



## Schneetage der Jugendarbeit

**SURBTAL** (cs) – Auch dieses Jahr hiess es wieder: Ab in den Schnee. Doch anstatt eines ganzen Wochenendes organisierte die Regionale Jugendarbeitsstelle Surbtal, kurz JAST genannt, zum ersten Mal zwei einzelne Schneetage. Beide fanden jeweils mit drei Jugendlichen im Alter von 11 bis 16 Jahren im Skigebiet der Flumserberge statt. Leider machte das Wetter beim ersten Schneetag Mitte Januar den Ausflüglern einen grossen Strich durch die Rechnung und er wurde zu einem regelrechten Abenteuer. Eine einzige von 17 Bergbahnen trotzte dem starken Wind und Nebel und blieb geöffnet. So verbrachten die Jugendlichen den ganzen Tag am selben Sessellift und der zugehörigen Piste. Doch trotz verschiedener Herausforderungen wurde die gute Stimmung zu keiner Zeit getrübt. Alle verbrachten einen unvergesslichen und ereignisreichen ersten Schneetag. Bei der zweiten Ausgabe am vergangenen Samstag war das Glück umso mehr auf der Seite der Surbtaler. Sie erlebten einen wunderschönen Tag bei fast perfekten Bedingungen. Für den Schnee war es leider bereits ein bisschen zu warm. Im Snowpark gab es spektakuläre Sprungeinlagen über verschiedenste Schanzen, Boxen und Rails von den Jugendlichen zu sehen. Ebenso stand das überdimensionale Luftkissen hoch im Kurs und durfte an diesem Tag nicht fehlen. So ging auch der zweite Schneetag

abenteuerlich vorüber und wurde als ein supertolles Erlebnis wahrgenommen, das den Jugendlichen hoffentlich noch lange in Erinnerung bleiben wird. Folglich steht für die JAST fest: Auch im nächsten

Jahr wird wieder für Action im Schnee gesorgt. Weitere Fotos sowie ein selbst erstelltes Video einer Teilnehmerin des zweiten Schneetages sind auf [www.jast.li](http://www.jast.li) zu finden.

## Zuribieter Gesundheitstipp

Inserat

### Nein zu Darmkrebs

Darmkrebs ist die zweithäufigste Todesursache durch Krebs in der Schweiz. Jährlich erkranken 4000 Menschen und rund 1700 sterben daran: 90 Prozent der Betroffenen sind über 50 Jahre alt. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Darmkrebs entwickelt sich schleichend und oft unbemerkt innerhalb von 5 bis 10 Jahren. Vor allem der Dickdarm ist betroffen. Der Ursprung von Darmkrebs sind Polypen – pilzförmige Ausstülpungen von Zellen, die in den Darm ragen. Nicht jeder Polyp entwickelt sich zum Krebs, aber je grösser er ist, desto grösser ist das Krebsrisiko. Falls sich ein Polyp zu einem bösartigen Tumor entwickelt, kann dieser die Darmwand durchbrechen und über das Lymphsystem und Blutgefässe an anderen Stellen im Körper Ableger bilden. Die gute Nachricht ist, dass die Heilungschancen sehr gut sind, wenn die Krankheit rechtzeitig in einem frühen Stadium erkannt wird. Das individuelle Risiko kann relativ einfach durch eine Risikoanalyse, einen Labortest im Stuhl oder durch eine Darmspiegelung festgestellt werden.

Vom 1. März bis 16. April bieten über 750 Apotheken und davon viele im Kanton Aargau eine Risikoanalyse und einen Stuhltest an. Diese schweizweite Aktion geschieht in Zusammenarbeit mit der Krebsliga, den Hausärzten und Darmspezialisten. Ziel ist ein niederschwelliges Screening bezie-

hungsweise Angebot durch die Apotheke und ein rechtzeitiges Überweisen an die Ärzte.

Das Tückische am Darmkrebs ist nämlich, dass man sehr lange nichts merkt, mit gravierenden Folgen für die Heilungschancen. Darmkrebs entsteht schleichend, es kann Jahre dauern, bis sich Beschwerden zeigen. Beispiele dafür wären Blut im Stuhl (nicht helles Blut auf dem WC Papier, was meist auf Hämorrhoiden hinweist), das aber von Auge kaum sichtbar ist, Stuhlrand ohne Stuhl absetzen zu können, neu auftretende, anhaltende Bauchschmerzen oder unklarer Gewichtsverlust.

Einen Schutz gegen Darmkrebs gibt es leider nicht. Es gibt aber Möglichkeiten, das Risiko dafür zu senken, indem man nicht raucht, nur wenig Alkohol trinkt, das Gewicht im Normalbereich hält, nur wenig rotes oder verarbeitetes Fleisch und viele Nahrungsfasern isst. Das Ultimative für die Gesundheit ist und bleibt die Bewegung, konkret mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche raus an die Luft – und zur Risikoanalyse in die Apotheke.

## Gewinner Ticketverlosung

**LENGNAU** – Wir gratulieren Viola Suter aus Lengnau und Jolanda Pfändler aus Full zum Gewinn von je zwei Tickets für das Konzert von «The Magnets» am A-Cappella Lengnau vom 15./16. April.



### Theo Voegtli

ist Apotheker und Inhaber der TopPharm Apotheke Dr. Voegtli in Kleindöttingen. Mehr unter [www.drvoegtli.apotheke.ch](http://www.drvoegtli.apotheke.ch). Gute Gesundheit!