

# moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



## Präventions- & Reha-Spezial

Vor- und Nachsorge für Ihre Gesundheit

### Stille Wasser sind tief

Wenn der Badespaß gefährlich wird

### Die unbekanntenen „Elfenkinder“

Williams-Beuren-Syndrom

# KlinikFIT-Programm für Wiedereinsteiger & Altenpfleger (m/w/d)

KlinikFIT richtet sich an examinierte Altenpfleger und Wiedereinsteiger in die Pflege, die nach einer mehrjährigen Pause wieder in den Beruf zurückkehren möchten.

In 2 Monaten Theorie und 1 Monat Praxis erhältst Du eine strukturierte Einarbeitung – mit Freistellung und vollem Gehalt ab dem ersten Tag. Los geht es am 1. Oktober 2019.

**Jetzt in nur 2 Minuten bewerben:**  
[bit.ly/sofortbewerbung](https://bit.ly/sofortbewerbung)

## Interesse oder noch Fragen?

Elke Schmidt-Schreiner: T (02151) 32-4253  
[elke.schmidt-schreiner@helios-gesundheit.de](mailto:elke.schmidt-schreiner@helios-gesundheit.de)



Weitere Infos: [www.klinikfit.de](http://www.klinikfit.de)

# Die Station „Lebensluft“ sucht... Gesundheits- und Krankenpfleger/Altenpfleger (m/w/d) in Voll- und Teilzeit

Du bist examinierte Pflege- oder Altenpflegekraft und weißt, was es bedeutet, wenn jemand keine Luft bekommt. Dann bewirb Dich jetzt!

Auf unserer Station „Lebensluft“ realisieren wir ein in Deutschland einmaliges Projekt zur Langzeitbeatmungsentwöhnung. Das Team aus Ärzten, Pflegekräften, Physio-, Atmungs-, Ergotherapeuten und Logopäden erarbeitet auf Augenhöhe individuelle Behandlungskonzepte für unsere Patienten.

## Fragen oder Interesse?

Thomas Ramrath: T (02151) 32 -4345  
[thomas.ramrath@helios-gesundheit.de](mailto:thomas.ramrath@helios-gesundheit.de)



[www.helios-gesundheit.de/krefeld/jobs-lebensluft](http://www.helios-gesundheit.de/krefeld/jobs-lebensluft)

## Liebe Leserinnen und Leser,

als wir das moveo-Magazin Ende 2013 ins Leben riefen, hatten wir ein großes Ziel vor Augen: Wir wollten das Bewusstsein für die Gesundheit schärfen. Dabei sollte das Magazin nicht einfach über die Existenz von Krankheiten berichten, sondern vielmehr aufzeigen, wie wir sie verhindern und unseren Körper dabei unterstützen können, gesund zu bleiben. Um dies zu erreichen, nahmen wir uns vor, gute Beispiele vorzustellen, wissens- und lesenswerte Artikel zu verfassen und Raum für Angebote zu geben, die den Lesern eine Hilfe beim Erreichen ihrer gesundheitlichen Ziele sein können.

Und genau darum geht es unter anderem in dieser in dieser Ausgabe: um die Prävention und schließlich auch Rehabilitation. In dem Themenspezial auf den Seiten 06-21 haben wir versucht, ein möglichst breit gefächertes Portfolio abzudecken, das sowohl körperliche als auch geistige Aspekte bespricht. Wir hoffen, Ihnen damit eine schöne Übersicht geben zu können und ermutigen Sie, aktiv zu werden – egal, ob Sie sich gesund und fit fühlen und diesen Zustand erhalten oder Sie bereits unter Einschränkungen leiden und diesen den Kampf ansagen möchten. Leider wissen wir unsere Gesundheit ja meist erst zu schätzen, wenn wir bereits krank sind.



Die Juli/August-Ausgabe ist gleichzeitig unser Sommermagazin, das natürlich auch passende Themen zur heißen Jahreszeit bereithält. Wir kümmern uns zum Beispiel um Ihre Sommerhaut und erklären auf Seite 22-23, wie Sie risikofrei Sonnenbaden können. Und da „stille Wasser tief sind“ und bei heißen Temperaturen besonders einladend wirken, erklären wir – anknüpfend an ein Gespräch mit den Wasserrettern der DRK – auf Seite 24-25, was beim Baden zu beachten ist.

Blättern Sie einfach weiter – es warten weitere spannende Artikel auf Sie! Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommer- und Ferienzeit und natürlich viel Spaß beim Lesen.

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: Halle 22 (S.16);  
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!



06

## Präventions- & Reha-Spezial

- \_ „Go-Muskel statt Show-Muskel“
- \_ Fit mit der VHS – Früh starten, lange beweglich bleiben
- \_ NeuroFit Akademie – Eintauchen in Körper und Geist
- \_ Das große Ziel: Gesunde Zähne ein Leben lang!
- \_ Versichern und gesund bleiben!
- \_ Hartung Betriebssport – Anpacken, bevor der Schmerz kommt
- \_ Mit Druck zur Entspannung
- \_ Prävention beginnt in der Kindheit: Halle 22
- \_ Mit Pilates vorbeugen – und sparen!
- \_ „So gelöst und fluffig wie Butterkuchen“ – Yoga mit Martina Neues
- \_ Mobbing am Arbeitsplatz – Fakten und Lösungsansätze
- \_ Ein Präventionskurs als Startschuss in ein gesundes Leben
- \_ Die Sache mit dem Stress

22

## Bewusstsein

- \_ Sicher Sonnenbaden – Was unsere Haut jetzt braucht
- \_ Stille Wasser sind tief – Wenn der Badespaß gefährlich wird

26

## Intern

- \_ Einladung zum 4. Netzwerktreffen des moveo\_Expertendialogs
- \_ Die Moveo-Aufsteller
- \_ Sommer – Sonne – Völkerball – 6. moveo Beach-Völkerballturnier

30

## Medizin

- \_ Williams-Beuren-Syndrom – Die unbekannteren „Elfenkinder“

32

## Hilfe

- \_ Optik Hallmann in Uerdingen: Der neue alte Optiker am Platz

34

## Ernährung

- \_ Sommerrollen – Schnell gemacht, vielseitig und lecker!

35

## Kolumnen

- \_ Prof. Dr. Knut Kröger und Anja Funkel

36

## Fitness

- \_ Sommerspaß für Seepferdchen und Co.

37

## Kurz & Knapp

- \_ Termine und Wissenswertes



Rufen Sie uns an, wir beraten Sie sehr gerne

Tel.: 02151 5396-0



Aus Liebe zum Menschen.

### Wie wäre es mal mit etwas sinnvollem?

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

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



### Präventions- & Reha-Spezial

\_ Vor- und Nachsorge für Ihre Gesundheit

06



### Bewusstsein

\_ Stelle Wasser sind tief  
Wenn der Badespaß gefährlich wird

24



### Medizin

\_ Williams-Beuren-Syndrom –  
Die unbekannteren „Elfenkinder“

30



### Ernährung

\_ Sommerrollen –  
Schnell gemacht, vielseitig und lecker!

34



### Fitness

\_ Sommerspaß für Seepferdchen und Co.

39

# „Go-Muskel statt Show-Muskel“

## Wie Sebastian Kirsche bei salvea wieder schmerzfrei laufen lernte

Wenn vor lauter Rückenschmerzen das Anziehen der Socken nicht mehr funktioniert oder das Autofahren gefährlich wird, weil der rechte Fuß immer wieder einschläft und somit das Bremsen unmöglich macht, sind das Warnrufe unseres Körpers, die nicht länger ungehört bleiben dürfen. Sebastian Kirsche (39) aus Krefeld hat beides erlebt und ist dank einer Reha bei salvea und anschließendem Training bei salvea sports schmerzfrei, lebensfroh und wieder voll arbeitsfähig. Sein eiserner Wille, seinem Körper und auch seiner Seele zu helfen, war ihm dabei ein guter Begleiter.

Fotos: Simon Erath



Dr. Eva Krause rät allen Patienten: „Fordern Sie bei Ihrem Arzt aktiv Reha-Maßnahmen ein.“

Diesen Montag im Frühjahr 2017 wird Sebastian Kirsche nicht so schnell vergessen. Nach einem kurz vorher diagnostizierten Bandscheibenvorfall hatte der Merchandiser von Metro Cash & Carry einen Termin beim Physiotherapeuten. „Das Handtuch war bereits in meiner Arbeitstasche verstaut, aber ich hatte ein Problem: ich bekam die Socken nicht an. Meine Frau gab mir eine Schmerztablette, aber es wurde nicht besser. Als sie nachmittags von der Arbeit nach Hause kam, lag ich immer noch mit starken Rückenschmerzen auf der Couch.“ Ein Rettungswagen brachte den damals 37-Jährigen ins Krankenhaus Maria Hilf. Dort half man Sebastian Kirsche wieder auf die Beine. Aber ein weiterer Vorfall ein Jahr später sorgte für einen schmerzvollen Rückschlag. „Mein rechter Fuß schlief immer wieder ein, so dass ich irgendwann nicht mehr Autofahren konnte, weil es mit dem Bremsen nicht mehr klappte“, erzählt Sebastian Kirsche, der im Jahr beruflich rund 120.000 Kilometer im Auto zurücklegt. Eine Spritze direkt in die Nervenwurzel linderte zwar das Taubheitsgefühl, aber das reichte dem von Berufswegen immer schon lösungsorientierten Patienten nicht. Er erkundigte sich bei seinem Arzt nach den Möglichkeiten einer Reha bei salvea. Die Väter von zwei Kollegen hatten dort bereits erfolgreich Bandscheibenvorfälle auskuriert und auch das Team der Stadtwald-Praxisklinik, in der seine Frau als zahnmedizinische Fachangestellte arbeitet, war von der Zusammenarbeit mit salvea überzeugt.

### Vom Rehapatienten zum Breitensportler

Diese guten Referenzen, gepaart mit dem eisernen Willen, bald wieder schmerzfrei und ohne Einschränkungen leben zu können, spornten



Mit Personaltrainer Dennis Meneses Fuentes im Milon-Zirkel

Sebastian Kirsche an. Heute, nur ein Jahr später, ist er so mobil wie lange nicht mehr und geht mindestens zweimal in der Woche zum Rehasport bei salvea sports am Ostwall. Dort durchläuft er individuell an sein Krankheitsbild angepasste Übungen im Milon-Kraft-Ausdauer-Zirkel und arbeitet zusammen mit den Personaltrainern am weiteren Ausbau seiner Mobilität. „Es geht einem spürbar besser, wenn man nach der Reha regelmäßige Sport treibt“, betont Sebastian Kirsche und untermauert damit das salvea-Konzept „Gesund werden und gesund bleiben“. Seine behandelnde Ärztin, Dr. med. Eva Krause, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie leitende Oberärztin bei salvea reha Krefeld, ergänzt: „Wichtig ist uns darüber hinaus, dass unsere Patienten gesund arbeiten und gesund Sport machen. Dies geschieht, indem sie die bei uns erlernten Bewegungsmuster so in den Alltag integrieren, dass sie einen Trainingseffekt haben und ein schmerzfreies Leben führen können. Dabei verfolgen wir auch immer das Ziel, berufstätigen Rehabilitanden die weitere Teilhabe am Arbeitsleben zu ermöglichen.“



Rehabilitand Sebastian Kirsche: „In der Reha ist es wie mit Handwerkern: finde den richtigen. Bei salvea habe ich definitiv die richtigen gefunden.“

„Wenn man ein Produkt kauft, möchte man, dass es funktioniert. Und wenn man gesund werden will, möchte man auch gut beraten werden, damit es funktioniert. Bei salvea hat es definitiv funktioniert.“

Sebastian Kirsche beherzigt das Vorbildhaft. Von seinem „inneren Schweinehund“ hat er sich Dank der hervorragenden Betreuung und fachlichen Verzahnung von salvea-Ärzteteam und Personaltrainern von salvea sports längst verabschiedet. Im Gegenteil: Er ist hochmotiviert. Dr. Eva Krause ergänzt: „Patienten wie Herr Kirsche, die engagiert mitarbeiten und bewegungskompetent sind, tun sich und ihrem Körper Gutes, indem sie nach der Reha weiter daran arbeiten, ihre sportliche Kapazität aufzubauen. Mit Bastian Klüter, unserem Betriebsstättenleiter am Ostwall, und dessen Team sind sie in den besten Händen, weil die Kollegen unser medizinisches Konzept und den therapeutischen Hintergrund der Patienten kennen.“

#### Effektives Trainingsgerät: die Kettlebell

Auf Anregung von Oberärztin Dr. Krause probiert Sebastian Kirsche übrigens zurzeit ein neues Gerät aus, das seinem Anspruch an ein effektives, zeitschonendes Kraft- und Ausdauertraining entgegenkommt und das er sogar während seiner häufigen Dienstreisen im Hotelzimmer nutzen kann: die Kettlebell. Das ist eine Kugelhandel mit Griff, mit der man mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen kann, und zwar bei höchster Effektivität. „Nach einer Viertelstunde habe ich einen größeren Effekt als nach einer Stunde Joggen“, erklärt Dr. Eva Krause. Gerade für die Rückengesundheit ist die Kettlebell hervorragend geeignet. Durch das „Turkish Get Up“, eine Übung zum Aufstehen aus Rückenlage mit der Kugel im ausgestreckten Arm, werden Hüft- und Schultergelenke beweglicher und die rumpfstabilisierende Muskulatur gekräftigt. Der Swing mit der Kettlebell aktiviert die Gesäßmuskeln und stärkt den Rücken. „Bei den Übungen trainiert man einen Bewegungsablauf, nicht einen einzelnen Muskel. Im Vordergrund steht das Bilden eines Go-Muskels, nicht eines Show-Muskels, denn der Muskel muss auch etwas können und nicht nur gut aussehen“, resümiert die Kettlebell-Expertin. Kettlebells gibt es in verschiedenen Gewichtsklassen, angefangen bei vier Kilogramm bis zu 60 Kilogramm, die dann allerdings mit beiden Händen bewegt werden. Mehrmals im Jahr bieten Dr. med. Eva Krause und Dr. med. Markus Sugg, Chefarzt salvea reha Krefeld, Einführungsworkshops an. Infos können per E-Mail angefordert werden: [eva.krause@salvea.de](mailto:eva.krause@salvea.de)

Angesichts der Erfolgsgeschichte von Sebastian Kirsche kann man dem ehemaligen Bandscheibenpatienten nur ein klares „Go“ fürs Weitermachen geben, damit er in seiner knappen Zeit effektiv an der Gesundung seines Körpers arbeiten und die freie Zeit mit seiner Frau und der neunjährigen Tochter genießen kann. Familie Kirsche ist übrigens sehr aktiv. Der Familienvater strahlt: „Wir sind alle sportlich gut unterwegs“. Also beste Voraussetzungen für eine gesunde Balance zwischen Körper und Seele.

– Petra Verhasselt

salvea Gesundheitszentrum, Westparkstraße 107-109, 47803 Krefeld, Telefon: 02151-78117-0, [welcomed.westpark@salvea.de](mailto:welcomed.westpark@salvea.de), [westpark.salvea.de](http://westpark.salvea.de)

salvea am Ostwall, Ostwall 217, 47798 Krefeld, Telefon: 02151-65907-0, [welcomed.ostwall@salvea.de](mailto:welcomed.ostwall@salvea.de), [ostwall.salvea.de](http://ostwall.salvea.de)

Fussorthopädie  
Seit 1946

**Hans Janssen**  
GmbH

**Orthopädie-Schuhtechnik**

Qualitätsmanagement  
ISO 9001  
www.dekra.de



Sachverstand und meisterliches Können in der 3. Generation

- **Orthopädische Schuhe und Maßschuhe**  
optimale Versorgung zum Wohl Ihrer Füße
- **Orthopädische Schuhzurichtung**  
technische Veränderungen an Ihrem eigenen Schuh, wie Abrollhilfen, Verkürzungsausgleiche usw.
- **Einlagen**  
individuell gefertigt, denn jeder Fuß ist anders
- **Hochwertige Schuhreparaturen**  
für alle Arten von Schuhen
- **Berkemann Schuhe**



Betriebsurlaub vom 13. Juli - 3. August 2019

Sprechen Sie uns an und erfahren Sie den Unterschied!

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Mi. 8-13 Uhr

Dampfmühlenweg 7 (an der Rheinstr.) · 47799 Krefeld  
Tel. 0 21 51/2 97 78 · [www.fussorthopaedie-janssen.de](http://www.fussorthopaedie-janssen.de)


Kundenparkplatz

## Früh starten, lange beweglich bleiben

# Fit mit der VHS

Wer sich auf der Suche nach einem geeigneten Anbieter für Sport- und Bewegungskurse befindet, wird zuerst an Fitnessstudios, Sport- oder Tanzvereine denken. Doch immer mehr Krefelder entdecken das umfassende Programm der Volkshochschule für sich. Einige Teilnehmer kommen immer wieder begeistert auf die VHS als Bewegungspartner zurück. So auch der 83-jährige Heinrich Göbels, der hier bereits seit rund 40 Jahren regelmäßig Skigymnastikkurse besucht.



Heinrich Göbels erhält für seine langjährige Treue einen Gutschein: Das nächste Semester trainiert er kostenfrei



Fotos: Simon Erath

Die Zumbakurse der VHS haben Alicia Groh überzeugt

„Ich habe vor 50 Jahren mit dem Skifahren angefangen. Da ich berufsbedingt nicht so dynamisch war, habe ich eine Alternative gesucht. Aus dem Skigymnastikkurs bei der VHS sind dann richtige Freundschaften entstanden“, erzählt der lebensfrohe Krefelder. „Ich finde das beeindruckend“, sagt Roland Götz, der seit 2011 als Fachbereichsleiter im Gesundheitsbereich der VHS tätig ist. Der Ruheständler sei ein lebhaftes Beispiel dafür, wie rechtzeitige regelmäßige Bewegung die körperliche Fitness bis ins hohe Alter erhalten kann. Dass ein früher Start in eine konstante Bewegungsroutine guttut, bestätigt auch Alicia Groh, die seit mehreren Semestern die Zumbakurse der VHS Krefeld belegt. „Ich fand es angenehm, dass man sich nicht lange binden muss, wie bei vielen Fitnessstudios, sondern über einen recht kurzen Zeitraum und für einen sehr erschwinglichen Betrag verschiedene Bewegungsangebote testen kann. Zumba hat mir so gut gefallen, dass ich es immer noch mache“, erzählt die 26-Jährige.

Pro Semester bietet die VHS rund 260 Kurse und Vorträge im Gesundheitsbereich an. Das Angebot reicht von Entspannungskursen wie Yoga und Tai-Chi über Tanz- und Beweglichkeitsangebote oder Outdoor-Aktivitäten wie Stand-up-Paddeln bis hin zu Angeboten, die gezielt auf bestimmte Belastungserscheinungen eingehen, so zum Beispiel der Kurs „Rückenschonende Gymnastik“. Die Kursleiterinnen und -leiter sind Sportlehrer oder Bewegungskoaches mit Übungsleiterlizenz, die professionelle Aus-

und Weiterbildungen vorweisen können. Darüber hinaus sind die Angebote der VHS allesamt DIN ISO-zertifiziert, wodurch eine solide und durchgängige Qualität sichergestellt wird. Eine wachsende Beliebtheit stellt Roland Götz bei den sogenannten „Mittagspausenkursen“ fest. „Da kommen viele Berufstätige vorbei, um eine Entspannungs- oder Bewegungsauszeit zwischen den Büroeinheiten zu haben. Ich selbst nehme auch regelmäßig an diesem Angebot teil“, erzählt er.

Zu ihrem 100. Jubiläum in diesem Jahr hat sich die VHS ein besonderes Schnupperangebot ausgedacht: Erstmals können Interessierte eine Zehnerkarte erwerben, mit der sie die Möglichkeit haben, aus neun verschiedenen Angeboten zehn individuelle Termine auszuwählen. Tickets sind ab dem 1. Juli bei der VHS erhältlich. Das Jubiläum ist gleichsam Anlass, Heinrich Göbels für seine langjährige Treue eine Aufmerksamkeit zuteilwerden zu lassen. „Wir freuen uns wahnsinnig, dass Herr Göbels so lange dabei ist, deshalb erhält er einen Gutschein zur kostenlosen Teilnahme im nächsten Kurssemester“, erzählt Götz. Um diesen Rekord zu knacken, hätte Alicia Groh noch einige Semester VHS-Sport vor sich. „38 Jahre um genau zu sein“, sagt sie lachend. *Esther Jansen*

VHS Krefeld, Von-der-Leyen-Platz 2, 47798 Krefeld  
Telefon: 02151 36602664, vhs@krefeld.de

## NeuroFit Akademie

# Eintauchen in Körper und Geist

Manchmal wünschen wir uns, der Körper könnte mit uns sprechen. Wie viel einfacher wäre es, sich selbst und anderen zu helfen, wenn der schmerzende Rücken einfach sagte, was ihm genau fehlt oder wir unser Konzentrationsvermögen ganz gezielt trainieren könnten, statt beim gelegentlichen Sudoku darauf zu hoffen, dass es positiven Einfluss auf unsere Denkleistung nimmt. Der Psychologe Dr. Axel Kowalski gibt dem Körper eine Kommunikationsmöglichkeit und seinen Patienten gleichsam Gelegenheit, sich gezielt mit bestimmten Funktionen desselben auseinanderzusetzen.



Die Hirnströme unserer Redakteurin in ihrer Reinform



Dr. Axel Kowalski hilft seinen Patienten, die Signale des eigenen Körpers verstehen und einschätzen zu lernen



Fotos: Simon Erath

In der NeuroFit Akademie an der Hochstraße kann der ehemalige Universitätsmitarbeiter Prozesse in Körper und Gehirn mit Hilfe von Bio- und Neurofeedback sicht-, hör- oder spürbar machen. „Die Art der Rückmeldung ist frei und an den Patienten anpassbar. Das kommt darauf an, welche Reize der Patient am besten wahrnehmen kann“, erklärt er. „Beim Neurofeedback messe ich ein Elektroenzephalogramm, also die elektrische Aktivität des Gehirns. Für das Biofeedback kommt es darauf an, welche Messwerte gebraucht werden. In jedem Fall ist es ein körperliches Signal, zum Beispiel der Blutdruck. Aufgabe des Patienten ist es dann, im Verlauf unserer Sitzungen dieses Signal abzuändern.“ Durch diesen Prozess leitet Axel Kowalski seine Patienten unter Berücksichtigung ihrer persönlichen Erfahrungen und Bedürfnisse. Seit Ende 2007 ist er mit seiner Praxis in Krefeld selbstständig. Am Bio- und Neurofeedback als Behandlungsmethode begeistert den Psychologen vor allem die Vielseitigkeit: Schmerz, Konzentrationsschwäche, Angststörungen oder Depressionen sind Bereiche, in denen diese Form der Selbstregulierungshilfe effektiv eingesetzt werden kann. Um die intensiven Einheiten nicht zu eintönig gestalten zu müssen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, einen spielerischen Charakter einzubauen. Ein Kurzfilm zum Beispiel, der nur flüssig durchläuft, wenn der Patient es schafft, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren oder den Rücken zu entspannen. Die Möglichkeiten sind nahezu grenzenlos. „Für einen ADHS-Patienten könnte ich über den Bildschirm auch eine Alltagssituation herstellen, zum Beispiel einen Klassenraum zeigen“, erklärt Kowalski. „Ich brauche nicht viel für das Training. Deshalb kann ich auch mit den Patienten nach Hause gehen oder ihnen Equipment für Übungs-

einheiten mitgeben, auf die sie dann unmittelbares Feedback von mir bekommen.“ Als Rehabilitationsmaßnahme kann das Angebot von Axel Kowalski ebenfalls in vielen Bereichen eingesetzt werden, beispielsweise nach einem Schlaganfall. „Jemand mit einer klassischen Broca-Aphasie zum Beispiel muss eine Fähigkeit wiedererlernen, nämlich das Sprechen, die er als Kind unbewusst, mehr oder weniger automatisch, gelernt hat. Die Betroffenen wissen also gar nicht, womit sie anfangen sollen. Mit dem Neurofeedback kann man ihnen einen Eindruck vermitteln, warum das Sprechen nicht funktioniert und ihnen eine Möglichkeit geben, die Fähigkeit wiederherzustellen. Das ist ein moderierter Lernprozess, der hier stattfindet“, fasst der Psychologe seine Erfahrungen zusammen. Wer sich für eine Behandlung interessiert und mehr erfahren möchte, ist jederzeit zu einem kostenlosen Erstgespräch eingeladen. Das Einstiegsalter für eine erfolgreiche Therapie mit Bio- oder Neurofeedback liegt bei ca. 13 Jahren. *Esther Jansen*

NeuroFit GmbH, Hochstraße 84, 47798 Krefeld. Telefon: 02151-7815374  
www.neurofit-akademie.de

Zahnarzt Dr. Metten

# Das große Ziel: Gesunde Zähne ein Leben lang!

Der halbjährliche Vorsorgetermin beim Zahnarzt ist bei den meisten fest im Kalender notiert. Auch in der Praxis von Dr. Georg Metten mit den Tätigkeitsschwerpunkten ästhetische Zahnmedizin und Kiefergelenkstherapie nimmt die Prophylaxe einen hohen Stellenwert ein. Für die optimale Patientenbetreuung in der gewünschten Qualität wird auf Fachkräfte mit hoher Qualifikation und Fachkompetenz sowie modernes technisches Equipment gesetzt. Einblicke in die verschiedenen täglichen Tätigkeiten für mehr Zahngesundheit und Lebensqualität gestatteten uns die Zahnärztin Maike Mommers, die angehende Dentalhygienikerin Lavan Assaf sowie die Zahnmedizinische Prophylaxe-Assistentin Michèle Esser.

Fotos: Simon Erath



Die professionelle Zahnreinigung nimmt ungefähr eine Stunde Zeit in Anspruch

**Was bedeutet Prophylaxe bei Ihnen in der Praxis?** Mommers: Prophylaxe bedeutet für uns, gesunde Zähne in einem gesunden Zahnhalteapparat möglichst ein Leben lang zu erhalten. Dazu muss man sich ausreichend Zeit nehmen, um den Patienten richtig kennenzulernen. „In den Mund schauen“ allein reicht nicht: Uns interessiert der Patient ganzheitlich. Oft ist es so, dass Allergien, Krankheiten, Lebensgewohnheiten oder Medikamenteneinnahme wichtige Indikatoren für die Zahngesundheit sind. Nach einer ausführlichen Anamnese und natürlich auch der umfassenden klinischen Untersuchung legen wir gemeinsam fest, ob schon „Reparaturen“ notwendig sind oder ob es noch ausreicht, vorbeugend tätig zu werden.

**Was genau verbirgt sich hinter diesen vorbeugenden Maßnahmen?**

Assaf: Grundlage ist die Bestimmung des individuellen Erkrankungsrisikos eines Patienten. Hierfür stehen spezielle Untersuchungen und Tests bis hin zur Keimbestimmung in den Zahnfleischtaschen zur Verfügung. Auch die Kontrolle der Mundhygiene und die Abfrage der Ernährungsgewohnheiten gehören dazu. Eine der vielen Maßnahmen, das durch harte und weiche Zahnbeläge sowie Konkremete verursachte individuelle Erkrankungsrisiko zu reduzieren, ist die professionelle Zahnreinigung. Sie dauert in unserer Praxis in der Regel eine Stunde. Neben den Zähnen haben wir auch die Zunge im Blick, denn hier verstecken sich ebenfalls viele Bakterien. Zu jeder Zahnreinigung gehört außerdem die Aufklärung über die richtige individuelle Pflorgetechnik, damit der Patient auch zu Hause weiß, worauf er achten muss.

**Wie oft sollte man sich denn zu Hause die Zähne putzen?**

Mommers: Theoretisch würde einmal Putzen am Tag reichen, sofern dabei alle Beläge entfernt werden. Da dies aber praktisch nie der Fall ist, empfehlen

„Manche pflegen ihre Zähne perfekt und haben dennoch größere Probleme als andere, die eher nachlässig mit der Prophylaxe umgehen.“

wir, mindestens zweimal am Tag die Zähne zu putzen und auch die Zwischenräume von Zahnbelägen – mit Hilfe von Zwischenraumbürsten oder Zahnseide – zu befreien. Wir geben dem Patienten immer auch Hinweise zur Lebensführung im Allgemeinen und zur Ernährung im Besonderen mit.

#### Welche Rolle spielen Ernährung und Lebensführung bei der Zahnhygiene?

Mommers: Eine sehr große! Wir wissen heute, dass Steinzeitmenschen unter deutlich weniger Karies litten, dafür eher unter Zahnschmelzabnutzung. Übeltäter Nummer eins ist heutzutage sicherlich der Zucker, der in vielen industriell gefertigten Lebensmitteln in großen Mengen, oft versteckt, vorhanden ist und für die Kariesentstehung von zentraler Bedeutung ist. Zigaretten und Alkohol wirken sich eher schädlich auf die Mundschleimhaut aus. Wir empfehlen, schon im Kindesalter auf die richtige Ernährung zu achten und auch die Individualprophylaxe in Anspruch zu nehmen, die zweimal im Jahr von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird. Bei intensiverer Betreuungsnotwendigkeit ist hier und da auch eine höhere Frequenz nötig, beispielsweise bei Patienten mit fester Zahnsperre.

**Nimmt denn jeder Patient das Angebot so an?** Mommers: Auch das ist unterschiedlich. Wir begleiten den Patienten gern auf seinem Weg zu gesunden Zähnen, aber letztlich entscheidet er selbst.

Esser: Wir sehen uns nicht als die „Zahnputzpolizei“. Viele Patienten, die neu zu uns kommen, haben noch nie von professioneller Zahnreinigung gehört. Sie werden von uns umfassend beraten und entscheiden dann, ob sie unser Angebot annehmen. Aber wir machen in den meisten Fällen die Erfahrung, dass die Patienten froh sind, wenn durch solche Maßnahmen größere Behandlungen vermieden werden können. Spätestens nach der



V.l.n.r.: Die angehende Dentalhygienikerin Lavan Assaf, Zahnärztin Maike Mommers und Prophylaxe-Assistentin Michèle Esser

Zahnreinigung, wenn sie spüren, wie sauber und glatt sich ihre Zähne anfühlen, sind sie überzeugt.

#### Kann man sagen, wer wenig putzt, erkrankt eher an Karies oder Parodontitis?

Mommers: Nicht unbedingt! Es gibt Patienten, die pflegen ihre Zähne perfekt und haben dennoch größere Probleme als andere, die eher nachlässig mit der Prophylaxe umgehen. Das hängt von vielen Faktoren ab, und nicht alle lassen sich durch die Pflege beeinflussen. Deshalb ist die individuelle Betreuung auch so wichtig!

#### Zum Abschluss: Welche Herausforderungen kommen hinsichtlich der Zahnpflege auf uns zu?

Mommers: Der demografische Wandel. Die Zahl alter Menschen nimmt zu und mit ihnen auch die Zahl von Demenz- oder Parkinsonkranken. Diese Menschen benötigen auch bei der Zahnpflege eine ganz besondere Form der Unterstützung, da sie sie oft gar nicht mehr oder nur sehr eingeschränkt übernehmen können. Das wird uns in Zukunft noch stark beschäftigen. *\_ Oliver Nöding*

Dr. Georg Metten – Praxis für Zahnheilkunde,  
Uerdinger Str. 184, 47799 Krefeld Telefon: 02151-210020  
info@zahnarzt-metten.de, www.zahnarzt-metten.de



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



Günter Engst

## Versichern und gesund bleiben!

Unsere Gesundheit ist das wichtigste Gut, das wir besitzen. Sie zu erhalten und zu schützen sollte jedem Menschen ein Anliegen sein. Besonders, wenn man bedenkt, dass unser beschleunigtes Leben vielen Erkrankungen Vor-

schub leistet. „Chronische Beschwerden nehmen zu, viele Menschen zweifeln an sich und ihrer Leistungsstärke“, weiß Versicherungsexperte Günter Engst, der seit rund 30 Jahren in der Branche tätig ist. „Laut Statistik beantragt mittlerweile jeder vierte Arbeitnehmer eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit. Krebserkrankungen, Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats oder psychische Beschwerden wie Depressionen sind die häufigsten Ursachen.“ Eine Berufsunfähigkeitsversicherung hilft dem Betroffenen, seinen gewohnten Lebensstandard zu erhalten – denn mit einer längerfristigen Arbeitsunfähigkeit kann es zu starken Abstrichen kommen. Alternativ können sogenannte Grundfähigkeiten abgesichert werden. „Das ist preisgünstiger und vor allem für diejenigen eine Alternative, die aufgrund von Vorerkrankungen keine Berufsunfähigkeitsversicherung abschließen können“, erläutert

Engst. Jeder gesunde Mensch sollte diesen Zustand erhalten, indem gewisse Routineuntersuchungen regelmäßig durchgeführt werden. Viele Leistungen werden von der gesetzlichen Krankenkasse allerdings nicht übernommen. Mit einer Vorsorge-Zusatzversicherung haben Patienten auch Anspruch auf ein größeres Angebot an Präventionsleistungen. Wenn der Ernstfall eintritt und ein Aufenthalt im Krankenhaus notwendig wird, sorgt eine kostengünstige Krankenhaus-Zusatzversicherung für einen besser betreuten Aufenthalt. „Viele warten zu lange und können dann keine Versicherung mehr abschließen oder müssen höhere Beiträge zahlen als Früheinsteiger. Je jünger der Versicherungsnehmer bei Abschluss ist, desto günstiger wird das Angebot“, erklärt Günter Engst. Zusatzversicherungen seien außerdem weniger kostenintensiv als vielen bewusst ist. Eine Krankenhaus-Zusatzversicherung kostet beizeitigem Abschluss mit knapp 25 Euro pro Monat weniger als die meisten Handyverträge.

Ein gutes Versicherungsnetz sorgt für Lebensqualität in jeder Situation. In einem persönlichen Beratungsgespräch mit dem Versicherungsexperten Ihrer Wahl können Sie jederzeit unverbindlich die verschiedenen Möglichkeiten und Beitragsoptionen erfragen. *\_Redaktion*

Günter Engst, Tel.: 0171 6203800, Mail: [Guenter.Engst@arag-partner.de](mailto:Guenter.Engst@arag-partner.de)

Hartung Betriebssport

## Anpacken, bevor der Schmerz kommt

Ein Ziehen hier, ein Stechen da oder gar langanhaltende Schmerzen – was eine Fehlbelastung des Körpers anrichten kann, haben die meisten von uns schon am eigenen Leib zu spüren bekommen. Allein rund ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland hat regelmäßig oder dauerhaft Rückenbeschwerden. Abhilfe schaffen Präventions- und Reha-Kurse wie sie das Team von Hartung Betriebssport anbietet. „Die am stärksten betroffene Gruppe sind die Berufstätigen“, weiß Geschäftsführer und Personal Coach Dietmar Hartung, „und zwar Leute aus administrativen Bereichen genauso wie aus den Gewerken.“ Ein Grund sei unter anderem die fehlende Ergonomie des Arbeitsplatzes. Neben einem umfassenden Portfolio im Bereich betrieblichen Gesundheitsmanagements, für das das sein Team mit speziell ausgestatteten Gesundheitsmobilen ausrückt, bietet Dietmar Hartung auch Präventionskurse für Privatpersonen an. „Wir sind nach §20 ZPP-zertifiziert, deshalb übernehmen alle Krankenkassen mindestens 80 Prozent der Kosten, sofern der Patient an mindestens 8 von 10 Terminen teilnimmt“, erklärt Hartung. Interessierte haben die Wahl zwischen Kursen wie „Laufen für Anfänger“, „Rückenfit“ und „Stärkung des Rückens gerä-

tegestützt“. Die Einheiten finden in den Räumlichkeiten des Kooperationspartners BE FIT Fitness in Krefeld-Bockum statt und beinhalten Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Dehnung und Lockerung verspannter und verklebter Faszien sowie Entspannungsübungen, Arbeit am Haltungsapparat, Aufbau einer gesunden Körperspannung und die gezielte Auseinandersetzung mit körperlichen Beschwerden. Das aktuelle Kursangebot kann über die Krankenkassen oder via Mail an [info@hartung-betriebssport.de](mailto:info@hartung-betriebssport.de) abgefragt werden. *\_Redaktion*



Hartung Betriebssport, En de Siep 37 in 47802 Krefeld  
 Telefon: 02151 50 17 97 oder Mobil: 0172 88 033 35  
 Mail: [Info@hartung-betriebssport.de](mailto:Info@hartung-betriebssport.de)  
 Web: [www.hartung-betriebssport.de](http://www.hartung-betriebssport.de)

## rundumfit – Praxis für Physiotherapie

# Mit Druck zur Entspannung

Als Zivilisationskrankheiten werden Krankheiten bezeichnet, die mit unserem modernen Lebenswandel zusammenhängen. Gnadenlos machen sie uns bewusst, dass wir zwar ins Weltall fliegen können, aber eben nicht dauerhaft im Sitzen arbeiten sollten. Eine dieser Krankheiten, die bis vor wenigen Jahren noch nahezu unbekannt war, ist die Craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD. Der Physiotherapeut Philipp Räder weiß, was gegen sie zu tun ist.



Fotos: Simon Erath

Physiotherapeut Philipp Räder

Kopf-, Augen-, Nacken- oder Rückenschmerzen, sogar Tinnitus: Die Symptome der CMD sind vielseitig. Hintergrund ist eine Disharmonie zwischen Kiefer und Halswirbelsäule, die aber erst seit einiger Zeit diagnostiziert wird. „Zwischen dem Zahnarzt und dem Orthopäden gab es früher keine Schnittstelle“, erläutert Räder. „Wer an CMD litt, landete deshalb meist in einer Sackgasse.“ Räder schätzt den Anteil von CMD-Patienten an seiner Klientel auf ca. 15 Prozent, für die es Hilfe gibt, seit die Medizin verstanden hat, welche enge Verknüpfung zwischen Kiefergelenk und der Halswirbelsäule besteht. „Der Kiefer unterscheidet sich etwa vom Knie dadurch, dass er aus zwei parallel arbeitenden Gelenken besteht“, steigt Räder ein. „Wenn es zum Ungleichgewicht kommt, schlägt sich das auf den Nacken nieder, der versucht die fehlende Balance auszugleichen.“

Arbeitsbedingter oder emotionaler Stress kann ebenso Ursache sein wie eine banale Zahnfehlstellung. Zur Behandlung eignet sich die manuelle Physiotherapie, die Räder anbietet: „Durch Druck auf das Kiefergelenk stelle ich dessen Mobilität wieder her“, erklärt er die Behandlung. Das sollte man aber nicht mit einer Massage verwechseln: „Ich muss im Inneren des Mundraums arbeiten und mit viel Kraft auf das Gelenk einwirken. Das ist nicht unbedingt Wellness“, lacht er. Aber die Heilungschancen sind sehr gut und viele CMD-Patienten froh, nach Jahren des Rätselratens

endlich von ihren Beschwerden befreit zu werden. „Je nachdem, welche Hintergründe die Erkrankung hat, kann es aber ratsam sein, über weitere Maßnahmen, etwa Entspannungstechniken, nachzudenken“, empfiehlt der Physiotherapeut.

Entspannung ist eh ein gutes Stichwort, denn nicht wenige der Beschwerden, mit denen Räder konfrontiert wird, haben mit den heutigen Arbeitsbedingungen zu tun. So plant er, seinen Patienten im Sommer eine ganz neue Behandlungsform anzubieten: therapeutisches Bogenschießen. „Die Sportart hat viele Eigenschaften, die sie für die therapeutische Anwendung prädestinieren“, weiß der Sportbogenschütze. „Sie kann von Menschen aller Altersgruppen ausgeübt werden, man steht dafür aufrecht, und ganz wesentlich ist die Entspannung, das Loslassen.“ Besonders bei Unbeweglichkeiten im Schulterbereich ist das Bogenschießen geeignet – ebenfalls eine der eingangs erwähnten Zivilisationskrankheiten. „Wer viel sitzt, neigt dazu, die Schultern nach vorn fallen zu lassen. Dadurch verkürzt sich auf Dauer die Brustmuskulatur und die Mobilität wird eingeschränkt“, sagt Räder. Ist Sitzen also wirklich das neue Rauchen? Der Physiotherapeut lacht: „So würde ich es nicht formulieren. Manchmal ist es ja auch ganz schön, sich ins Sofa zu fläzen.“ Besonders nach einem arbeitsreichen Tag. Etwas mehr als zwei Monate nach Eröffnung freut sich der 35-Jährige über einen ausgebuchten Kalender. Der Start für das neue Unternehmen war erfolgreich. Die nächste Herausforderung lautet nun Mitarbeitergewinnung. Physiotherapeuten, die nach einer Anstellung in einer modernen, jungen Praxis suchen, sind eingeladen sich vorzustellen. Ganz entspannt und ohne Druck. *Oliver Nöding*

*Rundumfit – Praxis für Physiotherapie, Philipp Räder,  
Marktstr. 128a, 47798 Krefeld, Telefon: 02151-36 03 000.  
info@rundumfit-raeder.de, www.rundumfit-raeder.de*

## Halle 22

# Prävention beginnt in der Kindheit

Die Schultage sind lang: Oft ist Jonas erst um vier Uhr zu Hause, manchmal sogar erst um halb sechs. Danach sind Hausaufgaben angesagt, Klavierunterricht oder vielleicht mal eine Runde Playstation mit den Freunden. Jonas ist 17 Jahre alt, eigentlich ein gesunder junger Mann; jeden Tag fährt er mit dem Fahrrad zur Schule. Aber in der letzten Zeit klagt er immer wieder über Nackenschmerzen. Auch das Schuhe-Zubinden klappt nicht mehr so gut: Im Stand erreicht der Willicher seine Füße nicht, neben dem Schuhschrank steht inzwischen ein Stuhl. „Das sind erste Anzeichen dafür, dass die Motorik und die Bewegungsfähigkeit nachlassen“, erklärt Thomas Mathes von der Halle 22 in Willich. „Im Fitness- und Gesundheitsbereich sind das für uns leider keine Neuigkeiten. Oft ist die 16-jährige Tochter bei Weitem nicht so fit wie ihr 52-jähriger Vater.“



Ein individueller Trainingsplan ist auch neben Schule und sozialen Verpflichtungen zu schaffen



Fotos: Simon Erath

„Ich wünsche mir, dass Fitness Teil unserer Körperpflege wird.“  
– Thomas Mathes

Wenn es nach dem Fitnessökonom geht, beginnt Prävention bereits im Kindesalter. Untersucht man die Evolution des Menschen, hat der 45-Jährige dafür einen guten Grund: Sind wir vor 100 Jahren noch rund „20 Kilometer“ am Tag gelaufen, verspüren wir jetzt schon Stolz, wenn unsere Fitnessuhr am Ende des Tages „10.000 Schritte“ anzeigt. Haben wir uns früher am Arbeitsplatz und im Alltag mehr bewegt, verbringen wir heute bis zu 20 Stunden tagsüber und nachts in gebeugter Haltung. „Darunter leidet der Körper. Der Smartphone-Neck, der verspannte Nacken vom Schauen auf das Handy, ist schon lange keine Seltenheit mehr“, erklärt der Experte. „Viel öfter kommen aber auch schon junge Menschen mit Rückenschmerzen, Knieproblemen oder Fehlstellungen der Hüfte zu uns und in die angegliederte Physiotherapiepraxis.“ Die Halle 22 hat deswegen ein Programm entwickelt, das Kindern schon früh den Spaß an Bewegung vermitteln soll. Für die ganz Kleinen gibt es bereits Kurse ab drei Jahren, dazu gehören zum Beispiel Ballett, Karate oder auch Hip-Hop. „Aufgrund unserer Größe haben wir die Möglichkeit, mit steigendem Alter die Angebote anzupassen“, erklärt Thomas Mathes.

Erst kürzlich hat der Trainer einem Elfjährigen seine ersten Übungen im Functionalbereich gezeigt. Entwickelt sich der Junge gut und wird er auch körperlich größer, kann er in ein paar Jahren an den klassischen Kraftgeräten trainieren. „Elf Jahre ist schon sehr jung, um eigenständig zu trainieren, aber wenn der Wille da ist, finden wir eine Möglichkeit“, verspricht Mathes. „Man sollte Kinder und Jugendliche nicht davon abhalten, sich bewegen zu wollen.“

Für den 17-jährigen Jonas beginnt der Weg zurück zur Mobilität mit einem ausführlichen Gesundheitscheck: 75 Minuten lang nehmen Mathes und sein Team den jungen Erwachsenen unter die Lupe. Das gehört bei der Aufnahme im Gesundheitszentrum zum regulären Service dazu. Sie untersuchen seine Balance-Fähigkeit, messen den Körperfettanteil und stellen diesen seinen Muskelwerten gegenüber, sie testen seine Ausdauer und das Herzkreislauf-System. Aus diesen Werten wird ein Trainingsplan erstellt, den der Schüler neben seinen Verpflichtungen in Schule und Sozialleben gut einhalten kann. „Wir empfehlen, zwei bis drei Mal die



Heute kommen bereits Teenies mit Rücken- und Haltungsbeschwerden in die Halle 22



Die Mobilität leidet schon bei Jugendlichen: Functional Training hilft, zur Bewegungsfähigkeit zurückzuführen

„Es ist wichtig, dass der Sportler dabei Spaß hat. Wir besprechen seine sportlichen Vorlieben und schauen dann auch, dass er durch seine Leistung Erfolge erzielen kann, die ihn motivieren.“

Woche zu uns zu kommen“, schildert der Trainer. „Es ist wichtig, dass der Sportler dabei Spaß hat. Wir besprechen seine sportlichen Vorlieben und schauen dann auch, dass er durch seine Leistung Erfolge erzielen kann, die ihn motivieren.“ Zukünftig soll Jonas am Milon-Zirkel sein Training beginnen. Über einen an Jonas' Leistung angepassten Chip, steuert der Kraft-Ausdauer-Zirkel die Intensivität der Trainingseinheit. Die Technologie schützt den jungen Mann vor Über- und Fehlbelastung. „Er kann hier nichts falsch machen und erst einmal wieder in sportliche Aktivitäten hineinfinden“, erklärt Mathes. „Nach zwei bis drei Monaten überarbeiten wir seinen Trainingsplan.“

Dann steht für den 17-Jährigen zum Beispiel ein attraktiver Functionalbereich im ersten Obergeschoss der alten Industriehalle zur Verfügung: Mit Kettlells, TRX-Schlingentraining, Medizinbällen, Kurzhanteln oder Powerbags werden im ganzheitlichen Training Ausdauer, Koordination und Muskelkraft trainiert. Ein speziell ausgebildeter Trainer, der selbst beim bekannten TV-Format Ninja-Warrior mitgemacht hat, gibt nicht nur Kurse, sondern auch individuelle Tipps zum Selbsttraining. „Funktioneller Sport ist bei der jungen Zielgruppe sehr beliebt; wir haben aber auch ältere Mitglieder, die mehrmals in der Woche am Kurs teilnehmen“, erklärt Thomas Mathes. Zuletzt habe eine 74-Jährige mit dem ganzheitlichen Training ihre Bewegungsfähigkeit nach einem Bandscheibenvorfall wiedergewonnen. Auch der großzügige Cardiobereich lockt den jungen Sportler an: Hat er am

Wochenende mehr Zeit, reicht ihm das rund 35-minütige Training im Milonzirkel nicht aus, oder kommt er auch einfach einmal mit weniger Kraft ins Studio und möchte in kleinerem Umfang trainieren, dann findet er hier Laufbänder, Fahrräder, Rudergeräte und Crosstrainer.

Thomas Mathes ist sich sicher, dass der 17-Jährige bald schon eine Veränderung an seinem Körper, aber auch an seiner Grundhaltung, feststellen wird. Sport, so ist bewiesen, stärkt nicht nur das Immunsystem, es fördert die Bewegungsfähigkeit, die Konzentrationsfähigkeit, schützt vor Herz-Kreislauferkrankungen, hält jung und beugt Übergewicht vor. „Ich wünsche mir, dass wir Sport natürlich in unseren Alltag integrieren – dass es sozusagen ein Teil der Körperpflege wird“, sagt der Fitnessökonom energisch. „Wir können unserem Körper nichts Schlimmeres antun, als auf Prävention zu verzichten. Das Argument, keine Zeit zu haben, zählt nicht. Jeder sollte sich Zeit für seine eigene Gesundheit, für sich selbst, nehmen.“ *Ann-Kathrin Roscheck*

Vereinbaren Sie jetzt ein kostenloses Beratungsgespräch in der Halle 22. Halle 22, Schmelzer Straße 5 in 47877 Willich  
Telefon: 02154-8866 0, [www.halle22.de](http://www.halle22.de)  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 6:30-22:30 Uhr, Samstag und Sonntag 9-19 Uhr

**Die freundlichen Elche**  
Uerdinger Mietwagen **477 477**

G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH

Ruf doch mal an!

30 1000

SERVICE TAXI

KREFELD

## Sabine Engler

### Steuerberaterin

Steuer- und Wirtschaftsberatung auch für Ärzte, Zahnärzte und Apotheken

Flünnertzdyk 230, Krefeld  
Telefon 02151- 56 10 71  
[www.steuerberatung-engler.de](http://www.steuerberatung-engler.de)  
[www.steuerberatung-fuer-aerzte.de](http://www.steuerberatung-fuer-aerzte.de)

Fachberaterin für den Heilberufbereich (IFU/ISM gGmbH)

# Mit Pilates vorbeugen - und sparen!



Prävention ist wichtig – aber nicht selten steht uns die Bequemlichkeit im Weg. Und dann sind da ja noch die Kosten für Sportkurse und Equipment ... Was viele nicht wissen: Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich an mehreren jährlichen Präventionsmaßnahmen, zum Beispiel auch an Pilates-Kursen, wie sie Claudia Krause und ihr Team anbieten. „Pilates dient in besonderem Maße dem Aufbau der Stütz- und Rumpfmuskulatur und ist

daher gut zur Prävention von Rücken- oder Gelenkbeschwerden geeignet, aber auch die eigene Körperwahrnehmung wird verbessert“, erklärt die ausgebildete Sport- und zertifizierte Pilates-Lehrerin. Teilnehmen können Menschen jeden Alters – und so etwa einem Bandscheibenvorfall effektiv vorbeugen. Die Präventionskurse umfassen acht einstündige Sitzungen in kleinen Gruppen mit nur 6 Teilnehmern. „Die Kurse sind nicht verschreibungspflichtig. Die Teilnahmebescheinigung, die man zum Ende eines jeden Kurses erhält, reicht man einfach bei der Krankenkasse ein, die in der Regel um die 80 Prozent der Kosten, manchmal sogar den Gesamtpreis übernimmt“, erklärt Claudia Krause. Seitdem sie mit ihrem Pilates-Studio von Bockum nach Forstwald gezogen ist, gibt es für ihre Kursteilnehmer noch einen schönen Bonus: „Nach absolviertem Training kann man den Wald wunderbar für eine Runde Nordic Walking nutzen“, lacht sie. Na, wenn das kein Angebot ist! *\_Oliver Nöding*

*Pilates CK, Hochbendweg 17, 47804 Krefeld, [www.pilates-ck.de](http://www.pilates-ck.de),  
E-Mail: [info@pilates-ck.de](mailto:info@pilates-ck.de), Instagram: [pilatesckde](https://www.instagram.com/pilatesckde),  
Facebook: [www.facebook.com/pilates-ckde-102524763508110/](https://www.facebook.com/pilates-ckde-102524763508110/)*

Mit dem „scalamobil“ von Alber wird der Rollstuhl zum Treppensteiger. ([www.alber.de](http://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 Kanters GmbH & Co. KG**  
**Sanitätshaus Orthopädietechnik Rehatechnik**

2 x in Krefeld: Ostwall 203 Königstraße 84  
 Tel. 02151 8059-0 Tel. 02151 8059-20

[www.sh-kanters.de](http://www.sh-kanters.de)  
[info@sh-kanters.de](mailto:info@sh-kanters.de)

Yoga mit Martina Neues

# „So gelöst und fluffig wie Butterkuchen“

Schwindel, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Müdigkeit oder eine erhöhte Anzahl von Infekten: Wenn sich unser Körper überlastet fühlt, dann antwortet er. Tauchen solche Symptome auf, haben wir die Verantwortung, darauf zu reagieren, denn nur so können wir uns vor Krankheit schützen und dauerhaft zufrieden sein.



Rheinische Frohnatur mit Herz: Yogalehrerin Martina Neues



Fotos: Simon Erath

Der 67-jährige Josef hatte lange Zeit mit Rückenproblemen zu kämpfen. Yoga hat ihn schmerzfrei gemacht

In sich selbst hineinzuhören und auf sich zu achten, sei aber heute zur Seltenheit geworden, weiß Yogaleben-Inhaberin Martina Neues. Als Yogalehrerin erlebt sie jeden Tag, dass wir verlernt haben, uns eine Auszeit zu gönnen. „Männer tragen Verantwortung als Druck auf ihren Schultern, Frauen belasten oft emotionale Dinge. Das führt zu Verspannungen im Halswirbel-, aber auch im Rückenbereich“, erklärt die 56-Jährige. „Die Last wird zu groß. Wenn wir nicht auf unseren Körper hören, sind die Folgen gravierend.“ Denn die Verspannungen wirken sich auf die gesamte Statik aus: Beginnt der Druck im oberen Halswirbel, setzt er sich häufig bis zur Lendenwirbelsäule fort, die Beine schmerzen und sogar im Brustkorb entsteht ein Ungleichgewicht. Physische und psychische Unzufriedenheiten sind die Folge.

„Mit Yoga können wir die Stressfaktoren nicht wegnehmen, aber wir können unserem Körper beibringen, darauf zu reagieren und damit für uns wohlwollend umzugehen“, ist sich Martina Neues sicher. Als Yogalehrerin vertraut sie dabei auf zwei Kernelemente: Die Asanas, die unterschiedlichen Yogaübungen, die den Körper strecken, die Muskulatur stärken und der Statik zurück zur Balance helfen. Und die Pranayamas, die Atemtechniken des Yogas, die Körper und Geist in Einklang bringen und meditativ wirken. Mit Vorurteilen gegenüber Yogis räumt die sympathische Rheinländerin bei „Yogaleben“ auf. Denn egal, ob Geschäftsmann oder Familienvater, mit Übergewicht oder Leistungssportler, egal, ob Hausfrau, schwanger oder im Alter fortgeschritten, Yoga tut jedem gut, beschreibt die temperamentvolle Krefelderin: „Bei uns gibt es keine Kurse für Anfänger oder Fortgeschrittene, denn jedes Training ist individuell und baut auf sich selbst auf. Die Stunde endet immer mit einem Erfolgserlebnis.“

Zwischen den Teilnehmern befindet sich auch der 67-jährige Josef. Früher hatte er mit starken Rückenproblemen zu kämpfen; seit er Yoga praktiziert, fühlt er sich freier, Bewegungen fallen leicht und sogar die Kilos sind gepurzelt. „Yoga ist wetterunabhängig, es funktioniert, egal wie sportlich oder unспортlich man ist, und es richtet den Blick nach innen“, beschreibt er. „Ich habe mich selbst besser kennengelernt.“ Martina Neues kennt diese Reaktion von ihren Teilnehmern. Sie verspricht, dass nach einer kostenlosen Probestunde der Wow-Effekt eintritt, nach nur wenigen Stunden verringern sich Beschwerden und Schmerzen und bereits im ersten Monat fällt der Alltag leichter und die Probleme wirken einfacher. „Eine meiner Teilnehmerinnen hat dafür mal einen schönen Vergleich gefunden“, sagt die Krefelderin und schmunzelt: „Yoga ist wie Butterkuchen, danach fühlst du dich gelöst und fluffig.“ *—Ann-Kathrin Roscheck*

Yogaleben, Martina Neues, Grenzstraße 127 und Willy-Hermes-Dyk 1, Krefeld, Telefon: 02151-52 46 600

Den Kursplan mit 20 unterschiedlichen Kursen finden Sie unter [www.yogaleben.com](http://www.yogaleben.com)

**GÜNTER ENGST**  
VERSICHERUNG & FINANZIERUNG



#### Private

- Krankenversicherung
- Zusatzversicherungen
- Pflegeversicherung

#### Termine nach Vereinbarung

Mobil: 0171 - 6203800  
Fax: 03222 - 3735347  
guenter.engst@t-online.de

**STERN-  
APOTHEKE**

 **Gut und günstig!**

 Stern-Apotheke  
Hülser Straße 10  
47798 Krefeld

02151 20 608  
www.stern-gesund.de  
 /sternapotheke

#### Unsere Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8.30 - 18.30 Uhr  
Sa 9.00 - 13.30 Uhr

## Fakten und Lösungsansätze

# Mobbing am Arbeitsplatz

Plötzlich auftauchende Gerüchte, Getuschel der Kollegen oder Tyranisierung durch den Arbeitgeber – solchen Feindseligkeiten begegnen Opfer von Mobbing am Arbeitsplatz. In Deutschland sind knapp 3 Prozent aller Arbeitnehmer betroffen und ihre Gesundheit – psychisch wie physisch – aufgrund des andauernden Belastungszustands stark gefährdet.

Foto: Simon Erath



Dr. med. Jutta Maria Scheuermann, leitende Oberärztin der Psychiatrie in der Klinik Königshof

„Von Mobbing spricht man, wenn die Möglichkeit, sich zu äußern, die sozialen Beziehungen oder das soziale Ansehen, die Arbeitsqualität oder die Gesundheit des Opfers ungerechtfertigt systematisch und über einen anhaltenden Zeitraum angegriffen werden“, erklärt Dr. med. Jutta Maria Scheuermann, die als leitende Oberärztin der Psychiatrie in der Klinik Königshof tätig ist. Wer nicht sicher sei, ob es sich bei der eigenen Situation tatsächlich um Mobbing handelt, hat die Möglichkeit, eine erste Einschätzung anhand des sogenannten LIPT-Tests (Leymann Inventory of Psychological Terror) zu gewinnen.

Besonders häufig äußert sich Mobbing in der Verbreitung von Unwahrheiten über die betroffene Person, einer falschen Bewertung der Leistungen und offensiven Hänseleien, oft ausgehend von Vorgesetzten. Ein „typisches“ Opfer gibt es, anders als von vielen vermutet, nicht. „Jeden kann es treffen. Das Opfer hat keine Schuld an seiner Situation“, hebt Scheuermann hervor. Der dauerhafte Stress der Betroffenen kann zu schwerwiegenden Leiden wie Depressionen, Schlafstörungen und Angstzuständen auf der psychischen und Neurodermitis, Magen-Darm- oder gar Krebserkrankungen auf der physischen Ebene führen. Wie Körper und Geist mit der Situation umgehen, äußert sich bei jedem unterschiedlich. Um es nicht so weit kommen zu lassen, sollten Freunde, Kollegen und Familie eingeweiht werden, um sich ein stabiles soziales Unterstützungsnetzwerk zu schaffen und frühestmöglich die Gegenwehr anzutreten oder den Arbeitsplatz zu wechseln. Das NRW-Mobbingtelefon hilft bei akuten Fragen. Wer durch die Situation psychisch angeschlagen ist, hat die Möglichkeit, sich an die psychiatrische Ambulanz der Klinik Königshof zu wenden. „Wir haben viele Betroffene hier und können verschiedene Hilfsleistungen anbieten“, erzählt Scheuermann. „Mobbing ist leider ein sehr häufiges Problem.“ *Esther Jansen*

Klinik Königshof, Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld, Tel.: 02151 823 300

timeout Fitness- und Gesundheitscenter

# Ein Präventionskurs als Startschuss in ein gesundes Leben

Der Spruch „Sitzen ist das neue Rauchen“ kommt nicht von ungefähr. Immer mehr Menschen leiden unter anderem durch tägliche Büroarbeit am Schreibtisch oder falsche Belastung im Alltag an Rückenproblemen. Zu schwache Muskulatur und eingeschränkte Mobilität der Wirbelsäule sind hierbei die häufigsten Ursachen für diese Probleme. Durch gezielte Übungen und fachgeleitete Präventionsmaßnahmen sind die Probleme im Bereich des Rückens jedoch einfach zu verhindern, bzw. zu verringern.



Gesundheitstrainerin Sabine Lenzen

Im Kurs „Gerätegestütztes Rückentraining“ des timeout Fitness- und Gesundheitscenters wird in wenigen Einheiten der Start eines gesünderen Lebensabschnitts eingeleitet. In einer kleinen Gruppe beugen die Teilnehmer mit Hilfe simpler Übungen Schmerzen und Problemen unter der Zuhilfenahme passender Geräte vor. Dabei sind die Einheiten auf jedes Gruppenmitglied individuell abgestimmt. Gesundheitstrainerin Sabine Lenzen ist es besonders wichtig, ihre Schützlinge und deren Probleme sowie mögliche Stärken bereits vor den ersten Übungsterminen genau zu kennen: „Ehe der wöchentliche Kurs stattfindet, vereinbaren wir individuelle Beratungstermine. In der anberaumten Anamnese können wir dann alle Inhalte der Übungen, vorhandene Probleme und letztlich auch die Ziele miteinander besprechen.“



Fotos: Simon Erath

Schon nach wenigen Einheiten spüren die Teilnehmer eine deutliche Verbesserung. In den folgenden Einheiten wird dann daran gearbeitet, das Erlernte zu verfestigen und idealerweise in den Alltag zu integrieren. Da beim Präventionskurs zukünftigen Erkrankungen und Problemen vorgebeugt wird, zahlt die Krankenkasse einen großen Teil der Kosten. Doch nach den 12 Einheiten, die ab dem 12. September regelmäßig stattfinden, soll nicht Schluss sein. Fachbereichsleiter Wolfgang Hüsgen erklärt: „Wir wollen nicht, dass die Kursteilnehmer sich mit der vorgegebenen Anzahl an Trainings zufriedengeben. Unsere Präventionsmaßnahmen sind vielmehr Hilfe zur Selbsthilfe. Die meisten unserer Teilnehmer hatten vorher kaum Berührungspunkte mit zielgerichtetem Sport. Unsere Einheiten sollen Spaß und dadurch Lust auf mehr machen.“

Durch Trainings, die Alltagssituationen wie das Heben von Wasserkästen simulieren, wird ein neues Bewusstsein geschaffen. Hüsgen meint: „Auch wenn wir die Leute nicht motivieren können, weiterhin im Studio zu trainieren, hoffen wir darauf, dass sie bewusster leben. Das kann auch bedeuten, einfach mal mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren oder zu Fuß zum Bäcker zu gehen.“  
\_Lars Pricken

timeout Fitness- und Gesundheitscenter  
Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld, Telefon: 02151-4446333  
[www.scbayer05.de/unser-sportpark/timeout-fitnesscenter/](http://www.scbayer05.de/unser-sportpark/timeout-fitnesscenter/)

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](http://www.krefeld.promedicaplus.de)  
[krefeld@promedicaplus.de](mailto:krefeld@promedicaplus.de)



## Barbara Federmann

# Die Sache mit dem Stress

Erst ist es nur das Gefühl von Zeitdruck, dann kommen diverse körperliche Symptome wie zum Beispiel Konzentrationsstörungen, Schwindel, Magen- und Kopfschmerzen dazu, und schließlich liegt man müde im Bett und kann trotzdem nicht mehr einschlafen, weil die Gedanken durch den Kopf rasen und man keine Ruhe finden kann. Diese Symptome weisen oftmals alle auf eine Sache hin: Der Mensch ist gestresst.



Barbara Federmann, Coach für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe

„Stress ist etwas ganz Persönliches, und jeder empfindet ihn anders“, erklärt Barbara Federmann, Coach für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe. Bei dem einen äußert er sich in körperlichen Symptomen, bei dem anderen eher in psychischen oder sozialen Beschwerden. Fakt ist, dass psychische Erkrankungen im Jahr 2018 laut einer Studie der DAK mit 15,2 Prozent hinsichtlich ihrer Bedeutung für den Krankenstand an dritter Stelle lagen. Dabei gehört zu viel Stress zu einer Ursache für psychische Erkrankungen. Eine Tatsache, die auch Federmann als gelernte Krankenschwester miterlebt hat: „Ich hatte zwei Kollegen im näheren Umfeld, die an einem Burnout erkrankt waren. Damals dachte ich mir, man muss doch etwas dagegen tun können, damit es erst gar nicht soweit kommt.“ Das war für die 47-Jährige der Beginn ihrer heutigen Tätigkeit.

Für Federmann, die nicht nur Coach für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe ist, sondern auch Heilpraktikerin für Psychotherapie, steht die Prävention an erster Stelle: „Sehr oft im Leben hören wir, dass wir stark und perfekt sein müssen. Das setzt uns unter enormen Druck.“ Zu Beginn einer Beratung führt die Krefelderin eine Stressdiagnostik nach Arbeitsbezogenem Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM) durch: „Hier kommt mir meine Heilpraktiker-Ausbildung zugute, da ich erkennen kann, ob es sich bei dem Problem um Stress handelt oder zum Beispiel um eine Depression.“ In der Stressprophylaxe, die sie in Workshops und Coachings vermittelt, geht es um drei Punkte: Um die palliative-regenerative, die kognitive und die instrumentelle Stressbewältigung. „Zur palliativen Stressbewältigung gehören Entspannungsübungen wie zum Beispiel Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen und PMR, Progressive Mus-



Fotos: Simon Erath

kelrelaxation“, erläutert die Krefelderin. Bei der kognitiven Stressbewältigung geht es darum, seine eigenen Muster und Stressverschärfer zu erkennen und zu regulieren, um den Umgang mit Stress positiv zu beeinflussen. Die instrumentelle Stressbewältigung befasst sich dann konkret mit den Stressoren wie zum Beispiel unorganisierte Arbeitsabläufe oder ungesunde Arbeitsumgebung und versucht, diese zu optimieren.

Seit sieben Jahren ist Federmann als Coach tätig. In den letzten zwei Jahren kümmert sie sich verstärkt um Kinder und Jugendliche: „Ich habe an meinen eigenen Kindern gemerkt, wie sehr sie heutzutage unter Leistungsdruck stehen“, berichtet Federmann. Die Digitalisierung trägt dazu bei: „Ständig prasseln Informationen auf die Kinder ein, deswegen ist es wichtig, ihnen frühestmöglich zu vermitteln, dass es neben der Anspannung auch Entspannung gibt“, so Federmann. Schon im Kindesalter kann ihnen beigebracht werden, dass es Möglichkeiten gibt, dem Stress gegenzusteuern: „Hierbei ist es wichtig, gute Gewohnheiten möglichst früh zu etablieren.“ Gute Gewohnheiten können Spaziergänge in der Natur sein, Sport oder auch ein gutes Gespräch. Wichtig ist es, solche Momente, die einem guttun, zu fördern: „Oftmals müssen wir diese Genussmomente als Erwachsene erst wieder entdecken. Daran arbeite ich unter anderem mit meinen Patienten“, erklärt der Coach für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe.

Wichtig ist es vor allem, zu erkennen, dass man unter Stress leidet und aktiv etwas dagegen tut: „Viele denken, sie seien unserer schnelllebigem Welt hilflos ausgeliefert und können nichts gegen den Stress machen“, berichtet Federmann aus ihrer Berufserfahrung. „Wir können aber etwas gegen den Stress machen, dazu bietet das Stressmanagement vielfältige Möglichkeiten. Stress ist das Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten, und wir können an beiden Punkten drehen und arbeiten, denn gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind ein Gewinn für alle“, erläutert Federmann. *„Sarah Dickel*

*Barbara Federmann, Reinartzstraße 24, 47805 Krefeld  
Telefon: 0157-54877133, www.barbara-federmann.de*

# Wir sorgen für Ihr Lächeln



- >> Implantologie
- >> Endodontie mit OP-Mikroskop
- >> Lachgassedierung
- >> Kinderbehandlung
- >> DVT (3D Röntgen)
- >> Zahnersatz ohne Abdrucknahme



Terminvereinbarung unter:

**02151/7103 95**

[www.zahnarztpraxis-maennich.de](http://www.zahnarztpraxis-maennich.de)

Bloemersheimstraße 53

47804 Krefeld

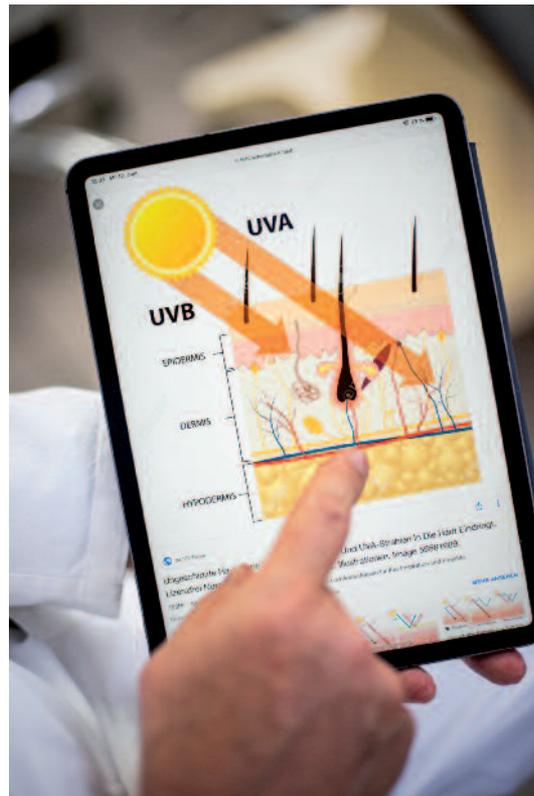
Dr. med. dent.  
Mikaela Männich  
**ZAHNARZT**PRAXIS  
BLOEMERSHEIMSTRASSE



## Sicher Sonnenbaden

# Was unsere Haut jetzt braucht

Sobald das Thermometer die 25-Grad-Marke knackt, zieht es uns Menschen ins Freie wie Motten zum Licht. „Sonne tanken“ nennen wir das. Was erst einmal gesund klingt und sich schön anfühlt, ist allerdings nicht ungefährlich. Denn die Haut muss jetzt Höchstleistungen vollbringen und hat einiges damit zu tun, den Schaden, den die UV-Strahlung der Sonne hinterlässt, wieder zu reparieren. Manchmal schafft sie es nicht – dann kommt es zu langwierigen Hautveränderungen oder gar zu Krebserkrankungen. Wie wir uns jetzt optimal schützen können, erklärt Dr. med. Heinrich Bornemann, der mit seiner dermatologischen Praxisklinik auf der Königstraße ansässig ist.



Dr. med. Heinrich Bornemann zeigt, wie tief UVA- und UVB-Strahlen in unser Hautgewebe eindringen. Die kurzwelligen UVB-Strahlen können Hautkrebs verursachen, die tiefer eindringende UVA-Strahlung beschleunigt die Hautalterung

### Der Hauttyp ist ausschlaggebend

„Das Sonnenlicht hat ein großes Spektrum mit elektromagnetischen Wellen im ultravioletten Bereich“, erklärt Bornemann. „Wenn wir uns nur kurze Zeit dem Licht aussetzen, ist das kein Problem. In Abhängigkeit von unserem Hauttyp haben wir jedoch eine spezifische Eigenschutzzeit. Beim Hauttyp 1, also Menschen mit sehr heller Haut, sind das zum Beispiel zehn Minuten. Hauttyp 2 hat eine Eigenschutzzeit von 20 Minuten und so weiter. Sobald dieser zeitliche Richtwert bei direkter Sonneneinstrahlung überschritten wird, entstehen Hautschäden, beginnend mit dem Erythem, also einem Sonnenbrand. Bei wiederholter und längerfristiger Sonneneinstrahlung kommt es zu einem chronischen Lichtschaden in Form von starker Hautalterung bis hin zur Entstehung von Hautkrebs. „Ein dunkler Hauttyp ist weniger anfällig für sonneninduzierte Hauterkrankungen, sofern er sich, gemessen an seiner Eigenschutzzeit, nicht zu lange der Sonne aussetzt“, ergänzt der Dermatologe. Eine regelmäßige Hautkrebsvorsorge, die auch von den gesetzlichen Krankenkassen getragen wird, sollte in jedem Fall vorgenommen werden. Dass Menschen ihrem Körper mit dem Sonnenbad etwas Gutes tun wollen, hört Dr. Bornemann häufig. Die natürliche Vitamin-D-Bildung sei allerdings kein Grund, einen übermäßigen Sonnenkonsum zu betreiben, denn auch indirekte Sonneneinstrahlung versorge den Organismus mit ausreichenden Mengen Licht zur Bildung von Vitamin-D.

### Das geschieht in der Haut

Wenn wir uns sonnen, dringt kurzwellige UVB-Strahlung in die Epidermis ein, während UVA-Strahlen in tiefere Hautschichten gelangen. Sprichwörtlich

angeheizt durch diese Außeneinwirkung bilden sich vermehrt freie Radikale. Hierbei handelt es sich um natürliche Stoffwechselprodukte, aggressive Moleküle, denen ein Elektron fehlt. Um sich zu stabilisieren, entziehen sie anderen Molekülen Elektronen, was diese schädigt. „Man nennt das oxidativen Stress. Ab einem bestimmten Punkt versagt der natürliche Reparaturmechanismus der Haut, und Krebszellen können entstehen.“

### Ein kleines Sonnenschutz-Einmaleins

Wer vor dem Sommerurlaub die Regale der Drogerie nach einem passenden Hautschutz durchsucht, sieht sich nicht nur mit den verschiedensten Darreichungsformen konfrontiert, sondern auch mit der Wahl des passenden Lichtschutzfaktors. Was genau der jedoch bedeutet, wissen die Wenigsten. „Der Lichtschutzfaktor ergibt multipliziert mit dem Eigenschutz den zeitlichen Rahmen, in dem man sich gefahrlos der Sonne aussetzen kann“, erklärt Bornemann. Nach dieser Rechnung könnte eine Person mit Hauttyp 1, also einer Eigenschutzzeit von 10 Minuten, eingecremt mit einem LSF-30-Produkt, 300 Minuten in der Sonne bleiben. „Wichtig ist aber auch, sich richtig einzucremen. Das heißt: 30 Minuten vor dem Sonnenbad, sicherheitshalber alle drei bis vier Stunden wiederholen und zwei Milligramm Sonnenschutzmittel pro Quadratcentimeter Haut verwenden. Das ist recht viel“, erläutert Bornemann. „Wir empfehlen, grundsätzlich ein Produkt mit Lichtschutzfaktor 50 zu nehmen. Außerdem sollte der Sonnenschutz zum Hautzustand passen. Wenn die Haut trocken ist, eignet sich eine Creme, bei fettiger Haut besser ein Gel.“ Wer auf Nummer sicher gehen



Dr. Heinrich Bornemann ist mit seiner Praxisklinik auf der Königstraße ansässig

möchte, erhält dermatologisch geprüfte Sonnenschutzprodukte beim Hautarzt oder Apotheker. Die auf vielen Internetseiten empfohlenen natürlichen Sonnenschutzmittel wie Kokos- oder Sesamöl sind laut Dr. Bornemann nicht zuverlässig. Allerdings könne man die Haut von innen beim Sonnenschutz unterstützen, nämlich mit sogenannten Antioxidantien wie Carotinoiden, Vitamin B3 und Vitamin C in Form von Präparaten. Die nötigen Mengen allein durch eine angepasste Ernährung aufzunehmen, ist nur schwer möglich.

Zusätzlich sollte auch auf die richtige Kleidung geachtet werden. Besonders bei Kleinkindern ist textiler Sonnenschutz unerlässlich. „Man spricht von den sogenannten ‚vier Hs‘: Hemd, Hose, Hut und hoher Lichtschutzfaktor. Kindliche Haut ist extrem empfindlich“, warnt Bornemann. Sand, Schnee und Wasser verstärken durch Reflexion die Sonneneinstrahlung auf die Haut. Besondere Vorsicht gilt daher am Strand und in den Bergen.



Fotos: Simon Erath

„Im englischsprachigen Raum gibt es den Spruch ‚Between eleven and three stay under the tree‘. Zwischen elf und drei Uhr nachmittags ist die Sonneneinstrahlung nämlich besonders hoch. Die Südländer machen es richtig, die halten dann Siesta“, erklärt der Dermatologe schmunzelnd. Wer nicht auf ausgedehntes Sonnenbaden verzichten möchte, sollte dies also im Optimalfall auf den späten Nachmittag verlegen – und vorbereitend großzügig die Haut eincremen. Treten nach Sonnenexposition Hautreaktionen wie die sogenannte Sonnenallergie auf, sollte zeitnah ein Hautarzt aufgesucht werden. *– Esther Jansen*

*Klinik Königstraße Krefeld GmbH, Herr Dr. med. Heinrich Bornemann, Königstraße 140, 47798 Krefeld, Tel.: 02151 4422900  
Öffnungszeiten: Mo, Di + Do 09:00-13:00 Uhr, 15:00-18:00 Uhr, Mi + Fr 09:00-13:00 Uhr*

*Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft (ÜBAG)  
Dres. med. Bornemann, Reinerth und Högel, Rheinstr. 110, 47798 Krefeld, Tel.: 02151 800000  
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 8:00-13:00 Uhr, Mo, Di + Do 15:00-18:00 Uhr*



**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](http://www.krefelder-arbeitsmedizin.de)**

## Stille Wasser sind tief

# Wenn der Badespaß gefährlich wird

Wenn im Sommer die Außentemperaturen steigen, wächst mit dem Celsiuswert auf dem Thermometer auch die Zahl tragischer Meldungen in den Zeitungen. „Zehnjähriges Mädchen ertrinkt im Freibad“ oder „Mehrere Badetote am Wochenende – auch Fünfjährige ertrinkt“ lauteten Schlagzeilen der ersten Sommerwochen dieses Jahres. Jeden Sommer sterben mehrere hundert Menschen, viele davon Kinder, in Deutschland einen Ertrinkungstod. Anders als in Film und Fernsehen wedeln die Betroffenen allerdings nicht wild und lautstark schreiend mit den Armen, sondern versinken meist schnell und leise unter der Oberfläche. Vor allem Kinder werden in ihrer Notsituation oft übersehen. Was Eltern tun können, um das Schlimmste zu verhindern und wie sich auch Erwachsene vor einem Badeunfall schützen können, wissen die freiwilligen Retter der DRK Wasserwacht Krefeld.



Mit dem Rescue Water Craft können Geborgene sicher an Land transportiert werden

Christian Reuter, Kreisleiter der DRK Wasserwacht, ist bereits seit mehr als 20 Jahren als ehrenamtlicher Wasserretter tätig und kennt die Risiken eines vermeintlich harmlosen Badeausflugs genau. Er und die rund 35 Freiwilligen im Krefelder Team patrouillieren am Elfrather See, am Rhein, in Schwimmbädern und bei allerhand Großveranstaltungen in Krefeld. „Zum einen können viele Kinder nicht oder nicht gut schwimmen, zum anderen unterschätzen viele Leute das Wasser“, erklärt Reuter. Seiner Erfahrung nach kümmern sich viele Eltern nach Erhalt der obligatorischen Seepferdchen-Auszeichnung in der Schule nicht darum, dass ihre Kinder weiter das Schwimmen trainieren und überschätzen deren Fähigkeiten. „Das Seepferdchen-Abzeichen heißt nur, dass sich das Kind für eine Strecke von 25 Metern über Wasser halten kann“, erläutert Wasserwacht-Vizeleiter

Lutz Mohrmann. „Gut schwimmen kann das Kind da noch lange nicht.“ Auch Schwimmhilfen seien keine Sicherheits-Garantie, sondern trügen im schlimmsten Fall zur Selbstüberschätzung des Kindes bei, was waghalsige Unternehmungen im Wasser zur Folge haben könne. Ein nicht zu unterschätzendes Problem sei außerdem, dass viele Schwimmer die gängigen Baderegeln nicht kennen oder spezifische Sicherheitshinweise am Gewässer missachten. Gerade bei Seen, Teichen oder Flüssen gibt es Gefahren, die unter der Wasseroberfläche liegen und von außen nicht erkennbar sind. Besonders am Rhein passieren trotz der wiederkehrenden Zeitungsberichte über Ertrinkungopfer immer wieder Unfälle. „Der Rhein ist eines der gefährlichsten Gewässer, die es in Deutschland gibt“, gibt Reuter zu bedenken.

Fotos: Simon Erath



Christian Reuter leitet die DRK Wasserwacht und ist seit rund 30 Jahren für den Verein im Einsatz



Der neunjährige Nils Morhmann ist Mitglied in der Jugendabteilung des Roten Kreuzes, seine Eltern sind seit vielen Jahren leitende Mitglieder der Wasserwacht

Auch Wasserretterin Jennifer Debold, die speziell im Strömungsschwimmen ausgebildet ist, hat großen Respekt vor dem Fluss. „Ich würde da nicht freiwillig reingehen“, sagt sie bestimmt. Die 27-Jährige ist regelmäßig für die DRK Wasserwacht im Einsatz. Was natürliche Gewässer neben ihrem Gefahrenpotenzial besonders tückisch mache, seien die erschwerten Suchbedingungen im Fall eines Unglücks. „Wenn man nicht gesehen hat, wo ein Kind oder ein Erwachsener untergeht, ist es schwierig, die Person rechtzeitig im trüben Wasser zu finden. Auch wenn wir eine systematische Suche starten“, erklärt sie. Seit Kurzem setzt die Wasserwacht auch Drohnen ein, doch auch die kleinen Flugkameras kommen schnell an ihre Grenzen. „Wenn der Betroffene im Wasser absackt oder weggetrieben wird, sieht die Drohne auch nichts mehr“, erzählt Christian Reuter. Wie lange ein Mensch ohne Atemluft überlebt, ist sehr unterschiedlich. Gerade im Sommer ist der Sauerstoff im Körper jedoch schnell verbraucht. Wenige Minuten unter der Oberfläche sind oft schon tödlich. Ab dem Moment, in dem ein Ertrinkender ohnmächtig wird, sinke die Überlebenschance pro Minute um etwa zehn Prozent, erklärt Lutz Morhmann und ergänzt: „Man sollte in jedem Fall die Reanimation einleiten, das ist Pflicht. Allerdings kann es sein, dass das Hirn bis dahin schon starken Schaden genommen hat.“ Wenn der Ernstfall eintritt, ist es wichtig, dass Eltern oder Angehörige der verunglückten Person unter keinen Umständen selbst die Bergung in Angriff nehmen. Ruhe bewahren, Notruf absetzen und Vertreter der Wassersicherheit ansprechen, lauten die drei goldenen Verhaltensregeln. „In keinem Fall sollte man hinschwimmen und versuchen, den Ertrinkenden anzufassen. Das ist ganz wichtig! Wenn sich derjenige



Jennifer Debold und Nils Morhmann simulieren eine Rettungssituation

in der Panikphase befindet, hat er in dieser Ausnahmesituation ein Vielfaches seiner normalen Kraft, auch wenn es sich um ein Kind handelt. Es klingt verrückt, aber im Notfall sollte man warten, bis die Lähmungsphase eintritt. Sonst kann es passieren, dass sich die Person festklammert und Sie mit unter Wasser zieht“, warnt Christian Reuter. Sollte kein Retter da sein, sei in jedem Fall zunächst ein Notruf abzusetzen. Anschließend könne man versuchen, den Ertrinkenden mit Hilfsmitteln aus dem Wasser zu ziehen. Häufig reicht schon etwas, an dem sich der Betroffene festhalten kann, beispielsweise ein Seil oder Ast.

Sofern man jemanden aus dem Wasser holt, der bereits das Bewusstsein verloren hat, ist es wichtig, sofort mit der Beatmung zu beginnen, um eventuell in der Lunge verbliebenes Wasser herauszubefördern. Doch selbst nach einem vermeintlich harmlosen Badeunfall ist erhöhte Alarmbereitschaft geboten. „Auch ein Fast-Ertrinken ist gefährlich. Die betroffene Person muss auf jeden Fall einem Rettungssanitäter oder Arzt zugeführt werden, auch wenn sie sagt, es gehe ihr gut. Derjenige kann noch Stunden oder Tage nach dem Unfall im Schlaf ertrinken, denn es kann noch Restwasser in der Lunge sein. Man spricht dann von sekundärem Ertrinken“, so Reuter. Besonders bei Kindern werden die Warnsignale nach einem Zwischenfall häufig übersehen. Bei Erbrechen, häufigem Husten, Schwäche und Müdigkeit nach dem Schwimmen sollten die Eltern umgehend einen Arzt aufsuchen.

Der Sommer kommt immer wieder – und mit ihm die unbeschwertere Badesaison. Damit der Familienausflug nicht zur Tragödie wird, reicht die Einhaltung weniger einfacher Regeln. Christian Reuter und seine Kollegen empfehlen zudem allen Eltern, ihre Kinder das Bronze- oder Silberschwimmabzeichen machen zu lassen und so früh wie möglich zum Schwimmunterricht anzumelden. Außerdem sollte jeder regelmäßig sein Erste-Hilfe-Wissen auffrischen – mittlerweile gibt es sogar spezielle Kurse für Erste Hilfe am Kind. *— Esther Jansen*

*Sie möchten die DRK-Wasserwacht Krefeld bei ihrer wichtigen Arbeit unterstützen? Wenden Sie sich an [wasserwacht@drk-krefeld.de](mailto:wasserwacht@drk-krefeld.de). Die wichtigsten Baderegeln finden Sie unter [www.wasserwacht.de/baderegeln.html](http://www.wasserwacht.de/baderegeln.html)*

## Einladung zum 4. Netzwerktreffen des moveo-Expertendialogs

# Digitalisierung, Therapieoptimierung & das Fast-Track-Prinzip

Am Dienstag, den 2. Juli 2019, wird der vierte Netzwerkabend des moveo-Expertendialogs bei salvea & inoges Holding in Krefeld stattfinden. Ab 19 Uhr sind alle Mitglieder herzlich zum Get-Together eingeladen, in dessen Anschluss es zwei spannende Vorträge zu den höchstaktuellen Themen technologiegestützte Diagnostik und Fast-Tracking geben wird.



Jan Gröppel und Dr. Andreas Hachenberg

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



**Schiller Apotheke**  
Uerdinger Straße 278  
Ecke Kaiserstr.  
47800 Krefeld

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

Den Anfang macht Physiotherapeut Jan Gröppel, der im Projektmanagement sowie dem Bereich Innovation und Digitalisierung beim Krefelder Gesundheitszentrum salvea tätig ist. In seinem Beitrag wird Gröppel die salvea Ganganalyse mittels SmartVia vorstellen und aufzeigen, wie durch die Integration digitaler Hilfsmittel eine signifikante Therapie-Optimierung erreicht werden kann. Bei SmartVia handelt es sich um eine Anwendung, die es ermöglicht, die Bewegung eines Patienten mittels textintegrierter Sensorik ganzheitlich zu erfassen. So können sehr genaue und individuelle Informationen über Symmetrie, Fluss und Harmonie der Bewegungen generiert und anschließend eine objektive und umfassende Therapieplanung gewährleistet werden.

In der zweiten Hälfte der Veranstaltung wird Dr. med. Andreas Hachenberg, Chefarzt der Orthopädischen Rehabilitation am Ortho-Campus Hüls, das Fast-Track-Konzept vorstellen. Fast Track ist ein Behandlungsprinzip, bei dem die verschiedenen Abläufe vor, während und nach einer Operation optimiert werden, um das Komplikationsrisiko und postoperative Schmerzen zu minimieren. So werden die Erholung des Patienten und der allgemeine Genesungsprozess beschleunigt. Auch wenn es so klingt, bedeute Fast-Track allerdings nicht, Patienten im Eiltempo zu behandeln, versichert Dr. Hachenberg. „Wer mehr Zeit braucht, bekommt diese auch. Alle anderen werden dankbar dafür sein, durch Fast-Track schnell wieder zu alter Form auflaufen zu können.“ Das um 1990 in Dänemark entwickelte Konzept wird in seinem Ursprungsland, in Großbritannien, den Niederlanden und den USA bereits seit einigen Jahren erfolgreich angewendet.

Sarah Weber und Sigrid Baum freuen sich auf viele Interessierte Gäste. Mit den moveo-Netzwerktreffen bringen die Veranstalterinnen Fachmänner und -frauen aus dem Gesundheitswesen zusammen, die am Niederrhein tätig sind. Diese offene Möglichkeit zur Kommunikation dient der interdisziplinären Kompetenzvernetzung. Interessierte erhalten auf der Webseite [www.moveo-expertendialog.de](http://www.moveo-expertendialog.de) einen ersten Eindruck. Wer erst einmal in ein Netzwerktreffen hineinschnuppern möchte, hat die Möglichkeit, sich unter [info@moveo-expertendialog.de](mailto:info@moveo-expertendialog.de) oder 0174-2914914 gegen eine Gastgebühr anzumelden.

*„Esther Jansen*

*Dienstag, 2. Juli.2019, 19 Uhr, Konrad-Adenauer-Platz 1, 47803 Krefeld*

*Weitere Informationen zum moveo-Expertendialog finden Sie unter [www.moveo-expertendialog.de](http://www.moveo-expertendialog.de)*

## 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.

*„Bei uns in der Schiller Apotheke ist das gesamte Team umfassend in Erster Hilfe geschult, und wir nehmen jährlich an Trainings auf diesem Gebiet teil. So ist es nur naheliegend, mit dem AED zusätzlich für ein herzicheres Umfeld zu sorgen. Gesundheit wird hier vollumfassend gelebt - dazu gehört auch ein entsprechendes Informationsangebot. Deshalb haben wir einen Aufsteller des Krefelder Gesundheitsmagazins moveo vor Ort.“*

Birgit Goerres - Schiller Apotheke



### **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 Crefeld,**

Moerser Str. 1-3, 47799 Krefeld

### **pro sano training,**

Uerdinger Str. 100, 47799 Krefeld

### **YOGALEBEN,**

Grenzstr. 127, 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,**

Reinarzstraße 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-Steeger-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

### **Physioteam Winz,**

Hauptstraße 10, 47918 Tönisvorst

Möchten Sie Auslagepartner werden oder einen AED in Ihren Räumlichkeiten installieren? E-Mail [weber@moveo-magazin.de](mailto:weber@moveo-magazin.de) oder Tel. 0163/4597082.



Standort mit moveo-Aufsteller und AED vor Ort

## 6. moveo Beach-Völkerballturnier

## Sommer – Sonne – Völkerball

„Die Stimmung ist immer wieder sehr schön“, alle haben Spaß und verbringen einen tollen Tag zusammen“, freut sich moveo-Herausgeberin Sarah Weber. Vor sechs Jahren hatte sie das moveo Beach-Völkerballturnier ins Leben gerufen – und mit den Betreibern des Beachclubs Krefeld sofort einen begeisterten Partner gefunden. Auch dieses Jahr werden wieder bis zu 25 Teams gegeneinander antreten, um den ultimativen Völkerball-Champion von Krefeld und Umgebung zu bestimmen. Dass es dabei nicht verbissen zugeht, sondern Spaß und Spiel im Vordergrund stehen, zeigen schon die Teamnamen wie Wolfsrudel, Wilde Wichtel, Finanzhaie oder Königspinguine. „Das heißt aber nicht, dass bei unserem Turnier nicht mit viel Engagement ‚gefightet‘ wird“, weiß Sarah Weber. „Wir hatten voriges Jahr sogar ein Frauenteam vom Niederrhein, das die doppelte Anzahl Spiele bewältigt hat, weil es irrtümlich mit zwei Teams angemeldet war und dann den Spielplan nicht platzen lassen wollte. Und es ist dann sogar Turnierzweiter geworden. Besiegt wurden die ‚Mädels‘ erst am Schluss von den Avengers – einer Männertruppe, die gerne mal mit Superheldenmasken auf’s Feld geht.“



Die Turnierteilnehmer sind Firmenteams und Sportvereine oder einfach nur Freundesgruppen. Es gibt reine Männer- oder Frauenmannschaften und Mixed-Teams. Und auch das Alter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer variiert stark. In manchen Teams spielen Teenies mit Menschen zusammen, die ihre Opas und Omas sein könnten. „Dabei sind nicht alle Teilnehmer besonders sportlich oder gar athletisch“, berichtet die Initiatorin und fügt hinzu: „Aber alle haben Spaß und geben trotzdem richtig Vollgas – und genauso heißt dieses Jahr übrigens auch ein teilnehmendes Team. Die Idee für die Erfolgsstory kam 2014 aus Berlin, wo es ein Turnier mit nationalen Mannschaften gab. Wir dachten, es wäre doch super so etwas bei uns ins Leben zu rufen. Wobei unsere Teams dann vielleicht nicht aus der gesamten Welt, sondern ‚nur‘ aus Krefeld, Duisburg oder vielleicht mal aus Rheinberg kommen. Und es hat geklappt! Wir sind fast jedes Jahr ausgebucht und hatten auch schon eine Warteliste, weil mehr als 25 Teams bei uns mitmachen wollten.“

Den wunderbar entspannten Rahmen für das große Völkerball-Event bietet auch 2019 wieder der vom SC Bayer 05 betriebene Beachclub Krefeld am Uerdinger Löschenhofweg. Neben fünf Spielfeldern und einem Beachsoccer-Court mit feinem Quarzsand gibt es auf dem Gelände einen Biergarten mit Beachbar sowie einen Pool für eine weitere Abkühlung zwischendurch. Um verlorene Energie sofort zurückzuholen, steht am



Beim gemeinsamen „Schulsport“ Völkerball stehen Spaß und Bewegung im Vordergrund

Turniertag natürlich auch eine Grillstation zur Verfügung. Ermöglicht wird das sommerliche Sportereignis durch viele helfende Hände und mehrere Sponsoren, die sich zum Teil bereits vom ersten Turnier an engagieren – so zum Beispiel Intersport Borgmann, die Sparkasse Krefeld und die Werbemanufaktur Lampe Design. Hauptsponsor 2019 ist die Wohnmobil-Mietplattform „Roadfans“, die vor Ort auch mit einem schönen Mobil vertreten sein wird. Vielleicht eine gute Anregung für Sportbegeisterte, ihren Aktiv-Urlaub einmal ganz anders zu gestalten.

Wer jetzt Spaß daran bekommen hat, mit seinem Team dabei zu sein, hat noch bis zum 20. Juli die Möglichkeit, sich für das diesjährige Turnier anzumelden. Das geht ganz einfach auf der Homepage des Beachclub Krefeld unter dem Menüpunkt „Events“. Voraussetzung für die Teilnahme



Fotos: Simon Erath

„Auch für dieses Jahr haben sich schon wieder viele Teams angemeldet. Aber aktuell sind noch Plätze frei.“

ist ein mindestens sechsköpfiges Team. Weitere Ergänzungsspieler sind möglich. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 12 Jahre. Von den 45 Euro Startgebühr gehen 20 Euro – wie in jedem Jahr – an einen guten Zweck: den gemeinnützigen Verein „Schenke Leben e.V.“, der finanzielle benachteiligte Kinder dabei unterstützt, ihre sportlichen – oder anderen – Hobbys auszuüben. „Auch für dieses Jahr haben sich schon wieder viele Teams angemeldet“, weiß Organisatorin Sarah Weber. „Aber aktuell sind noch Plätze frei. Es war wirklich eine gute Idee, Völkerball in den Beachclub zu holen. Und jedes Jahr werden mehr Menschen von unserer Begeisterung erfasst. Dass wir dabei noch Geld für einen guten Zweck

sammeln, macht die Sache perfekt. Ich freue mich auf jeden Fall schon wieder riesig, dass es bald losgeht. Wer dieses Jahr nicht mit auf den Platz will, kommt einfach zum Zugucken und Anfeuern vorbei. Auch das ist immer ein Spaß.“ *\_Michael Otterbein*

*moveo Beachvölkerballturnier, Sonntag 28. Juli 2019  
Anmeldung bis zum 20. Juli unter [www.beachclub-krefeld.de](http://www.beachclub-krefeld.de)  
Teamgröße ab sechs Personen (Mindestalter 12 Jahre),  
Startgebühr 45 Euro  
Beachclub Krefeld, Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld*

Powered by:



**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 Crefeld. 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-krefeld@comunita-seniorenhaeuser.de](mailto:info-krefeld@comunita-seniorenhaeuser.de)

Weitere Informationen:

[www.comunita-seniorenhaeuser.de](http://www.comunita-seniorenhaeuser.de)

Comunita  
Seniorenhaus Crefeld



## Williams-Beuren-Syndrom

# Die unbekanntenen „Elfenkinder“

„Hallo, ich bin Vincent!“, ruft der neunjährige blonde Junge im Eingangsbereich des Duisburger Zoos, lässt die Hand seiner Mutter los und streckt sie höflich zum Gruß aus. Er lächelt freundlich und schaut die beiden fremden Frauen, denen er hier gerade zum ersten Mal begegnet ist, neugierig durch seine Brille an. Der gleichaltrige Luis tut es ihm nach. „Ich bin Luis!“, sagt er und lächelt breit. So unvermittelt wie der Einstieg in diese Geschichte beginnt auch unsere Begegnung mit diesen beiden Jungen, die so ungewöhnlich offen und entgegenkommend auf Fremde wirken. Dass Vincent und Luis ihrer Umwelt ohne Argwohn und mit überdurchschnittlicher Neugier begegnen, hat mit einer minimalen chromosomalen Veränderung zu tun, die im Fachjargon als Williams-Beuren-Syndrom bezeichnet wird und die beiden noch auf vielen anderen Ebenen besonders macht.

Als Williams-Beuren-Syndrom, kurz WBS, bezeichnet man eine Veränderung des Chromosoms 7, die erstaunliche Auswirkungen auf Wesen und Aussehen der Betroffenen nimmt. Benannt wurde die Erkrankung nach den Kardiologen J. C. P. Williams und Alois J. Beuren, die das Syndrom unabhängig voneinander Anfang der 1960er Jahre beschrieben. In der Fachliteratur wurde im Zusammenhang mit dem Williams-Beuren-Syndrom lange von „Elfenkindern“ gesprochen, was mit ihrem außergewöhnlichen Erscheinungsbild zusammenhängt. Betroffene haben meist hellblondes Haar, freundliche blaue Augen, eine kleine Stupsnase und einen breiten, roten Mund mit vollen Lippen und einem schmales Kinn darunter. Häufig sind sie kleiner als für ihr Alter üblich, weisen einen schmalen, zarten Körperbau auf. Manche Quellen mutmaßen gar, im WBS könnte die Grundlage des Elfenmythos liegen, ähnlich wie es bei der Hauterkrankung Porphyrie im Zusammenhang mit dem Vampirismus vermutet wird (siehe moveo-Magazin, November/Dezember 2018).

Im zwischenmenschlichen Kontakt sind WBS-ler offen, furchtlos und neugierig – was von ihren Mitmenschen zumeist sehr positiv aufgenommen wird. „Wenn wir mit Luis im Urlaub an den Strand fahren, geht er immer irgendwann auf Wanderschaft und spricht Leute an. ‚Hallo, wie heißt ihr? Kann ich auch einen Keks haben?‘, solche Sachen“, erzählt seine Mutter schmunzelnd. Wie zur Bestätigung des Gesagten, wendet sich Luis unvermittelt an einen Zoomitarbeiter. „Hallo, was machst du da?“, fragt er den jungen Mann, der gerade dabei ist, einen Zaun zu reparieren. Überrascht und offensichtlich angetan von dem interessierten Kind, antwortet dieser bereitwillig und ausführlich auf Luis Fragen – und davon hat er einige. Nicht nur eine große soziale Offenheit zeichnet Betroffene aus, sondern auch ein bereits früh auftretendes Sprachgeschick und sehr gutes Gedächtnis. Sie unterhalten sich nicht nur gerne, sondern wissen bereits im Kindesalter, sich gewählt zu artikulieren, merken sich komplizierte Begriffe und lernen sehr schnell das Lesen. Ebenso wie zwischenmenschliche



Beim Ausflug im Zoo trägt Luis immer ein Lächeln auf den Lippen

lieben Betroffene auch klangliche Harmonie. Viele WBS-ler sind schon früh sehr musikalisch, singen häufig und haben Freude daran, ein Instrument zu lernen – ihr Gehör ist oft sehr sensibel. „Sie mögen keine Lauten Geräusche, vor allem, wenn sie sie noch nicht kennen“, erklärt Dr. med. Elke Reutershahn, Oberärztin der Pädiatrie und Leiterin des Williams-Beuren-Zentrums am Helios Klinikum Duisburg, einem deutschlandweit einzigartigen Zentrum für die Diagnostik und Langzeitbetreuung von Patienten mit Williams-Beuren-Syndrom. Da WBS-ler im Umgang aufgrund ihres gehobenen Sprachvermögens und musischer Begabung, des guten Gedächtnisses und ihrer hohen Aufmerksamkeit sehr intelligent erscheinen, werden sie häufig überschätzt – denn Rhetorik und Musikalität sind Inselbegabungen, denen starke Defizite in anderen Bereichen gegenüberstehen. „Man könnte einem Williams Beuren-Kind zum Beispiel nicht sagen ‚Räum mal dein Zimmer auf‘. Das würde es überfordern. Es wüsste nicht, womit es anfangen soll. Die Betroffenen sind kognitiv und körperlich eingeschränkt, auch wenn sie nicht direkt so wirken“, erklärt Elke Reutershahn. Auch



Im zwischenmenschlichen Kontakt sind WBS-ler offen, furchtlos und neugierig – was von ihren Mitmenschen zumeist sehr positiv aufgenommen wird.



Fotos: Frauke Leifeld



Vincent und seine Mutter, "Schwester Petra" vom Williams-Beuren-Zentrum Duisburg, Luis und sein Bruder Tim mit Mutter und Großmutter



Vincent kann heute wieder toben, nachdem ein schwerer Herzfehler ihn lange davon abhielt

Nierenfehler, Skoliose und Herzkrankheiten sind typische Begleiterscheinungen des WBS. „Vincent hat eine relativ starke Herzschwäche. Früher war es wirklich schlimm. So toben, wie er es heute tut, konnte er lange nicht“, erzählt Vincents Mutter, während sie ihren Sohn beim Herumtollen zwischen den Tiergehegen beobachtet. „Bei seiner Geburt war er sehr klein und leicht. Das ist wohl auch typisch für WBS-Kinder. Dass er das Syndrom hat, wurde damals zum Glück sehr früh entdeckt, weil der Kinderkardiologe, der ihn behandelte, die Symptome erkannte.“

Als sich die kleine Gruppe am Ende des Spaziergangs auflöst, schütteln Luis und Vincent zum zweiten Mal an diesem Tag höflich unsere nicht mehr ganz fremden Hände: „Tschüs, auf Wiedersehen“, rufen sie, ehe sie begeistert in Richtung Spielplatz aufbrechen. Die beiden Jungen beeindruckten nachhaltig mit ihrer liebenswerten Arglosigkeit – besonders im direkten Kontrast zu den vielen sozial defensiven und ins Smartphone vertieften Menschen, denen man sonst im Alltag begegnet. Wie oft treffen wir schon einen Fremden, der freundlich Hallo sagt und uns ein anhaltendes Lächeln mit auf den Weg gibt?

Für die Eltern eines Kindes mit Williams-Beuren-Syndrom bedeutet die Erkrankung allerdings einen zwiespaltigen Alltag. Zum einen versprühen die kommunikativen kleinen Menschen viel Freude und sorgen immer wieder für Erstaunen. Kehrseite der Erkrankung ist eine starke und lebenslang andauernde Abhängigkeit von Bezugspersonen, ein hoher Bedarf an Aufmerksamkeit und Führung, der sie davor schützt, sich selbst zur Gefahr zu werden. Einen Unterschied zwischen unbedenklichen und gefährlichen Situationen auszumachen fällt WBS-Patienten nämlich sehr schwer. *—Esther Jansen*

*Bei Verdacht auf Williams-Beuren-Syndrom beim eigenen Kind wenden Sie sich gerne an das Williams-Beuren-Zentrum im HELIOS Klinikum Duisburg, Dr. med. Elke Reutershahn, Oberärztin An der Abtei 11, 47166 Duisburg, Tel.: 0203 546 2631*



**PLUSPUNKT**



**APOTHEKE**  
IM SCHWANENMARKT

*Der Sommer kommt!*



**Im Sommer freuen wir uns auf lange, sonnige Tage!  
Doch eine zu starke UV-Strahlung kann die Haut nachhaltig schädigen.**

**Schützen Sie sich mit den hochwertigen Sonnenschutzprodukten aus Ihrer Pluspunkt Apotheke!**

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

## Optik Hallmann in Uerdingen: Der neue alte Optiker am Platz

Fünf Jahre lang kannten die Kunden in Uerdingen „ihren“ Optiker unter dem Namen „K+ Optik“. Mit dem Ruhestand des einstigen Besitzers und dem Verkauf des Geschäfts an Optik Hallmann hat sich das zum Beginn dieses Jahres geändert. Doch hinter dem neuen Namen und der neuen Fassade ist immer noch dasselbe Team tätig und bietet seinen Stammkunden weiterhin den Service an, den sie gewohnt sind.



„Wir werden jetzt oft von unseren Lieferanten verwechselt“, benennt Filialleiterin Helga Naebers eine der offenkundigsten Folgen der Umfirmierung. Hintergrund dieser Verwechslung ist die Existenz der zweiten Krefelder Hallmann-Filiale, die sich zwar nicht in Uerdingen, aber dafür an der Uerdinger Straße befindet, im sogenannten Glashaus. „Das bringt manche durcheinander“, schmunzelt Naebers, die es aber gelassen nimmt. Sie gehört schon seit der Gründung des Vorgängers zur Belegschaft – wie auch viele ihrer Kolleginnen. Der neue Inhaber, Andreas Hallmann, der die erste Hallmann-Filiale vor rund 25 Jahren in Flensburg eröffnete und an mittlerweile 70 Standorten in Deutschland und Dänemark vertreten ist, hatte keinen Grund, große Veränderungen vorzunehmen, denn K+Optik war fest etabliert bei den Uerdingern – und der neue Inhaber ist auf Kontinuität bedacht. „Wir haben alle bestehenden Kundendaten und sogar die laufenden Garantien übernommen“, bestätigt Naebers. „Auch unsere angeschlossene Werkstatt, in der wir eilige Kundenaufträge und Reparaturen verrichten können, gibt es noch.“ Böse Überraschungen für die Belegschaft, wie sie bei Unternehmensverkäufen nicht selten durch die Medien gehen, sind also gänzlich ausgeblieben.

Um die Geschichte rund zu machen, nahmen auch die zahlreichen Uerdinger Stammkunden den neuen Namen und die Umgestaltung des Ladenlokals an der Oberstraße ganz entspannt zur Kenntnis. „Wir haben sie alle persönlich angeschrieben und zur Neueröffnung Anfang Mai eingeladen“, berichtet die Filialleiterin. Obendrein gab es einen Gutschein als kleines Willkommens- oder besser Wiedersehens-Geschenk. Wer früher zufrieden war mit der Arbeit von Naebers und dessen Fachkräfte-Team, der wird das auch in Zukunft sein, denn auf eine freundliche, individuelle und geduldige Beratung wird nach wie vor allergrößter Wert gelegt. „In einem Stadtteil wie Uerdingen ist die persönliche Beziehung zum Kunden sehr wichtig“, beschreibt Naebers ihre erfolgreiche Philosophie. Die echten Veränderungen, die mit der Umfirmierung einhergingen, betreffen vor allem das modernere, größere Produktsortiment, in dem sich verstärkt renommierte Designermarken wie Ray-Ban, Emporio Armani, Esprit, Carolina Herrera, Calvin Klein, eye:max, Daniel Hechter, Jérôme Boateng oder Lacoste finden, um nur einige zu nennen.

Fotos: Simon Erath



Brillenträger profitieren aber nicht nur von der großen Auswahl styliischer Gestelle aller denkbaren Formen und Farben, sondern auch von den monatlichen Angeboten, mit denen Optik Hallmann wirbt.

Brillenträger profitieren aber nicht nur von der großen Auswahl styliischer Gestelle aller denkbaren Formen und Farben, sondern auch von den monatlichen Angeboten, mit denen Optik Hallmann wirbt: „Derzeit bieten wir zum Beispiel Gleitsicht-Sonnenbrillen für 99 Euro an“, erwähnt Naebers eine der laufenden Aktionen. Aber in der aktuellen Zeitungsbeilage des Optikers gibt es noch zahlreiche weitere attraktive Sonderangebote zu entdecken. Ein echter Trend sind etwa Brillengläser mit Blaulichtschutz: Das hat nichts mit vorbeifahrenden Polizei- oder Krankenwagen zu tun, sondern bezieht sich auf Lichtquellen wie Computer-Bildschirme oder LED-Lampen, deren Licht unsere Augen schneller ermüden lässt und sogar die Netzhaut schädigen kann. Die vom deutschen Hersteller Meister Glas angefertigten Brillengläser filtern diese schädlichen blauen Lichtanteile heraus und bieten 100-prozentigen Schutz vor UV-Strahlen. Statt 318 Euro für Einstärkengläser kosten sie bei Optik Hallmann derzeit nur 159 Euro. Obendrauf gibt es bei Optik Hallmann bei jedem Brillenkauf, das Security Paket kostenlos dazu. Dieses Paket sichert die Brille zwei Jahre gehen Bruch, Beschädigung, Diebstahl oder Verlust. Im Schadensfall erhält der Kunde eine gleichwertige Brille für nur 50 Prozent des Kaufpreises.



Filialeiterin Helga Naebers

Ein weiterer Vorteil, den der Kauf bei der stark expandierenden OptikerKette mit sich bringt: Kunden können sich bei Problemen künftig an jede Hallmann-Filiale in Deutschland wenden. Im Urlaub geht ein Brillenglas kaputt? Kein Problem! Einfach in die nächste Hallmann-Filiale, in der die entsprechenden Daten per Computer abgerufen werden können. Aber warum in die Ferne schweifen: Auch in Krefeld stehen Hallmann-Kunden künftig zwei Anlaufstellen zur Verfügung. „Mit den neuen Kollegen aus dem Glashaus verstehen wir uns ebenfalls sehr gut, und es herrscht ein reger Austausch untereinander“, berichtet Naebers. So wurde der Brückenschlag zwischen Uerdingen und der Uerdinger Straße auch auf anderer Ebene geschafft. *\_Oliver Nöding*

*Optik Hallmann, Filiale Uerdingen, Oberstraße 14, 47829 Krefeld  
Tel.: 02151/65 20 69 2, E-Mail: uerdingen@optik-hallmann.de,  
www.optik-hallmann.de*



## YOGA für Anfänger & Fortgeschrittene

**YOGA-REISE BIO-HOTEL STILLACHTAL**  
23.05.-30.05.2020, Preis 1.300,- Euro p.P. im DZ

**YOGA-REISE IBIZA**  
05.09.-12.09.2020, Preis 1.350,- Euro p.P. im DZ  
12.09.-19.09.2020, Preis 1.350,- Euro p.P. im DZ  
Infos unter: [www.yogaleben.com/yogareise](http://www.yogaleben.com/yogareise)

Infos und Anmeldungen: Tel. 02151 5246600,  
564523 oder 0162 9437283



**YOGALEBEN**  
Martina Neues Yogalehrerin Ingradual®

**Grenzstraße 127 · 47799 Krefeld**  
**Willy-Hermes-Dyk 1 · 47803 Krefeld**  
**[www.yogaleben.com](http://www.yogaleben.com)**



# Sommerrollen - Schnell gemacht, vielseitig und lecker!



Unsere Ernährungsexpertin Andrea Stallmann weiß, wie Nahrung unser Wohlfühlen beeinflusst. In ihren regelmäßigen Koch- Events erleben die Teilnehmer, wie lecker GESUND schmeckt und wie sich leichte Küche einfach in den Alltag integrieren lässt. Langsam steigen die Temperaturen, und die Sonne lässt sich immer öfter blicken. Passend zum strahlenden Wetter schlagen wir Ihnen in dieser Ausgabe einen idealen Snack für heiße Tage vor:



Foto: AdobeStock

## Wickeln Sie den Sommer ein!

Frühlingsrolle gleich Sommerrolle? Weit gefehlt! Sommerrollen kommen aus der vietnamesischen Küche und sind im Gegensatz zu ihren frittierten Verwandten bekömmlicher und kalorienärmer; zudem enthalten sie mehr Vitamine und Mineralstoffe. Sommerrollen eignen sich hervorragend als Vorspeise, leichtes Mittagessen am Arbeitsplatz, für ein Picknick am See oder für ein kreatives Kocherlebnis mit Freunden. Eine Packung Reispapier, kleingeschnittenes Gemüse, frische Kräuter, ein leckerer Eiweißlieferant und ein Teller mit lauwarmem Wasser genügen für das große Rollen. Jeder stellt die Füllung ganz nach eigenem Geschmack zusammen. So werden auch Vegetarier und Veganer unter Ihren Freunden zufriedengestellt. Zwei bis drei selbstgemachte Soßen auf den Tisch – fertig!

## Büffet mit verschieden gefüllten Sommerrollen

Grundsätzlich kann fast alles in die dünnen Reispapierblätter gewickelt werden. Ideal sind Gemüsesorten wie Paprika, Gurke, Möhren, Pak Choi, aber auch Avocado, Pilze, Spinat, Romanasalat, Sprossen und Frühlingszwiebeln. Für alle, die es gern süß mögen, ist tropisches Obst wie Mango ein Genuss. Beliebt sind auch Glasnudeln. Herzhafter Bestandteil können Shrimps, Geflügel, Lachs oder knusprig gebratene Tofu-Streifen sein. Kombiniert mit frischen Kräutern wie Minze, Basilikum, Koriander, Petersilie und schwarzem Sesam oder Erdnüssen als i-Tüpfelchen, kann man diese Rollen einfach nicht liegen lassen.

**Zutaten:** Reisplatten (eine pro Rolle) | Gemüse und Obst, in feine Streifen geschnitten | Fisch/Fleisch/Tofu, gegart und in feine Streifen geschnitten | Kräuter, grob gehackt | Toppings wie Sesam, Erdnüsse, Cashewkerne | Dips und/oder Thai Soße

## Zubereitung:

- 1) Flache Schalen oder Teller etwa einen Zentimeter hoch mit lauwarmem Wasser befüllen, je ein Reispapier darin von beiden Seiten für jeweils etwa zehn Sekunden einweichen.
- 2) Zutaten mittig auf das Reispapier legen. Nun die seitlichen Ränder jeweils über die Füllung einschlagen, den unteren Rand darüberlegen und dann der langen Seite entlang nach oben aufrollen.

**Selbstgemachte Erdnussoße zum Dippen rundet das Ganze ab.** Hierfür 50 ml Kokosmilch, 3 EL Erdnussbutter, 1 kleine, entkernte und gehackte rote Chilischote, 1 EL Sojasauce, Abrieb und Saft von 1/2 Bio Limette und 1 EL Honig mit 2-3 Esslöffeln heißem Wasser glatrühren.

Reicht der Patz für die Freunde zu Hause nicht aus?

Kommen Sie doch mit ihren Freunden in die Kochschule und rollen zusammen mit dem Team der Praxis Essgenuss. Beim „Teeküchen-Sommerrollen- Kochkurs“ mit Ihren Kollegen werden sie gesunden Rollen zum Sommerhit in der Firma.

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

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

## Kolumne Helios

# Atherosklerose: vorbeugen, erkennen und behandeln

Bei der im Volksmund Arterienverkalkung genannten Atherosklerose verengen sich die Schlagadern durch Einlagerungen von Blutfetten, Kalk und Bindegewebe. Die Arterien verlieren im Laufe des Lebens ihre Elastizität, durch die Ablagerungen werden sie zusätzlich noch steifer. Diabetes, Rauchen und Bluthochdruck begünstigen die Entstehung. Es drohen Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen der Beine (Schaufensterkrankheit). Grundsätzlich können alle Arterien betroffen sein, es gibt aber Stellen im Körper, bei denen die Atherosklerose bevorzugt auftritt. Dazu zählen die Halsschlagadern, die Herzkranzgefäße und Leistenarterien. Je nach betroffener Region treten auch unterschiedliche Symptome auf. Sie reichen von einer dauerhaft herabgesetzten Leistungsfähigkeit, verursacht durch Arterienverkalkung der Herzgefäße, über ein plötzlich auftretendes Ereignis wie einen Schlaganfall, bis hin zur peripheren arteriellen Verschlusskrankheit, die mit schmerzenden Beinen einhergeht. Bei Menschen mit Risikofaktoren wie Diabetes, Hypertonie, starkem Übergewicht und Gefäßerkrankungen kann bereits in jüngeren Jahren festgestellt werden, ob das Gefäßsystem leidet. Mittels Ultraschall werden die Hals- und Beinarterien, aber auch die Hauptschlagader

im Bauch und die Nierenarterien, untersucht. Findet der Hausarzt dabei Gefäßveränderungen, gibt das einen wichtigen Hinweis auf das persönliche Risiko. Durch die Einleitung einer Überwachung und Therapie können so akute Gefäßverschlüsse mit schweren Folgen rechtzeitig erkannt und verhindert werden. Hinzu kommt, dass, wer an Atherosklerose leidet, selbst viel Gutes für seine Adern tun kann. Positiv wirken sich aus: Sport und Bewegung, Rauchentwöhnung und eine ausgewogene Ernährung, besonders die sogenannte „Mittelmeerkost“. Durch all diese Maßnahmen wird auch eine Verringerung des Bauchfettes erreicht. Chronische Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck sollten natürlich vom behandelnden Arzt gut eingestellt sein.

*Prof. Dr. Knut Kröger, Chefarzt der Klinik für Angiologie am Helios Klinikum Krefeld*



## Kolumne Anja Funkel

## Ich kann nicht aus meiner Haut!

Unglücklich, einsam oder gehemmt. Ich begegne häufig Menschen, die mit ihrem Leben, mit sich und ihrem Verhalten unzufrieden sind. Darauf angesprochen, höre ich oft: „Ich bin halt so“. Warum glauben wir, dass

wir sind, wie wir sind und warum nehmen wir so oft an, dass genau dieser Zustand eben „nicht zu ändern“ und „normal“ sei? Als wären negative Verhaltensweisen ein festgelegter, natürlicher Zustand und Glück, Zufriedenheit und positive Veränderungen eine erzwungene, unnatürliche Erscheinungsform. Es gibt solche, die ihr Seelenleben nicht hinterfragen. Jene, die leider „gelernt“ haben, sich nicht wichtig zu nehmen. Aber es gibt auch diejenigen, die genau wissen, dass da etwas in ihnen schlummert, etwas, das gärt und mal bewusst, aber viel öfter unbewusst, dass Leben beeinflusst, es sogar ganz oft in falsche Bahnen lenkt. Sich damit nicht auseinandersetzen zu wollen, ist eine nur zu verständliche Reaktion.

Schmerzhaftes liegt nicht umsonst ganz tief in den Castorbehältern unserer Verdrängungsmaschinerie begraben. Traumata haben uns einmal tiefes Leid zugeführt. Warum soll man sie wieder zutage fördern, sich der Gefahr aussetzen, dieses Leid noch einmal zu durchleben? Die Antwort ist: Weil es sich lohnt! Die Castorbehälter sind nämlich leider nicht vollständig versiegelt. Immer wieder sickert das verdrängt geglaubte Trauma in unser Unterbewusstsein ein und steuert unser Leben. Das Unterbewusstsein ist wie ein riesiges U-Boot, das für uns unsichtbar unterhalb der Wasseroberfläche in eine Richtung fährt, während unser Bewusstsein auf der Wasseroberfläche in einem Paddelboot sitzt und vergeblich versucht, in die andere Richtung zu rudern. Ja, Traumata aufzuarbeiten, ist anstrengend und ja: am Anfang wird es vermutlich schlimmer. Aber: danach wird es besser, viel, viel besser! Sie können aus Ihrer Haut – das verspreche ich Ihnen!

Ihre Anja Funkel

SV Bayer Uerdingen 08 e. V.

# Sommerspaß für Seepferdchen und Co.

Von den Kindern werden sie herbeigesehnt, Eltern hingegen haben gemischte Gefühle – die Sommerferien bedeuten für Familien viel Freizeit, die möglichst sinnvoll unter freiem Himmel gefüllt werden will. Damit in den sechs Wochen keine Langeweile aufkommt und insbesondere berufstätige Eltern ihre Kinder gut unterhalten und betreut wissen, bietet der SV Bayer Uerdingen 08 wöchentlich abwechslungsreiche Feriencamps an.



Am Waldsee oder am Elfrather See: Stand-Up-Paddling macht in Gruppen am meisten Spaß



Fotos: Simon Erath

Eventmanager Niklas Endeward und Vereinsmaskottchen Haiko sagen: Hi!

„Unser Kursprogramm war im letzten Jahr ein voller Erfolg!“, freut sich Niklas Endeward. Der 31-jährige betreut seit letztem Jahr die Abteilung Jugend-, Freizeit- und Funsport des Schwimmvereins und ist zu Recht stolz auf das neue Konzept, das er für die schulfreien Zeiten aufgestellt hat. Schon seit fünf Jahren bietet der Verein am Waldsee sowohl in den Sommerferien wie auch den Oster- und Herbstferien für alle Kinder zwischen sechs und 14 Jahren Betreuung an. Dank des neuen Konzepts können junge Interessenten, mit oder ohne Mitgliedschaft im Verein, in dieser Zeit vier verschiedene Wassersportarten erlernen. „Natürlich gehört der klassische Schwimmkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene dazu“, erläutert Endeward, „das ist schließlich die Basis des Vereins.“ Für alle, die schon schwimmen können, oder einfach mal etwas anderes ausprobieren möchten, ist zum Beispiel Aquaball eine originelle Alternative. Dieser Teamsport eignet sich sehr gut für Einsteiger, nicht nur durch seine einfachen Regeln, sondern auch, weil in stehendem Wasser gespielt wird.

Für zwei weitere Kursangebote arbeitet der Schwimmverein mit dem Segelklub Bayer Uerdingen e.V. am Elfrather See zusammen. Im Segelcamp können die Kinder vom Kompasslesen bis zum Knotenbinden alles erlernen, was Jungmatrosen wissen müssen, und ihre ersten Fahrten absolvieren. „Aber der ganz große Renner ist das Stand-Up-Paddling“, erzählt Endeward begeistert, selbst Trainer für diese moderne Sportart, „das ist wirklich für jedes Alter geeignet!“ Bei der Kombination aus Surfen und Paddeln

stehen die Sportler auf einem Board, ähnlich einem Surfbrett, und bewegen sich mit einem Stechpaddel über das Wasser fort. Weil die Kinder gleichzeitig die Balance halten, ihre Bewegungen koordinieren und Kraft aufbringen müssen, um vorwärts zu kommen, ist „SUP“ Training für den ganzen Körper. Und der gelegentliche Fall ins Wasser gehört ganz klar zum Vergnügen dazu!

„Der Spaß steht im Vordergrund“, betont der Eventmanager, „vormittags bei den Sportkursen genauso wie beim freien Spiel am Nachmittag.“ Wer möchte, kann jede Woche eine andere Sportart ausprobieren, für Abwechslung sorgen aber auch die Ausflüge jeweils am Mittwoch, zum Beispiel ins Irland bei Kevelaer. Die Verpflegung ist inbegriffen, am Vereinsheim bekommen die Kinder täglich sogar ein warmes Mittagessen, um sich nach der körperlichen Betätigung zu stärken. Damit auch bei schlechtem Wetter alle bei Laune bleiben, kann am Nachmittag in die angeschlossene Sporthalle ausgewichen werden. Eine Lösung, für die Niklas Endeward dankbar ist: „Im letzten Sommer ging sogar einmal eine Windhose über den See! Aber wir sind für alles gerüstet.“ Was das Sommerwetter macht, lässt sich nicht mit Sicherheit vorhersagen, aber garantiert ist, dass am Uerdinger Waldsee keine Langeweile herrschen wird. *— Leena May Peters*

SV Bayer Uerdingen 08 e. V., Am Waldsee 25, 47829 Krefeld,  
Tel.: 02151-46055, [www.svbayer08.de](http://www.svbayer08.de)



## Europameisterschaft Hockey

Die internationale Hockey-Organisation IMHA, die die so genannten Masters-Mannschaften bis zur Altersstufe 55 betreut, hat die Ausrichtung der Europameisterschaft 2019 an den Crefelder HTC vergeben. Damit werden die European Championships der weiblichen und männlichen Masters Teams der W50, M50, W55, M55 und W60 vom 8. bis 17. August 2019 in der Seidenstadt stattfinden. Auf der Anlage des Crefelder HTC werden sich dann zwischen 35 und 50 Teams aus verschiedenen europäischen Ländern treffen und in mehreren Matches gegeneinander antreten. *\_Redaktion*

*Do, 8.8. - Sa, 17.8.19, CHTC 1890 e.V., Hüttenallee 106, 47800 Krefeld*

## 6. RUN & FUN Krefelder Firmenlauf

Auch 2019 wird wieder der große Run & Fun-Firmenlauf stattfinden. Diesmal fokussieren die Veranstalter verstärkt das betriebliche Gesundheitsmanagement. Gemeinschaftsgefühl unter Kollegen und Identifikation mit dem eigenen Betrieb sind wichtige Erfolgsfaktoren in einem gesunden Unternehmen. Gemeinsam mit den Kollegen ein sportliches Ziel zu verfolgen, schafft ein starkes Wir-Gefühl und setzt Kräfte frei, die selbst dann noch wirken, wenn dieses Event schon vorbei ist. Dabei geht es weniger um die individuelle Schnelligkeit als um den Teamgeist.

Ein wesentliches Merkmal des RUN & FUN ist sein ausgeprägter Eventcharakter. Vor, während und nach dem Lauf ist das Wichtigste, dass alle Teilnehmer gemeinsam Spaß haben. Deswegen folgt auf den RUN auch der FUN in Form eines schönen Party-Abends im Biergarten der Galopprennbahn. Anmeldung unter [info@run-fun-kr.de](mailto:info@run-fun-kr.de). *\_Redaktion*

*Mi, 3.7.2019, ab 16 Uhr, Galopprennbahn Stadtwald Krefeld*

## 1000 minimalinvasive Darmresektionen Erfahrung und Sicherheit

Aus Überzeugung minimalinvasiv – mit diesem Credo verfolgt Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Christoph Wullstein seit 2009 die konsequente Spezialisierung der Allgemein- und Viszeralchirurgie am Helios Klinikum Krefeld. Heute erfolgen 96 Prozent aller geplanten Eingriffe am Darm in dieser schonenden Technik.

Die wissenschaftlich belegten Vorteile der Schlüssellochchirurgie umfassen unter anderem eine geringere Komplikationsrate, weniger Blutverlust und postoperative Schmerzen sowie eine schnellere Regeneration der Körperkräfte nach dem Eingriff. Außerdem erzielen minimalinvasive Verfahren bei onkologischen Darmerkrankungen in verbesserte Langzeitergebnisse. „Dies zeigen bevölkerungsbezogene Analysen von Darmoperationen in Süddeutschland. Minimalinvasiv operierte Patienten weisen darin gegenüber offen operierten einen Überlebensvorteil aus“, erläutert Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Wullstein. Aufgrund ihrer Komplexität sind minimalinvasive Verfahren schwieriger zu erlernen als offene und die notwendige Sicherheit bei komplexen Eingriffen setzt eine langjährige Erfahrung voraus. „Diese haben alle unsere Operateure in den zurückliegenden Jahren in einem kontinuierlichen Lernprozess erworben. Als Team haben wir so inzwischen die 1000ste laparoskopische Darmresektion durchgeführt“, fasst der Chefarzt den erfolgreichen



Foto: Simon Erath

Spezialisierungsprozess zusammen. Unter seiner Leitung hat sich die Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie innerhalb der vergangenen zehn Jahre zu einem anerkannten Zentrum für minimalinvasive Operationen für die operative Entfernung von gut- und bösartigen Erkrankungen des gesamten Magen-Darmtraktes entwickelt. Neben Darmoperationen werden auch minimalinvasive Eingriffe an der Speiseröhre, dem Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse vorgenommen. *\_Redaktion*

*Helios Klinikum Krefeld, Zertifiziertes onkologisches Zentrum (DKG)  
Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie  
MIC Zentrum Niederrhein, Lutherplatz 4047805 Krefeld,  
Tel: 02151 32-0, Mail: [info.krefeld@helios-gesundheit.de](mailto:info.krefeld@helios-gesundheit.de)*

# Ein Tag am See

Urlaubsfeeling am 06.07.2019 an Uerdingens Waldsee



Am Samstag, den 06.07.2019, möchten wir den Tag am See inklusive Urlaubsfeeling verbringen. Wer möchte, kann sich im See abkühlen, Stand-Up-Paddling ausprobieren oder sich auf dem Actionparcours, der während der Sommermonate im Waldsee aufgebaut ist, austoben. Für das leibliche Wohl ist an diversen Essens- und Getränkeständen ausreichend gesorgt. Ab 20 Uhr geht der Tag am See in die Beachparty über. Hier dürfen Gäste ab 18 Jahren bei DJ-Musik vom Sonnenuntergang bis tief in die Nacht hinein feiern und können den Tag noch einmal Revue passieren lassen. Feuerschalen am Strand und eine Lichtkreation rund um den Strand verwandeln den Waldsee in eine einzigartige Location. Auch die Beachparty ist kostenfrei. *—Redaktion*

Deutschlands größter Schwimmverein lädt am Samstag, den 06.07.2019, zum Tag am See ein. Ab 12 Uhr können Gäste einen Strandtag mit vielen Aktionen rund um den Waldsee genießen – und das bei freiem Eintritt! Bei sommerlichen Temperaturen strömten im vergangenen Jahr weit über 1.000 Besucher an den Uerdinger Waldseestrand. Familien, Mitglieder mit ihren Freunden und alle, die einen rundum entspannten Som-

SV Bayer Uerdingen 08 e.V., Am Waldsee 25, 47829 Krefeld  
Tel.: +49 2151-46055 E-Mail: [katja.spielmann@svbayer08.de](mailto:katja.spielmann@svbayer08.de),  
Website: [www.svbayer08.de](http://www.svbayer08.de)

herzlichhaus

## Das Wunder neuen Bewusstseins

Die Krefelderin Sabine Langner entschied sich, einen Weg zu gehen, der ganz anders ist, als das was ihr von der Familie vorgelebt wurde. Die Heilpraktikerin fand mit 37 Jahren einen Zugang zu ihrem Seelenlicht, innerer Kraft und Liebe. Seit diesem spirituellen Erlebnis schreibt Langner, zunächst Kurztexte, dann ein ganzes Buch, „herzlichhaus – Ich bin ein Kind des Himmels und des Lichts“, das kürzlich vom österreichischen Verlag am Sippbach veröffentlicht wurde. Sabine Langner verbindet in der Geschichte von Henry und seiner Tochter Sara ihre spirituellen Erfahrungen mit ihrer persönlichen Geschichte. Henry und Sara erfahren in einer schweren Zeit das Wunder in seiner wahren Frequenz und die Verwirklichung in diesem Leben. „herzlichhaus“ ist eine faszinierende Geschichte über neue Möglichkeiten und eine Reise ganz tief ins Ich. *—Redaktion*



Mehr Informationen über die Autorin und Gründerin des Herzlichhauses sowie zu Seminaren und Workshops unter [www.herzlichhaus.de](http://www.herzlichhaus.de).



rundumfit  
Praxis für  
Physiotherapie **P. Räder**  
+ funktionelle Fitness

**Mit Freude in Bewegung**

- Physiotherapie
- Manuelle Therapie
- Kurse

[info@rundumfit-raeder.de](mailto:info@rundumfit-raeder.de)  
[www.rundumfit-raeder.de](http://www.rundumfit-raeder.de) • Tel.: 02151/3603000

# Neu **ERÖFFNUNG** September 2019

Jetzt attraktive Vorverkaufs-Konditionen sichern



# SIE GEBEN ALLES! DEN REST!



Erleben Sie jetzt effektives Fitness- & Gesundheitstraining auf höchstem Niveau

Mi  
Sa



A44 & A57 in der Nähe

**JETZT**  
*Gründungs-*  
*mitglied*  
**WERDEN**



Ihr Premiumclub für Fitness & Gesundheit in Meerbusch  
**» www.kineto.club . Mobil 0170-6582885**

# VORTRÄGE IN DER KLINIK KÖNIGSHOF:

Ihre seelische Gesundheit im Fokus.

## MOBBING AM ARBEITSPLATZ

... und was dagegen hilft

Mobbing entsteht dort, wo Menschen auf engstem Raum – wie zum Beispiel im Büro – eine Zwangsgemeinschaft bilden. Dort kann es zu Rivalitäten, aber auch offenen Feindschaften kommen. Anstatt an gemeinsamen Erfolgen zu arbeiten, begegnen sich die Arbeitnehmer mit Konkurrenzdenken, Anfeindungen und Ausgrenzungen. Dabei kann es jeden treffen, das typische Mobbingopfer gibt es nicht. Mobbing macht nachweislich krank. Die psychischen und physischen Folgen von Mobbing sind für das Opfer fatal. Wie entsteht Mobbing, wo liegen die Ursachen, welche psychischen und somatischen Symptome widerfahren dem Opfer und was ist zu tun. All' dies erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Donnerstag, 29. August 2019, 17 Uhr**

Referentin: Sina Schiffer, Psychologin M.Sc.



## WENN DAS GEHEN PROBLEME BEREITET

Gangstörungen im Alter

Im Alter, wenn die Kraft nachlässt, Gelenke erkranken und oftmals der Gleichgewichtssinn gestört ist, steigt das Risiko für Stürze und die Wahrscheinlichkeit einer Gangstörung. Gehen ist eine der kompliziertesten und zugleich normalsten Bewegungen des täglichen Lebens. Wer nicht richtig gehen kann, also Gangstörungen hat, ist im Alltag oft verunsichert. Dies kann zu erheblichen Einschränkungen – gerade vieler älterer Menschen – der Lebensqualität führen. Was können Sie präventiv tun und welche Untersuchungs- sowie Behandlungsmöglichkeiten möglich sind erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Mittwoch, 4. September 2019, 17 Uhr**

Referentin: Ninja Christin Mancinelli, Oberärztin



## SUCHT IM ALTER

Für eine Behandlung ist es nie zu spät

Ein Schnaps zum Mittag als Ritual, der Sekt zum Morgen um in Schwung zu kommen. Außerhalb der Familie ahnen oft nur wenige, dass der nahe Angehörige Alkoholiker ist. Im Alter entgleitet den Menschen oft die Kontrolle, der Körper reagiert sensibler auf den Alkohol, es fehlt plötzlich Kraft, Kontakt zu Freunden zu halten. Problematisch ist auch der Umgang Älterer mit Beruhigungs- und Schmerzmitteln. Zum Beispiel werden Schlafmittel oft zu lange und in zu großen Mengen verschrieben und eingenommen. Die Gründe für Sucht im Alter sind vielschichtig, das sich verändernde Umfeld, körperliche Gebrechen, die schwindende Selbstständigkeit. Auch knappere Renten und die Angst vor dem Ruhestand und dem damit verbundenen Gefühl von Bedeutungslosigkeit spielen eine Rolle. Welche Beschwerden schon Sucht und keine Alterserscheinungen sind und welche Therapiemöglichkeiten wir bieten erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Donnerstag, 26. September 2019, 17 Uhr**

Referentin: Dr. med. Melanie Tollkötter, Oberärztin



## AUSGEBRANNT UND ERSCHÖPFT

Wie man Burnout erkennt und behandelt

Die moderne Familien- und Arbeitswelt stellt uns vor große Herausforderungen: im Job ständig leistungsfähig, einsatzbereit und flexibel sein und irgendwie auch noch Karriere und Familie unter einen Hut bringen, kann zur Überforderung bis hin zu Burnout führen. Wenn man unter Überlastung leidet und den Stress nicht mehr in der Freizeit abbauen kann brennen viele Menschen aus. Aber auch dauerhafte Unterforderung kann einen Menschen ins Burnout treiben. Wenn Routine und Langeweile den Arbeitsalltag prägen, eigene Entscheidungen und Meinungen nicht gefragt sind und Kreativität nicht ausgelebt werden kann leiden vor allem qualifizierte und ehrgeizige Mitarbeiter. Was steckt hinter der Burnout-Erkrankung, welche sind die häufigsten Anzeichen des Krankheitsbildes, und wie sehen Hilfen und Behandlung aus. Erfahren Sie mehr in diesem Vortrag.

**Donnerstag, 24. Oktober 2019, 17 Uhr**

Referentin: Christina Friederici, Psychologin M.Sc.,  
Psychologische Psychotherapeutin



Am Dreifaltigkeitskloster 16 | Krefeld | [klinik-koenigshof-krefeld.de](http://klinik-koenigshof-krefeld.de)



**ST. AUGUSTINUS GRUPPE**  
Klinik Königshof