

DIE INTERESSANTESTEN SEITEN DES STUTTGARTER WESTEN

Lokalblättle

Offizielles Stadtteilmagazin der Gewerbevereinigung Stuttgart West 02/2016

Stuttgart
West

Autowäsche im Winter 3
Westside & Lokales 4

Verträge mit Fitnessstudios 5
Mieten, Kaufen & Wohnen 6-9

Grippe-Zeit 10
Krankenkasse wechseln 15

Bringt ihr Mobilen für 2016:
Mehr Bewegung!

Komm mach mit –
halt dich fit

Lauftreff
„Bewegte Apotheke“
jeden Dienstag
um 16.00 Uhr

Treffpunkt:
Engel-Apotheke,
Rotebühlstraße,
Ecke Hasenbergstraße



Komm mach mit – halt dich fit

Lauftreff „Bewegte Apotheke“: Bewegung ist rezeptfrei

Den meisten Ruhestand nehmen viele Senioren nur allzu wörtlich, weiß Hannelore Gerlach (67), Übungsleiterin der SV Haslach, die sich ehrenamtlich in den Dienst der bewegungswilligen Senioren im „Weschen!“ stellt. Jeden Dienstag um 16.00 Uhr bei jedem Wetter treffen sie sich vor der Engel-Apotheke, Rotebühlstraße 80/Ecke Hasenbergstraße, zum bewegten, geselligen einstündigen Spaziergang durch ihren geliebten Weschen. Das Alter der Teilnehmerinnen liegt aktuell zwischen 61 Jahren und 82 Jahren.

Alle haben den wöchentlichen Bewegungstermin seit drei Jahren fest in ihrem Kalender eingetragen. Ein Mindest- oder Höchstalter gibt es nicht. Gefehlt wird nur, wenn es gesundheitlich wirklich nicht geht oder ein wichtiger Termin am Dienstag, dem Bewegungstag der Woche, ansteht.

Auf eine erste Phase der inneren Umtriebigkeit in den ersten Wochen nach der aktiven Berufstätigkeit folgt bei den Senioren nicht selten eine selbst verordnete Ruhephase, erzählt die erfahrene Übungsleiterin für Laufgruppen. „Ich habe über vierzig Jahre nach einem fest vorgeschriebenen Tagesablauf gearbeitet, dann darf ich mich jetzt im Ruhestand bewegen, wann ich will!“ So oder ähnlich lauten die Entschuldigungen von Senioren, um sich nicht bewegen zu müssen. Besonders

im bevorzugten Alter ist die tägliche Bewegung wichtig und sollte zur selbst auferlegten Pflicht gehören. Dieses Problem kennt Gerlach nur zu genau. Sie weist darauf, dass besonders, wenn Senioren im Alter allein leben, sie sich gerne etwas gehen lassen, da sie sich mit niemandem mehr über Aktivitäten und Zeitabstimmungen und ihren Tagesablauf frei gestalten können.

Täglich rauszukommen, wenn es die Gesundheit und das Wetter zulässt, auch wenn es nur die kleine Runde in der näheren Umgebung ist, um tägliche Einkäufe oder Besorgungen zu erledigen, das ist für Senioren besonders wichtig. Wer täglich viel sitzt, und dies machen Senioren mehr als andere Menschen, bei dem erschaffen die Muskeln. Muskelschwund ist die schmerzliche Folge, was dazu führt, dass ein selbstständiges Gehen außerhalb der Wohnung ohne Gehhilfe oder Rollator überhaupt nicht mehr möglich ist. Allein diese gesundheitliche Bedrohung sollte für jeden Menschen im Alter genug Ansporn sein, sich regelmäßig zu bewegen.

Die einstündige Bewegung am Dienstag in der Woche ist für jeden gesundheitlich nicht beeinträchtigten Menschen gut mitmachbar. Das einstündige Gehen pro Woche senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ist gut für Knochen und Gelenke. Bereits nach den ersten Metern der Gruppe erkennt Hannelore Gerlach,

was sie der Gruppe am jeweiligen Tag zumuten kann. Nicht bei jedem Lauftreff sind alle gleich gut zu Fuß, weshalb auch mal auf die kleine Gymnastikeinheit oder die Dehnübungen an der Elisabethen-Anlage oder am Feuersee verzichtet wird. Leipziger Platz oder Karlshöhe sind beliebte Laufrecken der Gruppe. Leichte, bequeme Kleidung und Schuhe je nach Wetterlage werden empfohlen. Gute Laune ist Pflicht. Kosten entstehen für die Teilnahme am Lauftreff keine, und auch eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist ebenfalls nicht notwendig. Kommen und mitmachen!

Für manche Teilnehmer ist der Lauftreff auch die Möglichkeit, die eigenen „Wirtschaftskennnisse“ im Weschen wieder aufzufrischen, weshalb auch gerne von einzelnen Teilnehmern der Gruppe nachlos vom bewegen in den geselligen Teil übergegangen und eingekehrt wird. In den Sommermonaten sind Ströiche bevorzugt, an denen Eis oder Erfrischungsgetränke für eine Pause erhaltlich sind.

Frauen scheinen die drohende gesundheitliche Gefahr durch zu wenig Bewegung für sich schon erkannt zu haben, weshalb die Lauftreff-Gruppe im Augenblick nur aus Seniorinnen besteht. Eine gemischte Gruppe würde noch mehr Bewegung und Geselligkeit fördern, weshalb bewegliche Männer gerne willkommen sind.

Kreuzworträtsel

Begleiterscheinung	das ist ein	ist ein	ander	alle	er	impli-	das	die	die	Er-		Er-	man-	gen-
				Büch-						keiten				
	6			Teil der		Büch-			4					
Arbeits-		ist ein	Büch-				12		Teil der					
schwed.	Büch-							Rätel						Man-
														Man-
kon-	un-	Büch-												
Ver-														
	1													
in														
alle														
Rück-														
Büch-														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			

Wir bringen Ihre Ideen
aufs Papier...

Lokalblättele

Telefon (0711) 849 820 20 · lokalblaettele@online.de

1. bis 5. Preis

**Je ein ÜBERWOOD®
Haarpflegeset im
Wert von € 99,-**



6. - 8. Preis Je eine DVD-Kollektion
»Deutschland von der
Urzzeit bis heute«
im Wert von € 59,95



9. - 12. Preis Je ein blue®m Zahn-
und Mundpflegeset
im Wert von € 47,50



13. - 17. Preis Je ein Bücherpaket der in dieser
Ausgabe vorgestellten Bücher
im Wert von € 23,50

Leser/-innen, die am Lokalblättele-Kreuzworträtsel teilnehmen, schreiben die Lösung bitte auf eine ausreichend mit 0,45 € frankierte Postkarte oder stecken auch mehrere Postkarten in einen ebenfalls ausreichend frankierten Umschlag. Es kommen nur richtige Lösungszuschriften in die Gewinnerauswahl (die bis zum **16. Februar 2016** bei der Redaktion eingegangen sind); es gilt das Datum des Poststempels. **Wir wünschen allen Räsel-Freunden viel Glück!**

Anschrift für das Lösungswort:
Lokalblättele
Kreuzworträtsel
Postfach 30 08 03
70508 Stuttgart



Mitarbeiter/-innen des »Lokalblättele« und deren Familienangehörigen sowie Partnerunternehmen dürfen an dem Kreuzworträtsel mit Verlosung nicht teilnehmen. Die Gewinner werden durch das Los ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Gutscheine, die bis zum angegebenen Datum nicht eingelöst worden sind, verfallen ersatzlos. Wir bitten um Verständnis. **Bitte schreiben Sie Ihren Absender lesbar; wenn unsere »Glücksfee« Ihren Absender nicht lesen kann, gewinnt jemand mit lesbarem Absender.**

Werden Sie noch geküsst?

Achtung bei der Zahnpflege, denn bald ist Valentinstag!



Wir gehen zum Friseur, zur Pediküre und leisten uns schöne Kleider. Alles schön und gut, aber in der Zahnpflege kann man jetzt noch mehr tun als bisher! Besonders, wenn man Implantate oder Zahnersatz hat! Denn die neue Mundpflege-Serie „blue²m“ – kreiert von einem Team der besten Implantologen – erobert nach den Niederlanden gerade den deutschen Markt.

Gelegenheit macht Küsschen

Pünktlich zum Valentinstag ist nämlich eine gute Gelegenheit, sich mit innovativer Mundpflege auseinanderzusetzen! Und wer hat sie heute nicht, Implantate oder Zahnersatz?

Aber auch wer glücklicherweise noch keine Implantate & Co. hat, kann mit blue²m viel für eine bessere Mundhygiene tun! Küssen Sie sich gesund – es gibt schwierigere Aufgaben im Leben, widmen wir uns auch mal den angenehmen Seiten!

Machen Sie sich jetzt „Kuss-fertig“ mit innovativer Mundhygiene!

Denn zwischen Mundhygiene und der allgemeinen Gesundheit besteht ein großer Zusammenhang, der manchen Menschen vielleicht noch gar nicht ausreichend bewusst sein könnte. Eine erhöhte Bakterienzahl im Mundraum kann chemische Prozesse im Körper in Gang setzen, die weitreichende Folgen haben können.

»Daher sollten wir uns mindestens morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen die Zähne gründlich putzen.«

Und das am besten nicht mit einer x-beliebigen Zahnpasta, sondern mit einer Pflege, die nach neuestem Wissen und innovativsten Erkenntnissen entwickelt wurde: Die blue²m-Zahnpflege wurde vor allem für Menschen mit Zahnimplantaten oder Zahnersatz wie Kronen, Brücken oder Veneers geschaffen. Und wer hat die nicht! Sie ist aber generell auch für alle anderen sehr wirksam, weil sie Bakterien sehr gut abtötet.

Mit der Kraft der Kiefer

Neue Haarpflegeprodukte von ÜBERWOOD® sanft zu Kopfhaut und Umwelt!

Mit dem Launch der Haarkosmetik-Linie ÜBERWOOD® bringt das Familienunternehmen Ewald eine neue, umweltbewusste und natürliche Pflegeserie auf den Markt. 2014 entstand die Idee, eine Haarkosmetikserie zu entwickeln, welche ursprüngliche Traditionen mit Innovationen der heutigen Zeit verbindet.

ÜBERWOOD® steht für einen ganzheitlichen, nachhaltigen Ansatz vom Inhalt bis zur Verpackung. Das Geheimnis liegt in der Kraft der Kiefer. Deren wertvolle Rohstoffe verleihen der Marke ihre Individualität. Das Kernholz entwickelt besondere, unter anderem keimreduzierende Inhaltsstoffe, welche den Baum von innen heraus stärken und schützen.

Diese Wirkung wird für die Pflegeserie genutzt. Das Kieferkernholz-Extrakt schützt und pflegt die Kopfhaut, stärkt die hauteigene Schutzbarriere und beruhigt irritierte und gestresste Haut. Darüber hinaus nutzt ÜBERWOOD® die nachwachsende Kraft der heimischen Hölzer für die markante Verpackung. Zur Herstellung dieser werden Kiefern und andere Nadelhölzer (aus nachhaltiger Waldwirtschaft) eingesetzt, die den Anteil des Erdöldeutlich verringern. Es entsteht ein ganz neues Material: Das Polywood!

Die Pflegeserie von ÜBERWOOD® enthält keine tierischen Inhaltsstoffe und besteht aus parabenfreien und farbstofffreien Produkten, die naturkosmetikkonforme Konservierungsmittel enthalten.

Verwendet werden natürliche Inhaltsstoffe aus dem Kieferkernholz, der Walnuss, dem Reiskeim, dem Weizen und Tenside auf Basis von Zucker und Kokosöl.

Erhältlich bei amazon.de und geplant in ausgewählten Reformhäusern.



Aufbau Shampoo, 200 ml UVP 16,95 Euro mit Weizenproteinen, Extrakten aus dem Kieferkernholz & Reiskeim

Conditioner Strapaziertes Haar, 200ml UVP 16,95 Euro mit Weizenproteinen, Extrakten aus dem Kieferkernholz und Reiskeim sowie Provitamin B5

Farbschutz Shampoo, 200 ml UVP 16,95 Euro mit Extrakten aus dem Kieferkernholz & Walnuss, Vitaminen & Aminosäuren

Conditioner Coloriertes Haar, 200 ml UVP 16,95 Euro mit Extrakten aus dem Kieferkernholz & Walnuss sowie Panthenol

Anti-Schuppen Shampoo, 200 ml UVP 16,95 Euro mit Extrakten aus dem Kieferkernholz & milden Tensiden aus Zucker sowie Kokosöl

2 in 1 Hair & Body für Männer, 200 ml UVP 14,95 Euro mit Extrakten aus dem Kieferkernholz & Reiskeim sowie Panthenol