



# Gesund i d Woche

## Besser schlafen – erholt erwachen

Im Rahmen des Jubiläums «30 Jahre Aarau eusi gesund Stadt» findet in Aarau, Baden und Brugg je ein Anlass statt unter dem Titel «A tüüfe Schlaf».

Dr. med. Mario Etzensberger und Dr. phil. Urs Peter Lattmann informieren an diesem Anlass über «Das Geheimnis des Schlafes» und geben Tipps und Hilfestellungen für einen erholsamen und besseren Schlaf.

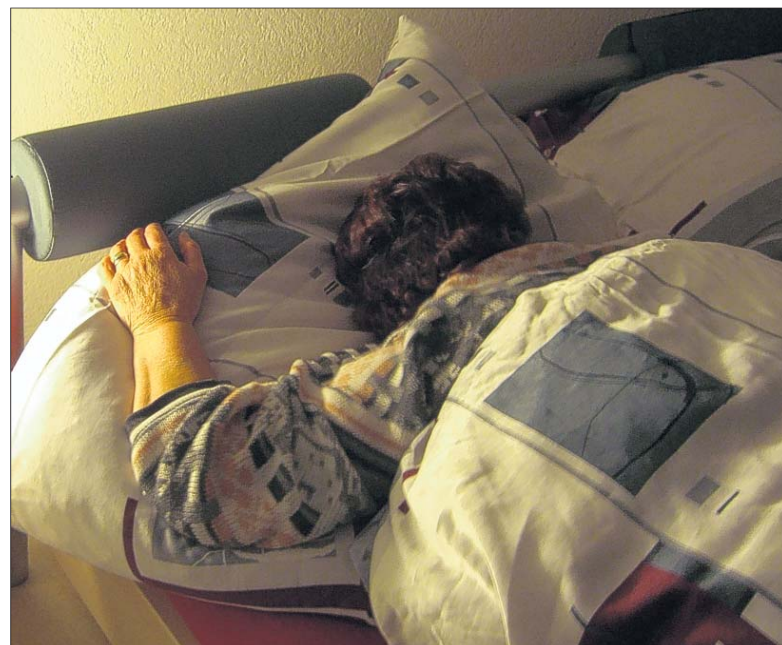
Der Schlaf hat die Menschen schon immer fasziniert. Kein Wunder: Rund ein Drittel seiner Lebenszeit verbringt der Mensch schlafend. Und dabei spielen sich höchst interessante Dinge ab, wie z.B. Träume. Und fast jeder Mensch macht im Leben die Erfah-

rung, wie unerlässlich der Schlaf für das körperliche und psychische Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ist.

### Der Schlaf – noch immer ein Geheimnis

Schon in den alten Kulturen war der Schlaf ein Ehrfurcht gebietendes Geheimnis, dem man sich nur auf dem Weg der Mysterien annähern konnte. Die alten Ägypter etwa stellten sich vor, dass Schlafende jede Nacht in die Urgewässer der Unterwelt hinabsteigen, um dort ihre Kräfte, die während des Tages aufgebraucht wurden, zu erneuern.

Für die Griechen war der Schlaf erholsam und gefährlich zugleich, unsicher und geheimnisvoll wie der Tod (wir sprechen von Toten ja auch heute noch von «Entschlafenen»). So wurden Tod und Schlaf in der Mythologie als Zwillingbrüder dargestellt: Hypnos als Gott



Erholsamer Schlaf: Fachleute geben in Aarau, Baden und Brugg Schlaf-Tipps

des Schlafes und Thanatos als Gott des Todes. Man stellte sich vor, Hypnos – oft als schöner Jüngling mit Flügeln dargestellt – schwebte jeweils in der Nacht auf die Erde und würde den Menschen opiumhaltigen Mohnsaft in die Augen träufeln, damit sie schlafen und träumen können.

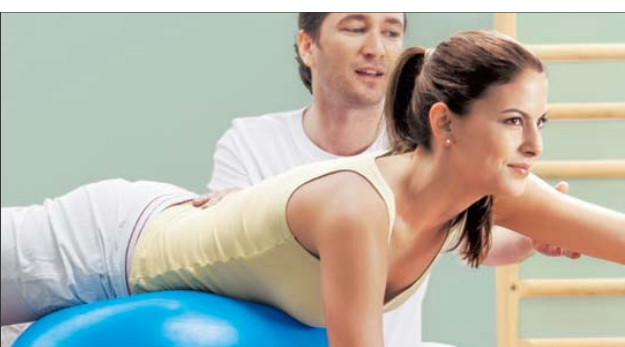
### «A tüüfe Schlaf» – Infos und Impulse

Heute kennt man aufgrund der wissenschaftlichen Erforschung des Schlafens und Träumens einige Fakten und Zusammenhänge. Trotzdem sind Schlafen und Träumen immer noch weitgehend etwas Geheimnisvolles. An einem Kurs-

abend in Aarau (Gasthof zum Schützen), Brugg (FHNW) und Baden (Grand Casino) erhalten Interessenten von Fachleuten Informationen und Tipps für einen erholsamen Schlaf: Dr. med. Mario Etzensberger, Chefarzt Klinik Königsfelden, informiert Sie über die komplexen Zusammenhänge des Schlafes und gibt Ihnen einige Schlaf-Tipps. Mit Dr. phil. Urs Peter Lattmann, Psychotherapeutische Praxis Aarau, lernen Sie eine Entspannungstechnik (auf der Basis der progressiven Muskelrelaxation), die auch bei Schlafstörungen hilfreich sein kann. Es ist keine Voranmeldung notwendig. Kosten: 20 Franken.

## A tüüfe Schlaf – Informationen und Tipps

<b>Daten:</b> Aarau: Montag, 5. November 2007, 19.30–21 Uhr; Gasthof zum Schützen, Schachen, Aarau	<b>Referenten:</b> Dr. med. Mario Etzensberger, Chefarzt Klinik Königsfelden, und Dr. phil. Urs Peter Lattmann, Psychotherapeut FSP, Aarau
<b>Brugg:</b> Donnerstag, 15. November, 19.30–21 Uhr; Fachhochschule, Klosterzelgstrasse 2, Windisch	<b>Kosten:</b> 20 Franken
<b>Baden:</b> Montag, 26. November, 19.30–21 Uhr; Grand Casino, Au premier, Baden	<b>Anmeldung:</b> nicht notwendig
<b>Auskunft:</b> info@aaraueusigundstadt.ch oder Tel. 062 822 32 61 (9–12 Uhr)	



## Mehr Wohlbefinden

Verlangen Sie eine kostenlose Versicherungsberatung unter Tel. 062 832 52 80 oder gs\_aarau@visana.ch

Geschäftsstelle Aarau, Rain 35, 5001 Aarau



## Husten, Atemnot ... COPD – Die heimliche Volkskrankheit

### Die Veranstaltung

<b>Datum</b>	Samstag, 17. November 2007
<b>Wer</b>	Der Anlass ist gratis und steht allen offen
<b>Ort</b>	Trafo, Baden
<b>Zeit</b>	10.00 bis 15.30 Uhr



### Das Programm (17. November 2007)

#### 10.00 – 12.00 Uhr: Fachreferate

**COPD: Früherkennung, Diagnose und moderne Therapieansätze**  
Dr. med. M. Kulstrunk, Facharzt für Pneumologie, Baden

**Moderne Therapieansätze bei fortgeschrittener COPD**  
Dr. med. M. Frey, Chefarzt Pneumologie, Klinik Barmelweid

**rauchfrei bleiben – rauchfrei werden**  
S. Loosli, Leiterin Fachstelle Tabakprävention, Lungenliga Aargau  
S. Koalick, Nikotinberatung, Klinik Barmelweid

Während der Referate steht ein Kinderhüttedienst zur Verfügung.

**12.00 – 13.00 Uhr: Stehlunch** (Anmeldung)

**13.15 – 13.30 Uhr: Seifenblasenshow mit Spectra**

**13.30 – 15.30 Uhr**

**Informieren Sie sich an unseren Ständen und testen Sie Ihre Fitness!** (von Fachpersonal betreut – die Angebote sind kostenlos)

- Pulmonale Rehabilitation
- Ernährungsberatung
- Rauchstopp/Passivrauchen
- COPD-Kurzberatungen
- Grossmutter's Hausapotheke
- Lungenfunktionstest
- Herz-Kreislauf-Test
- Kohlenmonoxid-Test
- Blutdruckmessungen
- Körperanalyse

### Was ist COPD?

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) ist eine chronisch obstruktive Lungenkrankheit. Das heisst, die Atemwege werden langsam enger (obstruktiv) und schliesslich zerstört. Im Volkstum wird diese Krankheit auch als Raucherlunge bezeichnet. Die COPD entwickelt sich schleichend und bleibt lange Zeit unbemerkt.

### COPD – Wer ist Betroffen?

In der Schweiz leben mehr als 5 Prozent der Erwachsenen mit der Krankheit COPD. Das sind über 350'000 Menschen. Die WHO (Weltgesundheits Organisation) schätzt, dass im Jahr 2020 COPD nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Hirnschlag die weltweit dritthäufigste Todesursache sein wird.

Oft bleibt COPD lange Zeit unentdeckt, weil die Betroffenen die Symptome von Husten, Auswurf und Atemnot verharmlosen oder ignorieren. Wird die Diagnose erst spät gestellt, ist die Krankheit meist schon weit fortgeschritten. Prävention und Früherkennung sind deshalb von grosser Bedeutung um Langzeitschäden vorzubeugen.

### COPD – Wenn die Lunge schlapp macht.

#### Stufe 1

Verschmutzung der Lunge durch Rauch und Staub

#### Stufe 2

Schädigung der Lunge mit Verengung der Bronchien: Husten Auswurf und Atemnot bei Belastung

#### Stufe 3

Atemnot: Die Lunge macht schlapp, Atemnot schon bei kleineren Belastungen

#### Stufe 4

Stark eingeschränkte Belastbarkeit: Treppensteigen nicht mehr möglich, häufig bereits Atemnot in Ruhe

### COPD-Veranstaltung

Anmeldung für Stehlunch obligatorisch (Kosten werden von der Lungenliga Aargau übernommen)

Anmeldeschluss: 12. November 2007

Name \_\_\_\_\_  
 Adresse \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
 Anzahl Personen \_\_\_\_\_

**Anmeldung an:** Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau oder copd@llag.ch; Tel. 062 832 40 00

