

«Das Phänomen Stress prägt unsere Zeit»

Herbstaktion des Gesundheitsforums Rheinfelden

Die Gesellschaft ist gestresst. Das Gesundheitsforum Rheinfelden widmet seine Herbstaktion diesem Thema. Mit einem Stand am Herbstmarkt und einem Vortrag soll aufgezeigt werden, was jeder einzelne gegen den Stress tun kann.

Valentin Zumsteg

RHEINFELDEN. Es gibt heute wohl kaum jemand, der sich nicht hin und wieder gestresst fühlt. «Das Phänomen Stress prägt unsere Zeit», erklärt Hanspeter Flury, Chefarzt der Klinik Schützen in Rheinfelden. «Unsere Welt hat sich beschleunigt. Aber auch die vielen Möglichkeiten, die sich uns bieten, erhöhen den Druck auf das Individuum», führt Flury aus. Die Unterschiede beim Bewältigen der Anforderungen seien riesig. «Es gibt kein Patentrezept, das für alle gilt. Klar ist aber: Das Leben braucht heute mehr Organisation als früher. Jeder muss sich selber darum kümmern und für sich Nischen schaffen», so Flury.

Wie das geht, will das Gesundheitsforum Rheinfelden aufzeigen.



Geben Tipps gegen Stress: Ueli Urwyler (links), Béa Bieber und Hanspeter Flury.

Foto: Valentin Zumsteg

Es stellt seine Herbstaktion unter das Motto «Stress mit Arbeiten, Pendeln, Privatem – wie erfolgreich bewältigen?». «Es ist unser

Anliegen, dass sich die Leute mit dem Thema auseinandersetzen. Neben der Arbeit soll es auch noch ein Leben geben. Das steigert das

Wohlbefinden jedes einzelnen und ist auch besser für die Gesellschaft», erklärt Stiftungspräsident Ueli Urwyler.

Am Rheinfelder Herbstwarenmarkt vom 3. und 4. Oktober wird das Gesundheitsforum mit einem Stand vertreten sein. Dort gibt es neben einem Wettbewerb und gesunden Snacks auch viele Informationen. «Wir verteilen Anleitungen zu Kurzmeditationen, zur Arbeitsplatzgestaltung, zu Arbeitspausen und zu gesunder Ernährung», erklärt Béa Bieber vom Forum.

Für alle, die danach noch mehr über das Thema erfahren wollen, bietet das Gesundheitsforum am Dienstag, 20. Oktober, einen Vortrag mit Hanspeter Flury. Der Chefarzt referiert über das persönliche Gesundheitsmanagement. Der Anlass gehört zur Reihe «Aktionstage psychische Gesundheit im Aargau».

Das Gesundheitsforum Rheinfelden ist am 3. und 4. Oktober mit einem Stand am Rheinfelder Herbstwarenmarkt vertreten.

Am Dienstag, 20. Oktober, wird ein Vortrag von Hanspeter Flury im Hotel Schützen geboten, Beginn ist um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Im Anschluss gibt es einen Apéro.