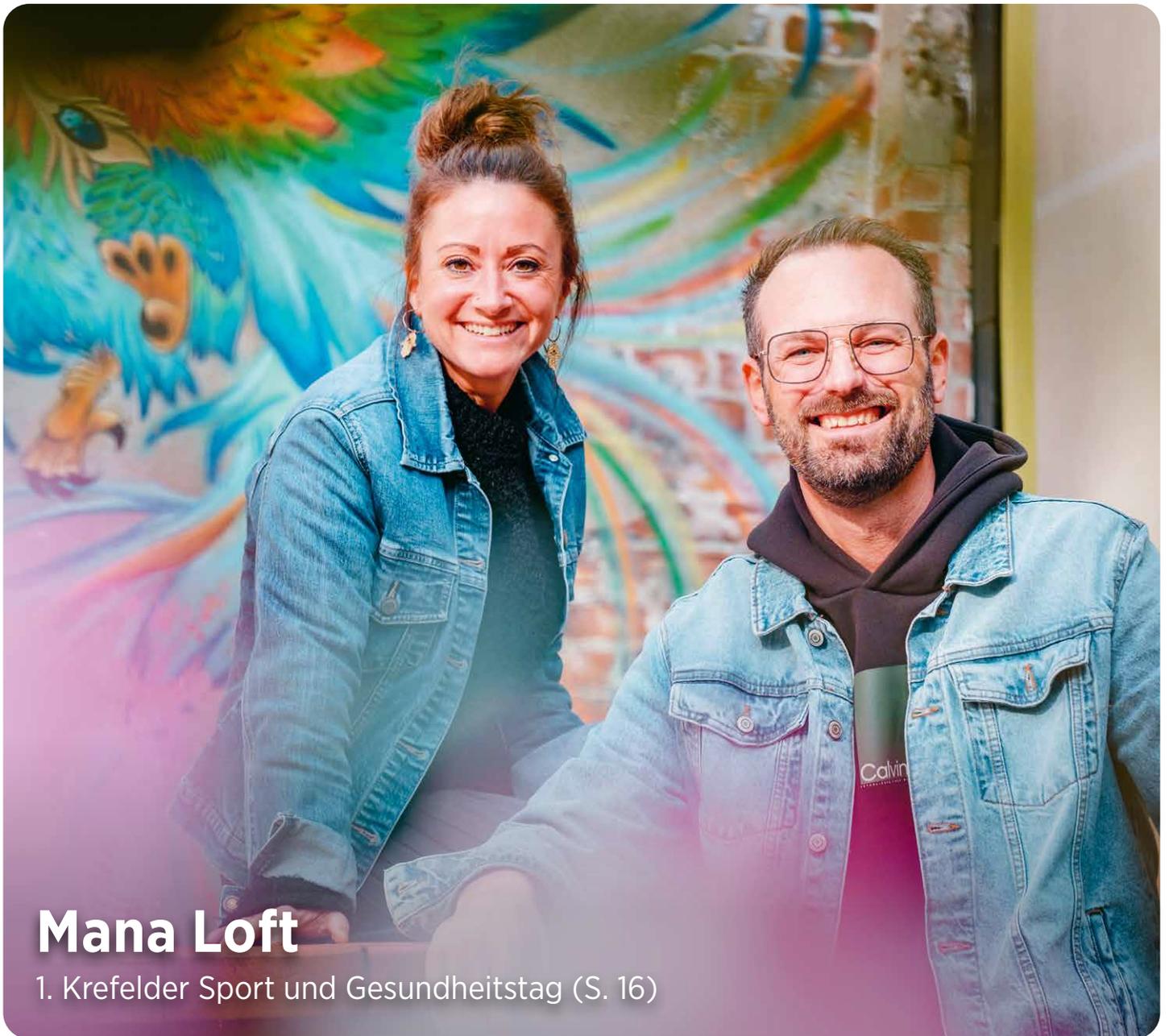


# moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



## **Mana Loft**

1. Krefelder Sport und Gesundheitstag (S. 16)

### **Lebenshilfe e. V. (S. 10)**

Jeder Autist ist anders

### **Döpfer Schulen Krefeld (S. 28)**

Fit für die Zukunft



**NEU!  
JETZT  
AUCH FÜR  
GEWERBE**

# Fassaden waschen statt streichen.

**ECO-Fassadenreinigung  
für alle Privat- und Gewerbeimmobilien**

- ◆ Substanzschonende Fassadenwäsche.
- ◆ Entfernt Verschmutzungen durch Algen, Pilzbefall, Ruß und Feinstaub.
- ◆ Kein Gerüstbau erforderlich!

**fassago**

Die ECO-Fassadenreinigung · Garnstraße 72 · 47798 Krefeld

[www.fassago.de](http://www.fassago.de)



◆ Beste Qualität  
◆ Made in Germany

# moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Foto: Luis Neisen

## Liebe Leserinnen und Leser,

pünktlich zum Frühlingsanfang halten Sie nun die erste moveo-Ausgabe des Jahres 2024 in den Händen – mit der wir gleich sehr aktiv in die Outdoor-Saison starten.

Es wird ein Jahr voller Bewegung werden, da sind wir uns sicher: Dass aber gewiss nicht, weil wir bei der Fußball-Europameisterschaft im Juni unsere Nationalmannschaft vor dem Fernseher mit Händen und Füßen anfeuern, die Enttäuschungen der vergangenen Jahre vergessen zu machen. Nein, wir wollen dazu anregen, selbst die Sportschuhe zu schnüren und aktiv zu werden, anstatt nur anderen dabei zuzuschauen.

Gelegentlich wird es etliche geben: Als erstes sei hier der 1. Krefelder Sport- und Gesundheitstag genannt, den Sandra und Sebastian Weyers, die Inhaber des Mana Loft, ins Leben gerufen haben. In der Shedhalle an der Lewerentzstraße werden am 20. April über 35 Aussteller ihre Leistungen rund um das Thema „Ganzheitliche Gesundheit“ vorstellen – und zum Mitmachen und Ausprobieren einladen (S.

16). Wer schon etwas Fortgeschrittener ist, meldet sich für eine der vier großen Laufveranstaltungen an, die von April bis September in und um Krefeld angeboten werden: den Apfelblütenlauf in Tönisvorst, den Covestro Triathlon, den Run & Fun Krefelder Firmenlauf oder den Hospizlauf (S. 14). Wer weiß, vielleicht kommt der ein oder andere bei einem dieser Events sogar auf den Geschmack, sich regelmäßig in einem Verein zu engagieren: Krefeld bietet hier eine breite Palette an Angeboten, die für jeden Geschmack etwas Passendes bereithält. Keiner wüsste das besser als Cordula Meisgen vom SSB: Sie engagiert sich bereits seit über vier Jahrzehnten in Vereinen – und kann sich eine Leben „ohne“ gar nicht mehr vorstellen (S. 08).

Sie sehen, es gibt viel zu Tun und keine Zeit zu verlieren! Jetzt dürfen Sie sich aber erst einmal mit der Lektüre unseres Magazins entspannen.

Viel Spaß beim Lesen wünschen  
Michael Neppel, Torsten Feuring und David Kordes

## Impressum

Herausgeber: CREVELT media GmbH  
Geschäftsführung: Michael Neppeßen,  
Torsten Feuring und David Kordes  
Garnstraße 72, 47798 Krefeld  
Tel.: 02151 - 65 88 399  
E-Mail: redaktion@crevelt.de

Redaktionsleitung: Oliver Nöding

Redaktion: Oliver Nöding, Melanie Struve,  
Leena May Peters, Michael Otterbein

Art Direction: Julia Wojdyla

Fotografen: Luis Nelsen,  
Lucas Coersten, Felix Burandt,  
Rostyslav Sheptykin, Simon Erath

Titel: Mana Loft, Felix Burandt  
Vertrieb: CREVELT media GmbH  
Druck: SET POINT Medien GmbH

Weitere Informationen zum Magazin  
finden Sie in unseren Mediadaten:  
[www.moveo-magazin.de/mediadaten-aufsteller](http://www.moveo-magazin.de/mediadaten-aufsteller)

180° IT

Wir schützen Ihre IT.

## CYBERANGRIFF: NICHT OB, SONDERN WANN!

Unser Team agiert als externer IT-Sicherheitsbeauftragter und unterstützt bei der Umsetzung von Maßnahmen zur Erreichung einer hohen Cyber-Resilienz.

- Cyber Security Consulting
- Schwachstellen- und Penetrationstests
- Security Awareness Training
- Externer Informationssicherheitsbeauftragter
- Gap-Analyse nach ISO 27001/TISAX
- Phishing Simulationen

180° IT • Hansaallee 321 • 40549 Düsseldorf • [sicherheit@180-grad.de](mailto:sicherheit@180-grad.de) • 0211-17607260 • [www.180-it.de](http://www.180-it.de)

Kontaktieren Sie uns

## Steuerberatung Jens Petzoldt

Kanzlei für Steuer- & Wirtschaftsberatung  
Fachberater für das Gesundheitswesen DStV e.V.

[www.steuerberatung-fuer-aerzte.de](http://www.steuerberatung-fuer-aerzte.de)

Tel: 02151 4472800



## Spezialisiert auf das Gesundheitswesen

- Praxiskliniken
- Zahnarztpraxen
- Fachärztinnen/Fachärzte
- Allgemeinmediziner
- Psychotherapeutische Praxen
- Physiotherapeutische Praxen
- Tierärztinnen/Tierärzte
- Apotheken



## Sport & Fitness

- Seite 06** timeout – Fitness- und Gesundheitscenter:  
Hanteltraining mit Ernährungsratgeber
- Seite 06** SSB Krefeld: Das Herz schlägt im Verein

## Pflege

- Seite 10** Lebenshilfe Krefeld e.V.: Jeder Autist ist anders

## Events

- Seite 14** Apfelblütenlauf, Covestro Triathlon, Run & Fun und Hospizlauf:  
Laufen für die Gesundheit und den guten Zweck!
- Seite 16** Mana Loft: 1. Krefelder Sport- und Gesundheitstag

## Kolumne

- Seite 18** Helios Klinikum: In der Darmkrebsbehandlung  
zählt jedes Detail
- Seite 20** „Das bisschen Bluthochdruck ... ich fühl' mich doch gut!“

## Immobilien

- Seite 24** Et Bröckske: Neueröffnung mit Symbolcharakter

## Gesundheit

- Seite 26** Hagemann Privatklinik Gruppe:  
Der Mensch im Ganzen zählt
- Seite 28** Döpfer Schulen Krefeld: Fit für die Zukunft

## Intern

- Seite 30** Die moveo-Aufsteller: Wo bekomme ich das moveo-Magazin?





Leon Op de Laak und Ernährungswissenschaftlerin Emily Ender beraten timeout-Mitglieder zu den Zusammenhängen zwischen Ernährung, Sport und Gesundheit.



timeout – Fitness- und Gesundheitscenter

# Hanteltraining mit Ernährungsratgeber

Fotos: Lucas Coersten

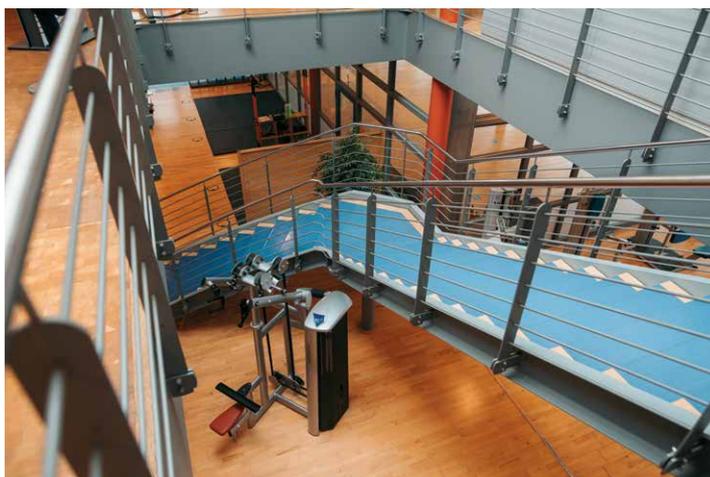
**Wie hängen Bewegung, Ernährung und Gewicht zusammen, und welche Auswirkung haben diese Faktoren auf Gesundheit und Wohlbefinden? Wir haben dazu zwei Mitglieder des timeout-Teams befragt: die Ernährungswissenschaftlerin Emily Ender und Leon Op de Laak, der Sporternährung und Trainingswissenschaften studiert.**

**moveo:** *Viele Menschen machen Sport, um Gewicht zu verlieren. Unter welchen Voraussetzungen funktioniert das?*

**Emily:** Ein Mittel zur Gewichtsreduktion ist eine leicht negative Energiebilanz. Man führt etwas weniger Kalorien zu, als man verbraucht. Empfohlen werden Lebensmittel mit einer geringen Energiedichte – und natürlich eine ausgewogene Ernährung. 100 Gramm Salat haben weniger Kalorien – also Energie – als 100 Gramm Schokolade. Wobei Schokolade auch sein darf. Da macht die Dosis das Gift. Man sollte

Ernährung nicht zu radikal angehen, sonst gibt man schnell wieder auf. Besser ist eine langfristige Umstellung. Natürlich wird die Energiebilanz auch durch Bewegung beeinflusst. Und da geht es nicht nur um Training. Auch im Alltag kann man viel tun: In der Mittagspause spazieren gehen, Einkaufen zu Fuß oder Treppensteigen statt Aufzug.

**moveo:** *Mit welchen Zielen kommen die Menschen zu euch zum Training?*  
**Leon:** Neben Gewichtsreduktion sind der Aufbau von Muskelmasse,



**Das timeout ist mit topmodernen Fitnessgeräten ausgestattet.**

eine allgemeine Verbesserung von Fitness und Beweglichkeit, die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und eine Prävention von orthopädischen Erkrankungen häufige Ziele. Manchmal geht es auch um Reha-Maßnahmen, um die Folgen von Krankheiten auszugleichen.

**moveo:** *Und das alles schafft man über den Muskelaufbau?*

**Leon:** Das Herz ist ja auch ein Muskel, den man auf diese Weise trainiert. Bei einer ungünstigen Körperzusammensetzung – zu viel Fett, zu wenig Muskeln – ist Training grundsätzlich sinnvoll. Dabei kann Fett nicht direkt in Muskeln umgewandelt werden, ist aber die Basis dafür. Denn Muskelaufbau benötigt Energie. Außerdem entlastet Gewichtsreduktion Rücken und Gelenke.

**Emily:** Bewegung kann das Gewicht positiv beeinflussen – ebenso wie eine gesunde Ernährung. Es gibt aber immer auch andere Faktoren wie Stress oder ausreichend Schlaf. Mit Bewegung meine ich allerdings nicht Leistungssport. Im Übermaß betriebener Sport kann ebenso schädlich sein, wie sich gar nicht zu bewegen.

**moveo:** *Welche Art von Ernährung unterstützt das Training denn am besten?*

**Leon:** Das kommt auf das Ziel an. Für den Muskelaufbau und deren Erhalt benötigt man viel Eiweiß. Das sollte also auch in einer Diät nicht fehlen. Ausdauersportler wie Marathonläufer oder Triathleten essen meist viel Kohlehydrate, weil die direkt und schnell verfügbar sind. Generell sollte man aber direkt vor dem Training nicht zu viel essen.

**moveo:** *Was bietet ihr im timeout an, um Menschen zum Thema Sport und Ernährung zu beraten?*

**Emily:** Wir haben eine Vortragsreihe gestartet – zum Beispiel zu Themen wie „Ernährungsmythen“ oder vegetarischer und veganer Ernährung. Die Vorträge sind öffentlich und kostenlos. Infos dazu soll es demnächst auf der Website geben. Darüber hinaus ist in Planung, dass wir Präventionskurse zum Thema Ernährung anbieten, die über die Krankenkassen finanziert beziehungsweise bezuschusst werden können. Für Mitglieder und Externe gibt es auch Beratung im Rahmen des Trainings.

**Leon:** Wir Jüngeren hier haben eine Junior-Firma ‚timeout food and nutrition‘ gegründet. Im Rahmen dieser Junior-Firma werden wir unter anderem gesunde Snacks und Eiweißriegel anbieten. Dazu erklären wir, was solche Nahrungsergänzungsmittel bewirken können – und warum sie nicht eine ausgewogene Ernährung ersetzen. Es ist eben unser allgemeines Ziel, aufzuklären, zu sensibilisieren und das Gesundheitsbewusstsein zu stärken.

**moveo:** *Das ist ein gutes Schlusswort. Emily und Leon, wir danken euch für das Gespräch.* \_Michael Otterbein

**timeout Fitness- & Gesundheitscenter**  
**Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld**  
**Telefon: 02151 - 444 6 333**  
**www.timeout-krefeld.de**

SSB Krefeld

# Das Herz schlägt im Verein

**Es gibt Menschen, die immer Ideen haben, anpacken können und es lieben, Verantwortung zu übernehmen, Menschen, deren Name sofort in den Sinn kommt, wenn es etwas zu tun oder zu verbessern gibt. Im Vereinsleben sind diese Menschen die treibende Kraft, die alle anderen mitziehen und nachhaltig die Zukunft sichern. Cordula Meisgen, Referentin für Finanzen und Struktur beim Krefelder Stadtsportbund, ist so ein Mensch. Die zahlreichen Aufgaben, die sie beruflich und ehrenamtlich übernimmt, wurden stets an sie herangetragen, weil sie in ihren Vereinen als engagiertes Mitglied bekannt ist.**

Fotos: Felix Burandt

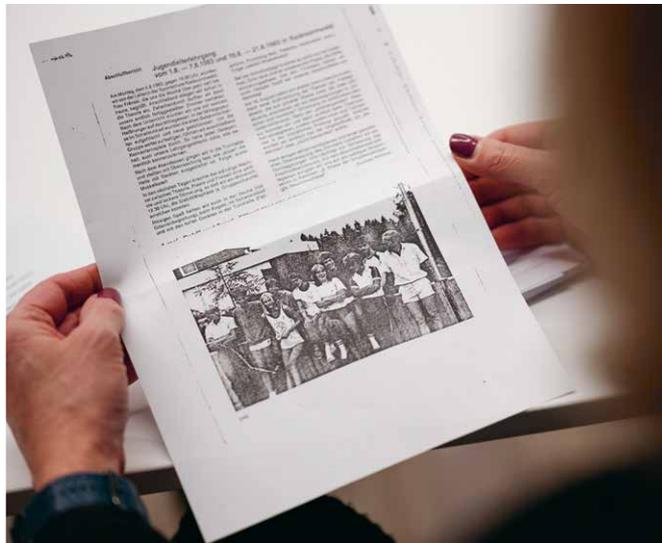


**Schon als Kind war Cordula Meisgen immer in Vereinen engagiert. Heute setzt sie dieses Engagement im SSB fort.**

„Ich glaube, ich stand gerade am Herd, als der Anruf kam“, erinnert sich Cordula Meisgen an das Gespräch mit Ina Bauer, der dreifachen deutschen Meisterin im Eiskunstlauf, die auch in Revuefilmen über die Kinoleinwände geglitten war. Bauer bat die überraschte Meisgen, die Leitung des von ihr mitgegründeten Eissport-Vereins Krefeld zu übernehmen, denn diese hatte sich bereits mehrere Jahre ehrenamtlich dort betätigt. Nach kurzer Bedenkzeit sagte die Mutter einer eislaufbegeisterten Tochter zu. So gehört sie bereits seit 2007 zum geschäftsführenden Vorstand des EVK; aus diesem Amt erwuchs auch die ehrenamtliche Mitarbeit im Präsidium des Landeseissportverbandes NRW und beim Krefelder Stadtsportbund. Hier übernahm sie zunächst ehrenamtlich das Referat für Finanzen und Strukturen, mit den wachsenden Aufgaben wurde daraus eine Teilzeitstelle und schließlich vor zwei Jahren eine hauptberufliche Beschäftigung in Vollzeit. „Das gäbe kein gutes Bild vom Ehrenamt“, lacht die dynamische 56-jährige, „wenn ich diese Verantwortung ganz unentgeltlich tragen würde.“ Denn auch, wenn sie überzeugt ist, dass Sport- und andere Vereine der Ort

sind, in dem sich alle aktiv an der Gestaltung des eigenen Lebensraumes beteiligen können: Freiwillige Vereinsarbeit bedeutet für sie, jeder und jede nur so viel, wie es die Kapazitäten hergeben. Cordula Meisgen selbst scheint unerschöpfliche Kapazitäten zu haben – oder sie bezieht ihre Energie wie ein Perpetuum mobile aus der stetigen ehrenamtlichen Tätigkeit.

Dass sie inzwischen auch beruflich beim Verbund Krefelder Sportvereine angekommen ist, fühlt sich für die gebürtige Kevelaererin wie eine Heimkehr an. „Ich bin ein Vereinskind“, beschreibt sie ihre sportlichen Ursprünge in der Leichtathletik, „ich war immer draußen, um möglichst schnell zu laufen und weit zu springen. Der Verein wurde dabei zu so etwas wie eine zweite Familie.“ Vom erfolgreichen Abschluss ihres Jugendleiterlehrgangs hat sie ein Andenken mitgebracht, ihren Abschlussbericht mit Foto aus dem Vereinsmagazin. „Das war vor vierzig Jahren“, schüttelt Meisgen fast ungläubig den Kopf. „Mein damaliger Trainer hat mich ermuntert, mich auch im Verein stark zu machen. Und so hat mich der Sport und das Vereinsleben immer begleitet... mal mehr, mal weniger.“ Die



**Meisgens 40 Jahre alter Abschlussbericht ihres Jugendleiterlehrgangs.**



**Mit dem Projekt Kawuppdich fördert der SSB Bewegung und Gesundheit in den KITas.**



Einschränkung fügt sie an, da ihr das Berufsleben nicht immer viel Zeit ließ für das Ehrenamt; ihr Lebenslauf ist auch ohne Vereinsarbeit beeindruckend. Einer Ausbildung zur Hotelkauffrau und Veranstaltungsmanagerin folgte berufsbegleitend das BWL-Studium inklusive Work-and-Travel-Abstecher nach Kanada. Mit dem Diplom fand sie eine hochdotierte Position in einer Unternehmensberatung, aus der sie kurz nach der Geburt der Tochter ausstieg, um eine Ich-AG im Projektmanagement zu gründen. „Ich hatte durchaus das, was allgemein als eine Karriere bezeichnet wird, aber Status und Geld sind mir nicht so wichtig“, blickt die bodenständige Referentin zurück, „für mich zählt, ob ich zu Veränderungen zum Guten beitragen kann.“ Hierfür findet sie in der Vereinsarbeit großen Gestaltungsspielraum. „Es ist wie eine Spielwiese, wenn etwas nicht so gut klappt, fällt man weich“, erklärt Meisgen, „und ich kann in meiner beruflichen und ehrenamtlichen Tätigkeit für den Stadtsportbund alle meine Kernkompetenzen einbringen.“ So hat die diplomierte Betriebswirtin in ihren Vereinen sowie im Stadtsportbund die Buchhaltungssysteme modernisiert und damit dazu beigetragen, die Bereiche Finanzen und Steuern auf zukunftsfähige Füße zu stellen.

Als erfahrene Veranstaltungsmanagerin hingegen geht sie gerade in der ehrenamtlichen Organisation der Sport-Gala auf, die in diesem Jahr einen Neu-Einstand feiern soll. „Es soll dann zum ersten Mal nach der Pandemie wieder eine Festlichkeit geben, bei der die großartigen Sportlerinnen und Sportler aus Krefeld geehrt werden“, freut sich Meisgen auf das geplante Event.

Als wären die Vollzeitstelle und das zusätzliche Ehrenamt beim Stadtsportbund sowie die ehrenamtlichen Tätigkeiten bei den Eissportverbänden auf Stadt- und Landesebene noch nicht genug, war die zupackende Projektmanagerin auch an den Gründungsveranstaltungen und Workshops der Leading Ladies in Town vor drei Jahren beteiligt. „Egal, ob im Sport oder im Beruf, Teams profitieren von Diversität. Und das bedeutet, Frauen gehören zum Gesamtbild dazu“, unterstreicht Cordula Meisgen ihre Motivation, sich im Netzwerk weiterhin in der Gremienarbeit einzubringen. „Das Ehrenamt ist für mich eine Herzensangelegenheit“, fasst sie ihre vielseitigen Aktivitäten zusammen. Es ist abzusehen, dass die agile Allrounderin noch einige Impulse im Krefelder Vereinsleben setzen wird. \_Leena May Peters

# Jeder Autist ist anders

**Gemüse schneiden, Wäsche sortieren oder beim Bäcker Brötchen holen – es sind alltägliche Aufgaben, über die wir nicht viel nachdenken. Für die jungen Bewohner der Wohngruppe „Haus am Berg“ sind es bedeutende Schritte auf dem Weg zu mehr Selbstständigkeit. Sie leben mit der Diagnose Autismus und brauchen klare Strukturen, einen Plan und ein Ziel, um ihre Freizeit und ihren Alltag gestalten zu können. Dass eine Autismusspektrumstörung (ASS) wenig mit Superhirnen, Gefühllosigkeit, Sheldon Cooper oder dem Film „Rain Man“ gemeinsam hat, erfuhren wir von Einrichtungsleiterin Nadine van Mierlo. Ein aufschlussreicher Besuch.**

Fotos: Felix Burandt



**Der Tablet-PC mit Sprachcomputer hilft den Bewohnern, sich zu verständigen.**

Das Wetter spielt leider nicht mit: Statt grüner Idylle am Hülsberg erwarten uns Dauerregen und Pfützen. Auch der Fototermin in der Wohngruppe für autistische Kinder und Jugendliche läuft nicht wie geplant, die beiden Jungs Oli und Nico verkriechen sich lieber in ihren Zimmern und wollen nicht vor die Kamera. Flexibilität ist angesagt, und so führt uns Nadine van Mierlo gelassen zu einem Spielraum, in dem die charmante Amy mit einfachen Gebärden versucht, den Betreuern Gummibärchen abzulutschen. „Fast alle der aktuell zehn Teenager hier können nicht sprechen und sind auf andere Mittel zur Kommunikation angewiesen“, erklärt die 40-Jährige freundlich. Spontan demonstriert sie, wie ein sogenannter Talker, ein Tablet-PC mit Sprachsoftware, nicht-sprechende Menschen dabei unterstützt, mit anderen zu kommunizieren und Bedürfnisse zu äußern. Die Heilerziehungspflegerin arbeitet bereits seit acht Jahren mit viel Herzblut im „Haus am Berg“ und strahlt eine tiefe innere Ruhe aus, die sich wohlthuend auf Bewohner, Mitarbeitende und Gäste auswirkt. Denn trotz der abgelegenen Lage direkt am Waldrand könne es wegen Reizüberflutung durch Lärm oder Licht zu stressbedingten Krisen kommen. „Menschen mit Autismus nehmen ihre Umwelt anders wahr und sind häufig von der Fülle der Eindrücke überwältigt. Heute habe ich mich schon komplett umgezogen, weil ich mit Dreck beworfen wurde“, erzählt sie und lacht.

Wir steigen gleich ein in die Tiefen der Wissenschaft, auf karierten Zetteln hat die gut vorbereitete Einrichtungsleiterin eine Definition festgehalten: „Autismus ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung,

die in der frühen Kindheit mit ersten Auffälligkeiten beginnt. Beispielsweise haben Kinder nur wenig Interesse am gemeinsamen Spiel oder vermeiden Blickkontakt. Oft geht diese medizinische Diagnose auch mit geistigen Beeinträchtigungen einher.“ Die Weltgesundheitsorganisation unterscheidet zwischen den drei Kategorien „frühkindlicher Autismus“, was laut van Mierlo auf die meisten Bewohner der beiden auf ASS spezialisierten Lebenshilfe-Häuser in Hüls zutrifft, „Asperger-Syndrom“, das auch hochfunktionalen Prominenten wie Albert Einstein und Greta Thunberg zugeschrieben wird, und dem sehr seltenen „atypischen Autismus“. Doch in der Praxis sind die Grenzen fließend, sodass oft der Oberbegriff „Autismusspektrumstörung“ verwendet wird. Allen Formen gemeinsam sind mehr oder weniger ausgeprägte Probleme in der sozialen Interaktion und auffällige Verhaltensweisen und Gewohnheiten. Zahlen über die Häufigkeit von Autismus in Deutschland liegen nicht vor, derzeit wird eine weltweite Prävalenz von 0,6 bis 1 Prozent angenommen. „Bei Jungen tritt Autismus viermal häufiger auf als bei Mädchen“, weiß Nadine van Mierlo und zeigt uns die Gemeinschaftsräume wie Küche und Waschkeller. An den weiß getünchten Wänden hängen Bildkarten mit Fotos und farbigen Symbolen, große Uhren und Tagespläne.

„Unser Ziel ist es, für die Bewohner eine höchstmögliche Selbstständigkeit im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten zu erreichen. Daher arbeiten wir mit Elementen der TEACCH-Methode. Sie hilft dabei, den Alltag zu strukturieren und die Reizüberflutung gering zu halten“, macht die Hausleiterin deutlich. Der kommunikationsorientier-

Nadine van Mierlo arbeitet bereits seit acht Jahren mit viel Herzblut im „Haus am Berg“.



Die Beschriftung mit Bildkarten gewährleistet größtmögliche Selbstständigkeit.





**Rückzugsorte sind sehr wichtig, denn Autisten fällt es schwer, die auf sie einströmenden Eindrücke zu verarbeiten.**

te Ansatz stammt aus den USA und ist eine Form visuellen Lernens, die speziell für Menschen im Autismus-Spektrum entwickelt wurde. „Viele unserer Bewohner haben Schwierigkeiten, sich ihre freie Zeit einzuteilen. Sie leben im Hier und Jetzt, und alles ist gleichwichtig. Mit Bildkarten, sinnvollen Tischaufgaben oder To-Do-Listen schaffen wir Strukturen und trainieren, Entscheidungen zu treffen. Oli kann beispielsweise auf eine Scheibe mit verschiedenen Optionen deuten und festlegen, ob er fernsehen, schlafen oder spazieren gehen möchte. Nico nimmt gern Personen an die Hand, wenn er etwas möchte. Andere holen Schuhe oder Schlüssel und zeigen damit ihre Wünsche. Jeder Autist ist anders, aber alle brauchen Rituale und feste Abläufe.“ Daher sei auch der Personalbedarf hoch und eine Eins-zu-eins-Betreuung sinnvoll, sagt van Mierlo mit festem Blick. Knapp 50 pädagogische, pflegerische und hauswirtschaftliche Fachkräfte unterstützen die Kinder und Jugendlichen im „Haus am Berg“ je nach Bedarf – und vor allem rund um die Uhr. „Eine intensive Zusammenarbeit mit Angehörigen und Eltern gehört zu unserem Alltag dazu. In regelmäßigen Abständen geht es zu Elternwochenenden nach Hause“, erläutert sie das Konzept. Im besten Fall könnten die erworbenen Alltagskompetenzen wie Kochen, Einkaufen oder Körperpflege dort umgesetzt werden.

„Für uns ist es normal, dass wir verschieden sind. Wir sind überzeugt, dass wir alle unser Leben selbst bestimmen und gestalten dürfen.“ So lautet das Leitbild der Lebenshilfe Krefeld, die als eingetragener

**Bei Ausflügen oder Gängen in die nahegelegene Bäckerei werden alltägliche Interaktionen geübt.**

Verein nicht nur das „Haus am Berg“ betreibt. Neben der Routine in der Wohngruppe, dem Schulbesuch und der Arbeit in der Werkstatt sorgten daher auch gut geplante Ausflüge zur Eisdielen- oder Pommestube „im Dorf“ und Sommerfahrten nach Renesse oder bei den Erwachsenen auch ein Besuch im Disneyland Paris für Abwechslung, ohne dass der ordnende Rahmen ganz aufgegeben werde, sagt van Mierlo. „Die Betreuer sind immer dabei und geben Sicherheit. Natürlich ist im Vorfeld solcher Freizeitaktivitäten einiges zu organisieren, für den Besuch eines Restaurants in Holland hatten wir sogar eigenes Plastikgeschirr dabei“, berichtet sie fröhlich. „Dann saßen alle einfach entspannt am Tisch und aßen ihre Pfannkuchen, und ich wusste: Dafür machen wir das!“

Wenn Nadine van Mierlo von den kleinen Fortschritten ihrer langjährigen Schützlinge schwärmt, zwischendurch immer wieder in Lachen ausbricht oder mit den Händen redet, wird klar: Sie hat sich definitiv für den richtigen Beruf entschieden. „Schon mit zwölf Jahren wusste ich, dass ich als Heilerziehungspflegerin arbeiten will. Nach meiner Ausbildung habe ich zunächst Erfahrungen mit erwachsenen

Menschen mit Beeinträchtigung sowie Senioren gesammelt. Hier ist trotz fester Abläufe rund um die Mahlzeiten kein Tag wie jeder andere, und ich liebe diese Freiheit, flexibel den Alltag mit den Kids zu gestalten und zu überlegen, wie ich mit wem am besten kommuniziere oder neue Aufgaben angehe. Das ist unglaublich wertvoll.“ Mit Yogaübungen und Tanzen entspannt sich die „fürsorgliche Realistin“, wie sie im Freundeskreis genannt wird, von so vielseitigen wie anstrengenden Arbeitstagen im Traumberuf. Nur Filme wie „Rain Man“ oder Serien über Autisten schaut sie garantiert nicht, solange sich die Macher nur auf schrullige Genies und Klischees beschränken. In Anlehnung an eine rheinische Redensart sagen wir schlicht: „Jeder Mensch ist anders.“ Und das ist auch gut so. \_Melanie Struve



**Arbeiten oder unterstützen bei der Lebenshilfe? Hier geht's lang!**

### Ausbildung und Studium in Gesundheitsberufen

**Berufsinfotage: regelmäßig am Standort und virtuell**

- ▶ Ergotherapie
- ▶ Physiotherapie
- ▶ Pflegeberufe  
Vollzeit/Teilzeit in Planung

Anmeldung zur Infoveranstaltung über die Website.

**Döpfer Schulen Krefeld**

Hochstr. 25-27  
47798 Krefeld  
Tel.: (02151) 369 939-0

**JETZT BEWERBEN!**

[www.doepfer-krefeld.de](http://www.doepfer-krefeld.de)

### Gesundheitsberufe studieren!

**Infoveranstaltungen**  
regelmäßig · online · live

**Ausbildungs- und berufsbegleitend studieren auch ohne Abitur und NC**

- ▶ Medizinpädagogik B. A. oder M. A.
- ▶ Psychologie B. Sc. oder M. Sc.
- ▶ Soziale Arbeit B. A.
- ▶ Physician Assistance B. Sc.
- ▶ **Neu: Rettungswissenschaften B. Sc.**
- ▶ **Angew. Therapiewissenschaften B. Sc.**  
Schwerpunkt Logopädie, Ergotherapie oder Physiotherapie
- ▶ **Gesundheitspädagogik M. A.**
- ▶ **Pädagogik für Gesundheitsberufe M. A.**
- ▶ **Psychologie Master im Fernstudium: Bildungs-, Gesundheits-, Ingenieur-, Umwelt- oder Wirtschaftspsychologie M. Sc.**

*parallel zur Ausbildung*

*online*

Potsdam | Köln | Regensburg | Hamburg | Online  
Studienberatung · Tel.: (0221) 130 587-70  
E-Mail: studienberatung@hs-doepper.de

**HSD Hochschule Döpfer**  
University of applied sciences

[www.hs-doepper.de](http://www.hs-doepper.de)

### Weiterkommen durch Weiterbildung

im Gesundheits- und Sozialwesen.

**Entdecken Sie unser Präsenz- und Onlineangebot!**

**8 x in Deutschland: Auch in Düsseldorf, Köln und online**

**Weiterbildungen in den Bereichen:**

- › Physiotherapie
- › Ergotherapie
- › Neurologie
- › Osteopathie
- › Pädiatrie und Geriatrie
- › Stimme und Sprache
- › Pädagogik, Psychologie
- › Entspannung
- › Sport, Fitness
- › Management
- › Pflege
- › Alternative Heilmethoden
- › Therapie rund ums Tier

**Döpfer Akademie**  
Fort- und Weiterbildung

[www.doepfer-akademie.de](http://www.doepfer-akademie.de)

Apfelblütenlauf, Covestro Triathlon, Run & Fun und Hospizlauf

# Laufen für die Gesundheit und den guten Zweck!

Der Mensch ist zum Laufen geboren! Sitzen und Liegen mögen bequemer sein, Stehen immerhin etwas weniger fordernd, aber wirklich gut für Körper und Bewegungsapparat ist vor allem das Laufen. Laufen, da sind sich die meisten Mediziner einig, verlangsamt den Alterungsprozess, indem es den Blutdruck sowie das Risiko für Übergewicht und Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen senkt. Außerdem hilft regelmäßige Bewegung dabei Stress abzubauen: Gedankliche Blockaden lösen sich, der Körper schüttet Glückshormone aus. Dabei muss man nicht gleich zum Marathonläufer mutieren, um in den Genuss der positiven Effekte zu kommen. Schon 10 bis 15 Minuten Bewegung täglich – ob Laufen, leichtes Joggen oder auch zügiges Nordic Walking – reichen aus, um eine spürbare Verbesserung zu erwirken.

Das ist natürlich alles kein Geheimnis mehr, wie die zahlreichen Läufer belegen, die einem in Parks, Wäldern und Naherholungsgebieten begegnen – und das längst nicht mehr nur an Wochenenden, sondern schon in den frühen Morgenstunden oder eben nach Feierabend, „zum Runterkommen“ nach einem anstrengenden Arbeitstag. Laufen ist zum „Volkssport“ geworden, wie es so schön heißt, und wo früher Fußballschuhe und Tennisschläger den Platz in Sportgeschäften vereinnahmten, gibt es heute Laufschuhe und weiteres Equipment im Angebot. Um der wachsenden Beliebtheit Rechnung zu tragen und zugleich von der sprichwörtlichen Mobilisierung zu profitieren, die mit dem Laufsport verbunden ist, appellieren in Krefeld und näherer Umgebung gleich vier große Sportveranstaltungen um die Gunst mehr oder weniger ambitionierter Läufer, drei von Ihnen für den guten Zweck.

## Apfelblütenlauf in Tönisvorst

Den Anfang macht der Apfelblütenlauf in Tönisvorst, dessen Startschuss bereits am 28. April erklingt. Je nach sportlichem Niveau führt der Lauf auf 5, 10 oder 21 Kilometern durch die wunderschönen Apfelplantagen der Huverheide. Die ganz Kleinen dürfen sich auf Kurzstrecken versuchen. Die durch Startgelder und Eintrittspreise generierten Einnahmen kommen dem Hilfswerk action medeor zugute, wer nicht selbst teilnehmen möchte, feuert die Läufer an und erfreut sich dabei am Rahmenprogramm mit Live-Musik und Verpflegung.

So, 28. April

[www.apfelbluetenlauf.de](http://www.apfelbluetenlauf.de)



Foto: SC Bayer 05 Uerdingen

## Covestro Triathlon

Der Covestro Triathlon, der seit 1988 jährlich rund um den Elfrather See stattfindet, ist mit bis zu 1.000 Teilnehmern und 10.000 Zuschauern die größte Sportveranstaltung Krefelds. Am 25. August werden sich die teilnehmenden Triathleten in fünf verschiedenen Leistungsgruppen messen. Der härtesten Prüfung unterziehen sich dabei die Teilnehmer der „Olympischen Distanz“: Die müssen nicht nur bereits um 8:30 Uhr an den Start, sondern auch die Herausforderung von 1.500 Metern Schwimmen, 40 Kilometern Rad und zehn Kilometern Laufen bewältigen. Wer sich das nicht zutraut, meldet sich für den SWK-Volkstriathlon, den Schnuppertriathlon oder den Staffel-Volk- und Firmentriathlon. Kinder und Jugendliche machen beim Swim & Run mit.

So, 25. August

[www.covestro-triathlon.de](http://www.covestro-triathlon.de)



Fotos: Andreas Baum



**Run & Fun Krefelder Firmenlauf**

Sport als Teambuilding-Maßnahme: Beim Krefelder Firmenlauf rund um die Galopprennbahn treten am 28. August wieder Unternehmen aus Krefeld und Umgebung im freundlichen Wettstreit gegeneinander an. Wobei die Betonung hier eindeutig auf dem Wörtchen „Fun“ liegt. Mehr, als zu gewinnen, stehen der Gemeinschafts- und Gesundheitsaspekt im Vordergrund, frei nach dem Motto: Dabeisein ist alles! Nach der sportlichen Pflicht folgt dann auch die Kür im Rahmen einer ausgelassenen Party. 50 Cent von jedem Startgeld gehen zugunsten des Vereins krebskranker Kinder e. V. sowie des Marianums.

**Mi, 28. August**  
[www.run-fun-kr.de](http://www.run-fun-kr.de)



**12. Krefelder Hospizlauf**

Der Krefelder Hospizlauf ist eine ganz besondere Veranstaltung: Sie wurde 2011 von Dieter Hofmann ins Leben gerufen, der zuvor den Tod seiner Ehefrau im Hospiz begleitet hatte. Sein Wunsch: Das Tabuthema „Tod“ mit etwas Positivem, Lebensbejahendem verbinden, Berührungängste nehmen und natürlich die Arbeit des Hospiz würdigen. Unter der Führung des Stadtsportbunds hat sich der Hospizlauf seitdem zu einer festen Instanz im Krefelder Sportjahr entwickelt, an der Vereine und Einzelpersonen gleichermaßen teilnehmen und aus ihren jeweiligen Stadtteilen in Richtung Hospiz laufen. Dieses Jahr erklingt der Startschuss am 24. September. Und wer einmal teilgenommen hat, kommt immer wieder!\_Oliver Nöding

**Di, 24. September**  
[www.ssb-krefeld.de/krefelder-hospizlauf](http://www.ssb-krefeld.de/krefelder-hospizlauf)



**Essen auf Rädern**  
 – Das Original



**Ambulante Pflege**



**Tagespflege Schützenhof**

**Krefelder Verein für Haus- & Krankenpflege e.V.**  
 Ambulante Pflege · Tagespflege · Essen auf Rädern



**Im Mittelpunkt unserer Tätigkeit steht der Mensch, mit seinen individuellen Bedürfnissen und Wünschen!**

Telefon 0 21 51 / 83 900 · [mail@Krefelder-Pflegedienst.de](mailto:mail@Krefelder-Pflegedienst.de) · Uerdinger Str. 624 · 47800 Krefeld



Sandra und Sebastian Weyers, Inhaber des Mana Lofts, haben den 1. Krefelder Sport- und Gesundheitstag ins Leben gerufen.



# Mana Loft

## 1. Krefelder Sport- und Gesundheitstag

Die ersten Blumen öffnen bei milden 15 Grad ihre Blüten und neigen sich gen Sonne. Die Frühlingsboten läuten hier in der Nachbarschaft Samtweberei die neue Jahreszeit ein. Zeit für Neuanfänge. Und genau so einen haben Sandra und Sebastian Weyers vor. Die beiden Inhaber des Mana Lofts laden mit ihrem Netzwerk am Samstag, 20. April, von 12 bis 18 Uhr, zum ersten Krefelder Sport- und Gesundheitstag in die Shedhalle an der Lewerenzstraße ein.

Fotos: Felix Burandt



Als die beiden Krefelder im April 2023 das Mana Loft, einen Raum für Angebote zur ganzheitlichen Gesundheit, gründeten, war ihnen klar, dass sie nicht nur allein arbeiten, sondern ein ganzes Netzwerk gründen möchten. Die Idee fand Anklang: „Für uns stand schnell fest, dass wir zeigen wollten, welche Vielfalt an ganzheitlichen Projekten Krefeld besitzt“, erklärt Sandra Weyers. Das Netzwerk wurde immer größer und mit ihm entstand die Idee, die vielseitigen Angebote Krefelds an einem Tag gebündelt zu präsentieren.

Seitdem ist viel geschehen. Über 35 Aussteller\*innen haben sich gemeldet, um am 1. Krefelder Sport- und Gesundheitstag teilzunehmen: „Wir freuen uns über das rege Interesse und damit verbunden über das großartige Angebot, das wir den Krefelder\*innen anbieten können“, berichtet Sebastian Weyers. Von Sport- und Fitnessanbietern, Ärzte\*innen und Heilpraktiker\*innen über Physiotherapiepraxen bis hin zu freiberuflichen Trainer\*innen und Coaches reicht

die Palette der Aussteller\*innen bei der Premiere: „Wir haben schon eine Vielzahl an ganzheitlichen Gesundheitsangeboten für den Tag zusammen“, verrät Sandra Weyers, die seit letztem Jahr Leiterin des Hauses der Familie in Krefeld ist, das als Kooperationspartner mit dem Fachbereich Gesundheit und Ernährung ebenfalls seine vielfältigen Projekte vorstellen wird.

Es wird aber nicht nur Informationsstände geben, sondern auch Impulsvorträge und Mitmach-Aktionen. Und das für Alt und Jung: „Wir werden viele Kinderangebote haben, aber auch Aktionen für ältere Menschen. Dazu gehören Vorträge wie unter anderem ‚Aktives Gehirnjogging‘ und ‚Gestärkte Kinder durch starke Eltern‘. Der Tag soll für alle Altersklassen sein“, so Sandra Weyers. Wer sich aktiv beteiligen möchte, findet am 20. April definitiv auch die Gelegenheit dazu. Mit einem Smoothie Bike kann so zum Beispiel das eigene Getränk „erradelt“ werden. Oder wie wäre es, eine Gang-



**Mana Loft**  
**Gahlingspfad 31,**  
**47803 Krefeld**  
**Tel.: 0173 8050600,**  
**hallo@mana-loft.de**  
**www.mana-loft.de**

**In der Shedhalle an der Lewerenzstraße werden am 20. April rund 20 Aussteller ihre nachhaltige Dienstleistung vorstellen und zum Mitmachen einladen.**

oder Gewichtsanalyse zu machen? Auch die Möglichkeit eines Hör- und Sehtests besteht an dem Tag.

Damit aber auch der Wohlfühlfaktor gegeben ist, wird ein Handpanspieler mit Gitarrenbegleitung für die passende Atmosphäre sorgen. Abgewechselt wird er von einem DJ – und sogar ein Tanzpaar zeigt, wie sich mit Lindy Hop sportlich bewegt werden kann. Für das kulinarische Angebot wird Familie Bönninger vom biozertifizierten Steveshof sorgen und Philipp Diedrich mit seinem Glasbiergeschäft Kriewel für frisch gekühlte Getränke. Der Eintritt ist für alle Besucher\*innen

kostenfrei – und das Beste: die Shedhalle ist überdacht und somit wetterbeständig!\_ Sarah Weber

**Wer möchte mitmachen?**

„Wir würden uns sehr freuen, wenn sich noch einige Sponsoren, Vereine oder interessierte Aussteller\*innen bei uns melden“, erklärt Sebastian Weyers. Ein Teil des Geldes, das mit den Standmieten eingenommen wird, soll an die Nachbarschaft Samtweberei gespendet werden. Außerdem sollen die Standgebühren für Vereine über Sponsoren vergünstigt werden.



PFLEGE VON : BROCKERHOFF  
 GmbH



# Pflegekräfte aufgepasst.

**Verwandle deinen Alltag in ein Abenteuer voller Menschlichkeit.**

Komm in unser Pflegeteam.



Zu unserer Karriereseite

Vierfach ausgezeichnet.



QR Code scannen und mehr erfahren.



Privatdozent Dr. med. Christoph Willstein, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie am Helios Klinikum Krefeld.

Helios Klinikum

# Gut ist nicht gut genug: In der Darmkrebsbehandlung zählt jedes Detail

Jährlich erkranken in Deutschland trotz intensiver Vorsorgeuntersuchungen rund 60.000 Menschen an Darmkrebs, genauer gesagt an Dickdarm-, End- oder Mastdarmkrebs. Für die Betroffenen ist die Diagnose häufig ein Schock. Verglichen mit anderen Krebsarten ist die Prognose bei Darmkrebs allerdings oft vergleichsweise gut. Doch um die Heilungschance auf ein Maximum zu steigern, braucht es besonderes Know-how, den Blick fürs Detail und ein vollverzahntes Therapiekonzept nach höchsten internationalen Maßstäben.

Fotos: Helios Klinikum & Simon Erath

Hausärzte und Gastroenterologen spielen eine Schlüsselrolle in der Früherkennung, denn sie sensibilisieren für die Vorsorge und müssen Warnzeichen richtig deuten und schnellstmöglich eine Darmspiegelung anordnen. Sollte sich der Verdacht dort bestätigen, geht es für uns darum, Betroffene menschlich aufzufangen, zu begleiten und durch die Therapie zu führen. Die realistische und oft auch recht gute Perspektive hilft dabei. Gleichzeitig gilt es, rasch zu handeln, denn die Wahl des richtigen Behandlungskonzepts kann über Leben und Überleben entscheiden.

Der erste Schritt ist wie so oft besonders wichtig: Betroffene sollten sich an ein zertifiziertes Darmkrebszentrum wenden, wie es auch bei uns am Helios Klinikum Krefeld zu finden ist. Diese unterliegen einer ständigen externen Prüfung, die die Einhaltung festgelegter Leitlinien, standardisierter Prozesse und einer hohen Behandlungsqualität sicherstellt. Es ist erwiesen, dass die Heilungschancen an zertifizierten Darmzentren höher sind als an anderen Kliniken.

Alternativlos ist fast immer die Operation, die das Fundament für eine mögliche Heilung legt. Dabei werden der befallene Darmabschnitt sowie die möglicherweise betroffenen Lymphknoten vollständig entfernt. Bei Mastdarmkrebs kann situationsabhängig eine Kombination aus Chemotherapie und/oder Bestrahlung ergänzend sinnvoll sein.

Das Helios Klinikum Krefeld ist als Onkologisches Zentrum eine erste Adresse für Menschen, die in der Region an Krebs erkrankt sind. An unserem Darmkrebszentrum führen wir mittlerweile 85 bis 90 Prozent der Darmkrebsresektionen schonend mit kleinen Zugängen durch und verfügen somit über einen Erfahrungsschatz von aktuell mehr als 1.500 minimalinvasiven Darmteilentfernungen: Das ist in Deutschland keineswegs selbstverständlich, obwohl wissenschaftlich belegt ist, dass diese Methode eine bessere Heilungsquote gewährleistet. Aber wir sind bereits einen Schritt weiter: Der Einsatz des roboterassistierten Systems DaVinci Xi ermöglicht uns Operateuren die Verwendung dreier Instrumente und einer Kamera zugunsten noch größerer Präzision bei der Entfernung von Tumorgewebe, was Komplikationen zusätzlich minimiert und die Heilungschancen weiter erhöht. Darüber hinaus stellen wir die wichtige Durchblutung während des Eingriffs durch die sogenannte ICG-Messung sicher. Dazu setzen wir ein fluoreszierendes Mittel und eine laparoskopische Kamera ein, die uns genau anzeigen, wie gut das Blut im Darm zirkuliert.

Aber auch nach der Operation gibt es Faktoren, die den Heilungsverlauf bei Darmkrebs-Patienten begünstigen. So umfasst das ERAS-Programm (Enhanced Recovery After Surgery = verbesserte Erholung nach der Operation) einen umfangreichen Maßnahmenkatalog, dessen Einhaltung die Vermeidung von Komplikationen, eine erleichterte Genesung und die Steigerung des generellen Wohlbefindens der Patienten sicherstellt. Vor 20 Jahren durfte ein Patient eine Woche nach einer Darmkrebs-OP zum ersten Mal Tee trinken. Heute geht er im Idealfall bereits einen Tag später wieder spazieren. So ist es möglich, unsere ohnehin niedrige Komplikationsrate noch weiter zu senken. Eine speziell geschulte ERAS-Schwester sowie eine Physiotherapeutin setzen sich täglich dafür ein, dass die Patienten

ihre Operation möglichst schonend hinter sich lassen können. Das Helios Klinikum Krefeld zählt zu den fünf ersten zertifizierten ERAS-Zentren in Deutschland.

Optimale Ergebnisse sind im Darmkrebszentrum aber immer auch das Resultat eines engen Schulterschlusses und Austauschs aller Chirurgen. Um Operationsmethoden weiter zu optimieren und jene zum Standard zu erheben, die nach klaren Kriterien die besten sind, arbeiten wir im Rahmen einer nationalen Expertengruppe auch mit anderen Spezialisten zusammen. Denn: Viele Details sind in der Behandlung von Darmkrebs entscheidend, ein Blick über den Teller- rand lohnt sich. Natürlich sind wir auch ein wenig stolz, dass wir als einziges Darmkrebszentrum in der Region ein so komplettes Angebot vorhalten können. Aber, und das dürfen wir nicht vergessen: Die Darmkrebs-Therapie ist auch heute immer noch Medizin von Mensch zu Mensch.

**Priv.-Doz. Dr. med. Christoph Wullstein**  
**Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie am Helios Klinikum Krefeld**  
**MIC Zentrum Niederrhein**  
**Zertifiziertes Darmkrebszentrum (DKG)**

**Helios Klinikum Krefeld**  
**Lutherplatz 40**  
**47805 Krefeld**  
**Tel.: 02151-320**  
**[www.helios-gesundheit.de/standorte-angebote/kliniken/krefeld](http://www.helios-gesundheit.de/standorte-angebote/kliniken/krefeld)**



**Das roboterassistierte System DaVinci Xi ermöglicht dem Operateur die gleichzeitige Bedienung dreier Instrumente und einer Kamera.**

# „Das bisschen Bluthochdruck ... ich fühl' mich doch gut!“

Tja, genau das war Peters Problem. Und auf einmal lag er mit einem Herzinfarkt auf der Intensivstation. Mit nur 52 Jahren! Viele stehen wegen unterdrückter Wut, permanentem Termindruck, Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen ständig unter Spannung. Dieser anhaltende Druck wirkt sich auf Dauer auch auf den Blutdruck aus. Zwar nicht von heute auf morgen, aber kontinuierlich steigen erst der untere Wert und dann auch der obere an. Diese andauernde Beanspruchung der Arterien führt dazu, dass sich zum einen Ablagerungen bilden, zum anderen die Elastizität der Gefäße abnimmt. Irgendwann haben sich dann am geschädigten Gewebe so viele Blutplättchen (Thrombozyten) angeheftet, dass sie sich eines Tages losreißen,



Foto: Luis Nelsen

als Gerinnsel durchs Blutgefäß schießen und diese im schlimmsten Fall verstopfen. Im Herzen verschlossene Adern können zum Herzinfarkt führen – das Gewebe hinter der „Verstopfung“ wird nicht mehr versorgt und droht abzusterben. In der Halsschlagader oder in den Hirnarterien droht ein Schlaganfall mit den bekannten möglichen und unter Umständen dramatischen Folgen von einer bleibenden geistigen oder körperlichen Behinderung bis zum Tod.

Zögern Sie also nicht, sondern nutzen Sie Ihre Zeit! Kooperieren Sie, wenn der Arzt Ihnen Medikamente verordnet. Und ergreifen Sie weitere Möglichkeiten, Ihr Herz-Kreislaufsystem fit zu halten: Bewegung und eine Ernährungsumstellung sind nicht nur gesund, sie steigern Ihr Wohlbefinden erheblich. Es ist Ihr Leben.

Gern beantworten meine Mitarbeiterinnen und ich Ihnen in der Apotheke weitere Fragen zu diesem Thema.

**Herzliche Grüße**  
**Ihre Apothekerin Birgit Goerres**  
**Schiller-Apotheke**  
**(Ecke Kaiserstr./Uerdinger Str.)**

## Hannappel

BESTATTUNGEN Seit 135 Jahren in Familienhand



**Die Hinterbliebenen erfahren im Trauerfall bei uns eine pietätvolle, fachkundige Beratung und Hilfe. Seit über 135 Jahren Erfahrungen in allen Formalitäten zu äußerst günstigen Bedingungen. Ein eigener Abschiedsraum steht den Angehörigen zur Verfügung.**

Zu Vorsorgegesprächen sind wir jederzeit bereit.

**www.bestattungen-hannappel.de**  
**info@bestattungen-hannappel.de**

Zertifiziertes QM System nach ISO 9001:2000  
 ISO 14001:2004  
 ISO 13485:2003

Dionysiusplatz 20 · 47798 Krefeld · Tel. 0 21 51 - 2 21 51  
 Anrather Straße 31 · 47807 Krefeld · Tel. 0 21 51 - 30 34 08

Ein christlicher Friedhof in Krefeld mit pflegefreien Grabstätten.



- Grabstätten in überschaubaren Einheiten
- Grabbesuch im geschützten Raum
- Möglichkeit für Trauergottesdienste
- Angebote zur Trauerbegleitung
- Parkplatz vor der Kirche
- Gut erreichbar mit Bus und Bahn



**GRABESKIRCHE ST. ELISABETH**

Krefeld · Hülser Straße 576  
 täglich geöffnet 10 – 17 Uhr  
 Tel. 0 21 51 - 6 23 18 10  
 info@grabeskirche-krefeld.de  
 www.grabeskirche-krefeld.de

Besuchen Sie diesen spirituellen Ort – auch unabhängig von einem Todesfall.

**Die freundlichen Uerdinger Mietwagen**



**477 477**

G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH

**30 1000**



**SERVICE TAXI**  
KREFELD



**Friondo**  
GmbH



**Premium Partner**

Heizung, Klima, Warmwasser.



# WÄRMEPUMPE IM KOMPLETTPAKET

Auch im Bestandsbau ✓

Im Komplettpaket inklusive Förderservice ✓

In 70 Tagen installiert ✓

Erhalten Sie Ihr  
individuelles Angebot  
von Ihrem regionalen  
Fachbetrieb!





# CRACAU QUARTIER

Einladung

## TAG DER OFFENEN TÜR

Immer sonntags 11 – 16 Uhr

Cracauer Str. 91 – 93

Aufgrund der großen Resonanz möchten wir allen Interessierten, die es bisher nicht geschafft haben, die Gelegenheit bieten, das Haus mit seinen Zweizimmer-Wohnungen zu besichtigen und den einmaligen Blick über die Dächer Cracaus zu genießen. Wenn es das Wetter zulässt, werden auf der Dachterrasse Snacks und Getränke gereicht.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Torsten Feuring & Michael Neppeßen**



Sabine Nöthen und Nils Michaelis, Geschäftsführer der qvadrat GmbH.



## Et Bröckske

# Neueröffnung mit Symbolcharakter

Es bewegt sich was in der Innenstadt! Selbst der skeptischste Kriewelsche Mulbaas – Hochdeutsch: Meckerfritze – kann die sichtbaren Anzeichen des Wandels kaum länger verleugnen. Besonders symbolträchtig und wegweisend ist gewiss die erwartete Fertigstellung des traditionsreichen „Et Bröckske“, das rund zehn Jahre lang als langsam verfallende Ruine mitten im Zentrum traurig an bessere Zeiten erinnerte. Doch wenn das neue Gebäude in wenigen Wochen nach etwa fünf Jahren Entwicklungs- und Bauzeit seine Pforten öffnet, wird die Uhr nicht einfach zurückgedreht: Hinter der charakteristischen, denkmalgeschützten, aber behutsam modernisierten Fassade wird neues Leben Einzug in Krefeld halten.

Fotos: Rostyslav Sheptykin



Die denkmalgeschützte Fassade des alten Brauhauses stellte Architekten und Ingenieure vor besondere Herausforderungen.

Ein leerstehendes, in der letzten Bauphase befindliches Haus zu besichtigen, ist ein spannendes, die Fantasie und Vorstellungskraft anregendes Erlebnis: Unweigerlich beginnt man, die Räumlichkeiten vor dem inneren Auge einzurichten und mit Leben zu füllen. Wände, Fenster und Treppen geben zwar gewisse Rahmenbedingungen vor, trotzdem entfaltet sich ein ungeheures Potenzial. Für die Obergeschosse des „Et Bröckske“ gilt das in besonderem Maße. Die großen Räume im modernen Industrial Style – Sichtbeton, offene Haustechnik unter der Decke – ermöglichen die passgenaue Einteilung in kleinere Einheiten und Cubicles, sind aber auch als offene, loftartige Open Work Spaces denkbar, die zu Bewegung und lebendigem Austausch einladen. Die den Originalen nachempfundenen hohen Holzsprossenfenster erlauben den Blick über den Willy-Göldenbachs-Platz

zur einen oder den Kirchplatz zur anderen Seite und lassen gleichzeitig viel freundliches Tageslicht hinein. Ein besonderes Highlight ist sicher „Mietbereich 5“, der sich mit seinen 511 Quadratmetern über die beiden Dachgeschosse erstreckt und mit gleich zwei Dachterrassen auf verschiedenen Ebenen aufwarten kann. „Ich kann mir das sehr gut für eine junge, moderne Kreativagentur vorstellen“, gerät auch Nils Michaelis, Architekt und Geschäftsführer des verantwortlichen Projektentwicklers qvadrat, ins Schwärmen. „Im Sommer kann man die Arbeit partiell auf die Dachterrassen verlagern – oder natürlich beim Feierabendbierchen den Ausblick genießen.“ Aber auch Arztpraxen finden im „Et Bröckske“ zukünftig überaus attraktive und perfekt gelegene Mietflächen, auf denen sich die Patienten garantiert gut aufgehoben fühlen werden.



Das neue „Et Bröckske“ besteht aus zwei Gebäudeteilen – verbunden durch ein gemeinsames Treppenhaus – mit insgesamt neun Einheiten, je zwei pro Etage mit der bereits erwähnten Ausnahme des „doppelten“ Dachgeschosses. Der vom Willy-Göldenbachs-Platz aus gesehen linke Teil, das alte Brauhaus, beheimatet im Erdgeschoss das Burger-Restaurant Peter Pane, das bereits im Frühling eröffnen soll. Rechts schließt sich ein komplett neues Gebäude an, das sich mit seiner Klinkerfassade auch optisch vom Rest abhebt. Hier wird sich im Erdgeschoss die Krankenkasse IKK classic mit einer Dependence niederlassen. Im Dachgeschoss wird die Einheit der beiden Gebäudeteile aufgehoben: Neben dem bekannten „Bröckske-Dach“ ragt rechts ein separates Türmchen in die Höhe.

Michaelis schätzt seinen Beruf vor allem für seine Vielseitigkeit, die Verbindung von Kreativität und Technik, die Arbeit mit verschiedenen Materialien und den unterschiedlichen örtlichen Voraussetzungen. Im Falle des „Et Bröckske“ spielten letztere natürlich eine hervorgehobene Rolle: „Der Denkmalschutz stellte besondere Anforderungen an Gestaltung, Planung und Bau“, erläutert der gebürtige Kölner. „Fassade und Dach mussten erhaltungs- beziehungsweise rekonstruiert werden. Krefelder werden die Basaltbögen im Erdgeschoss und das Basaltgitter an der Westfassade wiedererkennen. Auch die alte Leuchtreklame zum Kirchplatz werden wir wieder anbringen.“ Mindestens genauso wichtig ist dem Family-Office das Thema Energie: „Trotz der hohen Auflagen des Denkmalschutzes, insbesondere an die Bestandsfassade, haben wir es geschafft, das Projekt als Energieeffizienzgebäude zu entwickeln“, bestätigt Michaelis. Der besonderen Bedeutung, die in Krefeld mit dem Namen „Et Bröckske“ verbunden ist, ist er sich bewusst, auch wenn er das alte Brauhaus natürlich nur vom Hörensagen kennt. „Wir wünschen uns, dass unser Angebot gut aufgenommen wird und zu einer Belebung der Krefelder Innenstadt

beiträgt“, sagt er und blickt von der Dachterrasse aus in die Sonne. „Und dass vielleicht andere Projektentwickler oder Immobilieneigentümer angeregt werden, ebenfalls in Krefeld zu investieren.“

Es ist ein wunderbarer Tag kurz vor Frühlingsbeginn. Menschen bevölkern die Straße, die Jacken hängen lässig über der Schulter oder sind gleich zu Hause geblieben. Der Kirchplatz liegt ein bisschen im Schatten, trotzdem ist es angenehm mild. Zu gut kann man sich vorstellen, wie hier in wenigen Wochen Menschen an den Tischen des Peter Pane sitzen, etwas essen oder trinken und es einfach genießen, draußen zu sein. In den Stockwerken darüber arbeiten Menschen in inspirierendem urbanem Ambiente an ihren Projekten, empfangen ihre Kunden oder behandeln ihre Patienten, bevor diese wieder ins innerstädtische Treiben entlassen werden. Es war viel zu lange still ums „Et Bröckske“. Schön, dass es wieder da ist! \_ Oliver Nöding

**[www.et-broeckske.de](http://www.et-broeckske.de)**

**Sabine Nöthen · Geschäftsführerin**

**T +49 221 680 0559**

**F +49 221 680 0560**

**M +49 163 3535 108**

**[www.qvadrat.com](http://www.qvadrat.com) · [s.noethen@qvadrat.com](mailto:s.noethen@qvadrat.com)**

**Qvadrat GmbH · Goethestr. 53 · D-50968 Köln**

**Über 30 JAHRE**

**Helfen ist Herzenssache!**

**[www.krebskinder-krefeld.de](http://www.krebskinder-krefeld.de)**

Förderverein zugunsten krebskranker Kinder Krefeld e.V.

Sparkasse Krefeld  
IBAN DE37 3205 0000 0000 0088 88

Volksbank Krefeld e.G.  
IBAN DE32 3206 0362 0000 7700 00

*Aktion Teddybär – ein Projekt unter dem Dach des Fördervereins*



UNSERE PATIENTINNEN SIND STETS AUCH UNSERE GÄSTE, DIE WIR IN ALLEM, WAS SIE ALS MENSCH AUSMACHT, WAHRNEHMEN. FÜR SIE WOLLEN WIR EIN ORT SEIN, AN DEM SIE VERBINDLICH BETREUT WERDEN UND GENESEN KÖNNEN. DIESEM LEITGEDANKEN FOLGEN DIE KONZEPTE, MIT DENEN ALLE DREI HÄUSER DER HAGEMANN PRIVATKLINIK GRUPPE ARBEITEN.“

## Hagemann Privatlinik Gruppe

# Der Mensch im Ganzen zählt

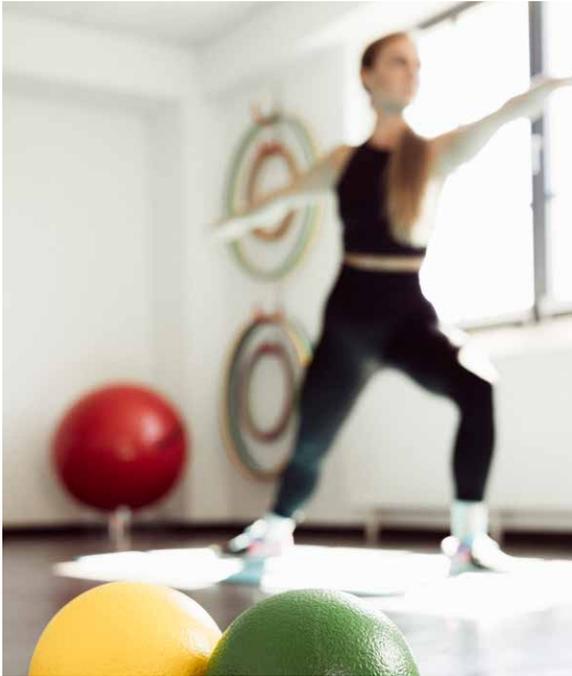
Die Leistungsgesellschaft des modernen Informationszeitalters verlangt dem einzelnen Menschen immer mehr ab. Die Erwartung der ständigen Erreichbarkeit, die das berufliche und private Umfeld an den Einzelnen stellt, und das daraus folgende eigene Gefühl, unverzüglich auf alles reagieren und Dinge in kürzester Zeit erledigen zu müssen – all das verursacht vor allem eines: Stress. Bei einer wachsenden Anzahl von Menschen führt dieser Stress irgendwann zu einer seelischen Erkrankung. Experten schätzen, dass mittlerweile etwa fünf Millionen Personen in Deutschland an einer Depression leiden. Damit ist kein vorübergehendes Stimmungstief gemeint, das sich beispielsweise durch Müdigkeit, Erschöpfung und Trauer als Reaktion auf konkrete Probleme äußert, sondern eine psychische Erkrankung, die nicht von selbst vergeht. Die typischen Symptome, unter anderem Angstzustände, Hoffnungs- und Antriebslosigkeit, ein Gefühl der Leere sowie Schlaf- und Konzentrationsstörungen, bedürfen einer professionellen Behandlung. Eine solche Behandlung bieten die Häuser der Hagemann Privatlinik Gruppe.

Fotos: Hagemann Privatlinik Gruppe

### Privatlinik Duisburg

Der Innenhafen Duisburg – weit über die Grenzen NRWs ist dieser Ort bekannt. Früher ein Ort, an dem Menschen gearbeitet und das gesamte Ruhrgebiet mit Waren und Rohstoffen versorgt haben. Heute ein Treffpunkt, um gemeinsam mit Freunden und Familie die Kulisse des Vergangenen zu genießen und die Freizeit zu verbringen. Direkt im zentralen Innenhafen der Stadt liegt die Privatlinik Duisburg mit

24 Plätzen. Durch ihre Lage ist die Tagesklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie sehr gut für PatientInnen aus dem Ruhrgebiet und vom Niederrhein erreichbar. Der Vorteil einer Tagesklinik: Tagsüber erhalten PatientInnen hier eine Betreuung, die in der Intensität mit einem stationären Aufenthalt vergleichbar ist, abends und am Wochenende kehren sie in ihre gewohnte Umgebung zurück.



**Ein Aufenthalt in der Privatklinik Duisburg ist sinnvoll, wenn die ambulante Behandlung nicht ausreicht, eine stationäre Behandlung aber nicht erforderlich ist.**

**Zwei wichtige Therapiebausteine sind die Kreativ- und Sporttherapie sowie die Physiotherapie.**

Der Ansatz der Klinik liegt im Verständnis der systemischen Therapie und bezieht daher alle umgebenden Faktoren wie die Familie, die Freunde, die Arbeit und das Selbst mit ein. Aus diesen unterschiedlichen Perspektiven wird die Geschichte der PatientInnen betrachtet und gemeinsam ein konstruktiver und ressourcenaktivierender Weg eingeschlagen.

Zum Angebot gehören die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP), die Systemische Therapie (ST), die Verhaltenstherapie (VT), die Kreativ- und Sporttherapie sowie die Physiotherapie. Für jede Patientin und jeden Patienten entwickelt das Behandlungsteam, das sich ausschließlich aus erfahrenen MedizinerInnen, PsychologInnen und TherapeutInnen zusammensetzt, einen individuellen Therapieplan, der jede Woche angepasst und aktualisiert wird. Ein Aufenthalt in der Privatklinik Duisburg ist ein sinnvolles Setting, wenn eine ambulante Behandlung nicht ausreicht und eine stationäre Behandlung nicht notwendig ist.

**Privatklinik Eschweiler & Privatklinik Merbeck**

Komplettiert wird die Privatklinik Gruppe von zwei weiteren Akut- und Tageskliniken: der Privatklinik Eschweiler und der Privatklinik Merbeck. Auch hier lässt es die exklusive Größe zu, sich ganz auf das zu konzentrieren, was gemäß der Gruppen-Philosophie am wichtigsten für die Gesundheit der PatientInnen ist: Eine Therapie, die den Menschen in seiner Gesamtheit betrachtet, auf die Gesundheit von Körper und Seele gleichermaßen abzielt, die außerdem individuell ist und sich Zeit nimmt. Ein Unterschied zur Tagesklinik in Duisburg: In Eschweiler und Merbeck können PatientInnen auch stationär behandelt werden. Und die ruhige Lage und jeweilige Parkanlage trägt zur Erholung und Genesung der PatientInnen bei.

**In den Kliniken für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie werden unter anderem die folgenden Indikationen behandelt:**

- Depressionen
- Chronische Schmerzen
- Burnout und Stresserkrankungen
- Angst- und Panikstörungen
- Traumafolgestörungen
- Psychosomatik im Alter
- Zwangserkrankungen
- Anpassungsstörungen

**Privatklinik Duisburg**

Tagesklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie  
 Philosophenweg 21 · 47051 Duisburg  
 Tel.: (0203) 34 86 83 10  
 info@privatklinik-duisburg.de · www.privatklinik-duisburg.de

**Privatklinik Eschweiler**

Akutklinik und Tagesklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie  
 Röher Straße 59 · 52249 Eschweiler  
 Tel.: (02403) 789 10  
 info@privatklinik-eschweiler.de · www.privatklinik-eschweiler.de

**Privatklinik Merbeck, Wegberg**

Akutklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie  
 Hallerstraße 17 · 41844 Wegberg  
 Tel.: (02434) 92 39 70  
 info@privatklinik-merbeck.de · www.privatklinik-merbeck.de

Döpfer Schulen Krefeld

# Fit für die Zukunft

**Was zählt für den Traumberuf? Experten nennen persönliche Interessen und Fähigkeiten, angemessene Entlohnung und zukünftige Nachfrage. Wer mit Menschen jeden Alters arbeiten möchte, findet im Gesundheits- und Sozialwesen gute Perspektiven. Kompetente Bildungspartner wie die Döpfer Gruppe sorgen dafür, dass Schulabgänger wie Quereinsteiger eine fundierte Ausbildung erhalten und sich mit Weiterbildungen oder Studium konsequent entwickeln können. Das Leitungsteam Maximiliane Zwanzig-Siebke, Hanna Wallat und Michael Erdmann klärte uns über Ergo- und Physiotherapie auf – und verriet, warum ihnen das Lehrkonzept von Berufsfachschule und Akademie besonders am Herzen liegt.**

Fotos: Rostyslav Sheptykin

„Sei Senkrechtstarter!“, springt es uns von der bunten Leinwand der Krefelder Döpfer Schule entgegen. Der Altbau an der Hochstraße besticht mit klar strukturierten weißen Wänden und warmen Böden in Holzoptik. Hinter den Glastüren sind fröhliche Stimmen zu hören, während sich auf dem Flur Menschen in Sportkleidung treffen. Nichts erinnert hier an eine klischeebehaftete Schule, in der es nur trockenen Frontalunterricht gibt. „Bei uns können Sie Ihr ganzes Leben verbringen“, strahlt Schulleiterin Maximiliane Zwanzig-Siebke, als sie uns voller Energie in den kleinen Besprechungsraum führt. „Wir bilden nicht nur zukünftige Kollegen aus, auch nach dem Abschluss bieten wir über die Akademie zahlreiche Zertifikatsfortbildungen für Gesundheits- und Sozialberufe an. An der HSD Hochschule Döpfer werden neueste wissenschaftliche Erkenntnisse integriert, um bei Bedarf in die Tiefe zu gehen. Denn unser Credo lautet: Wie optimieren wir die perfekte Gesundheitsversorgung für den Menschen?“ Sie wirft einen freundlichen Blick auf Fachdozent und Akademieleiter Michael Erdmann. Der bei Döpfer ausgebildete Physiotherapeut sei ein gutes Beispiel für Entwicklungsmöglichkeiten im Familienunternehmen. Locker und interdisziplinär geht es hier zu, noch kurz zuvor hatte sich Erdmann entspannt mit Kollegin Hanna Wallat ausgetauscht.



**Die Schulen der Döpfer Gruppe bieten verschiedene Aus- und Weiterbildungen für Menschen, die im Gesundheitswesen arbeiten möchten – oder dies bereits tun.**

Die 39-Jährige leitet den Bereich Ergotherapie und wischt dezent ein paar Vorurteile beiseite: „Therapeuten arbeiten nicht nur mit Spitzensportlern oder älteren Menschen, wir bereiten auf alle Generationen und vielseitige Versorgungseinrichtungen vor.“ Sie zählt Stationen wie Rehasentrum, Arztpraxis, Krankenhaus, Kita, HPZ, JVA oder Kinderhospiz auf, in denen die Azubis ihr einjähriges Praktikum absolvieren können. Der hohe Praxisanteil vermittele tiefe Einblicke in die berufliche Zukunft, sagt sie mit leuchtenden Augen: „Nach dieser intensiven Zeit kommen die Schüler meist noch motivierter zurück in den Unterricht und haben Klarheit, in welche Richtung sie sich entwickeln wollen.“ Gefragt nach Unterschieden zwischen Physio- und Ergotherapie nennt das Team unisono einen Schlaganfall als Exempel. „Optimalerweise arbeiten beide zusammen. Physiotherapeuten konzentrieren sich auf grundmotorische Fähigkeiten, Muskulatur und Gleichgewicht“, beschreibt Zwanzig-Siebke das Vorgehen mit ruhiger Stimme. „In der Ergotherapie fördern wir alltagsrelevante Tätigkeiten, um selbstständiger zu werden. Nicht nur die Kaffeemaschine anzuschalten, sondern auch den Messlöffel so füllen zu können, dass am Ende keine Plörre in der Tasse ist.“ Beide Ausbildungen sind auf drei Jahre in Vollzeit ausgelegt und enden mit einem Staatsexamen. Inzwischen finanziert



**Praktische Übungen, viel Spaß und Teamgeist gehen in den Kursen der Döpfer Schulen Hand in Hand.**



**Das Leitungsteam Michael Erdmann, Maximiliane Zwanzig-Siebke und Hanna Wallat.**

das Land NRW den Besuch der Berufsfachschule. Ein „absoluter Gewinn“, über den sich alle drei sichtlich freuen. Arbeitslosigkeit sei mit Blick auf den Fachkräftemangel auch nicht zu befürchten, und in den letzten Jahren habe sich die Verdienstsituation „deutlich verbessert“.

Wer die von Beginn an vernetzte Ausbildung in kleinen Klassen von maximal 25 Personen hinter sich gebracht hat, muss auch in den Folgejahren nicht auf die professionelle wie zugewandte Betreuung durch die Lernbegleiter verzichten. „Nach der soliden Grundausbildung, in der wir unseren Novizen einen sprichwörtlichen Handwerkskoffer an Methoden und Vorgehensweisen mitgegeben haben, kommen im Berufsalltag oft erste Praxisfragen auf“, resümiert Zwanzig-Siebke lächelnd. „Hier setzen wir mit sogenannten Spezialinstrumenten nach den Vorgaben der Krankenkassen an, beispielsweise gibt es Zertifikatsfortbildungen zu Lymphdrainage oder neurologischen Behandlungsverfahren. Auch ein Bachelorabschluss in Angewand-

te Therapiewissenschaften ist möglich“, weist die Schulleiterin auf die HSD Hochschule Döpfer hin. Ihr Fazit: „Die Synergieeffekte sind einfach enorm, und die Lehrmethodik ist interaktiv!“ Dass die Altersspanne aktuell von 17 Jahren bis Ende 40 reiche, und sich auch Quereinsteiger angesprochen fühlten, überrascht nicht wirklich.

Interessenten sind herzlich eingeladen, einen Berufsinfortag zu besuchen oder gleich an einem Schnupperunterricht teilzunehmen. Wir verlassen diese Schule mit einem guten Bauchgefühl. Die Zukunft kann kommen! \_Melanie Struve

**Döpfer Schulen Krefeld**  
**ein Standort des Therapiezentrums Düsseldorf Döpfer GmbH**  
**Hochstr. 25-27, 47798 Krefeld**  
**Tel.: 02151 369 939-0, E-Mail: [krefeld@doepfer-schulen.de](mailto:krefeld@doepfer-schulen.de)**  
**[www.doepfer-schulen.de](http://www.doepfer-schulen.de)**

## Wo bekomme ich das moveo-Magazin?

# Die moveo-Aufsteller

Das moveo-Magazin wird in diversen Gesundheitseinrichtungen im Raum Krefeld ausgelegt und ist zudem bei zahlreichen Partnern zu finden, die einen moveo-Aufsteller in ihren Räumlichkeiten platzieren.

Bereits jetzt haben sich einige unserer Kooperationspartner außerdem der „Krefeld für schlagende Herzen“-Aktion angeschlossen und einen AED (Automatisierter externer Defibrillator) in den Räumlichkeiten installiert.

### **Apotheke im LCC**

Luisenplatz 6-8, 47799 Kefeld

### **Bauernladen Uerdingen**

Niederstraße 51, 47829 Krefeld

### **Biomarkt Sonnentau**

Stephanstraße 13, 47799 Krefeld

### **Buchen-Apotheke**

Buschstraße 373, 47800 Krefeld

### **Caritas Krefeld**

Am Hauptbahnhof 2, 47798 Krefeld

### **Comunita Seniorenhaus Krefeld**

Moerser Str. 1-3, 47799 Krefeld

### **DRK Kreisverband Krefeld e.V.**

Uerdinger Str. 609, 47800 Krefeld

### **FACTORY Krefeld**

Oberdießemer Str. 24, 47805 Krefeld

### **Fischelner Gesundheitshaus**

Hafelsstraße 15, 47807 Krefeld

### **FitPark ONE**

Gahlingspfad 14, 47803 Krefeld

### **Fußorthopädie Janßen**

Dampfmühlenweg 7, 47799 Krefeld

### **Gesundheitszentrum Niesters Krefeld Mitte**

Rheinstraße 60, 47799 Krefeld

### **Halle 22**

Schmelzerstraße 5, 47877 Willich

### **Hospital zum Heiligen Geist**

Von-Broichhausen-Allee 1, 47906 Kempen

### **Karls Naturkost**

Karlsplatz 9, 47798 Krefeld

### **Kinderarztpraxis Leyental**

Leyentalstraße 78B, 47799 Krefeld

### **KINETO - Physiotherapie & Training**

Bismarckplatz 32, 47799 Krefeld

### **Klinik Königshof**

Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld

### **KSB-Krefeld - Senioren- und Demenzbetreuung**

Rheinstraße 22, 47799 Krefeld

### **Linara Betreuung zuhause & LambertzCare**

Uerdinger Str. 579, 47800 Krefeld

### **Laufsport Bunert**

Rheinstraße 39, 47799 Krefeld

### **Malteser Hilfsdienst e.V.**

Obergath 33, 47805 Krefeld

### **Media Markt Krefeld**

Blumentalstr. 151-155, 47803 Krefeld

### **Mundwerk Dental GmbH**

Moerser Landstraße 341, 47802 Krefeld

### **Naturkost Bettinger**

Friedrich-Ebert-Straße 240, 47800 Krefeld

### **Orthopädie-Schuhtechnik//Sanitätshaus Jordan**

St.-Anton-Straße 16, 47799 Krefeld

### **Physiotherapie Traub**

Schönwasserstraße 105, 47800

### **Physioteam Winz**

Hauptstraße 10, 47918 Tönisvorst

### **Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt**

Hochstraße 114, 47798 Krefeld

### **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie Husson**

Moerser Landstraße 389, 47802 Krefeld

### **Restaurant Klarsicht**

Moerser Str. 79, 47803 Krefeld

### **salvea Gesundheitszentrum**

Westparkstraße 107-109, 47803 Krefeld



### **Sanitätshaus Ermers**

Klever Straße 74, 47839 Krefeld

### **Sanitätshaus Kanters**

Ostwall 203, 47798 Krefeld

### **Schiller Apotheke**

Uerdinger Str. 278, 47800 Krefeld

### **St. Elisabeth-Hospital**

Hauptstraße 74-76, 40668 Meerbusch

### **St. Josefhospital**

Kurfürstenstraße 69, 47829 Krefeld

### **Stern-Apotheke**

Hülser Str. 10, 47798 Krefeld

### **Vital Apotheke**

Schulstraße 1-3, 47839 Krefeld

### **Standort mit moveo-Aufsteller und AED vor Ort**

**Möchten Sie Auslagepartner werden oder einen AED in Ihren Räumlichkeiten installieren? E-Mail [redaktion@crevelt.de](mailto:redaktion@crevelt.de) oder Tel. 02151 - 6588399.**



**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie sehr gerne**

**Tel.: 02151 5396-0**



*Aus Liebe zum Menschen.*

### **Wie wäre es mal mit etwas sinnvollem?**

Ein Abo für ein Hausnotrufsystem erleichtert auch Menschen, die nicht mehr ganz so mobil und fit sind das Leben. Und alle haben das beruhigende Gefühl der Sicherheit.

Deutsches Rotes Kreuz  
Krefeld e.V.  
Uerdinger Str. 609  
47800 Krefeld  
[www.drk-krefeld.de](http://www.drk-krefeld.de)

# UNTERNEHMERPARK KR-GELLEP

Lagerräume, Büros  
und Hallen für Handwerker,  
Start-ups, E-Commerce  
und vieles mehr.

## **IHRE VORTEILE**

- Hallen-Büro-Kombination mit Top-Ausstattung:  
Heizung/Klimaanlage,  
Walk-in-Paket mit Küche, Büromöbeln und Briefkasten
- Sicherheit durch Zaun und Schranke, Zugangskontrolle  
und Videoüberwachung
- Modulares Konzept: gedämmte Hallen von 30 bis 104 qm
- Abladehilfen wie „Ameise“ (kostenlos) und Gabelstapler
- Toiletten, Duschen und Hausmeisterservice für alle Mieter
- Kostenloses WLAN
- 6 E-Ladesäulen auf dem Gelände

**Jetzt die letzten freien Hallen und Büros mieten!**

**www.KREBOXXL.de**



**JETZT KOSTENLOSES  
PROBETRaining BUCHEN**



**FACTORY**  
SPORT & ATHLETIC CREFELD

# 5. THE FONE

**FACTORY OUTDOOR NIGHT EVENT**



**24. Mai 2024**



**22:00 Uhr  
Hockeyanlage CHTC**



**Jetzt Tickets sichern!**

[www.factory-crefeld.de/thefone](http://www.factory-crefeld.de/thefone)