

Publireportage

# Mit ParaMediForm kann man das Gewicht problemlos halten!



Fredy Steffen



Fredy Steffen, -6 kg

Was hat Sie an ParaMediForm überzeugt? Dass man mit natürlichen Lebensmitteln und Zutaten abnehmen kann und auf künstliche Zusätze (Shakes, Tabletten etc...) verzichtet wird.

Können Sie mir Ihre Erfahrungen die Sie mit dem Programm von ParaMediForm gemacht haben, kurz beschreiben?

Das Zubereiten und Kochen braucht zwar etwas Zeit, dafür nimmt man kontinuierlich ab und das macht wirklich grosse Freude.

Wie wichtig sind für Sie die regelmässige, persönliche Betreuung von ParaMediForm?

Schon sehr wichtig, z.B. für einen Motivationsschub, für Vorschläge was man verbessern bzw. ändern kann.

Was sagen Sie zur persönlichen ParaMediForm Stoffwechselanalyse? Was haben Sie daraus gelernt?

Sehr interessant. Wer hätte gedacht, dass Susanne Fett und Eiweiss braucht zum abnehmen und Fredy Kohlenhydrate. Die Stoffwechselanalyse bringt viele Überraschungen zu Tage!

Wie fühlen Sie sich heute? Können Sie Ihr Gewicht halten?

Sehr gut! Das Gewicht kann man problemlos halten!

Was war für Sie der Beweggrund, dass Sie sich für die Werbung zur Verfügung gestellt haben?

Wir möchten den Leuten zeigen, dass es wirklich funktioniert und es zusammen etwas einfacher geht, gewisse Sachen etwas einzuschränken oder neu zu kombinieren.

Persönliche Anmerkung: Das Programm hat seinen Preis, ist aber jeden Franken wert!

Nach X-Versuchen mit anderen Gewichtsreduktionsprogrammen, ist ParaMediForm das mit Abstand nachhaltigste Konzept!

Susanne und Fredy Steffen

Im nächsten Bericht, Interview mit Anna Hunziker Biberstein

NEU! Zusatzversicherung anerkannt!

## Kontakt

**ParaMediForm Aarau**  
Schanzweg 7  
5000 Aarau  
Telefon 062 825 04 24  
aarau@paramediform.ch  
www.paramediform.ch/aarau



Susanne Steffen



Susanne Steffen, -17 kg

## Natur findet Stadt

Startschuss zum Projekt «Natur findet Stadt»



Naturnahe Gärten und Balkone bieten vielen Tieren Lebensraum und Nahrung

Bild: Sarah Künzli

**Die Stadt Aarau startete das Projekt «Natur findet Stadt». Sie geht als Vorbild voran und gestaltet eine öffentliche Fläche so, dass sie gute Lebensräume für einheimische Tiere und Pflanzen bietet. Die Eröffnungsveranstaltung fand vergangenen Freitag auf dem Zurlindenspitz statt.**

Im Moment sieht man noch nicht viel, aber ist die neu angelegte Hecke aus heimischen Sträuchern auf dem Zurlindenspitz erst einmal richtig angewachsen, bietet sie unzähligen Tieren Lebensraum und Nahrung. Mit der Einweihung der Hecke am vergangenen Freitag fiel der Startschuss zu Natur findet Stadt. Ziel des Projektes ist es, private und öffentliche Grünflächen vielfältig und naturnah zu gestalten. Dabei gilt: Kein Fleck ist zu klein, um reich zu sein. Aarauer Garten- und Balkonbesitzer/innen sind eingeladen, am Projekt teilzunehmen. Interessierte wählen eine Massnahme für eine naturfreundliche Gartenecke und profitieren von einer kostenlosen Gartenberatung. Ein Gartenapéro zur «Eröffnung» des eigenen aufgewerteten Gartens für Nachbarn und Freunde ist gewünscht

und wird durch einen Apéro-Korb unterstützt. Der Apéro wird von einer Fachperson begleitet. Es können Erfahrungen und Tipps ausgetauscht und Begeisterung verbreitet werden.

**Mit gutem Beispiel vorangehen** Im Jahr 2014 hat das Projekt den 1. Platz im Ideen- und Projektpool des Kantons Aargau, Abteilung Landschaft und Gewässer gewonnen. Nach Baden und Ennetbaden wird nun auch Aarau mit einem guten Beispiel vorangehen und das Projekt umsetzen.

**Aarau sucht lebendige Gärten** Auch der Umweltpreis 2018 der Stadt Aarau dreht sich um «lebendige Gärten». Denn im Mittelpunkt stehen naturnahe Gärten als Beitrag zur Biodiversitätsförderung im Siedlungsraum. Wer also in einem Aarauer Gartenparadies wohnt, kann sich noch bis am 30. April anmelden und hat so die Chance den Aarauer Umweltpreis 2018 zu gewinnen.

Mehr zum Projekt Natur findet Stadt gibt es auf [www.naturfindetstadt.ch](http://www.naturfindetstadt.ch). Mehr zum Aarauer Umweltpreis 2018 auf [www.aarau.ch/umweltpreis](http://www.aarau.ch/umweltpreis). **SAH**

GV des Forums der Älteren – Region Aarau

## Altersheime - wie weiter?

**Das diesjährige Referat «Altersheime - wie weiter?» hat gut 90 Personen bewegt an die GV des FORÄRA zu kommen. Der Anlass wurde gekonnt vom Seniorenorchester Aarau musikalisch umrahmt.**

Mit grossem Interesse folgten die Anwesenden den Ausführungen von Angelica Cavegn Leitner, Stadträtin Ressorts Soziales, Gesundheit und Alter und von Rupert Studer, Gesamtleiter der Aarauer (Alters-)Pflegeheime. Nachdem die Referentin die Bedeutung der Kooperationen mit den Pflegeheimen in den Nachbargemeinden Buchs und Suhr aufgezeigt hatte, umriss sie die Sanierung des Milchgasse-Trakts des Pflegeheims Golatti. Diese soll in erster Priorität realisiert werden. Obwohl das bisherige Projekt dank neuen Vorgaben des Kantons, die neu mehr auf die Altstadtbausubstanz der Milchgasse eingehen, überarbeitet wird, soll der Einwohnerrat im 1. Quartal 2019 über den notwendigen Baukredit befinden. Die Volksabstimmung ist im Juni desselben Jahres geplant.

Nach ein bis eineinhalb Jahren sollte die Sanierung abgeschlossen und die vorübergehend in den Alterswohnungen Herosé untergebrachten Bewohner der Milchgasse wieder umgezogen sein. In der Folge sollen ab ca. 2020 die Alterswohnungen Herosé zurückgebaut und an deren Stelle der Neubau des Pflegeheims Herosé erstellt werden. Die Grobplanung sieht vor, dass 2025 die Bewohner des Altersheimes Herosé in den Neubau des Pflegeheims Herosé umziehen. Die Ära der Altersheime in Aarau wird dann auf Grund der neuen Bedürfnisse der immer älter werdenden Menschen endgültig zu En-



Angelica Cavegn Leitner

Bild: zvg

de sein. Das vor 50 Jahren als Altersheim gebaute Herosé wird dann ebenfalls zurückgebaut und neuen Alterswohnungen weichen müssen. Zu guter Letzt soll das unter Denkmalschutz stehende Herzoghaus, das die Vorgaben des Kantons für die Beherbergung von älteren Menschen nicht erfüllt, zu einem Verwaltungsgebäude umgenutzt werden. Jeder dieser Schritte wird die Hürde der Zustimmung durch den Einwohnerrat und der Volksabstimmung nehmen müssen. **GE**

## «Cheibe guet gmacht»

Galakonzert der Stadtmusik Aarau mit besonderem Leckerbissen



Grosser Applaus für die Stadtmusik Aarau am Galakonzert

Bilder: Sarah Künzli

Am vergangenen Samstag durfte die Stadtmusik Aarau wieder einmal ein gefülltes Kultur- und Kongresshaus zum Galakonzert begrüßen. Nach der musikalischen Begrüssung mit dem Stück Helios stand bereits das Highlight des Abends an. Zusammen mit Solocellist Benjamin Nyffenegger präsentierte die Stadtmusik Aarau das Stück Casanova. In acht Szenen geteilt tauchte das Publikum in das abenteuerliche Leben von Giacomo Casanova ein. Immer wieder vermittelte die Stadtmusik das Gefühl, dass man sich gerade mitten in einem Hollywoodstreifen befindet. Jede kleinste Bewegung, jeder Schritt den Casanova zu machen schien, wurde musikalisch und mit Spezialeffekten umgesetzt.

Trotz der Länge des Stückes von knapp einer halben Stunde wurde es nie langweilig, zu facettenreich und vielfältig präsentierte sich Casanova. Ein grosses Spektakel, an welches sich die Stadtmusik Aarau heranwagte. Auch in der

Pause wurde rege über das Stück diskutiert. So sagte beispielsweise Stadtrat Daniel Siegenthaler begeistert: «Die Wahl des Werks war mutig, der Mut hat sich jedoch gelohnt.»

**Grosse Herausforderung, grossartige Erfahrung** «Casanova war für uns eine grosse Herausforderung», sagt Dirigent Silvan Hof. Als Ganzes durchgespielt hätten sie das Stück nur etwa viermal. «Bei den ersten Proberunden ist bei vielen die Kondition gar noch nicht da, um eine halbe Stunde durchzuspielen», sagt er. Gerade deswegen war es sowohl für ihn als auch für die Musikanten der Stadtmusik eine grossartige Erfahrung.

«Kontraste» war das Motto des Galakonzerts. So wurden kurze und lange Stücke gespielt und musikalisch verschiedene Länder und Stile besucht. Im zweiten Teil des Konzertes begeisterte die Stadtmusik mit John Miles

Music, spielten orientalische Klänge bei Caravan oder tauchten mit Children of Sanchez in die Filmmusik ein.

**Dreimal Zugabe an einem Abend** «Es ist wie jedes Mal nach einem Konzert, am liebsten will man gar nicht mehr von der Bühne runter», sagt Silvan Hof. So ging es aber nicht nur der Stadtmusik, sondern auch den Konzertbesuchern, die einfach noch nicht genug gehört hatten. Ganze dreimal forderte das Publikum während des Konzertes Zugaben. Die erste Zugabe gehörte dem Solocellist Benjamin Nyffenegger, die zweite Zugabe galt den Tambouren, die beim Lied «Ds Bärner Oberland» von Schwiizerörgeli begleitet wurden während der ganze Konzertsaal mitsang und die dritte beinahe schon obligatorische Zugabe wie gewohnt zum Schluss des Konzertes. Das Publikum pflichtete Silvan Hof bei, der zum Schluss des Konzertes sagte: «Mer händs cheibe guet gmacht!» **SAH**



Solocellist Benjamin Nyffenegger

Bequem und umweltgerecht!  
Bei uns entsorgen Sie sorgenfrei.

Ihre nächste entsorgBar:

- Obermatten 12, Kölliken
- Aarefeldstrasse 26, Däniken
- Steinacherstrasse, Buchs-Aarau

[www.entsorgbar.ch](http://www.entsorgbar.ch)