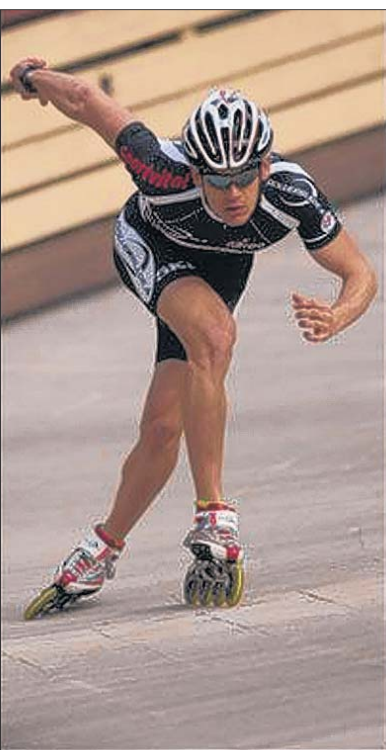
Mitglieder des Triathlon-Clubs Aarau trainieren mit Ihnen gemeinsam, mit dem Ziel, den Aargauer Mini-Duathlon oder -Triathlon zu absolvieren. Im Schachen Aarau, von Sa, 5. Mai bis 23. Juni (8x), 9.30 bis 11.30 Uhr. Die Kosten betragen inklusive Startgeld 120 Franken.

Training für Swiss-Walking-Event am Sonntag, 2. September, in Solothurn

In der KEBA/Gönhardwald Aarau, von Mo, 23. April bis 29. August (23x), 19 bis 20.30 Uhr. Immer Mo und Mi. Die Kosten betragen inklusive Startgeld, Anreise und T-Shirt 150 Franken.

Training für Tour d'Argovie am 11. und 12. August

Ob wandernd, joggend, walkend, auf Inlineskates oder auf dem Velo: Am Wochenende vom 11. und 12. August wird sich der Aargau bewegen. Für die Velofahrer wird folgendes Vorbereitungstraining angeboten: In der Schachenhalle in Aarau sowie auf dem Sportplatz Aue in Baden, am 26. Mai, 9. und 23. Juni, 9 bis 12 Uhr. Die Kosten betragen 60 Franken inklusive Startgeld Tour d'Argovie.



Inlineskating Workshop mit dem Rollerblade Worldteam

Das Rolling Rock und Aarau eusi gsund Stadt laden ein zu einem erlebnisreichen und sportlichem Nachmittag mit dem Rollerblade Worldteam im Inline Speedskating.

Kostenloses Testen der neusten Fitness- und Speedskates
Kostenloses Probetraining mit dem Rollerblade Worldteam
Gemütliches beisammen sein mit Speiss und Trank

Das Rollerblade Worldteam setzt sich zusammen aus: Diego Rosero, Kolumbien, Weltmeister auf der Bahn
Shane Dobin, Neuseeland, Weltmeister im Marathon
Nicolas Iten, Schweiz, Europameister im Marathon
Und einem vierten Speedskater der noch nicht bekannt ist

Wann: Samstag 21. April 14.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Kraftwerk Aarau, bei schlechtem Wetter findet der Anlass im Rolling Rock Aarau statt

Wer: Eingeladen ist jedermann egal ob man Anfänger, Fun-, Fitness-, oder Speedskater ist.

rollingrock.ch
skateshop Aarau eusi gsund Stadt

Kurs



Mountainbike Fahrtechnikkurs

Für Einsteigerinnen und Einsteiger. Eigenes, fahrtüchtiges Bike mitbringen.

Datum: Samstag, 12. Mai
Zeit: 9 bis 16 Uhr
Ort: Sporthalle Schachen, Aarau
Leitung: Florian Helfrich und Thomas Hächler
Preis: 80 Franken