



«Nur mitmachen ist besser!»

# Der Gesundheit zuliebe

Seit Jahren wieder zum ersten Mal hat sich «aarau eusi gsund stadt» am MAG engagiert und auf dem Holzmarkt mit verschiedenen Partnern des Gesundheitszeit «zum goldige Rüebli» betrieben.

Neben dem «Tummelfeld» für Jugendliche der Jungwacht Aarau haben sich Besucherinnen und Besucher jeden Alters in den verschiedensten Bereichen der Gesundheitsprävention beraten lassen. Die Lungenliga Aarau stellte bildlich dar, welches Volumen und Zigaretten regelmässig geraucht werden und wie

gross auch der Verpackungsver-schleiss ist. Die Hirslanden Klinik gab Tipps für Test und Massnahmen zur Gesundheitserhaltung und die Drogerie passte MBT-Gesundheits-schule an. Näher auf ihre Dienstleistungen ging die Viasana Krankenkasse ein und die Firma Vital-concept verpasste wohltuende Kopfmassage fast rund um die Uhr. Dass Wein trinken nicht ungesund ist und was alles in einem Glas feinem Trauben-Saft steckt, war beim Winer Peter Wehrli aus Küttigen zu erfahren. Nicht zuletzt wurde der MAG-Hackbraten von «aarau eusi gsund stadt» zum Insider-Tipp und der gesamte Auftritt im Gesundheitszelt zu einem grossen Erfolg.



Einsatz, Spass und Freude am Erfolg: Das Team von «aarau eusi gsund stadt» beim MAG-Einsatz. Fotos: Gerry Frei



Geschicklichkeit und Glück waren am Stand der Visana-Krankenkasse gefragt.



Die imposante Wand der Zigaretten-Päckli mit dem Wettbewerbspreis der Lungenliga Aarau.



Die Beratungen der Hirslanden Klinik Aarau gaben dem Gesundheitszelt eine ganz besondere Qualität.



Der Mann auf dem Sockel des Holzmarkt-Denkmal's hielt das Rüebli-Logo während der ganzen MAG-Zeit beharrlich in seinen Händen.

## Kurse

### Zur Förderung von Gesundheit und Konzentrations-Fähigkeit:

**Tai Ji Quan**  
Ort: Schlossplatz 1, Aarau  
Datum: laufender Kurs, immer Do  
Zeit: 8.45-9.35 Uhr  
Kosten: Fr. 16.- pro Lektion

**Qi Gong über Mittag**  
Ort: Schlossplatz 1, Aarau  
Datum: laufender Kurs, immer Mi  
Zeit: 12.10-13 Uhr  
Kosten: Fr. 16.- pro Lektion

**Autogenes Training Der Klassiker**  
Verhilft zu mehr Selbstsicherheit und zu grösserer Belastbarkeit im Alltag und Beruf.  
Ort: Schlossplatz 1, Aarau  
Datum: Mi 26.10.-30.11.  
Zeit: 19.30-21 Uhr  
Kosten: Fr. 240.- (6x)

**Atemgymnastik**  
Ort: Vereinshaus, Aarau  
Datum: laufender Kurs, immer Mo  
Zeit: 10-10.50/12.10-13 Uhr  
Kosten: Fr. 17.- pro Lektion

**Anmeldung für alle Kurse:**  
www.aaraueusigsundstadt.ch,  
Tel. 062 822 32 61

# Dem Brustkrebs vorbeugen

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen und die Todesursache Nummer 1 durch Krebs. Jährlich erkranken in der Schweiz etwa 5000 Frauen an Brustkrebs, in der Fachsprache Mammakarzinom.

Das Brustzentrum des Kantonsspital Aarau behandelt jährlich mehr als 150 Frauen mit Brustkrebs. Unseren Patientinnen und Patienten bieten wir eine zuverlässige Diagnose, die bestmögliche Behandlung und eine optimale psychologische Unterstützung durch unsere Fachpersonen (Breast Care Nurses) oder die Fachpsychologen.

Es gibt einige bekannte und belegte Risikofaktoren, die das Risiko für Brustkrebs erhöhen, aber die genaue Ursache für die Entstehung von Krebs in der Brust ist noch nicht geklärt.

**Früherkennung ist wichtig**  
Die Früherkennung eines bösartigen Tumors in der Brust durch Selbstuntersuchungen und oder Mammografie haben erste Priorität. Denn: Je früher Brustkrebs entdeckt und behandelt wird, desto besser sind die Überlebenschancen der Betroffenen. Brustkrebs, der im Frühstadium entdeckt wird, kann oft mit weniger einschneidenden Therapiemethoden behandelt werden als ein fortgeschrittener Krebs.  
Die beste Zeit für eine Selbstuntersuchung ist 10 Tage nach der Monatsblutung, weil die Brust dann weniger



Frauen ab 35 Jahren sollten einmal im Monat ihre Brust auf Knoten abtasten. FOTO: Harry Hautumm/pixelio.de

gespannt ist. Dr. Dimitri Sarlos, Chef- arzt Gynäkologie und Leiter des Brustzentrum des KSA, empfiehlt allen Frauen ab 35 Jahren, einmal im Monat ihre Brust auf Knoten abzutasten. Wichtig ist, dass Sie sich genügend Zeit lassen und ungestört sind. Die Untersuchung auf optische Veränderungen sollte stehend vor dem Spiegel erfolgen, die Tastuntersuchung sollte sowohl im Stehen als auch im Liegen durchgeführt werden.

**Autor:** Dr. med. Dimitri Sarlos, Chef- arzt, Gynäkologie, Gynäkologische Onkologie und Brustzentrum, Frauen- klinik Kantonsspital Aarau

## Info

**Einführungskurs zur Selbstuntersuchung**  
Im Rahmen des Brustkrebsmonates im Oktober werden die Breast Care Nurses am 27. Oktober von 10-11 Uhr im Kursraum der Frauenklinik KSA einen Einführungskurs zur Selbstuntersuchung der Brust durchführen. Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldung unter Tel. 062 838 50 17 oder unter breastcare@ksa.ch

**Keine Angst vor dem Arzt**  
Wenn Sie bei der Selbstuntersuchung oder vielleicht auch rein zufällig Veränderungen oder Besonderheiten an den Brüsten bemerkt haben, sollten Sie sich nicht gleich verrückt machen. Häufiger sind zum Beispiel festgestellte Knoten oder Verhärtungen gutartig, also gar kein Krebs. Haben Sie also keine Angst davor, zum Arzt zu gehen.  
Wichtig ist immer, den Befunden möglichst schnell auf den Grund zu gehen. Viele Frauen fürchten zudem die «Diagnosemaschinerie», die sie bei Krebsverdacht durchlaufen müssen. Doch nur anhand dieser Untersuchungen ist es möglich abzuklären, ob es sich überhaupt um einen Tumor handelt und wie Ihnen am besten geholfen werden kann. Häufig können die Betroffenen dann nach den Abklärungen beruhigt werden.

**Wie kann ich das Risiko minimieren?**  
Eine gesunde Lebensweise kann das Risiko an Brustkrebs zu erkranken zumindest senken. Dabei beziehen sich die vorbeugenden Massnahmen in der Regel auf einige Punkte:  
• Gesund ernähren  
• Ausreichend Flüssigkeiten zu sich nehmen  
• Regelmässige Bewegung  
• Übergewicht vermeiden  
• Möglichst nicht rauchen  
• Alkoholkonsum einschränken  
• Vorsorgeuntersuchungen durchführen



**Brustzentrum Aarau ist EU-SOMA-zertifiziert**  
Das Brustzentrum Aarau ist seit neuestem durch European Cancer Care Certification gemäss den strengen europäischen Richtlinien der EUSOMA (European Society of Breast Cancer Specialists) zertifiziert. Die Zertifizierung erfolgte nach einem erfolgreich durchlaufenen einjährigen Audit durch ein externes Expertenteam. Mit dem Zertifikat wird die hohe Qualität der Leistungen am Brustzentrum Aarau nachgewiesen und garantiert.