



Gesund i d Woche

Im Wechsel der Jahreszeiten

Badenfahrt, Eidgenössisches Schwing- und Äpfelfest, Heitere Open Air vorbei. Tempi passati. Der Sommer am Ausklingen. Erntezeit ist angesagt.

Die Natur beschert uns ihre Früchte in bunter Prägung. Kartoffeln, Äpfel, Trauben, Zwetschgen, Nüsse, Früchte für jeden Gaumen, Blumen jeglicher Farbe und jeglichen Duftes. Es ist Zeit, die Zeichen der Ernte bewusst wahrzunehmen, zu würdigen und zu geniessen.

Es folgt die Zeit mit weniger Licht, der langen Abende und Nächten. Für die einen eine Wohltat, für andere eine Belastung. Menschen mit Neigung zu depressiven Verstimmung – und es gibt nicht wenige davon in unserer Gesellschaft – tun gut daran, für den Winter vorzusorgen. Nicht nur mit Äpfeln und Nüssen. Auch geistig und seelisch. Es gilt, Verabredungen zu treffen, Einladungen anzunehmen und auszusenden, Freundschaften zu pflegen, sich mit Menschen auszutauschen. Gratistipp: Bei jedem Wetter, von November bis Februar, täglich eine Stunde an Licht und Luft gehen. Wir nehmen

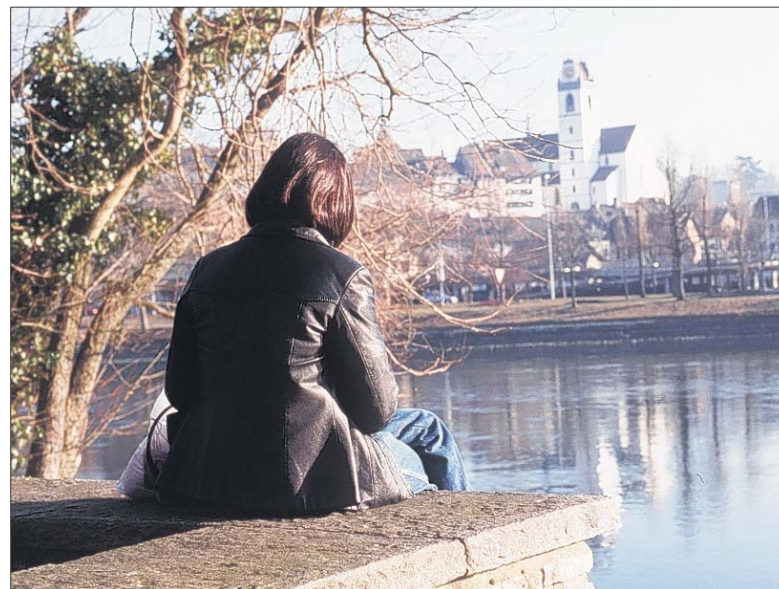
das Licht über unsere Augen auf, denn es ist erwiesen, dass es dazu beiträgt, uns in guter Stimmung zu halten. Die körperliche Bewegung fördert unsere geistige Fitness.

Die Weihnachtszeit

Für einige von uns Menschen wird die Zeit um Weihnachten zur Prüfung des Jahres. Des Mangels an Kontakten und Familie werden sich die Betroffenen jetzt schmerzlich bewusst. Traurigkeit, Einsamkeit, manchmal bis hin zur Verzweiflung. Falls die Einladungen von Kirchen und Privaten nicht ausreichen: Suchen Sie sich offene Ohren. Gesprächspartnerinnen und -partner. Vielleicht braucht es professionelle Unterstützung: den Arzt, die Seelsorgerin, die Psychologin, den Psychiater.

Kleine Veränderungen vornehmen

Die Zeit der langen Nächte gibt uns Gelegenheit, die hohen Tourenzahlen des Sommers zu verringern, zwei Gänge zurück zu schalten. Ob Arbeit, Aufgaben und Anforderungen das auch zulassen? Manchmal genügen kleine bewusste Veränderungen, um der Hektik Einhalt zu gebieten. Es gilt, den individuellen Rhythmus



Weihnachtszeit: Für manche die Zeit der Traurigkeit und Einsamkeit

Foto: Werner Rolli

zu leben, Tag und Zeit zu gestalten. Die Arbeit unterbrechen, fünf Minuten ins Freie treten (auch ohne Zigarette). Bewusst den Feierabend pflegen. Sich für eine von zwei Verpflichtungen entschuldigen. Dafür einen genussvollen Kinoabend einziehen. Mit Kindern spielen. Geschichten erzählen. Haben Sie schon mal die Tageschau verpasst? Haben Sie wirklich etwas verpasst dabei? Viele Tiere pflegen den Winterschlaf.

Uns Menschen ist das nicht vergönnt. Nützen wir die Chance des Winters zur inneren Erneuerung. Wie die Natur. Der nächste Frühling kommt bestimmt.

Dr. Roman Vogt ist Arzt und Psychiater. Er lebt im Aargau und interessiert sich für Menschen aller Schattierungen, Fussball, Kino, Afrika, Segeln. Er ist Chefarzt des Externen Psychiatrischen Dienstes. www.pdag.ch



Sämtliche Gastroregionen im Kanton Aargau unterstützen «Nez rouge». Reto Ettisberger vom Restaurant Hertenstein in Ennetbaden überreichte stellvertretend für alle einen Check im Wert von 500 Franken an Kurt Röthlisberger, Koordinator Nez rouge Aargau.

«Nez rouge 2007»

Dauer: Freitag, 30. November, bis Montag, 31. Dezember 2007
Zeit: So bis Do von 22 bis 1.30 Uhr, Fr und Sa von 22 bis 3.30 Uhr, Silvester von 22 bis 5 Uhr
Einsatz: Im ganzen Kanton Aargau
Zentrale: Strassenverkehrsamt, Schafisheim
Telefon: 0800 802 208 (Sunrise- und Orange-Natel-Benützer 062 855 00 20)
 Leider können keine Reservationen vorgenommen werden.
Kosten: Gratis (freiwillige Trinkgelder zugunsten von plusport (Behinderten Sportgruppe AG))

Freiwillige gesucht

Die Verantwortlichen der Aktion «Nez rouge» suchen noch freiwillige Fahrerinnen und Fahrer für den Einsatz in einzelnen Nächten und ganz speziell in der Silvesternacht vom 31. Dezember 2007 zum 1. Januar 2008.

Auskunft und Anmeldung bei der Geschäftsstelle
«Aarau eusi gsund Stadt»
 Metzgergasse 2, 5001 Aarau
 Tel. 062 822 32 61,
info@aaraeusigsundstadt.ch
www.aaraeusigsundstadt.ch

Winterzeit – Birnelzeit



Zum Kochen, zum Versüssen oder einfach als Brotaufstrich: Birnel schmeckt herrlich und ist gesund. Mit dem Kauf von Birnel unterstützt man zusätzlich die Winterhilfe.

Birnel ist in Aarau wie folgt erhältlich:

Ort: Aarau eusi gsund Stadt
 Metzgergasse 2
 (Eingang hinten benutzen)
 5000 Aarau
 Telefon 062 822 32 61
 Fax 062 824 20 51
info@aaraeusigsundstadt.ch
www.aaraeusigsundstadt.ch

Preise: 250-g-Dispenser (auffüllbar) Fr. 3.70
 1-kg-Glas Fr. 9.–
 5-kg-Kessel Fr. 42.–

Bezug: Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr
 Donnerstag zusätzlich 14 bis 17 Uhr
 (Übrige Nachmittage nach telefonischer Vereinbarung!)

Organisation und Auskunft für den Aargau
 Aarau eusi gsund Stadt
 062 822 32 61
www.aaraeusigsundstadt.ch

SUNRISE- und ORANGE-Abonnenten wählen 062 855 00 20

0800 802 208

Mit uns bauen Sie sicher ins Neue Jahr.....

FISCHER

Hochbau – Tiefbau
 Holzbau – Schreinerei
 Renovationen

Bahnhofstrasse 20 • 5600 Lenzburg
 Telefon 062 886 66 88

Seit 1879 schaffen wir bleibende Werte

www.maxfischer.ch