

# moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



## Spezial: Hightech in der Medizin

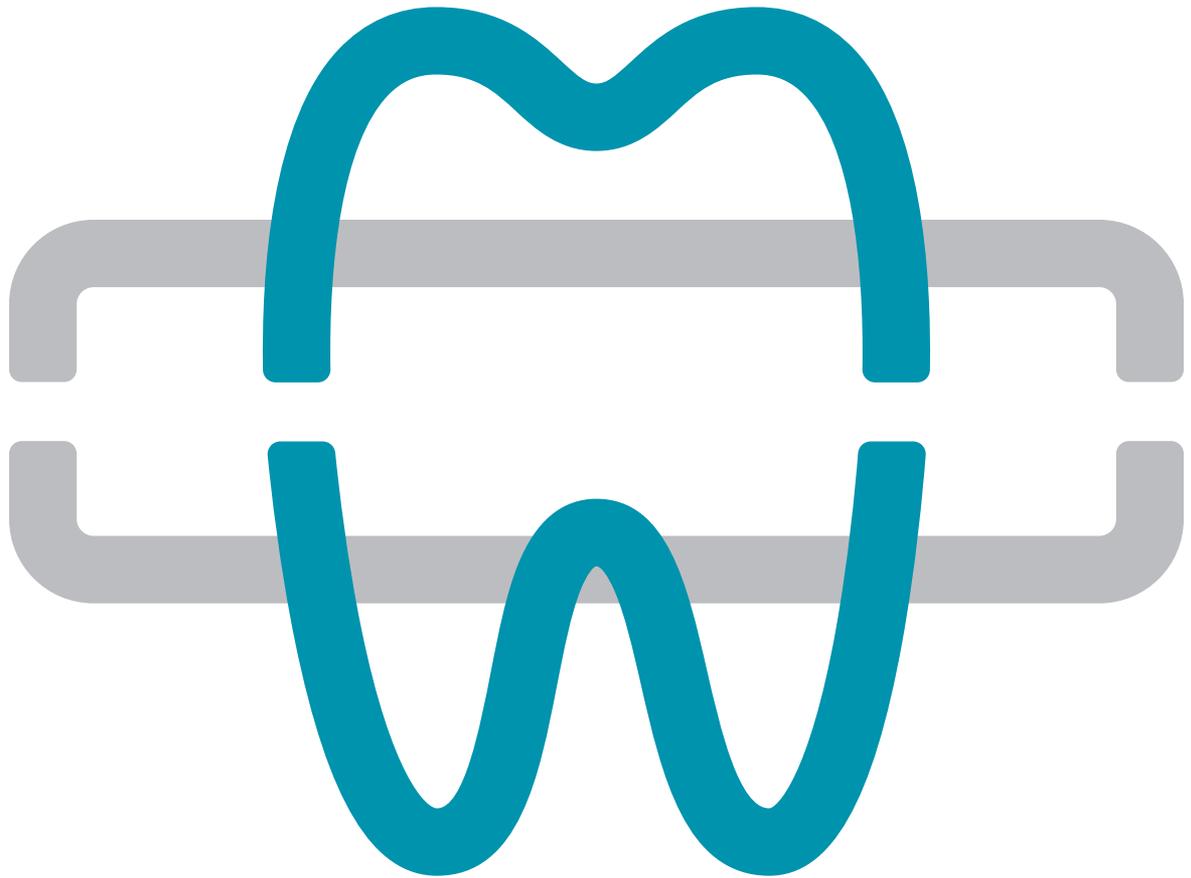
Digitale Genesungshelfer

## Sonnengruß auf der Sonneninsel

„Yogaleben“ geht mit Kursteilnehmern auf Reisen

## Sucht im Alter

Klinik Königshof



## AUF ALTEN SCHIENEN LERNT MAN KNIRSCHEN.

Funktionsdiagnostik und ganzheitliche  
CMD-Therapie bei [wollenweber zahnmedizin](http://wollenweber.zahnmedizin.de).



# Liebe Leserinnen und Leser,



Foto: Dietmar Hendricks

wir leben in einem aufregenden Zeitalter. Seit der industriellen Revolution war keine andere Phase der Menschheitsgeschichte vor derart großem Fortschritt geprägt. Ob künstliche Intelligenz, Robotik oder alternative Mobilitätskonzepte, die aufkommenden Technologien haben unser Leben bereits drastisch verändert. Doch Zukunftsforscher sind sich einig: Die nächsten 20 Jahre werden unsere Gesellschaft vollständig revolutionieren.

Was für den Arbeitsmarkt und die Politik eine große Herausforderung darstellt, ist für die Medizin ein wahrer Segen. Viele Krankheiten, die vor 20 Jahren noch als unheilbar galten, sind heute dank modernster Forschung, Methoden und Technik therapier- und heilbar. Menschen, die gegenwärtig an einer „noch“ unheilbaren Krankheit leiden, können zuversichtlich sein, dass die Medizin auch in diesen Bereichen in den kommenden Jahren große Fortschritte erzielen wird. Um diesen spannenden Themen Raum zu geben, widmen wir uns ihnen in dieser Ausgabe im Rahmen eines „Hightech in der Medizin“-Speziels (S.06). Hier erfahren Sie, wie sich bereits die Akademien auf den Wandlungsprozess einstellen, moderne Apps bei der Prävention helfen oder neueste Technik den Alltag der Zahnmedizin oder der Physiotherapie verändert.

Doch natürlich dürfen Sie auch in dieser Ausgabe das erwarten, was Ihnen seit jeher an unserem Magazin gefällt: Einen bunten Mix aus Ernährungsratgebern, Lifestyle-Kolumnen und ganz praktischer Lebenshilfe – gewürzt mit Sport und Spaß. Gerade letzteres finden Freunde des gepflegten Einkehrschwungs bei Franz & Friends (S.30). Just zum Auftakt der neuen Saison lockt der Skitours-Anbieter mit tollen Angeboten.

Gerne nehmen wir Ihr Feedback entgegen. Schreiben Sie uns eine E-Mail oder eine Nachricht bei Facebook. Für alle Anregungen zu Artikeln oder spannenden zukünftigen Themen sind wir dankbar.

Und: Trauern Sie nicht dem Sommer nach, sondern entdecken Sie den Herbst mit all seiner Pracht. Einen Vorteil hat die Jahreszeit nämlich ganz sicher: Das Lesen macht gleich doppelt so viel Spaß!

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: Hospital zum Heiligen Geist (S. 17);  
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!



Sabine Engler  
Steuerberaterin



STERN-APOTHEKE



06

## Spezial: Hightech in der Medizin

- \_ Medizinische Informatik – Software für das Krankenhaus von morgen
- \_ Die Frequenz des Körpers in den richtigen Händen
- \_ SmartVia Assessments bei salvea:  
Der clevere Weg zur Therapie-Optimierung
- \_ Trainieren mit einem Lächeln
- \_ Wollenweber Zahnmedizin – Der virtuelle Gebissabdruck
- \_ Die Technik als externes Körpergefühl – Digitale Leistungstests im timeout
- \_ Transkranielle Magnetstimulation: Neue Impulse fürs Gehirn
- \_ PhysioTeam Winz – Menschlichkeit trifft Technologie
- \_ Fitness-Apps im Check: Motivation mal anders

22

## Ernährung

- \_ Rote Bete – Herbstliche Powerknollen

23

## Kolumnen

- \_ Dr. Nicolas Fischer und Anja Funkel

24

## Medizin

- \_ Klinik Königshof: Sucht im Alter
- \_ Im Alter ein künstliches Gelenk – ist das noch sinnvoll?

28

## Fitness

- \_ „Yogaleben“ geht mit Kursteilnehmern auf Reisen
- \_ Franz & Friends Skitours – Vier Tage Dauerspaß in Zell am See

32

## Intern

- \_ 4. Netzwerktreffen des moveo Expertendialogs – Ein Rückblick
- \_ Die Moveo-Aufsteller
- \_ moveo-Expertendialog – 5. Netzwerktreffen am 1. Oktober 2019

36

## Kurz & Knapp

- \_ Termine und Wissenswertes

# e-motio

Bewegung. Fitness. Mehr Freude am Leben.

Unser Angebot für Sie:

- ganzheitliche Trainingsansätze
- persönliche Betreuung
- Training für Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse
- Mitgliedschaften und Gesundheitskurse



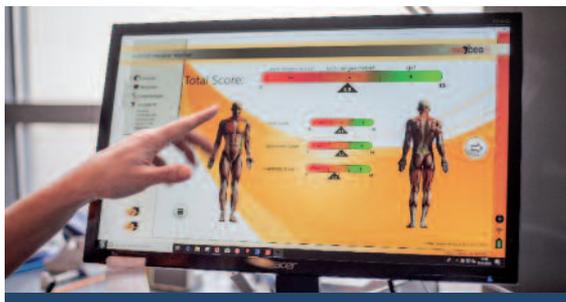
physioteam winz  
gesund werden, fit bleiben

Hauptstraße 10  
47918 Tönisvorst

Telefon: 02156-97 22 97  
Mail: buero@pt-team-winz.de

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Mo. bis Fr.: 08:00 – 19:30 Uhr  
Samstag: 10:00 – 14:00 Uhr



## Spezial: Hightech in der Medizin

\_Digitale Genesungshelfer

06



## Medizin

\_Im Alter ein künstliches Gelenk –  
ist das noch sinnvoll?

26



## Fitness

\_Sonnengruß auf der Sonneninsel  
„Yogaleben“ geht mit Kursteilnehmern auf Reisen

32



## Intern

\_moveo-Expertendialog –  
5. Netzwerktreffen am 1. Oktober 2019

35



## Kurz & Knapp

\_ Schönheit aus dem Wattenmeer

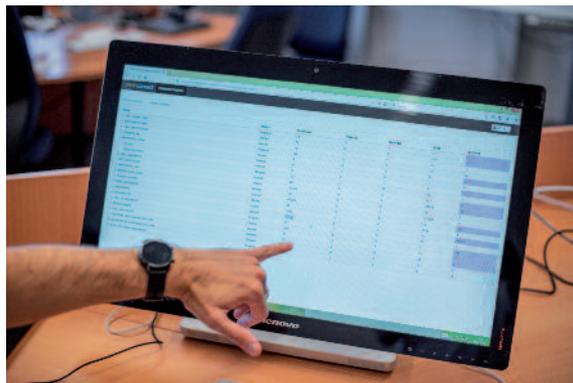
38

## Medizinische Informatik

# Software für das Krankenhaus von Morgen

Die meisten Lebensbereiche unseres digitalen Zeitalters werden begleitet und unterstützt von Software. Die Apps auf dem Smartphone, das Touch-Pay-Prinzip an der Supermarktkasse und das Tracking unserer Bewegungsdaten sind heute für beinahe jeden Bürger selbstverständlich. Praktisch, schnell und übersichtlich sind diese Anwendungen, sie optimieren unseren Alltag. Ein Feld, in dem in Sachen Digitalisierung noch großes Potenzial herrscht, ist die Gesundheitsbranche. An der Hochschule Niederrhein lernen technikaffine Studierende im Studiengang Medizinische Informatik das Handwerkszeug, um die smarte Zukunft dieses Ressorts mitzugestalten.

Fotos: Simon Erath



Professor Bernhard Breil sieht noch viel Spielraum, was die Ausstattung medizinischer Institutionen mit Software anbelangt. Im Rahmen seiner Professur für Gesundheitsinformatik vermittelt er den Studierenden neben Programmierkenntnissen vor allem wichtiges Grundlagenwissen in Medizinischer Informatik, Usability und Projektmanagement. „Ich denke, wir stehen da noch am Anfang. Im Bankenwesen zum Beispiel läuft alles nur noch digital. Onlinebanking ist völlig selbstverständlich geworden. Davon sind wir beispielsweise mit der elektronischen Patientenakte noch weit entfernt. Projekte wie das ‚papierlose Krankenhaus‘ sind erste Schritte, aber nicht die Regel. Online-Terminvergabe kommt auf, hat sich aber noch nicht übergreifend etabliert. Da ist noch viel Luft nach oben, auch wenn man mal einen Blick in die Nachbarländer wirft.“

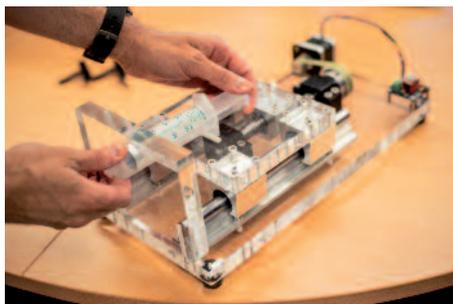
Ähnlich wie in vielen anderen Lebensbereichen könnten auch im Gesundheitswesen diverse Abläufe mit Hilfe entsprechender Programme optimiert und beschleunigt werden. Doch im Gesundheitswesen zählt nicht nur die Geschwindigkeit, denn im Vordergrund steht die Behandlung der Patienten. Hier kann die Digitalisierung dazu beitragen, Doppeluntersuchungen zu vermeiden und die Qualität der Behandlung zu erhöhen, indem Information ausgetauscht und vernetzt werden. „In der medizinischen Informatik geht es hauptsächlich um Software. Wir sind diejenigen, die Systeme aufbauen und Schnittstellen spezifizieren, um Informationen clever zu vernetzen“, erläutert Breil. Besonders die Interoperabilität, also das nahtlose Ineinandergreifen unterschiedlicher klinischer und administrativer Informationssysteme, sei ein wichtiges Themengebiet im Verlauf des Studiengangs.



Professor Bernhard Breil lehrt seine Studenten wichtiges Grundlagenwissen in Medizinischer Informatik, Usability und Projektmanagement

Da das Studium bei den einfachsten Grundlagen ansetzt und sehr praxisnah ausbildet, lernen auch Studierende ohne große Vorkenntnisse innerhalb von sechs (Vollzeit) bis acht (in der Dual- oder Teilzeit-Variante) Semestern alle nötigen Skills für die berufliche Zukunft. Und die kann zahlreiche Formen annehmen – Medizininformatiker sind sehr gefragt. „Viele Krankenhäuser und andere Institutionen suchen händierend nach guten Leuten, die ihnen dabei helfen können, die vielfältige Systemlandschaft vor Ort zu betreuen und auszubauen, und Softwarehersteller benötigen Entwickler und Produktmanager“, weiß Breil. Schon während des Studiums lernen die Studierenden potenzielle spätere Arbeitgeber und Kooperationspartner aus der Region kennen. „Wir wollen hier keine Theoretiker ausbilden, sondern praxisnah lehren, und das gelingt nur, wenn wir eng mit den Unternehmen verdrahtet sind.“ Ziel ist es, den Studierenden bis zu ihrem Abschluss fundierte Kenntnisse medizinischer Grundlagen, der Programmierung und Anwendung von eHealth-Applikationen wie Gesundheitstelematik sowie des Marketings im medizinischen Sektor zu vermitteln. Die Absolventen sollen dann in der Lage sein, digitale Prozesse zu analysieren und bei Bedarf sinnhaft an neue Gegebenheiten anzupassen.

„Viele Krankenhäuser und andere Institutionen suchen händeringend nach guten Leuten, die ihnen dabei helfen können, ihren Betrieb zu modernisieren und die Programme zu begleiten.“



Zu den Fächern, die in insgesamt 17 Modulen unterrichtet werden, gehören unter anderem Programmierung, Informationstechnologie, Technik und Diagnostik im Gesundheitswesen, Ethik und Datenschutz sowie Klinische Medizin.

Der Hochschulkontext bietet den Studierenden außerdem einen Zugang zu diversen Forschungsprojekten, an denen sie zum Teil auch mitwirken dürfen. Diese verlaufen oftmals interdisziplinär und verknüpfen Bereiche wie Programmierung und Technik. Derzeit arbeitet ein Professorenteam beispielsweise an der Entwicklung eines smarten Verbands, der selbst erkennt, wann er gewechselt werden und die Wunde neu versorgt werden muss. „Ich persönlich bin im Bereich der Schnittstelle Mensch-Computer-Interaktion tätig und schaue mir an, welche Eigenschaften ein Produkt haben muss, um von einem Patienten genutzt zu werden und welche Determinanten bei den Menschen zu einer höheren Technikakzeptanz führen“, erläutert Bernhard Breil. Da womöglich eines Tages nicht nur Fachkräfte in der Lage sein sollen, interinstitutionelle Software zu bedienen

und zu pflegen, sondern künftig auch ein möglichst reibungsloses Mitwirken von medizinischem Personal und Patienten erwünscht ist, hat sich der Dozent mit diesem Bereich ein hochrelevantes Forschungsgebiet ausgesucht. Auch, wenn Deutschland sich im internationalen Vergleich langsamer mit der Digitalisierung aller Lebensbereiche anfreunden mag, wird es auch hier auf lange Sicht mehr und mehr systemgestützte medizinische Abläufe geben. Projekte wie ein digitales Dauertracking der Vitalwerte mit automatischer Übermittlung an den Hausarzt, smarte Medikamentenorganisationssysteme oder spezielle Reha-Apps für OP-Patienten sind heute bereits mehr als nur Ideen – und sofern sie nicht bereits etabliert sind, wird es nicht mehr lange dauern, bis es so weit ist. *Esther Jansen*

*Hochschule Niederrhein, Gebäude H, Fachbereich 10 (Gesundheitswesen), Reinarzstraße 49, 47805 Krefeld, Infos zum Studiengang: [www.hs-niederrhein.de/gesundheitswesen/studieninteressierte/b-sc-medizinische-informatik](http://www.hs-niederrhein.de/gesundheitswesen/studieninteressierte/b-sc-medizinische-informatik)*



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

Weitere Informationen:

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

Comunita  
Seniorenhaus Crefeld



Praxis Aleksandra Traub

## Die Frequenz des Körpers in den richtigen Händen

Gewissermaßen funktioniert unser Körper wie ein infrastrukturell perfekt vernetztes Straßensystem. Alles ist miteinander verbunden und auf ein harmonisches Funktionieren angewiesen, um einen reibungslosen Stoffwechsel, Muskelarbeit und Beweglichkeit sicherzustellen. Sobald Teile dieses Systems beschädigt werden, ausfallen oder langsamer arbeiten, schränken sie andere Bereiche mit ein. Es kommt im Körper gewissermaßen zu Staus, Unfällen und Straßensperrungen. Das beginnt auf der Zellebene und kann je nach Komplexität ganze Muskelstränge betreffen. Diese bei langwierigen Beschwerden wieder ins gesunde Gleichgewicht zu bringen, ist Aufgabe von Physiotherapeuten wie Aleksandra Traub. Um besonders effektiv Schmerzen und Blockaden zu lösen, kombiniert die Liebscher&Bracht-Expertin spezielle Tools zur interzellulären Stimulation mit der manuellen Therapie und intensiviert dadurch ihre Behandlungsergebnisse.

Grundgedanke ihrer Arbeitsweise ist die Philosophie der Salutogenese (Gesundheitsentstehung“), ein Gesundheitsmodell, das der amerikanisch-israelische Soziologe Aaron Antonovski in den 1980er Jahren entwickelte. Sie bildet ein Alternativkonzept zur Pathogenese („Krankheitsentstehung“), die die Grundlage der meisten medizinischen Verfahren darstellt. Während die Fragestellung der Pathogenese sich auf Entstehung und Vermeidung von Krankheiten bezieht, konzentriert sich die Salutogenese auf ansprechende Gesundheitsziele. „Gesundheit und Krankheit sind hier keine zwei voneinander getrennten Zustände“, so Aleksandra Traub. „Sie sind nach Antonovski mehr wie zwei Pole zu verstehen, zwischen denen sich der Mensch ständig bewegt. Diesen dynamischen Prozess kann man im Laufe seines Lebens aktiv mitgestalten, um langfristig im gesunden Bereich zu bleiben.“ Die Wiederherstellung eines guten Körpergefühls und dessen Erhalt möchte Aleksandra Traub ihren Patienten im Sinne der Salutogenese als attraktives Dauerziel vermitteln, das durch gezielte Übungen und eine professionelle Begleitung gut erreichbar ist.

Die 51-jährige, die seit mehr als 15 Jahren als Physiotherapeutin praktiziert, bietet in ihrer familiären Praxis auf der Schönwasserstraße ein Behand-



Aleksandra Traub ist seit über 15 Jahren praktizierende Physiotherapeutin

lungsspektrum mit dem Schwerpunkt Faszien- und Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht an. In diesem Bereich arbeitet die vielseitig ausgebildete Physiotherapeutin auch mit der sogenannten „Active Cell Therapy“. Die Firma INDIBA ist Vorreiter auf diesem Gebiet und brachte vor wenigen Jahren ein Gerät auf den Markt, das eine physiotherapeutische Tiefenbehandlung auf Zellebene ermöglicht. „Dabei handelt es sich um eine Form der Wechselstromtherapie, die man in den verschiedensten Bereichen anwenden kann. Jeder Körper hat eine Eigenelektrizität. Die greift das INDIBA-Gerät auf. Es erzeugt eine Stromspannung von 448 kHz, die die intra- und extrazellulären Ionen in Bewegung versetzt. So kann ich mit meiner Behandlung in Gewebeschichten vordringen, die ich sonst nicht erreichen würde. In den Körperzellen regt der Stromfluss den Stoffwechsel und die Sauerstoffnachfrage an und wirkt so wie eine Art Müllabfuhr. Zudem wird die Mikro-zirkulation, also die Durchblutung der kleinsten Gefäße, intensiviert“, erklärt Traub. „Ich kann diese Methode ganz einfach in meine normale manuelle Behandlung integrieren.“ Hierfür nutzt die Therapeutin bei Bedarf auch spezielle anatomisch angepasste INDIBA Fascia-Tools in verschiedenen Formen und Größen, je nachdem, welche Beschwerden vorliegen und auf welchen Körperbereich sie einwirken möchte.



Fotos: Simon Erath

Indiba Active Cell Therapie regt den Zellstoffwechsel und die Mikrozirkulation an, fördert das körpereigene Entzündungsmanagement und reduziert postoperative Narbenbildung

Um einen Stromfluss durch den Körper des Patienten zu erzeugen, muss dieser sich mit dem zu behandelnden Bereich auf eine dünne Elektrodenplatte legen, während eine weitere Elektrode in Form der Massagetools über die betreffenden Bereiche bewegt wird. Hierbei spürt der Patient vornehmlich die manuelle Berührung und eine leichte Wärme. Der Stromfluss selbst ist nicht bemerkbar. „Manche Patienten fragen mich, ob das Gerät auch wirklich an ist, weil sie damit rechnen, viel mehr von der Elektrizität mitzubekommen“, schmunzelt Traub. Die Behandlung mit Indiba unterteilt sich in zwei Phasen. Im ersten Schritt wird das Weichgewebe erwärmt, um die zweite Phase, die resistive Anwendung, vorzubereiten. Hier werden tiefer liegende Gewebeschichten, zum Beispiel Knochen und Sehnen, angesteuert.

Neben der Regeneration der zellulären Stoffwechselprozesse und des Gewebes können durch die Behandlung mit Indiba Active das körpereigene Entzündungsmanagement gesteigert und die Narbenbildung – zum Beispiel bei einer postoperativen Behandlung – verringert werden. Zudem wird es erfolgreich zur Therapie von Fibrose, Verspannungen und Arthrose genutzt und trägt selbst bei chronischen und besonders schweren Fällen zu einer

effektiven Reorganisation des Gewebes bei. Die Technik ist nicht nur sicher, sondern auch erwiesenermaßen hocheffektiv. Profisportler wie die Spieler des 1. FC Köln und des FSV Mainz oder der Tour de France-Sieger Vincenzo Nibali profitieren bereits von der Behandlung mit INDIBA.

Gerade wenn es um die eigene Mobilität geht, möchte niemand Abstriche machen. Weder im Straßenverkehr noch im Alltag. Doch kleine Baustellen muss der Körper immer wieder beseitigen – denn selbst die Sportlichsten unter uns sind nicht vor Verspannungen oder Fehlbelastungen gefeit. Mit Hilfe modernster Technik lässt sich der Weg der Besserung signifikant beschleunigen. Und wer die physiotherapeutische Behandlung als einen Prozess begreift und deren Mitgestaltung ein erstrebenswertes Ziel zu Gunsten des eigenen Wohlbefindens versteht, wird langfristig in der Lage sein, die körpereigene Infrastruktur im gesunden Fluss zu halten. *\_\_Esther Jansen*

*Aleksandra Traub, Praxis für Physiotherapie, Schönwasserstr. 105, 47800 Krefeld, Tel.: 02151 5807139, Mail: info@praxis-traub.com, Web: www.praxis-traub.com*



**Dr. Boverter  
APOTHEKEN**



**Apotheke im LCC**  
LuisenCarreCrefeld



Noch liefern wir nicht per Drohne...

...aber wir bieten eine **24h Abholmöglichkeit** ihrer  
bestellten Medikamente an unserem Abholautomaten





**Apotheke im LCC**  
Luisenplatz 6-8, 47799 Krefeld  
Telefon: (02151) - 98 69 70



Jan Gröppel analysiert mit Hilfe von SmartVia den Gang von Christina Rosenmöller

## SmartVia Assessments bei salvea Der clevere Weg zur Therapie-Optimierung

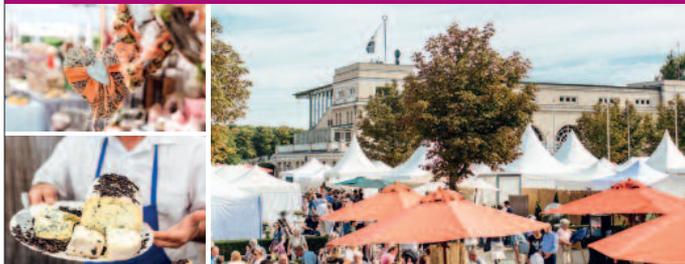
Im aufrechten Gang zeigt sich das Wesen des Menschen. Doch mit unserer Gehfähigkeit beschäftigen wir uns oft erst dann, wenn wir aus der Balance geraten. Anspannung, Erschöpfung, Gelenksbeschwerden, Muskelprobleme und viele weitere körperliche Dysfunktionen lassen sich daraus ablesen. Durch Ärzte und Therapeuten wird dieser Zusammenhang schon lange genutzt, um per Ganganalyse Beschwerden zu erkennen und Therapieerfolge zu dokumentieren. Bisher konnten Therapeuten nur eine optische, subjektive Bewertung der Situation vornehmen. Mit SmartVia Assessments kommt nun ein assistives System zur Bewegungsanalyse auf den Markt, das durch die Messung objektiver Daten zur Therapie-Optimierung beitragen soll.

Der aufrechte Gang ist ein komplexes Zusammenspiel von Gelenken, Muskeln, Sehnen und Nervenbahnen. Ist diese Interaktion nur leicht gestört, können die verschiedensten Erkrankungen und Beschwerden auftreten. Wie gesund ein Mensch ist, zeigt sich also in seiner Bewegungsdynamik. Ist er orthopädisch oder geriatrisch erkrankt, helfen Assessmentverfahren, Aufschluss über den gesundheitlichen Zustand des Patienten zu erlangen. Das High-Tech-Unternehmen Humotion hat in Kooperation mit salvea „SmartVia Assessments“ entwickelt, ein digitales System, das in Form eines kleinen Sensors, den man durch einen Hüftgurt am unteren Rücken befestigt, umfangreiche Daten zur Ganganalyse sammelt. Per USB-Schnittstelle können die Aufzeichnungen des Sensors ausgelesen werden. Die simple Anwendung kann von Therapeuten und Ärzten problemlos in die Behandlungsabläufe integriert und vom Patienten ganz natürlich getragen werden. „Uns war es wichtig, ein System zu entwickeln, das in der Praxis, in Therapieprozessen, einsetzbar

ist und nicht nur in Laboren oder Universitäten“, erklärt Christina Rosenmöller von Humotion. „Der Gurt ist einfach anzulegen und stellt für den Patienten keine Änderung in seiner Bewegungsdynamik dar“, ergänzt Jan Gröppel, Physiotherapeut und Mitarbeiter des Bereichs Innovation und Digitalisierung bei salvea. In der Tat ist das Anlegen des Hüftgurtes mit einem Klettverschluss ein Kinderspiel. Auch das Auf- und Ablaufen fühlt sich durch den Gurt, der mit einem kleinen Sensor versehen ist, nicht unnatürlich an.

Der entscheidende Unterschied für Patient und Physiotherapeut oder Arzt liegt in den Daten, die der Sensor während des Ganges fleißig sammelt: Symmetrie, Regularität und die Harmonie der Bewegungen, Schrittzahl, -länge und -geschwindigkeit sowie die Beckendynamik werden gemessen und durch die subjektiven Beobachtungen des Therapeuten in einer App ergänzt. „Mit SmartVia Assessments ist es uns gelungen, eine textilintegrierte

## Krefelder Herbstzauber

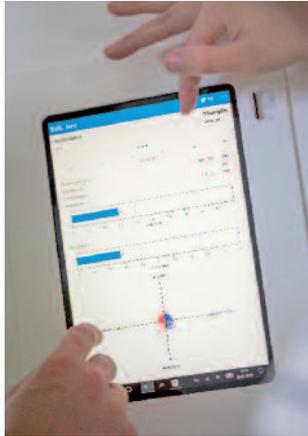


# 20.-22. Sept. Rennbahn

[www.krefelder-herbstzauber.de](http://www.krefelder-herbstzauber.de)

Fr. 12 – 18 Uhr / Sa. & So. 10 – 18 Uhr | Tageskarte 8,- €

Fotos: Simon Erath



Sensorik zu entwickeln, die die Bewegung des Patienten ganzheitlich erfasst“, so Julia Drobny von Humotion. Der Sensor wird mittels USB-Schnittstelle einfach mit einem Tablet oder Laptop verbunden. Nach einer auf Algorithmen basierenden Datenanalyse, die nur wenige Minuten dauert, steht dem Physiotherapeuten der Ganganalyse-Bericht zur Verfügung. So kann er Hinweise auf Erkrankungen oder Verletzungen erhalten und den Fortschritt der Behandlung beurteilen. Über eine App sind die Daten für alle im Prozess Beteiligten jederzeit einsehbar. Kollegen müssen sich also nicht immer neu eindenken, sondern können auf einen Blick den Verlauf der Behandlung einsehen.

Auch für den Patienten liegen die Vorteile von SmartVia Assessments auf der Hand: Das mobile Gerät kann überall unabhängig eingesetzt werden, die Ergebnisse liegen schnell vor und ermöglichen einen visuellen Eindruck von dem Gangbild. Denn die App ist nicht nur in der Lage, Daten zu sammeln und tabellarisch auszuwerten, sondern errechnet aus ihnen auch ein grafisches Beckendiagramm. Der Patient erfährt so nicht nur, was ihm fehlt, sondern auch, warum welche Übungen effektiv zur Genesung beitragen. Die sichtbaren Erfolge im Laufe der Therapie stärken dann zusätzlich die Motivation auf dem Weg zum Behandlungsziel.

Neben der mobilen Version von SmartVia Assessments, die aus einem mit Sensoren ausgestatteten Gurt und einer App besteht, gibt es inzwischen auch eine Steele, in die ein Tablet integriert ist. So können sich Therapeut und Patient unmittelbar nach der Messung gemeinsam die Daten anschauen und über Mängel und Ergebnisse sprechen. Perspektivisch ist neben der Verwendung von SmartVia Assessments in Arztpraxen oder Gesundheits-



V.l.n.r.: Julia Drobny (Humotion), Jan Gröppel (Salvea) und Christina Rosenmöller (Humotion)

zentren wie salvea auch die eigenständige Nutzung durch den Patienten, in Rehazentren und Sportstätten, denkbar. Wenn dort ein höheres Bewusstsein für die Einzigartigkeit und Bedeutung des menschlichen Ganges gefördert wird, steigt auch der Wunsch nach einer sich in Balance befindlichen Bewegungsdynamik, und neue Trainingsanreize werden geschaffen. Auf diesem Wege könnten nicht nur Verletzungen schonend und effizient behandelt, sondern viele Beschwerden prophylaktisch verhindert werden. *— Vanessa Wachter*

#### **SmartVia Assessments: ein Kooperationsprojekt**

*Während salvea das therapeutische Know-how liefert, ist die Humotion GmbH aus Münster, spezialisiert auf die automatisierte Bewegungsanalyse, für die technische Umsetzung verantwortlich. Die Zulassung von SmartVia Assessments als medizinisches Produkt ist seit wenigen Wochen abgeschlossen, so dass das Tool inzwischen im Rahmen des Therapieprogramms von salvea eingesetzt wird. Darüber hinaus zeigen auch weitere Therapiezentren und Ärzte bereits Interesse an SmartVia Assessments.*



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

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

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

**Tel.: 02151 5396-0**



*Aus Liebe zum Menschen.*

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

# Trainieren mit einem Lächeln

Überwiegend sitzende Tätigkeiten, zu wenig Bewegung, falsche Ernährung, Verschleiß: Das sind die Faktoren, die sich früher oder später in Fehlhaltungen oder Gelenkbeschwerden niederschlagen. Um ihnen vorzubeugen oder sie zu lindern, treten viele den Gang in die anonymen Fitnessstempel an. Doch dort trainiert man oft allein und ohne Anleitung. Das macht auf Dauer nicht nur wenig Freude – Ungeübte können auch viel falsch machen. Eine schöne Alternative gibt es bei niesters training und therapie: Hier gibt es zum freundlichen Lächeln und warmherzigen Miteinander die kompetente Rundum-Betreuung: „Wir wollen, dass unsere Kunden mit Freude herkommen und mit guten Ergebnissen nach Hause gehen. Zu unserem Service gehören eine gemeinsam erarbeitete Zielsetzung und ein darauf abgestimmter Trainingsplan sowie die gewissenhafte Anleitung“, erklärt Ralf Niesters. Trainiert wird – das ist einmalig in Krefeld – auf den neuesten Hightech-Geräten von MilonQ, die sich selbstständig auf die Größe des Kunden einstellen, ihm signalisieren, ob er die jeweilige Übung richtig durchführt, und seine Trainingsleistung ganz genau festhalten. Das geschulte Auge eines Physiotherapeuten können sie aber nicht ersetzen, weiß Niesters: „Darum bauen wir auf gut ausgebildete Fachkräfte, die während der gesamten Öffnungszeit zur Verfügung stehen und das Training permanent überwachen und begleiten.“



Foto: Simon Erath

Bei der Betreuung bleibt immer Platz für ein persönliches Gespräch: „Der Mensch steht im Mittelpunkt unserer Bemühungen. Das Training soll schließlich auch Spaß machen!“ Wer sich einen Eindruck vom Service bei niesters training und therapie machen möchte, hat die Möglichkeit, das Angebot 14 Tage lang kostenlos zu testen. Einfach das Formular unter <http://www.niesters-krefeld.de/#kontakt> ausfüllen! *\_Oliver Nöding*

*niesters training und therapie, Rheinstraße 60, 47799 Krefeld,  
Telefon: 02151-1544499, [training@niesters-krefeld.de](mailto:training@niesters-krefeld.de),  
[www.niesters-krefeld.de](http://www.niesters-krefeld.de)*

**Wir renovieren, Sie profitieren.**  
Bis zum 11. Oktober 2019 erhalten Selbstholer bei uns  
**10% Rabatt auf alles!**



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

**Sanitätshaus Orthopädietechnik Rehatechnik**

**Sanitätshaus Kanters  
GmbH & Co. KG**

Ostwall 203  
Tel. 02151 8059-0

Königstraße 84  
Tel. 02151 8059-20

Vortragsprogramm 2. Halbjahr 2019

## Gesund in Krefeld – Wissen ist die beste Medizin

Helios Klinikum Krefeld

**Samstag, 31. August | 11:00 – 13:00 Uhr**  
**Samstag, 16. November | 11:00 – 13:00 Uhr**  
**Mein Weg zum Normalgewicht**

**Samstag, 7. September | 12:15 – 16:00 Uhr**  
3. Krefelder Krebstag  
**Prävention – Krebs beginnt schon vor der  
Diagnose**

**Montag, 16. September | 18:00 Uhr**  
**Dicke Beine ade:  
Erfolgreiche Lipödem-Behandlung**

**Donnerstag, 19. September | 18:00 Uhr**  
**Kopf-Hals-Tumore: Symptome, Diagnostik und  
aktuelle Therapiekonzepte**

**Montag, 30. September | 10:00 – 12:00 Uhr**  
**Weltstillwoche – Offenes Stillcafé**

**Mittwoch, 9. Oktober | 19:00 Uhr**  
**Saal 01 der VHS Krefeld**  
**Der Ersatz des eigenen Gelenks:  
Ein wohlüberlegter Schritt**

**Samstag, 19. Oktober | 10:00 – 14:00 Uhr**  
Reanimationstraining in der Mediothek  
**Prüfen. Rufen. Drücken!**

**Dienstag, 22. Oktober | 9:15 – 13:00 Uhr**  
**Donnerstag, 24. Oktober | 10:00 – 13:00 Uhr**  
10-jähriges Jubiläum  
**Kinder-Uni 2019**



**Veranstaltungsort** (wenn nicht anders vermerkt)  
Helios Klinikum Krefeld | Lutherplatz 40  
Konferenzzentrum | Haus A · EG

*Alle Veranstaltungen sind kostenlos, eine Anmel-  
dung ist nicht erforderlich. Mehr Infos unter:  
[helios-gesundheit.de/krefeld](http://helios-gesundheit.de/krefeld)*

**Dienstag, 15. Oktober | 17:00 Uhr**  
**Montag, 18. November | 17:00 Uhr**  
**„Hand aufs Herz“ –  
Reagieren Sie im Notfall richtig?**

**Donnerstag, 31. Oktober | 18:00 Uhr**  
**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

**Sonntag, 3. November | 10:00 Uhr**  
Brustkrebs-Mut-Mach-Tag  
**Brustkrebs: Früh erkennen, gezielt (be)handeln**

**Samstag, 9. November | 10:00 – 12:00 Uhr**  
Aktionstag des Herzzentrums Niederrhein  
**Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen  
Herztod?**

**Samstag, 16. November | 11:00 – 14:00 Uhr**  
**Mediothek Krefeld | Theaterplatz 2**  
**Weltdiabetestag: Eine Frage der Einstellung**

**Mittwoch, 27. November | 18:00 Uhr**  
**Mangelernährung im Alter:  
Das unterschätzte Problem**

**Mittwoch, 11. Dezember | 19:00 Uhr**  
**Saal 01 der VHS Krefeld**  
**Diabetisches Fußsyndrom:  
Wenn Zucker die Füße angreift**

## Wollenweber Zahnmedizin

# Der virtuelle Gebissabdruck

Technikbegeisterung und Technikskepsis gehen immer Hand in Hand: Ist die Technik wirklich hilfreiches Werkzeug oder hat umgekehrt sie uns voll in der Hand? So berechtigt die Frage ist: Wir können froh sein, dass die Medizintechnik in den letzten Jahrzehnten solche enormen Fortschritte gemacht hat. Eingriffe, die uns früher wochenlang ans Bett fesselten, werden heute dank moderner Geräte und Methoden „im Vorbeigehen“ erledigt. In der Zahnmedizin ersetzt der Intraoralscanner den lästigen Gebissabdruck – und bietet sowohl für Patienten als auch für Zahnärzte wie Dr. Nina Wollenweber zahlreiche weitere Vorteile.

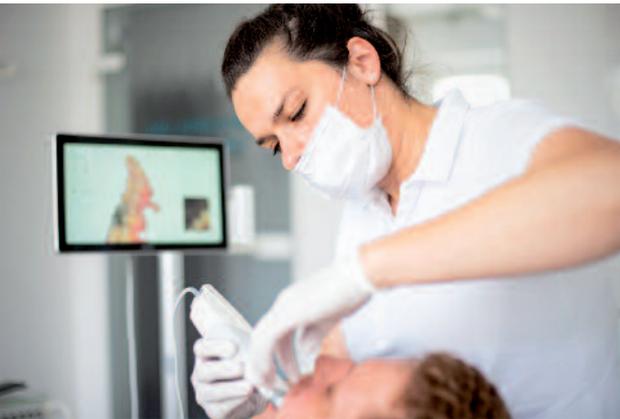


Fotos: Simon Erath

„Unser Leistungsschwerpunkt sind Schienenbehandlungen oder die Anfertigung von Zahnersatz“, erklärt Wollenweber, die mit ihrem Team Anfang des Jahres ihre Praxisräume am Ostwall bezog. „Wir fertigen Schienen zur Therapie von Kiefererkrankungen, CMD, Schlafapnoe und Bruxismus an, also schädlichem Zahnknirschen, oder auch als Mundschutz für Sportler“, umreißt sie das Anwendungsspektrum. Die Grundlage für solche Schienen stellt ein Abdruck des Ober- und Unterkiefers dar. Bis vor wenigen Jahren blieb dem Patienten dazu nichts anderes übrig, als mehrere Minuten lang auf eine Masse zu beißen, die ihm mittels eines breiten Metalllöffels in den Mund geschoben wurde. „Vielen Menschen bereitet das große Schwierigkeiten“, weiß Wollenweber aus ihrer jahrelangen Erfahrung. „Die Apparatur und der Geschmack der Masse lösen bei manchen sogar Übelkeit bis zum Würgereiz aus. Das macht den ganzen Vorgang für sie unangenehm, wenn nicht gar unmöglich und für den behandelnden Zahnarzt sehr kompliziert.“ Mit dem Intraoralscanner ist das vorbei: Das Gerät sieht aus wie eine elektrische Zahnbürste ohne Borsten, die mit einem Tablet verbunden ist. Kiefer und Zähne werden

damit gescannt, und es entsteht ein exaktes dreidimensionales Abbild, auf dessen Grundlage eine pass- und sogar farbgenaue Schiene oder Krone angefertigt werden kann. Der ganze Scanvorgang dauert nur wenige Minuten, während der der Patient zudem abgelenkt wird vom leisen Surren des Geräts und dem sich gleichzeitig auf dem Screen aufbauenden Bild.

Auch im Anschluss an die eigentliche Behandlung bringt die neue Technik zahlreiche Benefits: Nicht nur ist der Scan sehr viel genauer und sauberer als ein Abdruck, das Handling ist auch ungleich einfacher. „Die Scandaten werden direkt per Mail an den Dentaltechniker gesendet, der dann auf dieser Basis die Schiene oder die Prothese erstellt“, erläutert die Zahnärztin das weitere Prozedere. Das unsichere und zeitaufwändige Versenden von Abdrücken mit der Post oder Boten, das immer das Risiko von Verzögerungen oder auch einer Beschädigung beinhaltet, entfällt, die Wartezeiten werden für den Patienten enorm verkürzt. Der vereinfachte Versand bringt auch Flexibilität in der Wahl des Dienstleisters. „Für die



Zahnärztin Dr. Nina Wollenweber



„Wir fertigen Schienen zur Therapie von Kiefererkrankungen, CMD, Schlafapnoe und Bruxismus an, also schädlichem Zahnknirschen, oder auch als Mundschutz für Sportler.“

Herstellung von Schienen zur Unterkiefer-Protrusion, die bei der Therapie von Schlafapnoe eingesetzt werden, arbeite ich jetzt mit dem französischen Marktführer zusammen. Das kann ich nur, weil ich kein Päckchen mehr ins Ausland schicken muss“, betont Nina Wollenweber. Und wenn ein Patient seine Schiene verliert, sendet man die gespeicherten Dateien einfach noch einmal raus. „Die Archivierung von physischen Abdrücken war deutlich komplizierter – und nahm natürlich viel mehr Platz in Anspruch“, lacht Wollenweber beim Gedanken an Regale voller Gebissabdrücke.

Der Intraoralscanner leistet aber auch in der herkömmlichen Dentalmedizin gute Dienste, zum Beispiel in der Diagnostik: „Ein Scan eignet sich hervorragend, um dem Patienten zu zeigen, wo er besser putzen muss, wo er Karies hat oder das Zahnfleisch entzündet ist. Ich benutze den Scanner deshalb zunehmend bei Neuaufnahmen, um mit dem Patienten die therapeutischen Maßnahmen zu besprechen, zählt Wollenweber weitere Anwendungsgebiete auf. Angesichts dieser Vorteile verwundert es, dass laut Erhebungen bislang nur rund fünf bis sieben Prozent der deutschen Zahnärzte über einen Intraoralscanner verfügen. „Das Gerätes ist natürlich nicht ganz günstig“, nennt sie einen möglichen Grund. „Dazu kommt, dass die Technik erst in den letzten Jahren zur echten Anwendungsreife gelangt ist. Vorher waren das Handling umständlich und die Ergebnisse oft nicht zufriedenstellend.“

Auch wenn sie den Komfort eines Intraoralscanners nicht mehr missen möchte, greift Dr. Nina Wollenweber immer noch auf klassische Modelle zurück, die sie aber anhand des Scans anfertigen lässt. So praktisch der Umgang mit rein virtuellen Datensätzen ist, gibt es doch Fälle, in denen ein „handfestes“ physisches Modell unersetzlich ist. „Gerade bei Patienten, die unter einer Kieferfehlstellung tatsächlich leiden, möchte ich hundertprozentige Sicherheit haben, bevor ich eine Schiene produzieren lasse“, gesteht sie. „Ein physischer Abdruck, den man in die Hand nehmen kann, eignet sich viel besser dazu, die therapeutische Bisslage zu ermitteln und eine optimale Passform zu gewährleisten.“ Hinter der Technik, das ist ganz entscheidend, darf der Mensch nicht in Vergessenheit geraten. „Der Scanner ist ein tolles Hilfsmittel, das uns viel Arbeit abnimmt und Zeit spart. Aber wenn es darum geht, Menschen wirklich zu helfen und zu heilen, braucht das Geduld, Genauigkeit und Einsatz. Das ist nicht im Schnelldurchlauf zu haben.“ Mit dieser Haltung bedarf es keiner Angst vor der Technik. *Oliver Nöding*

Wollenweber Zahnmedizin, Ostwall 187, 47798 Krefeld,  
Telefon: 02151-29775, mail@wollenweber.dental,  
www.wollenweber.dental



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

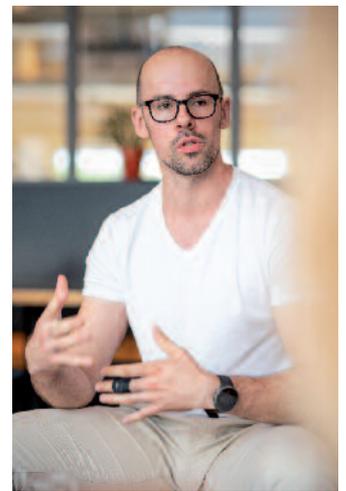
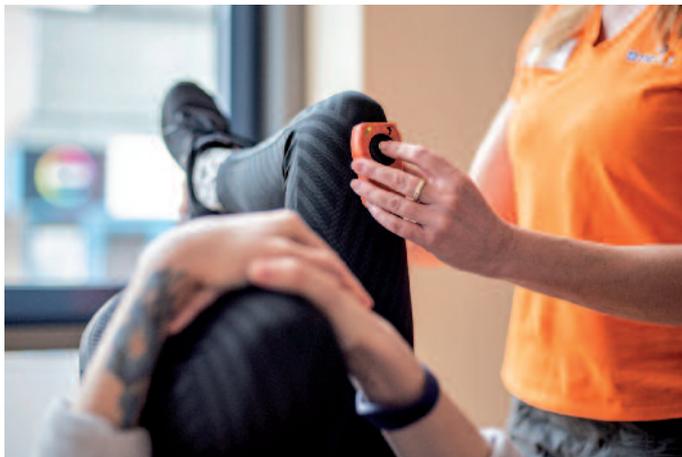
✉ info@praxis-traub.com  
www.praxis-traub.com

## Digitale Leistungstests im timeout

# Die Technik als externes Körpergefühl

„Die Technik bildet inzwischen das externe Körpergefühl“, ist sich Trainingsleiter Christian von der Heiden aus dem Krefelder timeout sicher. „Früher konnten wir durch manuelle Messungen feststellen, dass sich die Leistung oder Beweglichkeit eines Sportlers verbessert haben, heute können wir dank der modernen Technik alle Parameter objektiv und valide zeigen.“ So werde der Trainingserfolg nicht nur sichtbar, sondern so könne auch der Trainingsplan individueller angepasst werden, erklärt der Experte weiter.

Fotos: Simon Erath



Trainingsleiter Christian von der Heiden und Trainer Michael Wolf

Im timeout Fitness- und Gesundheitscenter des SC Bayer 05 Uerdingen werden gleich mehrere Gerätschaften dafür eingesetzt. Entscheidet sich ein Krefelder, hier zu trainieren, nehmen die Trainer die Fitness im Aufnahmecheck genaustens unter die Lupe. Hier wird zum Beispiel die Beweglichkeit gemessen. Mit einem kleinen Handmessgerät, das über einen Sensor verfügt, kann Trainer Michael Wolf feststellen, wo Verkürzungen und Bewegungseinschränkungen bestehen. „Den Mobee-Test wenden wir auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement an, denn gerade Schreibtischsitzer haben hier schon merkliche Begrenzungen“, erklärt er. „Durch unterschiedliche, individuelle Übungen, aber auch durch unseren Five-Bewegungspark, kann sich das schnell verbessern.“ Ein Ampelsystem und die genauen Winkelgerade stellen den visuellen Erfolg des Sporttreibenden dar: Eindrucksvoll bleiben Einschränkungen und vor allem Erfolge so im Gedächtnis.

Ebenfalls im Rahmen des Aufnahmechecks wird der IPN-Test durchgeführt, um herauszufinden, wie gut die Ausdauerleistungsfähigkeit ist. Auf dem Fahrradergometer absolvieren die Sportler in spe einen pulsgesteuerten Stufen-Belastungstest. „So können wir den effektivsten Trainingspuls herausfinden und gleichzeitig feststellen, wie lang Regenerationszeiten sein sollten“, erklärt von der Heiden. „Sowohl eine Unterbelastung als auch eine Überbelastung bei Sportaufnahme sind kontraproduktiv.“ Frauen neigten häufig dazu, im Training körperlich weit unter ihren Grenzen zu bleiben, Männer dagegen achteten nur wenig auf die natürlichen Signale ihres Körpers. „Beides führt zu Misserfolg“, ist sich der Gesundheitsexperte sicher.

Nach einigen Wochen der Trainingszeit werden die Tests wiederholt. Ist ein Sportler mit seiner Leistungssteigerung nicht zufrieden, haben die timeout-Trainer dank moderner digitaler Ausstattung weitere Möglichkeiten, den Athleten zu unterstützen. Die temporäre Verwendung eines Aktivitätsmessers hilft zum Beispiel, das Training und das Ausmaß an Bewegung im Alltag auszuwerten. „Wir verleihen auch über kurze Zeiträume Pulsuhren“, erklärt Wolf. „Wenn der Trainingspuls nicht erreicht wird, dann wird zum Beispiel die Fettverbrennung nicht in Fahrt gebracht. Wir optimieren dann die Regenerationszeit und das Training.“

Für ehrgeizige Sportler oder Menschen, die besonders viel abnehmen möchten, lockt das timeout außerdem mit einer modernen Atemgasanalyse. Ob auf dem Fahrrad, beim Joggen oder auf dem Rudergerät, durch die Messung der flüchtigen organischen Verbindungen, also der Konzentration des Atemgases, können die Experten ein leistungsorientiertes Training steuern. Der Fettstoffwechsel wird so in Fahrt gebracht und das Training perfektioniert. „Während wir im Gerätebereich mit zum Beispiel Functional Training immer ursprünglicher werden, werden die Leistungstests immer digitaler“, beschreibt Christian von der Heiden. „Die Kombination macht am Ende ein Training effektiv.“ *Ann-Kathrin Roscheck*

*timeout Fitness- und Gesundheitscenter des SC Bayer 05 Uerdingen e.V., Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld. Telefon 02151 444 6333, www.scbayer05.de*

## Transkranielle Magnetstimulation: Neue Impulse fürs Gehirn

Über dem Burgturm schlägt der Blitz ein, fährt durch eine Metallspule in den darunter auf einer Bahre liegenden Körper, der nur wenig später zu neuem Leben erwacht: Die Szene stammt aus der berühmten Verfilmung von Mary Shelleys Roman „Frankenstein“. Die Idee, Körper durch Energiezufuhr von außen zu stimulieren, stammt aber nicht von der Autorin, sie beschäftigte die Wissenschaft schon lange vor ihr. Heute hat sie unter anderem in Form von EMS-Training Einzug in unseren Alltag gehalten – aber damit sind längst noch nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft.



Fotos: Simon Erath

Das beweist ein Besuch bei Priv.-Doz. Dr. med. Lars Wojtecki, Chefarzt der Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation im Hospital zum Heiligen Geist in Kempen. Er beschäftigt sich sowohl mit der transkraniellen Gleichstromstimulation (TDCS: Transcranial Direct Current Stimulation) als auch mit der transkraniellen Magnetstimulation (TMS). Elektrische oder magnetische Impulse werden durch den Schädel ans Gehirn gesendet, wo sie bestimmte Areale stimulieren und eine entsprechende Reaktion auslösen. „Wir untersuchen derzeit, inwiefern sich die beiden Methoden zu therapeutischen Zwecken eignen“, erklärt Wojtecki. Es gibt Indizien dafür, dass die transkranielle Gleichstrom-Stimulation in Verbindung mit Sprachtraining helfen kann, Aphasie-Patienten, die nach einem Schlaganfall an Sprachstörungen leiden, das Sprachvermögen zurückzugeben. Ähnliches gilt für die transkranielle Magnetstimulation, die nach einem ähnlichen Prinzip funktioniert. Ein Unterschied zwischen Strom- und Magnetstimulation betrifft die Genauigkeit des Impulses, denn während Gleichstrom größere Areale stimuliert, lässt sich der Magnetimpuls zentimeter- bis millimetergenau ausrichten. „Wir nutzen die Methode deshalb schon jetzt in der Diagnostik, wenn es etwa im Vorfeld einer Gehirnoperation darum geht, ein exaktes ‚Mapping‘ des Gehirns und der einzelnen Areale zu erstellen“, so Wojtecki. „Wir erhoffen uns auch, Erkenntnisse darüber zu gewinnen, inwiefern die Magnetstimulation Einfluss auf die Plastizität nimmt, also die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst umzubauen.“ Es könnte sein, dass die Stimulation des Gehirns nicht nur den Abbau durch eine degenerative Erkrankung stoppen, sondern vielleicht sogar neues „Wachstum“ befördern könnte. Bislang beschränken sich die Erfolge jedoch auf die Beobachtung kurzfristiger positiver Effekte, die aber noch keine endgültige Gewissheit bringen.

Priv.-Doz. Dr. med. Lars Wojtecki, Chefarzt der Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation im Hospital zum Heiligen Geist in Kempen

Der Magnetimpuls wird mit einer Art Kelle ausgesendet: Am Kopf fühlt er sich wie ein leichter Schlag mit dem Fingerknöchel an. Die Klinik versorgt derzeit noch wenige Patienten. Wojtecki hofft, mittelfristig stichhaltige Belege zur Wirksamkeit liefern und die Magnetstimulation dann in der Therapie zur breiteren Anwendung bringen zu können.

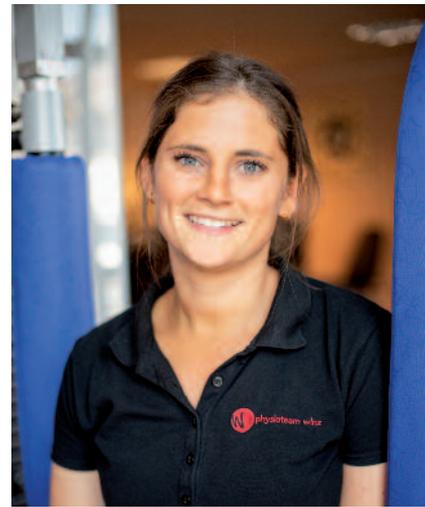
In den USA will man so lange nicht warten. Dort schießen schon sogenannte Magnetstimulationskliniken aus dem Boden, die ihren Kunden das Blaue vom Himmel versprechen. „Neuro-Enhancement“ lautet das wohlklingende Zauberwort. Wojtecki bleibt hingegen sachlich und gelassen, für Euphorie und Heilsversprechen sei es noch zu früh. Aber vielleicht steht tatsächlich ein großer medizinischer Fortschritt ins Haus. Ganz ohne Blitzschlag.

– Sarah Dickel

Hospital zum Heiligen Geist, Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Düsseldorf, Von-Broichhausen-Allee 1, 47906 Kempen  
Telefon: 02152-142-0, info@krankenhaus-kempen.de,  
www.krankenhaus-kempen.de

## Physioteam Winz

## Menschlichkeit trifft Technologie



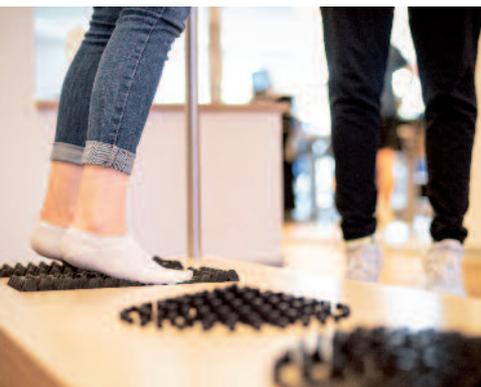
Fotos: Simon Erath

Gymleiterin Britta Hartmann

Luft wie im Tropenhaus, der Geruch von Schweiß liegt in der Luft, neben dem Surren dutzender Laufbänder und dem unregelmäßigen Rauschen ebenso vieler Crosstrainer ist das metallene Klacken und Scheppern der Kraftgeräte zu hören. Über allem ein Klangteppich aus dröhnenden Bässen und austauschbaren Pop-Melodien. Wer bereits beim Verlassen der Wohnung keine rechte Lust auf das Training hatte, läuft Gefahr, sie nun gänzlich zu verlieren. Viele Fitnessketten setzen auf Dumpingpreise, um Kunden zu gewinnen. Gespart wird deshalb an allen Enden – bei der Gerätewahl, der Hygiene, dem Personal. Doch die Vorstellung, die viele mit der Atmosphäre eines Fitnessstudios verbinden, trifft längst nicht auf alle Anbieter zu. Physioteam Winz zeigt beispielhaft, wie hochmodernes Kraft- und Ausdauertraining in einladendem Ambiente funktionieren – und langfristig nicht nur fit, sondern auch Spaß machen können.

„Viele Menschen, die einfach so im Fitnessstudio pumpen, betreiben dort rein ästhetisches Training. Das hat nichts mit funktioneller Muskulatur zu tun“, erklärt Britta Hartmann, die den Trainingsbereich der geräumigen Physiotherapiepraxis in Tönisvorst leitet. „Zudem gibt es fast niemanden mehr, der nicht schon mal Schulter-, Gelenk- oder Rückenprobleme hatte beziehungsweise hat. Da benötigt der Körper ein effektives funktionales Training.“ Die 30-Jährige ist ausgebildete Physiotherapeutin und Oecotrophologin. Mit präzisen Ansagen, dem ein oder anderen korrigierenden Griff und einer großen Portion Humor sorgt sie dafür, dass im Trainingsbereich alle Bewegungen sitzen. „Harald, schummelst du wieder? Mach mal den Rücken gerade“ witzelt Britta, während sie die Ausführung eines ihrer Schützlinge am Rotator korrigiert – und zaubert dem bärtigen Mittfünfziger sofort ein Lächeln ins Gesicht. „Ein gesundes Training besteht immer aus drei Komponenten: Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit“, fasst Hartmann zusammen. Damit diese Bereiche nicht nur allesamt in den Trainingsplan

integriert, sondern auch präzise und effizient ausgeführt werden, verbindet das Winz-Team modernste Trainingsgeräte mit intensiver zwischenmenschlicher Betreuung. „Wir arbeiten mit dem eGym-Gerätezykel. Das ist ein vollelektronischer Kraftzykel, der die Daten des Einzelnen speichert und das Training entsprechend anpasst“, erläutert Britta Hartmann. So entfallen nicht nur lästige Einstellzeiten, die Geräte ermöglichen außerdem feinste Abstufungen der Trainingsintensität. Auf diese Weise entstehen weder Unter- oder Überforderung noch Fehlbelastung. „Wir Trainer stellen die Geräte ein, und diese speichern die Angaben. Die Einstellungen passen wir immer wieder an“, erklärt sie. „Alle Trainer hier sind ausgebildete Physiotherapeuten. So gewährleisten wir eine hohe Betreuungsqualität. Außerdem ist immer jemand im Gym, nach Möglichkeit drei Leute, die dann wirklich intensiv mit unseren Kunden arbeiten. Die kennen wir übrigens alle beim Vornamen. Es ist uns wichtig, dass sich hier jeder persönlich abgeholt weiß.“



Die Screens an jedem Gerät des e-motio-Bereichs zeigen dem Trainierenden genau, wie die Bewegungen auszuführen sind. Hier kann zwischen verschiedenen Anzeigemethoden gewählt werden. Viele Übungsabläufe werden mit Hilfe von Verbildlichungen und videospieldähnlichen Aufgaben gesteuert, um dem Ausführenden die richtige Umsetzung zu erleichtern. So wird automatisch auch eine höhere Konzentration während des Trainings erzielt. Für aktive, gesunde Dehnung vor oder nach dem Kraft- und Ausdauertraining steht den Kunden der Physiopraxis das five Rücken- und Gelenkkonzept in Form eines eigenen Bereichs mit acht verschiedenen Stationen zur Verfügung. „Bei der aktiven Dehnung muss der Muskel mitarbeiten. Das mag sich erst einmal unlogisch anhören, weil man Muskelarbeit mit Verkürzung assoziiert. Wenn man es aber einmal gemacht hat, versteht man sofort, was gemeint ist“, verspricht die Physiotherapeutin. Positiver Nebeneffekt des five-Zirkels sei, dass die Muskeln durch das aktive Dehnen zusätzlich gestärkt würden. Das Winz'sche Trainingsangebot eigne sich nicht nur für Vorgeschiedigte wie Patienten mit Rücken- oder postoperativen Beschwerden, sondern ebenso für all jene, die präventiv für ihre Gesundheit sorgen möchten. „Wir bieten Präventionsangebote nach §20. Man kann aber auch einfach so bei uns trainieren“, erzählt Hartmann. Je nach Trainingsziel erstellt das Team für jeden Kunden einen

individuellen Plan und hilft auch beim Bezwingen des inneren Schweinehunds. „Wenn schon die Motivation, etwas zu tun, nicht von alleine aufkommt, dann sollte man sich ein möglichst angenehmes Umfeld dafür suchen. Deshalb legen wir auch so viel Wert darauf, dass es hier einladend aussieht und ein freundlicher Umgang herrscht. Trainieren sollte sein wie Zähneputzen. Etwas, das man einfach ganz selbstverständlich tut, um den Körper zu erhalten und zu pflegen“, findet Britta Hartmann.

Eine sanfte Brise weht durch das gekippte Fenster herein und bringt die langen Blätter der Yuccapalme leicht zum Wippen, die in der Mitte des freundlich beleuchteten Raumes steht. Neben der dezenten Musik erklingt nur das leise Summen einiger Trainingsgeräte. Wer hier trainiert, kommt gerne wieder. *— Esther Jansen*

*Physioteam Winz, e-motio, Hauptstraße 10, 47918 Tönisvorst (Vorst)  
Öffnungszeiten: Mo-Fr, 8-19:30 Uhr, Sa 10-14 Uhr,  
Telefon: 02156-972297*

## Sabine Engler Steuerberaterin



Steuer- und Wirtschaftsberatung auch  
für Ärzte, Zahnärzte und Apotheken

Flünnertzyk 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  
Heilberufebereich  
(IFU/ISM gGmbH)

## 5 JAHRE

## KINDERARZTPRAXIS LEYENTAL

IHRE KINDER-LUNGENFACHÄRZTE IM ZENTRUM

### Sprechstunde:

Mo - Fr: 08.30 – 12.00 h

Mo, Di & Do: 15.00 – 17.00 h und nach Vereinbarung



### Kinderarztpraxis Leyental

Dr. Wirth & Dr. Primke

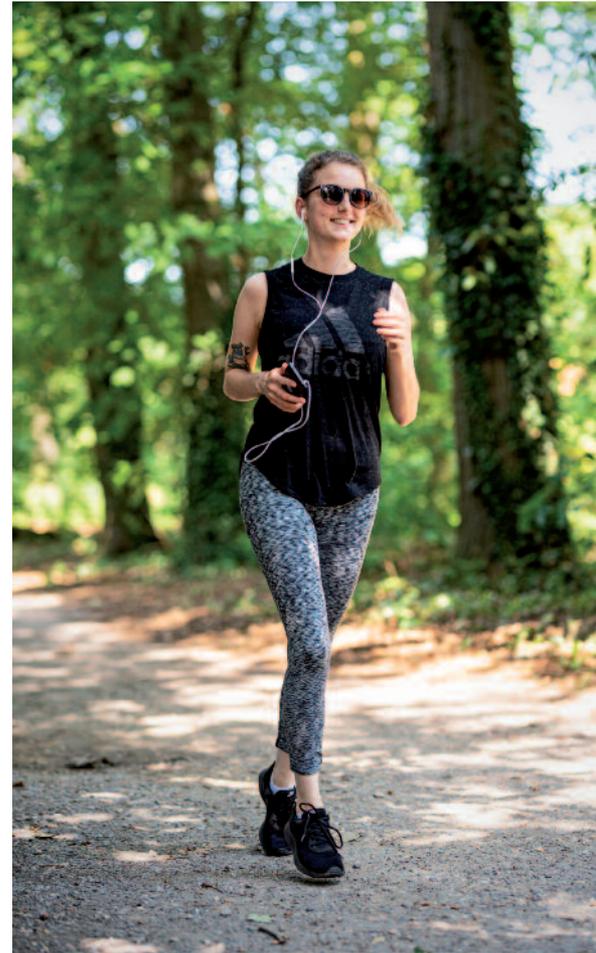
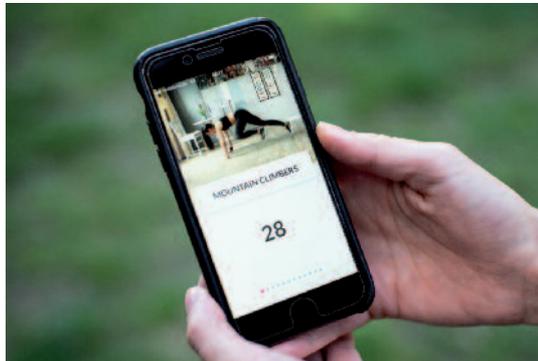
Leyentalstr. 78 b, 47799 Krefeld

Tel.: 02151/80 10 20 und 80 08 20, [www.kinderarzt-krefeld.de](http://www.kinderarzt-krefeld.de)

## Fitness-Apps im Check: Motivation mal anders

Jeder kennt ihn, den inneren Schweinehund. Keine Lust hier, keine Zeit da, am einen Tag zu müde, am nächsten steht schon eine Verabredung fest und am Wochenende will man doch endlich mal wieder entspannen. Dabei ist regelmäßiges Trainieren, nicht zuletzt aufgrund des riesigen Angebots an Studios, Kursen und Privattrainern in jeder Stadt, doch eigentlich ganz einfach. Ich bin zwar ein bewegungsfreudiger Mensch, erliege aber dennoch selbst häufig der Erschöpfung nach einem langen Arbeitstag vor dem PC. Deshalb habe ich versucht, die Hürde noch etwas herunterzuschrauben und recherchiert, wie unkonventionelle Apps mir und unseren Lesern dabei helfen können, das selbstbestimmte Training zu Hause langfristig durchzuhalten.

Fotos: Simon Erath



Hochmotiviert dank Smartphone: Die App Zombies! Run spornt selbst Laufmuffel zu neuen Höchstleistungen an

### Die Spaßlösung: Fitness-Pets

Menschen, die sich kleine Ziele stecken möchten und Spaß an tierischer Motivation haben, wird Fitness-Pets sicher gut gefallen. Der Nutzer sucht sich zu Beginn eine Art Tamagotchi aus, das je nach persönlichem Fitnessziel ein Hund, Alpaca, Hase, Löwe oder Biber sein kann. In meinem Fall wurde es der Hund – ein kleiner Mops, der nur wenig Auslauf braucht. Zu Beginn des Trainings ist er noch ein Welpe und wächst mit der zurückgelegten Schrittzahl. Fitness-Pets sorgt für ein Grundpensum an Bewegung. Täglich soll ein Minimum von 4.000 bis 8.000 Schritten erreicht werden, damit sich das virtuelle Haustier wohlfühlt. Außerdem möchte es morgens und abends Aufmerksamkeit in Form von Fütterung, Bad und Streicheleinheiten. Wer bis zu einer bestimmten Uhrzeit noch nicht die Mindestschrittzahl erreicht hat, wird von seinem tierischen Motivator daran erinnert – wer mehr läuft, wird gelobt. Insgesamt ein schönes Tool für alle Büro-Arbeitsbienen, die neben dem stressigen Berufsalltag ein Mindestes für ihren Körper tun möchten.

**Vorteile:** Leicht erreichbare Ziele, sehr genaue Schrittmessung, einfach zu bedienen, kostenlos

**Nachteile:** man benötigt die Google Health-App, um Fitness-Pets nutzen zu können, lediglich Schrittmessfunktion, ohne Steigerungsmöglichkeiten

### Die motivierende Frauen-App: WeBurn

Bikini-Figur in sieben Minuten? Aber gerne! Als ich das Konzept von WeBurn durchlas, war ich sofort Feuer und Flamme. Die speziell für Frauen konzipierte Trainingsapp bietet der Nutzerin eine kleine Auswahl siebenminütiger High Intensity Intervall Trainingseinheiten (HIIT), die je nach Ziel und Fitnesslevel angepasst werden können. Vor und nach dem Workout kann die Nutzerin Angaben darüber machen, ob das Training zu schwer, zu leicht oder perfekt auf ihr persönliches Level abgestimmt war. Zudem bietet WeBurn eine eingebaute Erinnerungsfunktion, die freundlich aber bestimmt auf die anstehende Workout-Einheit hinweist. Diese ist nicht nur tatsächlich effektiv, sondern auch abwechslungsreich und sehr kurzweilig, sodass der innere Schweinehund keine Chance mehr hat, sich gegen die Bewegung zu sträuben. Die korrekte Ausführung der Übungen zeigt die App in Form eines Videoclips, der einige Sekunden vor dem Ausführungsintervall und währenddessen läuft. Leider sind die kostenlosen Workouts stark limitiert. Wer bezahlt, erhält allerdings für wenig Geld ein sehr großes Angebot. Ich für meinen Teil habe viel Spaß an WeBurn und nutze die App an arbeitsintensiven Tagen, um in kurzer Zeit möglichst effizient zu trainieren.

**Vorteile:** Kurzweilig, leicht verständlich, effektiv

**Nachteile:** kostenlose Version ist sehr limitiert

### Die Unkonventionelle: Zombies, Run! – Unser Favorit

Ich habe – nachdem ich lange überhaupt keine Freude am Joggen hatte – beschlossen, es wieder einmal zu versuchen. Diesmal mit etwas digitaler Unterstützung. Die App Zombies Run! ist leicht bedienbar, vielseitig, motivierend und mit anderen Apps koppelbar. Der Nutzer wird mit dem ersten Lauf Protagonist in einer englischsprachigen Hörspielserie. Das Geschehen spielt in einer postapokalyptischen Welt, in der ein Großteil der Menschheit mit einem Zombie-Virus infiziert wurde und normales Leben nicht mehr möglich ist. Die wenigen gesunden Menschen haben sich in verschiedenen Bastionen verschanzt und sind für ihr Überleben auf sogenannte „Runners“ angewiesen, Läufer, die Güter oder Informationen aus verlassenen Städten beschaffen. Zu Beginn jeden Laufs erhält der Nutzer einen kurzen Rückblick auf das bisher Geschehene. Das Storytelling erfolgt hauptsächlich über andere Menschen, die mit dem Läufer sprechen, von sich, ihren Erfahrungen und Sorgen berichten und dem Nutzer Aufträge erteilen. Jede Mission kann vorher an die persönliche Tagesverfassung angepasst werden, was die Strecke oder die Dauer des Laufs angeht. Außerdem kann der Nutzer selbst entscheiden, ob er Zeitläufe auf der Flucht vor angreifenden Zombies absolvieren möchte. Während der Sprechpausen spielt das Handy auf Wunsch Musik von einer verbundenen App ab. Abgesehen davon, dass die Story von Zombies Run! spannend ist und dem Nutzer Lust auf das

nächste Mal macht, sorgen Geräusche wie unheimliches Zombiegurgeln dafür, dass zwischenzeitlich automatisch mehr Tempo eingelegt wird. Wer die Bezahlversion erwirbt, erhält Zugriff auf viele weitere Individualisierungsoptionen und mehrere dutzend Folgen. Großer Nachteil der kostenlosen Version: Es gibt nur sechs frei zugängliche Folgen – und die Werbung ist recht penetrant. Diese hat mich allerdings nicht genug gestört, um meiner neugewonnenen Lust am Laufen Abbruch zu tun.

**Vorteile:** Fesselnd und motivierend, recht einfach zu bedienen, Musik aus externen Quellen einspielbar, viele Individualisierungsmöglichkeiten

**Nachteile:** viel Werbung, nur auf Englisch erhältlich

Auch, wenn ich das Mobiltelefon gerne mal aus der Hand lege, hat mich der Apptest weit mehr begeistert, als ich vorher erwartet habe. Gerade, um die Anfangsbegeisterung aufrecht zu halten, sind leicht bedienbare und unkonventionelle Apps hilfreich, die den Nutzer da abholen, wo er gerade steht und eine wirklich attraktive Alternative zum Dasein als Couch Potato bieten. Viel Spaß beim Bewegen! *\_Esther Jansen*

## DEIN KÖRPER. DEINE ENTSCHEIDUNG.

**FACTORY**  
SPORT & ATHLETIC CREFELD

➔ [WWW.FACTORY-CREFELD.DE/WOCHENPASS](http://WWW.FACTORY-CREFELD.DE/WOCHENPASS)

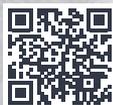
➔ REGISTRIEREN

➔ BUCHEN

➔ TRAINING STARTEN



Alternativ:  
Einfach einscannen &  
mit dem Training starten!



Oberdießemer Straße 24 | 47805 Krefeld | Telefon: +49(0)2151 1501790  
E-Mail: [info@factory-crefeld.de](mailto:info@factory-crefeld.de) | [www.factory-crefeld.de](http://www.factory-crefeld.de)



# Rote Bete - Herbstliche Powerknollen



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. Die Rezepte sind alltagstauglich und werden nach Thema und regionalen Aspekten aus- gesucht.



Foto: Till Stallmann

Rot, rund und unheimlich gesund: Rote Bete liefert Kalium, Eisen, Folat, Vitamin C sowie B-Vitamine und obendrein wertvolle Ballaststoffe, die unserer Verdauung zu Gute kommen. Die Rote Bete verdankt ihren Namen dem Farbstoff Betanin (Betenrot), der für ihr purpurrotes Aussehen sorgt. Betanin gehört zu den sekundären Pflanzenstoffen (Flavonoiden), er stärkt unser Immunsystem – genau richtig im Herbst. Diese Wirkung wird von anderen wertvollen Stoffen in der Roten Bete wie Vitamin C, Zink und Selen noch unterstützt. Grund genug, Rote Bete ab jetzt häufiger auf den Speiseplan zu setzen. Dazu sind Beten kalorienarm: 100 Gramm kommen gerade mal auf 40 Kalorien. Dem hohen Nitrat- und Kaliumgehalt ist es zu verdanken, dass Rote Bete sich positiv auf die Herzgesundheit und den Blutdruck auswirkt. Vitamin C und der Pflanzenfarbstoff Betanin schützen unsere Abwehrkräfte und Körperzellen.

Durch den hohen Anteil an Eisen und B-Vitaminen unterstützt die gesunde Knolle auch die Blutbildung und wurde schon in der Antike als Heilpflanze gegen Blutarmut eingesetzt. Um das pflanzliche Eisen nutzen zu können, benötigt unser Körper Vitamin C. Darum sollte Rote Bete immer in Kombination mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln wie Äpfeln oder etwas Zitronensaft gegessen werden. Einige Menschen können den roten Farbstoff Betanin nicht abbauen. Nach dem Verzehr kann es dann zur Rotfärbung im Urin und Stuhl kommen – kein Grund zur Panik.

Wie Spinat oder Kopfsalat sind Bete-Knollen reich an Nitrat. Bei Säuglingen, deren Darmflora noch nicht ausgereift ist, kann ein hoher Nitratgehalt schädlich sein. Bei Erwachsenen hingegen entfaltet Nitrat durchaus positive Wirkungen. Der Körper wandelt es in Nitrit um, und das entspannt die Blutgefäße. Nun kommt doch noch ein kleines ABER: Menschen, die zur Bildung von Nierensteinen neigen, sollten nicht zu viele der Knollen essen, da sie viel Oxalsäure enthalten und so das Risiko für die Bildung von Calcium-Oxalat-Steinen erhöht wird.

## Erstaunlich vielseitig

Die Rote-Bete-Knolle bietet eine äußerst schmackhafte Kombination aus schwacher Süße, milder Säure und leicht erdigem Aroma. Dazu die kräftig rote Farbe – das macht die roten Rüben auch für Kinder attraktiv. Und man kann vieles aus ihnen zaubern. Zum Beispiel einen Rote-Bete-Salat.

## Rote Bete Salat – Zutaten für 4 Personen

Salatsoße: 3 Orangen | 2 EL Himbeeressig | Pfeffer, schwarz | Meersalz, jodiert | 3 EL Walnussöl | 10 Datteln  
Salat: 3 Rote Bete, mittelgroß | 1 großer Apfel | 4 Walnüsse

## Zubereitung

- 1) Orangen auspressen, Datteln in kleine Stücke schneiden.
- 2) Den Saft mit den Dattelstückchen, Essig sowie Pfeffer und Meersalz verrühren. Walnussöl zufügen und verrühren.
- 3) Rote Bete waschen, schälen und raspeln und gleich mit der Sauce mischen. (Einweghandschuhe anziehen - damit die Hände sich nicht verfärben)
- 4) Äpfel abreiben, waschen, entkernen, raspeln und unter die Rote Bete mischen.
- 5) Walnüsse grob hacken und unter den Salat mengen.

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

# Gutartige Prostatavergrößerung: Therapie mit Wasserdampf

Bei ungefähr jedem zweiten Mann ab 60, der bei uns in der Urologie mit Beschwerden wie häufigem Harndrang, Blasenentleerungsstörungen und Entzündungen untersucht wird, ist eine gutartige Vergrößerung der Prostata die Ursache. Mit dem innovativen Rezüm-Verfahren steht uns seit einiger Zeit eine schonende, medikamentenfreie und völlig schmerzlose Therapieform zur Verfügung.

Beim Rezüm-Verfahren wird unter Kurznarkose zunächst ein dünnes Kunststoffröhrchen mit integrierter Kamera in die Harnröhre eingeführt. Über eine Nadel am Ende des Röhrchens werden kontrollierte Mengen von 70 °C warmem Wasserdampf direkt in das zu behandelnde Prostatagewebe eingeleitet. Je nach Größe der Prostata sind mehrere solcher kurzen Wasserdampfstöße notwendig, doch nach etwa fünf Minuten ist die Behandlung bereits vorbei. Durch die Erwärmung per Wasserdampf stirbt das behandelte Gewebe ab und wird dann vom Körper abgebaut:

Die Prostata schrumpft. Nach etwa drei Monaten kann der Patient den vollen Effekt der Therapie bemerken: eine deutliche Verbesserung der Beschwerden wie Harträufeln, unvollständige Blasenentleerung oder Probleme beim Wasserlassen. Das Verfahren, das auch von den Krankenkassen übernommen wird, hat keinerlei Einfluss auf die Erektions- oder die Ejakulationsfunktion. Allerdings muss es etwa alle zwei bis drei Jahre wiederholt werden, da sich das Gewebe in dieser Zeit wieder aufbaut.

*Oberarzt Dr. Nicolas Fischer*



## Kolumne Anja Funkel

## Muss man Stress wirklich aushalten?

Stress ist eine natürliche körperliche Reaktion auf psychische oder physische Belastungen. Sie dient dazu, in angenommenen oder realen Gefahrensituationen kurzfristig die Leistungsbereitschaft zu erhöhen. Während Phasen der An- und Entspannung beim Urmenschen noch

in einem gesunden Verhältnis zueinander standen, ist Stress in unserer modernen Leistungsgesellschaft oftmals ein Dauerzustand geworden. Viele Betroffene nehmen ihn nicht einmal mehr wahr. Stress ertragen zu können, wird gerne mit Resilienz verwechselt. Das ist grundlegend falsch. Während negativer Stress häufig an Ängste gekoppelt ist, zeichnet sich Resilienz durch eine positive Zukunftserwartung aus. Was Resilienz bedeutet, lässt sich am besten an den ersten Gehversuchen eines Kleinkindes verdeutlichen. Obwohl die ersten 100 Versuche scheitern, ist es nicht ängstlich oder frustriert, denn es trägt die absolute Gewissheit in sich, dass es beim nächsten Versuch klappt. Mit Stress hat dieser Zustand der bedingungslosen Zuversicht trotz der Erfahrung des Scheiterns nichts zu tun.

Kontinuierlichen Stress einfach ertragen zu wollen, ist absolut nicht ratsam und gewiss kein Ausdruck von Stärke. Langanhaltender Stress ist Auslöser zahlreicher Erkrankungen, er zerstört das Gehirn und schädigt die Organe. Um Stress zu lindern, müssen sich Betroffene erst einmal eingestehen, unter Stress zu leiden, und den Willen zur Veränderung entwickeln. Diese Erkenntnis erfordert eine sensible Selbstreflexion und Milde zu sich selbst. Danach gilt es, Stressoren zu erkennen und die eigenen Funktionsweisen zu hinterfragen. Es gibt eine Menge Maßnahmen, um Stress kurzfristig zu reduzieren, wie Entspannungsübungen, Atemtechniken, Autogenes Training oder das Entwickeln positiver, selbstbewusster Gedanken. Langfristig sollten Stressgeplagte vor allem in einen inneren Dialog eintreten, um herauszufinden, ob die Stresssymptome möglicherweise aus einer erlernten, ungerechten Erwartungshaltung sich selbst gegenüber stammen oder einfach zu viel auf sie einströmt. Denn ob und wie wir Stress empfinden, können wir in einem großen Umfang selbst bestimmen und regulieren. Tatsächlich sind wir uns das sogar schuldig. Denn: Stress auszuhalten, ist keine Lösung!

Ihre Anja Funkel

## Klinik Königshof: Sucht im Alter

Mit dem Rentenalter beginnt für viele Menschen eine Zeit der Veränderung. Die neugewonnene Unabhängigkeit, aber auch das Gefühl, sich selbst für das langjährige Arbeitsleben zu entschädigen, weniger Kontakte und Termine haben allerdings nicht immer nur positive Auswirkungen. Viele ältere Menschen in Deutschland entwickeln unbemerkt eine Alkohol- oder Tablettensucht. Dr. Melanie Tollkötter, Oberärztin an der Klinik Königshof, wird am 26. September 2019 einen Vortrag über Entstehungsgründe, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten für diese Erkrankung halten.

„Mir liegt etwas an dem Thema, weil ich sehr viele Suchtpatienten in der Klinik antreffe. Es wird oft unterschätzt, weil eine Abhängigkeit sich meist schleichend entwickelt und nicht so leicht auffällt“, weiß die Ärztin. „Auf die Familien der Betroffenen wirkt es oft so, als würden Opa oder Oma dement, da sich die Symptome sehr ähneln. Manche Betroffenen merken nicht einmal selbst, dass sie abhängig sind.“ Die Klinik Königshof bietet für Suchtpatienten und ihre Angehörigen eine Vielzahl an Beratungs- und Behandlungsoptionen – vom ersten diagnostischen Gespräch bis hin zum stationären Entzug. Dieser allerdings sollte den Senioren im besten Fall dank frühzeitigen Eingreifens erspart werden.

Indikatoren für Alkoholabhängigkeit können unter anderem ein starker Wunsch oder Zwang nach Alkoholkonsum, verminderte Kontrollfähigkeit oder die Vernachlässigung anderer Hobbys und Aufgaben zugunsten des Trinkens sein. Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts („Gesundheit in Deutschland aktuell 2010“) zeigen rund 15 Prozent der Senioren ab 65 einen riskanten Alkoholkonsum. Als abhängig wurden 0,5 Prozent der Frauen und 3 Prozent der Männer eingestuft. Ähnlich risikobehaftet ist die regelmäßige Einnahme sogenannter Benzodiazepine und Z-Substanzen, also verschiedener Schlaf- und Beruhigungsmittel, die viele ältere Menschen für eine bessere Nachtruhe verschrieben bekommen. Bei einer Überdosierung oder regelmäßiger Einnahme über lange Zeiträume kann es unter anderem

zu Ataxie, nachlassender Leistungsfähigkeit, Antriebslosigkeit, demenzartigen amnestischen Störungen und sozialem Rückzug kommen. „Das Problem ist, dass Benzodiazepine von vielen Ärzten verschrieben werden, weil sie am effektivsten wirken“, weiß Tollkötter. „Man sollte sie aber eigentlich nur über einen kurzen Zeitraum einnehmen.“

Da das entsprechende Hintergrundwissen nicht immer gegeben ist, sei es ihr wichtig, im Vortrag eine Sensibilität für das Konsumverhalten und Aufmerksamkeit für die gängigen Symptome zu vermitteln – sowohl den Betroffenen selbst, als auch ihren Angehörigen. Interessierte sind herzlich eingeladen, die Veranstaltung kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung zu besuchen. *— Esther Jansen*

Do, 26.9.19, 17 Uhr, Klostersaal, Klinik Königshof,  
Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld



Dr. Melanie Tollkötter

Foto: Simon Erath

# Im Einsatz für Ihre Zähne zahnarzt-metten.de

Dr. Georg Metten  
Maike Mommers

Uerdinger Str. 184 47799 Krefeld | Tel.: 02151 210020 | info@zahnarzt-metten.de

# MÖCHTEN SIE WISSEN, WAS IHNEN KEINE BANK VERRÄT?



Andree Breuer, Honorarberater

”

In meinem **KOSTENLOSEN ANLEGEN-LERNEN WORKSHOP** erfahren Sie, wie Sie nie wieder auf die Mogelpackungen der Finanzindustrie hereinfallen und herausragende Renditen erwirtschaften.

”

#### STIMMEN VON WORKSHOP-TEILNEHMERN:

##### RAin. Dr. K. Teßmann

*„Ich hielt „Geldanlagen„ für ein sehr trockenes und langweiliges Thema, bis zum Workshop in Krefeld.“ Ich habe noch nicht erlebt, dass einer so kompetent und zugleich voller Begeisterung und Elan von Geldanlagen spricht. Ich danke Ihnen für jede Menge professioneller Tipps. Jetzt weiß ich genau worauf ich achten muss.“*

##### A. John, Dipl. Ing.

*„Seit dem Seminar habe ich volle Kontrolle über meine Finanzsituation und eine eindrucksvolle Rendite noch dazu.“*

Melden Sie sich jetzt zum kostenlosen Workshop an: [www.anlegen-lernen.de](http://www.anlegen-lernen.de)



St. Elisabeth-Hospital

## Im Alter ein künstliches Gelenk – ist das noch sinnvoll?

Gerade kam eine 93-jährige Patientin in meine Sprechstunde. Ihr war in anderen Krankenhäusern abgeraten worden, sich – trotz massiver Schmerzen in ihrer Hüfte – operieren zu lassen. Erschreckenderweise fiel sogar der Satz „Lohnt sich das für Sie noch?“

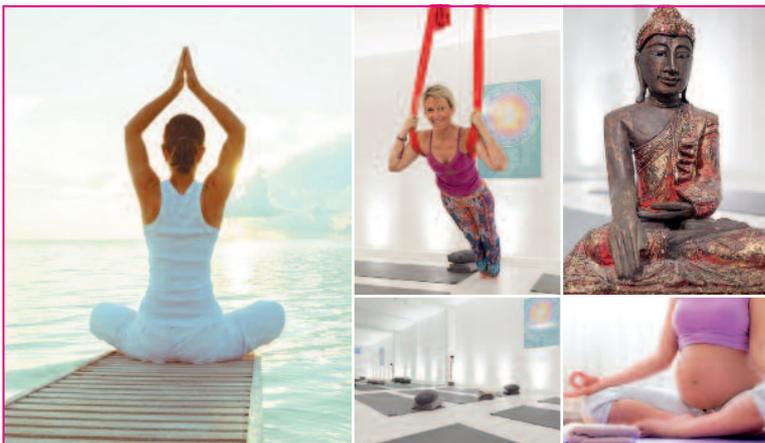
Ihr, aber auch anderen Patienten, wurde eine Operation ausgedrückt, weil sie noch weitere Erkrankungen haben. Sei es das Herz, der Kreislauf, Magen, Darm oder Galle. Gerade Patienten jenseits der 80 Jahre schrecken davor zurück, sich in ihrem Alter noch operieren zu lassen. Meine Patientin war auch verunsichert.

Dabei leiden immer mehr Menschen unter altersbedingtem Gelenkverschleiß. Das ist ein Preis der steigenden Lebenserwartung. Es ist aber keineswegs notwendig, Schmerzen auszuhalten, nur weil der Mensch älter ist. Auch ist die Schmerzempfindlichkeit bei jedem anders.

Denn kaputte Knie oder Hüften tun nicht nur weh, sondern führen auch zu einer zunehmenden Einschränkung der Mobilität und zu Gangunsicherheiten, die wiederum das Sturzrisiko erhöhen. Und beides stellt gerade im höheren Alter ein großes Problem dar. Das Hauptargument für ein künstliches Gelenk ist die Schmerzreduktion, idealerweise die Schmerzfreiheit. Daneben erhöht sich die Mobilität, was ebenfalls sehr zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt.

Natürlich ist eine Operation immer ein Eingriff, der ein Risiko in sich trägt. Keine Frage. Diese Risiken müssen besprochen werden. Und damit eine Operation auch für sehr alte Menschen möglich ist, müssen entsprechende „Vorsorgemaßnahmen“ getroffen werden. Eingehende Voruntersuchungen helfen dabei abzuklären, welche anderen Krankheiten der ältere Patient noch hat, die bei einer Operation Probleme bereiten könnten.

Natürlich ist eine Operation immer ein Eingriff, der ein Risiko in sich trägt. Keine Frage. Diese Risiken müssen besprochen werden. Und damit eine Operation auch für sehr alte Menschen möglich ist, müssen entsprechende „Vorsorgemaßnahmen“ getroffen werden. Eingehende Voruntersuchungen helfen dabei abzuklären, welche anderen Krankheiten der ältere Patient noch hat, die bei einer Operation Probleme bereiten könnten.



### 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)



Privat-Dozent Dr. med. Tim Claßen

Auch kann ein Kunstgelenk mehrfach gewechselt werden. Ich höre auch von Zeit zu Zeit das Ammenmärchen, dass ein Kunstgelenk nur einmal wechselbar sei. Das ist einfach Unsinn. Es gibt keine Beschränkungen bei der Eingriffsanzahl. Ein erfolgreicher Wechsel hängt immer mit der vorhandenen Knochensubstanz zusammen. Ist sie in Ordnung, kann so oft gewechselt werden wie notwendig. Ist sie desolat, ist es eventuell nicht mehr möglich.

Für mich ist nicht das Alter allein ausschlaggebend. Das muss in jedem Fall individuell betrachtet werden. Ich habe schon viele Patienten und Patientinnen im hohen Alter erfolgreich operiert.

Meine 93-jährige Patientin habe ich mit einer neuen Hüfte glücklich gemacht. Wenn das Risiko überschaubar ist und der Chirurg und sein Team sich entsprechend vorbereitet haben, muss das hohe Alter kein Hindernis sein. *Redaktion*

*St. Elisabeth-Hospital / Rheinisches Rheuma-Zentrum,  
Hauptstraße 74-76, 40668 Meerbusch, Telefon: 02150 9170,  
www.rrz-meerbusch.de*



**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)**

## „Yogaleben“ geht mit Kursteilnehmern auf Reisen

# Sonnengruß auf der Sonneninsel

Es ist ein herrlicher Septembermorgen auf Ibiza. Ein lauer Spätsommerwind umschmeichelt zehn Krefelder Yogaschüler, die sich mit Blick auf die magische Felseninsel Es Vedrà zum Sonnengruß versammelt haben. Die Teilnehmer dieser Reise von Yogaleben genießen eine Woche lang die freie Natur, lassen die Seele baumeln und schöpfen aus der inneren Ruhe neue Kraft für ihren oftmals stressigen Alltag.

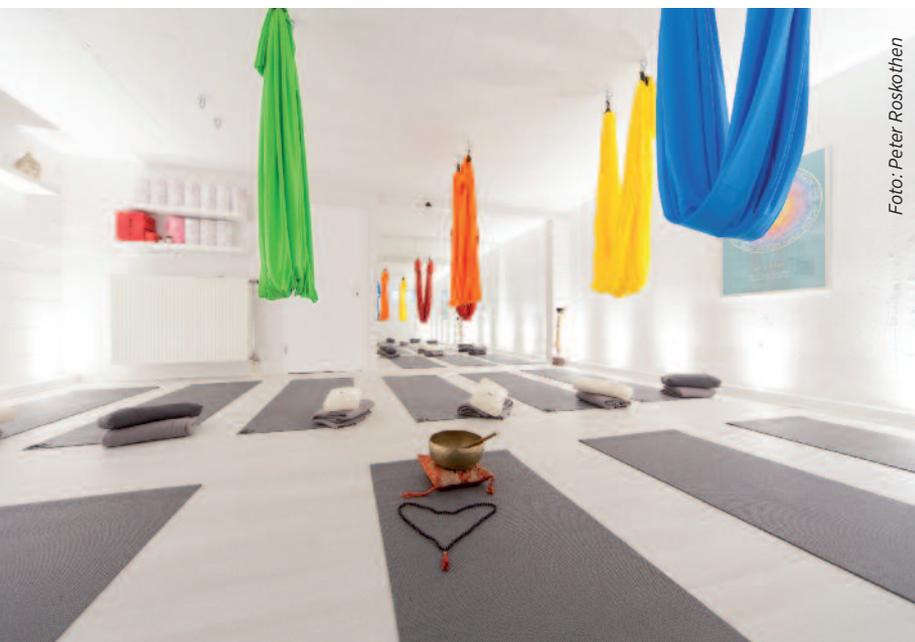


Foto: Peter Roskothien

Beim Aerialyoga schaukeln die Teilnehmer in Tüchern



Inhaberin Martina Neues

„Yoga draußen zu genießen, ist etwas ganz Besonderes“, schwärmt Martina Neues (55), Inhaberin von „Yogaleben“. Deshalb bietet sie im kommenden Jahr gleich drei Yogareisen an. Neben dem bereits bewährten Ziel Ibiza, das im September zweimal angefliegen wird, hat sie zusammen mit ihrem Team für Mai erstmals eine Reise ins Stillachtal im Allgäu ausgearbeitet. „Bei solchen Reisen habe ich den Luxus, dass ich nach der Yogastunde einfach weiter abschalten kann, ohne Verantwortung für andere übernehmen zu müssen. Das passiert in schöner Landschaft und tollem Ambiente, bei leckerem Essen und wertvollen Gesprächen mit Gleichgesinnten“, beschreibt die Yogalehrerin den Unterschied zum „normalen“ Besuch ihrer Kursstunden, die oftmals in einen durchgetakteten Alltag eingebettet sind.

Die Yogareise in den Naturhof Stillachtal bei Oberstdorf richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die entweder aus gesundheitlichen, ökologischen oder einfach praktischen Gründen nicht fliegen möchten. „Es gibt deutsche Biokost, und wir dürfen auch Wünsche äußern, was vegane oder vegetarische Kost oder Lebensmittelunverträglichkeiten betrifft“,

betont Martina Neues, die sich schon jetzt auf die Reise ins Allgäu freut. Besonderheit des Hotels ist ein Yoga-Pavillon aus Echtholz. Außerdem geplant sind eine Kräuterwanderung, eine Fahrt aufs Nebelhorn, ein Besuch des Kurortes Oberstdorf und der Ausflug zu einer Almhütte. In Gedanken sieht sich die Yogaleben-Chefin mit ihrer Gruppe schon bei sanften Asanas inmitten einer Blumenwiese.

### Mental und körperlich gestärkt wieder nach Hause

Die gastgebenden Hotels wurden von Martina und Josef Neues sorgfältig ausgesucht. Beide sind inhabergeführt, nicht so groß und haben sich auf Yogis eingestellt. Mindestens drei Stunden am Tag, jeweils morgens und abends, machen die Teilnehmer Yoga unter freiem Himmel. Darüber hinaus wird die Umgebung erkundet, man kann schwimmen gehen oder einfach die Seele baumeln lassen, wenn im Frühjahr die Natur in Bayern erwacht und im Spätsommer das Mittelmeer auf Ibiza mit angenehmen Temperaturen lockt und Altstadt und Hippiemärkte ihren besonderen Charme versprühen. Das Feedback aller bisherigen Teilnehmer ist einhellig, was Martina Neues



Tolle Yoga-Kulisse auf Ibiza mit Blick auf die Insel Es Vedrà



Der Naturhof Stillachtal im Allgäu erwartet seine Krefelder Gäste

Fotos: Simon Erath &amp; Naturhof Stillachtal

darin bestärkt hat, das Reiseangebot auszuweiten: „Wir hören immer wieder, wie energiegeladener, zufriedener und voller Freude alle wieder nach Hause kommen. Mental und körperlich gestärkt, ist es eben einfacher, den Alltag zu bewältigen.“

Für alle Daheimgebliebenen geht das Kursangebot während der Yogareisen natürlich parallel weiter. Schließlich kann sich die Chefin auf ihr sechsköpfiges qualifiziertes und fröhliches Team verlassen, das an 364 Tagen im Jahr an den beiden Standorten buchstäblich „auf der Matte“ steht. „Nur am 1. Weihnachtstag haben wir geschlossen“, schmunzelt Martina Neues. Yogaleben ist übrigens offen für jedermann. Yogaprofi Martina Neues stellt klar: „Wir holen alle dort ab, wo sie gerade stehen – egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Männer, Frauen oder Kinder, Dicke oder Dünne, Junge oder Alte. Yoga ist für jeden geeignet, steht und fällt aber mit der fachlichen Kompetenz und dem Einfühlungsvermögen der Lehrer. Uns ist nicht wichtig, dass die Teilnehmer die einzelnen Übungen perfekt wie im Lehrbuch beherrschen. Wichtiger ist, dass sich jeder gut aufgehoben fühlt und Vertrauen zum Lehrer hat.“

#### Aerialyoga: Schaukel Dich frei

Weiteres Markenzeichen von Yogaleben ist die rheinische, fröhliche Offenheit. Oder, wie es Martina Neues ausdrückt: „Wir verzichten auf Schnickschnack und vermitteln modern und ungezwungen die Weisheiten des Yogas, ohne die spirituelle Seite zu vergessen. Über unser Zehnerkarten-System ist es jedem Teilnehmer außerdem möglich, spontan zur Yogastunde zu kommen. Oft weiß man doch morgens gar nicht, ob man abends Zeit hat oder es kommt einem spontan etwas dazwischen.“

Neben den Hauptkursen in Hatha Yoga, bei dem unter anderem der Rücken gestärkt und Verspannungen gelöst werden, Sensitive Yoga, das sich auf ruhige Bewegungsabläufe konzentriert und das dynamischere Vinyasa Yoga bietet Yogaleben als einzige Yogaschule in Krefeld Aerialyoga an.

Dabei schaukelt man in einem riesigen Tuch, das von der Decke hängt. Diese Yogaart ist eine Mischung aus klassischen Übungen und Elementen aus der Akrobatik, mit denen eine optimale Dosierung von Flexibilität, Leichtigkeit und Lockerung erreicht wird. Und wer einmal die übers ganze Gesicht strahlenden Mütter mit ihren Babys beim Verlassen eines Mutter-Kind-Yogakurses gesehen hat, weiß: Yoga ist kein Sport, Yoga ist eine Lebenseinstellung. *— Petra Verhasselt*

*Yogaleben, Willi Hermes Dyk 1, 47803 Krefeld Telefon 02151-564523  
Grenzstraße 127, 47799 Krefeld, Telefon 02151-5246600  
info@yogaleben.com, www.yogaleben.de*

#### Yogareise ins Allgäu

*23.-30. Mai 2020, 1.300,- Euro pro Person im Hotel Naturhof Stillachtal, Oberstdorf*

*Im Preis inbegriffen sind Unterbringung im DZ, Frühstück/Abendessen und täglich mindestens drei Stunden Yoga (morgens und abends). Die Preise verstehen sich ohne Anreise und persönliche Nebenkosten.*

#### Yogareise nach Ibiza

*5.-12. September 2020, 1.350,- Euro pro Person im Doppelzimmer*

*12.-19. September 2020, 1.350,- Euro pro Person im Doppelzimmer*

*Im Preis inbegriffen sind Unterbringung im Landhotel Calador Studios & Apartments, Frühstück/Abendessen und täglich mindestens drei Stunden Yoga (morgens und abends).*

*Die Preise verstehen sich ohne Flug und persönliche Nebenkosten. Nähere Informationen und Anmeldungen: Telefon: 02151-564-523 oder per Mail: info@yogaleben.com*

**Rund-um-Betreuung  
und Pflege zu Hause**

**PROMEDICA PLUS**  
*Betreuung und Pflege daheim*

**Beratung und Information:  
Telefon 02151 9376600**

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

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

**Klarsicht**  
Bistro · Restaurant

**Moderne Küche trifft Hausmannskost  
(auch vegetarisch/vegan)**

Gesellschaftsfeiern im kleinen und großen  
Rahmen bis zu 100 Personen möglich!

Mo - Fr 11.30 bis 14.30 Uhr ( Küche bis 14.15 Uhr)  
Mo - Sa ab 17.30 Uhr (Küche bis 22.30 Uhr)  
Moerser Str. 79 · 47803 Krefeld · Fon: 0 21 51 - 56 64 55  
www.klarsicht-restaurant.de · Inh. Frank Heinzen

Franz &amp; Friends Skitours

# Saisoneröffnung: Vier Tage Dauerspaß in Zell am See

Puderschnee, rauschende Abfahrten, Carven auf gleißendem Firn und Apres-Ski, bis die ersten Sonnenstrahlen die Gipfel küssen. Wer einmal dem Bergvirus verfallen ist, kommt so schnell nicht mehr von ihm los. Skitouren versprechen dabei nicht nur die Bündelung aller dieser alpinen Vorzüge zum Kampfpreis, sondern bringen überdies das Spaßbarometer zum zerbersten. Platzhirsch auf diesem Gebiet ist „Franz & Friends Skitours“ aus Krefeld. Seit nunmehr 30 Jahren bringen die Macher hinter dem Unternehmen Freunde des gepflegten Einkehrschwungs zu den Hotspots der Hochgebirge. Zum diesjährigen Saisonauftakt im November wartet nun mit dem Revival Skiopening in Zell am See ein absolutes Highlight auf die Skihasen der Region.



Foto: Grand Hotel Zell am See

„Man steigt abends in einen Bus, fährt durch die Nacht und kommt am nächsten Morgen in einem Winterwunderland an“, beschreibt Geschäftsführer Lutz Kothe die fast magische Reise weg von allen Alltagssorgen und hinein in den viertägigen Dauerspaß. Vor drei Dekaden ganz klein begonnen, haben die Touren mit dem Prädikat „Franz“ schnell einen treuen Kundestamm gewonnen. Heute, aufgrund familiärer Gründe unter der Franz & Friends GmbH neu firmierend, durchläuft das Unternehmen eine Frischzellenkur, die die Erfolgsgaranten der Vergangenheit bewahrt. „Wir möchten für diejenigen attraktiv bleiben, die uns seit Jahren ihr Vertrauen schenken und neue Kunden für unser Angebot begeistern“, sagt Kothe weiter und verweist auf die spektakuläre Eröffnung der diesjährigen Saison: „Wir haben das gesamte Grand Hotel am See für uns und eine Krefelder Entourage im Gepäck, die weiß, wie man selbst Playmobilmännchen zum Tanzen bringt.“

Tatsächlich bietet der Saisonauftakt alles, was das alpine Herz höher schlagen lässt. Entweder Vollzeit-Skispieß dank Schneegarantie am Kapruner Gletscher oder Party, bis die Lifte ihren Dienst aufnehmen. Mit

Richard Krause und Thorsten Bergmann warten absolute Veteranen ekstatischer Nächte an den Plattentellern. „Dazu kann die Party anschließend noch in den Zimmern weitergehen. In den Suiten befinden sich Saunen und Whirlpools. Ganz oft erleben wir, dass die After Hour im privateren Kreis fortgesetzt wird“, sagt Kothe und lacht wie jemand, der weiß, wovon er spricht. Doch es ist eben nicht nur die Hüttengaudi, die zahlreiche Skienthusiasten Jahr für Jahr ins österreichische Skigebiet treibt, sondern auch Wellness, Sport und Entspannung. Was mehr im Fokus stehen soll, entscheidet jeder selbst.

Denn: Neben den Vorzügen des Vier-Sterne-Hotels wartet Zell am See zudem mit vielen attraktiven Angeboten auf. Ob Mountainbiken und Golf in der Nebensaison oder ein gemütlicher Spaziergang durch die Altstadt, die Kapruner Hochlandschaft besticht mit seiner Nähe zu Salzburg und der just in diesem Jahr geschehenen Anbindung an das Skigebiet Saalbach-Hinterglemm in vielen Facetten. „Unser Saison-Auftakt fällt in die Zeit des Weihnachtsmarkts. Viele Mitreisende nutzen diesen als ersten Programmpunkt nach der Ankunft, bis der Sektempfang losgeht und



Fotos: Simon Erath

Geschäftsführer Lutz Kothe

„Man steigt abends in einen Bus, fährt durch die Nacht und kommt am nächsten Morgen in einem Winterwunderland an.“

das Nachmittagsangebot Fahrt aufnimmt“, zählt Kothe das nächste Highlight auf und erklärt den Unterschied zwischen dem Auftakt und den weiteren Terminen in der Saison: „Natürlich steht am Anfang das Feiern im Vordergrund. Das ist auch nur deswegen möglich, weil wir das gesamte Hotel belegen. Von Januar bis April geht es dann ein bisschen gediegener zu.“

Gegenwärtig ist das Grand Hotel in Zell am See die einzige Destination im Portfolio von Franz & Friends. Geht es nach Lutz Kothe, soll sich das im nächsten Jahr allerdings ändern: „Wir sind in intensiven Gesprächen mit weiteren Hotels in der Region, aber auch woanders. Mittelfristig werden wir ein Angebot schaffen, das in der Breite für jeden etwas bereithält. Bis dahin sind wir aber mit dem Grand Hotel bestens ausgestattet.“

Für all diejenigen, die jetzt bereits „Schnee gelect“ haben, gilt es, sich auf der Website von Franz & Friends das Saison-Eröffnungsangebot für 349 Euro zu sichern. Die Busfahrt führt von Essen über Krefeld nach Solingen und Köln, ehe es von dort aus direkt nach Zell am See geht. Und wer glaubt, erst dort beginne die Party, der hat noch nie eine Tour bei Franz & Friends gebucht! *\_David Kordes*

*Franz & Friends Skitours, [www.franzandfriends-skitours.de](http://www.franzandfriends-skitours.de), Seidenstraße 16, 47799 Krefeld*

## Gewinnspiel

Gewinnen Sie eine Reise für eine Person zur Saisonöffnung von Franz & Friends am. 30.11 bis 03.12.19 in Zell am See. Um teilzunehmen, senden Sie uns bitte eine E-Mail mit dem Begriff "Winterwunderland" an [gewinnen@moveo-magazin.de](mailto:gewinnen@moveo-magazin.de). Einsendeschluss ist der 30. Oktober 2019.

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Glück!



**Hochschule Niederrhein**  
University of Applied Sciences

## OFFENE RINGVORLESUNG

08.10. | 15.10. | 29.10. | 05.11.  
12.11. | 19.11. | 26.11.

jeweils von 15 bis 17 Uhr, Eintritt 5 €

# IDEALE

Das unaufhörliche Streben nach „Vollkommenheit“ in Architektur, Medizin, Mathematik, Bildung, Ethik und Religion.

Historische und interdisziplinäre Betrachtungen zum Ursprung von „Idealen“ und den sachlich-kritischen Umgang mit ihnen.



Hochschule Niederrhein  
Shedhalle | Frankenring 20 | 47798 Krefeld  
[www.hs-niederrhein.de/faust](http://www.hs-niederrhein.de/faust)

## Ein Rückblick

# 4. Netzwerktreffen des moveo Expertendialogs

### Dr. med. Andreas Hachenberg und Physiotherapeut Jan Gröppel über Digitalisierung, Therapieoptimierung und das Fast-Track-Prinzip

Früher oder später benötigen viele von uns Unterstützung beim Erhalt des Muskel- und Knochenapparats. Fehlbelastungen in Alltag und Beruf sowie krankheitsbedingte Gebrechen lassen sich im besten Fall mit Hilfe physiotherapeutischer, im schlimmsten Fall nur noch durch eine operative, Behandlung lindern. Techniken und Möglichkeiten hierfür gibt es schon seit vielen Jahrzehnten. Doch in kaum einem anderen Bereich sind Fortschritt und Optimierung so wichtig wie in der Medizin. Am Dienstag, 2. Juli, erklärten salvea-Innovationsexperte Jan Gröppel und der Chefarzt der orthopädischen Rehabilitation am Ortho-Campus Hüls, Dr. med. Andreas Hachenberg, wo sie Potenziale zur Therapieoptimierung in ihrem Fachbereich sehen – und zum Teil bereits erfolgreich anwenden. Den Rahmen für diesen Themenabend bildete das Netzwerktreffen des moveo-Expertendialogs, organisiert und moderiert von den Gründerinnen Sarah Weber und Sigrid Baum. Die Räumlichkeiten für das Zusammentreffen bot der Krefelder Gesundheitsanbieter salvea am Standort Konrad-Adenauer-Platz, wo sich bei sommerlichen Temperaturen eine interessierte Hörerschaft aus Bewegungs- und Gesundheitsexperten des Niederrheins versammelte.



vl.: Dr. Andreas Hachenberg, Sigrid Baum, Jan Gröppel, Sarah Weber, Dr. Lothar Heinrich

Nach den einleitenden Worten von salvea-Geschäftsführer Dr. Lothar Heinrich stellte Dr. Hachenberg in einer kurzweiligen und spannenden Präsentation das „Fast Track“-Prinzip am Beispiel der Endoprothetik vor. Die Informationsplattform Wikipedia beschreibt „Fast Track“ treffend als ein innovatives, fächerübergreifendes Behandlungskonzept, das einen schnelleren Genesungsweg ermöglicht. Kernidee dieser Methode ist es, durch die optimale Vorbereitung eines Patienten und bestmögliche Abstimmung der einzelnen Therapiebausteine eine schnellstmögliche Mobilisation und Genesung zu erreichen. Dabei ist die logische Konsequenz eine direkte Verknüpfung des Krankenhaus- und Reha-Aufenthaltes. „Diese beiden Stationen zu trennen, ist nicht mehr für jeden Patienten der beste und schnellste Weg“, erläuterte Andreas Hachenberg, der das Fast Track-Prinzip im Bereich der Arthrose-Behandlung am Orthocampus Hüls etabliert hat. Im Falle einer Arthrose-Erkrankung gebe es zunächst nur zwei Behandlungsmöglichkeiten: In den Anfangsstadien der Verschleißerkrankung sei Physiotherapie, die Wiederaufnahme von körperlicher Aktivität ganz allgemein und die Schmerzbehandlung mit Medikamenten oft ausreichend und führe zu einer Besserung der Beschwerden. In fortgeschrittenen Stadien, wenn diese „konservativen“ Maßnahmen nicht mehr helfen, werde dann aber oft der operative Eingriff erforderlich.



Fast Track verfolgt das Ziel, auf möglichst schnellem Wege, ganz nach individuellen Möglichkeiten des Patienten, eine langfristige Schmerzfreiheit, Funktionswiederherstellung und somit gesteigerte Lebensqualität des Betroffenen zu erreichen. Der gängige Behandlungsablauf einer Arthrose-Operation sieht einen ca. neun- bis zwölf-tägigen Krankenhausaufenthalt mit anschließender rund dreiwöchiger Reha vor. Dieser langwierige Prozess könne jedoch an einigen entscheidenden Stellen verkürzt werden. Eine offene Zusammenarbeit und intensive Aufklärung von Patient und Angehörigen seien hierzu erste wichtige Schritte. Sofern schonende Techniken und möglichst geringe Narkosedosierungen eingesetzt würden, sei ein Patient nach der Operation zeitnah wieder bewegungsfähig. Erste kleine Mobilisationsübungen sollten am besten direkt am OP-Tag stattfinden.



Fotograf: Dietmar Hendricks

Der Übergang zwischen postoperativer Erholung und RehaMaßnahmen sollte dann bestenfalls nach wenigen Tagen direkt vor Ort passieren. So könne der gesamte Behandlungsablauf auf insgesamt drei bis vier Wochen verkürzt werden. Die Patienten profitieren letztlich davon, denn eine schnellere Genesung bedeutet gleichzeitig weniger Komplikationen – unabhängig vom Alter oder der körperlichen Grundfitness. Wie schnell die Genesung voranschreitet, ist jedoch vom Einzelnen abhängig und nicht genau kalkulierbar – deshalb, so ein abschließender Wunsch des Mediziners, sei ein Umdenken und Aufbrechen der starren Behandlungsvorgaben im Bereich der Operation und Rehabilitation dringend nötig. Eine Umfrage des Journal of Clinical Rheumatology & Musculoskeletal Medicine ergab, dass 98 Prozent der befragten Fast Track-Patienten diesen Behandlungsweg weiterempfehlen würden.

Jan Gröppel, der bei salvea im Bereich Innovation und Digitalisierung tätig ist, setzte mit der Thematik seines Vortrags im Anschluss bei einem wesentlich früheren Stadium, nämlich der Diagnostik, an. Das von salvea und der Softwareentwicklungsfirma „Humotion“ zur Ganganalyse entwickelte Behandlungstool SmartVia ermittelt mit Hilfe eines sensiblen Sensors das Gangmuster des Patienten und liefert so wertvolle Daten für den Befund, die Therapieplanung und -anpassung im Behandlungsverlauf. Hierzu trägt der Patient einen Gürtel mit dem SmartVia-Sensor und läuft eine vorgegebene Strecke im Schrittempo. Nach wenigen Minuten liegen dem Behandler auf diese Weise – neben dem eigenen Eindruck – genaue Angaben zu Schrittlänge und -dauer, Beckenbewegung und Schrittbild vor, die nicht nur ihm, sondern auch dem Patienten selbst einen visuellen Eindruck der Ausgangssituation vermitteln und so den Behandlungsverlauf erleichtern. Die Funktion des Sensors führte Jan Gröppel mit einer Freiwilligen aus der Hörschaft vor.

Im Anschluss an beide Wortbeiträge entwickelte sich noch eine rege Diskussions- und Fragerunde, die nach einem Schlusswort der Veranstalterinnen in einen ungezwungenen Ausklang des Abends mündete. Sarah Weber und Sigrid Baum freuen sich, alle Experten und Interessierte zum nächsten Netzwerktreffen bei Hillus Engineering am 1. Oktober begrüßen zu dürfen, wo es um die Relevanz und Funktionsweise des Defibrillators (AED) gehen wird. *— Esther Jansen*

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



## AKTUELLE VORTRÄGE FÜR PATIENTEN & INTERESSIERTE

Termine Herbst 2019

### Osteoporose & Knochendichte

Dienstag, 22.10.2019, 18:00 Uhr

Referent: Dr. Volker Nehls, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin / Rheumatologie



### Keine Angst vor Rheuma-Medikamenten

Dienstag, 26.11.2019, 18:00 Uhr

Referentin: Dr. Stefanie Freudenberg, Chefärztin der Klinik für Innere Medizin / Rheumatologie



### Die schmerzende Schulter

Dienstag, 03.12.2019, 18:00 Uhr

Referent: Michael Metz, Oberarzt der Klinik für Orthopädie / Orthopädische Rheumatologie



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

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

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



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

## 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.

*„Als Gesundheitsanbieter ist es unser oberstes Ziel, Menschen bestmöglich zu betreuen. Wir wollen auf alle Situationen optimal vorbereitet sein. Ein AED bietet Sicherheit - für uns UND unsere Kunden. Moveo ist für uns ein Netzwerk von unterschiedlichen Gesundheitsanbietern in der Region von denen vor allem unsere Patienten und Mitglieder profitieren können..“*

Britta Hartmann - Physioteam Winz



Foto: Christoph Hillus

### **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

### **prosono 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,**

Hafelstraße 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

moveo-Expertendialog – 5. Netzwerktreffen am 1. Oktober 2019

# Krefeld für schlagende Herzen: Der AED als Teil der Rettungskette



Foto: Simon Erath

Was tun, wenn ein anderer Mensch in unserem Beisein plötzlich zusammenbricht? Es kann sich hierbei um eine einfache Kreislaufschwäche handeln – aber auch um einen plötzlichen Herztod, also den tatsächlichen Stillstand des Herzkreislaufs. Wie Ersthelfern das Eingreifen erleichtert werden kann, wird Christoph Hillus von hillus Engineering beim nächsten Netzwerktreffen des moveo-Expertendialogs am 1. Oktober erläutern.

Der plötzliche Herztod trägt seinen Namen nicht zufällig. Zwischen 100.000 und 200.000 Menschen sterben in Deutschland jährlich an diesem unerwarteten Auftreten von Herzrhythmusstörungen oder Kammerflimmern, das binnen weniger Minuten zum Tod des Betroffenen führt. Treffen kann es jeden, selbst sportlich aktive junge Menschen, und in den meisten Fällen gibt es keinerlei vorherige Anzeichen. Eine Rettung kann nur durch unmittelbare und korrekt ausgeführte Erste-Hilfe-Maßnahmen erfolgen, denn mit jeder nach dem Herzstillstand verstreichenden Minute sinkt die Überlebenschance des Betroffenen um zehn Prozent. Ein „AED“ (Automatischer Externer Defibrillator) kann das Herz durch einen gezielten Stromstoß wieder in seinen normalen Rhythmus zurückzuführen. Doch viele Ersthelfer haben Hemmungen, ihn einzusetzen und warten lieber auf den Rettungsdienst – der dann in den meisten Fällen zu spät kommt. Das Ingenieurbüro hillus Engineering ist neben High-Tech 3D-Röntgengeräten auf die Bereitstellung von automatisierten externen Defibrillatoren in Städten, Gemeinden, Unternehmen und Vereinen spezialisiert. In seinem Vortrag am 1. Oktober wird Christoph Hillus den Gästen erklären, warum der AED heute wichtiger Teil der Rettungskette ist, wie er vom Ersthelfer eingesetzt werden muss und verdeutlichen, dass

wirklich jeder in der Lage ist, mit einem AED ein Leben zu retten. In Kooperation mit dem moveo-Magazin verfolgt hillus Engineering das Ziel einer flächendeckenden Versorgung mit AEDs. Unter dem Titel „Krefeld für schlagende Herzen“ wurden bereits zahlreiche neue AEDs in Unternehmen installiert und Mitarbeiter geschult.

Wie immer wird vor und nach dem Vortrag auch für genügend Zeit zum Austausch und einen leckeren Imbiss gesorgt sein. Die Expertendialog-Gründerinnen Sarah Weber und Sigrid Baum freuen sich auf viele Besucher, denen das Thema buchstäblich am Herzen liegt. Mit den moveo-Netzwerktreffen bringen die Veranstalterinnen Fachmänner und -frauen aus dem Gesundheitswesen zusammen, die am Niederrhein tätig sind. Interessierte erhalten einen ersten Eindruck auf der Webseite [www.moveo-expertendialog.de](http://www.moveo-expertendialog.de). Wer 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*

Anmeldung bis zum 20.09.2019 unter [info@moveo-expertendialog.de](mailto:info@moveo-expertendialog.de) oder 0174-2 914 914. Adresse: hillus Engineering KG, Gladbacher Str. 551, 47805 Krefeld



**STERN-  
APOTHEKE**

 **Gut und günstig!**

 Stern-Apotheke  
Hülser Straße 10  
47798 Krefeld

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

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



Wo Liebe den Tisch deckt, schmeckt es am besten. Nadine Dorau von Nadies Schmeckerei weiß das. Schon fast ihr ganzes Leben lang beschäftigt sie sich mit der Verarbeitung von Lebensmitteln, der liebevollen Zubereitung köstlicher Speisen und der freundlichen Bewirtung. Aus der 1933 in Wattenscheid eröffneten Metzgerei der Großeltern wurde im Wandel der Zeit „Nadies Schmeckerei“ in Uerdingen, wo Hungrige und Genießer mit einem breiten Potpourri an raffinierten Leckereien und beliebten Klassikern verwöhnt werden. Um die Freude am Kochen weiterzugeben, die Nadine Dorau antreibt, hat sie außerdem die KochZeit-

# KochZeit ist Lebensqualität

Events ins Leben gerufen. „Das sind Kochevents, die für Gruppen von 6 bis 30 Personen gebucht werden können“, erklärt Dorau. Gemeinsam kochen, die Zeit erLEBEN, genießen und ein wundervolles Zusammensein feiern, wertvolle Erinnerungen formen und dies mit allen Sinnen genießen - neben einigen JGAs, vielen Teamkochevents, Firmen- und sogar Weihnachtsfeiern finden auch immer wieder Produktvorstellungen in lockerem, angenehmem Rahmen statt, auch Geburtstage und Hochzeiten wurden schon erfolgreich in der KochZeit gefeiert. Was bleibt, ist die Erinnerung an ein Erlebnis, das in Kombination mit richtig gutem Essen, besten Rezepten und einem feinen Tropfen aus der hauseigenen Vintothek seines Gleichen sucht. *\_Redaktion*

Nadies Kochzeit, Bahnhofstr. 1, 47829 Krefeld, Tel.: 02151/470908  
E-Mail: [business@nadies-kochzeit.de](mailto:business@nadies-kochzeit.de), [www.nadies-schmeckerei.de](http://www.nadies-schmeckerei.de)

## 9. Krefelder Hospizlauf

Die Arbeit, die in einem Hospiz geleistet wird, wird öffentlich kaum gewürdigt. Das erkannte auch Dieter Hoffmann, als er die letzte Begleitung seiner Ehefrau erlebte. Um auf die Leistung der Einrichtungen aufmerksam zu machen und ihnen etwas zurückzugeben, rief er 2011 den Krefelder Hospizlauf ins Leben, einen Spendenlauf, bei dem Gelder für die Hospize gesammelt, aber auch ehrenamtliche Helfer gewonnen werden. Am Sonntag, 22. September, findet der mittlerweile 9. Hospizlauf statt. Es gibt verschiedene Startpunkte mit unterschiedlichen Streckenlängen und ein gemeinsames Ziel. Wer mitlaufen möchte, kann sich noch bis zum 15. September online anmelden. Das Startgeld beträgt 10 Euro. Hoffmann ist sich sicher: „Wer einmal den überwältigenden Einlauf am Hospiz in Krefeld miterlebt hat, wird gerne wiederkommen.“ Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.ssb-krefeld.de/9-krefelder-hospizlauf](http://www.ssb-krefeld.de/9-krefelder-hospizlauf) *\_Redaktion*



**JETZT ANMELDEN!**  
[www.ssb-krefeld.de](http://www.ssb-krefeld.de)

So, 22. September, 9. Krefelder Hospizlauf

**Die freundlichen Elche** **477 477**

Uerdinger Mietwagen G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH

Ruf doch mal an!

301000

SERVICE TAXI

KREFELD

## Präventionskurse

Ab 26.08.2019 beim SV Bayer Uerdingen 08 e.V.

**Montag: Aqua-Jogging** (20:00 Uhr)

**Dienstag: Rückenfit** (18:15 Uhr)

**Mittwoch: Aqua-Gymnastik** (15:50 Uhr)

**10 Kurseinheit: 100 Euro**

Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich

Schwimmverein Bayer Uerdingen 08 e.V.  
Am Waldsee 25, 47829 Krefeld / Tel.: 02151 460 55 / [info@svbayer08.de](mailto:info@svbayer08.de) / [www.svbayer08.de](http://www.svbayer08.de)

## Die Kinder-Lungenfachärzte im Krefelder Zentrum



Seit mittlerweile fünf Jahren widmen sich Dr. Sebastian Wirth und Dr. Robert Primke in ihrer Praxis auf der Leyentalstraße der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Ein Alleinstellungsmerkmal im Krefelder Zentrum ist die Qualifizierung der beiden als Kinder-Lungenfachärzte. „Die Behandlung von Kindern mit chronischen und akuten Atemwegserkrankungen ist ein Schwerpunkt unserer Arbeit“, erklärt Primke. Erweist sich etwa ein vermeintlich einfacher Husten als besonders hartnäckig, gehen die Ärzte ihm mithilfe von moderner Lungenfunktionsdiagnostik und

Leistungstests nach. Auch die allergologische Diagnostik sowie Schulungen für Asthmapatienten und deren Eltern gehören zum umfassenden Leistungsspektrum der Kinderarztpraxis Leyental. Diese Spezialisierung führt dazu, dass auch Kinder von anderen Ärzten überwiesen werden. „Sie werden dann von uns mitbehandelt, bleiben aber sonst bei ihrem zuständigen Kinder- oder Hausarzt“, so Wirth. Verstärkt wird das Team durch Birgit Malter, die als Kinder- und Jugendärztin für den weiblichen Charme im Ärzteteam sorgt und immer ein offenes Ohr für die Patienten hat. Die Räumlichkeiten zeichnen sich zudem durch einen ausgezeichneten Infektionsschutz aus. „Durch getrennte Wartebereiche können wir chronisch erkrankte Kinder und Patienten mit erhöhtem Infektionsrisiko von akut erkrankten Kindern mit potentiell ansteckenden Erkrankungen separieren“, beschreibt Wirth das Konzept. „Aber bei allen Sicherheitsvorkehrungen steht die kindgerechte, angstfreie Atmosphäre im Vordergrund.“ *\_Redaktion*

Kinderarztpraxis Leyental, Leyentalstr. 78b, 47799 Krefeld,  
Tel.: 02151/801020, E-Mail: [info@kinderarzt-krefeld.de](mailto:info@kinderarzt-krefeld.de),  
[www.kinderarzt-krefeld.de](http://www.kinderarzt-krefeld.de)

Fussorthopädie  
Seit 1946

# Hans Janßen

GmbH

**Orthopädie-Schuhtechnik**



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**



**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. 02151/29778 · [www.fussorthopaedie-janssen.de](http://www.fussorthopaedie-janssen.de)



**Kundenparkplatz**

## Schüler- und Studenten-Special!

**Bei Vorlage des  
Schüler-, Azubi- bzw.  
Studentenausweises gibt es  
**20% Rabatt** auf Alles!\***



**PLUSPUNKT**  **APOTHEKE**  
IM SCHWANENMARKT

Hochstraße 114 · 47798 Krefeld · [www.pluspunkt-apotheke-krefeld.de](http://www.pluspunkt-apotheke-krefeld.de)

\*Ausgenommen Aktionsangebote. Keine Doppelrabattierung. Keine Taler. Gilt für das vorrätige Sortiment.  
Keine Bestellungen. Gilt aus gesetzlichen Gründen nicht bei verschreibungspflichtigen Arzneimitteln.

Schiller Apotheke

# Schönheit aus dem Wattenmeer



Das Meer gilt als der Ursprung des Lebens – und im Falle der hochwertigen Pflegeserie „La mer“ auch der Schönheit. Viele Kosmetikunternehmen buhlen heute mit hochtrabenden Versprechungen und wissenschaftlich klingenden Bezeichnungen um die Gunst der Kunden, doch in „La mer“ steckt die ganze Heilkraft der Natur, gewonnen vor der eigenen Haustür. „Die wertvollen Inhaltsstoffe gewinnt das Kosmetikunternehmen aus Cuxhafen direkt aus dem Schlick der Nordsee, den es als einzige

Firma der Welt fördern darf“, erklärt Birgit Goerres von der Schiller-Apotheke, der einzigen Apotheke, die das Produkt in Krefeld anbietet. In deutschen Laboratorien wird der Schlick anschließend zu einem Extrakt verarbeitet, das reich ist an Sauerstoff, Heilerde, Spurenelementen, Schwefel, Salzen, Mineralstoffen und organischen Wattbestandteilen und die Grundlage für „La mer“ bildet. Die zahlreichen Reinigungs- und Pflegeprodukte sind für alle Hauttypen sowie für Männer und Frauen geeignet, beruhigen irritierte Haut, verbessern das Hautbild und tragen dazu bei, natürliche Schönheit und jugendliche Frische zu bewahren. „Darüber hinaus sind sie völlig frei von Stoffen wie PEG, Paraffin, Parabenen und Silikonen“, ergänzt Goerres. „Das ist für viele Kundinnen und Kunden heute besonders wichtig.“ Wer sich schöne Haut wünscht – und wer tut das nicht – aber gegenüber industriellen Produkten skeptisch ist, liegt bei „La mer“ genau richtig und findet in der Schiller-Apotheke kompetente Beratung. *\_Redaktion*

Schiller-Apotheke, Uerdinger Str. 278 (Ecke Kaiserstr.),  
47800 Krefeld, Tel : 02151- 597 300,

E-Mail: [info@schillerapokr.de](mailto:info@schillerapokr.de), [www.schiller-apotheke-krefeld.de](http://www.schiller-apotheke-krefeld.de)

**FITNESS**  
auf über 6.000 m<sup>2</sup>

**1 Monat**  
**990**  
EURO

**JETZT ANGEBOT  
SICHERN!**

**FitPark  
ONE**

**FitParkONE.de**

# VORTRÄGE IN DER KLINIK KÖNIGSHOF

Ihre seelische Gesundheit ist uns wichtig.

## WENN DAS GEHEN PROBLEME BEREITET

### Gangstörungen im Alter

Wenn die Kraft nachlässt, Gelenke erkranken und der Gleichgewichtssinn gestört ist – im Alter 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, gerade bei älteren Menschen, zu erheblichen Einschränkungen 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**  
Klostersaal

Referentin: Ninja Christin Mancinelli, Oberärztin



## SUCHT IM ALTER

### Für Behandlung ist es nie zu spät

Ein Schnaps zum Mittag, der Sekt zum Morgen um in Schwung zu kommen. Häufig bemerkt selbst das enge Umfeld nicht, dass ein Angehöriger Alkoholiker ist. Problematisch ist auch der Umgang Älterer mit Medikamenten, die oft zu lange und in zu großen Mengen verschrieben und eingenommen werden. Manche beginnen erst im Rentenalter, Alkohol oder Medikamente zu nehmen, um sich besser zu fühlen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, warum es im Alter zu Abhängigkeiten kommen kann, welche Beschwerden schon Sucht und keine Alterserscheinungen sind und welche Therapiemöglichkeiten wir bieten.

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

Referentin: Dr. med. Melanie Tollkötter, Oberärztin



Am Dreifaltigkeitskloster 16 | 47807 Krefeld  
klinik-koenigshof-krefeld.de



salvea bgm  
Lust auf Gesundheit



## Individuelles BGM für Ihr Unternehmen

Ein erfolgreiches BGM zeichnet sich durch einen Doppelnutzen für Mitarbeiter und Unternehmen aus. Die Wirksamkeit der eingeführten Gesundheitsmaßnahmen und Organisationsprozesse können durch konkrete Kennzahlen belegt werden. Steigerung von Wirtschaftlichkeit und Wettbewerbsfähigkeit gehen Hand in Hand mit einer gesunden Unternehmenskultur.

### Hohe Mitarbeitermotivation durch:

- ▶ gezielte Mitarbeiterbefragungen
- ▶ umfassende Bedarfsorientierung
- ▶ hohe Individualisierung
- ▶ Stärkung der Eigenverantwortung
- ▶ zeitlich & räumlich flexible Angebote

80%

AKTIVIERUNGS-  
QUOTE



# Alexianer

ALEXIANER KREFELD GMBH

KRANKENHAUS MARIA-HILF

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Weitere Informationen unter  
[www.alexianer-krefeld.de](http://www.alexianer-krefeld.de)

## VERANSTALTUNGEN



Priv. doz. Dr. med. Elias Karakas,  
Direktor der Chirurgischen Kliniken

**Sonntag, 08.09., 10 bis 12 Uhr**

**GESUNDHEITSTALK mit Diskussion**  
» Erkrankungen von Speiseröhre und Bauchspeicheldrüse



Priv. doz. Dr. med. Elias Karakas,  
Chefarzt der Klinik für Allgemein-,  
Visceral- und Endokrine Chirurgie

**Samstag, 21.09., 10 bis 14 Uhr**

**GESUNDHEITSTAG mit Vorträgen**  
» Schwachstelle Hernien – Symptome, Diagnostik, Therapie  
» Erkrankungen des Enddarms – Diagnostik, Therapie und Nachsorge

**respekt.**  
IN KREFELD

**14.09. bis 22.09.**

**AUSSTELLUNG Woche des Respekts**  
» im Foyer des Krankenhauses Maria-Hilf, Krefeld



Dr. med. Andreas Schwalen,  
Chefarzt der Klinik für Kardiologie,  
Pneumologie und Innere Medizin

**Samstag, 28.09., 11 bis 13 Uhr**

**GESUNDHEITSTAG mit Vorträgen**  
» 22. Deutscher Lungentag – Fortschritte bei Lungenkrebs



Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Ralf Ihl,  
Chefarzt der Klinik für Geronto-  
psychiatrie und -psychotherapie

**Samstag, 05.10., 10 bis 13 Uhr**

**GESUNDHEITSTAG mit Vortrag, Diskussion und Theater**  
» Demenz – Was tun? Welche Unterstützung gibt es?

**Alle Gesundheitsveranstaltungen im KreVital – Institut für Gesundheitsförderung**