

Rennen für mehr Lebensmut

Mehr als 300 Läuferinnen und Läufer starteten zum fünften Kieler Mut-Lauf auf der Moorteichwiese

VON KARINA DREYER

KIEL. Mehr als 300 kleine und große Läuferinnen und Läufer beteiligten sich am 5. Kieler Mutlauf, der auf das Thema Depression und andere seelische Erkrankungen aufmerksam machen möchte. Dazu gehört alljährlich auch der Markt der Möglichkeiten, der über Hilfsangebote informiert und Kontakte vermittelt.

Bei strahlendem Sonnenschein absolvierten die Dreis- bis Siebenjährigen ihre 830 Meter langen Runden rund um die Moorteichwiese. Auch für die Erwachsenen ging es darum, die 1,55 Kilometer langen Runden langsam, schnell, mit Hilfsmitteln oder ohne zu bewältigen. „Ohne Leistungsdruck“, so das Motto der Veranstalter, zu dem das Kieler Fenster, die Kibis Selbsthilfekontaktstelle Kiel und der LTV Kiel-Ost gehören.



Rund 300 kleine und große Läuferinnen und Läufer starteten am Sonnabend rund um die Moorteichwiese zum Mutlauf. FOTO: KARINA DREYER

Viele fieberten diesem Event richtig entgegen, endlich wieder gemeinsam starten zu können.

Silke Neumann, Teamleiterin Ambulantes Zentrum

In diesem Jahr wurde die Zahl der Läuferinnen und Läufer wegen der Pandemie auf 350 beschränkt und die durften nur getestet, geimpft oder genesen antreten. „Viele fieberten richtig diesem Event

entgegen, endlich wieder gemeinsam starten zu können“, sagte Silke Neumann, Teamleiterin Ambulantes Zentrum. Denn Laufen tut gut. Studien haben gezeigt, dass dadurch Stresshormone abgebaut werden, die bei Menschen mit Depressionen oft erhöht sind.

„In Bewegung zu kommen, das hat keine heilende, aber eine stabilisierende Wirkung“, sagte Jörg Adler vom

Vorstand des Kieler Fensters. Ob Walken oder Laufen, besonders in Gemeinschaft fördern das den Lebensmut. Damit ein solches Event stattfinden kann, unterstützt es die AOK Nordwest finanziell alljährlich mit 10000 Euro. Und so gab es Musik, Interviews auf der Bühne und vieles mehr.

Dazu beigetragen haben mehr als 30 ehrenamtliche

Mitarbeiter. Zu ihnen gehört Christian Sach, der auch beim Kieler Fenster arbeitet. Er hat ein psychisches Handicap und betont: „Für uns ist dieses Event wieder ein Stück Normalität, aber auch purer Stress bei dieser Menschenmenge. Es sei wichtig für andere zu wissen, dass wir das hier nicht locker und einfach mit links machen.“ Auch Stadtrat Gerwin Stöcken

schaute bei dem Event vorbei. „Ich freue mich riesig, dass die Leute sich wiedersehen können und unterwegs sind“, sagte er. Im Umgang mit psychischen Erkrankungen würde er sich einen offeneren Umgang wünschen, sowohl bei eigenen Mitarbeitern wie auch bei Bewerberinnen und Bewerber, „die bei der Stadt Kiel bei gleicher Eignung bevorzugt werden“.

Probleme mit dem Gedächtnis?

RUSSEE. Die Anna Russee bietet am Freitag, 27. August, ab 15.30 Uhr einen Vortrag zum Thema „Wenn das Gedächtnis nachlässt... Was hält uns gesund, was macht uns krank?“

Dabei geht es auch um den Umgang mit einer nachlassenden Merkfähigkeit. Christiane Berndt von der Awo Beratungsstelle Demenz & Pflege wird einen Impulsvortrag halten, woraufhin es Zeit und Gelegenheit gibt, eigene Fragen zu stellen und gemeinsam nach Antworten zu suchen. Es gibt alltagstaugliche Tipps und Tricks sowie Informationen zu möglichen Erkrankungen. Eine Teilnahme an der Veranstaltung ist nur nach Anmeldung bis Mittwoch, 25. August, bei Elisa Liebig in der Anlaufstelle Nachbarschaft Russee, unter Tel. 0431/90883006 oder mobil unter 0177/8419236 oder anna-russee@awo-kiel.de möglich. Es gelten die örtlichen Hygienemaßnahmen. Die Anna Russee ist barrierearm.

Gemeinsam singen in Kroog

KROOG. Der Krooger Frauenchor lädt am Sonntag, 29. August, um 16 Uhr zu einem kleinen Mitsing-Konzert vor die Stephanuskirche in Kroog ein. Gemeinsam mit allen Interessierten möchte der Chor bekannte Lieder erklingen lassen und unter den geltenden Coronaregeln gemeinsam singen.

RÄTSEL & UNTERHALTUNG

SUDOKU ... der japanische Rätselspaß.

Das Diagramm ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. Jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3x3-Feld darf nur einmal vorkommen. Wir wünschen viel Vergnügen!

		3		9	2	8	
2			1		3		
			2		4	7	
1	8		3		5		2
7			4				3
	4		9		8		6
	2	9			6		
		1	3				9
6		7	1			5	

	4				6	9	
		8			1		
		5		6		7	
			2			4	
	1		5	4	7		6
9				3			
1		4			8		
	2				7		
7	6					5	

So war's richtig: **LEICHT**

8	1	5	7	3	2	9	6	4
9	7	6	8	1	4	3	2	5
3	2	4	9	5	6	1	7	8
5	6	1	3	4	9	7	8	2
7	9	3	2	8	5	4	1	6
4	8	2	1	6	7	5	9	3
2	4	8	5	9	1	6	3	7
1	5	7	6	2	3	8	4	9
6	3	9	4	7	8	2	5	1

So war's richtig: **SCHWER**

8	4	1	5	9	3	2	7	6
2	5	6	7	4	8	1	3	9
7	9	3	1	2	6	8	5	4
9	8	4	6	1	5	7	2	3
1	3	7	2	8	4	9	6	5
6	2	5	3	7	9	4	1	8
3	1	9	8	5	7	6	4	2
5	7	8	4	6	2	3	9	1
4	6	2	9	3	1	5	8	7

SUCHBILD: Die 6 Fehler von Sonnabend



Ein-fassung	Durch-schein-bild (Kurzw.)	Mineral, Schmuckstein	Schaf-, Ziegen- o. Kalbleder	Disney-Tierfigur: ... und Stroh	Gesamt-heit der Staatsbürger	behaarte Tierhaut	kleines Zahnrad	Zier-pflanze	scherz-haft: Arzt
Geliebter der Aphrodite					operier-bar				
in, an-gesagt (engl.)			eine Zweiheit bildend			weibl. Kurzname gr. Sa-gentfigur		vor-springende Spitze	gemah-ienes Getreide
Marine-unter-offizier				japa-nischer Kaiser-titel	Leder-her-steller				
ein Binde-wort	Flüssig-keits-zer-stüßer					Holz-binde-mittel	Teil der Brief-marke		
			unver-heiratet	Maß-einheit für Gold	Auslese der Besten			weib-liches Rind	
böser Geist	offen, geöffnet	dr. Comedian (Dieter) spanisch: Meer				klein, aber ...	Vorn. der Karlstadt i Kiz-Z. Jemen		
					einteilige Unter-wäsche (Kurzw.)				
westl. Groß-macht (Abk.)			Kau-werk-zeuge						
hinterer Teil des Fußes					dänische Nordsee-insel				

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

■	N	A	K	S	F	W
■	D	B	A	K	E	L
■	P	P	A	R	A	D
■	J	A	P	A	N	E
■	L	A	U	M	H	I
■	G	R	A	N	A	T
■	E	G	E	L	A	L
■	C	E	S	S	N	A
■	K	I	T	A	R	O

4348



Weitere Rätsel finden Sie auf www.kn-online.de/raetselseite

HOROSKOP

Widder 21.3. - 20.4.
Wunsch und Realität klaffen auseinander. Versuchen Sie, es gelassen zu nehmen, wenn Ihre Ziele nicht erreicht werden. Manchmal kommt es eben anders.

Stier 21.4. - 20.5.
Sich gegenseitig den Schwarzen Peter zuzuschieben, hat keinen Sinn. Erst Nachgeben und Verständnis sorgen dafür, dass sich die Wogen wieder glätten.

Zwillinge 21.5. - 21.6.
Könnte es sein, dass Sie einer Entscheidung ausweichen? Egal, wie Sie vorgehen, wichtig ist in letzter Konsequenz, dass sich überhaupt etwas bewegt.

Krebs 22.6. - 22.7.
Der Alltagstrott beginnt Sie zu langweilen? Die Sterne stehen für Veränderungen gerade günstig. Es liegt ganz an Ihnen, ob eine Chance genutzt wird.

Löwe 23.7. - 23.8.
Man staune, wie schnell Sie Ihre Mitmenschen für Ihre Ideen begeistern können. Jetzt kommt es aber auch darauf an, dass Sie sie in die Tat umsetzen.

Jungfrau 24.8. - 23.9.
Spielen Sie Ihr Können aus, dann wird die berufliche Anerkennung auch nicht auf sich warten lassen. In der Liebe haben Sie es heute nicht so einfach.

Waage 24.9. - 23.10.
Legen Sie sich selbst keine zu engen Fesseln an. Womöglich tut sich manche unerwartete Chance auf, bei der schnell und spontan gehandelt werden muss.

Skorpion 24.10. - 22.11.
Mit Ihrer direkten Ansprache könnten Sie so manches Sensibelchen verschrecken. Zeigen Sie sich heute zurückhaltend und eventuell auch diplomatischer.

Schütze 23.11. - 21.12.
Ein Termin jagt den nächsten. Wer so viel um die Ohren hat wie Sie, dem könnte es passieren, dass er schnell etwas übersieht. Bleiben Sie aufmerksam.

Steinbock 22.12. - 20.1.
Während andere fernab in der Sonne liegen, müssen Sie noch auf Ihren Urlaub warten? Laden Sie die besten Freunde zum Essen ein. Das ist ebenso schön.

Wassermann 21.1. - 19.2.
Aufgepasst! Durch unüberlegtes Handeln im privaten Bereich könnten Sie in eine verzwickte Lage geraten. Gehen Sie also wachen Auges durch diesen Tag.

Fische 20.2. - 20.3.
Alle beruflichen Entscheidungen stehen unter einem guten Stern. Sie haben die richtigen Fürsprecher für sich gewonnen und können stolz auf sich sein.