

# Veranstaltungsprogramm zum Thema Luft und Gesundheit

**Die aargauischen Volkshochschulen haben in Zusammenarbeit mit dem Kantonsärztlichen Dienst ein Veranstaltungsprogramm zum Thema Luft und Gesundheit zusammengestellt. Das vielfältige Kurs- und Vortragsangebot bietet viele nützliche Informationen und animiert zur aktiven Auseinandersetzung mit dem Thema.**

Luft ist eine einzigartige Lebensgrundlage für Mensch, Tier und Pflanze. Der Sauerstoff der Luft unterhält die lebenserhaltenden Stoffwechselforgänge

**Dr. med. Thomas Steffen**  
**Kantonsärztlicher Dienst**  
**Tel. 062 835 29 60**

in unserem Körper. Die Lufthülle um unseren Planeten,

die Erdatmosphäre, schützt uns vor lebensfeindlicher Strahlung aus dem Weltall.

Saubere Luft war lange Zeit wie selbstverständlich überall verfügbar. Das Bild hat sich aber im Zuge der Industrialisierung einschneidend verändert. Seit Jahrzehnten gibt es keinen Ort mehr auf der Welt, der frei ist von Luftfremdstoffen, die vom Menschen produziert wurden. So lässt sich beispielsweise die zunehmende Bleibelastung der Atmosphäre bereits im Eis der Antarktis nachweisen.

Luftverschmutzung und ihre Folgen für die menschliche Gesundheit sind in den letzten Jahren deshalb ein immer wichtigeres Thema geworden. Doch

nicht nur die Luftverschmutzung, sondern auch Bakterien, Viren und Allergene (z. B. Pollen) sowie Rauchen und Stress führen dazu, dass uns immer häufiger «die Luft wegbleibt».

## **W**as ist zu tun?

Am Beispiel Luft und Gesundheit zeigt sich, wie vielschichtig die moderne Gesundheitsförderung arbeiten muss, um erfolgreich zu sein. Durch Verbesserungen im eigenen Lebensstil, im Umweltverhalten sowie durch die bedarfsgerechte Anwendung von modernen medizinischen Behandlungsmög-

lichkeiten können wir etwas zu unserer Gesundheit und zu sauberer Luft beitragen.

Das neue Programm der Volkshochschulen des Kantons Aargau geht diesem «luftigen» Gesundheitsthema nach und bietet viele interessante Vertiefungsmöglichkeiten an. So kann man sich beispielsweise aktiv mit Fragen der Luftreinhalte auseinandersetzen, Kurse für Stressabbau und Stressprophylaxe besuchen oder an Vortragsabenden zusammen mit Expertinnen und Experten verschiedenste Themen rund um die Atmung diskutieren. Die Veranstaltungsreihe läuft bis Mai 2003.



## Kursprogramm

Das Kursprogramm kann kostenlos bezogen werden:

Gesundheitsdepartement  
Kantonsärztlicher Dienst  
Telli-Hochhaus  
5004 Aarau  
Tel. 062 835 29 60  
kantonsarzt@ag.ch

## November 2002

### ‡ **Schlafapnoe** **VHS Spreitenbach**

Wenn Sie zu den regelmässigen und lauten Schnarchern gehören, mögen Sie an nächtliche Seitenhiebe und üble Scherze gewöhnt sein. Schnarchgeräusche entstehen durch die Vibration schlaffer Gewebe im Bereich des Gaumens und des Zungengrundes beim Versuch, genügend Luft durch die engen Luftwege zu bewegen. Bei vielen Schnarchern besteht auch Grund zur Annahme, dass sie nachts mit dem Atem aussetzen. Ein Krankheitsbild, das die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität, auch für den PartnerIn, drastisch einschränken kann.

Referent: Dr. phil. Christopher Mann, Schlafspezialist AASM, Klinik für Schlafmedizin, Zurzach  
Kursdatum: Dienstag, 26. November 2002, 19.30–21.30 Uhr  
Kursort: Aula Glattler, Schule im Zentrum Spreitenbach  
Kurskosten: Fr. 13.– / Abendkasse Fr. 15.–  
Anmeldung: bis 13. September 2002

## Januar 2003

### ‡ **Schnarchen – bloss ein lästiges Übel** **VHS Zofingen**

Wenn Sie zu den regelmässigen und lauten Schnarchern gehören, mögen Sie an nächtliche Seitenhiebe und üble Scherze gewöhnt sein. Schnarchgeräusche entstehen durch die Vibration schlaffer Gewebe im Bereich des Gaumens und des Zungengrundes beim Versuch, genügend Luft durch die engen Luftwege zu bewegen. Bei vielen Schnarchern besteht auch Grund zur Annahme, dass sie nachts mit dem Atem aussetzen. Ein Krankheitsbild, das die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität, auch für den PartnerIn, drastisch einschränken kann.

Referent: Dr. phil. Christopher Mann, Schlafspezialist AASM, Klinik für Schlafmedizin, Zurzach  
Kursdatum: Donnerstag, 23. Januar 2003, 19.30–21.30 Uhr  
Kursort: Bezirksspital Zofingen  
Kurskosten: Fr. 15.–  
Anmeldung: nicht erforderlich

## Januar 2003

### ‡ **Atem und Entspannung zur Stressbewältigung** **VHS Brugg**

Wer wünschte sich nicht, mit beiden Füßen auf dem Boden zu bleiben? Wer sehnte sich nicht nach dem Erlebnis einer inneren Ruhe, nach Finden und Behalten seiner eigenen Mitte? Wer möchte sich nicht im eigenen Körper wohl und frei fühlen? Wer strebte nicht danach, den Alltag mit mehr Freude und Lebendigkeit zu leben? Wem wäre nicht daran gelegen, mit dem alltäglichen Stress besser umgehen zu können? Lockere Kleidung, Woldecke und warme Socken sind zum Kurs mitzubringen.

Referentin: Rosemarie Stadelmann, dipl. Atem- und Körpertherapeutin LIKA, Stilli  
Kursdatum: 7./14./21./28. Januar 2003  
Kursort: Berufsschule, Annerstrasse 12, Brugg  
Kurskosten: Fr. 80.–  
Anmeldung: bis 21. 12. 2002

## März 2003

### ‡ **Durchatmen – Aufatmen** **VHS Oberes Freiamt**

Atemschulung dient der Selbsthilfe:

Wir üben: Tief und energievoll einatmen, durch die Nase (Stenose). Entspannt und stimmhaft ausatmen durch den Mund (Lippenbremse). Mit einfachen, passenden Übungen wird die Atemfunktion auch noch unterstützt und trainiert.

Kursleitung: Liz Stenz, dipl. Atem- und Bewegungspädagogin, Muri  
Kursdatum: 4 x ab Mittwoch, 5. März 2003, 19.00–20.00 Uhr  
Kursort: Atemstudio, Marktstrasse 11, Muri  
Kurskosten: Fr. 60.–  
Anmeldung: bis 10. Januar 2003  
Mitbringen: bequeme Kleider und Schuhe (keine Turnschuhe)

## Mai 2003

### ‡ **Der Wald unter der Lupe** **VHS Oberes Freiamt**

(Langfristige Waldökosystem-Forschung)

Wie funktioniert die Lebensgemeinschaft Wald? Und wie reagiert der Wald auf Luftschadstoffe und Klimaveränderung? Damit die Wissenschaft die Auswirkungen des menschlichen Handelns auf das komplexe und langlebige Ökosystem Wald aber wirklich abschätzen kann, braucht sie lange Zeitreihen mit den entsprechenden Beobachtungs- und Messdaten. Die Exkursion gibt einen vertieften Einblick in die Arbeit der Waldforscher und über den Zustand und die Gefährdung des Waldes.

Kursleitung: Dr. med. Norbert Kräuchi, Leiter der Abt. Waldökosysteme und ökologische Risiken, WSL  
Kursdatum: Samstag, 3. Mai 2003, 14.00–16.00 Uhr  
Kursort: Othmarsingen AG  
Kurskosten: Fr. 25.– (exkl. Getränke im Restaurant)  
Anmeldung: bis 3. März 2003  
Mitbringen: gutes Schuhwerk bzw. Gummistiefel, witterungsangepasste Kleidung