

«Nur mitmachen ist besser!»

aarau eusi
gesund stadt

Kurse, Projekte, Veranstaltungen

www.aaraueusigundstadt.ch

DIE AARGAUER STIFTUNG FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG.

Ein Vertrag, der jeder unterschreiben kann

Ein kühles Bier oder ein gutes Glas Wein: Fünfzehn von zwanzig Menschen in der Schweiz trinken Alkohol. Bei manchen wird der Genuss zur Sucht. Einer von zwanzig Menschen in der Schweiz hat ein ernsthaftes Alkoholproblem. Zeit zu handeln und den Vertrag «Einen Monat ohne!» zu unterschreiben.

Mit Alkohol verhält es sich wie mit vielen Dingen im Leben: Allzu viel ist ungesund. Im vernünftigen Mass kann man alkoholische Getränke durchaus geniessen. Ganz verzichten sollte Mann und Frau aber beim Autofahren, während der Arbeit und in der Zeit einer Schwangerschaft. Die Grenzen von massvoll zu übermässigem Alkoholkonsum überschreitet man meist langsam und lange unbemerkt.

**Deshalb gilt die Faustregel:
Nie zuviel trinken.
Ein Zuwenig gibt es nicht!**

Das Bundesamt für Gesundheit BAG führt in Zusammenarbeit mit den Kantonen, mit Städten und den Fachorganisationen eine nationale Dialogwoche zum Thema Alkohol durch. Die Dialogwoche ist eine Aktion im Rahmen eines nationalen Programmes, welches seit 2008 und bis 2012 läuft. Im Mittelpunkt steht der gesellschaftliche Dialog, den verschiedene Institutionen mit selbst organisierten Veranstaltungen und Aktionen gezielt fördern.

Klar: Schon als die Erwachsenen jung waren, haben sie Alkohol getrunken und ihre Grenzen getestet. Doch sassen sie schon am Nachmittag mit dem Sixpack Bier im Tram? Sofften sie sich bis ins Koma? Haben die Mädchen mitgemacht? Machen wir uns nichts vor: Die heutigen Jugendlichen verschieben die Grenzen. Bis wohin? Gibt es ein gesell-



Zum Wohl!? Die Schweiz spricht über Alkohol und die Aargauer unterschreiben einen Vertrag mit der Erklärung, einen Monat auf Alkohol zu verzichten.

Foto: zVg

schaftliches Problem, wird schnell der Ruf nach Verboten laut. Das ist ein hilfloser Reflex. Eine reife Gesellschaft setzt sich auch selbst Grenzen. «Selbst schuld, wer seinen Alkoholkonsum nicht mehr im Griff hat.» Diese Meinung ist weit verbreitet. Doch Alkoholismus ist eine Krankheit. Wer die Betroffenen für

ihren schwachen Willen verachtet, ignoriert, wie Abhängigkeit entsteht und was Alkoholiker brauchen. Die Menge macht das Gift. Auch beim Alkohol. Was der Körper in kleinen Mengen bewältigt, schädigt in grossen Mengen die Leber, das Gehirn und etliche weitere Organe. Doch wer vom Alkohol abhängig ist,

hat neben Gesundheitsproblemen in der Regel auch Geld-, Arbeitsplatz- und Beziehungsprobleme. Sprechen wir über die Probleme, die Alkohol verursacht.

Mit der Aktion «zu deinem Wohl» motiviert «aarau eusi gesund stadt» einmal mehr die Erwachsenen für eine gute Sache. Gesucht werden Per-

sonen ab 18 Jahren, die mit «aarau eusi gesund stadt» einen Vertrag abschliessen, in welchem erklärt wird, dass sie während eines frei gewählten Monats keinen Alkohol trinken. Alle, die den Vertrag korrekt ausgefüllt unterzeichnen (siehe Kasten) erhalten einen Bon für sechs Flaschen Mineralwasser.

Ein Zeichen setzen

Wussten Sie, dass

- mehr als 60 Krankheiten und Behinderungen mit dem Konsum von Alkohol in Verbindung gebracht werden?
- täglich mehr als sechs Jugendliche wegen übermässigem Alkoholkonsum in Schweizer Spitäler gebracht werden müssen?
- in der Schweiz gegen 300 000 alkoholabhängige Personen leben?
- in unserem Land Minderjährige jährlich alkoholische Getränke im Wert von etwa 220 Millionen Franken konsumieren?
- die jährlichen sozialen Kosten wegen Alkoholmissbrauch über 6,5 Milliarden Franken betragen?

Und wo stehen Sie?

Machen Sie den Test und gehen Sie mit «aarau eusi gesund stadt» den Vertrag ein, einen Monat lang

auf jeglichen Alkoholkonsum zu verzichten. Sie wählen den Monat ab Juni bis November 2011 selber aus. Teilnehmen können Personen ab 18 Jahren. Wer den Vertrag unterzeichnet und mitmacht, gewinnt neben persönlichem Wohlfinden einen Bon für sechs Flaschen Mineralwasser. Zudem werden reduzierte Eintrittspreise für Fitness im Park Hamam Baden und zehn Gratsinstitute für Wellness in der Oase Hotel Aarauehof, Aarau, verlost. Viel Glück und Gesundheit!

Die Vertragsformulare können jederzeit im Internet ausgedruckt werden unter www.aaraueusigundstadt.ch. Auskünfte zur Aktion gibt es von Montag bis Freitag jeweils zwischen 10 und 11 Uhr unter Telefon 062 822 32 61.

Eine Aktion unterstützt von:

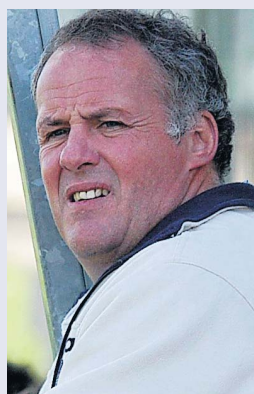
Drei Promis werden Vorbild sein



Sibylle Sager,
Schweizer Fernsehköchin, Aarau
«Ein Glas zu einem feinen Essen geniesse ich – muss aber auch nicht immer sein. Dafür gibt es viele erfrischende alkoholfreie Drinks. Da verzichte ich gerne einen Monat.»



Jürg Knuchel,
Leitender Arzt und Einwohnerrat, Aarau
«In der Gesellschaft sind mir Fragen der Gesundheitsförderung ein besonderes Anliegen: Genuss mit Mass heisst die Devise und daran halte ich mich gerne. Den Vertrag, einen Monat ganz auf Alkohol zu verzichten, werde ich problemlos einhalten können.»



Roger Wehrli,
68-facher Fussball-Internationaler,
Trainer FC Entfelden, Suhr
«Wer mich kennt weiss, dass ich gemütliche Runden unter Freunden schätze, dazu natürlich auch ein Bier oder ein Glas Wein. Die Herausforderung, einen Monat zu verzichten, nehme ich sportlich an. Ich werde mich durchbeissen.»



37 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 gesund 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

Wer organisiert den Kurs «Schnipp Schnapp Schnuff?»
A: Rolling Rock Aarau
B: Lungenliga Aargau

Lösung der Wettbewerbsfrage aus der Ausgabe vom 3. März:

A: Hilfsmittel zur Stressreduzierung im Alltag kennen lernen.
Es hat gewonnen: Melinda Bachmann, Holziken

Antwort per Mail oder Postkarte bis spätestens 25. März an:
info@araueusigundstadt.ch;

Betreff: Wettbewerb oder aarau eusi gesund stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau