



# Gesundheitsforum am Rheinfelder Herbstmarkt

(bb) Am diesjährigen Rheinfelder Herbstmarkt konnte das Gesundheitsforum flächendeckend zum Thema «Stress mit arbeiten, pendeln, Privatem; wie erfolgreich bewältigen?» informieren. Das Interesse war gross an diesem aktuellen Thema.

Zwei Tage lang war das Gesundheitsforum Rheinfelden erneut mit ihrem traditionellen Stand am Herbstmarkt präsent. Neben den allgemeinen Infos zum Angebot des Gesundheitsforums und einem Wettbewerb stand dieses Jahr das Thema «Stress mit arbeiten, pendeln, Privatem; wie richtig bewältigen?» im Zentrum. Bei fast ausschliesslich schönem Wetter konnten die zahlreichen Besucher durch Mitglieder des Gesundheitsforums beraten und informiert werden. Informationsmaterial zu gesunder Ernährung, kleinen Auszeiten, Entspannungsübungen, Bewegungseinheiten wurde abgegeben, ebenso konnte in eine Meditations-CD reingehört werden. Die Gespräche am Stand zeigten, dass viele Menschen im

Arbeitsprozess hier Informationsbedarf haben.

Ergänzt wurde das Standangebot mit einem Wettbewerb und Äpfeln, die den Besuchern abgegeben wurden.

Gewinner des Wettbewerbs: Christian Hasler, Augst; Jeannine Pauli, Rheinfelden; Richard Häner, Aesch. Die Gewinner werden noch persönlich benachrichtigt. Abgeschlossen wird die diesjährige Präventionskampagne des Gesundheitsforums durch den traditionellen Vortragsabend, bestritten durch Dr. Hanspeter Flury, Chefarzt der Klinik Schützen (Dienstag, 20. Oktober, um 19 Uhr, mit anschliessendem Apéro und Diskussion). Er wird die unterschiedlichen Aspekte des Themas aufgreifen und Anregungen bieten, wie jeder/jede selber aktiv werden und etwas für seine/ihre Gesundheit tun kann. Der Eintritt ist frei und nach dem Vortrag steht der Fachreferent für Fragen zur Verfügung. – Infos zum Bewegungsangebot des Gesundheitsforums unter [www.gesundheitsforum-rhf.ch](http://www.gesundheitsforum-rhf.ch)