



«Nur mitmachen  
ist besser!»

# Fit in den Sommer – mit Bewegung!

Leben ist Bewegung. Wo sich nichts bewegt, machen sich bald Langeweile und Überdruß breit. «aarau eusi gsund stadt» bietet vier tolle Möglichkeiten an, sich im Frühling mit Freude für den Sommer fit zu machen.

Bequemlichkeit hat auch seine Schattenseiten. Mehr denn je gilt deshalb die Devise: «Wer rastet, der rostet». Die Stiftung «aarau eusi gsund stadt» sorgt über das ganze Jahr für vielseitige und den Trends angepasste Bewegungsangebote. «Wir machen immer wieder beliebt und rufen dazu auf, die Freizeit aktiv zu nutzen und zu geniessen», meint Geschäftsführer Kurt Röthlisberger. «Die Freude am Mitmachen und die Steigerung der Lebensqualität stehen im Vordergrund», versichert er. Mit den vier Bewegungs-Angeboten «Spass im Nass mit Aqua-Fit», «Bewegen in der Natur mit Jogging und Nordic Walking», «Ausfahrten mit Elektrovelos» und «Tennis für alle» legt die Gesundheitsstadt Aarau den Anfang für einen genussvollen Alltag in Ihre Hände.

**Spass am Nass**  
Im Wasser schweben und doch Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainieren. Aqua-Fit ist ein Bewegungstraining, bei dem Dehn- und Kräftigungsübungen das Ausdauertraining in sinnvoller Weise ergänzen. Es beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik zur Förderung der allgemeinen Fitness mit integriertem Lauftraining im Wasser. Drei Aqua-Fit-Kurse werden im Mai, Juni und im August im Schwimmbad Aarau angeboten.



Spass an der Bewegung, zum Beispiel mit einer Ausfahrt auf den Elektrovelos. FOTO: zVg

**Bewegen in der Natur**  
Die Jogging- und Nordic Walking-Kurse im Angebot von «aarau eusi gsund Stadt» sind traditionell und immer noch sehr originell. Ab dem 26. April gibt es jeweils am Dienstag und Donnerstagabend Jogging-Kurse für Geniesser, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Wer sich die Teilnahme am Hallwilerseelauf zum Ziel setzen möchte, wird in der Gruppe darauf vorbereitet. Die richtige Technik ist beim Nordic Walking entscheidend und wird oft fehlerhaft angewendet. Angeboten werden Kurse für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für geübte Walkerinnen und Walker.

**Ausfahrten mit Elektrovelos**  
Jetzt ist Velofahren definitiv ein tolles Erlebnis. Die Elektro-Flyers machen es möglich und alle sind begeistert. Im Monat Mai stehen vier Wochenend-Ausfahrten mit Start und

Ziel in Unterentfelden auf dem Programm. Wie es sich zu einem sportlich bekömmlichen Ausflug gehört, gibt es bei Wehrli Weinbau in Küttigen bei schönster Umgebung einen Halt und ein Znüni-Plättli.

**Nie zu spät für Tennis**  
In Zusammenarbeit mit dem Tennisclub Aarau werden Schnupperkurse auf der Anlage Suhrenmatten angeboten. Kein Tennisunterricht, sondern Tennisspielen mit Gleichgesinnten heisst es bei der Aktion «Mittagstennis» von 12 bis 13 Uhr. Oder hätten Sie Lust am «Ladies Morning» für Anfängerinnen und Fortgeschrittene teilzunehmen?

Bei allen Angeboten ist die Teilnehmerzahl limitiert und es wird empfohlen, sich rasch auf der Homepage [www.aaraueusigsundstadt.ch](http://www.aaraueusigsundstadt.ch) zu informieren und anzumelden.

## Angebote

**Spass im Nass mit Aqua-Fit (Schwimmbad Schachen, Aarau)**  
Aqua-Fit 1  
Montag, 16. Mai bis 27. Juni, 12.10 bis 13 Uhr  
Aqua-Fit 2  
Dienstag, 17. Mai bis 21. Juni, 17.10 bis 18 Uhr  
Aqua-Fit 3  
Montag, 1., bis Freitag, 5. August, 9.10 bis 10 Uhr

**Bewegen in der Natur**  
Jogging-Kurse für Geniesser, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene  
26. April bis 23. Juni, Dienstag und Donnerstag, 19 bis 20 Uhr, im Schachen Aarau

Hallwilerseelauf-Training für Ambitionierte  
26. April bis 15. Oktober, Dienstag und Donnerstag, 19 bis 20.30 Uhr, im Schachen Aarau

Nordic Walking Technik-Kurs für Einsteiger  
Kurs zu vier Lektionen im Gönhardwald, diverse Abend- und Morgen-Termine vom 27. April bis 27. Juni

Nordic Walking Treff für Geübte  
26. April bis 28. Juni, Dienstag, 8.30 bis 10 und 19 bis 20.30 Uhr, im Gönhardwald

Stretching-ABC über Mittag  
2. Mai bis 20. Juni, Montag, 12.10 bis 13 Uhr, City-Markt Aarau

60+ Sicher auf den Beinen  
5. Mai bis 16. Juni, Donnerstag, 10.15 bis 11.05 Uhr, Schlossplatz Aarau

**Ausfahrten mit Elektrovelos**  
Man genieße eine Ausfahrt in der Region mit Start und Ziel in Unterentfelden und einem Besuch bei Weinbau Wehrli in Küttigen. Flyers werden zur Verfügung gestellt.  
Samstag 14. Mai, von 13.30 bis 17 Uhr  
Sonntag, 15. Mai, von 10 bis 13.30 Uhr  
Samstag, 28. Mai, von 13.30 bis 17 Uhr  
Sonntag, 29. Mai, von 10 bis 13.30 Uhr

**Tennis**  
Schnupperkurs  
2. Mai bis 6. Juni, Montag, 20 bis 21 Uhr  
Mittagstennis  
3. Mai bis 7. Juni, Dienstag, 12 bis 13 Uhr  
Ladies Morning  
2. Mai bis 6. Juni, Montag, 9 bis 10 Uhr

**Weitere Infos**  
Detaillierte Angebote mit Preisangaben und weiteren Hinweisen unter [www.aaraueusigsundstadt.ch](http://www.aaraueusigsundstadt.ch). Auskünfte erteilt aarau eusi gsund stadt, Schlossplatz 1, 5000 Aarau, Telefon 062 822 32 61.



# Gesunde Ernährung und Prostata-Erkrankungen

Das Prostatakarzinom ist beim Mann der häufigste bösartige Tumor und nach Lungenkrebs die zweithäufigste krebserkrankte Todesursache. Pro Jahr sterben in der Schweiz etwa 1300 Männer an einem Prostatakarzinom. Gerade bei Männern über 50 Jahren ist deshalb die Vorsorge sehr wichtig.

Die Anzahl neu erkrankter Patienten variiert interessanterweise beträchtlich. In Europa, Skandinavien und Nordamerika findet sich eine grosse Anzahl neu erkrankter Männer, während in Südostasien deutlich weniger erkranken. Kein Unterschied besteht jedoch zwischen den einzelnen Ländern in der Häufigkeit (so genannter «stumme» Prostatakarzinome, also Karzinome, die keine Beschwerden verursachen. Über die möglichen Risikofaktoren, die zur Entwicklung eines Prostatakarzinoms führen, ist bis heute wenig bekannt. Die Beobachtung von Migranten hat ergeben, dass sich der Mensch

an eine geografische Region anpasst. So konnte nachgewiesen werden, dass das Risiko für einen aus dem asiatischen Raum stammenden Mann, an einem Prostatakarzinom zu erkranken, steigt, wenn er zum Beispiel nach Nordamerika übersiedelt. Wie also kann sich in gewissen geografischen Regionen aus dem stummen Prostatakarzinom Krebs entwickeln? Dies kann nur durch ein unterschiedliches Wachstumsverhalten der stummen Karzinome erklärt werden. In einigen Bevölkerungsgruppen bleiben diese stummen Karzinome scheinbar langfristig in ihrem ruhenden Stadium, in anderen Bevölkerungsgruppen vermehrt sich das zunächst langsam wachsende Karzinomgewebe hingegen plötzlich.

Die genauen Ursachen für die geografischen Unterschiede im Wachstumsverhalten des Prostatakarzinoms sind nicht bekannt. Man geht jedoch davon aus, dass Faktoren wie Ernährung, Umwelteinflüsse und Verhaltensmuster eine wesentliche Rolle spielen. Als wahrscheinlich gilt ein Zusammenhang

zwischen Ernährung und der Entstehung des Prostatakarzinoms. So scheint insbesondere die traditionelle asiatische Ernährung sowie jene der Mittelmeerregion das Risiko einer Prostata-Erkrankung zu mindern. Diverse Nährstoffe werden bei der Prävention in der Fachliteratur beschrieben wie beispielsweise antioxidativ wirkende Substanzen (Vitamine C, E und A), fetthaltige Produkte, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, und Grüntee.

Diese Erkenntnisse sind jedoch nicht geeignet zur Festlegung eines Diätplans. Die komplexe Zusammensetzung von Nahrungsmitteln macht es nahezu unmöglich, den für eine spezifische Wirkung letztlich verantwortlichen Stoff zu identifizieren. Deshalb ist wahrscheinlich die Kombination von Nahrungsmitteln entscheidend für das Entstehen eines Karzinoms. Nichtsdestotrotz empfiehlt sich eine gesunde Ernährung zur Erhaltung der Gesundheit und der Lebensqualität.

**Autor:** Dr. med. Martin C. Schumacher, FMH Urologie, Hirslanden Klinik, Aarau



42 Restaurants im ganzen Kanton Aargau wurden im 2011 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 im Wert von 50 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.

**Frage**  
Was kann eine Prostata-Erkrankung mindern?  
A: gesunde Ernährung  
B: viel Wasser trinken

**Lösung der Wettbewerbsfrage aus der Ausgabe vom 17. März:**  
B: Lungenliga Aargau  
Es hat gewonnen: Trudi Blumenstein, Unterentfelden

**Antwort per Mail oder Postkarte bis spätestens 15. April an:**  
[info@aarauusigsundstadt.ch](mailto:info@aarauusigsundstadt.ch); Betreff: Wettbewerb oder aarau eusi gsund stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau