

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Ästhetik-Spezial

Schönheit und Wohlbefinden

Der Genuss eines neuen Lebens

eat Ernährungsberatung

Ein Traditionshaus erstrahlt in neuem Glanz

Sanitätshaus Kanters

Zahnarzt Wollenweber

**WER DIE ZÄHNE
ZUSAMMENBEISST,
KRIEGT SELTEN
EINEN ENTSPANNTEN
SATZ HERAUS.**



**WIR BIETEN IHNEN
COMPUTERGESTÜTZTE
FUNKTIONSDIAGNOSTIK
UND GANZHEITLICHE
KIEFERGELENKS-
THERAPIE. SPRECHEN
SIE UNS AN.**



Liebe Leserinnen und Leser,

der Wunsch nach Schönheit ist so tief im Menschen verwurzelt, wie das Bedürfnis zu essen oder zu trinken. Schon vor Tausenden von Jahren erfanden unsere Vorfahren Methoden, um ihrer natürlichen Schönheit auf die Sprünge zu helfen. Noch heute kennzeichnen ganz unterschiedliche Schönheitsideale Ethnien und Völker.

In unserer modernen Gesellschaft wird Schönheit mit vielen weiteren Qualitäten gleichgesetzt. Schöne Menschen gelten als kompetent, zuverlässig und produktiv, während weniger schöne Menschen oft auf den zweiten Blick überzeugen müssen. Ein ästhetisches Äußeres gehört zu den Insignien der leistungsbezogenen Wertevorstellung. Mitunter treibt diese Entwicklung zweifelhafte Blüten. In unserem Leitartikel (S.06) im Rahmen des Ästhetik-Spezials widmen wir uns deswegen dem von Instagram geprägten Jugendwahn der Jugendlichen. Immer mehr Heranwachsende möchten so aussehen, wie ihr mit einem Filter bearbeitetes Selfie und stellen die Beauty-Industrie damit auf den moralischen Prüfstand.

Fernab dieser pervertierten Schönheitsideale bietet die ästhetische Medizin zahlreiche Methoden, damit Menschen so aussehen können, wie sie sich fühlen. Ob Vampirlifting, Faltenunterspritzung oder Lippenauffüller, die Palette der nicht- oder minimalinvasiven Verschönerungsmaßnahmen ist lang und verspricht ein jüngeres Aussehen ohne weitrei-

chende Eingriffe und Kosten. Aber auch bei substanziellen plastischen Eingriffen gibt es mit dem „Panteum“ im Helios Klinikum (S.20) in Krefeld eine Anlaufstelle, die im Stadtgebiet qualitativ vergeblich ihresgleichen sucht und ethische Standards setzt.

Natürlich haben wir auch in der dieser Ausgabe abseits des Ästhetik-Spezials ein Fülle interessanter Beiträge für Sie zusammengetragen. Gerne möchte ich Sie dabei auf den nächsten Expertendialog (S.27) in der Hochschule Niederrhein aufmerksam machen. Darüber hinaus ist es mir ein Anliegen, mich für Ihre treue Leserschaft in diesem Jahr zu bedanken. Kommen Sie gut durch den Herbst und erleben Sie ein wunderschönes Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Familien.

Ihre Sarah Weber
Herausgeberin



Foto: Dietmar Hendricks



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: Ästhetik-Spezial (S. 06);
Foto: AdobeStock

Vertrieb: W&N Gesundheitsmanagement

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

Nur gemeinsam
sind wir stark.
Vielen Dank!

 Helios

salvea
Lust auf Gesundheit

 ST. AUGUSTINUS GRUPPE
Klinik Krefeld

 StadtSportBund
Krefeld e.V.

 bunert
Der Kristalline Laufklub

 Hospital
zum Heiligen Geist
Kempten

 WELLNEUSS
SAUNA. NATUR. MEHR.

 SV Bayer Uerdingen 08 e.V.

 Praxis für Physiotherapie
Aleksandra Traub

 Sparkasse
Krefeld

 Kinderarztpraxis
Leyental

 Jordan
Gesundheit. Mobilität. Fitness.

 BELLINI
KREFTHERAPIE

Sabine Engler
Steuerberaterin

 Deutsches
Rotes
Kreuz
Aus Liebe zum Menschen.

 FACTORY

EMS LOUNGE

 Kanters

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



 MediaMarkt

 SC
Bayer
05
Uerdingen

STERN-APOTHEKE

TÖLKE FISCHER
TOEFLIDE

06

Ästhetik-Spezial

- _ Schönheit auf Abwegen: Wie verzerrte Ideale die Jugend beeinflussen
- _ Mit Krampfadern frühzeitig zum Spezialisten
- _ Die Sprache unserer Haut
- _ Naturheilpraxis Sanare Naturalis: Keine Schönheit von der Stange
- _ Ästhetische Zahnheilkunde: Zähne machen Leute
- _ Dermatologische Peelings: Medizinische Hautverjüngung ohne Eingriff
- _ Skin Rejuvenation – Die dermatologische Uhr zurückdrehen
- _ Aesthea - Mit professioneller Unterstützung zur natürlichen Schönheit
- _ Mit Sicherheit zur gewünschten Natürlichkeit

22

Kurz & Knapp

- _ HOLIDAY ON ICE Show für Charity zugunsten von action medeor

24

Medizin

- _ Psychisch fit durch den Winter – Was hilft gegen trübe Stimmung?

25

Intern

- _ Rückblick: 5. Netzwerktreffen des moveo-Expertendialogs
- _ moveo-Aufsteller: Wo bekomme ich das moveo-Magazin?
- _ 6. moveo Expertendialog: Netzwerktreffen in der HS Niederrhein

28

Hilfe

- _ Sanitätshaus Kanterstrahl in neuem Glanz

30

Ernährung

- _ eat Ernährungsberatung – Der Genuss eines neuen Lebens
- _ Brain Food: Power für Kopf und Körper

33

Kolumne

- _ Dr. med. Ute Janssen und Anja Funkel

34

Pflege

- _ Die Agentur für Wahlverwandtschaften – PROMEDICA PLUS Krefeld

36

Bewusstsein

- _ ADVS: Medizinische Betreuung im Paradies!

38

Kurz & Knapp

- _ Termine und Wissenswertes



Praxis für Physiotherapie
Aleksandra Traub



NEU! Wellbeing:
Bewegungsprogramm
speziell für Firmen

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

Schmerzen verstehen
und behandeln.

Staatl. geprüfte Physiotherapeutin
Physiotherapeutische Heilpraktikerin

📍 Schönwasserstraße 105
47800 Krefeld

☎ 02151 5807139
0170 9061309

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



Ästhetik-Spezial

_Schönheit & Wohlbefinden

06



Musik

verbindet Menschen

Medizin

_Psychisch fit durch den Winter –
Was hilft gegen trübe Stimmung?

24



Hilfe

_Sanitätshaus Kanters erstrahlt in neuem Glanz

28



Ernährung

_eat Ernährungsberatung –
Der Genuss eines neuen Lebens

30



Pflege

_Die Agentur für Wahlverwandtschaften –
PROMEDICA PLUS Krefeld

34

Schönheit auf Abwegen: Wie verzerrte Ideale die Jugend beeinflussen

Der Wunsch nach Schönheit ist so alt wie die Menschheitsgeschichte selbst. Schon unsere Ur-Vorfahren haben mit Erde, Kreide und Asche an der eigenen Schönheit gefeilt, neue Trends gesetzt und Ideale definiert. Über die Jahrhunderte hat Schönheit einen Bedeutungswandel erlebt. Während sie früher vornehmlich als von Gott gegeben betrachtet und ihr lediglich durch Feinschliff auf die Sprünge geholfen wurde, ist gutes Aussehen heute ein frei gestaltbares Ziel im Rahmen der stetig voranschreitenden Selbstoptimierung. Medien, vor allem soziale Medien, wirken dabei wie ein Katalysator, der nicht nur den Wunsch nach Schönheit verstärkt, sondern überdies zu einer Entfremdung von der natürlichen Schönheit führt. Die Konsequenzen sind nicht nur in der Beauty-Industrie spürbar.



Fotos: Simon Erath & Adobe Stock

Anja Funkel

Schönheit als Kennzeichen der Leistungsgesellschaft

Schönheit zahlt sich aus. Gutaussehende Menschen, das zeigen Studien, halten wir automatisch für klüger, ehrgeiziger, gewissenhafter und produktiver. Diese Zuschreibung guter Eigenschaften geschieht unbewusst, denn Schönheit liegt gerade nicht im Auge des Betrachters: Jedem Auge gefällt ein symmetrisches Gesicht. Die Vorstellung, dass der Körper ein Produkt ist, das für den kapitalistischen Kreislauf perfektioniert werden muss, um die Chancen auf dem Arbeits- und Liebesmarkt (Stichwort Tinder) zu steigern, wird immer weiter auf die Spitze getrieben. Das zeigt sich unter anderem auf dem Markt für ästhetische Chirurgie. Er boomt.

Etwa 45.000 Menschen haben sich hierzulande im vergangenen Jahr freiwillig unters Messer gelegt, Tendenz steigend. Die beliebteste Schönheitsoperation war bei Frauen laut International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS) die Brustvergrößerung, gefolgt von der Augen-

lidstraffung und der Fettabsaugung. Bei den Männern führt das Ranking die Augenlidstraffung an, auf Platz zwei liegt die Brustverkleinerung, auf Platz drei die Intimchirurgie, sprich: Penisvergrößerung. Die Brasilianer und Amerikaner lassen zwar noch deutlich häufiger vom Schönheitschirurgen das Beste aus sich herausholen, aber die Deutschen holen auf. Magnus Noah, Präsident der Vereinigung der deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgie, sagt, dass Schönheitsoperationen in Deutschland ähnlich wie in Amerika zunehmend zur Selbstverständlichkeit würden.

Die sozialen Medien prägen ein falsches Schönheitsideal bei jungen Menschen

Junge Menschen wollen dabei immer häufiger so aussehen wie ihr mit Software bearbeitetes Selfie. Es kämen zunehmend junge Frauen mit einem bearbeiteten Selfie als Vorbild in seine Praxis, erklärte der Schönheitschirurg Dominik von Lukowicz bei der Frühjahrsakademie der Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen (VDÄPC) in München. „Der Selfieboom ist gefährlich“, sagt er. Jugendliche blendeten oft die möglichen Gefahren eines Eingriffs aus. „Virtuelle Schönheit ist nicht medizinische Realität.“ Durch die zunehmend hohe Qualität der Bildbearbeitungsprogramme erstellten sich viele junge Menschen Ideale, die jeder seriöse Schönheitschirurg ablehnen müsse.

„Der Schönheitswahn ist nur eine Facette einer Gesellschaft, die sich immer mehr nicht zu erreichende Ideale aufbürdet. Im Berufsleben, der Beziehung und eben auch mit Blick auf Schönheit..“

Für die Heilpraktikerin für Psychotherapie, Anja Funkel, sind Auswüchse wie diese das i-Tüpfelchen auf einer Entwicklung, die nach ihrem Dafürhalten schon lange fehlgeleitet ist. „Bereits vor Jahrzehnten haben die Medien angefangen, ein Menschenbild zu kreieren, das sich immer mehr von der Realität verabschiedet. Es ist ein interessantes Phänomen, dass gerade in den sozialen Medien, also in jenen Medien, die nicht von Kreativ- oder Programmdirektoren orchestriert werden, ein noch schnelleres Voranschreiten dieser Entwicklung zu erkennen ist“, erklärt sie und verweist auf die Motive: „Der Wunsch nach Schönheit speist sich immer aus einem Gefühl der Minderwertigkeit und dem Verlangen, dazu zu gehören. Je mehr das Schönheitsideal verkünstelt wird, desto größer werden die Probleme.“

Ein gesamtgesellschaftliches Umdenken muss her

Doch was tun, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken? Auch darauf hat Funkel eine Antwort: „Es gibt immer wieder Aktionen und Zusammenschlüsse, die versuchen, dieser Pervertierung des Schönheitsideals einen Pol entgegenzusetzen, ob in Frauenzeitschriften oder in den sozialen Medien. Das Problem ist also bekannt, es fehlt allerdings die kritische

Masse, um wirklich einen Veränderungsprozess anzustoßen. In Wahrheit müssen die Veränderungen noch tiefer greifen. Wir müssen unseren gesamten Wertekanon überdenken und zur natürlichen Form des Menschseins zurückfinden. Der Schönheitswahn ist nur eine Facette einer Gesellschaft, die sich immer mehr nicht zu erreichende Ideale aufbürdet – im Berufsleben, der Beziehung und eben auch mit Blick auf Schönheit. Solange uns Medien und soziale Medien suggerieren, das wäre die Norm, bleibt die Entwicklung fehlgeleitet.“

Letztlich scheint also der Schönheitswahn keine eigenständige Diagnose, sondern lediglich ein Symptom der bis zum Chirurgen reichenden Selbstoptimierung des postmodernen Zeitalters zu sein. Schönheit soll und darf erstrebenswert bleiben, genauso wie beruflicher oder sportlicher Erfolg. Es gilt, das Maß neu zu definieren und zurück zur Realität zu finden. Ein Prozess, an dem jeder mitwirken muss, damit ein gesamtgesellschaftliches Umdenken möglich wird. *_David Kordes*



Yoga Zentrum Krefeld

Friedrichsplatz 18
47798 Krefeld
02151-622176
yoga-krefeld.de
frank.hampe@email.de

**Das Jahr 2019 ist fast vorbei...
und Du praktizierst noch kein Yoga?**

**Du kannst noch einsteigen!
Tue deinem Körper und deinem Geist Gutes**

**Meine Kurse sind als Präventionskurse anerkannt
und werden von den Krankenkassen bezuschusst**

Kurstermine von Montags bis Donnerstags

Gemischte Kurse und Männergruppen

Profitiere auch Du von über 10 Jahren Unterrichtserfahrung

Auch als Weihnachtsgeschenk immer eine gesunde Idee

Neue Kurse starten Ende November - Einstieg bis Mitte Dezember möglich

Hospital zum Heiligen Geist

Mit Krampfadern frühzeitig zum Spezialisten

Einmal entdeckt, sollten sie schnellstmöglich behandelt werden: Krampfadern. Denn sie sehen nicht nur unschön aus, sondern bergen auch erhebliche gesundheitliche Risiken. Für Dr. med. Meike Finkenrath und ihr achtköpfiges Team im Hospital zum Heiligen Geist in Kempen hat jetzt die „Hochsaison“ begonnen. „Gerade in den kühlen Monaten suchen uns viele Patienten auf, die es leid sind, im darauffolgenden Sommer auf Röcke oder kurze Hosen zu verzichten“, berichtet die Expertin, die das Venenkompetenzzentrum seit August 2016 aufgebaut hat und leitet. Auf die Gefahren, die mit Venenerkrankungen einhergehen, weist sie ebenfalls hin. Denn die dauerhaft erweiterten Gefäße, zumeist an den Beinen, können zu Hautveränderungen, Geschwüren oder gar zu einer Thrombose mit Lungenembolie führen. „Bei frühzeitiger Behandlung hingegen kann das Risiko für Komplikationen drastisch reduziert werden“, weiß Dr. Finkenrath.

Foto: Artemed & Fotolia



Dr. Meike Finkenrath

Erst nach eingehender Diagnostik empfehlen die Spezialisten in Kempen eine individuell an den jeweiligen Befund angepasste Therapie. Um einzuschätzen, ob die klassische Stripping-Operation, bei der die erkrankte Vene herausgezogen wird oder ein hochmodernes endoluminales Laser-Verfahren im Einzelfall das beste Ergebnis erzielen wird, braucht es Erfahrung mit allen verfügbaren Behandlungsmethoden. Denn nicht jede Form ist für jeden Patienten geeignet. „Vor allem aber sollte die Operation von einem erfahrenen Spezialisten durchgeführt werden, um insbesondere die Gefahr wiederkehrender Krampfadern zu verhindern“, weiß die Ärztin. In Kempen ist man auf die Behandlung von komplexen Rezidiven besonders spezialisiert. Dabei kommen auch Barrieretechniken wie die sogenannte Endothelnaht zum Einsatz, die ein frühzeitiges Wiederauftreten von Krampfadern verhindern. Im Rahmen einer modernen Chirurgie werden grundsätzlich nur krankhaft veränderte Venen entfernt. Neben dieser „minimalinvasiven“ Cross- und Saphenektomie bieten Dr. Finkenrath und ihr Team rekonstruktive und venenklappenerhaltende Maßnahmen an. So erfolgt zum Beispiel bei der sogenannten Extraluminale Valvuloplastie ein rund ein- bis anderthalb Zentimeter langer Hautschnitt in der Leistenfalte. Die zu stark erweiterte Vene wird freigelegt und erhält eine Ummantelung aus einem Kunststoff-Flies, die eine zu starke Ausdehnung verhindert. Dadurch werden die Venenklappen wieder schlussfähig.

Das zertifizierte Venenkompetenzzentrum in Kempen bietet eine individuelle Rundum-Versorgung für die Venengesundheit: So erfolgt nach einer schmerzfreien Ultraschalluntersuchung die Beratung jedes Patienten mit Erstellung und Erläuterung eines persönlichen Therapieplans. Eine etwaig notwendige Verordnung medizinischer Kompressionsstrümpfe und das Ausmessen dieser mittels Streifenlichtprojektion für ein individuelles 3D-Modell erfolgt genauso wie die Vermittlung und Durchführung spezieller Venengymnastik. So dürfen sich die Patienten in Kempen rundum versorgt fühlen – inklusive Aufenthaltserlebnis. *Esther Jansen*

*Hospital zum Heiligen Geist, Zentrum für Venenchirurgie
Telefon: 02152-142-1301*

*Veranstlungshinweis:
Kampf den Krampfadern, 17.11.2019,
Hospital zum Heiligen Geist, Kempen, 10:30-12 Uhr
Chefärztin Dr. Meike Finkenrath stellt nachhaltigen Behandlungserfolg
dank moderner Therapiemethoden dar.*



Aktiver Deutscher Verbraucherschutz

Wir machen moderne Medizin finanzierbar!

Medizinische Behandlungen in der Türkei nach höchsten deutschen Qualitätsstandards
mit Garantie und Zertifikat



Zahnärztliche
Behandlungen



Ästhetische Chirurgie



Haar-Transplantationen



Augen-Behandlungen /
Lasern

Unser Service – Ihre Vorteile



- Medizinische Behandlung nach deutschen Standards
- 24-Monats-Ratenzahlung über den ADVS
- Hohe Einsparungen gegenüber der Behandlung in Deutschland
- Behandlung mit Garantie und Zertifikat
- Flug und Unterbringung inklusive
- Begleitung durch eine deutschsprachige Arzthelferin
- Unterstützung bei Garantiefällen

Informieren Sie sich jetzt!

Tel. 0 21 51 - 89 30 30 · www.advs-krefeld.de · info@advs-krefeld.de

Therapiezentrum Bach-Gatzweiler & RBeauty's Studio

Die Sprache unserer Haut

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Der Aufbau ist zwar bei allen Menschen gleich, allerdings nehmen mit der Zeit verschiedene Faktoren nicht unerheblichen Einfluss auf ihren Zustand und damit auf das sichtbare Hautbild. Als vielseitiges Multitalent ist die Haut für verschiedenste lebenswichtige Prozesse zuständig und wird im Laufe unseres Lebens mit diversen Herausforderungen konfrontiert, seien es Pubertäts-, Stress- oder Alterserscheinungen. Heutzutage können Experten mit Hilfe moderner Therapiemethoden große Erfolge erzielen. Heilpraktikerin Anja Bach-Gatzweiler und Pigmentistin Rabea Lisa Gatzweiler haben gelernt, die Sprache der Haut zu verstehen.



Saugpumpenmassage



Rabea Lisa Gatzweiler (li), Pigmentistin und Inhaberin mit Chiara Sgarra (re), Fachkosmetikerin

Schönheit und Wohlbefinden – ganz individuell

Anja Bach-Gatzweiler ist bereits seit über 20 Jahren erfolgreich als Heilpraktikerin im eigenen Therapiezentrum tätig. Rabea Lisa Gatzweiler entschloss sich vor einigen Jahren, sich der Schönheit zu widmen. Im RBeauty's-Studio am Maysweg in Tönisvorst bietet sie seit Jahren ein umfassendes Ästhetik-, Kosmetik- und Wellnessprogramm an. Dabei setzt sie auf größtmögliche Individualität und ganzheitliche Anwendungskonzepte. „Gerade, wenn es um ästhetische Behandlungen geht, ist es wichtig, das individuelle Hautbild jedes Einzelnen zu betrachten“, erklärt Rabea Lisa Gatzweiler, die mit Anja Bach-Gatzweiler Hand in Hand arbeitet. Die Ursache unserer dermatologischen „Problemzonen“ liege oft in der Wechselwirkung von Ernährung, Lebensgestaltung und Umwelteinflüssen, die die Hautzellen schlichtweg überfordern. Meine Patientinnen sagen mir: „Ich möchte natürlich schön altern“. Die Menschen möchten wissen, was ihnen wirklich nachhaltig guttut. Wir gehen auf die Suche, um herauszufinden, was der Kunde braucht, was er verträgt und was nachhaltige Wirkung zeigt. Die Ernährung ist ein wichtiges Thema in Sachen Kosmetik und Haut.

Auch die Darmgesundheit ist dementsprechend ausschlaggebend. Man könnte fast sagen: „Darmgesundheit gleich Hautgesundheit“, erläutert die Heilpraktikerin. Mit dem GenoLine-Speicheltest hat Anja Bach-Gatzweiler eine Methode entwickelt, von der auch das Studio Rabea Lisa Gatzweiler profitiert. Die umfassende Frequenzanalyse gibt Aufschluss darüber, welches Produkt die Haut des Patienten/Kunden aufleben lässt. Oft zeigen bereits kleinste Umstellungen der Ernährung große Wirkung. Zudem zeigt der GenoLine Speicheltest welche Mikronährstoffe und Vitamine nicht ausreichend vorhanden sind und oral zugeführt werden können. Weiter gibt er Aufschluss darüber, welche Nahrungsmittel besonders gut verstoffwechselt werden und somit einen positiven Effekt auf die Haut haben können. Eine zusätzliche Hautmessung mit Hilfe des Babor „Derma Visualizers“ hilft außerdem bei der Auswahl optimaler Pflegeprodukte.



Sono-Care Ultraschallgerät



Babor Hautanalyse



Fotos: Simon Erath

Needling, Ultraschall & Co.

Wenn passende Pflegekosmetik allein nicht ausreicht, das Hautbild sichtbar zu verbessern, bieten sich, je nach Befund, verschiedene innovative Behandlungsmethoden an:

Beim **Micro-Needling** zum Beispiel sticht eine winzig kleine, sehr feine Nadel in die Haut und verletzt die dortige Kollagenschicht. Durch das Einwirken der Nadel werden Kollagenfasern bewusst zerstört, damit sie im Anschluss enger und damit straffer zusammenwachsen. So wird eine Erneuerung des kollagenen Gewebes erreicht, die die Haut festigt und jünger wirken lässt.

Mit der **Saugpumpenmassage** wird die Haut gelockert, entschlackt und vermehrt durchblutet, sodass Nährstoffe und Enzyme besser aufgenommen werden können. **Ultraschallbehandlungen** bringen wichtige Nährstoffe und Enzyme in tiefer liegende Hautschichten und erzielen einen optischen Soforteffekt: die behandelte Region wirkt vitaler und glatter. Außerdem ziehen Pflegeprodukte besser in die behandelten Partien ein. Für optimale Ergebnisse arbeitet das RBeauty's Studio mit hochwirksamen Pflegeprodukten der Linien Babor und Doctor Babor.

Wer sich ein reineres Hautbild wünscht, dem kann eine **Microdermabrasion** helfen. Dabei handelt es sich um eine schonende Methode zur Hautverschönerung, bei der altes Gewebe gelöst und abgesaugt wird. Mit dieser Technik können unter anderem Aknenarben, Verhornungen und Pigmentflecken behandelt werden.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Falten im Bereich der Stirn, Nase und Lippen mit **injizierter Hyaluronsäure** aufzupolstern.

Das Portfolio des RBeauty's Studio beinhaltet neben einer Vielzahl von Anwendungen für Gesicht und Dekolleté auch Ganzkörperbehandlungen wie professionelles **Bodywrapping** und **mechanische Lymphdrainage**, die schlaffe Haut, Flüssigkeitsstaus oder Cellulite mildern.

Unsere Haut ist ein komplexes Organ. Ehe in Eigenregie versucht wird, etwas gegen Problemzonen zu unternehmen, lohnt es sich, Expertinnen wie Anja Bach-Gatzweiler und Rabea Lisa Gatzweiler anzusprechen. Denn sie können nicht nur übersetzen, wonach das Gewebe verlangt, sondern haben auch gleich die passenden Antworten parat. *_Redaktion*

*Kosmetikstudio RBeauty's, Maysweg 10, 47918 Tönisvorst
www.rbeautys.de / instagram: rabealisa
Die Terminabstimmung bitte online vornehmen!*

*Therapiezentrum für ganzheitliche Naturheilkunde,
Oberbenrader Str. 77-79, 47804 Krefeld
www.therapiezentrum-gatzweiler.de*

*www.genoline.de
Oberbenrader Str. 77-79, 47804 Krefeld*

e-motio

Bewegung. Fitness. Mehr Freude am Leben.

Unser Angebot für Sie:

- ganzheitliche Trainingsansätze
- Training für Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse
- persönliche Betreuung
- 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

Naturheilpraxis Sanare Naturalis

Keine Schönheit von der Stange

Auch wenn es in der ästhetischen Medizin primär um die Schönheit geht, reicht ihre Wirkung meist tiefer. „Viele Patienten leiden unter ihrem Äußeren, fühlen sich sprichwörtlich unwohl in ihrer Haut“, erklärt die Heilpraktikerin Rafia Willemsen von Sanare Naturalis. „Wenn ein Patient mit dem Wunsch einer Ästhetikbehandlung zu mir kommt, führe ich deshalb als erstes ein ausführliches, kostenfreies Beratungsgespräch. So ermittle ich die Höhe des Leidensdrucks und kann die richtige Behandlungsmethode empfehlen.“ Falten lassen sich etwa auf unterschiedlichen Wegen behandeln: „Viele kennen die Unterspritzung der Haut mit dem körpereigenen Baustein Hyaluron“, berichtet die Praxisinhaberin, „aber wir bieten auch Ellansé an, ein Produkt, das die körpereigene Kollagenbildung anregt und so eine Tiefenwirkung erzielt, die bis zu 4 Jahre anhält.“ Indiba activ hingegen ist eine Hochfrequenzbehandlung, die ganz ohne Nadeln unter anderem erfolgreich gegen Cellulite eingesetzt wird. Die verschiedenen Methoden unterscheiden sich hinsichtlich Einsatzgebiet, Wirkdauer, Intensität – und Kosten. „Bei mir gibt es keine Behandlung von der Stange“, verspricht Willemsen. „Ich möchte jedem Patienten genau die Behandlung zukommen lassen, die seinen Bedürfnissen und seiner Persönlichkeit entspricht. Nur so ist er am Ende glücklich mit seinem Aussehen.“ *— Oliver Nöding*



Foto: Simon Erath

Heilpraktikerin Rafia Willemsen

Sanare Naturalis zieht um: Ab Dezember finden Patienten die Praxis auf der Uerdinger Str. 573.

Naturheilpraxis Sanare Naturalis, Uerdinger Str. 558
(ab Dezember Uerdinger Str. 573), 47800 Krefeld, Tel.: 0173/ 8628293
E-Mail: info@sanare-naturalis.de, www.sanare-naturalis.de

salvea
Lust auf Gesundheit

MILON® KRAFT-AUSDAUER-ZIRKEL

Das Training für jedes Leistungsniveau

Nutzen Sie unser hochmodernes Gerätetraining bei salvea und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Mit motivierender Betreuung und Hightech-Unterstützung.

Besonders abwechslungsreich: **zusätzlich kostenfreies Training mit der Kettlebell** – natürlich immer unter qualifizierter therapeutischer Begleitung.

**10er-Karte
für nur 109,00 €**

**ERÖFFNUNGSANGEBOT
IM NOVEMBER 2019:**
kostenfreies Einführungstraining
gültig bis 30.11.2019



NEUERÖFFNUNG
Jetzt MILON® und Kettlebell
auf der Westparkstraße!



Foto: andreas_salmon

Zahnärztin Julia Hartkopf und Dr. Mikaela Männich

Der erste Eindruck ist entscheidend, heißt es. Und nichts wirkt so anziehend und attraktiv wie ein freundliches, entspanntes, offenes und selbstbewusstes Lächeln. Angeblich finden 90 Prozent der Männer und sogar 91 Prozent der Frauen ein solches bei einem potenziellen Partner besonders attraktiv. Doch nicht allen geht dieses anziehende Lächeln leicht von den Lippen: Schiefe, verfärbte oder unregelmäßige Zähne sind die Ursache, die zu einem eher verkniffenen Gesichtsausdruck und Schamgefühlen führt. Abhilfe schafft die moderne ästhetische Zahnheilkunde mit unterschiedlichen Behandlungsansätzen und Möglichkeiten. In der Zahnarztpraxis von Dr. Mikaela Männich kümmert sich die Zahnärztin Julia Hartkopf um diesen Bereich: Ihr Spektrum reicht von der professionellen Zahnreinigung über kosmetische Behandlungen wie Bleachings oder Zahnschmuck bis hin zum Zahnaufbau oder der Korrektur mithilfe von unsichtbaren Schienen oder Veneers. „Am Anfang steht immer ein ausführliches Gespräch, in dem wir die Bedürfnisse des Patienten aufnehmen und mit ihm mögliche Lösungs-

Ästhetische Zahnheilkunde: Zähne machen Leute

vorschläge besprechen“, erläutert Hartkopf das Vorgehen. Moderne Behandlungsmethoden, Materialien und Geräte ermöglichen es, Form, Stellung und Farbe der Zähne zu korrigieren. „Wenn unsere Patienten ein Foto von ihrem Wunschlächeln mitbringen, können wir Ihnen ganz genau sagen, wie wir dieses für sie wahr werden lassen können“, bestätigt die Zahnärztin. Zähne nach Maß also, und das ganz ohne den unangenehmen Abdruck: „Wir erstellen das dreidimensionale, farbige Bild des Gebisses, auf dessen Grundlage Prothesen und Schienen, aber auch Zahnersatz im exakt passenden Farbton entstehen, heute mithilfe des Intraoralscanners“, sagt Hartkopf, die derzeit an ihrer Promotion arbeitet. „Das stellt gegenüber der alten Methode, bei der die Patienten mehrere Minuten auf Abdruckmasse beißen mussten, eine echte Erleichterung dar.“ Sowohl für Patienten, die sich neue, schöne Zähne wünschen, als auch für die Dentaltechniker, die nicht mehr mit empfindlichen und mitunter schwer zu lagernden Gipsmodellen arbeiten müssen. *Oliver Nöding*

Zahnarztpraxis Dr. Männich, Bloemersheimstr. 53, 47804 Krefeld,
Tel.: 02151/710395, E-Mail: kontakt@zahnarztpraxis-maennich.de,
zahnarztpraxis-maennich.de

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim

Rund-um-Betreuung und Pflege zu Hause



Beratung und Information:
Telefon 02151 9376600

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

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

Die freundlichen Elche
Uerdinger Mietwagen

477 477

G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH

Ruf doch mal an!



301000

SERVICE TAXI
KREFELD

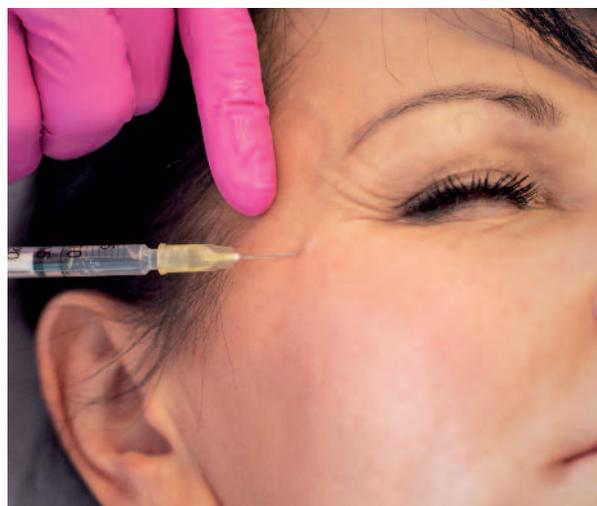
Privatarztpraxis Joliface

So aussehen wie man sich fühlt

Lifting? Begegnet man diesem Begriff, hat man sogleich Bilder von einst zauberhaften Hollywood-Starlets vor Augen, deren Gesichtszüge im fortgeschrittenen Alter aufgrund verschiedener Lifting-Anwendungen wie eingefroren und entstellt wirken. Sicherlich ist diese Assoziation alles andere als ein Klischee, jedoch gilt es stark zu unterscheiden, ob sich eine Patientin oder ein Patient eines großen operativen Eingriffs oder einer wesentlich schonenderen und minimalinvasiven Behandlung unterzogen hat.



Ankommen und wohlfühlen: Der Empfangsbereich von Joliface lädt zum Entspannen und Verweilen ein



Die Anwendung der Wahl zur Straffung der Augenpartie ist nach wie vor eine mit Botulinumtoxin, die in der Privatarztpraxis Joliface ebenfalls durchgeführt wird

„Die Bandbreite der effektiven Faltenstraffungsmaßnahmen ist erstaunlich groß“, beschreibt Nicole Esters, Ärztin in der Fachpraxis für ästhetische Medizin Joliface im Tönisvorster Kurhof, und bestätigt, dass der Entschluss, sich einer solchen Therapie zu unterziehen, oft weit tiefergehende Gründe hat als das bloße Nacheifern eines vermeintlichen Schönheitsideals. „Vier von fünf meiner Patienten wollen frischer aussehen, häufig ist es aber auch die momentane Lebenssituation, die sie den Weg zu uns finden lassen“, führt die Fachfrau für Ästhetik weiter aus. Die Konfrontation des Alterungsprozesses des eigenen Körpers mit der subjektiv empfundenen jugendlichen Konstitution kann mitunter zu psychischen Belastungen führen, insbesondere beim Anblick des Aushängeschildes eines jeden: des Gesichts. Ein Fältchen hier, ein schlaffer Muskel dort, das Gedankenkarussell beginnt seine Fahrt: Wie sehen mich andere, nimmt mich mein Arbeitgeber noch ernst, fühle ich mich wohl in meiner Haut? „Nicht selten behandle ich auch nach überstandenen Tumorerkrankungen, die eine starke Gewichtsreduktion mit sich geführt haben. Auch nach dem Verlust eines geliebten Menschen habe ich schon oft gehört, dass das innere Trauern nicht nach außen getragen werden und man sich etwas gönnen wolle“, ergänzt Nicole Esters die häufigsten Veranlassungen für einen schönheitsmedizinischen Eingriff. „Hier liegt auch meine eigene Intention: Ich möchte unterstützen, nicht verändern. Die Natürlichkeit ist das A und

O. Ebenso möchte ich schwer erkrankten Patienten ein Wohlfühl ermöglichen und ihnen helfen“.

„Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht!“

Die Privatarztpraxis Joliface hat sich auf die Behandlungsregionen Gesicht, Hals, Dekolleté, Hände und Achseln spezialisiert. „Die derzeit gefragtesten Lifting-Methoden sind das Liquidlifting, das Ultraschalllifting, das Vampir Lifting und das Fadenlifting“, so die Ärztin für ästhetische Medizin mit sechzehnjähriger Erfahrung. Besonders das letztgenannte Fadenlifting regt den Kollagenaufbau an und wirkt so dem sinkenden Spiegel an Hyaluronsäure in der Haut im zunehmenden Alter entgegen. Dadurch kann diese wieder mehr Feuchtigkeit speichern und gewinnt an Spannkraft. „Es gibt zwei verschiedene Herangehensweisen beim Fadenlifting: Die Knitterfältchen im Wangenbereich kann man zum einen mit etwa zwanzig kurzen Fäden, die pro Seite großflächig unter die Haut geführt werden, glätten. Zum anderen kann mit drei bis fünf längeren Fäden mit Widerhaken pro Seite eine starke Konturstraffung im Wangen-Kiefer-Bereich erzielt werden“, beschreibt Nicole Esters. „In beiden Fällen werden chirurgische Fäden verwendet, die sich komplett selbst abbauen – so wie alle Produkte, die in meiner Praxis verwendet werden.“ Gegenüber herkömmlichen Facelifts ist die Belastung des Patienten bei der Anwendung eines



Nicole Esters, Ärztin in der Fachpraxis für ästhetische Medizin



Fotos: Simon Erath

„Wir bestehen durch unsere Professionalität sowie Verschwiegenheit. Niemand muss das Gefühl haben, nur einer unter vielen zu sein.“

Fadenliftings wesentlich geringer, innerhalb der ersten drei bis fünf Monate verbessert sich weiterhin der gewünschte Kollagenaufbau, Elastizität und Porenbild verfeinern sich.

Individualität und Menschlichkeit stehen im Fokus

Wer keine Fremdkörper oder synthetischen Wirkstoffe unter seiner Haut wissen will, kann auf eine Methode zurückgreifen, die über die sozialen Medien wie Instagram als neuer Beauty-Trend bereits einen großen Hype erfahren hat: Plasma Lifting, auch bekannt unter der etwas makabren Bezeichnung Vampir Lifting. Während die besagte Nachtgestalt sich des Lebenssaftes anderer bedient, findet diese Therapieform jedoch ausschließlich unter Verwendung von Eigenblut statt und ist alles andere als furchteinflößend. „Vorab nehmen wir Blut ab und filtern mithilfe einer Zentrifuge das Plasma heraus“, beschreibt die aufgeschlossene Ärztin ihre Vorgehensweise. Daher sei die korrekte medizinische Bezeichnung auch PRP-Therapie, was eine Abkürzung für das gewonnene und verwendete plättchenreiche Plasma ist. „Nun haben wir hier die Möglichkeit, dieses über unser Jetpeeling-Gerät wieder in denjenigen Regionen bis zu 4,5 Millimeter tief unter die Oberhaut einzufügen, in denen das Gewebe schnell erschlafft, zum Beispiel unter den Augen und an den Wangen.

Dabei entstehen kaum Rötungen und man kann sich – wie beim Fadenlifting – unmittelbar nach der Behandlung wieder sehen lassen.“ Auch die bekanntere Methode, bei der das Plasma mit feinsten Nadelchen injiziert wird, beherrscht Nicole Esters und führt diese auf Nachfrage durch. Nach einem PRP- bzw. Vampir-Lifting wird die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure angeregt, auch werden Stammzellen in die behandelten Areale gelockt: Die Haut wirkt praller als zuvor. „Ich erfülle gerne die Wünsche meiner Patientinnen und Patienten und führe vor Beginn der Anwendung tiefgründige Gespräche, die bisweilen auch psychotherapeutische Arbeit bedeuten“, gibt die warmherzige Schönheitsexpertin Auskunft und betont: „Bei Joliface wird individuell beraten, auch wenn dies heißt, dass ich nicht alles Geforderte durchführe. Denn wir bestehen durch unsere Professionalität sowie Verschwiegenheit. Niemand muss das Gefühl haben, nur einer unter vielen zu sein, wir holen jeden dort ab, wo er ist. Wir nehmen uns Zeit – für die Behandlung wie für den Patienten!“ *_Christine Lauter*

*Privatärztl. Praxis Joliface, Nicole Esters, Ärztin für ästhetische Medizin
Kurahof, Feldburgweg 84, 47918 Tönisvorst
Tel.: 02151 - 9425146, WhatsApp: 0163 - 5858023
Mail: termin@joliface.de, www.joliface.de*

Im Einsatz
für Ihre Zähne
zahnarzt-metten.de



Dr. Georg Metten
Maïke Mommers

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

Klinik Königstraße

Skin Rejuvenation – Die dermatologische Uhr zurückdrehen

Ab einem bestimmten Alter sieht man jedem Menschen seine Lebensjahre an. Die Haut speichert die Summe unserer Emotionen, der Umwelteinflüsse und der Sonneneinwirkung förmlich ab – und irgendwann gibt sie diese nach und nach preis, in Form von Falten, Narben oder Pigmentveränderungen. Nicht jeder möchte die Zeichen der Zeit im Spiegel sehen. Für diesen Fall können Dermatologen wie Dr. Heinrich Bornemann, Sohn Dr. Hendrik Bornemann und Dr. Günter Reinerth von der Klinik Königstraße Hautverjüngungsbehandlungen vornehmen, die unter dem Oberbegriff Skin Rejuvenation zusammengefasst werden.



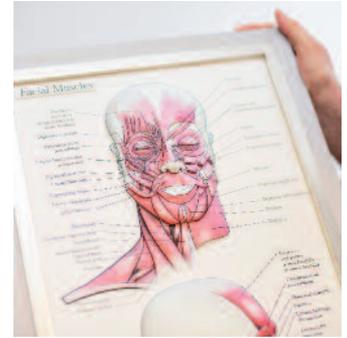
Dr. Heinrich Bornemann, Dr. Hendrik Bornemann und Dr. Günter Reinerth

„Die Haut ist das Grenzorgan unseres Körpers und ständig Umwelteinflüssen ausgesetzt. Besonders ausschlaggebend ist die Lichteinstrahlung. Je mehr man sich der Sonne aussetzt, desto schneller altert die Haut – man spricht hier von extrinsischer Alterung. Solche Alterungsprozesse können wir beeinflussen“, erläutert Dr. Heinrich Bornemann. Hierzu gebe es verschiedene Möglichkeiten, wie zum Beispiel eine Behandlung mit Fruchtsäure- oder Trichloressigsäure-Peelings. Spezielle Lasergeräte seien ebenfalls geeignet, die Beschaffenheit der Haut positiv zu beeinflussen. „Je nach Behandlungsmethode ist es möglich, Falten zu glätten, aber auch die Textur der Haut zu verbessern, ihr mehr Elastizität und Ebenmäßigkeit zu verleihen oder Altersflecken – sofern sie nicht hormonell bedingt sind – zu entfernen“, zählt Dr. Günter Reinerth auf.

Bevor die Ärzte der Klinik Königstraße jedoch eine ästhetische Behandlung vornehmen, wird zunächst jede Form von Hauterkrankung ausgeschlossen, um Risiken zu vermeiden. Wenn keine Gefahrenpotenziale bestehen, erwartet den Patienten oder die Patientin im Regelfall ein mehrstufiger Prozess aufeinander aufbauender Sitzungen. „Wir beginnen in der äußeren Hautschicht und arbeiten uns in die Tiefe vor: Sobald die oberflächlichen Umwelt- und Lichtschäden beseitigt sind, können weitere ‚Etagen‘ der



Haut angesteuert werden. Für ein nachhaltiges Ergebnis müssen Behandler und Patient deshalb etwas Geduld mitbringen“, schmunzelt Dr. Heinrich Bornemann. Eine besonders effektive Methode ist die sogenannte Photorejuvenation. Hierzu bedienen sich die Dermatologen spezieller Lichtfrequenzen, um UV-Schäden zu behandeln. „Infrarotlicht ist geeignet, die kaputten Zellen zu heilen. Die betroffene Region wird zunächst mit Alpha-Aminolävulinäure inkubiert, die mit Hilfe des Lasers in die Haut eingeschleust wird. Dort verbindet sie sich mit den geschädigten Zellen, die sie unter Einwirkung des Infrarotlichts absterben lässt. Das sorgt für eine Erneuerung der Oberflächenstruktur, die sich durch zeitweise Schuppenbildung äußert. Gleichzeitig findet auch eine Veränderung der tieferen Strukturen statt. Das abgestoßene Material lösen wir mit Hilfe spezieller Peelings ab“, erläutert Dr. Bornemann den Vorgang. Das Hautbild werde so deutlich verfeinert und wirke jünger.



Fotos: Simon Erath

Falls der Wunsch nach umfassender Faltenglättung besteht, können diese mit „Fillern“, wie Hyaluronsäure, unterspritzt werden. Je nach Vernetzungsgrad der Hyaluronsäure, bei der es sich um einen körpereigenen Stoff handelt, hält der Effekt kurz- oder langfristig an. „Diese Filler eignen sich ganz wunderbar zur Faltenbekämpfung. Wenn sie jedoch falsch injiziert werden, zum Beispiel in ein Gefäß, kann das schwerwiegende Folgen haben. Unser Anliegen ist es deshalb, dass nur Ärzte derartige Behandlungen durchführen dürfen“, warnt Dr. Bornemann. Um muskelinduzierte Faltenbildung zu reduzieren, wenden die Ärzte vorzugsweise Botox an. Den schlechten Ruf des Stoffs können sie nicht bestätigen. „Botox ist eine Substanz, die schon sehr lange auf dem Markt ist, denn sie ist sicher und gut planbar. Unser Prinzip ist, dass es natürlich bleibt. Das steht an oberster Stelle. Hierzulande möchten die Patienten nicht

„gemacht“ aussehen, entsprechend behandeln wir auch sehr dezent“, erläutert Dr. Hendrik Bornemann. Ein völliger Mimikverlust, wie wir ihn von Prominenten wie Nicole Kidman kennen, sei hierbei nicht zu befürchten. Im Bereich der Hautverjüngung können die drei Experten viel erreichen – auch ohne das Gesicht ihrer Patienten in eine Maske zu verwandeln. „Die meisten Patienten wünschen sich, die Uhr um fünf bis zehn Jahre zurückzudrehen. Das ist absolut realistisch“, schließt Dr. Günter Reinert. *— Esther Jansen*

Dermatologische Praxis Krefeld, Königstraße 140, 47798 Krefeld, Tel.: 02151 – 800000, Mail: praxis@dr-bornemann.de, Sprechzeiten nach Terminvereinbarung: Mo, Di + Do 09:00 - 13:00 Uhr | 15:00 - 18:00 Uhr, Mi + Fr 09:00 - 13:00 Uhr





**Klinik Königstraße
Krefeld**

ÄSTHETISCHE DERMATOLOGIE

IN DER PRIVATKLINIK KÖNIGSTRASSE ERFOLGEN NEBEN
KLASSISCHER UND OPERATIVER DERMATOLOGIE
SCHWERPUNKTMÄSSIG ÄSTHETISCHE BEHANDLUNGEN

- BODYCONTOURING MIT KRYOLIPOLYSE UND FETT-WEG-SPRITZE
- FALTENBEHANDLUNGEN
- HAUTVERJÜNGUNG DURCH LASERTHERAPIE
- DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG

Klinik Königstraße
Königstraße 140 / Rheinstraße 110
47798 Krefeld

Tel 02151 - 44 22 900
Mail klinik@dr-bornemann.de
www dr-bornemann.de

Dermatologische Peelings:

Medizinische Hautverjüngung ohne Eingriff

Peelings gehören für viele schönheitsbewusste Menschen zum individuellen Wellness-Programm: Mittels Fruchtsäure oder feiner Reibepartikel werden abgestorbene Hautschuppen abgetragen, um der Haut ein frisches Aussehen zu verleihen. Die Peelings, die Boshena Geldner in ihrer Praxis anbietet, können weitaus mehr und überschreiten die Grenze von der Kosmetik hin zur Dermatologie. „Die Produkte von Image Skincare, die ich verwende, schaffen mit hochwertigen Inhaltsstoffen, wie pflanzlichen Stammzellen, Antioxidantien und Vitaminen, eine lang anhaltende Verbesserung des Hautzustands“, beginnt die Heilpraktikerin Boshena Geldner zu erklären. „Im Vergleich zu herkömmlichen Peeling-Produkten sind sie so potent, dass sie nicht nur verjüngend wirken und die Kollagenproduktion anregen, sondern auch Akne und Rosacea mildern.“ Die vielseitigen Produkte schaffen also eine sichtbare Verjüngung des Hautbilds und Linderung bei vielen Beschwerden – ganz ohne Eingriff. „Viele Menschen, die zu mir kommen, sind zwar



Foto: Simon Erath

Heilpraktikerin Boshena Geldner

unglücklich mit ihrer Haut, aber sie schrecken vor einer Operation oder einer Injektion zurück“, berichtet Boshena aus dem Praxisalltag. „Sie sind begeistert, wenn ich ihnen eine Lösung für ihre Probleme anbieten kann, die medizinisch wirksam ist, aber wie eine Pflegecreme funktioniert.“ Wem es ähnlich geht, der lässt sich von Boshena Geldner unverbindlich beraten. Ganz sicher findet sie eine passende Lösung! *Oliver Nöding*

Naturheilpraxis Boshena Geldner, Buchheimer Str. 10, 47800 Krefeld
Tel.: 02151/789 25 83, E-Mail: kontakt@boshena.de,
www.boshena.de

**Willkommen in unseren neuen
Verkaufsräumen am Ostwall 203!**



**Sanitätshaus Kanters
GmbH & Co. KG**



Ostwall 203
Tel. 02151 8059-0

Königstraße 84
Tel. 02151 8059-20

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

Sanitätshaus

Orthopädietechnik

Rehatechnik

Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie bei
Ihrem nächsten Einkauf am Ostwall 203
15€ Preisnachlass.
Das Angebot gilt einmalig
pro Kunde bis zum
31.12.2019



AESTHEA® & LippenWelt®

Eine Symbiose professioneller Unterstützung für Ihre natürliche Schönheit



Fotos: Stadtwald Praxisklinik

Wer das erste Mal durch die Räume der Stadtwald Praxisklinik an der Bismarckstraße geführt wird, der versteht schnell: Ästhetik und Design werden hier großgeschrieben. Während in der Stadtwald Praxisklinik gesunde und schöne Zähne im Fokus stehen, liegt das Augenmerk der angeschlossenen Fachpraxis für Ästhetische Behandlungen, AESTHEA®, auf der medizinisch-ästhetischen Behandlung für ein natürlich schönes Gesicht. Der Verbund der zahnmedizinischen Praxisklinik und Implantat-Zentrums mit der ästhetischen Gesichtschirurgie gründet in dem gemeinsamen Ziel, dem Patienten sowohl ein möglichst schönes Lächeln zu schenken, als auch zu einem natürlich jungen und hübschen Aussehen zu verhelfen. Dies lässt sich sehr oft auch schon mit dezenten Unterspritzungen erzielen - ganz ohne OPs. „Schönheit liegt stets im Auge des Betrachters, deshalb achten wir immer darauf, insbesondere das individuelle Charisma unserer Patienten zu erhalten und auf schmeichelnde Weise zu unterstützen“ betont Dr. Dr. Dr. Rolf Müllejjans.

Der ausgebildete Kiefer- & Gesichtschirurg, Zahnarzt sowie Facharzt und Master für Ästhetische Gesichtschirurgie leitet seit über elf Jahren die Ästhetik- sowie Zahn-Praxisklinik in Krefeld und begleitet seine Patienten empathisch und fachkundig auf ihrem persönlichen Weg zu einem noch zufriedenstellenderem Leben. Denn neben seiner Leidenschaft und Passion für Ästhetik und Medizin ist eine Behandlung für den dreifachen Doktor erst dann erfolgreich, wenn der Patient selbst mit seinem Spiegelbild sehr zufrieden ist. Die Natürlichkeit steht dabei stets im Vordergrund und hat absolute Priorität. So lässt sich mittels schonender Unterspritzungen das Aussehen der Patienten optisch um Jahre verjüngen. Da einer, wenn nicht DER zentrale Punkt eines hübschen Gesichtes einer jeden Frau schöne und schwungvolle Lippen sind, widmet sich Dr. Müllejjans besonders intensiv diesem Thema und hat dafür extra das neue Institut „LippenWelt®“ ins Leben gerufen. Hier dreht sich alles um das Thema Frauen zu „einfach schönen Lippen“ zu verhelfen. Auch hier steht die

Dr. Dr. Dr. Rolf Müllejjans

Natürlichkeit, wie bei AESTHEA®, absolut im Vordergrund - so, dass das private Umfeld denkt „das sind aber schöne Lippen“ und nicht sieht, dass hierbei etwas schmeichelnd nachgeholfen wurde. Durch die Möglichkeiten der Stadtwald-Praxisklinik mit ihrem eigenen Meisterlabor kann diesen Patienten parallel auch der Wunsch nach schönen Zähnen erfüllt werden. Schöner kann dann ein Lächeln nicht mehr werden und spätestens dann wird Lächeln endgültig zum persönlichen Hobby. „Erst wenn unsere Patienten mit dem Behandlungsergebnis glücklich sind, dann sind wir es auch!“, lautet Dr. Müllejjans Credo.

Wer sich vertrauensvoll in die geschickten Hände von Dr. Müllejjans begibt, kann sich sicher sein, dass jede Behandlung nach den neusten und aktuellsten Standards durchgeführt und jeder Patient durch die jahrelange Erfahrung sowie dem geschulten Auge für Ästhetik und Proportionen zu einem natürlichen Endergebnis geführt wird. *Redaktion*

Aesthea & LippenWelt & Stadtwald Praxisklinik, Bismarckstraße 89a, 47799 Krefeld, Mail: rezeption@aesthea.de, Tel.: 02151 - 7 888 567, Sprechzeiten nach Terminvereinbarung: Mo.-Do. 7.00 - 20.00 Uhr & Fr. 7.00 - 16.00 Uhr, www.aesthea.de & www.lippenwelt.de



Mit Sicherheit zur gewünschten Natürlichkeit

Panteum: Zentrum für Plastische und Ästhetische Chirurgie am Helios Klinikum

„Ich operiere nur das, wovon ich überzeugt bin und wofür ich die Verantwortung übernehmen kann“, sagt Dr. med. Vu Phan, Chefarzt der Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie, in der das Panteum beheimatet ist. Es ist das Credo eines Vollblutmediziners, der die rekonstruktive Chirurgie in renommierten Kliniken gelernt und praktiziert hat. Natürlich Aussehen und ein Höchstmaß an Sicherheit stehen für ihn im Vordergrund.

Fotos: Simon Erath



Chefarzt Dr. med. Vu Phan: „Schönheit ist für mich Natürlichkeit“

Seit 2012 leitet Dr. Phan das Panteum im Helios-Klinikum Krefeld. Zuvor hatte er in Münster Medizin studiert und danach zehn Jahre in zwei namhaften Kliniken für Plastische Chirurgie operiert: im Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikum Bergmannsheil in Bochum, dem ersten Schwerstverbranntenzentrum in Deutschland, und im Klinikum Köln-Merheim, der ersten deutschen Klinik für Plastische Chirurgie; dort zuletzt als stellvertretender Klinikdirektor. „Ich habe immer von den ganz Großen gelernt“, sagt der gebürtige Vietnameser, der das Panteum in Krefeld aufgebaut hat. Zum Team von Dr. Phan gehören drei Fachärzte für Plastische Chirurgie, einen Facharzt für Chirurgie in Weiterbildung zum Plastischen Chirurgen und zwei erfahrene angehende Fachärztinnen für Plastische Chirurgie. Diese Konstellation ist es, die das Panteum auszeichnet, steht sie doch für ausgewiesene medizinische Kompetenz und die Wahrung höchster Qualitäts-, Hygiene- und Sicherheitsstandards in einem Feld, in dem die Orientierung angesichts zahlreicher Anbieter, Methoden und Produkte zur Selbstanwendung für den Laien zunehmend schwierig geworden ist.

Intensive Vorgespräche

Durch die Anbindung an ein hochmodernes Krankenhaus der höchsten Versorgungsstufe sind im Panteum Sicherheit und eine professionelle

medizinische Betreuung rund um die Uhr gewährleistet. Vor jedem Eingriff steht die seriöse Beratung, für die sich Dr. Phan viel Zeit nimmt. „Gerade heute, wo Laien im Internet Zugang zu allen möglichen Informationen haben, Modetrends und fragwürdige körperliche Idealvorstellungen wie Po-Vergrößerungen oder Wespentailen beworben werden, ist es unsere Aufgabe, jedem Patienten ganz persönlich Chancen und Risiken aufzuzeigen“, beschreibt Dr. Phan sein Vorgehen. „Technisch kann man viel machen, aber ich muss mir vorher genau die individuelle Anatomie anschauen und dann eine nachhaltige Lösung ausarbeiten. „Viele kommen mit einer genauen Vorstellung zu mir, meist sind die Wünsche realistisch, nachvollziehbar und haben eine optische Verjüngung zum Ziel. Es gibt aber immer wieder auch Extreme“, erklärt der Mediziner. In solchen Fällen lehne ich den Eingriff ab, denn ich erfülle nicht blind jeden Schönheitswunsch“, erklärt Dr. Phan und erinnert sich an einen entsprechenden Fall. „Einmal konsultierte mich eine Dame, weil ein ‚Schönheits-Chirurg‘ ihr vorgeschlagen hatte, einen Teil der Wadenmuskeln zu entfernen, um sie schlanker zu machen. Das ist technisch möglich, aber medizinisch nicht zu verantworten. Zum Glück hat sie sich bei uns eine zweite Meinung eingeholt. Auch eine unverhältnismäßige Brustvergrößerung beispielsweise wird eine Frau langfristig nicht glücklich machen, weil das für sie anfangs optisch tolle Ergebnis sich als nicht nachhaltig erweisen wird. Irgendwann ist die Brust einfach

„Es ist aus meiner Sicht grob fahrlässig, beispielsweise Fettabsaugungen durchzuführen, ohne zu wissen, wie das Gewebe von innen aussieht.“

zu schwer und bereitet Probleme. Wichtig ist es mir, im Vorgespräch mit meinen Patienten, gerne auch gemeinsam mit ihren Partnern, die Beweggründe für den gewünschten Eingriff zu erörtern. In diesen Gesprächen gewinne ich ein Bild von den Patienten, davon was sie sich vom Eingriff erhoffen und erwarten und ob die Erwartungen realistisch und erfüllbar sind.“

Fett absaugen, Brust-OPs, Faltenunterspritzung, Körperstraffung

Häufigste Eingriffe im Bereich der Schönheitschirurgie, auch am Panteum, sind das Fettabsaugen sowie Brustvergrößerungen und -verkleinerungen, gefolgt von Körperstraffungen und Botox- und Hyaluronunterspritzungen im Gesicht. „Gerade bei diesen Behandlungen müssen die Patienten wissen, dass sie alle paar Monate wiederholt werden müssen, um das Ergebnis zu halten“, erläutert Dr. Phan. Besonders deutlich werden das Selbstverständnis und die Demut, mit der sich der Chefarzt an den OP-Tisch stellt, durch diesen Satz: „Ich habe jeden Tag noch immer Ehrfurcht davor, wenn ich das Messer in die Hand nehme und gesunde Haut durchtrenne. Das ist und bleibt eine Körperverletzung. Daher muss jeder Eingriff auch langfristig mehr nutzen als schaden.“ Sicherheit ist in diesem Stadium der wichtigste Aspekt. Größtes Plus des Panteums, neben langjähriger Erfahrung und modernster OP-Technik, ist die Einbettung in die Infrastruktur eines medizinischen Maximalversorgers mit sämtlichen Kompetenzen einer hochmodernen Klinik. Dr. Phan erläutert: „Unsere Hauptaufgaben sind die Rekonstruktive Chirurgie bei Krebserkrankungen, schweren Verbrennungen oder nach drastischer Gewichtsabnahme. Unsere Patienten werden während und nach der Operation durch qualifizierte Fachärzte der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin des Helios-Klinikums überwacht. Und sollten einmal Komplikationen eintreten, können wir innerhalb kürzester Zeit auf einen Pool von rund 20 Spezialisten verschiedenster Fachrichtungen zurückgreifen.“ Auch mit Komplikationen richtig umzugehen, hat Dr. Phan während seiner Laufbahn gelernt, und das unterscheidet ihn vom Gros anderer „Schönheitschirurgen“. Der Panteum-Chefarzt betont: „Man kann alles operieren, aber muss auch mit jeder Komplikation umgehen können. Hier zeigt sich dann, wie wichtig gut ausgebildete Fachärzte auch im Bereich der ästhetischen Chirurgie sind.“

Interdisziplinäres Arbeiten von Panteum und Helios-Klinikum

Wie intensiv die Patientenbetreuung im Panteum ist, zeigt auch die Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Adipositas (ZAM) am Helios-Klinikum, wo Menschen mit krankhaftem Übergewicht bei sämtlichen Schritten eng begleitet werden, angefangen bei der Ernährungsumstellung und Sportangeboten über Magenverkleinerungen bis zu plastischen chirurgischen Eingriffen. Das Panteum ist von Anfang an mit eingebunden. Dr. Phan erinnert sich an eine Patientin Mitte 40, deren sehnlichster Wunsch zum Abschluss ihrer Anstrengungen eine Körperstraffung war „Sie hatte über 60 Kilo abgenommen, aber das restliche Gewebe an Armen, Brüsten und Bauch hing doch sehr. Wir haben dann in einem Zeitraum von mehreren Monaten die überschüssige Haut sukzessive an den Armen, Beinen und am Bauch gestrafft und zum Schluss die Brüste operiert. Als die Patientin aufwachte, sagte sie: Die sind so schön! Selbst als junges Mädchen hatte ich nicht so schöne Brüste. Hintergrund sind auch die sich stetig weiterentwickelnden Methoden und Technik: „Es gibt eine neue Methode der Brustverkleinerung, bei der deutlich weniger Narben entstehen. Und bei der Erkrankung an Lipödem, also einer krankhaften Fettgewebeerkrankung vor allem in den Beinen, können wir nun ab Stadium III eine Fettabsaugung durchführen, die die Krankenkassen übernehmen. Wir benötigen im Schnitt zwei bis vier Sitzungen. Schon nach der ersten Fettabsaugung mit unseren gewebeschonenden Instrumenten nehmen die Schmerzen und das Spannungsgefühl ab.“ Solche herausragenden medizinischen Ergebnisse, verbunden mit der Freude der Patienten, die ein ganz neues Körpergefühl und eine Steigerung der Lebensqualität erfahren, sind es, die Dr. Phan und sein Team täglich antreiben, im Dienst der natürlichen Schönheit ihr Allerbestes zu geben. *—Petra Verhasselt*

*Panteum. Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie
Helios-Klinikum, Lutherplatz 40, 47805 Krefeld, Telefon: 02151-32-1374
Mail: truong.phan@helios-kliniken.de, www.panteum.de*

Bei medizinischer Indikation kann der Hausarzt eine Überweisung schreiben. Wer einen ästhetischen Eingriff plant, besucht die Sprechstunden im Panteum.



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

Mit Freude in Bewegung

- Physiotherapie
- Manuelle Therapie
- Kurse

info@rundumfit-raeder.de
www.rundumfit-raeder.de • Tel.: 02151/3603000

HOLIDAY ON ICE Show für Charity zugunsten von action medeor



mangelernährte Kinder über ein Jahr mit Vitaminpräparaten versorgen und stärken“, verdeutlicht Siegfried Thomaßen, Präsident von action medeor, die erfreuliche Tragweite der bisher eingespielten Spendensumme. Im Rahmen der „Show for Charity“ wird die brandneue HOLIDAY ON ICE-Show „Supernova“ zu sehen sein, die nur einen Tag vorher ihre Uraufführung feiert. Als prominenter Partner konnte ein Krefelder mit „Eisbezug“ gewonnen werden: Daniel Pietta, Stürmer der Krefeld Pinguine und deutscher Nationalspieler, unterstützt die Aktion. Die gesammelten Spendengelder werden vor allem den Menschen im Jemen zugute kommen, die derzeit die größte humanitäre Katastrophe der Welt erleben.

_Redaktion

Show for Charity: Holiday on Ice, Grefrather EisSport & EventPark, 28.11.2019, 19:30 Uhr, www.eisstadion.de

Gewinnspiel

Das moveo-Magazin verlost 2 Freikarten für die Premierenveranstaltung von „Supernova“ am Mittwoch, den 27.11.2019, um 19:30 Uhr! Zur Teilnahme genügt eine kurze Mail mit Betreff „Holiday on Ice“ an gewinnen@moveo-magazin.de. Das Gewinnspiel läuft bis einschließlich 20.11.2019. Teilnahme ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Die Karten können an der Abendkasse abgeholt werden.

HOLIDAY ON ICE & der Grefrather EisSport & EventPark spenden fünf Euro für jedes für die „Show for Charity“ am 28. November 2019 um 19:30 Uhr verkaufte Ticket an action medeor. Seit rund 50 Jahren setzt sich die „Notapotheke der Welt“ dafür ein, dass Bedürftigen weltweit dringend benötigte Medikamente zur Verfügung gestellt werden.

Mit der Aktion „HOLIDAY ON ICE Show for Charity“ haben action medeor und der Grefrather EisSport & EventPark im Frühjahr ihre langfristige Kooperation in den Räumen des Medikamentenhilfswerks in Tönisvorst bekannt gegeben. Bis Ende September konnten über den Kartenvorverkauf bereits über 2.000 Euro an Spendengeldern eingespielt werden. „Vielen Menschen ist oft gar nicht bewusst, wie viel action medeor schon mit kleineren Beträgen bewirken kann. Mit 25 Euro können wir schon zehn



Rufen Sie uns an, wir beraten Sie sehr gerne

Tel.: 02151 5396-0



Aus Liebe zum Menschen.

Wie wäre es mal mit etwas sinnvollem?

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

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

FREIER EINTRITT

INFOSTÄNDE HERZSTIFTUNGEN Besuchen Sie uns!



Alexianer

ALEXIANER KREFELD GMBH

KRANKENHAUS MARIA-HILF

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Deutsche
Herzstiftung



VEREIN STIFTUNG
HERZCHIRURGIE UND
KARDIOLOGIE KREFELD E.V.

HERZTAG 2019

PLÖTZLICHER HERZTOD

////// Einen plötzlichen Herztod erleiden in Deutschland etwa 100 000 Personen im Jahr. Die häufigste Ursache sind altersbedingte koronare Herzerkrankungen. Doch auch junge Menschen sind davon betroffen. **Wir informieren Sie über Risikofaktoren, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.**

VORTRAGSPROGRAMM (Einführung und Moderation Dr. med. Andreas Schwalen)



Plötzlicher Herztod – Hintergrundinformationen

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



Koronare Herzerkrankung – Häufigste Ursache des plötzlichen Herztodes

////// Referent Dr. med. Ulrich Le Blanc, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Kardiologische Gemeinschaftspraxis im Facharztzentrum Krefeld



Herzrhythmusstörungen und Kardiomyopathien: Wenn der junge Sportler verstirbt

////// Referent Dr. med. Felix Immand, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Kardiologische Gemeinschaftspraxis im Facharztzentrum Krefeld

FÜHRUNGEN UND DEMONSTRATIONEN



ab 11.15 Uhr Eine echokardiografische Untersuchung: Was sieht der Kardiologe?

////// Dr. med. Thorsten Leyendecker, Oberarzt der Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Innere Medizin



ab 12.00 Uhr Schauen Sie hinter die Kulissen – besuchen Sie das Herzkatheterlabor

////// Dr. med. Frank Brägelmann, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie im Facharztzentrum Krefeld

**KOSTENLOSE BESTIMMUNG
VON RISIKOFAKTOREN**
Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin



KOMMUNIKATIVER IMBISS
Wir laden Sie von 12 bis 13 Uhr
zur gesunden Mittagspause ein.

Samstag, 23. November 2019, 11.00 bis 13.00 Uhr

im KreVital – Institut für Gesundheitsförderung

KREVITAL – INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG | Dießemer Bruch 77a | 47805 Krefeld
Tel.: (02151) 334-3430 | Fax: (02151) 334-3170 | info@krevital.de | www.krevital.de | www.alexianer-krefeld.de

Psychisch fit durch den Winter

Was hilft gegen trübe Stimmung?

In der „dunklen Jahreszeit“ verdüstert sich bei einigen Menschen auch die Gemütslage – Trägheit, Müdigkeit und trübsinnige Stimmung kommen auf. Andere betrifft die sogenannte „Winterdepression“ überhaupt nicht. Woher die melancholische Verfassung rührt und was wir dagegen tun können, weiß Dr. med. Jan Dreher, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Klinik Königshof: „Wenn man dem Menschen das Sonnenlicht zu sehr entzieht, gibt es neurobiologische Prozesse, die die Stimmung drücken. Allerdings sind davon nicht alle Menschen gleich stark betroffen. Persönliche Einstellung und genetische Voraussetzungen beeinflussen, wie stark der Winter uns zu schaffen macht“, erläutert Dreher. Obwohl Betroffene starke Rückzugstendenzen zeigen, sollte soziale Isolation und Lethargie tunlichst vermieden werden, denn diese verschlechtern unsere Laune nur. „Spaziergänge im Freien helfen gegen die Verstimmung. Man sollte das wenige Sonnenlicht nutzen, wenn es da ist.

Generell ist jede Form von Aktivität heilsam“, erläutert Dr. Dreher weiter. Auch Musik könne Einfluss auf die Gemütslage nehmen und das Befinden stabilisieren, wenn nicht sogar steigern. „Musiktherapie ist ja auch an psychiatrischen Kliniken relevant. An der Klinik Königshof gibt es beispielsweise Gesangsgruppen.“ Wer dem Winterloch entfliehen möchte, ist herzlich eingeladen, die kommenden musikalischen Veranstaltungen der Klinik Königshof zu besuchen. Das Herbstkonzert am 24. November, das Adventskonzert am 4. Dezember sowie der weihnachtliche Mitsing-Abend am 13. Dezember sorgen für eine stimmungsvolle Abwechslung an den kürzer werdenden Tagen! *_Redaktion*

*Klinik Königshof, Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld,
 Tel.: 02151 823 300, Mail: info@klinik-koenigshof-krefeld.de*



Musik

verbindet Menschen

Herbstkonzert Sonntag, 24. November 2019, 15 Uhr
Adventskonzert Mittwoch, 4. Dezember 2019, 16 Uhr
Weihnachtliches Mitsingkonzert Freitag, 13. Dezember 2019, 18.30 Uhr

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

Rückblick: 5. Netzwerktreffen des moveo-Expertendialogs

Die Bedeutung des Automatisierten Externen Defibrillators

Was tun, wenn ein anderer Mensch in unserem Beisein plötzlich zusammenbricht? Christoph Hillus, Juniorchef des Unternehmens hillus Engineering, hat eine einfache Antwort: „Nutzen Sie den AED“, wiederholte er im Verlauf des 5. Expertendialog-Netzwerktreffens immer wieder. Denn: Zwar könne es sich bei einem Zusammenbruch um eine einfache Kreislaufschwäche handeln – aber auch um einen plötzlichen Herztod, also ein akutes Kammerflimmern, das den sofortigen Kreislaufstillstand bedeutet und unbehandelt in wenigen Minuten zum Tod führt. Wird diesem nicht sofort mit Hilfe eines Defibrillators Einhalt geboten, kann der Betroffene bereits nach kurzer Zeit nicht mehr gerettet werden.



Fotos: Simon Erath

Christoph Hillus

Der plötzliche Herztod trägt seinen Namen nicht zufällig. Rund 100.000 Menschen sterben in Deutschland jährlich daran. Zum Vergleich: Die Zahl der Verkehrstoten liegt bei rund 3.200. 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 Minute, die das Herz kein Blut im Körper transportiert, sinkt die Überlebenschance des Betroffenen um sieben bis zehn Prozent“, erklärte Hillus eindringlich. Schon nach fünf Minuten können irreparable Schäden eintreten. Da Rettungsdienste in Krefeld zwischen acht und 12 Minuten zum Einsatzort brauchen, kommt professionelle Hilfe also meistens zu spät. Ein „AED“ (Automatisierter Externer Defibrillator) könne das Herz durch einen gezielten Stromstoß wieder in seinen normalen Rhythmus zurückzuführen, erklärte der Unternehmer in seinem Vortrag, allerdings hätten viele Ersthelfer Hemmungen, ihn einzusetzen. Dabei ist der AED darauf ausgelegt, Menschen ohne jegliche ersthelferische Vorkenntnisse durch die Rettungsmaßnahmen zu führen. Der Defibrillator gibt dem Ersthelfer nicht nur exakte Handlungsanweisungen, sondern ist auch in der Lage, selbst zu erkennen, ob ein Stromstoß notwendig ist. Zudem gibt das AED-Gerät durch einfache Sprachanweisungen auch eine Anleitung zur richtigen Herz-Lungen-Wiederbelebung, auch dann,

wenn der Betroffene keinen Stromstoß benötigt. „Der AED ist ein wichtiger Teil der Rettungskette“, erklärte Hillus. „Und es ist wirklich jeder in der Lage, ihn zu benutzen. Sie können keine Fehler machen.“ Davon durften sich die Teilnehmer im Anschluss an den Vortrag im Rahmen einer Notfallsimulation selbst ein Bild machen. Am Ende waren sich die Anwesenden einig, ihre Unsicherheit in Sachen Defibrillation dank der ausführlichen Erläuterungen und eindrucksvollen Demonstration abgelegt zu haben – die Mission der Gastgeber ist also vollends geglückt.

In Kooperation mit dem moveo-Magazin verfolgt hillus Engineering unter dem Titel „Krefeld für schlagende Herzen“ das Ziel einer flächendeckenden Versorgung mit Defibrillatoren. Bei Interesse an einem AED sind Sie herzlich eingeladen, per Mail an christoph@hillus.de Kontakt zum Ingenieurbüro aufzunehmen. *Esther Jansen*

Informationen zum Expertendialog finden Sie auf der Webseite www.moveo-expertendialog.de. Wer einmal in ein Netzwerktreffen hineinschnuppern möchte, hat die Möglichkeit, sich unter info@moveo-expertendialog.de oder 0174-2914914 gegen eine Gastgebühr anzumelden.

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.

Foto: Christoph Hillius



„Die Gesundheit und das Wohlergehen unserer Kunden und Mitarbeiter steht für unser Unternehmen an höchster Stelle. Da lag die Entscheidung, einen eigenen AED bereitzustellen, sehr nah. Den konkreten Entschluss dazu fassten wir im Rahmen eines Vortrags zum Thema Plötzlicher Herztod, der vom moveo Expertendialog, also dem Veranstaltungs-Pendant zum Magazin, ausgerichtet wurde.“

Jana Jordan - Sanitätshaus Jordan

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 Nieters 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 oder Tel. 0163/4597082.



Standort mit moveo-Aufsteller und AED vor Ort

6. moveo-Expertendialog

Netzwerktreffen in der HS Niederrhein

Am 14. November 2019 wird der moveo-Expertendialog um 19 Uhr in der Hochschule Niederrhein, Fachbereich Gesundheitswesen, zu Gast sein. Das Netzwerktreffen wird diesmal unter der Leitfrage „Versorgung der Zukunft – Wie verändert sich die Versorgungslandkarte?“ stehen.

Foto: Simon Erath



Dr. Ackermann als inhaltliche Gastgeberin, werden die Spezialistinnen des Fraunhofer-Instituts Kaiserslautern, M. Sc. Johanna Schneider und Dr. Neele Leithäuser, den Besuchern ein Modell zur „Standortoptimierung einer Rettungswache“ vorstellen. Der Bereich „Optimierung“ des Fraunhofer Instituts befasst sich eingehend mit der Anpassung von Planungs- und Entscheidungsprozessen zugunsten einer schnelleren und einfacheren Abwicklung in verschiedenen Bereichen. Dazu gehören unter anderem die Themen wie „Planung in der Medizin“ und „Versorgungsnetzwerke“. Im Anschluss wird Ingo Jakschies, Geschäftsführer des Gesundheitscampus Sauerland, den „Gesundheitscampus Balve – Ambulant statt stationär“ erläutern, eine Institution, in der Ärzte und weitere Dienstleister aus dem medizinischen Bereich verschiedene Gesundheitsleistungen anbieten. Die Patienten können hier sowohl von dem Wissen einzelner Behandler als auch von der vernetzten Kompetenz der Verantwortlichen profitieren. Neben den beiden Vorträgen, einer Diskussion und genügend Zeit zum Austausch wartet auch ein leckerer Imbiss auf die Teilnehmer. Die Gastgeberinnen Sigrid Baum und Sarah Weber freuen sich auf viele interessierte Besucher! *_Esther Jansen*

Die Mitglieder des moveo-Expertendialogs bemerken es im eigenen Berufsalltag, und auch die Medien greifen die Thematik vermehrt auf: Optimierungsprozesse im Gesundheitswesen sind in aller Munde. Viele Behandlungskonzepte und -abläufe scheinen inzwischen veraltet und sollen den Anforderungen der Zeit angepasst werden. Teilaspekte dieses Themenbereichs füllten bereits mehrere Expertendialog-Netzwerkabende: Im Sommer des vergangenen Jahres gab Prof. Dr. David Matusiewicz eine Einführung in die „Digitalisierung im Gesundheitswesen“, vor wenigen Monaten sprach Dr. med. Andreas Hachenberg über das „Fast Track-Prinzip“ am Orthocampus Hüls, und salvea-Physiotherapeut Jan Gröppel erklärte die Vorteile digitaler Helfer in der Physiotherapie.

Nun wird eine weitere Veranstaltung im Zeichen einer effektiveren medizinischen Zukunft stehen. In der deutschen Hochschullandschaft ist die Hochschule Niederrhein als renommierte Bildungs- und Forschungsstätte bekannt. Mit zehn Fachbereichen, Standorten in Krefeld und Mönchengladbach und rund 14.500 Studierenden ist sie wichtiger Ansprechpartner für Unternehmen aus der Region, wenn es um das Thema Forschung und Transfer geht – nicht zuletzt im Bereich Gesundheitswesen. Deshalb wird das 6. Netzwerktreffen in den Räumlichkeiten der Bildungseinrichtung stattfinden. Nach einer Begrüßung durch den Dekan, Prof. Dr. Timmreck, und Frau Prof.

*Hochschule Niederrhein, Reinarzstraße 49, 47805 Krefeld
Anmeldung bis zum 11.11.2019 unter info@moveo-expertendialog.de
oder 0174-2 914 914. Informationen zur Mitglied- und Gasthörerschaft beim Expertendialog finden Sie unter moveo-expertendialog.de/mitgliedschaft*



SV Bayer Uerdingen 08 e.V.
Deutschlands größter Schwimmverein

**Meeting, Seminare,
Konferenzen**
in einzigartiger Umgebung

- Räumlichkeiten für bis zu 50 Personen
- Moderne Ausstattung für jeden Bedarf
- Catering auf Anfrage möglich

Lassen Sie sich Ihr individuelles Angebot erstellen!

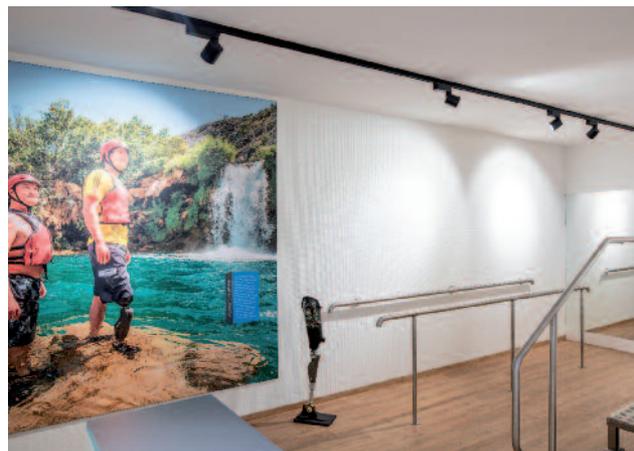
Am Waldsee 25, 47829 Krefeld • Telefon: (0 21 51) 4 60 55 • Email: info@svbayer08.de

Sanitätshaus Kanters erstrahlt in neuem Glanz

Kurz vor dem ersten Weltkrieg wurde in dem Gebäude am Ostwall 203 durch Erich Casaretto das erste Mal ein Sanitätshaus eröffnet. Dessen Unternehmen übernahm Hans-Josef Kanters, der Vater des jetzigen Eigentümers, im Jahr 1956. Der sehr engagierte Orthopädie-Mechaniker-Meister unterstützte stets die Weiterentwicklung seines Handwerks, saß im Vorstand der Landesinnung und förderte die Bundesfachschule für Orthopädietechnik. Kurz vor der Übergabe seines Unternehmens an die nächste Generation, Anfang der 1990er Jahre, investierte Kanters Senior noch einmal in die grundlegende Modernisierung seiner Räume. Jetzt, fast 30 Jahre später, war dann aber doch wieder eine Modernisierung fällig, und die haben Nadine und Guido Kanters kürzlich mit Erfolg durchgeführt.



Der Verkaufsraum des Sanitätshauses Kanters strahlt in neuem Glanz



Auch der Übungsparcour für Prothesenträger wurde neu gestaltet

Dass die Renovierungsarbeiten jetzt vorbei sind, lässt Guido Kanters mindestens so sehr strahlen wie seine neuen Räume: „Es ist wirklich ein tolles Gefühl, sich in unserem wunderbar hellen Ladenlokal zu bewegen“, freut er sich. Das wirkt sehr großzügig und aufgeräumt, was auch unsere Kunden sofort bemerkt haben. Schon in den ersten paar Stunden haben wir viel Lob erhalten, und auch unsere Mitarbeiter fühlen sich sichtlich wohl. Zum Glück merkt kaum ein Kunde, dass noch längst nicht alle Details fertig sind. Aber es wird nicht mehr lange dauern, dann haben wir diese kleinen Macken auch behoben.“ Zum Zeitpunkt unseres Besuchs, am 21. Oktober, hat das Sanitätshaus Kanters gerade zwei mehrwöchige Umbauphasen hinter sich gebracht. Wobei zuerst der Reha- und Werkstattwartebereich saniert worden war, während der Verkaufsraum ganz normal in Betrieb blieb. „Etwas stressiger wurde es dann, als wir das Ladenlokal umgebaut haben, und der gesamte Verkauf in einem kleinen Räumchen stattfinden musste“, erinnert sich der Sanitätshausinhaber. „Als ich die ersten Kunden

vor unserem provisorischen Eingang herumirren sah, ahnte ich Böses“, so Kanters. „Aber dann klappte alles viel besser als erwartet. Wir hatten im September, während der zweiten Baustellenphase, sogar bessere Umsätze als im Vorjahr“, freut er sich.

Der strahlend helle neue Eingangsbereich fällt jedem Besucher sofort auf. Das gesamte Ausmaß der Umbauarbeiten bemerkt man aber erst, wenn man bewusst durch das Gebäude geht. „Wir haben alle Böden und Decken, viele Möbel und dazu die gesamte Beleuchtung erneuern lassen“, erklärt Nadine Kanters, „und das im Verkaufsraum, den Beratungszonen und in allen Behandlungskabinen. Dazu ist der gesamte Orthopädietechnikbereich neugestaltet worden. Hier haben wir jetzt eine Station mit einem modernen Fußscanner, um Einlagen noch individueller und präziser anfertigen zu können.“ Der Scan-Station merkt man an, dass hier durchdacht geplant wurde: Sie besteht aus einer bequemen Sitzbank und unmittelbar davor



Fotos: Simon Erath

Teamfoto mit 17 der 25 Kantern-Mitarbeiter.
In der Mitte Nadine und Guido Kanterns

dem in ein Podest eingelassenen Scanner. So können sich auch gehbehinderte Menschen problemlos ihre Schuhe und Strümpfe ausziehen, um anschließend ihre Füße scannen zu lassen. Direkt davor befindet sich der PC-Arbeitsplatz für die Scanner-Steuerung. Gegenüber, am Übergang zum Werkstattbereich, haben die Innenausstatter eine kleine Theke für Beratungsgespräche integriert.

„Um auch unsere Arbeitsorganisation zu optimieren, bekommen wir jetzt zusätzlich eine neue Firmensoftware inklusive eines deutlich leistungsfähigeren Warenwirtschaftssystems. Dadurch erhalten unsere Mitarbeiter ganz einfach einen kompletten Überblick über alle Bestände und können mit ein paar Klicks Produkte für einen Kunden reservieren oder nachbestellen“, erläutert Guido Kanterns. „Ein weiteres High-tech-Projekt für die Zukunft ist die Ausstattung wichtiger Produkte mit speziellen Chips. Dann können unsere Verkäuferinnen einem Kunden zum Beispiel eine Bandage zeigen, und damit zugleich einen Film über dieses Produkt auf dem TV-Monitor im Verkaufsraum starten“, so der Unternehmer. Aktuell werden die beiden Flachbildschirme bei Kanterns für das Abspielen kurzer Infospots im Wartebereich und im Schaufenster genutzt. Das gibt zusammen mit den neuen Firmenschildern und der überarbeiteten Schaufenstergestaltung schon von außen ein gutes Bild.

Durch die aufwändigen Umbauarbeiten bietet das traditionelle Krefelder Sanitätshaus seinen Kunden jetzt ein sehr viel freundlicheres und großzügigeres Ambiente. Aber natürlich profitieren auch die 25 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom neuen Erscheinungsbild. „Wir haben nicht nur den Kundenbereich schön gemacht, sondern auch etwas für unsere Mitarbeiter getan“, betont Sanitätshauschefin Nadine Kanterns. „So haben wir eine 100 Quadratmeter große Wohnung im zweiten Stock saniert und dort einen großzügigen Sozialbereich für unser Team eingerichtet, und die Neugestaltung der Arbeitsräume hilft uns sicher auch, auf dem schwierigen Arbeitsmarkt für Sanitätshäuser zu bestehen.“ Um die benötigten Fachkräfte zu bekommen, setzt das Unternehmen dazu traditionell auf Ausbildung im eigenen Haus. „Schon mein Vater hat sich für die Gesellen- und Meisterausbildung engagiert. Das tun wir jetzt genauso“, bekräftigt Guido Kanterns seine Strategie. „In der Orthopädietechnik arbeiten bei uns aktuell nur Mitarbeiter, die auch hier gelernt haben“, so der Unternehmer. „Und wenn mal jemand geht, kommt er oft bald wieder zurück. Wie bei einer Mitarbeiterin kürzlich geschehen. Wir scheinen also ein paar Sachen richtig zu machen.“ *_Michael Otterbein*

Sanitätshaus Kanterns, Haupthaus: Ostwall 203-204, 47798 Krefeld
Telefon: 02151-8059-0, Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 10-13 Uhr,

Filiale: Königstraße 84, 47798 Krefeld, Telefon: 02151-569875-0
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 10-18 Uhr, Mi und Sa 10-13 Uhr,
www.sanitaetshaus-kanterns.de



Tag der offenen Tür
Schnuppertag
09.11.2019 10:00 bis 17:00 Uhr

Bei Anmeldung am Tag der offenen Tür trainieren Sie den Rest des Jahres beitragsfrei.

timeout
Fitness- & Gesundheitscenter
des SC Bayer 05 Uerdingen

Testen Sie uns!



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

Löschenhofweg 70
47829 Krefeld

eat Ernährungsberatung

Der Genuss eines neuen Lebens

Karsten Kaplan fühlt sich erleichtert – in zweierlei Hinsicht. Der 46-Jährige wog im vergangenen Jahr noch 160 Kilo. Heute, rund 12 Monate später, hat er mehr als ein Drittel seines Körpergewichts verloren. Um einen solchen Verwandlungsprozess erfolgreich zu durchlaufen, brauchte es mehr als nur den Willen zur Veränderung. Denn wer wie der gelernte Koch aus Nettetal bereits die Grenze zum starken Übergewicht geknackt hat, steht nicht nur dem inneren Schweinehund gegenüber, sondern hat oft schon mehrere Niederlagen im Kampf gegen die Kilos hinter sich. Die Ernährungsgewohnheiten, aber auch die psychische und physische Verfassung, müssen nachhaltig verändert werden, um einen so signifikanten Gewichtsverlust dauerhaft zu halten. Das schaffen nur die wenigsten ohne professionelle Unterstützung. Diplom-Oecotrophologin Gabriele Jütten-Buscher hat mit dem XXL-Spezialkurs BMI 40+ ein zertifiziertes Patientenschulungsprogramm entwickelt, das Betroffenen wie Karsten Kaplan den Weg aus dem Übergewicht ebnet.

Fotos: Simon Erath



Oecotrophologin Gabriele Jütten-Buscher setzt sich mit großem Erfolg für Patienten mit extremem Übergewicht ein

Wer einen BMI-Wert von 40 erreicht, also schwerstes Übergewicht auf die Waage bringt, setzt sich ernsthaften Gesundheitsrisiken aus. Adipositas macht nicht nur Knochen und Gelenken zu schaffen, sondern führt in den meisten Fällen auch zu erhöhten Cholesterinwerten und Diabetes Typ II. Zudem steigen die Erkrankungsrisiken für Krebs, Herz-Kreislaufbeschwerden und Gelenkverschleiß exorbitant. Obwohl Übergewicht ein bekanntes und wachsendes Problem der deutschen Bevölkerung darstellt, gibt es nicht annähernd genug qualifizierte Anlaufstellen für Betroffene, weshalb diese aus der Not heraus oft eine Magen-OP wählen. „Unser oberstes Ziel ist es, ihnen den Weg einer OP zu ersparen“, sagt die Geschäftsführerin der eat Ernährungsberatung in Nettetal. „Es gibt drei wesentliche Varianten: das Magenband, den Schlauchmagen und den Bypass, bei dem der Magen praktisch komplett entfernt wird. Im schlimmsten Fall sind die Operierten im Nachhinein auf eine dauerhafte medizinische Betreuung angewiesen. Und das eigentliche Problem, nämlich das ungesunde psychische Verhältnis zum Essen, lässt sich nicht wegoperieren. Es handelt sich dabei ja um eine reine Symptom- und keine Ursachenbehandlung.“

Nach einem erfolgreichen ersten Jahr:

Der XXL-Spezialkurs BMI 40+ wieder in Krefeld

Mit ihrem eigens entwickelten XXL BMI 40+ Patientenschulungsprogramm bietet Gabriele Jütten-Buscher Betroffenen eine wirkungsvolle und gesunde Alternative, die seit 2012 zunächst in Nettetal, später in Mönchenglad-

bach-Rheydt und seit 2019 auch in Krefeld angeboten wird. Der Ablauf funktioniert an allen Standorten nach dem gleichen Prinzip: Über zehn Monate hinweg lernen die Teilnehmer eine dauerhafte Umstellung auf gesunde Ess- und Verhaltensweisen, vermittelt und betreut durch Experten der Bereiche Ernährungs- und Bewegungstherapie, Mentaltraining und Verhaltenstherapie. „All unsere Maßnahmen sind darauf ausgelegt, alltags- und familientauglich zu sein. So sind die Betroffenen nicht ständig allein auf ihrem Weg“, erläutert die Ernährungsberaterin. Das kann Karsten Kaplan bestätigen. „Das Konzept finde ich überragend. Durch die im Kurs vermittelten Rezepte konnte ich meine Frau sogar für das Kochen begeistern, das ist mir vorher nie gelungen“, erzählt der Absolvent freudig und benennt damit einen wichtigen Teilaspekt des Programms: Beziehungspartner und nahestehende Angehörige sollten mit den Teilnehmern an einem Strang ziehen – so profitieren auf Dauer beide von der durch den Kurs etablierten Alltagsveränderung. „Die Rezeptmappe bestimmt nach wie vor unseren Speiseplan. Auch meine Frau hat durch die Ernährungsumstellung 29 Kilo Gewicht verloren.“ Wie Karsten Kaplan konnten auch die Teilnehmer des ersten Kursjahres in Krefeld sehr gute Abnehmerfolge erzielen. Ab Februar

Fotos: Privat



Vorher & Nachher: Karsten Kaplan hat während des Patientenschulungsprogramms 2018/19 in Nettetal rund 60 Kilo verloren

2020 wird erneut ein XXL-Programm in der Seidenstadt starten. Vom Medizinischen Dienst ist der XXL-Kurs BMI 40+ übrigens offiziell geprüft und kann von den Krankenkassen wie eine ambulante Reha-Maßnahme auf Antrag bezuschusst werden. Nun stellt sich noch die große Frage nach dem Rückfallrisiko, das für viele Übergewichtige ein bekanntes Problem darstellt. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern bei einer dauerhaften Aufgabe ungesunder Verhaltensmuster und Essgewohnheiten zu helfen und durch das intensive Mentaltraining Rückfälle zu verhindern. Wer sich auf dem neuen Weg noch nicht ganz sicher fühlt und nach Kursende eine weiterführende Betreuung wünscht, dem steht die eat Ernährungsberatung mit verschiedenen Angeboten auch weiterhin zur Seite. Karsten Kaplan hat seinerseits entschieden, selbstständig weiterzumachen. Der Nettetaler hat nach dem Programm noch weiter abgenommen und im Herbst dieses Jahres seinen ersten Halbmarathon absolviert. Seine Erfolgsgeschichte teilt er, um andere zu motivieren. „Für mich war der Kurs wie ein Sechser im Lotto. Ich unterstütze diese Sache gerne, in der Hoffnung, dass noch viele schwergewichtige Leidensgenossen in den Genuss eines neuen Lebens kommen“, erzählt er begeistert. Wer sich bei einem BMI von 40 und mehr dem eigenen Übergewicht stellen möchte, findet in den folgenden Infokästen alle relevanten Informationen zum nächsten Infoabend und Kursbeginn.

„Esther Jansen

eat Ernährungsberatung, Krüchtens Straße 17 a,
41334 Nettetal, Mo-Do 9-16 Uhr, Fr 9-14 Uhr,
Telefon: 02153-9507914, www.eat-ernaehrungsberatung.de

Informationsabend

Am 14. Januar 2020 findet ab 18:30 Uhr eine unverbindliche Informationsveranstaltung im salvea Gesundheitszentrum statt, zu der auch Partner und Angehörige herzlich eingeladen sind. An diesem Abend wird der Kursverlauf erläutert, die Kursleiter stellen sich vor und die Anwesenden dürfen alle Fragen stellen, die ihnen auf dem Herzen liegen. Außerdem werden die für eine Anmeldung benötigten Formularvorlagen ausgehändigt und erläutert.

eat XXL Kurs-Infoabend: 14. Januar 2020, 18.30 Uhr, salvea Gesundheitszentrum, Westparkstraße 107-109, 47803 Krefeld

Nächster Kurs: Februar bis November 2020

Die nächsten XXL-Kurse starten am 11. Februar 2020 und finden anschließend wöchentlich dienstags statt. Maximal zwei Kursgruppen mit je 15 Teilnehmern sind möglich (Gruppe 1 um 17 Uhr, Gruppe 2 um 19 Uhr). Eine Anmeldung ist online bereits möglich unter www.eat-ernaehrungsberatung.de/xxl-anmeldung/xxl-vorabanmeldung/

STERN-APOTHEKE
Gut und günstig!

Stern-Apotheke
Hülser Straße 10
47798 Krefeld

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

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

Sabine Engler Steuerberaterin



Steuer- und Wirtschaftsberatung auch für Ärzte, Zahnärzte und Apotheken

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

Fachberaterin für den Heilberufebereich (IFU/ISM gGmbH)



Klarsicht
Bistro · Restaurant

24.12. Heiligmorgen Fröhschoppen 10-15 Uhr
Frühstück von 10 - 12 Uhr

1. und 2. Weihnachtstag Küche à la carte
von 17:30 - 21:00 Uhr



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: 02151-566455
www.klarsicht-restaurant.de · Inh. Frank Heinzen



Brain Food: Power für Kopf und Körper



Stimmung, Stressresistenz und Belastbarkeit werden durch sogenanntes „Brain Food“ positiv beeinflusst. Natürlich werden wir durch Lebensmittel nicht klüger, aber wir können Leistungstiefs, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit und Müdigkeit vorbeugen. Es lohnt sich also, auf die richtige Lebensmittelauswahl zu achten!

Das Essen sollte reich an „Vitalstoffen“, nicht zu schwer, möglichst frisch, unverarbeitet und abwechslungsreich sein. Wichtig für die Nerven und unser Gedächtnis sind Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in fetten Fischarten wie beispielsweise Wildlachs vorkommen – aber auch in Nüssen. Generell sind Nüsse kleine Gesundheitsbomben, denn sie enthalten neben den antioxidativ und entzündungshemmend wirkenden Omega-3-Fettsäuren auch muskelstärkendes Eiweiß, B-Vitamine, Mineralstoffe und wertvolle Phospholipide wie Cholin, das die Gedächtnisleistung steigert.

Powerbällchen: Der gesunde Energiesnack

Powerbällchen sind vollgepackt mit gesunden und leckeren Zutaten. Die Basis der Kugeln besteht aus einem Teil Datteln, zwei Teilen Nüssen sowie etwas Kokosöl. Dazu können, ganz nach Geschmack, verschiedene Zutaten ausgewählt werden. Geeignet sind zum Beispiel Kakao (für eine schokoladige Note), Zimt (für einen Hauch Weihnachten), Leinsamen (für einen guten Biss und eine gesunde Verdauung), Kokosflocken (für noch mehr Kokosgeschmack), Cranberrys oder Rosinen (für eine fruchtige Note).

Mit meinen kleinen Energiebällchen war ich sogar am Nordkap. Als Ernährungsexpertin durfte ich Teilnehmer der Dental Rallye (www.dental-arctic.de) auf ihrer Fahrt betreuen. Bei den langen Strecken brachten die kleinen Powerkugeln wieder neue Energie – und das ganz ohne zugesetzten Zucker.

Zutaten (für ca. 20 Stück):

125 g Cashewkerne | 125 g Mandeln | 125 g Softdatteln | 1 EL Kokosöl | Zimt und Kardamom | Vanilleschote gemahlen | Bio-Orangenschale gemahlen | Kokosraspeln zum Wenden

Zubereitung

- 1) Cashewkerne und Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten, abkühlen lassen.
- 2) Datteln, Cashewkerne und Mandeln in einen Mixer zerkleinern – aber nicht zu Mus werden lassen.
- 3) Kokosöl dazugeben und mit den Gewürzen und der Orangenschale abschmecken.
- 4) Mit einem Teelöffel kleine Mengen von der Dattel-Nuss-Mischung abstechen, die Hände anfeuchten und daraus kleine Bällchen formen. In Sesamsamen oder Kokosnussraspeln wälzen. Die Energiekugeln halten sich ein paar Wochen im Kühlschrank.

Die Energiekugeln halten sich ein paar Wochen im Kühlschrank.

Bleiben Sie gesund!
Andrea Stallmann



Foto: Till Stallmann

Pflege? Kann ich.

Als Teil eines Familienunternehmens schafft Belia Lebensräume der Begegnung und Gemeinschaft für Senioren in Nordrhein-Westfalen. **Einrichtungslleitung Sabine Baum** möchte ihr umtriebigen Team in Krefeld an der Blumenstraße um weitere Querdenker in der Altenpflege bereichern.

Mehr Infos unter:
05143 9810-0
www.belia.de ▶ **Jobs & Karriere**

Belia
SENIORENRESIDENZ
KREFELD

Wir suchen
Pflegefachkraft (m/w/d)
in Tag- & Nachtdienst sowie in Voll- & Teilzeit

Kolumne Helios

Neue zuverlässige und schonende Hilfe bei der Gebärmutterensenkung

Rund drei Prozent der Frauen sind im Laufe ihres Lebens von einer Gebärmutterensenkung betroffen. Oft ist die im Alter auftretende Beckenbodensuffizienz, eine Schwächung der Muskulatur und des Bindegewebes im Beckenboden, die Ursache. Geburten können diese Schwächung noch begünstigen. Die Beschwerden, die mit der Gebärmutterensenkung einhergehen, sind vielfältig und reichen von Bewegungsschmerzen im Scheidenbereich über ein ständiges Druckgefühl nach unten bis hin zu gravierenden Problemen beim Wasserlassen mit nachfolgender Nierenschädigung. Für die meisten Patientinnen bedeuten diese Beschwerden eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität. Sie ziehen sich zurück und nehmen auch aus Scham nicht mehr an gemeinschaftlichen Aktivitäten teil. Die Behandlung der Gebärmutterensenkung und ihrer Begleitscheinungen war aufgrund des meist fortgeschrittenen Alters der Patientinnen und der Länge des technisch anspruchsvollen Eingriffs oftmals risikoreich. Mit der Einführung der modernen Splentis-Technik haben sich die Behandlungsmöglichkeiten grundlegend geändert. Heute steht uns, dem Team der Frauenklinik am Helios Klinikum Krefeld, damit eine einfache, gew-

beschonende, schnelle und minimalinvasive Operationstechnik zur Verfügung, bei der die Gebärmutter erhalten und an Haltestrukturen im Becken fixiert werden kann. Der Eingriff ist deutlich kürzer als bisherige, die Komplikationsrate sehr niedrig, das System darüber hinaus so flexibel, dass jede Patientin individuell behandelt werden kann. Wir freuen uns darüber, in Zukunft zahlreichen Patientinnen hier gemeinsam zu neuer Lebensqualität verhelfen zu können.



Dr. med. Ute Janßen

Oberärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Leiterin des Bereichs Urogynäkologie der Frauenklinik am Helios Klinikum Krefeld



Kolumne Anja Funkel

Zur Ruhe kommen: Eine lohnende Herausforderung!

Turbokapitalismus, Digitalisierung und Selbstoptimierung. Die Geschwindigkeit der modernen Gesellschaft nimmt immer weiter zu. Mit ihr wachsen die Ansprüche an Verfügbarkeit, Leistung und Qualität. Wir befinden uns in einem kollektiven Alarmzustand. Die größte Herausforderung unserer Zeit ist nicht mehr, die Anspannung möglichst hoch zu halten, sondern die zunehmende Unfähigkeit zur Entspannung. Die Auswirkungen dieser Entwicklung spiegeln sich in steigenden Krankentagen wegen Burnout oder psychovegetativen Störungen sowie aufgrund von Angst und Depression wider. Eine entscheidende Rolle spielen dabei das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Vereinfacht gesagt ist der Sympathikus das Gaspedal und der Parasympathikus die Bremse. Wer die Balance zwischen Gas und Bremse verliert, droht auf Dauer krank zu werden. Um dieses Missverhältnis aufzulösen, gibt es zwei Wege, die komplementär zueinander zu betrachten sind.

Zum einen geht es darum, die eigenen Stressoren im Leben zu finden und ein vernünftiges Stressmanagement zu erarbeiten. Zum anderen helfen Entspannungsübungen dabei, punktuell und kontinuierlich den Sympathikus zu beruhigen und so Entspannung in den Alltag zu implementieren. Was so einfach klingt, ist allerdings ein Prozess. Ob Autogenes Training, Atemübungen oder Yoga, Entspannungsmethoden müssen gelernt und trainiert werden. Das mag für viele anfänglich wie eine zusätzliche Belastung wirken, ist aber auf lange Sicht ein unschätzbar wertvolles Investment in die eigene Gesundheit. Insbesondere das Autogene Training ist der Goldstandard, wenn es um eine stets abrufbare und langanhaltende Entspannungsmethode geht. Einmal gelernt, verspricht sie Ruhe binnen Sekunden! Bestenfalls können sie aber auf ein ganzes Spektrum an Übungen zurückgreifen, um ihr Leben in neue Bahnen zu lenken. Wenn Sie bereit sind, den anfänglichen Mehraufwand zu leisten, wird Ihre Lebensqualität deutlich steigen. Das verspreche ich Ihnen!

Ihre Anja Funkel

PROMEDICA PLUS Krefeld

Die Agentur für Wahlverwandtschaften

Dank der modernen Medizin leben die Menschen immer länger, im Alter oder mit schweren Erkrankungen können jedoch auch alltägliche Handlungen beschwerlich werden. Um Pflegebedürftigen ein weiterhin selbstbestimmtes Leben im eigenen Heim zu ermöglichen, vermittelt Dirk Schroers bei Promedica Plus das Personal für eine Alltagsbetreuung.



Dirk und Simone Schroers wissen, was eine gute partnerschaftliche Beziehung ausmacht



Fotos: Simon Erath

Eine umfassende Beratung steht am Anfang jeder Vermittlung von Promedica Plus

Dirk Schroers kennt die Bedeutung liebevoller Pflege durch vertraute Menschen, denn er erlebte in kurzer Abfolge selbst mehrere Schicksalsschläge, bei denen Familienmitglieder pflegebedürftig wurden. Diese einschneidenden Erfahrungen bewegten ihn vor etwa neun Jahren dazu, seine Position als Niederlassungsleiter eines Autoservice-Unternehmens aufzugeben, erzählt er freimütig: „Ich wollte damals mit meinem Leben eine ganz andere Richtung einschlagen und Menschen dabei helfen, auch mit schweren gesundheitlichen Einschränkungen im eigenen Zuhause bleiben zu können.“ Es trägt bei Pflegebedürftigen wesentlich zur Lebensqualität bei, wenn sie sich im Haushalt zu jeder Zeit auf eine andere Person verlassen können, doch von Angehörigen ist dies auf Dauer kaum zu leisten. Eine Alltagsbetreuung, wie der Unternehmer sie seit 2011 für Promedica Plus in Krefeld vermittelt, kann der Familie die nötige Entlastung bringen und den Betroffenen das Leben mit verlässlicher Versorgung angenehmer gestalten.

Da sich die Betreuungskräfte dafür reibungslos in das Leben der betreuten Person einfügen sollten, ähneln die Abläufe bei Promedica Plus denen einer Partnervermittlung. „Die Betreuenden leben mit unseren Kunden im Haushalt und werden zu einer Art Familienmitglied. Die Chemie muss daher wirklich stimmen“, betont Simone Schroers, die ursprünglich aus Hannover stammt. Das Ehepaar lernte sich bei ihrem vorherigen Arbeitgeber kennen und weil die Chemie stimmte, wurden die beiden schließlich privat und beruflich ein Paar. Ebenso erfolgreiche Partnerschaften möchten sie für ihre Kunden und die vermittelten Arbeitskräfte erreichen. „Unsere Ansprechpartner, meistens die Familienangehörigen, füllen einen Fragebogen

mit den Wünschen, Hobbys und Interessen der zu betreuenden Person aus. Ähnliche Angaben machen die Betreuungskräfte über sich selbst, sodass wir mit der optimalen Zusammenstellung hoffentlich langfristige Bindungen schaffen können“, führt Dirk Schroers die Vorgehensweise von Promedica Plus aus. Bevor die Beschäftigten, die zumeist aus den osteuropäischen Ländern stammen, in den Haushalt einer pflegebedürftigen Person kommen, werden ihre Deutschkenntnisse geprüft, außerdem durchlaufen sie mehrere Schulungen. „Die Vermittlung verläuft nach dem europäischen Entsendungssystem, unser Personal erhält selbstverständlich den Mindestlohn und ist voll sozialversichert“, erläutert Schroers die umfassend geregelten Arbeitsbedingungen der Betreuungskräfte.

Wenn schließlich zwei Kandidaten zusammengebracht wurden, übernehmen die Betreuenden die Grundpflege, erledigen Aufgaben im Haushalt und leisten den Pflegebedürftigen Gesellschaft. Da sie jedoch per EU-Regelung nach zwei bis vier Monaten Dienst zeitweise in ihr Heimatland zurückkehren müssen, sind Dirk und Simone Schroers gefordert, nicht nur eine, sondern zwei passende Betreuungspersonen zu finden. „Der erste Treffer ist einfach. Die Kunst ist es, das ein zweites Mal zu schaffen“, lacht Simone Schroers. Für ihre Kunden meistert das Ehepaar von Promedica Plus Krefeld diese Kunst, um Pflegebedürftigen den Verbleib im eigenen Heim zu ermöglichen.

_*Leena May Peters*

PROMEDICA PLUS Krefeld, Dirk Schroers, Elsternweg 43, 47804 Krefeld
Tel.: 02151 - 9376600, www.promedicaplus.de/krefeld

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

Die nächsten Workshop-Termine: 13. Nov. 2019
20. Jan. 2020
26. Feb. 2020





Geschäftsführer Michael Tülis

ADVS: Medizinische Betreuung im Paradies!

Die Gesundheit ist ein hohes Gut, sie zu erhalten, eine unserer wichtigsten Aufgaben. Aber die Erfüllung dieser Aufgabe verursacht angesichts wachsender privater Zuzahlungen bei steigenden Kosten zunehmend Kopfschmerzen. Wer soll das alles noch bezahlen – vor allem, wenn er gleichzeitig auch einen akzeptablen Lebensstandard genießen und Rücklagen für das Alter bilden möchte? Einen Ausstieg aus der schwindelerregenden Kostenspirale verspricht die Behandlung im Ausland, zum Beispiel in der Türkei. Unterstützung für Kunden, die sich in Antalya einer Schönheitsoperation oder einer Zahnbehandlung unterziehen möchten, bietet der ADVS, der Aktive Deutsche Verbraucherschutz.



Michael Tülis, Geschäftsführer des ADVS, des ersten privaten deutschen Verbraucherschutzes, lässt nackte Zahlen sprechen: „Einer unserer Kunden benötigte eine Komplettanierung seines Gebisses. In Deutschland hätte ihn das rund 28.000 Euro gekostet. Wir haben ihm die Behandlung in Antalya für 12.000 Euro ermöglicht – nach deutschen Standards sowie inklusive Flug und Unterkunft.“ Tülis' Verbindungen zur Türkei liegen ihm sprichwörtlich im Blut. Der Diplom-Betriebswirt hat einen türkischen Vater, und in seiner Jugend verbrachte er vier Jahre zum Erlernen der türkischen Sprache auf dem Izmir College. Auch bei der Gründung des ADVS spielte die Türkei eine wichtige Rolle: „Jährlich fliegen rund vier bis fünf Millionen Deutsche in den Ferien nach Antalya. Bricht man das prozentual auf Krefeld herunter, kommt man auf eine Zahl von 15.000 Krefelder Antalya-Urlaubern. Wir hatten die Idee, diesen Urlaubern vor Ort Hilfestellung bei typischen Urlaubsproblemen anzubieten“, rekapituliert Tülis die Gründung seines Unternehmens. „Über die Jahre haben wir in Antalya ein enges Netzwerk von Transportunternehmen, Hotels, Einzelhändlern und Ärzten gebildet, mit denen wir vertrauensvoll zusammenarbeiten und die wir unseren Kunden empfehlen. So können wir viele Ärgernisse schon im Vorhinein vermeiden.“ „Kunden“ bedeutet in diesem Fall „Mit-

glieder“: Ähnlich wie der ADAC bietet der ADVS seinen Mitgliedern ein umfangreiches Leistungspaket gegen Zahlung eines monatlichen Mitgliedsbeitrages an.

Enthalten ist darin eben auch die Organisation und Unterstützung bei medizinischen oder ästhetischen Behandlungen in der Stadt am Mittelmeer. „Zu unseren rund 100 medizinischen Partnern in Antalya gehört unter anderem auch die dortige Universitätsklinik. Viele der dort angestellten Ärzte wurden in Deutschland ausgebildet, auch das technische Equipment kommt meist von hier. Der Qualitätsstandard entspricht exakt unseren hiesigen Ansprüchen, ist in Teilen sogar höher“, weiß Tülis. „Auf der Intensivstation wird jeder Patient individuell betreut, und es gibt ausschließlich Einzelzimmer.“ Bei einem medizinischen Notfall während des Urlaubs leistet der ADVS schnell professionelle Hilfe, aber er organisiert und plant eben auch verschiedene Behandlungen von zu Hause aus. „Die Zahl der Deutschen, die uns aufsuchen, weil sie Zahnersatz benötigen, eine Fettabsaugung wünschen oder auch eine Laser-Behandlung des Auges brauchen, sich diese Leistungen aber nicht leisten können, wächst“, berichtet der Deutschtürke aus seinem Alltag. „Wer uns mit diesem



Fotos: Simon Erath

Anliegen aufsucht, dem empfehlen wir den passenden Arzt aus unserem Netzwerk, erstellen mit diesem gemeinsam ein Angebot, planen den Ablauf der Behandlung und ermöglichen nach Bonitätsprüfung die bequeme Zahlung in 24 Monatsraten. Auch bei schlechter Bonität streben wir eine individuelle Lösungsfindung an.“ Einsparungen von 50 bis 60 Prozent sind gegenüber der Behandlung hierzulande laut Tülis keine Seltenheit – und ein schlagkräftiges Argument. Das All-inclusive-Angebot enthält neben der Behandlung selbst sowie Flug und Unterbringung in einem Top-Hotel auch die Hilfe durch eine deutschsprachige Arzthelferin und natürlich Unterstützung bei etwaigen Reklamationsfällen. „Aber solche schließen wir bereits im Vorfeld durch die gewissenhafte Auswahl unserer Partner aus. Wir setzen auf höchste Qualität, modernste Behandlungsmethoden und hundertprozentig zuverlässige Vertragspartner. Das geht auch gar nicht anders, denn sonst würden uns die Mitglieder schnell laufen gehen. Und nichts verbreitet sich heutzutage schneller als die Berichte unzufriedener Kunden“, beschreibt Tülis den Anspruch seines Unternehmens, dem bundesweit Tausende Menschen vertrauen.

In Antalya ist der ADVS bereits bekannt wie der berühmte „bunte Hund“: Die markante dortige Niederlassung passieren rund 80 Prozent der deutschen Urlauber bereits auf ihrem Weg vom Flughafen zum Hotel, in dem der private Verbraucherschutz mit seinen Prospekten vertreten ist. „Die Hotels dort wissen die Zusammenarbeit mit uns zu schätzen, weil wir dazu beitragen, dass sich ihre deutschen Gäste bei ihnen gut aufgehoben fühlen“, schildert der freundliche Niederheimer seine Erfahrungen. Zu den Leistungen, die ADVS-Mitglieder in Anspruch nehmen können, zählt auch die Antalya-Card, die in vielen Geschäften Vergünstigungen, die kostenfreie Nutzung des ÖPNV oder zu freiem Eintritt in diverse Freizeitattraktionen berechtigt. Aber das Angebot wächst ständig. Nun möchte Tülis den ADVS und sein Angebot auch in seiner Heimatstadt Krefeld bekannter machen. „Wir wollen mit dazu beitragen, dass die Menschen sich Gesundheit wieder leisten können“, erläutert er seine Ziele. „Und für viele ist das hierzulande schlicht nicht mehr möglich.“ Die Skepsis gegenüber einer Behandlung im Ausland, speziell in der Türkei, sinkt – und wird das ganz gewiss weiter tun, wenn der ADVS seine engagierte Arbeit so erfolgreich fortsetzt. *_Oliver Nöding*

Aktiver Deutscher Verbraucherschutz – ADVS
Scheutenstr. 55, 47798 Krefeld, Telefon: 02151-893030
www.ADVS-Krefeld.de, E-Mail info@ADVS-Krefeld.de

Wir setzen uns gerne für Ihre Gesundheit ein.



Schiller
APOTHEKE



Schiller Apotheke
Uerdinger Straße 278
Ecke Kaiserstr. 47800 Krefeld
Tel.: 02151-59 7 300
info@schillerapokr.de



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. 0 21 51/2 97 78 · www.fussorthopaedie-janssen.de



Krefelder Ringvorlesung lädt zum Nachdenken über Ideale ein

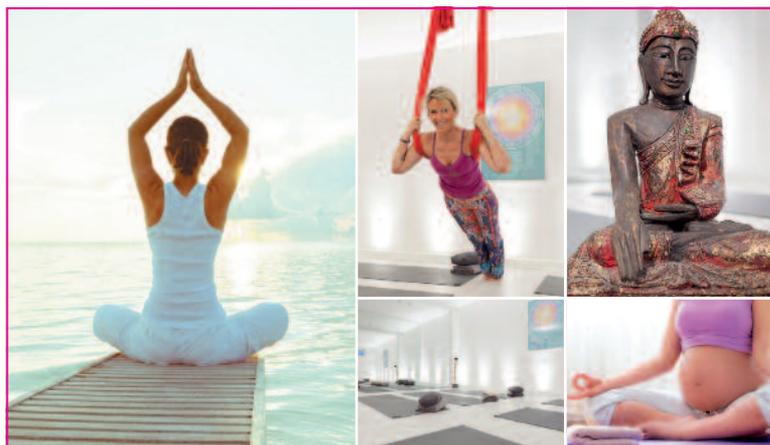


Hochschule Niederrhein
Shedhalle | Frankenring 20 | 47798 Krefeld
www.hs-niederrhein.de/faust

ziert Dr. Erik Schmid, Professor für Theorien zum Design am Fachbereich Design der Hochschule Niederrhein, der die Ringvorlesung ins Leben rief, den Gegenwartsbezug seiner Veranstaltung. „Das heute beherrschende Ideal ist die Geldschöpfung, doch es verträgt sich nicht gut mit den Herausforderungen, die wir in Zeiten der Globalisierung zu bewältigen haben.“ Mit der Vortragsreihe, die Bestandteil des Gasthörerprogramms FAUST ist, ermöglicht Schmid eine interdisziplinäre Perspektive auf ein Thema, das aktuell, aber eben kein „Trend“ ist, von dem jeder eine vage, aber eben keine genau Vorstellung hat. Wichtig ist ihm auch der gemeinschaftliche Aspekt: „Wir bieten Zuhörern wie Dozenten im Anschluss an die einstündigen Vorträge die Möglichkeit zur gemeinsamen Verarbeitung bei Tee aus dem großen Samowar und Keksen. So kommen geistige, soziale und körperliche Nahrung zusammen.“ Die Vorträge finden im November jeden Dienstag ab 15 Uhr in der Shedhalle der Hochschule am Campus West in Krefeld, Frankenring 20, statt. *Redaktion*

Was sind eigentlich Ideale? Und woher kommen sie? Dieser Frage geht die Ringvorlesung „IDEALE“ nach, die noch bis zum 26. November andauert. In insgesamt sieben Vorträgen beschäftigen sich die Gastredner aus so unterschiedlichen Fachrichtungen wie der Architektur, Medizin, Mathematik oder Religion mit der Bedeutung von Idealvorstellungen. „Wir stellen fest, das uns einst geltende Werte und Ideale stets wandeln“, skiz-

05.11., Prof. Dr. Ulrich Tipp „Das Ideal in der Mathematik – Von idealen Zahlen und ihrer geometrischen Interpretation“
12.11., Prof. Dr. Waltraud Meints-Stender „Bildungsideale“
19.11., Prof. Dr. Erik Schmid „Schönheitsideale – von Schönheit, Wahrheit und ästhetischem Terror“
26.11., Thorsten Nolting „Religiöse Ideale – Ideale Religion“



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

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

4 Tage Ski, Party & Luxushotel

Franz & Friends
- SKITOURS.DE

Exklusiv für
moveo-Leser
Last Minute Preis
329 Euro p.P.

Jetzt buchen!

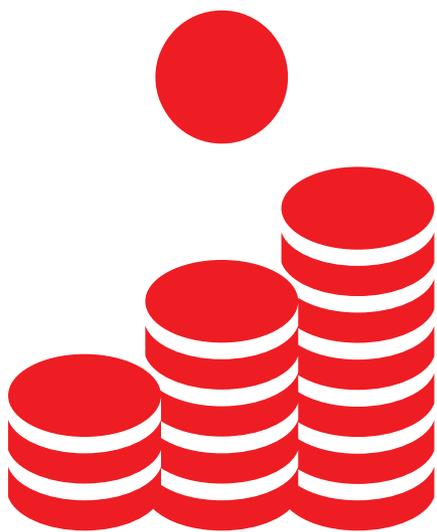


Grand Opening in Zell am See
30.11. - 03.12.2019

franzandfriends-skitours.de



Unabhängig ist einfach.



Jetzt beraten lassen,
damit Frau später
finanziell abgesichert ist.

sparkasse-krefeld.de

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Krefeld