



«Nur mitmachen ist besser!»

# Projekt «1. Lehrjahr rauchfrei»



Departement für Gesundheit und Soziales



Viele Jugendliche beginnen ihre «Raucherkarriere» nach der obligatorischen Schulzeit. Der Eintritt ins Erwerbsleben, Stress und Gruppendruck begünstigen den Einstieg in den Tabakkonsum. Das Projekt «1. Lehrjahr rauchfrei» läuft kantonal bereits zum dritten Mal.

Gegenwärtig beteiligen sich über 140 Firmen und gegen 600 Lehrlinge, Tendenz steigend. Die Verantwortlichen freuen sich über diesen Trend und bedanken sich bei allen Beteiligten. Eine Woche Ferien oder 200 Franken winken als Belohnung.



**Jost Brugg AG, Brugg**  
Wir wollen unseren Lernenden eine «gesunde» Ausbildung bieten. Erfreulich ist, dass alle sechs neuen Lernenden beim Projekt «1. Lehrjahr rauchfrei» mitmachen und sich zudem für das 4-jährige Projekt «rauchfreie Lehre bei Jost» entschieden haben. Sie sollen das Geld sinnvoller in die Aus- und Weiterbildung investieren. Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind unsere Zukunft und bringen uns weiter.

**2500 Franken vom Taschengeld**  
Wer täglich ein Päckli raucht, lässt sich seine Zigaretten im Jahr mehr als 2500 Franken kosten. Das ist der Preis für zwei Wochen Wellness-Ferien in einem schön gelegenen Kurort der Schweiz.

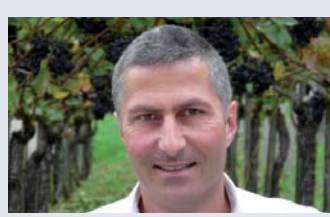


**Rauchen zerstört die Schönheit**  
Mit jeder gerauchten Zigarette werden zahlreiche giftige Substanzen ins Blut geleitet, die Blutgefässe eingengt und die Durchblutung der Haut herabgesetzt. Im Endeffekt bewirkt Tabak, dass die Haut gräulich wird und an Glanz verliert. Zudem greift das Nikotin in der Zigarette den Zahnelbelag an, bewirkt schlechten Atem und vermindert nicht zuletzt die Zeugungspotenz der Männer.



**Rauchen verringert die Ausdauer**  
Der bekannte 12-Minuten-Lauf im Rahmen der Rekrutenaushebung bestätigt es glasklar: Rauchen verringert die Ausdauer. 19-jährige Nichtraucher erreichen beim Ausdauerstest im Durchschnitt 2613 Meter. Mittlere Raucher 360 Meter weniger. Wer mit Rauchen aufhört oder gar nicht erst damit beginnt, ist auch sportlich besser zwäg.

## GESUNDHEITSTIPP



Michael Wetzler, Winzer Rebbug Goldwand, Ennetbaden

Der Beruf des Winzers bringt sehr viel Abwechslung mit sich. Bei den verschiedensten Tätigkeiten werde ich auch körperlich gefordert. Mal braucht eine Arbeit Kraft, mal Beweglichkeit, meistens braucht es schlicht Ausdauer. So wie mein Beruf viel Bewegung fordert, so beeinflusst er auch meine Essgewohnheiten: Ich nehme meine Mahlzeiten regelmässig und meistens am Familientisch ein. Das erlaubt eine ausgewogene Ernährung, bei der öfters auch ein gutes Glas Wein dazugehört.

Von Herbst bis Frühling benütze ich regelmässig die eigene Sauna. Nebst der Stärkung des Immunsystems schätze ich die entspannende Wirkung. Viel zu selten gönne ich mir eine klassische Massage. Trotz Sechstageswoche gelingt es mir, in der Arbeit nicht unterzugehen. Ich finde täglich kurze Momente, in denen ich innehalte, mich an einer Kleinigkeit erfreue oder mit Distanz meine Arbeit hinterfrage. Mit Vorteil mache ich das an einem schönen Ort, irgendwo im Rebberg. In diesen Momenten wird manche Alltagsorge in eine andere Relation gebracht. Wohlbefinden beginnt bei mir im Kopf!

## KURSE

### Wohlbefinden und Entspannung mit Kinesiologie

**Kursziel:** Im Kurs vermitteln wir Selbsthilfetechniken für den Alltag und für angespannte Situationen. Die Übungen können die Kursteilnehmer an sich selbst oder an anderen Personen – auch Kindern – vornehmen, mit dem Ziel des Wohlbefindens und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit. Dadurch können sich individuelle Fähigkeiten und Talente besser entfalten und es entsteht mehr Lebensfreude.

**Kursdaten:** Dienstag, 16./23./30. November  
**Kurszeiten:** Jeweils 18–20 Uhr  
**Kursleitung:** Rita Wegmüller, dipl. Kinesiologin  
**Kursort:** aarau eusi gsund stadt, Schlossplatz 1, Aarau  
**Kursbeitrag:** 150 Franken

### Erfolgreich zum Wohlfühlgewicht Genussvolles Essen oder die Überwindung der Theorie-Praxis-Kluft, 3x

**Kursziel:** Wir schulen Ihre Aufmerksamkeit und fördern Ihre Kompetenzen. Sie lernen die Tücken beim Einkaufen ebenso kennen, wie Sie Stolpersteine und Fallen frühzeitig realisieren, um sie zu umgehen. Sie achten vermehrt auf geeignete Kochtechniken und erarbeiten einen Wochenplan und tauschen Rezepte für den Alltag aus.

**Kursdaten:** Montag, 22. Nov./ 29. Nov./ 6. Dez.  
**Zeiten:** Jeweils 18.30–20 Uhr  
**Ort:** aarau eusi gsund stadt, Schlossplatz 1  
**Leitung:** Maria Imfeld, Ernährungsberaterin  
**Kosten:** 120 Franken

**Infos und Anmeldung:** www.aaraueusigsundstadt.ch oder unter Tel. 062 822 32 61



37 Restaurants im ganzen Kanton Aargau wurden im 2010 mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichnet. Damit wird sichergestellt, dass beim Angebot saisonale und regionale Kriterien erfüllt werden.

### Wettbewerb

An dieser Stelle verlost «aarau eusi gsund stadt» regelmässig Essensgutscheine für 2 Personen im Wert von 100 Franken. Die Fragen beziehen sich auf Themen im Bereich Gesundheitsförderung. Die Gutscheine können in einem mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichneten Restaurant eingelöst werden. Die Gewinner werden jeweils in der nächsten Ausgabe publiziert.

**Frage**  
Wie viele Franken lösen sich jährlich in Luft auf bei einem Konsum von einem Päckli Zigaretten pro Tag?  
A: ca. 1800 Franken  
B: ca. 2500 Franken

**Lösung der Wettbewerbsfrage aus der Ausgabe vom 28. Oktober:**  
A: der Hausarzt. Es hat gewonnen: Heidi Frank-Schriber, Nussbaumen

**Antwort per Mail oder Postkarte bis spätestens 8. November an:** info@araueusigsundstadt.ch; Betreff: Wettbewerb oder aarau eusi gsund stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau

# Damit Sie Recht bekommen, wenn Sie falsch behandelt wurden.