

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Operationstechnische Assistenten

Höchste Konzentration am gedeckten Tisch

Wenn die Sportwelt nach Krefeld schaut

FIH Pro League - Crefelder Hockey und Tennis Club 1890 e.V.

Pflege-Spezial

Das gesamte Versorgungsspektrum für Hilfsbedürftige



Vorträge

Kunst und Kultur

Depressionen, Burnout & Co. sind längst keine Ausnahmereischeinungen mehr. Können Sie sich selber schützen? Gibt es einfache Mechanismen, die die psychische Gesundheit stabilisieren? Da uns Ihre psychische Gesundheit sehr wichtig ist, laden wir Sie herzlich ein, uns hier vor Ort persönlich kennen zu lernen und unsere Veranstaltungen als Möglichkeit des Austauschs und der Information zu nutzen.



VERANSTALTUNG

**17. Mai 2019,
19 bis 23 Uhr,**
Dreifaltigkeitskloster,
Klinikkapelle

**„Das Schöne in mir –
Mit Glaube zum Erfolg“**
(Herder-Verlag)

**Lesung und Interview mit
Lena Bröder.** Im Februar 2016
errang Lena Bröder die Krone
der „Miss Germany“. Viele
Jahre hat sie an den Wett-
bewerben teilgenommen und
gezeigt, dass Kämpfen lohnt.
Wie ihr Leben zwischen Gla-
mour und Glaube aussieht hat
sie in einem Buch festgehal-
ten. „Die Schönheitswettbe-
werbe sind mein Hobby“. Der
Glaube ist seit ihrer Kindheit
Richtschnur und Fundament.



VERANSTALTUNG

**Sonntag,
30. Juni 2019
11 bis 17 Uhr**
Klinik Königshof

**Tag der offenen Tür
& Sommerfest**

**Ein aktiver und spannender
Nachmittag.** Ein reichhal-
tiges fachliches Angebot,
die Besichtigung der Klinik
Fachvorträge sowie zahl-
reiche Mitmachaktionen
aus der kreativen Therapie,
der Pflege, sowie z. B. zum
Thema Ohrakupunktur und
Aromatherapie werden an-
geboten. Für Groß und Klein
haben wir abwechslungs-
reiche Unterhaltung vorbe-
reitet. Auch für Ihr leibliches
Wohl ist bestens gesorgt.

Klinik Königshof · Am Dreifaltigkeitskloster 16 · Krefeld · T 02151 823 300 · klinik-koenigshof-krefeld.de



ST. AUGUSTINUS GRUPPE
Klinik Königshof

Liebe Leserinnen und Leser,

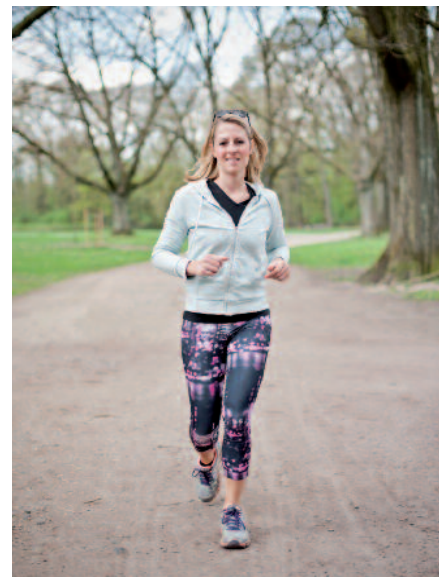
der Begriff des demografischen Wandels ist in aller Munde. Die Zahl der Menschen im jüngeren Alter sinkt, da sich der Trend zu späteren Geburten fortsetzt und verhältnismäßig wenig Kinder geboren werden. Gleichzeitig steigt die Zahl der älteren Menschen weiter an. Maßgebliche Gründe hierfür sind Fortschritte in der medizinischen Versorgung, Hygiene, Ernährung und Wohnsituation, verbesserte Arbeitsbedingungen und gestiegener Wohlstand. Als Folge dieses Wandels wird die Zahl der Pflegebedürftigen und damit auch die der benötigten Pflegekräfte künftig stark zunehmen. Ein Ungleichgewicht an Angebot und Nachfrage, das die Gesellschaft zunehmend vor große Herausforderungen stellt.

Falls Sie sich selbst in der Situation wiederfinden sollten, Unterstützung in Anspruch nehmen zu müssen oder einen pflegebedürftigen Angehörigen oder Bekannten zu haben, finden Sie hilfreiche Informationen in unserem Pflege-Spezial auf den Seiten 6 bis 26. Dabei haben wir uns nicht nur auf altersbedingte Pflege beschränkt. Natürlich kann die Pflegebedürftigkeit in jedem Alter eintreten. Und wenn sie eintritt, fühlen sich Betroffene häufig überfordert und hilflos. Dann gilt es, gute Anlaufstellen in naher Umgebung zu finden, die mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Auf den übrigen Seiten unserer Mai/Juni-Ausgabe haben wir einen bunten Mix verschiedenster Gesundheitsthemen zusammen getragen. Spannende und interessante Artikel rund um die Gesundheit warten auf Sie – blättern Sie also gerne weiter!

Ich wünsche Ihnen zwei sonnige und vor allem gesunde Monate.

Ihre Sarah Weber
Herausgeberin



Impressum

Herausgeber: W&N Gesundheitsmanagement,
Sarah Weber, Buschstr. 273, 47800 Krefeld
Mobil. 0163 / 45 97 082, weber@moveo-magazin.de,
www.moveo-magazin.de

Umsetzung: Dachstation Werbeagentur GmbH
Redaktionsleitung: David Kordes
Art Direction: Carolin Seel

Titel: Lisa Portnova (S. 20);
Foto: Simon Erath

Vertrieb: W&N Gesundheitsmanagement

Druck: Stünings Medien GmbH;
Weitere Informationen zum Magazin finden Sie in unseren Mediadaten.

Nur gemeinsam
sind wir stark.
Vielen Dank!

 **Helios**

salvea
Lust auf Gesundheit

 **ST. AUGUSTINUS GRUPPE**
Klinik Krefeld

 **StadtSportBund
Krefeld e.V.**

 **bunert**
Der Krefelder Laufklub

 **Hospital
zum Heiligen Geist**
Krefeld

 **WELLNEUSS**
SAUNA. NATUR. MEHR.

 **SV Bayer Uerdingen 08 e.V.**

 **Praxis für Physiotherapie
Aleksandra Traub**

 **Sparkasse
Krefeld**

 **Kinderarztpraxis
Leyental**

 **Jordan**
Gesundheit. Mobilität. Fitness.

 **BELLINI**
KREFTHERAPIE ZENTRUM

 **Sabine Engler**
Steuerberaterin

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**
Aus Liebe zum Menschen.

 **F-FACTORY**

EMS LOUNGE

 **Kantien**

**ST. ELISABETH-HOSPITAL
MEERBUSCH-LANK**
RHEINISCHES RHEUMA-ZENTRUM



 **MediaMarkt**

 **SC Bayer
05
Uerdingen**

STERN-APOTHEKE

TÖLKE + FISCHER
TOEFLIDE

06

Pflege-Spezial

- _ Die helfenden Hände der Zukunft: Duales Studium „Pflege“
- _ Pflegeformen
 - Was tun, wenn ein Angehöriger „nicht mehr alleine kann“?
- _ Normalität schaffen: Umgang mit psychischen Erkrankungen
- _ stups Kinderzentrum: „Es geht ums Leben!“
- _ Schritt für Schritt ins Leben finden – Förderverein Freizeit Behinderter e. V.
- _ Operationstechnische Assistenten:
 - Höchste Konzentration am gedeckten Tisch
- _ Unterstützung im Alltag – Assistenz GbR
- _ Schwanenquartier – Lebensabend im Herzen der Stadt
- _ Kurzes & Knappes zum Thema Pflege

27

Intern

- _ Die Moveo-Aufsteller
- _ 3. Netzwerktreffen des moveo Expertendialogs – Ein Rückblick

24

Kolumnen

- _ Dr. med. Truong Phan und Anja Funkel

31

Fitness

- _ Wenn die Sportwelt nach Krefeld schaut
 - FIH Pro League – Krefelder Hockey und Tennis Club 1890 e.V.
- _ Beachclub Krefeld – Ein Tag an Krefelds schönstem Strand

34

Ernährung

- _ Andrea Stallmann – Hafer – back to basic
- _ Nadines Schmeckerei – Die Welt zu Besuch in Uerdingen

36

Medizin

- _ Wenn der Darm streikt
 - Uerdinger St. Josefhospital hilft bei gefährlichen Darmentzündungen

38

Hilfe

- _ die brille – Wir lieben, was wir täglich tun!

39

Kurz & Knapp

- _ Termine und Wissenswertes



Praxis für Physiotherapie
Aleksandra Traub



NEU! Wellbeing:
Bewegungsprogramm
speziell für Firmen

- Liebscher und Bracht Schmerztherapie •
- Faszientraining •
- INDIBA® ACTIV THERAPY •
- bei akuten & chronischen Schmerzen
- BEMER Physikalische Gefäßtherapie •
- Kinesiotaping •
- Tuina Massage •

Schmerzen verstehen
und behandeln.

Staatl. geprüfte Physiotherapeutin
Physiotherapeutische Heilpraktikerin

📍 Schönwasserstraße 105
47800 Krefeld

☎ 02151 5807139
0170 9061309

✉ info@praxis-traub.com
www.praxis-traub.com



Pflege-Spezial

_ Das gesamte Versorgungsspektrum
für Hilfsbedürftige

06



Fitness

_ Beachclub Krefeld
Ein Tag an Krefelds schönstem Strand

31



Ernährung

_ Andrea Stallmann
Hafer – back to basic

34



Medizin

_ Wenn der Darm streikt
Uerdinger St. Josefhospital hilft bei gefährlichen
Darmentzündungen

36



Kurz & Knapp

_ Termine und Wissenswertes

39

Die helfenden Hände der Zukunft:

Duales Studium „Pflege“ an der HS Niederrhein

Versorger, Umsorger, Seelsorger: Die Anforderungen an professionelle Pflegekräfte sind hoch, und bereits heute besteht bei wachsendem Bedarf ein Fachkräftemangel in der Branche. Wie genau dieser gedeckt werden und wie die Zukunft der Pflege in der Bundesrepublik aussehen könnte, wissen nur diejenigen, die diese aktiv mitgestalten – so wie Prof. Dr. Matthias Mertin und Dr. Daniela Hayder-Beichel. Die beiden haben im Fachbereich Gesundheitswesen der Hochschule Niederrhein das Fach „Pflegewissenschaft“ in Form eines dualen Studiengangs etabliert und möchten so dazu beitragen, die nächsten Generationen helfender Hände für die Herausforderungen der Zukunft zu rüsten.



Daniela Hayder-Beichel und Matthias Mertin haben den Studiengang Pflege an der Hochschule Niederrhein ins Leben gerufen

Pflegebedarf heute und morgen: Eine Übersicht

Laut statistischem Bundesamt wird die Zahl der Pflegebedürftigen bis 2050 von circa 2,6 Millionen auf rund 4,5 Millionen anwachsen. Derzeit arbeiten nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums (Stand März 2018) jedoch nur 1,1 Millionen Menschen bei Pflegeeinrichtungen und -Diensten. Dieser Trend zeichnet sich nicht nur in Deutschland ab: Manche Länder setzen deshalb bereits auf die Technologisierung der Branche. So wird in Japan zum Beispiel stark in die Robotik investiert. „Robear“, ein menschengroßer Bären-Androide wird bereits in der Pflege genutzt. Sein flauschiger Verwandter „Paro“ – eine Robbe mit Elektrokern – dient seit mehreren Jahren der Beschäftigung von Demenz- und Alzheimerpatienten. Ob sich das Modell der robotergestützten Pflege auch im innovations-skeptischen Deutschland durchsetzen wird, ist fraglich. Doch in Anbetracht der Lage muss sich die Branche weiterentwickeln.



Fotos: Simon Erath

Der Studiengang gehört zum Fachbereich Gesundheitswesen

Das Pflegefach: Studium statt Ausbildung

Die sogenannte Pflegewissenschaft hat ihren Ursprung in den USA des frühen 20. Jahrhunderts und wurde hierzulande in den 90er Jahren etabliert. Seit April 2018 kann das Fach „Pflege“ nun auch in Voll- und Teilzeit an der Hochschule Niederrhein studiert werden. Anders als die meisten anderen Studiengänge setzt dieser kein Abitur voraus. Wer bereits eine Ausbildung in der Pflege absolviert hat, dem bietet das Teilzeitstudium eine Möglichkeit zur akademischen Weiterbildung. Der neunsemestrige Vollzeit-Studiengang für Einsteiger hingegen beinhaltet eine Ausbildung zum Gesundheitspfleger mit Praxisphasen in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen, ebenso wie die Vermittlung wissenschaftlicher Grundlagen in Form unterschiedlicher theoretischer Module. „Unsere Studenten sollen später in der Lage sein, evidenzbasierte Pflege zu leisten – dazu gehört auch, erkennen zu können, was fundierte und was unseriöse Forschungsinhalte sind“, erläutert Matthias Mertin. „Außerdem vermitteln wir vertiefende Kenntnisse spezieller Felder der Pflege wie Wund- und Inkontinenzversorgung, aber auch Beratung und Betreuung von Pflegebedürftigen und Angehörigen.“ Durch ihr breites Fachwissen seien die Absolventen in der Lage, komplexe Probleme zu erkennen und entsprechend ganzheitlich zu behandeln. „Pflegewissenschaftler gestalten die Zukunft der Pflege mit. Deshalb finde ich die Akademisierung des Berufs auch absolut gut und richtig“, so Mertin.



Pflegroboter „Pepper“ könnte in der Zukunft in Pflegeeinrichtungen helfen – dafür muss er allerdings noch weiterentwickelt werden

Was die Vision dieser Zukunft betrifft, sind sich beide Dozenten einig. „Da es zu wenige Pflegekräfte gibt, kann es ein, dass wir perspektivisch technische Unterstützung brauchen. Die soll und kann meiner Meinung nach aber nicht den Menschen in der Pflege ersetzen“, erläutert Daniela Hayder-Beichel. Zur Vereinfachung des Berufsalltags seien technische Helfer wie Roboter allerdings durchaus denkbar. „Die Pflegewissenschaft wird die Gestaltung neuer Technologien mitbestimmen. Wir müssen uns fragen: Was ist eigentlich Pflege? Was können wir der Technik überlassen und was nicht? Ich denke, künstliche Intelligenz wird niemals in der Lage sein, die Nuancen menschlicher Empathie zu erkennen und zu verstehen. Allerdings könnten Roboter durchaus Tätigkeiten übernehmen, die die Pfleger heute noch unter starker körperlicher Anstrengung leisten müssen.“ Auf diese Weise könnte es den Pflegekräften der Zukunft möglich sein, mehr Zeit in die kommunikative Betreuung zu investieren, in der viele Betroffene die eigentliche Hauptaufgabe der Fachkräfte sehen.



„Paro“ dient in Japan zur Betreuung von Demenzpatienten

„Unsere Studenten sollen später in der Lage sein, evidenzbasierte Pflege zu leisten – dazu gehört auch erkennen zu können, was fundierte und was unseriöse Forschungsinhalte sind.“

Dennoch: Robear, Paro und Co. werden vorerst wohl nicht in deutsche Altersheime Einzug halten. Deren Aufgaben verrichten nach wie vor Menschen aus Fleisch und Blut. Erste Tests mit Androiden wurden allerdings auch hier schon vorgenommen. Unter anderem am Uniklinikum Halle, wo ein Roboterprototyp namens „Pepper“ Anfang des Jahres auf seine Funktionstauglichkeit geprüft wurde. Zur Übernahme von Pflegeaufgaben ist er jedoch noch nicht in der Lage. *— Esther Jansen*

Hochschule Niederrhein, Fachbereich Gesundheitswissenschaften, Bachelor Pflege, Ansprechpartnerin: Dr. Daniela Hayder-Beichel, Tel.: 02151 8226755, Mail: daniela.hayder-beichel@hs-niederrhein.de, Web: www.hs-niederrhein.de/gesundheitswesen/studieninteressierte/b-sc-pflege



**Besuchen Sie
uns persönlich!**

Hochwertige Wohnungen in Krefeld-Cracau

Wir ermöglichen Ihnen in 36 Wohnungen, unterschiedlicher Größen, ein selbstbestimmtes Leben in altersgerechten und barrierefreien Wohnungen mit Anbindung an das Seniorenhaus Krefeld. Neben Grundleistungen stehen Ihnen wahlweise weitere Serviceleistungen individuell zur Verfügung. Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin – wir freuen uns auf Sie!

Hier finden Sie uns:

Moerser Straße 1-3 | 47799 Krefeld

Tel. 02151 / 78 19 100

info-crefeld@comunita-seniorenhaeuser.de

Weitere Informationen:

www.comunita-seniorenhaeuser.de

Comunita
Seniorenhaus Krefeld



Pflegeformen

Was tun, wenn ein Angehöriger „nicht mehr alleine kann“?

Aufgrund verschiedenster Krankheiten, aber auch mit fortschreitendem Alter, kann es sein, dass ein Familienmitglied auf professionelle Pflege angewiesen ist. Betroffene stehen dann häufig vor der Qual der Wahl und einer unübersichtlichen Informationsmenge, Angehörige vor der Entscheidung, ob und in welchem Maße sie selbst die Pflege übernehmen können und möchten. Aus diesem Grunde haben wir aufgeschlüsselt, wie die einzelnen gängigen Pflegeformen funktionieren und welche lokalen Einrichtungen auf die jeweiligen Angebote spezialisiert sind.



Eine Senioren-WG eignet sich besonders für demenziell Erkrankte, da sie ein hohes Maß an Normalität und Sicherheit vermittelt. In Haus- und Wohngemeinschaften können sie unter Aufsicht geschulter Fachkräfte einen normalen Alltag verbringen. Die Wohngemeinschaft „Hansastraße 87“, die vom Krefelder Pflegeunternehmen „Gemeinsam“ begleitet wird, bildet eine Alternative zum Alten- oder Pflegeheim, da die Bewohner nach Bedarf rund um die Uhr betreut und gepflegt werden, sonst aber einem vollkommen selbstbestimmten Tagesablauf nachgehen. Das Konzept der Wohngemeinschaft folgt einem milieuthérapeutischen Ansatz: Der gemeinsame Alltag wird mit in die Therapie der Demenzkranken integriert. Die Wohngruppe

Alternative Wohnformen: Die Senioren-WG der Pflege Gemeinsam GmbH

hat eine Maximalgröße von zehn Personen und wird von einer Pflegekraft und einem WG-Concierge betreut. Diese vermitteln den Senioren eine Tagesstruktur, verrichten gemeinsam mit ihnen sinnstiftende Tätigkeiten wie Haushaltsaufgaben und Nahrungszubereitung, sind aber gleichzeitig auch Freizeitgefährten für Mieter, die sich gemeinsame Aktivitäten wünschen. Das gesamte Begleitpersonal, einschließlich der Reinigungskräfte, ist eigens für den Umgang mit Demenzpatienten ausgebildet oder hat eine professionelle Schulung erhalten. Zudem wird das Unternehmen regelmäßig auf Einhaltung des Wohn- und Teilhabegesetzes (WTG) geprüft. So kann jederzeit auf die individuellen Bedürfnisse und Zustände der Kranken eingegangen werden. Lediglich Mieter mit schwersten kognitiven Einschränkungen können nicht in der „Gemeinsam“-Wohngemeinschaft leben. Die Kosten dieser Pflegeform liegen ungefähr auf einer Höhe mit dem finanziellen Aufwand einer stationären Pflege und werden von den Krankenkassen bezuschusst. Ein Vorteil gegenüber anderen Pflegeformen: von den Kindern der Bewohner kann kein Elternunterhalt eingefordert werden.

*Pflege Gemeinsam GmbH Verwaltung, Stephanstraße 38, 47798 Krefeld,
Telefon: 02151-6074960, pflege@senioren-wg-kr.de*

Ambulante Pflege: Professionelle häusliche Unterstützung durch die Pflege Gemeinsam GmbH

Die ambulante Pflege erfolgt im eigenen Zuhause. Angehörige von Pflegebedürftigen können bei körperbezogenen Pflegemaßnahmen, der Alltagsgestaltung und hauswirtschaftlichen Versorgung professionelle Unterstützung durch ambulante Pflegedienste in Anspruch nehmen. Je nach Pflegegrad des Pflegebedürftigen werden die Kosten teilweise von der Krankenkasse getragen. Pflege Gemeinsam in Krefeld bietet einen Beratungs- und Betreuungsservice vom ersten Kennenlernen über die Begleitung der Pflegegradermittlung bis hin zur Abwicklung der ambulanten Pflege. Dazu wird ein individueller Bedarfsplan erstellt, der regelmäßig auf Anpassungsnotwendigkeit überprüft wird. Die geschulten Pfleger und Betreuer werden zu einem festen und verlässlichen Bezugspunkt im Alltag ihrer Kunden, die auf diese Weise nicht ihr häusliches Umfeld verlassen müssen. Das Pflegespektrum umfasst nicht nur Unterstützung bei Körperhygiene, Ernährung und Bewegung innerhalb des Hauses, sondern auch medizinische



Versorgung und Freizeitgestaltung wie Einkäufe, persönliche Gespräche und sonstige Aktivitäten. Diese Pflegeform eignet sich für Menschen, die maximal viermal täglich pflegerische Hilfe benötigen. Wer darüber hinaus auf Unterstützung angewiesen ist, sollte sich für einen stationären Aufenthalt entscheiden.

Pflege Gemeinsam GmbH Verwaltung, Stephanstraße 38, 47798 Krefeld, Telefon: 02151-6074960, info@pflege-gemeinsam.de

Wohnen gegen Hilfe



Wohnen gegen Hilfe ist eine Betreuungsform, bei der Betroffene nicht auf ständige Hilfe beziehungsweise professionelle Pflege angewiesen sind. Sie wird vor allem von Senioren in Anspruch genommen, die sich Gesellschaft, mehr Sicherheit und gelegentliche Unterstützung im direkten Umfeld wünschen. So vermieten ältere Menschen beispielsweise ein Zimmer in ihrer Wohnung günstig an Studenten oder Alleinstehende, die im Gegenzug bei Bedarf Aufgaben für die Senioren erledigen oder ihnen Gesellschaft leisten. Diese Wohnform eignet sich übrigens nicht nur für Senioren. Im Grunde kann jeder, der einen erhöhten Hilfsbedarf hat, das Konzept für sich nutzen. Eltern mit einem behinderten Kind beispielsweise, oder Familien, die selbst einen Angehörigen zu pflegen haben, können ebenso von dem Konzept profitieren.

Angebote und Gesuche für Wohnen gegen Hilfe sind auf Internetseiten wie mitwohnen.org oder pluswgs.de zu finden.

Die freundlichen
Uerdinger Mietwagen **Elche**

477 477

G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH

Ruf doch mal an!

30 1000

SERVICE TAXI

KREFELD

Kandler
Orthopädieschuhtechnik

Grotenburgstr. 14
47800 Krefeld
Tel.: 0 21 51 - 50 04 18
Fax: 0 21 51 - 50 25 41
info@kandler-orthopaedie-schuhtechnik.de
www.kandler-orthopaedie-schuhtechnik.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8.30 - 13 Uhr & Mo - Mi 15 - 19 Uhr

Wohnen mit Service: In guten Händen mit SenVitaris Krefeld

Beim Wohnen mit Service wird der pflegebedürftige Angehörige von einer 24-Stunden-Pflegekraft im Alltag begleitet. In Kombination mit einer medizinischen Versorgung durch professionelle Dienste kann diese Pflegeform eine Alternative zum Aufenthalt im Altenheim darstellen. Die Pflegevermittlung SenVitaris in Krefeld ist auf die Vermittlung verlässlicher und erfahrener Pflegekräfte spezialisiert und besonders für ihre präzise Passung von Patient und Pflegekraft bekannt. Hierfür arbeitet das Unternehmen sehr eng mit Partnerunternehmen in Osteuropa zusammen, die unter Einhaltung der sogenannten Europäischen Entsenderichtlinien erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach Deutschland vermitteln. Die Betreuungskraft zieht für einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten zur pflegebedürftigen Person, wo sie die gesamte Grundpflege und auch sämtliche Aufgaben im Haushalt übernimmt. Zu ersterem gehören sowohl Hilfe bei der Körperhygiene als auch Inkontinenzversorgung und sonstige leichte Pflegeaufgaben. Im Anschluss wechselt sie sich mit einer Kollegin ab. Die Vermittlung folgt einem klaren Ablauf: Zunächst findet ein Beratungsgespräch statt, bei dem auch über die gesetzlichen Hintergründe der Pflege aufgeklärt wird. Anschließend erfolgt ein Hausbesuch mit Bedarfsanalyse, anhand derer



in einem weiteren Termin passende Personalvorschläge unterbreitet werden. Das gesamte Beratungsangebot ist gratis. Erst ab der konkreten Inanspruchnahme einer Pflegekraft entstehen Kosten. Bei Fragen aller Art steht Geschäftsführerin Christina Lambertz zur Verfügung, die die Qualität der Betreuung durch regelmäßige Hausbesuche sicherstellt. Derzeit werden von SenVitaris Krefeld rund 25 Familien im gesamten Stadtgebiet betreut.

SenVitaris Krefeld und Rhein-Kreis Neuss, Taubenstraße 65, 47800 Krefeld, Telefon: 02151-3254303, www.SenVitaris.de

Betreutes Wohnen: Hilfestellung im autonomen Alltag



Das betreute Wohnen bietet geistig, körperlich und altersbedingt eingeschränkten Personen die Möglichkeit, selbstbestimmt in einer eigenen Wohnung, Altenwohnanlage oder barrierefreien Wohngemeinschaft zu leben und dort allgemeine Betreuungsleistungen zu erhalten. Diese können vollkommen unterschiedlich aussehen. Manche Menschen benötigen lediglich eine verlässliche Instanz, die sie an ihre täglichen Pflichten erinnert und bei Alltagstätigkeiten wie Haushalt und Nahrungszubereitung unterstützt, andere wiederum sind auf Hilfe bei der Körperhygiene und psychologische Betreuung angewiesen. Das betreute Wohnen zielt darauf ab, die Betroffenen bei der Selbstständigkeit zu unterstützen und lediglich Hilfestellungen im Alltag zu geben. Deshalb ist diese Form vor allem für körperlich fitte Menschen geeignet, die einen geringen Pflegebedarf aufweisen. Je nach Ausstattung des privaten Wohnumfelds oder der entsprechenden Einrichtung können auch pflegebedürftige Menschen aller Stufen dieses Angebot zu nutzen.

Anbieter in Krefeld sind unter anderem das Seidencarré und Kursana

**Immer an Ihrer Seite:
Herzlich. Kompetent.
Engagiert.**

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim



**Beratung und Information:
Telefon 02151 9376600**

Dirk Schroers
Elsternweg 43
47804 Krefeld
www.krefeld.promedicaplus.de
krefeld@promedicaplus.de



Am Schirkeshof 6 • 47804 Krefeld
Telefon 02151-7377-0 • Telefax 02151-7377-447
info@bellini-krefeld.de • www.bellini-krefeld.de

Tagespflege: Ein schöner Tag bei der Caritas Krefeld

Bei der Tagespflege handelt es sich um eine tagsüber stattfindende stundenweise Betreuung in einer professionellen Einrichtung. Sie gibt den pflegebedürftigen Menschen die Möglichkeit, trotz erhöhten Pflegebedarfs weiterhin zu Hause zu leben und ermöglicht pflegenden Angehörigen regelmäßige Entlastung und Unterstützung. Eines der Tagespflegeangebote in Krefeld bietet die Caritas. Montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr werden pflegebedürftige Frauen und Männer in der Einrichtung betreut und versorgt. Ein Tag beginnt hier mit einem gemeinsamen Frühstück, an das sich abwechslungsreiche Pflege- und Betreuungsangebote anschließen. Die maximal 24 Gäste, die die Tagespflege der Caritas aufnehmen kann, werden in zwei Gruppen à zwölf Personen unterteilt. Der Tagesablauf wird individuell nach den Wünschen der Gruppenmitglieder gestaltet. Die Seniorinnen und Senioren können Bewegungsangebote wie Gymnastik, Spaziergänge oder Ausflüge wahrnehmen, es wird gebastelt, gesungen und vorgelesen. Fachkräfte verschiedener Professionen sorgen dafür, dass den Tagesgästen regelmäßig Angebote aus den Bereichen Ergo- und Physiotherapie sowie der Seelsorge zuteilwerden. Aufgrund der Gruppeneinteilung ist die Tagespflege für beinahe alle Pflegegrade geeignet. Vorteile dieses Pflegeangebotes sind, dass die Gäste weiterhin zuhause in ihrem gewohnten



Photo by Matthias Zomer from Pexels

Umfeld wohnen können, fachlich adäquat versorgt werden und soziale Kontakte knüpfen können. Die Pflegeversicherung kann mit zur Finanzierung des Angebots beitragen. Das Team der Tagespflege berät gerne bei der Finanzierung. Wer sich einen Eindruck von der herzlichen Atmosphäre in der Caritas Tagespflege Heilig Geist machen möchte, findet unter www.caritas-krefeld.de einen anschaulichen Kurzdokumentationsfilm über die Institution.

Caritas-Tagespflege Heilig Geist, Alter Deutscher Ring 45 a, 47798 Krefeld, Telefon: 02151-9370670, tagespflege@caritas-krefeld.de



Die Kurzzeitpflege ist eine teilstationäre Betreuung pflegebedürftiger Menschen in einer professionellen Einrichtung. Ein Aufenthalt in der Kurzzeitpflege ist dann sinnvoll, wenn ein Patient nach einem Krankenhausaufenthalt noch nicht in der Lage ist, wieder autonom zu leben, ein Zeitraum bis zur Aufnahme in einer Langzeiteinrichtung überbrückt werden muss oder die häusliche Versorgung temporär nicht gewährleistet werden kann, weil pflegende Angehörige sich eine Auszeit wünschen oder krank sind. Die Caritas Kurzzeitpflege ist für die periodische Unterbringung pflegebedürftiger Frauen und Männer aller Pflegegrade geeignet. Durch die überschaubare Größe von 12 Plätzen herrscht eine persönliche und familiäre

Kurzzeitpflege: Gut aufgehoben bei der Caritas

Atmosphäre. Die Besucher der Kurzzeitpflegeeinrichtung im Hansa-Haus befinden sich unter 24-stündiger Versorgung. Die großzügigen Zimmer sind ausgestattet mit eigenem seniorengerechtem Bad, Fernseher und Telefon. Zudem gibt es Gemeinschaftsräume, in denen gemeinsam die Mahlzeiten eingenommen werden können und Freizeitaktivitäten angeboten werden. Durch die Elisabeth-Kapelle im Haus haben die Seniorinnen und Senioren auch die Möglichkeit, regelmäßig Gottesdienste zu besuchen. Eine Bäckerei, ein Friseur und verschiedene Dienstleistungen der Caritas befinden sich ebenfalls direkt im Haus. Für die medizinische Versorgung während des Aufenthaltes ist der Hausarzt zuständig. Beim persönlichen Vorgespräch können individuelle Fragen und Wünsche besprochen werden. Das Team der Caritas legt großen Wert auf ein empathisches Miteinander und bietet seinen Gästen und deren Angehörigen kompetente Beratung bezüglich Kostenübernahme oder weiterer Versorgungsmöglichkeiten nach dem Kurzzeitpflegeaufenthalt.

Caritas-Kurzzeitpflege, Am Hauptbahnhof 2, 47798 Krefeld, Telefon: 02151-82009240, kurzzeitpflege@caritas-krefeld.de



**STERN-
APOTHEKE**

Gut und günstig!

 Stern-Apotheke
Hülser Straße 10
47798 Krefeld

02151 20 60 8
www.stern-gesund.de
[f /sternapotheke](https://www.facebook.com/sternapotheke)

Unsere Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8.30 - 18.30 Uhr
Sa 9.00 - 13.30 Uhr

Vollstationäre Pflege: Ein neuer Lebensraum in der Bellini Seniorenresidenz

Spätestens, wenn ein Angehöriger sehr schwach, stark dement oder gar bewegungsunfähig ist, sollte eine ganzheitliche Betreuung in einer Pflegeeinrichtung angestrebt werden. Wer eine Pflegestufe erhält, kann eine vollstationäre Institution beziehen. Eine der führenden Einrichtungen im Stadtgebiet ist die Seniorenresidenz Bellini im Krefelder Westen. Ziel des Bellini-Teams ist es, Bewohnern und Angehörigen die Angst vor der

„letzten Lebensstation“ zu nehmen und ihnen die Seniorenresidenz als neuen Lebensraum mit vielen Möglichkeiten und zu vermitteln. In den hellen Räumlichkeiten der Pflegeeinrichtung ist Platz für 80 Bewohner in Kurz- oder Langzeitpflege. Die Betreuung in der Seniorenresidenz umfasst sowohl die hygienische, kulinarische und medizinische Versorgung der Bewohner als auch deren persönliche Betreuung. Aufgrund seines großen, vielseitig ausgebildeten Teams hat das Bellini die Möglichkeit, individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. In der Residenz selbst werden Sing- und Spieleabende sowie diverse Freizeitformate für jeden Geschmack angeboten. Außerdem stehen regelmäßige Ausflüge auf der Tagesordnung. Hierbei gilt der Grundsatz, dass alle Senioren so weit wie möglich eingegliedert werden: Auch bettlägerige Bewohner können hausinterne Freizeitangebote wahrnehmen. Perspektivisch soll bald eine enge Zusammenarbeit mit Kindergärten stattfinden, um einen spielerischen Austausch zwischen Alt und Jung zu ermöglichen. Auch auf die Kommunikation mit Angehörigen und Freunden der Bewohner wird großen Wert gelegt. Ein gesundes, respektvolles Miteinander bestimmt den Tagesablauf der Bewohner, ebenso wie der Mitarbeiter.

*BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH, Am Schirkeshof 6,
47804 Krefeld, Telefon: 02151-73770, bellini-seniorenresidenzen.de*



**Wir setzen uns
gerne für Ihre
Gesundheit ein.**



**Schiller
APOTHEKE**



Schiller Apotheke
Uerdinger Straße 278
Ecke Kaiserstr.
47800 Krefeld

Tel.: 02151-59 7 300
info@schillerapokr.de

Palliativpflege: Ein sanfter Abschied

Höchstes Ziel der professionellen Palliativpflege ist die Erhaltung der Lebensqualität bis zum Tod. Je nach Zustand des Patienten kann das die verschiedensten Pflegeleistungen erfordern. Schmerztherapie, Körperpflege und medizinische Versorgung der betroffenen Person gehören ebenso dazu wie die Begleitung und Unterstützung der Angehörigen. Palliativpflege kann sowohl im eigenen Zuhause (sofern die dortige Ausstattung ausreicht), in einer stationären Pflegeeinrichtung (sofern diese hospizliche Pflege anbietet) oder in einem Hospiz in Anspruch genommen werden.

Weitere Informationen finden Sie unter anderem unter www.hospiz-krefeld.de



Mit dem „scalamobil“ von Alber wird der Rollstuhl zum Treppensteiger. (www.alber.de)

Wir helfen, Barrieren zu überwinden

Nicht mehr so beweglich? Für manche Probleme gibt es überraschende Lösungen. Nützliche Hilfsmittel, beste Tipps und eine kompetente Beratung bekommen Sie im Sanitätshaus Kanters.

- Geh- und Stehhilfen
- Rollatoren
- Rollstühle
- Alltagshilfen für Bad und WC
- Treppensteighilfen
- Patientenlifter
- Pflegebetten und vieles mehr.



Sanitätshaus

Sanitätshaus Kanters GmbH & Co. KG
Orthopädietechnik Rehatechnik

2 x in Krefeld: Ostwall 203
Tel. 02151 8059-0

Königstraße 84
Tel. 02151 8059-20

www.sh-kanters.de
info@sh-kanters.de



MORE THAN FITNESS

- ✓ milon-Zirkel
- ✓ Faszienzirkel
- ✓ Functional Area
- ✓ Medical Fitness
- ✓ Trend-Kurse (z.B. Jumping)
- ✓ Sauna / Wellness

und vieles mehr...

auf über 6.000 m²

ab
395
EURO
/ Woche

FitPark
ONE
MORE THAN FITNESS

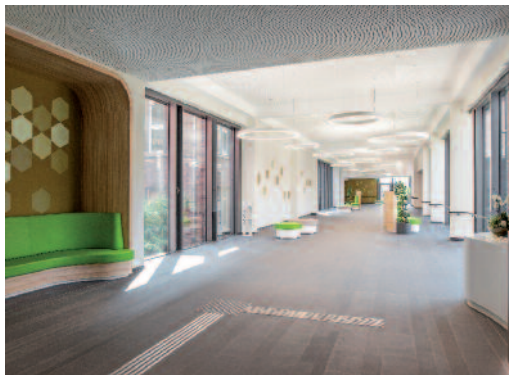
JETZT STARTEN!

Gahlingspfad 14 | 47803 Krefeld
02151 / 80 18 18 | FitParkONE.de

Normalität schaffen:

Umgang mit psychischen Erkrankungen

Das Thema „Alten- und Heimpflege“ ist in aller Munde. Der demografische Wandel, die Fortschritte der Medizin und der Mangel beim Pflegepersonal führen dazu, dass die Zahl der Menschen, die von Angehörigen gepflegt werden müssen, immer größer wird. Weniger geläufig ist das Thema der Pflege psychisch Erkrankter, dabei ist es kaum weniger akut. An der Klinik Königshof übernehmen die Pflegeexperten Jasmin Tsaprounis und Cindy Lee-Heinrichsmeyer die Aufgabe, Angehörigen von psychisch Kranken die nötigen Kompetenzen für die Heimpflege und Hilfestellung für das Zusammenleben zu vermitteln.



Fotos: Simon Erath

Die Pflegeexpertinnen Cindy Lee-Heinrichsmeyer und Jasmin Tsaprounis

Als sich der beliebte Fußballprofi und Nationaltorhüter Robert Enke 2009 das Leben nahm, war dies auch der Anlass, endlich öffentlich über eine Krankheit zu sprechen, die ihr Werk sonst im Verborgenen verrichtet: die Depression. Menschen, die an dieser Krankheit leiden, zeigen keine sichtbaren körperlichen Symptome und unterscheiden sich bei nur oberflächlichem Blick kaum von jemandem, der einfach nur einen schlechten Tag erwischt hat. Wer hingegen mit einem Depressiven zusammenlebt, der weiß von den Herausforderungen und Nöten, die damit einhergehen. „Unser Ziel ist es, den Angehörigen Sicherheit zu vermitteln. Das umfasst sowohl die Überreichung eines ‚Werkzeugkoffers‘, also die Weitergabe von Fachwissen und konkreten Handlungsempfehlungen, als auch emotionale Unterstützung“, erklärt Tsaprounis. Die Pflegeschulung der Klinik Königshof nimmt also nicht nur den Patienten mit seinen Nöten ins Visier, sondern vor allem den Angehörigen selbst. „Die Selbstfürsorge ist ein wichtiger Baustein des Programms“, bestätigt Heinrichsmeyer und ergänzt: „Pflegende, die es versäumen, sich um sich selbst zu kümmern und sich Auszeiten zu nehmen, werden sonst selbst krank. Wir versuchen daher, Druck von ihren Schultern zu nehmen.“ Ganz wesentlich dafür ist die Bewertung der eigenen Situation: „Die Angehörigen dürfen sich nicht als Gefangene der Krankheit des anderen fühlen. Wir wollen sie in die Lage versetzen, ihre Situation sachlich bewerten zu können, und ihnen Normalität vermitteln. Sie sollen am Ende des Programms sagen: ‚Ich kann damit umgehen!‘“, fasst Tsaprounis ihre Mission in Worte.

Häufige psychische Erkrankungen sind Altersdemenz, Parkinson, die erwähnte Depression oder die bipolare Störung, und sie erfordern im Umgang jeweils ein gänzlich eigenes Fähigkeiten-Set. Die Pflegeschulung für Angehörige umfasst einen einführenden, mehrtägigen Kurs, der für interessierte Angehörige von Klinikpatienten kostenlos angeboten und

modulartig zusammengestellt wird. „Wir klären die Angehörigen in diesem Kurs über die jeweilige Krankheit auf, geben Anleitung etwa zur richtigen Kommunikation mit dem Patienten oder Hilfestellung für den Kontakt mit dem Sozialamt und der Versicherung“, erläutert Tsaprounis. „Allein die innerhalb der Kurse stattfindende Vernetzung der Angehörigen untereinander bedeutet für viele schon eine enorme Entlastung, weil sie merken, dass sie mit ihren Sorgen nicht allein sind.“ Bis zu sechs Wochen nach der Klinikentlassung besuchen Tsaprounis und Heinrichsmeyer die Patienten und Pflegenden darüber hinaus für ca. ein bis zwei Stunden wöchentlich zu Hause. „Wir helfen dann dabei, den Alltag zu strukturieren, wirken unterstützend und motivierend und entwickeln mit den Angehörigen einen Notfallplan, damit sie in einer Krisensituation genau wissen, was zu tun ist und schnell handeln können“, beschreibt Heinrichsmeyer den Dienst. Die Idee der Pflegeschulung für Angehörige stammt ursprünglich von der Universität Bielefeld in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg. Nach erfolgreicher Etablierung wurde das Projekt „Familiale Pflege“ von den Krankenkassen in die Regelversorgung aufgenommen. Gerade in Krefeld ein Segen, denn es gibt hier sehr wenig ambulante psychiatrische Pflege. Die Klinik Königshof hat mit ihrer Pflegeschulung auf den dringenden Bedarf reagiert und befindet sich bereits auf einem sehr guten Weg, Bedürftigen die nötige Hilfe zukommen zu lassen. Doch in der Enttabuisierung psychischer Krankheiten, die die Grundlage für eine funktionierende Pflege ist, stehen wir in Deutschland noch am Anfang. Hier ist jeder Einzelne gefragt, mitzuhelfen, ein Klima zu schaffen, in dem Betroffene offen sagen können, dass sie Hilfe brauchen. *— Oliver Nöding*

*Klinik Königshof, Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld
Telefon: 02151-823 00, info@klinik-koenigshof-krefeld.de
www.klinik-koenigshof-krefeld.de*



Ihr Sanitätshaus mit der ganzen Vielfalt der Hilfsmittelversorgung für...

REHA-TECHNIK

HOMECARE

MEDIZINTECHNIK

MOBILITÄT & ORTHOPÄDIE

ALLTAGSHILFEN

PFLEGEHILFSMITTEL

Wir verbessern Lebensqualität und sorgen für ein barrierefreies wie selbst bestimmtes Leben. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir gerne behilflich.



reha team West
Wir bringen Hilfen

Mevissenstraße 64 a, **47803 Krefeld** · Südwall 11, **47798 Krefeld**
Podologische Praxis (HELIOS Klinikum), Lutherplatz 40, **47805 Krefeld**

Außerdem in Mönchengladbach · Viersen · Kempen · Düsseldorf · Grevenbroich · Jüchen · Duisburg

Zentralruf 08 00 / 009 14 20 · www.rtwest.de

stups Kinderzentrum: „Es geht ums Leben!“

Kinder haben einen Schutzengel, besagt eine deutsche Redewendung. Auf die meisten mag das zutreffen. Umso ungerechter ist das Schicksal derer, die mit einer lebenslimitierenden Krankheit oder Behinderung zur Welt kommen. Für die Familien bedeutet das einen zu frühen Abschied, und der Weg bis dorthin ist ohne professionelle Unterstützung kaum zu stemmen. Das „stups-KINDERZENTRUM“ mit Kinder- und Jugendhospiz setzt sich dafür ein, dass Eltern und Kinder ihre limitierte gemeinsame Zeit so intensiv wie möglich (er)leben können. Das Konzept hat die DRK-Schwesternschaft Krefeld entwickelt und umgesetzt. Sie ist Trägerin der Einrichtung.



Alles hier ist auf ein intensives Erleben und die unterschiedlichsten Interessen ausgelegt



Wer noch nie ein Hospiz besucht hat, assoziiert traurige Bilder mit dieser Einrichtung, die so stark mit Vergänglichkeit verknüpft ist. Doch das ist ein Trugschluss. Im stups Kinderzentrum ist es hell, bunt und keineswegs ruhig. Stimmen wabern durch die Zimmer und Gänge des Gebäudes unweit der Kölner Straße, und durch die großen Fenster dringt das Tageslicht in die liebevoll eingerichteten Zimmer. „Hier geht es ums Leben“, erklärt Einrichtungsleiterin Nancy Gasper eindringlich. Dies sei jedoch vielen Eltern nicht bewusst. „Viele denken ‚Ich kann mein Kind doch nicht in eine Einrichtung zum Sterben abgeben‘ und kommen deshalb erst sehr spät auf uns zu. Das ist aber ein falsches Bild. Unsere Aufgabe ist es erst einmal, dafür zu sorgen, dass die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern noch so gut und ausgiebig leben wie möglich.“

Das Team des stups kann Familien bereits dann unterstützen, wenn diese noch zuhause leben und pflegen, denn im Hospizbereich besteht ein Anspruch auf ambulante Begleitung für Betroffene. Geschulte Ehrenamtler helfen bei unterschiedlichen häuslichen Aufgaben und engagieren sich in der Freizeitgestaltung. Dabei wird höchsten Wert daraufgelegt, dass die Chemie zwischen Familie und Ehrenamtler stimmt. Der hauseigene

ambulante Kinderkrankenpflegedienst als Teil des stups-Kinderzentrums kann bei komplizierteren Aufgaben wie der medizinischen Behandlungspflege unterstützen. Ohne professionelle Unterstützung verlangt die Pflege eines schwerkranken Kindes seiner Familie viel ab. In besonders gravierenden Fällen gibt es keine geregelte Nachtruhe mehr, keine Freizeit, keinen Raum für Zweisamkeit. „Eltern möchten natürlich alles für ihr Kind tun und kommen dabei an den Rand ihrer Leistungsfähigkeit“, weiß Gasper. „Dem möchten wir entgegenwirken.“

Wenn das häusliche Umfeld nicht mehr der richtige Ort für die Versorgung des Kindes ist, kann es stationär ins stups einziehen. Die Eltern können in einer der speziell eingerichteten Wohnungen im Nachbarhaus oder gemeinsam mit ihrem Kind in der Hospizstation verbleiben. Hier wird der „Ausflügler“ – wie die kleinen Patienten genannt werden – von speziell ausgebildeten Krankenschwestern und Pflegerinnen betreut und behandelt. Gleichzeitig haben die Eltern eine Möglichkeit, sich auf Wunsch zurückzuziehen, um zu Kräften zu kommen. Für die Familien gibt es ein umfassendes therapeutisches Angebot und viele Optionen zur Freizeitgestaltung. Eine Besonderheit der Hospizeinrichtung im Obergeschoss ist ihre direkte



Nancy Gasper leitet das stups



Fotos: Simon Erath

„Bei uns kann auf alle Eventualitäten eingegangen werden. Es gibt keine Tabus. Weder was die Wünsche der Kinder noch die der Eltern angeht.“



Pressereferentin Nadia Joppen



Pflegedienstleiterin Gabriele Seutter

Verknüpfung zur Kindertagespflege im Parterre. „Neulich war ein Gaukler hier, den die Kinder aus dem Hospiz und der Kita gemeinsam angeschaut haben. Die hatten einen Riesenspaß“, erzählt Nadia Joppen begeistert, die als Pressebeauftragte des stups bei allen Veranstaltungen mit dabei ist. „Genau darum geht es hier: Die Kinder sollen nicht abgeschottet werden, sondern miteinander leben und normale Aktivitäten wahrnehmen können.“ Auf diese Weise haben die Eltern ihrerseits eine Möglichkeit zum Austausch mit anderen Familien. Im großen Garten und auf der Dachterrasse des Hauses darf nach Herzenslust gespielt werden, soweit es möglich ist. Ein eigenes Atelier ermöglicht gemeinsames Malen und Basteln – die Wände hängen voll unterschiedlichster bunter Bilder. „Hier entstehen oft richtige Kunstwerke, die die Eltern der Kinder später als Erinnerung mitnehmen“, erzählt Nancy Gasper. Es sei wichtig zu sehen, wo die Familien auf ihrem Weg stehen und sie dort mit allem zu unterstützen,

was sie brauchen. „Bei uns kann auf alle Eventualitäten eingegangen werden. Es gibt keine Tabus. Weder was die Wünsche der Kinder noch die der Eltern angeht“, verspricht die Pflegedienstleiterin im Kinder- und Jugendhospiz, Gabriele Seuter.

Auch wenn es widersprüchlich klingen mag: Dem stups haftet der Tod nicht an, obwohl er zum Alltag der Einrichtung gehört. Bevor der Tag des Abschieds kommt, ist noch Zeit, die in vollen Zügen auskosten will. Eltern, die noch mit der Entscheidung hadern, an eine Palliativpflege-Einrichtung heranzutreten, ermutigt Nancy Gasper: „Traut euch, Kontakt aufzunehmen!“ *— Esther Jansen*

stups-Kinderzentrum, Jakob-Lintzen-Straße 8, 47807 Krefeld,
Telefon: 02151-73760



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.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie sehr gerne
Tel.: 02151 5396-0

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**
Aus Liebe zum Menschen.

Deutsches Rotes Kreuz
Krefeld e.V.
Uerdinger Str. 609
47800 Krefeld
www.drk-krefeld.de

Förderverein Freizeit Behinderter e. V.

Schritt für Schritt ins Leben finden

Anita lächelt – und sie hat allen Grund dazu. Seit Januar arbeitet sie als Verkäuferin bei Edeka – eine Stelle, die sie sich auf dem freien Arbeitsmarkt erkämpft hat. Eigentlich nichts Ungewöhnliches: Aber die 31-Jährige hat eine überaus bewegte Geschichte hinter sich – und sie leidet an einer Intelligenzminderung. Dass sie heute fest im Leben steht, verdankt sie auch dem Förderverein Freizeit Behinderter (FFB) und dem ambulant betreuten Wohnen, einer Leistung, die die soziale Einrichtung im Rahmen der Eingliederungshilfe anbietet. Sie hat zum Ziel, geistig Behinderten oder psychisch Erkrankten ein Stück Autonomie und Lebensqualität zu vermitteln.



Seit über zehn Jahren ein gutes Team: Anita und Claudia Spinczyk

Anitas Mutter vererbte ihrer Tochter die Intelligenzminderung in Verbindung mit einer Anpassungsstörung und verstarb, als sie noch im Grundschulalter war. Weil es keinen Kontakt zum Vater gab, landete Anita erst in einem Kinderheim, dann in einer Außenwohngruppe, aus der sie mit 18 Jahren völlig orientierungslos und auf sich gestellt ausziehen musste. Zu diesem Zeitpunkt ergab sich der Kontakt zum FFB. Die erste Amtshandlung ihrer Alltagsbegleiterin Claudia Spinczyk bestand darin, schnell eine Wohnung für die junge Frau zu finden, um die Obdachlosigkeit abzuwenden. Von diesem Moment an ging es für Anita kontinuierlich bergauf: In der Betreuung stabilisierte sie sich und absolvierte die Ausbildung zur Verkäuferin mit Bestnoten.

Rund 65 Klienten nehmen am FFB die Leistung des ambulant betreuten Wohnens wahr. Das heißt, sie leben allein oder in Wohngemeinschaften, werden aber mehrere Stunden in der Woche – der Umfang variiert nach Bedarf von zwei bis neun Stunden – von einem der insgesamt 14 Alltagsbegleiter betreut, darunter Sozialpädagogen, Ergotherapeuten und Erzieher. Diese haben die Aufgabe, Struktur in den oft ungeordneten Alltag der Klienten zu bringen und fungieren darüber hinaus als Vertrauens- und Bezugspersonen. „Viele dieser Menschen wären sonst völlig allein, sie haben oft niemanden, mit dem sie reden oder ihre Freizeit verbringen



Fotos: Simon Erath

können“, erklärt Spinczyk. Gemeinsam werden Ziele formuliert – immer angepasst an die jeweilige Lebensrealität. Ein solches Ziel kann es sein, einmal in der Woche eine warme Mahlzeit zuzubereiten, eigenständig Einkäufe zu erledigen, die eigene Wohnung sauber zu halten, Arztbesuche zu erledigen oder das Geld besser einzuteilen. Einfacher gesagt als getan, wie Spinczyk weiß: „Für manche unserer Klienten stellt es schon eine enorme Hürde da, einen Supermarkt zu betreten. Sie Stück für Stück an ein solches Ziel heranzuführen, erfordert Geduld und großes Einfühlungsvermögen.“ Gemeinschaftliche Ausflüge und Unternehmungen, Kochkurse und Spieleabende vervollständigen das Betreuungsangebot des FFB.

An Anita zeigt sich, was die Arbeit der Einrichtung bewirken kann. Neben ihrer Festanstellung unternimmt die junge Frau mittlerweile selbstständig Ausflüge und trifft sich regelmäßig mit Freunden zum Shoppen, zu Kinobesuchen oder DVD-Abenden. „Meine Lieblingsfilme sind ‚Coyote Ugly‘ und ‚The Fast and the Furious‘“, lacht sie. Sogar den Kontakt zum Vater hat Anita mithilfe ihrer Alltagsbegleiterin wiederhergestellt. Als nächstes wünscht sie sich eine neue, größere Wohnung – „am besten mit Balkon“, wie sie wie aus der Pistole geschossen zu Protokoll gibt. Das wären dann wirklich tolle Aussichten. *Oliver Nöding*

Ein Fahrrad für Anita

Für ihren täglichen Weg zur Arbeit und ihre Ausflüge könnte Anita ein funktionstüchtiges, gepflegtes Fahrrad gebrauchen. Sie haben eines, das Sie nicht mehr benötigen und ihr überlassen würden? Dann melden Sie sich bei der moveo-Redaktion unter: info@moveo-magazin.de

Förderverein Freizeit Behinderter e. V., Hochstraße 60, 47798 Krefeld,
Tel.: 02151/610300, E-Mail: info@ffb-krefeld.de, www.ffb-krefeld.de

Kerstin Lückner

Zukunft selbstbestimmt gestalten

Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, was würden Sie sich wünschen? Gesundheit, Reichtum, Weltfrieden? Menschen, die in einem Pflegeheim leben, antworten auf diese Frage eher mit bescheideneren Vorstellungen, erzählt Vorsorgespezialistin Kerstin Lückner.



Vorsorgespezialistin Kerstin Lückner

Laut Berechnungen des Statistischen Bundesamtes sind in Deutschland derzeit 2,9 Millionen Menschen auf Pflege angewiesen, ein Drittel davon wird in Pflegeheimen betreut. „Dank guter medizinischer Vorsorge werden die Menschen immer älter. Das heißt jedoch auch, dass immer mehr von ihnen über einen immer längeren Zeitraum Pflege benötigen, nach Erkrankungen oder schlicht aufgrund des Alters“, erläutert Lückner, „da macht es Sinn, sich schon frühzeitig die Frage zu stellen, wie eine solche Pflegesituation im besten Fall aussehen sollte.“ Aus einer internen Umfrage der Württembergischen Versicherung weiß die Vorsorge-Expertin, welche alltäglich erscheinenden Dinge für Pflegebedürftige zu Wunschzielen werden. Die Betroffenen würden sich, verständlicherweise, zuerst ihre Gesundheit zurückwünschen; an zweiter Stelle steht jedoch, niemandem zur Last zu fallen und drittens, selbstbestimmt im eigenen Zuhause leben zu können. Diese letzten beiden Wünsche sind in der heutigen Zeit vor allem eine Sache guter finanzieller Planung, da Familien nur noch selten im engen Verbund mit mehreren Generationen zusammenleben und die Pflege nicht mehr von den Kindern oder Enkelkindern übernommen werden kann. „Nicht nur ein Platz im Pflegeheim kostet Geld. Insbesondere die gewünschte Versorgung im eigenen Heim kann zu finanziellen Nöten führen, wenn nicht vorgesorgt wurde“, warnt Lückner.

Auch zukünftige Reformen werden nicht dazu führen, dass tatsächlich anfallende Pflegekosten zu 100 Prozent von der gesetzlichen Pflegever-

sicherung übernommen werden, erklärt die Vorsorgespezialistin. Sie hat hierzu ein deutliches Rechenbeispiel, das die Lücken in der heutigen Sachlage aufzeigt: Nach einem Schlaganfall benötigt der Mann eines Rentnerhepaares täglich medizinische Versorgung und Unterstützung bei alltäglichen Handreichungen, die die Ehefrau selbst nicht uneingeschränkt anbieten kann. Ein ambulanter Dienst übernimmt einen kleinen Teil der Aufgaben; insgesamt benötigt das Ehepaar aber täglich etwa drei Stunden Hilfe von Dienstleistern. Rechnet man durchschnittlich 30 Euro pro Stunde, an 30 Tagen im Monat, entstehen insgesamt für die Pflege monatliche Kosten von 2.700 Euro. Die gesetzliche Pflegeversicherung übernimmt in diesem Fall mit der Pflegestufe 3 gerade einmal 1.300 Euro. Die verbleibende Lücke von 1.400 Euro muss das Ehepaar nun aus eigener Tasche schließen. Wer in einem solchen Fall keine Ersparnisse zurückgelegt hat oder diese nicht für die Gesundheitsversorgung aufbrauchen möchte, gerät schnell in finanzielle Nöte. Um dies zu verhindern, ist es sinnvoll, sich bereits in jungen Jahren eine Pflegegeldversicherung zuzulegen. „Je jünger, desto günstiger“, betont Lückner, „und wichtig ist auch, dass die Versicherung leistungsunabhängig und ohne Kostennachweise ein Tagesgeld auszahlt.“ Wer sich auch im Pflegefall den Wunsch nach einem sorgenfreien selbstbestimmten Leben erfüllen möchte, kann sich nicht zu früh mit dem Thema der Pflegezusatzversicherung beschäftigen..

— Leena May Peters

Kerstin Lückner, Generalagentur Württembergische Versicherung
Buscher Holzweg 30, 47802 Krefeld, Telefon: 02151-3601890

Ambulanter Pflegedienst, Ambulantes Betreutes Wohnen und Tagespflege

Wir bieten Ihnen Sicherheit in der Qualität unserer Leistungen und Kompetenz bei Information und Beratung.

PariMobil. Pflegen und Helfen!



 **DER PARITÄTISCHE**
PARIMOBIL KREFELD

Mühlenstr. 42 · 47798 Krefeld · Telefon 02151-84333 · Fax 843342 · www.pari mobil.de

Helios Klinikum Krefeld

Operationstechnische Assistenten:

Höchste Konzentration am gedeckten Tisch

Es geht um Leben und Tod. Die Ärzte kämpfen in höchster Konzentration um das Leben des Patienten auf dem Operationstisch, jeder Millimeter, jede Sekunde ist entscheidend. Dem Chirurgen läuft ein Schweißtropfen über die Stirn. „Schwester, Tupfer!“ raunt er gedämpft durch den Mundschutz. Die Assistentin neben ihm reagiert sofort und wischt den Tropfen weg. – Man kennt diese Szene aus unzähligen Kinofilmen und Fernsehserien. Aber wie so oft verdeckt das Klischee, was für einen anspruchsvollen Beruf die Operationstechnische Assistentin (OTA) tatsächlich ausübt ...

Lisa Portnova hat einen anstrengenden Tag hinter sich, trotzdem wirkt sie entspannt und zufrieden. Eine Nieren-Operation, eine radikale retro-pubische Prostatektomie und eine Zirkumzision hat sie heute in ihrer Funktion als OTA erfolgreich begleitet und dafür mehrere Stunden lang in höchster Konzentration gearbeitet. „Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht“, berichtet sie. „Bei einer Operation bin ich so fokussiert, dass die Stunden nur so vorüberfliegen.“ Um den Operateuren, mit denen sie zusammenarbeitet, assistieren zu können, muss sie die einzelnen Schritte der jeweiligen Operation genauso gut kennen wie diese selbst – und dabei stets auch auf das Unvorhergesehene vorbereitet sein, um in Sekundenbruchteilen die richtige Entscheidung zu treffen. „Ich muss schon wissen, welches Instrument benötigt wird, bevor mich der Operateur danach fragt“, weiß sie. Im Idealfall herrscht blindes – oder besser gesagt: stummes – Verständnis zwischen den einzelnen Mitgliedern eines OP-Teams. Die im Krankenhausbetrieb sonst vorherrschenden klaren hierarchischen Strukturen verschwimmen während einer Operation: „Im OP kommt es auf das Funktionieren des Teams als Ganzes an. Die Arbeitsatmosphäre ist daher immer von gegenseitigem Respekt geprägt“, erklärt Lisa. Alle sind hier gleichermaßen wichtig und der beste Chirurg nur so gut wie sein/e Assistentin.

Jeden Tag erhält Lisa einen Plan mit den am nächsten Tag bevorstehenden Eingriffen. Ihre Aufgabe ist es dann, das nötige Equipment und die Geräte zusammenzustellen. Am OP-Tag bereitet sie den Operationssaal vor, stellt



Lisa Portnova, Operationstechnische Assistentin (OTA)

noch einmal sicher, dass alle technischen Geräte einwandfrei funktionieren, und öffnet das Sieb mit den sterilen Instrumenten. Anschließend werden der „Tisch gedeckt“ und die Vollständigkeit aller nötigen Artikel geprüft. Erst dann kommt der bereits narkotisierte Patient in den Saal. „Ich lerne die meisten Patienten nicht in wachem Zustand kennen“, erzählt sie. Vor dem ersten Schnitt gibt es das sogenannte Timeout: Noch einmal wird zusammengefasst, welche Operation durchgeführt wird und welche



Fotos: Simon Erath

„Im OP kommt es auf das Funktionieren des Teams als Ganzes an. Die Arbeitsatmosphäre ist daher immer von gegenseitigem Respekt geprägt“

Schritte dafür erforderlich sind. „Sobald die Operation beginnt, gerate ich in einen Flow“, versucht Lisa den speziellen Zustand zu beschreiben, der sie bei der Ausübung ihres Handwerks erfasst. „Dank der Routine, die ich mittlerweile erworben habe, funktioniere ich dann fast automatisch, ohne über die einzelnen Handgriffe noch groß nachdenken zu müssen.“ Das ist ein bisschen so wie Musizieren: Um sich von der Arbeit zu entspannen, spielt die 30-Jährige Geige.

Nach ihrem Abitur informierte sich Lisa über eine Ausbildung im medizinischen Bereich. Der Beruf der/des OTA wurde vor mehr als zehn Jahren neu geschaffen. Vorher setzte man überwiegend Krankenschwestern oder Pfleger ein, die sich die nötigen Qualifikationen in einer separaten Fachweiterbildung aneigneten. Nach einigen Praktika absolvierte Lisa ihre Ausbildung in Kaiserswerth, dann fand sie schließlich die Anstellung am Helios Klinikum Krefeld. An ihrem Beruf schätzt sie die Abwechslung, die damit einhergeht, jeden Tag mit neuen Herausforderungen konfrontiert zu werden. „Wenn ein Notfallpatient eintrifft, muss der ursprüngliche Tagesplan entsprechend angepasst werden“, weiß sie aus Erfahrung. „Dann ist es wichtig, dass ich mich schnell auf die neuen Gegebenheiten einstelle.“ Dazu kommen immer wieder technische Neuerungen, etwa das computerassistierte Operieren. Hier hält ein Roboter die feinen Geräte und führt die notwendigen Bewegungen aus, die der Operateur über ein Kontrollpult vorgibt. Angst vor diesen Veränderungen hat Lisa nicht. Im Gegenteil: Sie sieht ihnen mit Vorfreude entgegen. Nach fünf Jahren weiß sie außerdem, dass sie sich auf ihr Know-how und ihre Routine verlassen kann. Natürlich ist auch sie in ihrer Arbeit nicht frei von Fehlern. „Dann ist es wichtig, offen und ehrlich damit umzugehen, zu reflektieren oder das Gespräch zu suchen“, beschreibt sie ihre Strategie. Und neben aller Anspannung sind Erlebnisse wie die Teilnahme an einer Geburt oder eine erfolgreiche, hochkomplexe Operation immer wieder Geschenke, die manche Belastung ausgleichen.

Wenn sie junge Menschen für ihren Beruf gewinnen sollte, würde sie sie gerne mit in den Operationssaal nehmen und dort an der einzigartigen Atmosphäre teilhaben lassen, an der Freude, die damit einhergeht, unter höchster Anspannung gemeinsam Präzisionsarbeit zu verrichten. Doch trotz ihrer Liebe zum Beruf der OTA soll er für Lisa nicht die letzte berufliche Station sein. Derzeit studiert sie nebenher Health Care Management an der FH Niederrhein. „Ich möchte gern auch die andere, organisatorische Seite des Krankenhauswesens kennenlernen“, gesteht sie. Ihre aktuelle Tätigkeit ist ein idealer Einstieg dafür. Berufseinsteiger jedenfalls können sich auf ein spannendes Arbeitsumfeld freuen, in dem weitaus größere Aufgaben warten, als Schweiß abzutupfen. *Oliver Nöding*

Helios Klinikum Krefeld, Lutherplatz 40
47805 Krefeld, Tel.: 02151/32-0
E-Mail: info.krefeld@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld/

Ausbildung:

Der nächste Ausbildungskurs an der Schule für Operationstechnische Assistenten am Helios Bildungszentrum Krefeld startet zum 1. März 2020. Dauer: 3 Jahre; Christoph Graß, Tel. (02151) 32-1419, christoph.grass@helios-gesundheit.de

Examierte OTAs:

Elke Schmidt-Schreiner, Pflegedirektorin, Tel. (02151) 32-42 53, elke.schmidt-schreiner@helios-gesundheit.de

Assistenz GbR

Unterstützung im Alltag

Wer psychisch krank ist oder an einer Suchtproblematik leidet, dem fallen alltägliche Dinge schwer, die andere nebenbei erledigen: vom Aufräumen, Einkaufen oder Kochen bis zur Kommunikation mit anderen Menschen. Wenn man ein sehr niedriges Selbstbewusstsein hat, kann das alles zur unüberwindbaren Herausforderung werden. Da hilft es sehr, jemanden an seiner Seite zu haben, der immer wieder bestärkt, sich mehr zuzutrauen. Leider befinden sich gerade psychisch kranke Menschen oft in sozialer Isolation, haben kaum Freunde und Kontakte. In dieser Situation ist die Unterstützung durch einen sozialen Dienst, wie die Assistenz GbR, oft die einzige Möglichkeit, das Leben in einer psychiatrischen Einrichtung oder ein Abrutschen in die Obdachlosigkeit zu vermeiden.



Beate van Benthum und Christian Zepke haben die Assistenz GbR 2007 gegründet



Das Haus Jägerstraße 60 bietet viel Platz für Klienten und Mitarbeiter der Assistenz GbR

Fotos: Simon Erath



„Unsere Dienstleistung trägt die offizielle Bezeichnung ‚Eingliederungshilfe‘. Darunter verstehen wir vielfältige Hilfen, die ein selbstständiges Leben ermöglichen“, erklärt Geschäftsführer Christian Zepke. „Unsere Mitarbeitenden unterstützen bei der Bewältigung von Krisen, leiten unter anderem bei der Haushaltsführung an oder begleiten Klientinnen und Klienten zu Ärzten oder Behörden.“ Damit die Unterstützung aus dem hierfür vorgesehenen Budget finanziert werden kann, wird für jeden Klienten ein individueller Hilfeplan aufgestellt. „Dabei ist es oft schon ein großes Ziel, überhaupt das eigenständige Wohnen zu sichern“, weiß Katrin Schneider, eine Hilfeplan-Expertin des Unternehmens. „Jeder weitere positive Entwicklungsschritt ist ein noch größerer Erfolg.“

„Eine wichtige Aufgabe für viele unserer Klienten ist es, eine tragfähige Tagesstruktur zu entwickeln“, so die Geschäftsführerin Beate van Benthum. „Hier motivieren wir zu regelmäßigen Aktivitäten, und, wenn möglich, vermitteln wir die Aufnahme einer geschützten Tätigkeit. Dabei ist es wichtig, dass sich die von uns unterstützten Menschen nicht unter Druck gesetzt fühlen. Ein Grundsatz unserer Arbeit ist die Akzeptanz der Betroffenen vor dem Hintergrund ihrer Lebensgeschichte. Wir verurteilen niemanden, wenn er oder sie etwas nicht schafft.“ Dass dabei die Chemie zwischen Bezugsperson und Klient grundsätzlich stimmen muss, da sonst kein Beziehungsaufbau möglich ist, weiß auch Mitarbeiterin Jennifer Horn, die unter anderem neue Kollegen anleitet.

„Unsere Tätigkeit ist sehr interessant und vielfältig. Wer einen sozialen Beruf erlernt hat, gerne selbstständig arbeitet und auf unterschiedliche Menschen eingehen kann, ist in unserem Team herzlich willkommen“, erklärt Beate van Benthum. „Wir investieren viel in die Entwicklung unseres Teams und jedes einzelnen Mitarbeitenden“ ergänzt Christian Zepke.

— Michael Otterbein

Assistenz GbR, Jägerstraße 60, 47798 Krefeld
Telefon: 02151-3600239, www.assistenz-krefeld.de



Bestens qualifiziert für die Pflegebegutachtung oder –beratung.

Bauen Sie Ihre beruflichen Kompetenzen und Perspektiven durch anerkannte Abschlüsse aus! Die Lehrgänge, Seminare und berufsbegleitenden Weiterbildungen bei TÜV Rheinland helfen Ihnen dabei.

- **Fachtherapeut Wunde (ICW)**
Start: 20.05.2019 in Eschborn, 02.09.2019 in Dortmund
- **Wundexperte (ICW)**
Start: 03.06.2019 in Eschborn, 24.06.2019 in Köln
- **Verfahrenspfleger nach dem Werdenfelser Weg**
Start: 04.09.2019 in Köln
- **Pflegeberater (TÜV) / Pflegesachverständiger (TÜV)**
Start: 21.09.2019 in Köln
- **Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)**
Start: 08.10.2019 in Köln

Jetzt informieren unter: www.akademie.tuv.com

Sie haben Fragen zu den Weiterbildungen und den Fördermöglichkeiten?

Ihr Ansprechpartner zum Thema Pflege:
Frau Nadja Hudin-Graf
Tel.: 0221 806 2245
E-Mail: nadja.hudin-graf@de.tuv.com

Ihr Ansprechpartner zum Thema Wundmanagement:
Frau Anneliese Velasco-Schwarzenberger
Tel.: 0221 806 4395
E-Mail: anneliese.velasco@de.tuv.com

Schwanenquartier

Lebensabend im Herzen der Stadt

Der Schwan ist mit seiner Eleganz und Anmut ein Tier, das die Fantasie der Menschen auf der ganzen Welt seit Jahrhunderten anregt. Er tritt in Märchen, Mythen und Sagen in Erscheinung, steht symbolisch für Liebe, Verwandlung – und Wiedergeburt. Als Namenspatron des Schwanenmarktes und des dazugehörenden Schwanenquartiers spiegelt er damit auch die zahlreichen Verwandlungen wider, die der Komplex seit seiner Eröffnung im Jahr 1976 durchgemacht hat. Sein neuester Lebenszyklus ist besonders für Senioren interessant, die ihren Lebensabend nicht in der Peripherie, sondern mitten im Leben verbringen möchten.



Die gesellschaftlichen Herausforderungen, vor die uns der demografische Wandel stellt, sind enorm. Während die Politik darüber nachdenkt, wie wir die Pflege von älteren Menschen, die sich nicht mehr allein versorgen können, zukünftig sinnvoll organisieren und finanzieren, tritt auch die Frage nach geeignetem, seniorengerechtem Wohnraum immer mehr in den Fokus städteplanerischer und -baulicher Bemühungen. Schließlich ändern sich mit dem Alter der Menschen auch die Anforderungen an den zur Verfügung stehenden Wohnraum. Im kernsanierten Schwanenquartier, den drei zum Schwanenmarkt gehörenden Wohnkomplexen an der Poststraße, der Evertsstraße und der Breite Straße, zeigt sich idealtypisch, wie ältere Menschen heute ihren speziellen Anforderungen entsprechend wohnen können, ohne aus dem städtischen Leben ausgegrenzt zu werden.

„Der letzte Bauabschnitt im 11-stöckigen Gebäude an der Breite Straße wird noch in diesem Jahr fertiggestellt“, umreißt Christopher Wessel, Centermanager des Schwanenmarkts, den Status quo. Das anspruchsvolle

Sanierungsprojekt umfasst alle Häuser des Schwanenquartiers, die längst nicht nur eine komplett neu gestaltete Fassade erhalten: „Alle Wohneinheiten wurden von Grund auf renoviert, um den heutigen Anforderungen an ein urbanes Leben gerecht zu werden“, fasst Wessel die Zielsetzung des ambitionierten Projekts zusammen. „Das umfasst auch die Bedürfnisse unserer Seniorinnen und Senioren.“ Der erste Blick hinter die Kulissen fällt beeindruckend aus: Raumhohe Fenster schaffen lichtdurchflutete Räume und erlauben einen wunderbaren Panoramablick über die Stadt. Alle Badezimmer wurden modernisiert und mit ebenerdigen Duschen ausgestattet. „Das ist gerade für ältere Menschen, die nicht mehr so mobil sind, ideal“, bestätigt Wessel. Die schwellenfreie Einrichtung erlaubt darüber hinaus den problemlosen Einsatz von Gehhilfen und vermindert die Sturzgefahr. Balkone und Loggien laden zum gemütlichen Kaffee in der Sonne ein. „Wir schaffen mit dem neuen Schwanenquartier ideale Voraussetzungen für ein komfortables, sorgenfreies Leben im Herzen der Stadt.“



Wessel die vielen positiven Aspekte, zu denen natürlich auch die Tiefgarage mit ihren knapp 700 Parkplätzen zählt, die Anwohnern zur Verfügung stehen.

Rund 200 Wohnungen stehen in den drei Häusern für verschiedene Ansprüche zur Verfügung. Das Angebot reicht von der Ein- bis zur Vier-Zimmer-Wohnung, von 40 bis zu 92 Quadratmetern und das zu Nettokaltmieten ab 400 Euro. Die Vermittlung erfolgt zudem provisionsfrei. Ältere Menschen finden im Schwanenquartier aber nicht nur attraktive Wohnungen: Mit den neuen Aufzügen gelangen sie in wenigen Minuten zur Einkaufsfläche des Schwanenmarkts, der auf 12.000 Quadratmetern insgesamt 60 Geschäfte, Cafés und Dienstleister, darunter auch Ärzte und Friseure, und damit Rundum-Versorgung in unmittelbarer Nähe bietet. Einkäufe können schnell und ohne beschwerliches Treppensteigen erledigt, Arztgänge mit geringstem Organisationsaufwand absolviert werden. Eiscafés, Bäckereien und Pizzerien erlauben die aktive Teilnahme am städtischen Leben: Gerade für Alleinstehende ein wesentlicher Qualitätsfaktor. „Wir wissen, dass viele ältere Menschen einsam sind. Im Schwanenquartier und Schwanenmarkt finden sie auch eine Begegnungsstätte. Sie haben hier die Möglichkeit, sich unter Menschen zu mischen und ein selbstbestimmtes, unabhängiges Leben ohne Einschränkungen zu führen“, beschreibt

Wer angesichts dieser Beschreibungen Lust bekommen hat, auf der Suche nach einer Wohnung ist oder einfach nur mal reinschnuppern möchte, kann am verkaufsoffenen Sonntag am 5. Mai von 13 bis 18 Uhr ohne Voranmeldung zur Besichtigung kommen. Treffpunkt ist im Schwanenmarkt am Infostand von Schreurs Immobilien, die für die Vermarktung der Wohnungen zuständig sind. Die Führung führt durch komplett eingerichtete Musterwohnungen in verschiedenen Größen, die einen lebendigen Eindruck vom neuen urbanen Leben vermitteln. Für eine positive Veränderung ist man schließlich nie zu alt. *— Oliver Nöding*

*Schwanenmarkt Krefeld, Hochstraße 114, 47798 Krefeld
Tel.: 02151/668905, E-Mail: info@schwanenmarkt-krefeld.de
www.schwanenmarkt-krefeld.de*

*Wohnungsvermittlung über Schreurs Immobilien
Uerdinger Straße 600, Tel.: 02151/931818
E-Mail: info@schreurs-immobilien.de
www.schreurs-immobilien.de/schwanenquartier/*



Dr. med. Carolin Horstmann
Ärztin für Arbeitsmedizin

Campus Sollbrüggen
Sollbrüggenstrasse 52
47800 Krefeld

Telefon/WhatsApp (0171) 58 28 174
info@krefelder-arbeitsmedizin.de

Ihre Gesundheit ist unser Anliegen

- Arbeitsmedizinische Vorsorge nach ArbMedVV
- Einstellungs- & Eignungsuntersuchungen
u.a. nach Triebfahrzeugführerscheinverordnung (Lok),
sowie FeV für alle Klassen (LKW, BUS, Taxi)
- Gefährdungsbeurteilung am Arbeitsplatz
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Reisemedizinische Beratung nach G35

Information & direkte Terminbuchung auf
www.krefelder-arbeitsmedizin.de

Notfalldose Rettung in der Dose

Rettungssanitäter erleben es jeden Tag: In einer Wohnung liegt ein Bewusstloser, niemand kann über etwaige Vorerkrankungen Auskunft geben, kostbare Zeit geht verloren. Die Lösung nennt sich „Notfalldose“: Sie enthält alle wichtigen medizinische Angaben und lagert gut sichtbar in der Kühlschranktür. „Der Kühlschrank ist in allen Haushalten vorhanden und gut zu finden“, erklärt Karl-Heinz Kraus vom Seniorenbeirat der Stadt Krefeld. Mit der finanziellen Unterstützung von Krefelder Unternehmen war es dem Seniorenbeirat gelungen, 2.500 Dosen zur kostenfreien Ausgabe anzuschaffen, aber innerhalb kurzer Zeit waren sie vergriffen. Für vier bis fünf Euro pro Stück kann die Dose bei Apotheken oder dem Hersteller unter www.notfalldose.de erworben werden. „Wir freuen uns über Unternehmen oder Vereine, die die Anschaffung weiterer Dosen mit einer Spende unterstützen möchten“, erklärt Kraus. *_Redaktion*

Seniorenbeirat der Stadt Krefeld, Karl-Heinz Kraus, Moerser Straße 367, 47803 Krefeld, Tel.: 02151/503330, E-Mail: kraus-krefeld@t-online.de



Erster Workshop des moveo-Expertendialogs

Online-Marketing in der Gesundheitsbranche



Das Netzwerk rund um die Gesundheit!

Um den Anforderungen der digitalen Welt gerecht zu werden, kommen auch Unternehmen der Gesundheitsbranche nicht mehr länger ohne durchdachte Web-Strategie, eine nutzerorientierte Website und einen Social-Media-Auftritt aus. Fragen zu Nutzen und Umsetzung wird Prof. Michael Schleusener, Dekan des Fachbereichs Wirtschaftsingenieurwesen und Leiter des eWeb Research Centers der Hochschule Niederrhein in zwei Impulsvorträgen beantworten und die Teilnehmer dazu anre-

gen, in Gruppenarbeit erste Ideen umzusetzen. Durch den Abend führt Prof. Dr. Andreas Klein, der an der Hochschule die Professur für Dienstleistungsmarketing und -management im Fachbereich Gesundheitswesen innehat. In einer Pause gibt es Erfrischungen und Snacks zur Stärkung. Die Veranstaltung ist auf 15 Teilnehmer begrenzt, die Mitglied beim moveo-Expertendialog sein müssen. Anmeldung bis zum 24. Mai telefonisch unter 0174/2914 914 oder per E-Mail: info@moveo-expertendialog.de *_Redaktion*

Mi, 5. Juni 2019, 17 – 20 Uhr, Hochschule Niederrhein, Reinarzstraße 49, 47805 Krefeld, Fachbereich Gesundheit: Gebäude H, Raum H102

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Pflegeselbsthilfe in Krefeld

Betroffene wissen, wie schwer das Zusammenleben mit Demenzerkrankten ist. Weil diese eigentlich 24 Stunden am Tag betreut werden müssen, bleibt für Angehörige, die mit der Pflege betraut sind, oft kein Raum, sich um sich selbst zu kümmern – oder sich nur jemandem mitzuteilen. Unterstützung bieten Pflegeselbsthilfegruppen, wie sie unter anderem Der Paritätische anbietet. In den Selbsthilfegruppen können sich Betroffene mit Menschen austauschen, die dieselben Erfahrungen machen, sich Hilfe oder auch nur etwas Trost und Zuspruch abholen – oder spenden. Wer eine Pflegeselbsthilfegruppe besuchen möchte, wendet sich an das „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe“ wenden. *_Redaktion*

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, Eine Einrichtung von „Der Paritätische Gatherhof GmbH“, Begegnungszentrum Wiedenhof Mühlenstraße 42, 47798 Krefeld, Tel.: 02151/96190-62, E-Mail: blinzler@paritaet-nrw.org, www.paritaet-nrw.org

Wo bekomme ich das moveo-Magazin?

Die moveo-Aufsteller

Das moveo-Magazin wird in zahlreichen Gesundheitseinrichtungen in Krefeld und Umgebung ausgelegt. Zum Beispiel in Apotheken, Arztpraxen, Gesundheitshäusern, Fitnessstudios, Biomärkten und öffentlichen Stellen. Zusätzlich ist das Magazin bei zahlreichen Auslagepartnern zu finden, die einen moveo-Aufsteller in ihren Räumlichkeiten platzieren und im Folgenden aufgelistet werden. Bereits jetzt haben sich einige unserer Kooperationspartner dazu entschlossen, sich der "Krefeld für schlagende Herzen"-Aktion anzuschließen und neben einem Aufsteller auch ein AED in den Räumlichkeiten platziert. Wir suchen weiterhin Partner, die an einem Aufsteller und/oder an einem AED interessiert sind.

„Ein AED ist für mich und unsere Mitglieder so selbstverständlich wie der Erste-Hilfe-Kasten und gehört einfach ins BALANCE-Training. Wir binden das Gerät von Zeit zu Zeit auch ganz bewusst in das Training ein, vor allem Kinder gehen ganz unvoreingenommen an die Erste Hilfe mit dem Defi heran.“

Christoph Strommenger, Balance - Trainingszentrum für Selbstverteidigung



Café Aroma,
Dorfstr. 34, 40667 Meerbusch

St. Elisabeth-Hospital,
Hauptstraße 74-76, 40668 Meerbusch

Balance Trainingszentrum für Selbstverteidigung,
Mühlenfeld 55, 40670 Meerbusch

pro-Kindwunsch, Kinderwunschzentrum
Niederrhein, Von-Groote-Str. 175, 41066 MG

South Side Boxing Gym,
Tannenstr. 63, 47798 Krefeld

Caritas Krefeld,
Am Hauptbahnhof 2, 47798 Krefeld

Sanitätshaus Kanters,
Ostwall 203, 47798 Krefeld

Stern-Apotheke,
Hülser Str. 10, 47798 Krefeld

Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt,
Hochstraße 114, 47798 Krefeld

Karls Naturkost,
Karlsplatz 9, 47798 Krefeld

Apotheke im LCC,
Luisenplatz 6-8, 47799 Krefeld

Biomarkt Sonnentau,
Stephanstraße 13, 47799 Krefeld

Gesundheitszentrum Niesters Krefeld Mitte,
Rheinstraße 60, 47799 Krefeld

Laufsport bunert,
Rheinstraße 39, 47799 Krefeld

Orthopädie-Schuhtechnik,
Sanitätshaus Jordan, Sankt-Anton-Straße 16,
47799 Krefeld

Kinderarztpraxis Leyental,
Leyentalstraße 78B, 47799 Krefeld

Comunita Seniorenhaus Krefeld,
Moerser Str. 1-3, 47799 Krefeld

prosano training,
Uerdinger Str. 100, 47799 Krefeld

Schiller Apotheke,
Uerdinger Str. 278, 47800 Krefeld

Physiotherapie Aleksandra Traub,
Schönwasserstr. 105, 47800 Krefeld

Naturkost Bettinger,
Friedrich-Ebert-Straße 240, 47800 Krefeld

DRK Kreisverband Krefeld e.V.,
Uerdinger Str. 609, 47800 Krefeld

Buchen-Apotheke,
Buschstraße 373, 47800 Krefeld

Sport Giebelen,
Moerser Landstraße 403, 47802 Krefeld

Praxis für Osteopathie & Physiotherapie Husson,
Moerser Landstraße 389, 47802 Krefeld

Restaurant Klarsicht,
Moerser Str. 79, 47803 Krefeld

FitPark ONE,
Gahlingspfad 14, 47803 Krefeld

Media Markt Krefeld,
Blumentalstr. 151-155, 47803 Krefeld

salvea Gesundheitszentrum,
Westparkstraße 107-109, 47803 Krefeld

FACTORY Krefeld,
Oberdießemer Str. 24, 47805 Krefeld

Hochschule Niederrhein,
Reinartzstraße 49, 47805 Krefeld, Gb. H

Klinik Königshof,
Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld

Fischelner Gesundheitshaus,
Hafelsstraße 15, 47807 Krefeld

EMS-Lounge,
Kölner Str. 544, 47807 Krefeld

Hildegardis Apotheke,
Buddestraße 103, 47809 Krefeld

Rund um alle Sorgen,
Am Verschubbahnhof 55, 47809 Krefeld

Seniorenclub Em Cavenn,
Albert-Steege-Strasse 27, 47809 Krefeld

timeout Fitness- und Gesundheitscenter,
Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld

Bauernladen Uerdingen,
Niederstraße 51, 47829 Krefeld

Vital Apotheke,
Schulstraße 1-3, 47839 Krefeld

Halle 22,
Schmelzerstraße 5, 47877 Willich

Hospital zum Heiligen Geist,
Von-Broichhausen-Allee 1, 47906 Kempen

Möchten Sie Auslagepartner werden oder einen AED in Ihren Räumlichkeiten installieren?

Dann kommen Sie gerne auf uns zu. Sie erreichen uns unter: E-Mail weber@moveo-magazin.de oder Tel. 0163/4597082.



Standort mit moveo-Aufsteller und AED vor Ort

3. Netzwerktreffen des moveo Expertendialogs – Ein Rückblick

„Stress macht nicht immer krank!“

Dr. Jan Dreher erklärt, warum

Am Dienstag, 26. März, luden moveo-Herausgeberin Sarah Weber und Kommunikationsexpertin Sigrid Baum zur dritten Netzwerkveranstaltung des moveo-Expertendialogs. Diesmal trafen sich die Gäste im stilvollen Neubau der Klinik Königshof, einer der größten psychiatrischen Einrichtungen der Region. In dem großen modernen Empfangsraum hatten die Experten zunächst Zeit für ein ungezwungenes Get-together. Hauptredner des Abend war Chefarzt Dr. med. Jan Dreher, der die Abteilung Allgemeinpsychiatrie der Klinik Königshof leitet. Für den Expertendialog hatte sich der Psychiater ein besonders spannendes Thema ausgesucht: Unter der gewagten Überschrift „Stress macht nicht immer krank!“ führte er die Anwesenden anhand von zehn Thesen durch einen Vortrag voller neuer Erkenntnisse.

„Zunächst müssen wir uns fragen: Was wissen wir über Stress – oder was glauben wir zu wissen?“, begann Dreher seinen Vortrag. „Es heißt: Stress ist schlecht. Stress macht krank. Er verursacht Burnout. Stress auf der Arbeit entsteht durch ein zu hohes Aufgabenpensum. Stress fördert psychische Erkrankungen. Diese Aussagen begegnen uns überall, stimmen aber nicht in ihrer Absolutheit.“ Um die genannten Behauptungen zu relativieren, hatte der Psychiater zehn entschärfende Gegenthesen vorbereitet. Die erste: „Arbeit darf Stress machen“. Leistung, so Dreher, dürfe man durchaus fordern, sie müsse nur gut und gerecht verteilt sein. Deshalb – so These zwei – verursache es auch nicht grundsätzlich Stress, wenn Leistung verlangt wird. Stress entstehe erst dann, wenn Leistungen gefordert würden, die nicht möglich sind oder dem Betroffenen in Anbetracht seiner persönlichen Fähigkeiten nicht machbar erscheinen (These drei). Außerdem sei Unklarheit ein Stress-Auslöser (These vier). „Ein Beispiel ist die Vereinbarung beruflicher und privater Pflichten: Wer eine pflegebedürftige Mutter zuhause umsorgen und gleichermaßen stets pünktlich beim Nine-to-five-Job sein muss, hat unter Umständen Schwierigkeiten, beiden Seiten gerecht zu werden. Um hier keinen Stress



Andreas Fucken, Sigrid Baum, Dr. Jan Dreher, Sarah Weber und Michael Novotny

aufkommen zu lassen, ist es notwendig, klare Absprachen zu treffen und im Arbeitsumfeld feste Rahmenbedingungen zu schaffen“, fuhr Dreher fort. Auch eine definierte und realistische Zielsetzung könne helfen, nicht in Unruhe zu geraten.

„These Nummer fünf: Gerede macht Stress“, so Dreher. „Hier müssen die Führungskräfte ein gutes Vorbild abgeben.“ Auch Willkür (These sechs) löse Stress aus – hier sei es ebenso Aufgabe der Arbeitgeber, transparent



Praxis für Japanische Akupunktur und TCM

- Japanische Akupunktur – Toyohari
- Japanische Kinderbehandlung – Shonishin
- Hormonbalance bei Kinderwunsch
- Osteopathie für Mutter & Kind

Stephanie Ufer
Heilpraktikerin

In Zusammenarbeit mit Osteopathin & Schmerzphysiotherapeutin Elvira Haselbach

Heilpraktikerin
Stephanie Ufer

Möhlenwall 3
47906 Kempen

Tel.: 02152 / 8095522
Mob.: 0174 / 1329205



Dr. Jan Dreher



Fotos: Simon Erath

„Zunächst müssen wir uns fragen: Was wissen wir über Stress – oder was glauben wir zu wissen?“

zu sein und ihren Mitarbeitern die Kriterien zu kommunizieren, an denen die individuelle Leistung gemessen wird. So könne man auch einem weiteren Auslöser entgegenwirken, denn – so These sieben: „Es macht Stress, nicht zu wissen, woran ich gemessen werde“. Anerkennung sei hier ein ebenso wichtiger Faktor wie die klare Kommunikation von Wünschen und Anforderungen.

Mit seiner achten These bezog sich Dr. Jan Dreher auf einen der wohl meistgenutzten psychologischen Begriffe der letzten Jahre: „Burnout ist ein irreführender Ausdruck. Wir Psychiater bezeichnen das, was allgemein als Burnout betitelt wird, als depressive Episode. Der Begriff Burnout wird sehr häufig mit dem Auslöser Arbeit in Verbindung gebracht: ‚Person X hat zu viel gearbeitet, deshalb hat er oder sie jetzt Burnout‘. Das ist so aber nicht richtig. Es führen in den allermeisten Fällen mehrere verschiedene Faktoren zu einer depressiven Episode. Die Gleichung ‚Leistungsdruck ergibt Burnout‘ ist also nicht richtig.“ Sollte ein Berufstätiger tatsächlich in eine Depression abgerutscht sein, sei eine professionelle Wiedereingliederung hilfreich für den Wiederaufbau der vollen Leistungsfähigkeit (These neun). „Das Wichtigste – und das ist auch meine letzte These: Leben Sie ein gesundes Leben vor! Als Arbeitgeber sind Sie diejenigen, an denen Mitarbeiter ihre eigene Einstellung messen“, beendet Dreher seinen Vortrag. Nach der anschließenden, ausführlichen Feedbackrunde waren alle Anwesenden zur Tour durch das neue Klinikgebäude eingeladen, um sich einen Eindruck von den freundlichen und modern ausgestatteten Räumlichkeiten der Einrichtung zu verschaffen.

Die Grundlage der Behauptung „Stress macht nicht immer krank“ ist am Ende so simpel, dass sie oft übersehen wird: Wer seine Arbeit mit Freude tut – und das ist nur möglich, wenn die oben genannten Parameter erfüllt sind – wird Stress nicht in der Form erleben, wie ihn die Medien darstellen. Diese Zufriedenheit und Leidenschaft am Beruf – so waren sich die Anwesenden am Ende einig – eint auch das Netzwerk der moveo-Experten. Nach einem weiteren eindruckreichen und informativen Abend bleibt nun die Vorfreude auf das nächste Treffen, das am 2. Juli in den Räumen des Gesundheitsdienstleisters salvea stattfinden wird. Außerdem werden künftig – dank der jüngst geschlossenen Kooperationspartnerschaft mit dem Fachbereich Gesundheitswesen der Hochschule Niederrhein – regelmäßige Workshops für das Expertennetzwerk angeboten. Der erste Thementag wird den Bereich Onlinemarketing beleuchten und am 5. Juni in den Räumen der Hochschule stattfinden. *— Esther Jansen*

Bei Interesse an einer Mitgliedschaft im Expertennetzwerk nutzen Sie gerne folgende Kontaktmöglichkeiten: Telefon 0174-2914 914 oder info@moveo-expertendialog.de. Weitere Informationen zum moveo-Expertendialog finden Sie unter www.moveo-expertendialog.de

SC Bayer 05 Uerdingen
von 0 auf 10 km
Couch Potato

Lauf- und
**AUSDAUER
SCHULE**

Für Lauanfänger und Wiedereinsteiger

timeout
Fitness- & Gesundheitscenter
des SC Bayer 05 Uerdingen

**Start:
29. April 2019**

**Info - 02151 / 444 6 333
www.scbayer05.de**

Löschenhofweg 70
47829 Krefeld

Geschwollene, schmerzhaft Beine? Therapie beim Lipödem

Schwere, druck- und berührungsempfindliche, schmerzende Beine: Bei vielen Patientinnen, die unter diesen Symptomen leiden, liegt ein sogenanntes Lipödem vor. Hinter dem Begriff verbirgt sich eine Fettverteilungsstörung, die ausschließlich Frauen und vor allem ihren Oberschenkeln-, aber auch Gesäß- und Hüftbereich sowie die Arme betrifft. Bei den Patientinnen sammelt sich in diesen Zonen überdurchschnittlich viel Fett an, was langfristig Schmerzen verursacht sowie Beweglichkeit und Lebensqualität erheblich einschränkt. Die Beschwerden verstärken sich üblicherweise bei hohen Temperaturen und nach langem Stehen oder Sitzen. Auch ein Hochlegen der Beine lindert die Schmerzen nicht, die sich im Laufe des Tages oft bis zur Unerträglichkeit steigern können. Die genauen Ursachen des Lipödems sind noch nicht bekannt, doch dass die Krankheit ausschließlich nach der Pubertät und oft in Verbindung mit einer Schwangerschaft, den Wechseljahren oder einer gynäkologischen Operation auftritt, legt den Verdacht nahe, dass sie im Hormonhaushalt begründet sind. Die meisten Patientinnen, die mit einem Lipödem zu mir kommen, haben neben den körperlichen Beschwerden zudem mit gesellschaftlichen Vorurteilen und Stigmatisierung zu kämpfen, dabei hat die Erkrankung weder etwas mit mangelnder Bewegung noch falscher Ernährung zu tun: Unter meinen Patientinnen befinden sich zahlreiche schlanke, sportliche, junge Frauen, die genauestens auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten.

Die Therapie verläuft bei uns in mehreren Schritten: Zunächst schöpfen wir alle Möglichkeiten der konservativen Behandlung aus. Dazu gehören etwa die Kompression der betroffenen Stellen, Bewegungstherapie und Lymphdrainage. Erst wenn sich diese Behandlungsmethoden als nicht erfolgreich erweisen, erwägen wir das operative Verfahren der Fettabsaugung mittels WAL-Technik. Diese schonende Liposuktion erlaubt es, selektiv das krankhafte Fettgewebe zu entfernen, ohne dabei Gefäßsystem und Bindegewebe zu belasten. Auch ein sekundär hinzugetretenes Lymphödem lässt sich auf diese Weise reduzieren. In der Regel sind je nach Ausmaß des Lipödems zwei bis drei Eingriffe notwendig. Nachweisbar setzt eine deutliche Schmerzlinderung bereits nach der ersten Liposuktion ein. Um eine exakt auf die individuelle Patientin zugeschnittene, optimale und am Ende erfolgreiche Therapie zu gewährleisten, arbeiten wir als plastische Chirurgen mit Gefäßmedizinerinnen Hand in Hand. Am Ende geht es uns vor allem darum, den Patientinnen die Lebensqualität zurückzugeben, dafür zu sorgen, dass sie schmerzfrei Treppen steigen oder spazieren gehen und sich endlich wieder wohl in ihrem Körper fühlen können.

Dr. med. Truong Phan, Chefarzt der Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie am Helios Klinikum Krefeld



Bausteine des Therapieerfolgs: Nachfragen und Verantwortung übernehmen!

Wenn die Gesundheit in Schieflage gerät und es keine körperlichen Ursachen dafür gibt, beginnt für viele Menschen eine Phase großer Unsicherheit und wichtiger Entscheidungen. Der Erfolg einer Psychotherapie

hängt von vielen Faktoren ab. Leider ist der Weg zur Genesung nicht selten mit vielen Stolpersteinen gespickt. Oft finden Betroffene nicht den für sie passenden Therapeuten oder es wird mit der falschen Therapie-Methode gearbeitet, weil kein anderer Therapieplatz frei war. Mindestens genauso oft scheitert eine Therapie allerdings auch daran, dass sich der Betroffene nicht ausreichend öffnet und einlassen kann. Damit Sie auf diesem Weg nicht in eine Sackgasse geraten, möchte ich Ihnen ans Herz legen: Holen Sie Informationen ein über die unterschiedlichen therapeutischen Ansätze. Und wenn es finanziell möglich ist, ziehen Sie auch jene in Betracht, die nicht von der Kasse übernommen werden. Fragen

Sie vorsichtig in Ihrem Bekanntenkreis nach Erfahrungen, recherchieren Sie im Internet und stellen Sie Ihrem Arzt/Therapeuten Fragen. Ich erlebe in meinem Arbeitsalltag ganz häufig, dass Menschen, denen bereits durchlaufene Therapien nicht geholfen haben, rückblickend nicht sagen können, was der Inhalt der Therapie war oder mit welcher Methode sie gearbeitet haben. Die Krankenkasse gesteht jedem Erwachsenen zwei bis vier Probesitzungen bei einem Therapeuten zu. Nutzen Sie diese und achten Sie auf Ihr Bauchgefühl, ob die Chemie stimmt. Fragen Sie nach den therapeutischen Ansätzen und sprechen Sie offen an, wenn Sie etwas stört. Und: Wenn Sie sich letztlich für einen Therapeuten entscheiden, seien Sie ehrlich; zu sich und Ihrem Therapeuten. Das erfordert Mut, ist jedoch ein Schlüssel zu einer erfolgreichen Therapie. Zu einem nicht geringen Teil liegt der Erfolg einer Therapie in Ihren eigenen Händen. Trauen Sie sich! Ihr Therapeut unterstützt Sie dabei.

Ihre Anja Funkel

FIH Pro League – Crefelder Hockey und Tennis Club 1890 e.V.

Wenn die Sportwelt nach Krefeld schaut

Fotos: Simon Erath



CHTC-Clubmanager Robert Haake

Selten kann Krefeld mit Events aufwarten, die weltweit ein solches Aufsehen erregen. Im Juni empfängt der CHTC die Elite des Hockeys zu einem internationalen Turnier, das so noch nicht in der Seidenstadt stattgefunden hat.

In der neu stattfindenden FIH Pro League treffen die neun besten Nationen der Welt in insgesamt 144 Matches aufeinander. Neben sechs Partien in Mönchengladbach werden auch neun Spiele auf der Gerd-Wellen-Hockeyanlage im Krefelder Stadtwald ausgetragen. „Es ist eine große Auszeichnung für die Stadt und den Verein, Spiele für ein Turnier solcher Größenordnung ausrichten zu dürfen. Das bringt Krefeld als Hockeystadt nach der Deutschen Meisterschaft auch auf die Weltkarte“, zeigt sich CHTC-Clubmanager Robert Haake begeistert. Die Spiele werden in fast allen Teilnehmer-Ländern im Free-TV ausgestrahlt und genießen großes Ansehen. Grund zur Freude besteht auch bei den Zuschauern. Die Herren und Damen der Nationalmannschaft werden neben den starken Mannschaften aus Neuseeland, Spanien und Australien auch Herren-Weltmeister Belgien sowie Olympiasieger Argentinien in packenden Duellen herausfordern. In den Partien geht es um nichts Geringeres als die Berechtigung zu den Qualifikationsspielen für Olympia.

Mit dabei sind unter anderem die gebürtigen Krefelder Niklas Wellen und Selin Oruz, die trotz ihres jungen Alters schon einige Partien für die Nationalteams absolvieren durften. „Für die beiden ist es sicherlich noch einmal etwas ganz Besonderes. In der Heimatstadt vor fast 5.000 Zuschauern aufzulaufen, ist nichts, was man allzu häufig erleben darf“, meint Haake. Dass der CHTC für ein solches Ausmaß gewappnet ist, hat die Deutsche Meisterschaft im vergangenen Jahr bewiesen. Nach dem erfolgreichen Turnier kam der Verband in diesem Jahr erneut auf den Verein zu. Haake erklärt: „Wir haben anders als Städte wie Hamburg und Mannheim den Vorteil der Infrastruktur. Im Stadtwald haben wir keine Nachbarn, die sich über den Lärm und den Andrang beschweren könnten. Wir müssen uns zwar an gewisse Umweltschutz-Richtlinien halten, aber da hilft uns die Stadt. Die Zusammenarbeit ist lobenswert.“



„Es ist eine große Auszeichnung für die Stadt und den Verein, Spiele für ein Turnier solcher Größenordnung ausrichten zu dürfen.“

Ohnehin greift beim Stemmen der Events ein Zahnrad in das andere. Der CHTC hat den Vorteil, viele helfende Hände aus den eigenen Reihen zu haben. Beim Aufbau und Ausschank fallen die Kosten durch freiwillige Mitglieder weg. Neben Engagement aus dem Club hofft Haake auch auf eine eindrucksvolle Kulisse: „Es wäre schön, wenn wir ein paar Partien vor ausverkauftem Haus sehen könnten. Ich denke, es ist eine super Chance, Leuten den Sport näherzubringen, die mit dem Hockey noch keine Berührungspunkte haben.“ Tickets können unter anderem online bestellt oder an den in Krefeld bekannten Ticketverkaufsstellen erworben werden. *– Lars Pricken*

Spielplan:

Mittwoch, 22. Mai 2019 – 18:30 Uhr Damen GER - ARG;
21:00 Uhr Herren GER - ARG
Sonntag, 09. Juni 2019 – 12:00 Uhr Damen GER - NZL;
14:30 Uhr Herren GER - NZL
Montag, 10. Juni 2019 – 19:30 Uhr Herren GER - ESP
Mittwoch, 12. Juni 2019 – 18:30 Uhr Damen GER - BEL;
21:00 Uhr Herren GER - BEL
Sonntag, 16. Juni 2019 – 12:00 Uhr Damen GER - AUS;
14:30 Uhr Herren GER - AUS

Beachclub Krefeld

Ein Tag an Krefelds schönstem Strand

Die kalten Monate scheinen vorerst der Vergangenheit anzugehören. Immer öfter lässt sich die Sonne blicken und zieht zahlreiche Krefelder an die frische Luft. Als passende Anlaufstelle für einen Tag unter freiem Himmel hat sich dabei der Beachclub Krefeld erwiesen. Als größter Strand der Stadt kann man im Areal des Clubs im Covestro Sportpark barfuß die Seele bei einem eisgekühlten Getränk baumeln lassen oder dem Drang nach Bewegung nachgehen. Dank vier Beachvolleyball- sowie zwei Beachhandball-Feldern deckt die Anlage alle Bedürfnisse von Sonnenanbetern ab – eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. „Wir wollen auch in diesem Sommer einen Platz schaffen, an dem man an den warmen Tagen gut und gerne ein paar Stunden verbringen kann. Ob man dabei eines unserer Sportangebote in Anspruch nimmt, es sich einfach in einem unserer Liegestühle gemütlich macht oder den Pool zur Abkühlung nutzt, ist jedem selbst überlassen. Chillen ist bei uns für alle kostenlos“, meint Beachclub-Manager Julien Thiele schmunzelnd.



Beachclub-Manager Julien Thiele

Bei der sportlichen Variante kann man sich nicht nur mit seinen Freunden messen. An jedem ersten Sonntag des Monats lädt der Verein zum Subway Fun Cup. Das Volleyballturnier, bei dem sich die Mannschaften im Voraus anmelden oder vor Ort gebildet werden, bietet Gelegenheit, sich als Team gegen andere zu beweisen. Ein weiteres Sportevent im kommenden Sommer ist der Beach Handball Cup vom 12. bis 14. Juli. Über 100 Mannschaften fordern sich dabei in einem der größten Freiluft-Turniere Krefelds heraus. „Wir haben gemerkt, dass Handball zunehmend an Popularität gewinnt. Wir haben mit dem zweiten Beachhandball-Feld und dem Turnier auf den Trend reagiert. Zusammen mit unserer Handballabteilung haben wir uns dann entschlossen, einen so großen Wettbewerb auf die Beine zu stellen“, freut sich Thiele auf das anstehende Turnier. Am 28. Juli zollt der Club der Schulzeit Tribut. Beim Moveo-Völkerballturnier, für das Anmeldungen noch länger möglich sind, werden Erinnerungen an den Sport aus Kindheitstagen geweckt.

Neu im sportlichen Angebot ist in diesem Jahr eine hochmoderne Outdoor-Fußballhalle. Die von Banden und Fangnetzen begrenzte Covestro SoccArena ist trotz ihrer Offenheit wetterunabhängig. Ein breites Dach über dem 30 x 15 Meter Kunstrasenfeld bietet Schutz vor Regen, ohne dass das Gefühl von Sport im Freien verloren geht. Feinheiten wie eine interaktive Spielstandanzeige oder der Torschuss-Geschwindigkeitsmessung machen den Court nicht nur für Hobby-Kicker zu einem interessanten Anlaufpunkt. Der Platz kann via Halb-Jahres- oder Jahres-Abonnement ebenso von Vereinen, Schulen, zum Betriebssport oder für Events genutzt werden. Ein Anschluss für Handys und Tablets, mit dem eigene Musik auf der Anlage gespielt werden kann, erhöht zusätzlich den Fun-Faktor. Neben Gelegenheiten zur spontanen Freizeitgestaltung bietet das Gelände auch die Möglichkeit, eigene Events auszurichten. In puncto Größe sind dem städtischen Strand kaum Grenzen gesetzt. Dank kombinierbarer Bereiche aus Sandstrand, Zelten, Terrasse und Beachbar kann die Ver-



Fotos: Simon Erath

Der Platz kann via Halb-Jahres- oder Jahres-Abonnement ebenso von Vereinen, Schulen, zum Betriebssport oder Events genutzt werden.

anstellungsfläche stets erweitert werden. So ist der flexible Außenbereich des Vereins bestens für Partys, Hochzeiten, Junggesellenabschiede oder Betriebsfeiern geeignet. Thiele erklärt: „Zwischen zehn und 1.000 Gästen hatten wir eigentlich alles schon dabei. Die Anlässe der Events und die Menge an Leuten variieren enorm. Seitdem wir uns im Sommer 2013 stärker auf Veranstaltungen konzentrieren, haben wir Erfahrungen mit Partys jedweder Richtung gemacht. Sei es ein Public Viewing wie bei der Fußball-Weltmeisterschaft oder eine elegante Hochzeit in Weiß. Auch wenn das Wetter mal nicht ganz so mitspielt, wie man es sich wünscht, bieten wir in unseren Räumen genug Platz zur kurzfristigen Umplanung.“

Je nach Wunsch stellt der Club dafür ein breites Sortiment an Getränken, Kühlmöglichkeiten sowie Grills und Personal zur Verfügung. Sollte Interesse an einer Veranstaltung als Aktiv-Event mit sportlicher Betätigung bestehen, kann der Verein nach vorheriger Absprache Übungsleiter zur Verfügung stellen, die durch den Tag begleiten. Bei einer Strandolympiade geben die Trainer dann Instruktionen und Tipps oder fungieren als Unparteiische am Rand des Spielfeldes.

Das letzte Event der Saison bildet zugleich den Jahresausklang. Am 28. September lädt der Beachclub Krefeld traditionell zum Oktoberfest der anderen Art ein. Mit kühlem Sand zwischen den Zehen verabschiedet der Verein dann in Dirndl und Lederhosen den Sommer und schließt die Pforten bis zum nächsten Jahr. „Zumindest, wenn das Wetter dann kühler wird. Sollten wir einen warmen Herbst erleben, ist es gut möglich, dass wir die Saison noch um ein paar Wochen verlängern“, ergänzt Thiele. *—Lars Pricken*

Beachclub Krefeld, Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld
Telefon: 02151-4446333, info@beachclub-krefeld.de
www.beachclub-krefeld.de, www.facebook.com/BeachclubKrefeld/
www.instagram.com/beachclub_krefeld/



AKTUELLE VORTRÄGE FÜR PATIENTEN & INTERESSIERTE

Sommer / Herbst 2019

Das künstliche Hüftgelenk

Dienstag, 18.06.2019, 18:00 Uhr
Referenten: Frank Lorenz, Funktions-
oberarzt der Klinik für Orthopädie /
Orthopädische Rheumatologie. Mit
Julia Tümmers, Physiotherapeutin,
salvea



Das künstliche Kniegelenk

Dienstag, 02.07.2019, 18:00 Uhr
Referenten: Privatdozent Dr. med. Tim
Claßen, Chefarzt der Klinik für
Orthopädie / Orthopädische
Rheumatologie. Mit Astrid Fichte,
Physiotherapeutin, salvea



Osteoporose & Knochendichte

Dienstag, 22.10.2019, 18:00 Uhr
Referent: Dr. Volker Nehls, Oberarzt
der Klinik für Innere Medizin /
Rheumatologie



Keine Angst vor Rheuma- Medikamenten

Dienstag, 19.11.2019, 18:00 Uhr
Referentin: Dr. Stefanie Freudenberg,
Chefärztin der Klinik für Innere
Medizin / Rheumatologie



**Unsere Vorträge sind kostenfrei. Sie finden im
Veranstaltungsraum statt (Untergeschoss; gegenüber
der Cafeteria). Wir bitten um telefonische Anmeldung:
Tel. 02150 / 917-0.**

St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank
Rheinisches Rheuma-Zentrum
Hauptstraße 76, 40668 Meerbusch
(Eingang via Mathias-von-Hallberg-Straße)
www.rrz-meerbusch.de

**ST. ELISABETH-HOSPITAL
MEERBUSCH-LANK
RHEINISCHES RHEUMA-ZENTRUM**

Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster





Andrea Stallmann

Hafer – back to basic



Fotos: Privat

Hafer ist ein Alleskönner! Als natürlicher Cholesterinsenker schützt er unser Herz-Kreislaufsystem, wirkt regulierend auf unseren Blutzucker- und Insulinspiegel. Er enthält viele wichtige Vitamine, Mineralien, gute Ballaststoffe sowie Antioxidantien und ist deshalb deutlich nährstoffreicher als andere Getreidearten. 2017 war der Hafer sogar Arzneipflanze des Jahres. Deshalb möchte ich in dieser Ausgabe ein einfaches und leckeres Hafer-Rezept mit Ihnen teilen.



Die heilende Kraft des Hafers war schon im Mittelalter bekannt und wird auch in der traditionellen Chinesischen Medizin genutzt, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Haferkuren wirken der Empfindlichkeit der Zellen auf Insulin entgegen, sodass der Körper selbst wieder weniger Insulin benötigt, um den Zuckerhaushalt zu organisieren. Durch seinen hohen Anteil an Ballaststoffen fördert Hafer unsere Verdauung und nährt spezielle Bakterien, die wichtig für unser darmeigenes Immunsystem sind. Neben vielen gesunden Inhaltsstoffen enthält das Getreide auch Beta-Glucan. Dieses bindet Gallensäuren im Darm, die über den Stuhl abgeführt werden. Um das entstandene Defizit an Gallensäuren auszugleichen, wird Cholesterin verbraucht; folglich sinkt der Cholesterinspiegel im Blut. Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein Frühstücksmüsli mit drei Gramm Beta-Glucan aus Hafer über vier Wochen das LDL-Cholesterin um fünf Prozent senkt. Ich liebe die Haferflocken als Porridge oder im Müsli, und das nicht nur am Morgen: Gern nehme ich mir eine Haferzubereitung als Mittagssnack mit in meine Praxis. Die Flocken quetsche ich selbst in einer speziellen Quetsche, denn frische Haferflocken schmecken intensiver. Das folgende Rezept ist ein leckerer, gesunder Sattmacher, der besonders jetzt in der Beerenzeit Freude macht:

Birchermüsli:

Das Birchermüsli enthält u.a. eine Kombination schneller und komplexer Kohlenhydrate, hochwertiges Eiweiß, gesunde Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Dadurch versorgt es den Körper mit der notwendigen Energie, sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Zutaten (für ca. 2 Portionen):

2 kleine Äpfel | 6 EL Haferflocken | 1 TL Haferkleie | 1-2 EL Leinsamen, frisch geschrotet | 8 EL Natur- oder Sojajoghurt | 1 Schuss Zitronensaft | ½ TL Ceylon Zimt | 2 EL Walnüsse, gehackt | Außerdem: Sesam, Sonnenblumenkerne oder Chia Samen nach Belieben, 1-2 EL Honig oder Ahornsirup für etwas mehr Süße (wenn erwünscht) und frische Beeren als Topping

Zubereitung:

- 1) Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Reiben und in eine Schüssel geben.
- 2) Restliche Zutaten hinzugeben, alles gut vermischen. Mit Zitronensaft u. Zimt abschmecken.
- 3) Alles ca. 15 Min quellen lassen und bei Bedarf noch etwas Joghurt/Sojajoghurt hinzugeben.

Tipp:

Feine Getreideflocken eignen sich dann, wenn das Müsli sofort gegessen wird und somit nur eine kurze Quellzeit braucht. Sofern das Müsli schon am Vorabend zubereitet wird, besser grobe Vollkornflocken verwenden.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit. Bleiben Sie gesund!
Ihre Ernährungsberaterin Andrea Stallmann

Praxis Essgenuss, Telefon: 01771407004
info@essgenuss-krefeld.de, www.essgenuss-krefeld.de

Nadines Schmeckerei

Die Welt zu Besuch in Uerdingen

Morgens belegt sie Brötchen mit Fleischkäse für Handwerker, abends leitet sie durch ein Knigge-Seminar mit Acht-Gänge-Menü und Sommelier – Nadine Dorau scheut sich nicht, in der Schmeckerei in Uerdingen Gegensätze zu kombinieren. Dies gelingt ihr, weil sie selbst die Familientradition des Fleischereigewerbes mit einem sicheren Blick für aktuelle Trends in sich vereint.



Foto: Privat

Nadine Dorau ist hinter dem Herd und in der Welt zu Hause

„Schon meine Großeltern führten in Krefeld eine Metzgerei“, erzählt die energetische Geschäftsführerin, „meine Mutter ist in diesem Betrieb groß geworden und hat ihn als Metzgermeisterin zunächst weitergeführt.“ Als jedoch Supermärkte abgepackte Fleischwaren in ihr Sortiment aufnahmen, begann sich das Geschäft der Mutter bereits in den achtziger Jahren stärker auf Mittagstisch und Catering zu stützen, erläutert Dorau, während die Mutter Barbara Stelter lachend hinter der Theke winkt. In der Schmeckerei an der Bahnhofstraße in Uerdingen arbeiten die beiden seit fünf Jahren zusammen. Doraus Konzept für ihren Gastronomiebetrieb lautet: „In den Küchen der Welt zu Hause, doch nie der Heimat fern“. Die Speisekarte beweist mit belegten Brötchen und modernen Burgern, dass die Frauen ihre Wurzeln im Fleischereigewerbe nicht vergessen haben. Die junge Geschäftsführerin weiß aber auch, welche Alternativen zur deftigen Hausmannskost heute gefragt sind: „In unseren Buddha-Bowls stellen wir zum Teil vegetarisch und vegan leckere Zutaten in einer Schüssel zusammen, die das perfekte Gleichgewicht an gesunden Nährstoffen mitbringen.“

Um das perfekte Gleichgewicht geht es Dorau auch in den Abendveranstaltungen, die seit dem vergangenen Jahr in der Schmeckerei stattfinden. „Angefangen hat es mit Kochevents, die ich anfangs nur außer Haus veranstaltet habe“, erinnert sich die ausgebildete Köchin, „aber für mich ist es wichtig, immer neue Herausforderungen zu finden.“ So begann die 39-Jährige vor drei Jahren, Rhetorikkurse zu besuchen, die sie auf die Idee für ihre politischen und kulturellen Events brachten. Denn, wie sie lachend anmerkt: „Beim Brötchenverkauf brauche ich keine große Rhetorik.“ Jetzt setzt sie an besonderen Abenden ihre Redegewandtheit ebenso

wie ihre Gastronomiekünste ein und beweist auch hier Vielseitigkeit. Vom italienischen Abend mit Musik- und Weinbegleitung über das Knigge-Seminar, von dem Dorau eine ganze Reihe für das kommende Jahr plant, bis zum Vortrag des Meteorologen Uwe Wesp, der der älteren Generation noch als der „Wettermann mit der Fliege“ bekannt ist, deckt das Programm in der Schmeckerei abwechslungsreiche gesellschaftliche Themen ab.

Ein besonders geschicktes Händchen für Trends hatte die Eventgastronomin mit einem Programmpunkt im Oktober dieses Jahres. Geladen ist Sven Hannawald für einen Eins-zu-eins-Talk mit Dorau – bis vor Kurzem wäre die interessante Frage des Abends gewesen: Was macht er jetzt? Doch stattdessen kommt der ehemalige Skispringer nun als Star nach Uerdingen, hat er doch gerade den Titel „Bester der Besten“ in der VOX-Sendung „Ewige Helden“ gewonnen. „In so kleinem Rahmen wie bei uns wird er in nächster Zeit nicht mehr zu sehen sein“, freut sich Dorau und kündigt gleich den nächsten großen Namen für die Schmeckerei an: „Im nächsten Jahr kommt Joey Kelly!“ Denn von den Metropolen Köln und Düsseldorf, meint sie, ist es nach Krefeld doch nur ein Katzensprung. Warum also nicht die Welt einfach nach Uerdingen einladen? *_Leena May Peters*

Nadines Schmeckerei, Bahnhofstraße 1, 47829 Krefeld
Telefon: 02151- 470908, www.nadines-schmeckerei.de

Sabine Engler Steuerberaterin



Steuer- und Wirtschaftsberatung auch
für Ärzte, Zahnärzte und Apotheken

Flünnertzdyk 230, Krefeld
Telefon 02151- 56 10 71
www.steuerberatung-engler.de
www.steuerberatung-fuer-aerzte.de

Fachberaterin für den
Heilberufsbereich
(IFU/ISM gGmbH)

Wenn der Darm streikt

Uerdinger St. Josefshospital hilft bei gefährlichen Darmentzündungen

Das moderne Leben bietet den meisten von uns nur noch wenige Anlässe, sich zu bewegen. Viele Tätigkeiten finden vor einem Bildschirm und im Sitzen statt, und während stundenlanger Meetings bewegt man sich ebenfalls nicht. Zur Arbeit fährt man mit dem Auto, und zuhause warten das bequeme Sofa und der Flachbildfernseher. Diese Bewegungslosigkeit begünstigt viele Wohlstandskrankheiten – von Rückenschmerzen über hohen Blutdruck bis zum Übergewicht. Kommt eine stark von Fastfood geprägte Ernährung hinzu, ist es oft der Verdauungstrakt, der die Zeche zahlt. Magen und Darm sind ursprünglich für ganz andere Kost „konstruiert“ worden – nicht für Hamburger, Pommes und Cola.



Frau Dr. Irene Roth, Cheförztn der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am St. Josefshospital in Uerdingen



Giuseppe Paratore wurde im St. Josefshospital ein Teil des Dickdarms entfernt

Ein solches Wohlstandsleiden ist die Divertikelkrankheit oder Divertikulitis. Dabei bilden sich in einem Teil des Dickdarms, Divertikel genannte, kleine Ausstülpungen, die sich mit zunehmender Dauer leicht entzünden können. Divertikel findet man bei uns im Darm jedes dritten Menschen über 60, von denen jeder zehnte bis vierte an Divertikulitis erkrankt. „In Afrika ist diese Krankheit fast unbekannt. Dort leiden die Menschen aber auch nicht an Überernährung, sondern eher am Gegenteil, und auch in früheren, nicht so wohlhabenden, Zeiten gab es nur wenige Fälle“, erklärt Dr. Irene Roth, chirurgische Cheförztn des Uerdinger St. Josefshospitals.

Bevor die Patienten bei Frau Dr. Roth auf den Operationstisch kommen, werden sie jedoch meist von Hausärzten oder im Krankenhaus mit Antibiotika behandelt, um die Entzündung im Darm medikamentös auszukurieren. „Bis sie sich entzünden, spürt man von Divertikeln im Darm gar nichts“, so Dr. Roth. „Eine Entzündung hat dann schnell Symptome wie Schmerzen im linken Unterbauch sowie manchmal auch Fieber zur Folge. Mit Antibiotika können die Symptome zum Verschwinden gebracht werden. Bei stärker betroffenen Patienten stellt sich aber bald wieder der nächste Schub ein“, erläutert die Ärztin den Krankheitsverlauf. „Werden die Abstände der Schübe kürzer, ist eine Operation oft die einzige Lösung. Denn wenn man zu lange wartet, kann die Darmwand an den entzündeten Stellen aufbrechen. Dann sollte man vom Notarztwagen schnellstmöglich zum Operationstisch gebracht werden.“

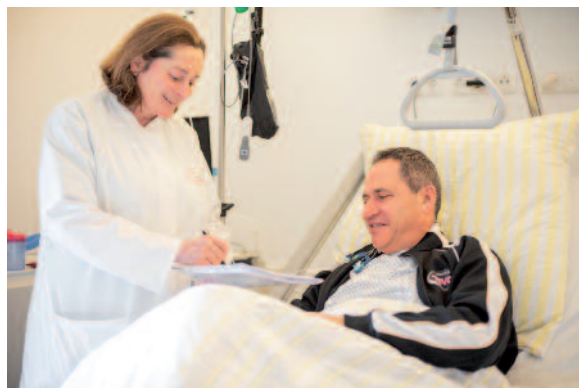
Wenn man als Divertikulitis-Patient Glück hat, wird man von einer erfahrenen Chirurgin wie Dr. Irene Roth operiert, die minimalinvasive Operationen beherrscht. Dabei werden anstatt eines großen Bauchschnitts mehrere kleine Zugänge in die Bauchdecke geschnitten. So wird die Operation für den Patienten viel weniger belastend, und die Heilung schreitet schneller voran. Diese „Schlüsselloch-Operation“ hat auch der 60-Jährige Giuseppe Paratore, den wir im St. Josefshospital besuchen dürfen, gerade vor zwei Tagen hinter sich gebracht. „Vor der OP habe ich dreimal Antibiotika bekommen, aber die Schmerzen gingen davon nie dauerhaft weg“, erinnert er sich. „Jetzt bin ich froh, dass das endlich vorbei ist. Ich habe natürlich noch etwas Schmerzen, aber durfte am Tag nach der OP sogar schon wieder etwas Leichtes essen.“

„Bei Giuseppe Paratore haben wir 40 Zentimeter Dickdarm aus dem sogenannten Sigma-Bereich entfernt“, erklärt Dr. Roth ihre Vorgehensweise. „Dadurch wird die ‚Hochdruckzone‘ des Darms beseitigt, in der die Divertikulitis am häufigsten auftritt. Jetzt sollten keine Entzündungen mehr auftreten.“ Giuseppe Paratore darf das Krankenhaus zehn Tage nach der OP verlassen und kann bald wieder die gute Hausmannskost seiner Frau Irene genießen. „Viele unserer Patienten sind Männer im mittleren Alter zwischen 40 und 60. Herr Paratore zählt also zur Hauptrisikogruppe. Als Maschinenbautechniker übt er eine sitzende Tätigkeit aus, was die Gefahr, an Divertikulitis zu erkranken, noch einmal erhöht hat“, betont die Cheförztn.



„Als Prävention kann man nur empfehlen, sich faserreich zu ernähren – also mehr Rohkost oder auch gerne mal Sauerkraut anstatt immer nur Fleisch und Teigwaren“, so Dr. Roth, „und dann ist ausreichend Bewegung natürlich das A und O. Das ist zwar keine Garantie, von Divertikulitis verschont zu bleiben, aber man erhält eine wesentlich höhere Wahrscheinlichkeit, dass der Darm gesund bleibt.“ Um festzustellen, ob sich im eigenen Darm bereits Divertikel gebildet haben, ist eine Darmspiegelung der sicherste Weg. Diese Untersuchung ist ab 55 Jahren als Darmkrebsvorsorge dringend allgemein empfohlen und wird auch vom Uerdinger St. Josefhospital angeboten.

Die Aufgabe als Cheförztn der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie hat Frau Dr. Roth zum Jahresbeginn 2019 übernommen. Vorher war sie 15 Jahre leitende Oberärztin des St. Anna Krankenhauses in Duisburg-Huckingen, das ebenfalls zu den Malteser Kliniken Rhein-Ruhr gehört. Dort hat sie sich bereits einen guten Namen als Expertin für minimalinvasive Chirurgie gemacht. Die Weiterbildung zur speziellen Viszeralchirurgie



Fotos: Simon Erath

Dank der minimalinvasiven Operationsmethode ist der Patient schnell wieder wohlauf

erfuhr sie an der Universitätsklinik in Marburg. Auslandsaufenthalte führten sie vorher unter anderem in Krankenhäuser in Tel Aviv, Johannesburg in Südafrika und Mbale in Uganda. Die 54-jährige gebürtige Münchenerin wohnt seit 2005 in Krefeld. Sie freut sich, Ihren interessanten Beruf jetzt in ihrer Wahlheimat ausüben zu dürfen. *— Michael Otterbein*

Malteser Krankenhaus St. Josefhospital, Kurfürstenstr. 69
47829 Krefeld-Uerdingen, Telefon: 02151/452-0
www.malteser-kliniken-rhein-ruhr.de

salvea
Lust auf Gesundheit

Gesundheitsangebote für Groß und Klein

- Präventionskurse & Gesundheitsförderung
- Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie
- Wirbelsäulentraining nach FPZ Konzept
- Fitnessangebote für Einsteiger und Sportler
- Salzgrotte und Wellness
- Gesundheitsberatung

Sie suchen eine neue berufliche Herausforderung?
Bewerben Sie sich jetzt unter karriere.salvea.de.



die brille

Wir lieben, was wir täglich tun!

Voraussetzung für eine Brille, die wirklich auf die individuellen Bedürfnisse der Trägerin oder des Trägers abgestimmt ist, sind genaues Zuhören und eine ausführliche Anamnese. Dazu zählt eine sorgfältige Augenmessung, bei der alle relevanten Werte erhoben werden. „Für uns ist es wichtig, das Anpassen einer Sehhilfe ganzheitlich zu betrachten“, betont Georg Bruns, Inhaber des Krefelder Optik-Fachbetriebs ‚die brille‘. „Dabei ist unser Service für alle Kunden gleich professionell und umfangreich – unabhängig vom Endpreis der gekauften Brille. Uns ist es besonders wichtig, nicht nur Messwerte zu betrachten, sondern auch die individuelle Lebenssituation des Kunden, seine Wünsche und Bedürfnisse.“



Meisterlich – die brille Augenoptikermeister Georg Bruns, Christiane Puls und Nils Weilandt (vlnr.)

Eine Kundengruppe, auf die Georg Bruns und sein Team besondere Sorgfalt verwenden, sind die ganz kleinen Brillenträger, deren Beratung eine andere Vorgehensweise erfordert als bei Erwachsenen. „Wir begegnen Kindern grundsätzlich auf Augenhöhe“, erklärt Georg Bruns, „und wir lieben es, unsere kleinen Kunden groß werden zu sehen – gerne auch mit Kinderbrillen der frech-fröhlichen niederländischen Kollektion BBIG.“ Eher ein Thema für die ältere Generation sind Gleitsichtgläser, die es ermöglichen, auf mehrere, unterschiedliche Brillen zu verzichten. Gleitsichtgläser stellen inzwischen die Hauptversorgung bei Alterssichtigkeit dar. Hier arbeitet die brille seit über 20 Jahren mit dem Gleitsicht-Weltmarktführer Essilor zusammen, der vor 60 Jahren die ersten Gleitsichtgläser entwickelt hat. „Und wenn eine Gleitsichtversorgung mal nicht funktioniert, finden wir gerne eine individuelle Lösung“, so der Augenoptikermeister. „Dies gilt – ganz unverbindlich – auch für Neukunden, die mit Fragen zu ihrer Gleitsichtbrille zu uns kommen.“

Neben den Brillengläsern haben natürlich auch die Brillenfassungen eine hohe Bedeutung für die Träger – und das sowohl in Bezug auf das Aussehen als auch auf den Tragekomfort. Ein Material, das in beiden Bereichen Maßstäbe setzt, ist Naturhorn. Brillen aus dem Horn des asiatischen Wasserbüffels, denen das Horn erst nach dem natürlichen Tod entnommen wird, sind besonders hautfreundlich, antiallergisch und lassen sich leicht und komfortabel tragen. Dazu hat das Material jeder



einzelnen Brille eine besondere und individuelle Struktur. Keine Naturhornbrille gleicht der anderen. „Wir haben seit einem Jahr Produkte der Eifeler Brillenmanufaktur Hoffmann Natural Eyewear im Programm, die unsere Kunden genauso begeistern wie uns selbst“, so Georg Bruns mit einem Lächeln auf den Lippen. „Dieses Produkt sehe ich als Symbol für die Philosophie unserer Arbeit: Wir lieben, was wir täglich tun: unser Handwerk und die persönliche Beratung unserer Kunden. Auf diese Weise entstehen langjährige und oft auch sehr intensive Kundenbeziehungen!“ Wer die brille mit ihrem Handwerk, Naturhorn- und Kinderbrillen live erleben möchte, kommt Pfingsten gerne auf den Linner Flachsmarkt – oder zu einem Schnupperbesuch in eine der beiden die brille-Filialen.
_Redaktion

die brille im blauen Haus, Ostwall 59, 47798 Krefeld,
Telefon: 02151-397623

die brille in Hüls bei Horsten, Krefelder Straße 32, 47839 Krefeld
Telefon: 02151-5679707, www.diebrille-krefeld.de

Crossover Burg Linn

Brot, Kultur und Spiele in der Burg Linn



Wie bringt man Kulturbanausen und Sportmuffel dazu, über den Tellerrand zu schauen? Mit der zweiten Auflage des Crossover Burg Linn haben habendas Museum Burg Linn und der Stadtsportbund erneut eine schlagfertige Antwort gefunden. Die Bandbreite der Aktivitäten reicht von Sportveranstaltungen über musikalische und künstlerische Darbietungen bis hin zu Führungen und Ausstellungen zu historischen Themen. Die Veranstaltung richtet sich an Neugierige aller Altersklassen. Hier findet jeder etwas, das ihm gefällt.

Bereits am Samstag, 18. Mai, führen 100 Römer vor, wie sich das militärische und zivile Leben in einem antiken Römerlager gestaltete. Zu den sportlichen Highlights gehören unter anderem der Auftritt der Parkoursportler der Gruppe Cerow, die Demonstration der American Footballer der VfR Krefeld Ravens oder der Bambini-Cup des Linner SV, bei dem die Kleinsten um den begehrten Burg Cup spielen. Im schattigen Inneren der Burg kommen die E-Sports zu Ihrem Recht, unter anderem mit einem Burgbelagerungs-Game, das via VR-Brille gespielt wird. Das Sport-Highlight des Crossover ist aber der 2. Krefelder Kulturlauf mit Distanzen über 50, 25, 10 oder 5 Kilometer. Wer sich dazu noch anmelden möchte, findet den Link unter www.museum-burglinn.de oder www.ssb-krefeld.de.

Bei Kurzführungen durch die aktuellen Ausstellungen des archäologischen Museums kommen dann die Kulturbegisternten auf Ihre Kosten – oder natürlich bei der Aufführung von „Don Quijote“ des KRESCH-Theaters im unteren Rittersaal. Live-Musik von Klassik bis Rock rundet das Event schwungvoll ab. *„Redaktion*

Sonntag, 19. Mai, 10 – 18 Uhr, Burg Linn

16. Crefelder Rudertag

Rudern für jedermann



Zum mittlerweile 16. Mal lädt der Crefelder Ruder-Club Krefelder und Krefelderinnen zum Crefelder Rudertag am Elfrather See dazu ein, sich in die Riemen zu legen. Verschiedene Wettbewerbe ermöglichen es Privatpersonen oder

auch Unternehmen, blutigen Anfängern oder bereits geübten Hobbyruderern, in spannenden Rennen gegeneinander anzutreten. Im Vordergrund stehen dabei nicht der sportliche Erfolg, sondern Teamgeist und Freude an der Bewegung im Freien. Ein buntes Rahmenprogramm verspricht den ganzen Tag über beste Unterhaltung, bevor bei der festlichen Siegerehrung am Abend die Gewinner gekrönt werden. Dem Wettkampftag voraus gehen vier Trainingseinheiten, bei denen sich Ruderinteressierte für das Ereignis fit machen können. Eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen. Weitere Informationen unter: rudertag.crefelder-rc.de/home *„Redaktion*

*Sa, 29. Juni, 12 Uhr, 16. Crefelder Rudertag,
Bootshaus Elfrather See, Bruchweg 26-28, 47829 Krefeld*

PLUSPUNKT

APOTHEKE
IM SCHWANENMARKT

„Wussten Sie schon...?“

Im Frühjahr ist ALLERGIEZEIT!

Typische Symptome einer Allergie:

- ➔ die Nase läuft
- ➔ die Augen tränen
- ➔ und Schuld sind die umherfliegenden Pollen

Soweit muss es nicht kommen!

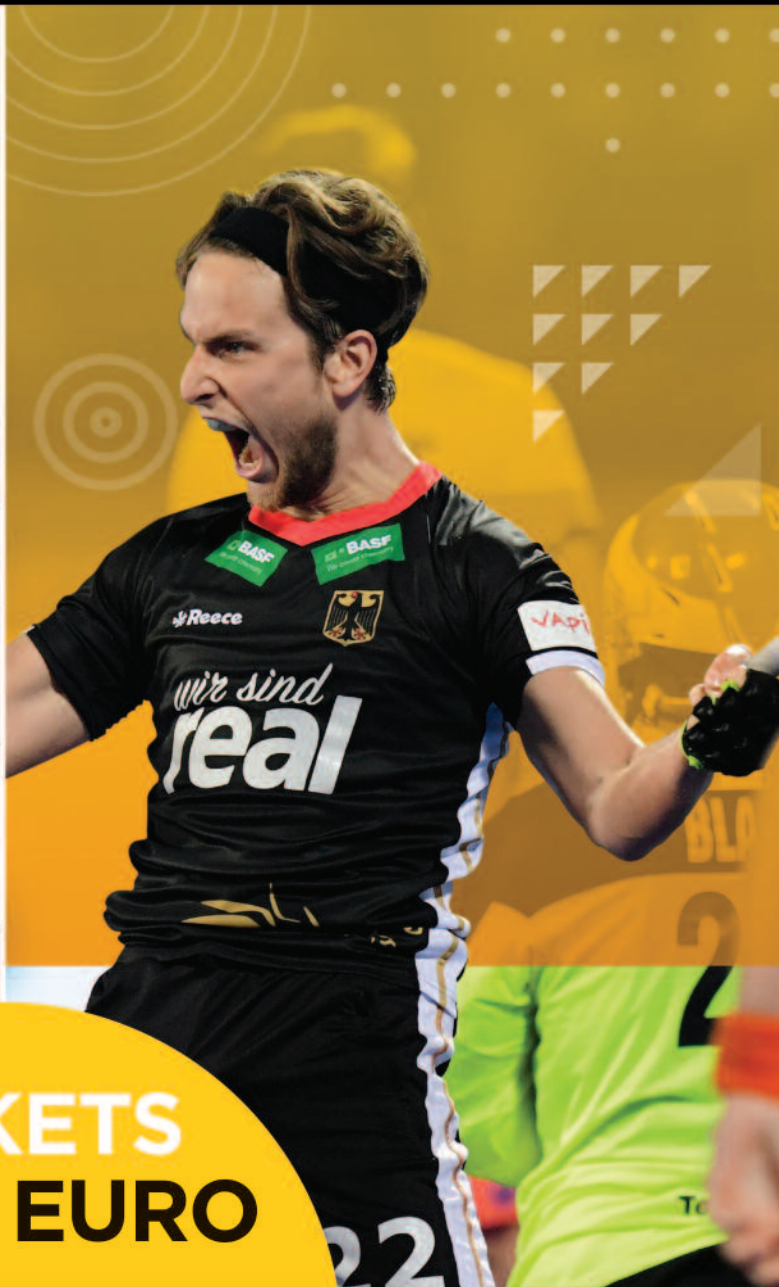
Lassen Sie sich individuell beraten,
was Sie wann anwenden sollten,
damit Sie das Frühjahr möglichst unbelastet genießen können.

www.facebook.com/PluspunktApotheke/
Pluspunkt Apotheke Im Schwanenmarkt, Hochstraße 114,
47798 Krefeld, Tel.: 02151 - 1546901, krefeld@pluspunkt-apotheke.de

HOCKEY KOMMT NACH HAUSE

HOCKEY.DE
FIHPROLEAGUE.COM

FIH
PRO
LEAGUE



**TICKETS
AB 10 EURO**



SPARKASSEN-PARK
MÖNCHENGLADBACH
24., 26., 28. + 30. APRIL 2019

GERD-WELLEN-HOCKEY-
ANLAGE KREFELD
22. MAI, 09., 10., 12. + 16. JUNI 2019



Global
Leadership Partner



National
Partners



Global
Suppliers



Gefördert durch:
Bundesministerium
des Inneren, für
Sport und
Kultur
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

National
Suppliers

