

Bewegung in netter Gesellschaft

Projekt „Bewegte Apotheke“
etabliert sich in weiteren Stadtteilen

Helga E. ist 82 Jahre alt und lebt im Wohnstift Rüppurr. Über das Angebot „Bewegte Apotheke“ hat sie – so wie es sein sollte – von ihrer Apothekerin erfahren. „Die hat mir einen Flyer mit den Terminen in die Hand gedrückt und gesagt, ich solle das mal ausprobieren, das wäre bestimmt was für mich.“ Da sie schon immer gerne gelaufen sei, musste sie da nicht länger drüber nachdenken: Ein Spaziergang mit kleinen sportlichen Übungen, in netter Gesellschaft? Warum eigentlich nicht. „Natürlich hatte ich Sorge, dass ich da mit meinem Rollator fehl am Platz bin, aber in der Apotheke hat man mir versichert das sei kein Problem“, so die rüstige Seniorin.



Foto: INI/Schwitalla

Helga ist eine von neun Damen, die gemeinsam mit einem „Quotenmann“ an der Premierenveranstaltung der „Bewegten Apotheke“ in Rüppurr Anfang Mai teilgenommen haben. Was es in Durlach und Aue schon seit vielen Jahren gibt, ist nun unter den Fittichen des PSK auch hier erfolgreich angelaufen. Immer donnerstags – von 10 bis 11 Uhr – treffen sich ältere Menschen dort vor der „Südstern Apotheke“, um mit Übungsleitern des PSK auf einen Spaziergang zu gehen. Während des Ausflugs werden immer wieder kleine Übungen zur Stärkung der Balance, der Kraft oder der Ausdauer ausgeführt – jeder so wie er kann und auch das Lauftempo wird selbstverständlich den langsamsten Teilnehmern angepasst.

Alena Abbott, Studentin der Sportwissenschaften am KIT und Übungsleiterin beim PSK, führt mit ihrer Kollegin Nicole Lampert, die ein Ausbildung beim PSK macht, durch die Stunde. Man einigt sich schnell auf ein „sportliches Du“ – und los geht es. Viele der Teilnehmer kommen aus der Nachbarschaft oder leben im Wohnstift, aber es haben auch Menschen aus der Südstadt und aus Wolfartsweier nach Rüppurr gefunden. „Ich war auch schon bei der ‚Bewegten Apotheke‘ in Durlach und Ettlingen, erzählt der 66-jährige Alfred S. Nach einer Herz-OP möchte er sich gerne wieder mehr betätigen. „Aber eben nicht mehr im Sportverein“, sagt er. „Ich habe viele Jahre Fußball gespielt, aber solche Dinge sind jetzt nicht mehr drin.“ Da ist die ‚Bewegte Apotheke‘ ideal. Er habe nach seiner Pensionierung gemerkt, dass er träger wurde und viel mehr zuhause blieb. „Aber gerade als Rentner muss man doch auf sich achten, sich bewegen und die Disziplin haben, das regelmäßig zu tun“, sagt er und fügt an: „Schließlich habe ich zwei reizende Enkelkinder, die mich auf Trapp halten, da muss man schon fit bleiben.“

Die „Bewegte Apotheke“ gibt es in Durlach, Aue, Rüppurr, in der Innenstadt und ab Juni auch in Mühlburg. Die Teilnahme ist kostenlos, der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Es bedarf keiner Anmeldung – einfach in bequemer Kleidung vorbeischauchen und mitlaufen. Informationen dazu gibt es im Internet unter www.gesundheitssportkarlsruhe.de/Aktuelles



Foto: INI/Schwitalla

koch optik – Wir freuen uns über Ihren Besuch

Seit über 22 Jahren sind wir nun mit unserem Ladengeschäft im Zentrum von Daxlanden für Sie vor Ort. Wir bieten Ihnen eine ausführliche Beratung, eine große Auswahl an aktuellen Brillenmodellen und stehen Ihnen bei Fragen tatkräftig zur Seite. Selbstverständlich können Sie auch Ihre Sehstärke mittels modernster Geräte bei uns ermitteln lassen.

In unserer eigenen Augenoptik-Werkstatt haben wir die Möglichkeit Brillengläser (u.a. der Fa. Rodenstock) mit einem computergesteuerten Schleifautomaten in das von Ihnen gewählte Brillengestell einzuschleifen. Natürlich führen wir auch Reparaturarbeiten und auch den speziellen Führerscheinsehtest für Sie durch.

UNSERE LEISTUNGEN AUF EINEN BLICK:

• GROßE AUSWAHL AN BRILLENFASSUNGEN z.B. CHANGEME!, TOM TAILER, ESPRIT, RODENSTOCK uvm.

- REPARATURARBEITEN
- SONNENBRILLEN
- LUPEN
- BRILLENETUIS
- KONTAKTLINSENPFLEGEMITTEL
- BRILLENPUTZSPRAY/-TÜCHER
- ÜBERPRÜFUNG IHRER SEHLEISTUNG (REFRAKTION)
- FÜHRERSCHEINSEHTEST

CHANGEME! BRILLENSYSTEME

- GROßE AUSWAHL AN FASSUNGEN UND BÜGELN
- ZAHLREICHE KOMBINATIONSMÖGLICHKEITEN
- INDIVIDUALISIERBAR
- FÜR DAMEN & HERREN

Schauen Sie doch mal auf einen „Blick“ vorbei. Ihre Annette Pendelin-Koch

koch optik
anette pendelin-koch
staatl. gepr. augenoptikerin und meisterin
kastenwörtstraße 26 • 76189 karlsruhe
telefon: (0721) 576965
e-mail: koch-optik-ka@t-online.de
www.koch-optik-karlsruhe.de

Was Gesundheits-Apps können

tn. Sie zählen die Schritte, messen den Blutdruck oder ermitteln den Kalorienverbrauch: Gesundheits-Apps liegen im Trend. Nach einer Umfrage des IT-Verbandes Bitkom nutzt mittlerweile knapp jeder zweite Deutsche digitale Analyseangebote. Schließlich können einige tatsächlich Wichtiges leisten: zum Beispiel die App „Menstruations-Kalender“ für Frauen, die Nachwuchs planen oder ihren eigenen Zyklus besser im Blick behalten möchten. Über die Software kann die Periode dokumentiert werden, auf de-



Kostenlose Gesundheitsapps, vom Zykluskalender bis hin zum Miktionstagebuch bei Blasenschwäche, helfen dabei, besser zu verstehen, was im eigenen Körper vor sich geht.

Foto: Seni/txn

ren Basis sich der Eisprung und die fruchtbaren Tage berechnen lassen. Für Menschen, die unter Blasenschwäche leiden, empfiehlt sich die App „SeniControl“ – ein Miktionstagebuch, auf das jederzeit von jedem Ort aus zugegriffen werden kann. Die App gibt darüber hinaus Tipps zum Umgang mit Inkontinenz, beantwortet Fragen und klärt über die verschiedenen Arten der Blasenfunktionsstörung auf. Zu den überzeugenden Programmen für die Vorbeugung zählt die App „7 Mind“: In sieben Lektionen erhalten Nutzer per Audiodatei qualitativ hochwertige Meditationen für fast jede Situation, etwa um das Einschlafen zu erleichtern oder Stress abzubauen. Diese und zahlreiche andere kostenlosen Apps sind im Google Playstore und Appstore in den Kategorien Gesundheit und Fitness zu finden.

Apotheken-Notdienste

Freitag, 04.05. Herder-Apotheke, Kaiserallee 113, ☎ 848656, Paracelsus-Apotheke, Pappelallee 30, ☎ 576640, Ost-Apotheke Karlsruhe, Essenweinstr. 7, ☎ 693737 **Samstag, 12.05.** Johannes-Apotheke, Markgrafenstr. 27 A, ☎ 373839, Auerhahn-Apotheke, Leusslerstr. 4, ☎ 405405, Drei-Linden-Apotheke, Rheinstr. 2, ☎ 553813 **Sonntag, 13.05.** Karl-Apotheke am Stephanplatz, Karlstr. 18, ☎ 26740, CentraVita Apotheke im Citypark, Anna-Lauter-Str. 7, ☎ 35489678, Hardt-Apotheke Neureut, Franz-Kafka-Str. 4, ☎ 9703111 **Montag, 14.05.** Hauptpost-Apotheke, Kaiserstr. 156, ☎ 28603, Draisi-Apotheke, Moltkestr. 125, ☎ 551340, OK Apotheke am ZKM, Süddendstr. 47, ☎ 811218 **Dienstag, 15.05.** Heldmann's Apotheke Ettlinger Tor, Ettlinger-Tor-Platz 1, ☎ 464630, Bergbahn-Apotheke, Bergbahnstr. 2a, ☎ 497576, easyApotheke Karlsruhe-Knielingen, Grünhutstr. 1, ☎ 57040950 **Mittwoch, 16.05.** Sofien-Apotheke Karlsruhe, Yorckstr. 29, ☎ 842323, Charlotten-Apotheke, Ostendorfplatz 4, ☎ 890092, Helena-Apotheke Waldstadt, Elbinger Str. 16b, ☎ 683477 **Donnerstag, 17.05.** Stadt-Apotheke Karlsruhe, Karlstr. 19, ☎ 203810, Bären-Apotheke Hagsfeld, Karlsruher Str. 23, ☎ 684615, Blumen-Apotheke Rheinstetten, Rappenwörthstr. 26, ☎ 07242 5555 **Freitag, 18.05.** Rhein-Apotheke im Ärztehaus Mühlburg, Rheinstr. 41, ☎ 9550260, Apotheke am Bärenweg, Bärenweg 25, ☎ 700090, Markgrafen-Apotheke Durlach, Pfinztalstr. 64, ☎ 401227

Daheim statt Pflegeheim- individuelle Pflege und Betreuung zu Hause

Mit unserer Hilfe finden Sie genau die richtige Betreuungskraft für Ihren individuellen Bedarf.

Ihr Familienunternehmen Lindörfer von Karlsruhe bis Baden-Baden

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim

Olga Lindörfer

PROMEDICA PLUS
Karlsruhe Süd

0721 / 96 88 20 20
www.karlsruhe-sued.promedicaplus.de



Andreas Lindörfer

PROMEDICA PLUS
Region Baden-Baden

07221 / 3961970
www.baden-baden.promedicaplus.de



WIR MACHEN BETREUUNG ZU HAUSE NICHT NUR MÖGLICH, SONDERN AUCH BEZAHLBAR.