

## Gesundheit | Pflege

### Apotheken-Notdienste

**Freitag, 13.09.19** Schloss-Apotheke Karlsruhe, Kronenstr. 24, ☎ 389951, Marien-Apotheke am Werderplatz, Marienstr. 43, ☎ 389325, Residenz-Apotheke, Scheffelstr. 1, ☎ 844483  
**Samstag, 14.09.19** Linda Apotheke Burgert am Ludwigplatz, Waldstr. 65, ☎ 25926, OK Apotheke am Kolpingplatz, Karlstr. 115, ☎ 30650, Kirchfeld-Apotheke, Donauschwabenstr. 20, ☎ 706239  
**Sonntag, 15.09.19** Hof-Apotheke Karlsruhe, Kaiserstr. 201, ☎ 24591, Sonnen-Apotheke, Gebhardstr. 35, ☎ 31109, Stutensee-Apotheke Blankenloch, Hauptstr. 216 A, ☎ 07244 91670  
**Montag, 16.09.19** Zentral-Apotheke, Kaiserstr. 112, ☎ 913330, Sonnen-Apotheke, Gebhardstr. 35, ☎ 31109, Schlossberg Apotheke Wolfartsweier, Vorbergstr. 9, ☎ 491199  
**Dienstag, 17.09.19** Berthold-Apotheke, Rintheimer Str. 1, ☎ 697885, Augusta-Apotheke, Karlstr. 66, ☎ 818293, Margareten-Apotheke, Schillerstr. 53, ☎ 845492  
**Mittwoch, 18.09.19** Apotheke im Scheck-in-Center, Ruppurrer Str. 1, ☎ 9688899, Minerva-Apotheke Rintheim, Brettenstr. 1, ☎ 612656, Falken-Apotheke Daxlanden, Kastenwörstr. 24, ☎ 574188  
**Donnerstag, 19.09.19** Fächer-Apotheke, Kaiserallee 5, ☎ 845686, Terrassen-Apotheke, Raiherwiesenstr. 19, ☎ 401233, Oberreut-Apotheke, Eugen-Geck-Str. 4b, ☎ 863208



### Neue Kurse starten

Entspannung, Prävention und Rehasport bei den Karlsruher INI-Vereinen

Kaum ist der Frühsport am Karlsruher Schloss erfolgreich beendet, starten die Mitgliedervereine der Vereinsinitiative für Gesundheitssport – INI – in ein neues Kurstrimester.

Wer also – voll motiviert und mit frisch getankter Energie – nach der Urlaubszeit etwas für Körper und Geist tun möchte, ist hier bestens aufgehoben. Ob präventiv, zur Entspannung, für die Kondition oder um die Muskeln zu kräftigen, als Rehabilitation nach einer Operation oder Erkrankung – die Kurse und Sportgruppen der Karlsruher INI-Vereine bieten für jedes individuelle Bedürfnis ein maßgeschneidertes Angebot.

Fachspezifisch ausgebildete, kompetente und erfahrene Übungsleiter, Sportlehrer und Sporttherapeuten sind Garanten für die Qualität des Kursangebots dieser Vereine. Darüber hinaus sind die meisten der INI-Vereine ausgezeichnet mit dem Pluspunkt Gesundheit, DTB und/oder dem Prädikat „Sport Pro Gesundheit“ – diese Zertifizierungen garantieren die gleichbleibend hohe und gute Qualität der Angebote.

Informationen rund um den Gesundheitssport gibt es im Internet unter [www.gesundheitssport-karlsruhe.de](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) und in der aktuellen INI-Broschüre, die bei Ärzten, in Apotheken, bei den Sportvereinen und in den Rathäusern ausliegt.



Quelle: INI/Schmitt

### Angstmacher Schlaganfall

Viele Risiken lassen sich durch eine gesunde Lebensweise vermeiden

(djd) Neben dem Herzinfarkt ist der Schlaganfall eine der gefährlichsten Erkrankungen, die von jetzt auf gleich zuschlagen können. Und mit den kürzer werdenden Tagen steigt die Gefahr wieder an, denn im Winter – besonders nach plötzlichen Kälteeinbrüchen – treten Schlaganfälle deutlich häufiger auf als im Sommer. Laut Forschern des Universitätsklinikums Jena sorgt Kälte dafür, dass sich Blutgefäße zusammenziehen. Kleine Gerinnsel, die ins Gehirn gespült werden, können die verengten Gefäße dann leichter verschließen und einen Schlaganfall auslösen. Allerdings weisen Betroffene stets Risikofaktoren auf, die das Ereignis begünstigen. Einige davon, wie das Alter und eine erbliche Veranlagung, kann man nicht ändern. Andere wie Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel hat jeder selbst in der Hand.



Der Winter hat nicht nur gemütliche Seiten: Wenn es draußen kalt wird, steigt das Schlaganfallrisiko. Foto: djd/Telcor-Forschung/Adobe Stock/gooduz

### Ein Arginin führt kein Weg vorbei

Blutdruckwerte von über 140/90 mmHg schädigen die Gefäße, fördern Ablagerungen und Verengungen. Eine effektive Vorbeugung ist deshalb, diese in einen normalen Bereich zu senken. Neben blutdrucksenkenden Medikamenten helfen dabei auch regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung mit einem möglichst geringen Gehalt an Salz und tie-

rischen Fetten, der Abbau von Übergewicht und der Verzicht auf das Rauchen. Zusätzlich wirkt sich eine gute Versorgung mit dem natürlichen Eiweißbaustein Arginin (zum Beispiel aus Getreide) positiv auf den Blutdruck und die Gefäßgesundheit aus – mehr dazu unter [www.telcor.de](http://www.telcor.de). „Gerade bei ernsthaften Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes ist der Argininbedarf sehr hoch und kann kaum über die Ernährung gedeckt werden“, erklärt Dr. med. Hans-Joachim Christofor, Internist und Kardiologe aus Bochum. „In meiner Praxis empfehle ich Patienten häufig eine Kombination aus Arginin und B-Vitaminen wie Telcor Arginin plus aus der Apotheke.“ So habe eine Praxisstudie mit 400 Patienten nach drei bis sechs Monaten Einnahme deutliche

### Bei Schlaganfallverdacht den Notarzt rufen

Sollte es dennoch zu einem Schlaganfall kommen, ist es wichtig, sofort zu handeln – denn Zeit ist ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Behandlung. Typische Symptome sind plötzliche Lähmungen oder ein gestörtes Berührungsempfinden im Gesicht, an Arm oder Bein (meist einseitig). Verwirrtheit, Sprach- oder Sehstörungen, Gangunsicherheiten, Schwindel oder Koordinationsstörungen. Auch unvermittelt auftretende heftige Kopfschmerzen können ein Anzeichen sein. Dann immer sofort die 112 wählen.

### Die Sprache der Seele oder Von der Trennung zur Einheit

Jeder Mensch kennt Situationen, in welchen er mit unangenehmen Gefühlen konfrontiert wird und Schwierigkeiten hat, damit umzugehen. Haben Sie vielleicht Probleme Entscheidungen zu treffen? Oder möchten Sie Ihre Beziehungen verbessern? Stellen Sie sich die Frage, wie Sie neue Perspektiven gewinnen können? Oder haben Sie das Gefühl, immer an den gleichen Situationen zu scheitern und fragen sich: „Warum passiert das immer mir?“

In der Praxis für Achtsamkeit und Philosophisch-Psychotherapeutisches Coaching von Diana Sayegh im Westen von Karlsruhe finden solche und andere Fragen ersttautes Gehör. Hier wird Ihnen ein Raum geboten, in dem sich das, was Sie gerade beschäftigt, zeigen darf. In der Geborgenheit dieses geschützten Raumes haben Sie die Möglichkeit, sich zu öffnen und den eigenen Lebensthemen zu stellen. Alle dazugehörigen Gefühle sind erlaubt und willkommen. In Zeiten

**Praxis für Achtsamkeit**

**Beziehungen klären**  
 – zu den Eltern  
 – in Partnerschaften u. Familien  
 – zu sich selbst

**Konflikte lösen**

**Versöhnung mit dem Inneren Kind**

**Krisenbewältigung (auch im Notfall)**

Diana Sayegh  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)  
 Therapeutisch-philosophisches Coaching  
 Termine nach Vereinbarung  
 Tel.: 0721/15643787  
[www.8samkeit.eu](http://www.8samkeit.eu)

der Verwirrung ist hier ein Ort, dem wieder Klarheit entstehen und sich Ihr ganz eigener Weg zeigen kann. In Krisensituationen oder Zeiten des Loslassens und der Trauer treffen Sie hier auf eine kompetente Begleitung und ein Gegenüber, das Ihre Gefühle ernst nimmt und willkommen heißt.

Die Auseinandersetzung mit Liebe, Tod und Schicksal ist ein wesentlicher Teil der therapeutischen Arbeit in der Praxis für Achtsamkeit. Häufig ist Angst in ihrer vielfältigen Ausprägung die Ursache seelischer und geistiger

„Verengungen“ und Leiden. Um Veränderung zu bewirken, braucht es oft nur ein achtsames Gegenüber, das als „Spiegel“ fungiert und die Sprache der Seele versteht.

Diana Sayegh, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Jahrgang 1966, führt Ihre Praxis seit 2013 mit Schwerpunkt Klientenzentrierte Beratung, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstfindung und Krisenbewältigung. Sie sieht ihre Arbeit als „Übersetzerin der Sprache der Seele“.

**Infos:**  
[www.8samkeit-karlsruhe.de](http://www.8samkeit-karlsruhe.de)  
 Ausgabe 13.09.2019