

Schlaf und Schlafprobleme: Der Vortrag ist online

Gesundheitsforum rüstet sich für kommenden Corona-Winter

(bb) Vergangene Woche fand unter strengen Corona-Sicherheitsmassnahmen der Vortragsabend zum Thema Schlaf und Schlafprobleme in der Reha Rheinfelden statt.

Rund 20 Teilnehmende konnten den Vortrag von Dr. med. Heiner Brunnschweiler vor Ort verfolgen und direkt im Anschluss daran ihre persönlichen Fragen stellen. Eine äusserst angeregte Diskussion zeigte auf, dass viele von Schlafproblemen betroffen sind und oft schwer wieder zu einer erholsamen Nachtruhe-Situation finden. Die Tipps und Anregungen von Dr. Brunnschweiler wurden daher dankend aufgenommen.

Wegen der aktuellen Corona-Situation wurde der Vortrag aufgezeichnet und steht ab sofort auf der Website des Gesundheitsforums Rheinfelden für alle kostenlos zur Verfügung. An dieser Stelle bedankt sich das Gesundheitsforum für die Gastfreundschaft in der Reha und beim engagierten Referenten.



Von links: Willi Bäckert, Stiftungsratsmitglied, Béa Bieber, Präsidentin Stiftungsrat, Dr. med. H. Brunnschweiler
Foto: zVg

Neuer Instagram-Account

Der Stiftungsrat hat anlässlich seiner aktuellen Sitzung zusätzlich diverse Massnahmen beschlossen, die eine proaktive Präventionsarbeit unter den aktuellen Bedingungen möglich machen. Neu wurde ein Instagram-Account unter dem Namen gesundheits_forum eingerichtet. Über diesen Kanal kann der Bevölkerung zeitnah Wichtiges mitgeteilt werden. Ebenso wird dieses Kommunikationsmittel in Zukunft genutzt, um Programmangebote des GF zu promoten. Geplant ist zudem ein weiterer Vortrags-

abend für Anfang 2021, der wiederum aufgezeichnet und kostenlos vom Gesundheitsforum virtuell zur Verfügung gestellt wird.

Helfernetzwerk rüstet sich

Helferinnen und Helfer des Coronahelfernetzwerkes wurden wegen der aktuellen Corona-Lage durch das Gesundheitsforum kontaktiert und über die aktuelle Lage informiert. Das GF rüstet sich zur-

zeit, um für einen erneut nötigen Helfernetzeinsatz für die Rheinfelder Bevölkerung bereit zu sein, falls dies durch weiter verschärfte Corona-Massnahmen nötig sein sollte.

Weitere Informationen zum aktuellen Programm des Gesundheitsforums Rheinfelden unter

www.gesundheitsforum-rhf.ch
Instagram: [gesundheits_forum](https://www.instagram.com/gesundheits_forum)

Rheuma-Fortbildung

«Herausforderungen entzündlicher Systemerkrankungen»

(rrhf) Mit dem Thema «Rheuma, Haut & Psyche - Herausforderungen entzündlicher Systemerkrankungen» lud die Reha Rheinfelden am Dienstag, 20. Oktober, Hausärzte und Fachärzte zur interdisziplinären Rheinfelder Rheuma-Abendfortbildung ein. Der Einladung folgten über 50 Ärztinnen und Ärzte, welche entweder persönlich oder per Videokonferenz teilnahmen.

Bei der rheumatoiden Arthritis, der häufigsten entzündlichen Gelenkerkrankung, ist eine frühzeitige Behandlung für den gesamten weiteren Krankheitsverlauf von zentraler Bedeutung. PD Dr. med. Dr. rer. nat. Ulrich Gerth, Leitender Arzt Rheumatologie, referierte über neue diagnostische und therapeutische Entwicklungen der Krankheit. Mittlerweile gibt es vielfältige gezielte Behandlungsmöglichkeiten, mit denen man das Fortschreiten dieser chronischen Erkrankung effektiv stoppen kann. PD Dr. med. Michael Buslau, ehemals Leitender Arzt Sklerodermie, erläuterte dermatologische Blickdiagnosen von Systemerkrankungen. Die manchmal sehr schweren Krankheitsbilder erfordern eine gute Zusammenarbeit verschiedener Spezialisten, um eine korrekte Diagnostik zu stellen und eine geeignete Therapie zu verordnen. Zur Thematik «Schmerz und Psyche der Chronifizierung» informierte Prof. Dr. med. Thierry Ettlin, Chefarzt und Med. Direktor. In der Betreuung der Patienten ist ein interdisziplinäres Behandlungskonzept und der Erhalt der Funktionalität das primäre Ziel.

Neben einem inhaltlichen Update mit



Gut besuchte Fortbildung in der Reha Rheinfelden

Foto: zVg

praktischen Tipps und Tricks für den Alltag hatten die Teilnehmer auch ausreichend Gelegenheit, in einer lebhaften Diskussion praktische Aspekte mit den Referenten zu besprechen. Zudem hatte jeder Teilnehmer im Vorfeld der Veranstaltung die Möglichkeit, den Inhalt der einzelnen Vorträge mitzugestalten. Dafür durften sie relevante Fragen zusetzen, die dann von den Referenten thematisiert wurden.

Aufgrund der aktuellen Coronavirus-Situation wurde die Veranstaltung unter strengen Hygiene-Richtlinien mit Sicherheitsabstand und Mund-Nasen-Schutz durchgeführt. Die Teilnehmer hatten aber auch die Möglichkeit, via Live-Stream an der Veranstaltung teilzunehmen. Aufgrund des grossen Zuspruches

ist eine Fortführung der interdisziplinären Rheinfelder Abendfortbildung in 2021 geplant.

Leserbrief

Bürokratie oder dreckige Kinderlungen?

Was wird gegen die Konzernverantwortungsinitiative alles aufgetischt: Sie gehe zu weit, sei zu radikal formuliert, bringe unnötigen bürokratischen Aufwand. Es geht doch um verseuchtes Wasser, verdreckte Kinderlungen, Schmutzarbeit im Giftstaub, schwerste flächendeckende gesundheitliche Schäden, Entzug von Lebensgrundlagen durch Enteignungen und Vergiftungen!

Weil die Regierungen in Armutsländern korrupt sind, nützen einige wenige Schweizer Konzerne dies aus. Ich hoffe auf eine Mehrheit von Ja-Stimmen, welche Anstand, Menschenrechte, die Gesundheit und Gerechtigkeit höher gewichtet als die zig Milliarden Franken Gewinne. Falls ein Ja mir wirklich ein Mü (µ) von meinem Wohlstand wegnimmt, nehme ich dies gerne in Kauf.
Gerhard Trottmann, Mumpf



Das indianische Märchen zog die Schüler in seinen Bann

Foto: zVg

Instrumente-Vorstellen einmal anders

Musikschule Unteres Fricktal

(ek) Das letzte halbe Jahr war bezüglich Öffentlichkeitsarbeit und Konzerttätigkeit sehr schwierig für Kulturschaffende, umso mehr freute sich die Musikschule Unteres Fricktal, am Donnerstag, 22. Oktober, und Freitag, 23. Oktober, das alljährliche Musikprojekt für die 3. und 4. Klassen der Regio durchführen zu können.

Unter etwas besonderen Bedingungen und mit gutem Abstand- und Hygienekonzept wurden nicht nur die Rheinfelder und Kaiseraugster Schüler und Schülerinnen, sondern auch die Klassen aus dem Wegenstettertal zu diesem Anlass eingeladen. Der Anlass wurde dieses Jahr an beiden Tagen in zweifacher Ausführung durchgeführt. Einige Klassen liessen sich diese Gelegenheit trotz gegebener Umstände nicht entgehen und erschienen mit ihren Lehrpersonen im Saal der Musikschule.

Nach einem kurzen Grusswort des Musikschulleiters Valentin Sacher wurden im ersten Teil die mitwirkenden Instrumente auf unterhaltsame Weise vorgestellt. Die Kinder konnten eifrig ihr Wissen und ihre Fragen einbringen und genossen sichtlich das Wetteifern der Instrumentallehrpersonen um die bekann-

testen Melodien. Bevor die Geschichte des indianischen Jungen Kajurukre den zweiten Teil einläutete, sollten die Kinder für das Happy End eine kleine Choreographie einüben, was sie herausforderte und Konzentration aber verlangte, aber auch sichtlichen Spass bereitete.

Das indianische Märchen mit bunten Bildern und eigens dafür komponierten Musikstücken zog die Schülerinnen und Schüler so in seinen Bann, dass die Stunde wie im Flug vorbeiging.

Erfüllt mit Musik machten sich die ersten Schulklassen wieder auf den Heimweg, während sich das Orchester, welches mit Schülerinnen und Schülern der Musikschule erweitert worden war, nach einer wohlverdienten Pause auf die zweite Runde vorbereitete.

Mit diesem gelungenen Anlass bekamen die Kinder sicher bleibende Erinnerungen und die Motivation mit, selbst ein Instrument lernen zu wollen.

Der nächste Anlass für eine Instrumentenwahl bietet die Musikschule Unteres Fricktal am Samstag, 14. November, mit ihrem «Erlebnis Musik im Tal» in Zeiningen. Weitere Infos unter www.mu-uf.ch

MEDIZINISCHER NOTFALLDIENST

Notfall Telefon 144

Regionalspítaler	Rheinfelden 061 835 66 66 Laufenburg 062 874 50 00
Ärzte	Unteres Fricktal 061 261 15 15 Oberes Fricktal (mit Mumpf, Obermumpf, Schupfart, Stein) 062 874 31 31
Zahnärzte	Ganzes Fricktal 0848 261 261
Apotheken	Unteres Fricktal 0800 300 001 Oberes Fricktal 062 874 12 76 31. Oktober, 16 Uhr, bis 7. November, 16 Uhr: Pelikan-Apotheke, Laufenburg Präsenz des Apothekers in der Apotheke: Montag – Samstag: nach Ladenschluss bis 20 Uhr. Sonn- und Feiertage: 10-12 und 17-19 Uhr. Ausserhalb dieser Präsenzzeiten: Telefonumleitung durch die Zentrale an die 24-Stunden-Apotheken.
Tierärzte	Kleintierklinik Am Sonnenberg, Möhlin 061 851 10 25 und Kleintierpraxis, Laufenburg Dres. med. vet. Markus Müller (FVH) / Daniel Zulauf (DECVS): Fachtierärzte für Kleintiere/Kleintierchirurgie TRIVET, Praxis für Gross- und Kleintiere, 0848 30 20 10 Blaiweg 1, Frick (www.trivet.ch / www.notfalltierarzt.com)

Impressum: **fricktal.info** **Bezirksanzeiger**

**fricktaler
Wochenblatt**

Verlag: Mobus AG
Brotkorbstrasse 3
4332 Stein
Fon 062 866 60 00
Fax 062 866 40 19
www.mobus.ch
info@mobus.ch

Leitung: Ciril Moser
Inseratverkauf:
Ruedi Moser
Carmen Wüthrich
Fon 062 866 60 00
Fax 062 866 40 19
inserat@fricktal.info

Back-Office:
Roland Dietrich

Redaktion:
Jörg Wägli (jw) (Leitung)
Sonja Fasler (sfa)

Fon 062 866 60 00
Fax 062 866 40 19
redaktion@fricktal.info

Freie Mitarbeiter:
Peter Schütz (sch)
Charlotte Fröse (loe)

Druck: Mittelland Zeitungs-
druck AG, Aarau

Der Bezirksanzeiger und das Fricktaler Wochenblatt sind integrierte Bestandteile von fricktal.info und **für folgende Gemeinden das amtliche Publikationsorgan**: Arisdorf, Augst, Buus, Giebenach, Hellikon, Hersberg, Kaiseraugst, Magden, Maisprach, Mumpf, Münchwilen, Obermumpf, Olsberg, Rheinfelden, Schupfart, Sisseln, Stein, Wallbach, Wegenstetten, Wintersingen, Zeiningen, Zugzen.

Nicht amtlich in den Gemeinden: Bözen, Densbüren, Eiken, Effingen, Elffingen, Frick, Gansingen, Gipf-Oberfrick, Herzach, Hornussen, Kaisten, Kienberg, Laufenburg, Mettauertal, Möhlin, Oberhof, Oeschgen, Schwaderloch, Ueken, Wittnau, Wöllflinswil und Zeihen

fricktal.info, 9. Jahrgang
Bezirksanzeiger, 76. Jahrgang
Fricktaler Wochenblatt, 65. Jahrgang

Erscheinungsweise
1 x wöchentlich jeden Mittwoch

Annahmeschluss für > Inserate: Montag, 16.00 Uhr
> Text «Aus den Gemeinden»: Montag, 12.00 Uhr

Urheberrechte an Text und Bild (Haftungsausschluss): Für unaufgefordert eingereichte Texte und Bilder übernimmt der Verlag keinerlei Haftung. Der Verlag geht davon aus, dass die Urheberrechte beim Autor liegen oder im Text auf die Quelle verwiesen wird. Ebenfalls setzt der Verlag voraus, dass die Zustimmung für die Veröffentlichung vom Urheber vorliegt.

BÜRGIN & THOMA

Beerdigungsinstitut für die Region Fricktal. Ihr zuverlässiger Partner im Todesfall.

TEL. 061 851 20 70

TAG UND NACHT/SONN- UND FEIERTAGS SIND WIR FÜR SIE ERREICHBAR!

Trauerdruck innert 3 Stunden.

Marktasse 26 • 4310 Rheinfelden • www.buergin-thoma.ch • info@buergin-thoma.ch