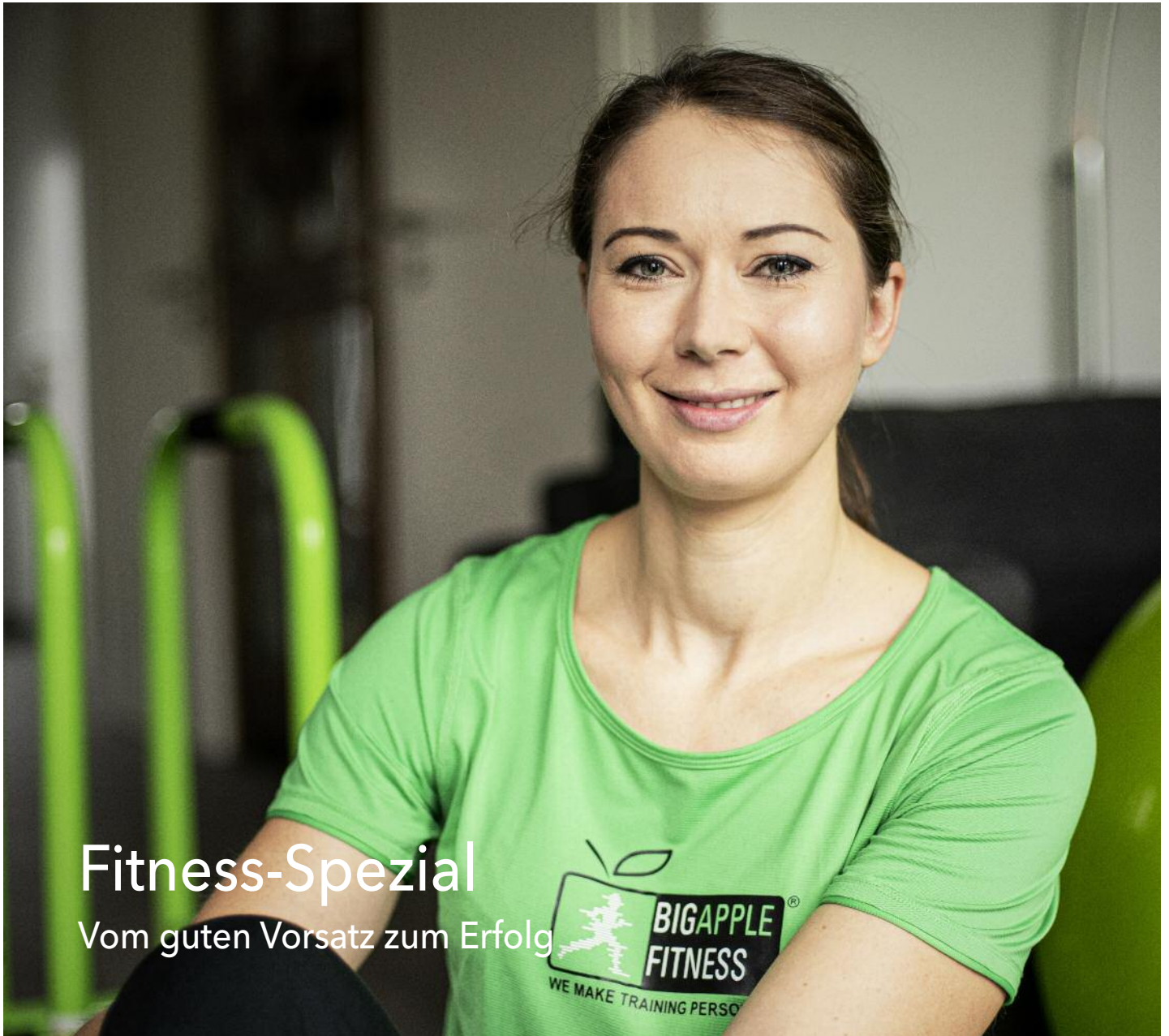


moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Fitness-Spezial

Vom guten Vorsatz zum Erfolg

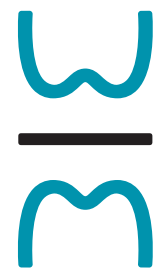
Gelenkoperationen und Reha aus einer Hand

Ortho-Campus

Wundermittel Leinöl

Ein Öl für alle Fälle

WOLLENWEBER
ZAHNMEDIZIN
WÜNSCHT IHNEN
EIN FROHES
UND GESUNDES
JAHR 2020!



moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

Liebe Leserinnen und Leser,

für viele ist es ein leidiges Thema – und doch beschäftigt es uns alle Jahre wieder: die guten Vorsätze für das neue Jahr. Jeder findet kleine Laster in seinem Alltag, seien es fehlende Bewegung, ungesunde Ernährung oder fehlender Ausgleich neben dem Beruf. Manch einer mag bereits mit dem Versuch abgeschlossen haben, seine Gesundheitsziele zu erreichen. Dabei lohnt es sich immer, hier zu investieren – egal, ob früher oder später!

Wir möchten Ihnen im Themenspezial dieser Ausgabe (S. 06) wichtige Tipps für eine realistische Zielsetzung an die Hand geben und unterschiedliche Sport-Institutionen vorstellen, die sich durch vielseitige Leistungen, hohe Qualität und besondere Konzepte auszeichnen. Vielleicht finden Sie hier genau das Angebot, das Sie immer gesucht haben. Das Krefelder Sportportfolio ist weit größer als gedacht – Sie dürfen gespannt sein! Aber nicht nur die Bewegung, sondern auch medizinische Aspekte, insbesondere die geistige Fitness, nehmen wir unter die Lupe: Da unser moderner Alltag dem Hirn viel abverlangt, ist es wichtig, auch dem Denkapparat ein effektives Training und regelmäßige Wellnessseinheiten zuteilwerden zu lassen (S. 14).

Zudem widmen wir uns in der Januar/Februar-Ausgabe vielfältigen Themen rund um ganzheitliche medizinische Versorgung – von moderner Zahnheilkunde wie in der Praxis von Dr. Nina Wollenweber (S. 30) bis zur effektiven und individuellen Gelenkbehandlung am neuen Ortho-Campus von Helios und salvea in Hüls (S. 32).

Viele weitere Themen rund um Ernährung, Wohlbefinden und Gesundheit finden Sie auf den folgenden 40 Seiten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Rutsch ins Jahr 2020. Lassen Sie es sich gut gehen!

Ihre Sarah Weber
Herausgeberin



Impressum

Herausgeber: FN MANAGEMENT, Garnstraße 72, 47798 Krefeld
Tel.: 02151 / 65 88 399, info@fnmanagement.de
www.fnmanagement.de

Umsetzung: Dachstation Werbeagentur GmbH
Redaktionsleitung: Esther Jansen
Art Direction: Carolin Seel

Titel: Izabela Struck – Big Apple Fitness (S. 22)
Foto: Simon Erath

Vertrieb: FN MANAGEMENT

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 Königshof

**StadtSportBund
Krefeld e.V.**

bunert
Der Kristall-Laufklub

**Hospital
zum Heiligen Geist**
Kempen

WELLNEUSS
SAUNA. NATUR. MEHR.

SV Bayer Uerdlingen 08 e.V.

Praxis für Physiotherapie
Aleksandra Traub

**Sparkasse
Krefeld**

**Kinderarztpraxis
Levental**

Jordan
Gesundheit. Mobilität. Fitness

BELLINI
WIRTSCHAFTSBEREICH DER UNIVERSITÄT

Sabine Engler
Steuerberaterin

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

FACTORY

EMS LOUNGE

Karten

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

T

MediaMarkt

**SC
Bayer
05
Uerdlingen**

STERN-APOTHEKE

TÖLKE FISCHER
TOEFLIDE

06

Fitness-Spezial

- _ Fit durchs Jahr 2020
- _ Neues Jahr – neue Motivation:
Wie schaffe ich den Schritt in einen aktiveren Alltag?
- _ Mit Krampfadern frühzeitig zum Spezialisten
- _ Yoga für Männer – „Weil wir einfach anders ticken“
- _ Geistige Fitness – Was ist dran an Gehirnjogging und Co.?
- _ timeout Fitness- und Gesundheitscenter
Jedes Trainingsprogramm ist anders!
- _ my fit lady / Dance & Fitness Biggi Klömpkes /
Fitpark ONE / EMS-Lounge® Krefeld-FACTORY
- _ Vom Kasernensport zum modernen Fitness- und Gesundheitszentrum
Halle 22 feiert Geburtstag
- _ Big Apple Fitness – Training auf die persönliche Art
- _ Klinik Königshof: Essen und Emotionen
- _ Turnhalle Krefeld: Mücke macht mobil!
- _ SV Bayer 08 e.V. – Per Kopfsprung ins Sportjahr 2020
- _ sporty woman / niesters training und therapie

30

Medizin

- _ Kiefergelenksbehandlungen bei Wollenweber Zahnmedizin
- _ Ortho-Campus: Gelenkoperationen und Reha aus einer Hand

34

Intern

- _ moveo-Aufsteller: Wo bekomme ich das moveo-Magazin?
- _ Rückblick: 6. Netzwerktreffen des moveo-Expertendialogs
- _ 7. Netzwerktreffen am 13. Februar 2020 bei salvea
- _ Kocks Kolumne Teil Eins: Wohnen im Alter

40

Ernährung

- _ Mit Ernährungsexpertin Andrea Stallmann wird 2020 zum Wohlfühljahr
- _ Ein Öl für alle Fälle: Wundermittel Leinöl

42

Kolumne

- _ Kalte Füße sind kein Grund für „kalte Füße“

43

Kurz & Knapp

- _ Termine und Wissenswertes

Im Einsatz
für Ihre Zähne
zahnarzt-metten.de

Dr. Georg Metten
Maike Mommers



Fitness-Spezial

_Vom guten Vorsatz zum Erfolg

06



Medizin

_Der Körper am Faden –
Kiefergelenksbehandlungen bei
Wollenweber Zahnmedizin

30



Intern

_moveo-Expertendialog:
Das Gesundheitsnetzwerk zu Gast
in der Hochschule Niederrhein

36



Ernährung

_Mit Ernährungsexpertin Andrea Stallmann
wird 2020 zum Wohlfühljahr

40



Kolumne

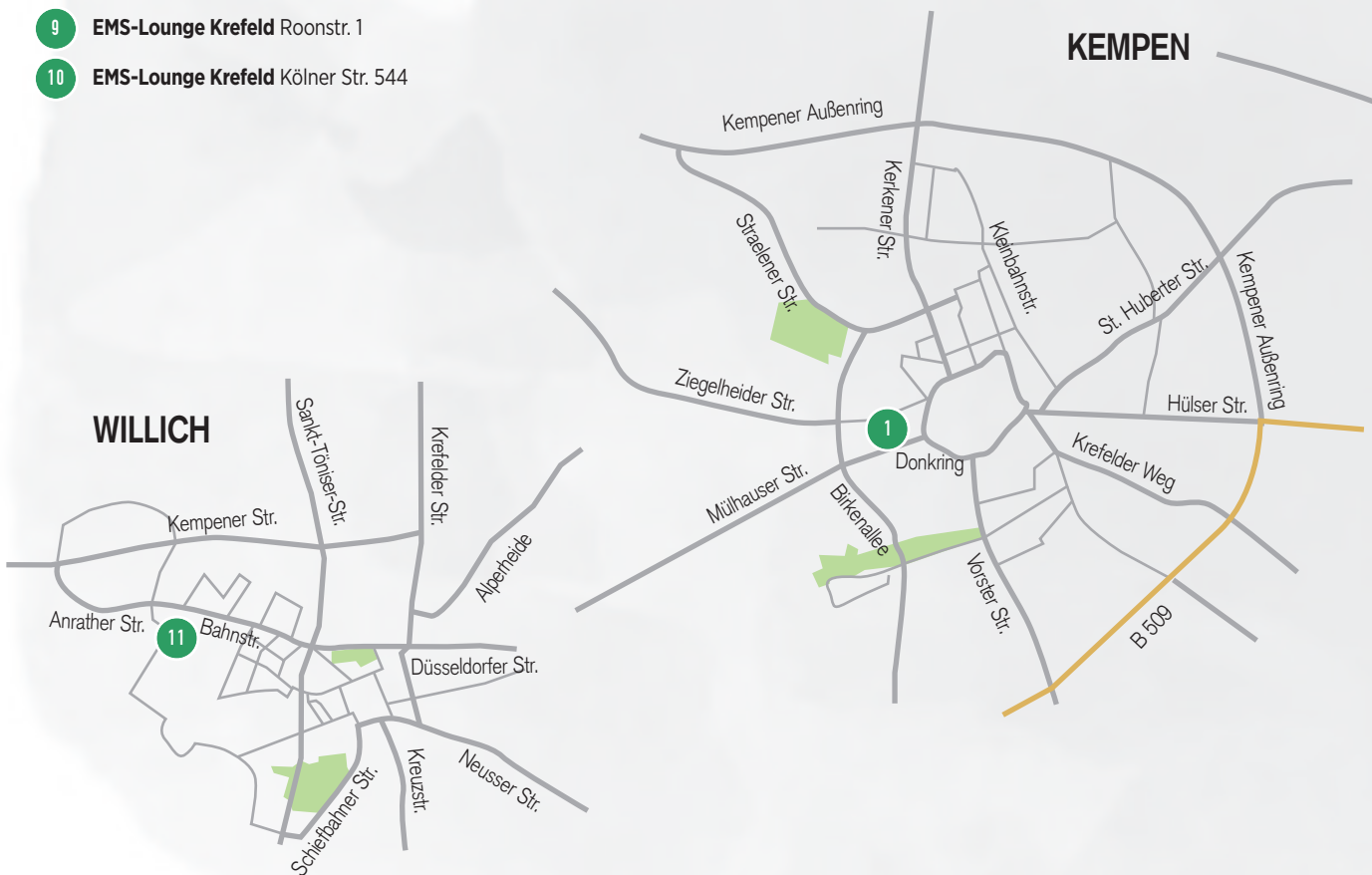
_ Kalte Füße sind kein Grund für „kalte Füße“

43

Fit durchs Jahr 2020

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Achtsamkeit und Fitness-Training helfen uns längst nicht nur dabei, unsere körperliche Gesundheit zu erhalten und unser Immunsystem zu stärken: Wir fühlen uns einfach wohler in unserem Körper, wenn wir etwas für ihn tun. Für unser Fitness-Spezial haben wir verschiedene Trainingsangebote in Krefeld und Umgebung sowie relevante medizinische Aspekte unter die Lupe genommen, ihre Methoden und Wirkungsweisen beschrieben. So starten wir mit neuem Schwung ins Jahr 2020 – und fühlen uns rundum gut!

- 1 **Hospital zum Heiligen Geist** Von-Broichhausen-Allee 1
- 2 **Yoga Zentrum Krefeld** Friedrichsplatz 18
- 3 **NeuroFit GmbH** Hochstraße 84
- 4 **timeout Fitness- und Gesundheitscenter** Löschenhofweg 70
- 5 **my fit lady** Königstraße 91-93
- 6 **Dance & Fitness Biggi Klömpkes** Uerdinger Str. 2
- 7 **FitPark ONE** Gahlingspfad 14
- 8 **EMS Lounge/Factory Crefeld** Oberdießemer Straße 24
- 9 **EMS-Lounge Krefeld** Roonstr. 1
- 10 **EMS-Lounge Krefeld** Kölner Str. 544
- 11 **Halle 22 Fitness & Gesundheit** Weyerhofstraße 68 E46
- 12 **Big Apple Fitness** Nach Absprache
- 13 **Turnhalle Freizeit GmbH** Bruchfeld 60
- 14 **Schwimmverein Bayer Uerdingen 08 e.V.** Am Waldsee 25
- 15 **sporty woman** Rabenstraße 10
- 16 **Gesundheitszentrum Niesters** Rheinstraße 60





Neues Jahr – neue Motivation

Wie schaffe ich den Schritt in einen aktiveren Alltag?

Alle Jahre wieder: Die Zeit der guten Vorsätze. 2019 gaben rund 57 Prozent der Umfrageteilnehmer einer DAK Gesundheitsstudie an, sich zum neuen Jahr mehr bewegen zu wollen, dicht gefolgt von knapp 50 Prozent, die planten, sich gesünder zu ernähren. Fitness und Ernährung gehörten damit, ebenso wie im Vorjahr, zu den fünf häufigsten Vorsätzen. Allerdings gelingt es nur jedem Zweiten, das Vorgenommene auch durchzuhalten. Damit Sie Ihre Gesundheitsziele für das neue Jahr erreichen, haben wir drei Experten aus den Bereichen Ernährung, Bewusstsein und Ausstattung gebeten, ihre Erfahrungen in Sachen Motivation und Alltagsumstellung mit uns zu teilen.

Ernährung: Jeder ist anders – und jeder Mensch isst anders.

So bringt Regina Stappen, Inhaberin der Praxis Essgespräch, ihre Überzeugung auf den Punkt. „Überall geistern viel zu viele Informationen herum, die sich widersprechen und zudem nicht auf jeden zutreffen. Wer zum Beispiel Untergewicht hat, muss sich völlig anders ernähren als jemand, der abnehmen möchte. Bestimmte Nahrungskomponenten pauschal als ungesund einzuordnen, ist deshalb nicht richtig.“ Konzepte wie das 16:8-Fasten oder der gänzliche Verzicht auf bestimmte Lebensmittelgruppen seien nur für gesunde Menschen geeignet. Gerade in Sachen Ernährung setzen sich viele unrealistische Ziele, so die Erfahrung der Ernährungstherapeutin. Ihre wichtigste Regel: Eine Ernährungsumstellung darf niemals Genussverzicht bedeuten. „Wer gerne nascht, sollte regelmäßig und bewusst essen, den Schokoriegel ganz aufmerksam schmecken und nebenher nichts anderes machen. Das Gehirn ist auf bewusstes Erleben ausgelegt. Wenn jemand nie Obst und Gemüse isst, ist es für den Anfang schon ein großer Fortschritt, einmal täglich Obst oder Gemüse in den Speiseplan einzubauen. Darauf kann dann aufgebaut werden“, erläutert Regina Stappen. „Wer abnehmen möchte, sollte sich außerdem nicht mehr vornehmen als fünf bis zehn Prozent des eigenen Körpergewichts pro Jahr zu verlieren. Das ist realistisch.“ Auch das Einkaufsverhalten kann unser Essverhalten positiv beeinflussen. Planungsfreudige Menschen profitieren bei der Ernährungsumstellung oft von einer genauen Speisevorplanung mit gezieltem Einkauf einmal die Woche. Hilfreich ist in jedem Fall, nicht mit leerem Magen einkaufen zu gehen. Das verhindert den spontanen Griff ins Süßigkeitenregal.



Regina Stappen

Foto: Privat

Bewusstsein und Bewegung: Spaß muss sein!

Auch in Sachen Bewegung sind klar definierte, erreichbare Ziele wichtig für eine erfolgreiche Umgestaltung des Alltags. Personal Trainerin Izabela Struck unterstützt ihre Kunden dabei, eine gesunde Einstellung zum eigenen Körper zu entwickeln. „Für mich bedeutet das, ein Bewusstsein für den Körper zu wecken. Ich möchte Menschen dabei helfen, ein gesundes Alltagskonzept zu entwickeln, das sie dann auch mit ganzem Herzen leben, um langanhaltend zufrieden zu sein“, erläutert sie. Drei Faktoren, die gute Vorsätze scheitern lassen, begegnet Izabela in ihrem Berufsalltag immer wieder. Zum einen sind da Motivationsprobleme: Der innere Schweinehund verhindert den beherzten Schritt ins Fitnessstudio oder die abendliche Joggingrunde. Zum anderen sorgt Zeitmangel durch Beruf und Familie häufig dafür, dass regelmäßige Bewegungseinheiten ausbleiben. „Und oft fehlt auch das Knowhow, sodass der Sport nicht die erwünschten Ergebnisse



Izabela Struck

„In unserem Haupthaus auf der Königstraße bieten wir einen individuellen Beratungsterminservice für Einzelpersonen ebenso wie für Gruppen an. Ein Termin kann telefonisch oder über unsere neue Website vereinbart werden.“



Christoph Borgmann

Fotos: Simon Erath

erzielt“, weiß die Fitness-Expertin. Deshalb erarbeitet sie individuelle Konzepte, die leicht umsetzbar sind. „Sport soll glücklich machen. Sonst bringt es nichts. Deshalb frage ich meine Kunden zum Beispiel immer, was sie als Kinder gerne gemacht haben. Das war vielleicht Fahrrad fahren, Fußball oder Schwimmen. Dann muss man schauen, wie man diese oder eine ähnliche Sportart langsam in den Alltag einbaut, sodass es nicht überfordert.“ Die gesetzten Ziele an einen festen Zeitplan zu koppeln, vereinfache das anschließende Durchhalten. Und wer nicht alleine Sport treiben möchte, ist gut beraten, sich Mitstreiter zu suchen. Geteilte Motivation ist doppelte Motivation.

Ausstattung: Kleider machen Sportler.

Oft macht auch eine gute Ausstattung große Unterschiede: Wer mit dem Joggen anfangen möchte, aber keine für den nasskalten Januar geeignete Bekleidung hat, wird schnell das warme Wohnzimmer der verregneten Laufroute vorziehen. Es lohnt sich also, von vornherein nicht nur in perfekt passende Sportschuhe zu investieren, sondern auch das restliche Equipment den Herausforderungen der Sportart entsprechend zusammenzustellen. Digitale Helferlein wie Fitness-Uhren sorgen zusätzlich dafür, dass persönliche Fortschritte dokumentiert werden und die tägliche Dosis Bewegung nicht in Vergessenheit gerät. Je nach Modell können die schlichten, leichten Armbanduhren Puls, Laufdistanz, Schrittzahl und -geschwindigkeit messen und eine Schlafanalyse vornehmen. Wer direkt mit der besten Freundin oder einem geschätzten Kollegen gemeinsam in ein sportliches neues Jahr starten

möchte, kann bei Krefelds größtem Sportausstatter einen persönlichen Beratungstermin mit einem der erfahrenen Mitarbeiter vereinbaren. „In unserem Haupthaus an der Königstraße bieten wir einen individuellen Beratungsservice für Einzelpersonen ebenso wie für Gruppen an. Ein Termin kann telefonisch oder über unsere neue Website vereinbart werden. Hier wird dann, ausgehend von den Wünschen des Kunden und den Anforderungen der Sportart, passendes Equipment ausgesucht“, erläutert Geschäftsführer Christoph Borgmann. „Unsere Mitarbeiter geben den Kunden dabei auch immer wertvolle Tipps mit auf den Weg. Wenn die Ausstattung stimmt, lässt die Motivation nicht lange auf sich warten – das weiß ich aus eigener Erfahrung.“ *— Esther Jansen*

Nicht aller Anfang ist schwer. Wer sich gut vorbereitet und realistische Ziele definiert, dem werden die guten Vorsätze fürs neue Jahr bald ganz in Fleisch und Blut übergehen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Tipps für Ihre körperliche und geistige Gesundheit sowie eine Auswahl besonderer Krefelder Sportinstitutionen, die mit Qualität und einem vielseitigen Angebot punkten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Übergang ins Sportjahr 2020!

1 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 ist jetzt „Hochsaison“. „Gerade in den kühlen Wintermonaten suchen uns viele Patienten auf, die es leid sind, im darauffolgenden Sommer wiederum dank Besenreisern oder Krampfadern auf Röcke oder kurze Hosen zu verzichten“, berichtet die Expertin, die das Venenkompetenzzentrum in Kempen seit August 2016 aufgebaut hat und leitet.



Dr. med. Meike Finkenrath

Auf die Gefahren, die mit Venenerkrankungen einhergehen, weist sie ebenfalls hin. Dauerhaft erweiterte Venen, zumeist an den Beinen, können zu Hautveränderungen, Geschwüren oder gar zu einer Thrombose mit Lungenembolie führen. „Bei frühzeitiger Behandlung kann das Risiko für Komplikationen drastisch reduziert werden“, weiß Dr. Finkenrath. Erst nach eingehender Diagnostik empfehlen die Venenspezialisten in Kempen eine individuell an den jeweiligen Befund angepasste und optimal geeignete Therapie, denn nicht jede Form ist für jeden Patienten geeignet – dabei muss es nicht immer auf eine Operation hinauslaufen. „Im Falle einer OP sollte diese aber unbedingt von einem erfahrenen Experten durchgeführt werden, um insbesondere das Rezidivrisiko, also die Gefahr wiederkehrender Krampfadern, zu verhindern“, weiß die Ärztin. In Kempen ist man auf die Behandlung von komplexen Rezidiven besonders spezialisiert. Dabei kommen auch spezielle Barrieretechniken wie die sogenannte Endothelnaht zum Einsatz, die ein frühzeitiges Wiederauftreten von Krampfadern verhindern. Im Rahmen einer modernen Krampfaderchirurgie werden grundsätzlich nur krankhaft veränderte Venen entfernt. Neben dieser optimierten „minimalinvasiven“ Cross- und Saphenektomie bieten Dr. Finkenrath und ihr Team rekonstruktive und venenklappenerhaltende Maßnahmen an.

Das zertifizierte Venenkompetenzzentrum in Kempen bietet aufgrund der umfassenden Expertise der Artemed Gruppe, die seit über 25 Jahren auf die Behandlung von Venenerkrankungen spezialisiert ist, neben der hohen Spezialisierung eine individuelle Rundum-Versorgung für die Venengesundheit: So erfolgt nach einer Ultraschalluntersuchung die Beratung jedes Patienten mit Erstellung und Erläuterung eines persönlichen Therapieplans. Eine etwaig notwendige Verordnung medizinischer Kompressionsstrümpfe und Ausmessen dieser mittels Streifenlichtprojektion für ein perfektes individuelles 3D-Modell (Bodytronic 600) erfolgt genauso wie die Vermittlung und Durchführung speziell entworfener Venengymnastik. So dürfen sich Venenpatienten in Kempen rundum versorgt fühlen – inklusive Aufenthaltserlebnis.
_Redaktion

Am 16. Februar 2020 um 10:30 Uhr hält Chefärztin Dr. med. Meike Finkenrath im Hospital einen Patientenvortrag zum Thema Venengesundheit. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

*Hospital zum Heiligen Geist – Zentrum für Venenchirurgie
Von-Broichhausen-Allee 1, 47906 Kempen
Telefon: 02152-142 – 1301, Webseite: www.krankenhaus-kempen.de*



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

2

Yoga für Männer

„Weil wir einfach anders ticken“

Wenn wir in unserer Vorurteile-Kiste wühlen, fallen uns unterschiedliche Assoziationen rund um das Thema „Yoga“ ein: Wir stellen uns alternativ anmutende Frauen in engen Leggings vor, die gemeinsam meditieren, sich bei ungewöhnlichen Dehnungsübungen verrenken und anschließend gut gelaunt und tratschend die warmen Räume mit ihren Matten verlassen. Dass Yoga aber viel mehr als nur eine „weiche“ Freizeitbeschäftigung für Frauen ist, beweist nicht nur die Wissenschaft.



„Männer brauchen im Yoga eine andere Ansprache“, sagt Yogalehrer Frank Hampe



Auch die leibhaftigen Yogis sind sich in dieser Sache einig: Als einer von wenigen Männern unterrichtet der Krefelder Frank Hampe seit über zehn Jahren Yoga in Krefeld und leitet zwei Gruppen speziell für die Herren der Schöpfung. Als männlicher Yogalehrer mit anerkannter Ausbildung in Deutschland ist er eine bekannte Koryphäe rund um das Thema „Männeryoga“. Kein Wunder, denn er weiß aus eigener Erfahrung, wie wenig sich seine Geschlechtsverwandten in einer stark weiblich dominierten Yogawelt angesprochen fühlen. „Männer ticken einfach anders als Frauen“, beschreibt der 55-Jährige und schmunzelt. „Wenn ich die Stunde mit dem Satz beginne ‘Öffne dein Herzchakra’, dann hört mir keiner mehr zu. Wir Männer brauchen eine andere Ansprache.“

Frank Hampe selbst kommt eigentlich aus einem ganz anderen Bereich: Als Kaufmann ausgebildet, arbeitete er viele Jahre in der Gastronomie, anschließend in der Softwareentwicklung und war zuletzt als Webdesigner tätig. Durch seine frühere Lebensgefährtin lernt er den Yogastil kennen, den er heute noch praktiziert, und entdeckt schnell den besonderen Reiz darin. „Ich hatte das Gefühl, dass ich mein Wissen vertiefen möchte, denn die Ausrichtung des eigenen Körpers und Denkens veränderte sich schnell“, erinnert er sich. „Ich tat mich aber schwer, jemanden zu finden, der mein Wissen als interessierter Laie vertiefen konnte, also beschloss

ich, mich selbst ausbilden zu lassen.“ Heute möchte der Yogalehrer motivieren, eine andere Haltung zum Leben zu entwickeln. Im Kontakt mit männlichen Yogis erreicht er das durch klare, strukturierte Worte und Vorgehensweisen. „Die meisten Männer, die zu mir kommen, reagieren, weil sie vielleicht ein Burnout haben oder körperliche Beschwerden“, erklärt Hampe. „So ticken Männer. Da muss erst etwas sein, damit wir auf uns achten. Mein Ziel ist es, eine dauerhafte Achtsamkeit für die eigene Person zu vermitteln.“ Konkret bedeutet das: Obwohl uns die Gesellschaft prägt, nachhaltig mit unserem Lebensstil umzugehen, brauchen wir uns durch unseren Job und unsere Verpflichtungen im Alltag auf, bis Geist und Körper am Ende sind. Dem können wir vorbeugen, wenn wir es schaffen, unsere eigene Substanz nicht als Ware zu sehen, sondern als Gut. Jeder Kurs beinhaltet neben den klassischen Asanas, Atemübungen und den verschiedenen Meditationen auch eine kurze Besprechung einer Yoga-Philosophie.

In einer Lichtmeditation spricht Hampe zum Beispiel am Ende der Stunde das Thema Stressbewältigung über die Rückbesinnung auf die eigene positive Gefühlswelt an. Männer, so sagt er, haben Schwierigkeiten damit, die eigenen Gefühlsqualitäten zu kultivieren. Freundlichkeit, Mitempfinden, bestärkende Zuwendung und verständnisvolles Abstandhalten seien Vorgehensweisen, die sich für sie oft fremd anfühlen. „Ich fordere dann locker



Fotos: Simon Erath

Zu jeder Kurseinheit gehört auch eine besondere Meditation. Hier zum Beispiel mit einem Kerzenlicht

„Wenn etwas sofort funktioniert, finden wir Männer es gut und vertiefen es auch. Das positive Gefühl stärkt uns und hilft, einen anderen Zugang zur eigenen Gefühlswelt zu bekommen.“

dazu auf, an einen Menschen zu denken, den sie lieben und zu dem sie gerne freundlich sind, und dieses Gefühl in sich wachsen zu lassen“, schildert der Yoga-Lehrer. „Wenn etwas sofort funktioniert, finden wir Männer es gut und vertiefen es auch. Das positive Gefühl stärkt uns und hilft, einen anderen Zugang zur eigenen Gefühlswelt zu bekommen.“ Auch Hampes eigene Gefühlswelt hat sich mit seiner Yoga-Ausbildung geändert: Einige Freunde sind gegangen, viele tiefere Bindungen sind dazugekommen. „Mein Bewusstsein und meine Achtsamkeit für mich haben sich verändert. Körperliche Beschwerden haben immer auch seelische Gründe. Die Stille im Yoga hilft da, sich selbst auf die Schliche zu kommen“, erklärt er. „Wenn ich für mich selbst Änderungen möchte, muss ich mich auch selbst ändern. Das habe ich verstanden.“

Nur rund zehn Prozent der Yogis in Deutschland sind Männer. In Hampes Studio liegt die männliche Teilnehmerzahl mit rund 40 Prozent deutlich höher. Wer in die indische Geschichte zurückschaut wird feststellen, dass Yoga für Frauen eigentlich erst nach dem Zweiten Weltkrieg populär wurde, Yoga für Männer aber auf eine über 1.000 Jahre alte Geschichte zurückblickt: In alten indischen Quellen wird schon vor rund 3.500 Jahren von heiligen Männern gesprochen, die über die Atemübungen und Meditation ihr Bewusstsein erweitern und einen Zugang zu ihrer mentalen Kraft finden. „Ein bekannter Yogi hat mal gesagt, dass die Asanapraxis noch lange nicht die Spitze des Eisberges sei“, schildert Hampe. „Die Körperübungen sind nur dafür da, um die Meditation zuzulassen. Und vor allem wir Männer brauchen diese Vorbereitung des Körpers.“ Kritisch sieht er aber auch, dass die Berufsbezeichnung des Yoga-Lehrers in Deutschland nur wenig geschützt ist. „Das kann auch der Grund dafür sein, dass Yoga vielleicht von einigen so reduziert auf die Asanapraxis wahrgenommen wird“, überlegt er. Der gebürtige Hamburger hat seine Ausbildung über vier Jahre an der Yoga-Ayurveda-Akademie des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) absolviert und ergänzend noch Weiterbildungen im Bereich Einzelunterricht und Yogaphilosophie belegt. Alle seine Kurse sind bei den Krankenkassen anerkannt. „Das ist natürlich eine andere Ausbildung als zum Beispiel ein Wochenendseminar auf Bali“, sagt er und schmunzelt. „Bei Yoga kann man als Schüler und als Lehrer viel falsch machen. Ich kann nur jedem Interessierten raten, die Qualifikationen des Lehrers durch Recherche oder durch Ansprechen selbst zu klären.“ *Ann-Katrin Roscheck*

Neun unterschiedliche Kurse finden wöchentlich im Yoga Zentrum Krefeld am Friedrichsplatz 18 statt. Außerdem bietet Frank Hampe unterschiedliche Workshops an. Die Männergruppen treffen sich montags um 19.45 Uhr und donnerstags um 20 Uhr und sind regional das einzige Yoga-Angebot, das neben zahlreichen gemischten Kursen auch reine Männergruppen beinhaltet. Weitere Infos: www.yoga-krefeld.de, Telefon 02151-62 21 76



**Setzen Sie
hier Ihre
Vorsätze um !**

timeout
Fitness- & Gesundheitscenter
des SC Bayer 05 Uerdingen



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

**Löschenhofweg 70
47829 Krefeld**

3

Geistige Fitness

Was ist dran an Gehirnjogging und Co.?



Fotos: Simon Erath

Neurowissenschaftler Dr. Axel Kowalski

„Man kann die geistige Kondition fördern. Aber es gibt keine ‚Eins für alles‘-Lösung. Sudoku und Kreuzworträtsel werden in diesem Kontext oft erwähnt, sind – anders als behauptet – aber nicht besonders förderlich für eine bessere Gedächtnisleistung oder das Wortschatzwachstum. Man wird einfach besser in dem, was man konkret trainiert“, erläutert Axel Kowalski. Die Funktionszusammenhänge unseres Denkkorgans bestimmen den Berufsalltag des Neurowissenschaftlers, der in seiner Praxis „NeuroFit Akademie“ unterschiedliche Prozesse in Körper und Gehirn mithilfe von Bio- und Neurofeedback sicht-, hör- oder spürbar machen kann. Auf diese Weise behandelt er unterschiedliche Krankheits- und Störungsbilder wie Aphasien nach einem Schlaganfall, chronische Schmerzen, ADHS, Schlaf- oder Konzentrationsschwäche.

Leistungsbremse Handy

Da sich das Hirn an unsere Lebensumwelt und die damit einhergehenden Anforderungen anpasst, gewöhnt es sich mit der Zeit auch an die uns ständig umgebenden auditiven und visuellen Reize des digitalen Zeitalters. Die Folgen können sowohl Konzentrations- und Gedächtnisschwäche sein, aber auch eine Unfähigkeit, sich dem Reizüberfluss bewusst zu ent-

ziehen. Im Jahr 2006 wurden Nintendo-Zocker zu „Gehirnjoggern“. Verantwortlich dafür zeichnete sich der japanische Neurowissenschaftler Prof. Ryūta Kawashima, dessen Videospiel „Dr. Kawashimas Gehirnjogging“ schnell große Popularität erlangte. Ziel des spielerischen Trainingsprogramms ist es, unterschiedliche Gehirnareale zu stimulieren und so die geistige Leistungsfähigkeit zu fördern. Auch Sudokus, Kreuzworträtsel und Sortierspiele sollen angeblich die kognitive Kondition steigern. Neurowissenschaftler wie Dr. Axel Kowalski geben jedoch zu bedenken, dass nicht jede „Jogging-Technik“ gleichermaßen effektiv ist – wenn überhaupt.

ziehen. „Die Smartphone-Nutzung ist vergleichbar mit Drogenkonsum. Wenn wir Feedback erhalten, sei es in Form einer Nachricht oder eines Likes, schüttet unser Hirn den Botenstoff Dopamin aus; wir fühlen uns bestätigt. Auf Dauer gewöhnen wir uns an ständiges Feedback und leiden darunter, wenn es ausbleibt“, erläutert Kowalski. Das habe, ebenso wie andauernder Stress, negative Auswirkungen auf die Denkleistung. Ab einem gewissen Level ist unser Gehirn schlichtweg überfordert mit der Informationsflut, die in vielen Berufen zur Tagesordnung gehört. In die Folge wird „aussortiert“: Wir vergessen Dinge.

Schlafen und Däumchen drehen

In der Ruhe liegt die Kraft. So abgedroschen diese Weisheit des Konfuzius auch klingen mag, so sehr trifft sie auf die Funktionsweise unseres Hirns zu. „Pausen sind das Wichtigste überhaupt. Dabei sollte man sich aber auch wirklich jeglichem Reizinput entziehen, um die eigenen Fähigkeiten zu regenerieren. Eine Pause soll ja der Reizverarbeitung dienen“, erklärt Kowalski. Mehr noch als bewusste Unterbrechungen des Alltags hilft Schlaf dabei, Erlebtes zu verarbeiten und Gelerntes zu behalten. Laut dem deutschen Neurowissenschaftler Prof. Dr. Jan Born nutzt unser Gehirn die Tiefschlafphase, um neue Erinnerungen zu verankern. Je höher die Qualität des sogenannten „Delta-Schlafs“, umso besser unsere Gedächtnisleistung. Eine gemeinsame Studie des Karolinska-Instituts Solna, der Universität Uppsala und der Wayne State University in Michigan ergab, dass sich die Strahlung von Mobiltelefonen negativ auf die Schlafqualität, insbesondere der Tiefschlafphase, auswirken kann. Diese wird laut der Erhebung verkürzt, wenn mobile Geräte in der Nähe des Schlafenden liegen. Handy und Co. sollten auch nicht kurz vor dem Schlafengehen genutzt werden, da Tätigkeiten wie Chatten die innere Anspannung erhöhen.

Im Alltag wird neben Ruhepausen auch ausreichend körperliche Aktivität empfohlen, um den Geist fit zu halten. „Bewegung tut was für den Kopf. Sie verbessert die Durchblutung und beschleunigt den Schadstoffabbau



in den Zellen. Auch hier kann man nicht pauschalisieren; eine halbe Stunde mäßige Bewegung pro Tag hat aber in jedem Fall positive Auswirkungen auf unsere mentale Fitness“, beschreibt Axel Kowalski. Zusätzlich sei es durchaus möglich, spezifische Konzentrations- oder Gedächtnisübungen zu absolvieren. Die App „NeuroNation“ stellt beispielsweise eine Auswahl nützlicher Hirntrainings zur Verfügung, die individuell auf die Bedürfnisse des Nutzers abgestimmt und von der Fachwelt als effektiv eingeschätzt werden. Da allerdings jedes Gehirn anders ist, sind auch verschiedene Methoden zur Steigerung der Gedächtnis- oder Konzentrationsfähigkeit

personenabhängig unterschiedlich effektiv. „Es müssen eigentlich individuelle Leistungskurven ermittelt werden“, gibt Axel Kowalski zu bedenken. „Wem es mit diesem Thema wirklich ernst ist, der landet in irgendeiner Form beim Neurofeedback. Ich behandle oft Berufstätige, die unter Gedächtnis- oder Konzentrationsproblemen leiden.“ Wer diese Fähigkeiten dauerhaft verbessern möchte, müsse sich auch auf eine dauerhafte Veränderung einlassen. „Mit meinen Patienten mache ich immer erst ein Grundlagentraining, das sind meistens fünf bis zehn Einheiten. Danach wenden wir uns spezifischeren Übungen zu, die später auch selbstständig im Alltag angewandt werden“, beschreibt der Diplom-Psychologe.

Spielerisches Gehirnjogging kann funktionieren, allerdings bedarf es individualisierter Methoden, um Erfolge zu erzielen. Bis sich eine positive Veränderung bemerkbar macht, kann es einige Monate dauern. Mindestens zehn Wochen konsequenter Anwendung braucht es im Regelfall, bis Auswirkungen konkret spürbar werden. Wer seine geistige Leistungsfähigkeit verbessern möchte, muss also ein wenig Geduld mitbringen. *Esther Jansen*

NeuroFit, Dr. Axel Kowalski, Dipl.-Psych., Hochstraße 84, 47798 Krefeld, Telefon: 02151-7815374, mobil: 0174-9501404

FITNESS / GESUNDHEIT IST (D)EINE ENTSCHEIDUNG!



1 Monat **nur**

990

EURO

Angebot gültig bis 31.01.2020

Tel.: 02151 / 80 18 18 | FitParkONE.de



**FitPark
ONE**
MORE THAN FITNESS

4 Timeout Fitness- und Gesundheitscenter Jedes Trainingsprogramm ist anders!

Immer im Januar füllen sich die Räume der Fitnessstudios, um sich dann bis Ende Februar wieder deutlich zu leeren. Motiviert durch gute Vorsätze, raffen sich träge Bürgerinnen und -bürger zum Jahresbeginn auf, endlich etwas für ihre Fitness zu tun. Doch leider hat die Begeisterung für eine sportliche Lebensweise oft nur eine begrenzte Haltbarkeit. „Dieses Auf und Ab der Sportaktivitäten kennen wir natürlich auch“, sagt Wolfgang Hüsgen, Betriebsleiter des Krefelder Fitness- und Gesundheitscenters timeout. „Wobei da manche zusätzlich noch einmal im Mai starten, um sich ihre Strandfigur zu erarbeiten“, ergänzt er lächelnd. „Allerdings freuen wir uns, dass diese Kurve im timeout in den letzten Jahren wesentlich flacher geworden ist. Die Menschen hier scheinen in höherem Maße zu verstehen, dass Training nur langfristig einen Effekt hat. Wir betreuen unsere Kunden so, dass sie verinnerlichen, warum das für sie sinnvoll ist – und sorgen zugleich dafür, dass das Training auch nach längerer Zeit noch Spaß macht.“



Wolfgang Hüsgen, Betriebsleiter des Krefelder Fitness- und Gesundheitscenters timeout



Das zum SC Bayer 05 in Uerdingen gehörende timeout fährt seit Jahren eine konsequente Qualitätsstrategie. Die Trainierenden werden hier ausschließlich durch erfahrene Sportlehrer und Sportwissenschaftler betreut. Trainingseinheiten werden für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer individuell konzipiert und immer wieder an den aktuellen Stand angepasst. „Bevor jemand bei uns trainiert, muss er oder sie einen gründlichen Fitness-Check absolvieren“, erklärt Wolfgang Hüsgen. „Dieser Check besteht aus einem umfassenden Eingangsgespräch, in dem der Trainingsinteressierte Angaben über seinen Beruf, Alltagsbelastungen, sportliche Vorerfahrungen, Ernährungsverhalten, seine Trainingsziele sowie seinen Gesundheits- und Fitnesszustand macht“, so Hüsgen. „Im praktischen Teil führen wir unter anderem eine Körperfettmessung und eine Ausdauerdiagnostik durch, bei der die Atemluft bei steigender Belastung gemessen wird. Gleichzeitig werden körperbezogenen Daten wie Gewicht, Alter und Blutdruck erfasst.“ Bei seinem Testverfahren nutzt das timeout bewusst die neueste Technologie, um wirklich relevante Daten zu bekommen. So arbeitet die „InBody Körperanalysewaage“ mit einer kombinierten Hand- und Fußmessung. „Das hat den Vorteil, dass der Messimpuls nahezu durch den gesamten Körper

der Person geleitet wird, wodurch Fettpolster im Bauch- und Hüftbereich gleichermaßen sicher erfasst werden“, betont der Diplom-Sportlehrer. „Da gerade Rückenprobleme oft auch durch mangelnde Beweglichkeit entstehen, führen wir dazu unseren Beweglichkeitstest „Mobee-Fit“ durch.“ Wie so ein Fitness-Check abläuft, demonstriert timeout-Trainer Christian von der Heiden zusammen mit Testkandidat Toni, dessen Fitnesswerte mittels Spiro-Ergometrie gemessen werden. „Da Toni relativ jung und trainiert ist, zeigt sein Puls auch unter Belastung fast einen Idealverlauf“, erläutert uns von der Heiden die auf dem Bildschirm abgebildeten Messergebnisse. „Wie Sie ebenfalls sehen, steigt der absolute Kalorienverbrauch sprunghaft mit der Belastung, während der relative Fettverbrauch immer weiter abnimmt. Das ist aber, wie gesagt, nur relativ. Der absolute Fettverbrauch erreicht seinen Höhepunkt im mittleren Belastungsbereich.“



timeout-Trainer Christian von der Heiden zusammen mit Testkandidat Toni



Fotos: Frauke Leifeld

„Diese Kurve zeigt gut, auf welchen Grundlagen wir unsere individuellen Trainingsprogramme festlegen“, erläutert timeout-Leiter Hüsgen. „Wenn das Trainingsziel zum Beispiel vor allem Gewichtsabnahme ist, muss man das Training ganz anders anlegen, als wenn es um die Kräftigung des Rückens geht oder um das Erreichen von Wettkampfstärke für einen Profisportler. Dabei ist es auch sinnlos, sich mit Trainierenden zu vergleichen, die völlig andere Voraussetzungen haben. Das Training eines 50-jährigen Büromenschen, der 20 Jahre keinen Sport gemacht hat, sieht notwendigerweise ganz anders aus als das einer 20-jährigen Sportlerin“, weiß er. Und selbst zu ähnlichen Trainingszielen führen im timeout verschiedene Wege. Neben den unterschiedlichen Fitnessgeräten können timeout-Mitglieder sich unter anderem in Functional Fitness üben, bei dem das eigene Gewicht für das Training eingesetzt wird, können im Beweglichkeitszirkel oder im Freihantelbereich trainieren. Dazu gibt es jede Woche über 60 Kurse von Zumba bis Tai Chi Chuan. „Uns ist bewusst, dass es auf Dauer öde ist, immer gleich zu trainieren, deshalb bieten wir vielfältige Variationsmöglichkeiten, die zusammen mit unseren Trainerinnen und Trainern festgelegt werden“, erklärt der timeout-Leiter, „und wer eine noch intensivere Betreuung haben möchte, kann Personal-Training in Eins-zu-Eins- bis Eins-zu-Vier-Konstellationen buchen.“

Wer im timeout dauerhaft trainiert, wird zugleich Mitglied des Sportclubs SC Bayer und kann dadurch auch viele andere Angebote – wie zum Beispiel die bereits genannten Kurse oder das hauseigene Sauna- und Wellness-Angebot – in Anspruch nehmen. Ebenfalls in der Mitgliedsgebühr enthalten sind die regelmäßig alle zwei bis drei Monate stattfindenden Re-Checks, die dazu dienen, den aktuellen Trainingstand festzustellen und das Trainingsprogramm anzupassen. Zur fortlaufenden Überprüfung des Trainingserfolges empfiehlt Wolfgang Hüsgen die Verwendung von Polar Fitness-Trackern und Pulsuhren, die man sich zur Probe auch vor Ort leihen kann. Die Räume des timeout sind aufgrund der langen Öffnungszeiten (montags bis freitags von 7 bis 22 Uhr und samstags und sonntags von 9 bis 19 Uhr) sehr flexibel nutzbar. Wer prüfen möchte, ob das Trainingskonzept zu ihm passt, kann zunächst einen Schnuppermonat buchen und dann über eine Mitgliedschaft entscheiden. „Zum Start vereinbaren Sie einfach einen ersten Fitness-Check und schauen, wie Ihr aktueller Stand ist. Danach beraten wir gemeinsam, was Sie tun können“, empfiehlt Hüsgen. *_Michael Otterbein*

*Timeout Fitness- und Gesundheitscenter,
Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld-Uerdingen
Telefon: 02151-444 6 333, www.scbayer05.de*

e-motio

Bewegung. Fitness. Mehr Freude am Leben.

Unser Angebot für Sie:

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



physioteam winz
gesund werden, fit bleiben

Hauptstraße 10
47918 Tönisvorst

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

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

5 my fit lady an der Königstraße

Yoga, Fitness und Ernährungsberatung für Frauen

Abnehmen, die eigene Ruhe finden und dabei sogar noch Spaß haben – das Konzept klingt nach einem Traum, ist aber bei „my fit lady“ an der Königstraße 91-93 in Krefeld Wirklichkeit geworden. Im September hat Daniela Richter-Kümpel das Fitness- und Yogastudio eröffnet, verknüpft dort klassisches Kraft- und Cardio-Training mit Yoga und Ernährungsberatung in einem wunderschönen Ambiente und hilft Frauen so dabei, sich wohlfühlen. „Das Feedback ist toll, ich freue mich sehr, die Transformation der Frauen zu begleiten und sie dabei zu unterstützen“, erklärt die 48-Jährige. Sie selbst bietet Vinyasa Yoga an, weitere Highlights sind das mallia-Zirkeltraining, Yin Yoga, Meditation, aber auch diverse Fitness-Trainings wie Bauch-Beine-Po, Pilates, Ballett-Fit Pilates und Cardio Dance. „Das eigene Körpergefühl wird anschließend ein ganz neues sein. Zudem verstehen sich die Frauen gut untereinander. Und durch das umfassende Konzept werden Veränderungen schnell sichtbar“, erzählt sie. „Ich sehe, dass die Mitgliederinnen dank mir



Foto: Simon Erath

motiviert sind und Selbstvertrauen aufbauen. Außerdem habe ich bereits Rückmeldungen von gesundheitlichen Verbesserungen erhalten. Das gibt mir viel.“ *_Ann-Kathrin Roscheck*

my fit lady, Königstraße 91-93 in Krefeld

Öffnungszeiten: Montags bis freitags von 9 bis 21 Uhr (Mittagspause von 14 bis 16 Uhr) Samstags 10 bis 14 Uhr, Telefon: 02151 – 64 90 633



Sich gesünder ernähren, mehr Sport und das ein oder andere Kilo abnehmen – zum Jahreswechsel fallen die Vorsätze oft ambitioniert aus. Meist bleibt es jedoch nur bei einem guten Vorsatz. Damit die sportlichen Neujahrsvorsätze auch tatsächlich umgesetzt werden, braucht es neben ein bisschen Durchhaltevermögen vor allem ein Sportangebot, das Spaß macht.

Um herausfinden zu können, welches Fitnessangebot am besten zu einem passt, bietet Dance & Fitness Biggi Klömpkes im Januar kostenlose Probewochen für alle Fitness- und Tanzinteressierten an. Ob eher etwas Ruhiges zur Ent-

6

Dance & Fitness Biggi Klömpkes

Neujahrsvorsätze erfolgreich umsetzen

spannung oder zum Auspowern nach der Arbeit oder Schule: Das Kursangebot erstreckt sich von Jazz, Zumba, Contemporary oder Ballett über Yoga, Pilates, Body Fit und Co bis hin zu Jumping, Spinning und Kampfsporttraining. Durch das vielseitige Angebot ist für jeden etwas dabei, der jetzt aktiv werden möchte.

Wer sich einen Überblick über Kurszeiten und -termine des abwechslungsreichen Programms verschaffen möchte, findet alle Informationen auf der studioeigenen Webseite oder kann sich vor Ort in einem persönlichen Gespräch beraten lassen und das Angebot nach Herzenslust ausprobieren. *_Redaktion*

Dance & Fitness Biggi Klömpkes GmbH, Uerdinger Str. 2-8, 47799 Krefeld, Tel.: 02151 – 800505, www.biggi-kloempkes.de

7 Fitpark ONE

Von der rauchigen Muckibude zum innovativen Sport- und Gesundheitszentrum

Foto: Simon Erath



Auf mehr als 30 Jahre gemeinsame Geschichte blicken Jürgen Westermann und Patrick Nieder zurück: Was damals in Zeiten der rauchigen und vorurteilsbesetzten „Muckibuden“ als Ausnahmefitnessstudio angefangen hat, ist heute eines der größten und modernsten Gesundheitszentren in der Region. Der FitPark ONE am Gahlingspfad stellt das „Mutterschiff“ des innovativen Konzeptes dar, das die beiden Geschäftspartner in unterschiedlichen Objekten weit über die Grenzen von Krefeld hinaus seit vielen Jahren umsetzen.

Klassische Kraft- und Cardiogeräte werden durch moderne Functional-Boxen, chipgesteuerte Miron-Zirkelgeräte, ein ansprechendes Kursprogramm und ein individuelles Betreuungskonzept abgerundet. Ein Wellnessbereich mit Saunen und Solarium ergänzt das Angebot. „Es gab immer unheimlich viele Trends in der Fitness- und Gesundheitsbranche“, erklärt Patrick Nieder. „Unsere Konstante hat all die Jahre ausgemacht, dass wir aus zehn Ideen nur eine herausziehen, diese von vorne bis hinten durchkauen und dann auch umsetzen.“ Hat sich seit Beginn ihrer Geschäftspartnerschaft der Zulauf zu Studios in Deutschland fast vervierfacht und springen diverse Studioketten auf das Preis-Dumping mit auf, bleiben Nieder und Westermann mit ihrem FitPark ONE der eigenen Linie treu, ohne dabei dem Konkurrenzdruck zu unterliegen. „Die Menschen achten immer mehr auf sich, das ist ein Trend, den wir befürworten“, sagt Westermann und schmunzelt. „Mich hat mal jemand gefragt, wann wir am Ende der Fahnenstange angekommen sind. Meine Antwort? Noch lange nicht!“

—Ann-Kathrin Roscheck

Fitpark ONE, Gahlingspfad 14, 47803 Krefeld, Telefon 02151-801818, www.fitpark-one.de. Weitere Informationen zu den anderen Studios finden Sie im Netz unter www.fitpoint.de

8 EMS Lounge

Dritter Standort in der FACTORY

Jörg Bednarzyk und Darko Safner, die Inhaber der FACTORY, sind in Krefeld echte Pioniere. Vor fünf Jahren eröffneten sie am Sprödentelplatz die erste EMS-Lounge. Bednarzyk, der deutschlandweit einer der ersten Personal Trainer war, die mit Elektro-Muskel-Stimulation arbeiteten, hat seitdem einen echten Boom miterlebt: „Die Trainingsmethode ist enorm beliebt, denn sie ist effizient, zeitsparend und man wird dabei immer individuell von einem Personal Trainer betreut.“ Das ist auch anderen Anbietern nicht verborgen geblieben, weshalb Bednarzyk und Safner nun mit der Eröffnung der mittlerweile dritten EMS-Lounge reagieren. „Wir möchten unsere Expertise einem noch größeren Kundenkreis anbieten“, erklärt Safner. „Neben unseren Niederlassungen auf der Roonstraße und der Kölner Straße bieten wir das Training daher ab dem 18./19. Januar auch in unseren Räumlichkeiten der FACTORY an“, freut sich der Personal Trainer. Das Gebäude auf der Ritterstraße Ecke Oberdießemer



Foto: Simon Erath

Straße wurde dafür aufwändig umgebaut. „Die FACTORY kommt unserer Vorstellung einer Fitness-Fabrik nun noch näher. Wir freuen uns, in der neuen EMS-Lounge viele im wahrsten Sinne des Wortes spannungreiche Trainingseinheiten mit unseren Kunden zu absolvieren!“ *—Redaktion*

EMS-Lounge® Krefeld-FACTORY

Oberdießemer Straße 24, 47805 Krefeld, Tel.: 02151/1501790

E-Mail: Krefeld-factory@ems-lounge.de, www.ems-lounge.de

11 Halle 22 feiert Geburtstag

Vom Kasernensport zum modernen Fitness- und Gesundheitszentrum

Das Licht wirft sanfte Schatten durch die Kachelfensterwand auf den außergewöhnlichen Boden. Linien aus festen Klebestreifen markieren einen Trainingsbereich und zeichnen den großen Raum im alten Stahlwerk in Willich als Turnhalle aus. Mit charmantem, britischem Akzent und voller Inbrunst erzählt John von der ersten Trainingseinheit, die er mit seinen Jungs, die hier in Willich stationiert sind, damals vor vielen Jahren durchgezogen hat. Für Edith Gribbs verschwimmen Johns Worte und werden zur Hintergrundmusik, denn in ihrem Kopf beginnt ein ganz anderer Film: Als ehemalige Leistungsturnerin träumt sie schon immer von einer eigenen Turnhalle, das hier könnte ihre Bestimmung sein. Rund ein Jahr später zieht sie mit der „Halle 22“ von der rund 700 Meter entfernten Wegerhofstraße in das entstehende Industriegebiet. Ein Traum, der mit damals 200 Mitgliedern beginnt und heute mit mehr als 5.000 Sportbegeisterten in den modernisierten Räumen des Stahlwerks seine Liebhaber gefunden hat. Die Halle 22 feiert in diesem Jahr am Standort an der Schmelzerstraße ihren 20. Geburtstag.



Marketingleiter Thomas Mathes weiß: Nur Fortschritt verhindert Rückschritt

„Ich kann mich noch gut daran erinnern, als wir das einzige Gebäude waren, das hier im Gewerbepark geöffnet hatte“, erzählt Marketingleiter Thomas Mathes. „Rundherum gab es nur unbefestigte Straßen, alles befand sich im Aufbau.“ Und auch heute bildet das außergewöhnliche Fitnessstudio und Gesundheitszentrum auf 4.500 Quadratmetern einen heimlichen Mittelpunkt des Industriegebiets. Wenn abends die angrenzenden Firmen ihre Türen schließen, tobt hinter den hellerleuchteten Fenstern der Halle das Leben. Ob auf den Cardiogeräten, im großen Kursraum, ob im Gewölbekeller, auf der Fläche für funktionelles Training oder in der angrenzenden Sauna- und Wellnesslandschaft: Schon der vollbesetzte Parkplatz zeigt, wie hoch das Interesse am Gesundheitszentrum ist. „In 20 Jahren Unternehmensgeschichte hier am Standort mussten wir immer aufpassen, dass uns die Zeit nicht überholt“, erklärt Mathes. „Hier steckt viel Konzept drin. Und auch viel Arbeit.“

Nach dem Einzug in das alte Stahlwerk entwickelt sich das Studio schnell: Schon im ersten Jahr verdoppeln sich die Mitgliederzahlen. Im Jahr 2000 auf einem Drittel der Fläche gestartet, ergänzt nur vier Jahre später bereits

ein Neubau die Anlage. „Der Jahrtausendwechsel war auch die Zeit, in der sich die Fitnessbranche neu orientierte“, erklärt Mathes. „Reine Studios mit einfacher Kraft- und Ausdauerkombi waren nicht mehr modern, das Ganzheitliche rückte mehr in den Mittelpunkt. Der Gesundheitsaspekt war auf dem Vormarsch.“ Die Halle 22 passt schon früh ihr Konzept dem Umdenken an: Ein Check-up-Bereich überprüft in einem rund 75-minütigen Prozedere Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Rumpf- und Rückenhaltung sowie Körperwerte der Neukunden. Neben den klassischen Kraftgeräten schaffen die Protagonisten chipgesteuerte Milon-Geräte an und erweitern das Kursprogramm. Die typischen Bauch-Beine-Po-, Spinning- oder Body-pumpkurse werden durch Yoga, Pilates, Tae Bo oder Zumba ergänzt. Auch eine Physiotherapiepraxis zieht in das Gebäude mit ein. „Ab 25 Jahren nimmt unsere Muskelkraft jährlich um rund ein Prozent ab, gleichzeitig verkürzen sich unsere Muskeln“, erklärt Mathes. „Jeder Mensch, egal in welchem Alter, sollte Sport machen. Nicht nur Rehabilitation, sondern auch Prävention ist in unserem Haus ein wichtiges Thema“, so Mathes. Nur wenige Jahre nach der Eröffnung des Neubaus nimmt sich die Halle 22 deswegen auch der besonderen Bedürfnisse von Senioren an. In einer



Richard Wiesenhütter (links) und Thomas Mathes (rechts) freuen sich auf das besondere „BALLance – Dr. Tanja Kühne“-Training, das im Januar in der Halle 22 beginnen wird



Fotos: Simon Erath

Ab Januar startet die Halle 22 mit einem besonderen Training, das die Aufrichtung der Wirbelsäule unterstützt

Kooperation mit der Stadt Willich veranstaltet sie eine Seniorenwoche und integriert anschließend das besondere Training in den aktiven Alltag des Gesundheitszentrums. „Heute trainieren bei uns Mitglieder von drei bis 93 Jahren“, weiß auch Trainingsflächenleiter Richard Wiesenhütter. „Wir sehen uns als Anlaufstelle für die ganze Familie.“ Auch diese Entwicklung ist ein Ergebnis der Zeit: Nimmt der Vereinssport mit den Jahren an Attraktivität ab, melden immer mehr Eltern ihre jugendlichen Kinder im Fitnessstudio an. „Wir merken deutlich, dass die Beweglichkeit der Kinder durch den veränderten Schulalltag und die unterschiedlichen Gewohnheiten, zum Beispiel an der Spielekonsole, abnimmt“, erklärt der Fitnessfachwirt. „Es ist nie zu früh, um auf seinen Körper zu achten.“ In den diesjährigen Sommerferien setzte die Halle 22 deswegen erstmals ein Sportprogramm speziell für die Bambinis um: Inzwischen sind Kinderyoga, Kraft- und Ausdauertraining für die Kleinsten und auch das Functional Training für Bambinis in den festen Kursplan integriert. „Gerade der Functional-Bereich eignet sich für jedes Alter“, beschreibt Wiesenhütter. „Die Minis nehmen das Training spielerisch wahr, wir haben aber auch 60-Jährige, die auf einmal eine besondere Herausforderung wiederfinden.“

Ein eigener Functional-Bereich mit Kursen und freiem Training ist im Jahr 2015 in der Halle 22 entstanden. „Wir springen nicht auf jeden Fitnesszug-Kult auf, aber hier stehen wir hinter“, erklärt der 28-Jährige. „Das Training ist vielfältig. Du stärkst Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperspannung gleichzeitig und arbeitest immer mit dem ganzen Körper. Das macht was mit dir.“ Ist Wiesenhütter als ehemaliger „Ninja Warrior“ passionierter Trainer im Functional-Bereich, haben sich andere Kollegen zum Beispiel auf das Bodybuilding, das Five-Konzept oder den Freihantelbereich spezialisiert. Ein enges Betreuungskonzept, das individualisiert auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Mitgliedes eingeht, gehört zum Geheimrezept des Sport- und Gesundheitszentrums. „Wir nennen das Aktivcoaching“, beschreibt Mathes. Kurse, Trainingsplanerstellung, Check-Ups und Präventionsangebote sind da genauso integriert wie die Sichtbarkeit auf der Trainingsfläche oder das Arbeiten mit digitalen Geräten. „Mit einer eigenen App und diversen Möglichkeiten für unsere Mitglieder stellen wir uns schon seit Langem auch der herausfordernden Digitalisierung“, ergänzt der Marketingbeauftragte und lacht. „Kein Fortschritt bedeutet sonst eben immer auch Rückschritt.“ *Ann-Katrin Roscheck*

Halle 22, Fitness & Gesundheit, Schmelzerstraße 5, 47877 Willich,
 Öffnungszeiten: Mo-Fr, 6.30-22.30 Uhr, Sa + So, 9-19 Uhr
 Telefon: 02154-88 66 0, www.halle22.de

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

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim

**Beratung und Information:
Telefon 02151 9376600**

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

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

**Die freundlichen
Uerdinger Mietwagen**

477477

© Knorrek Personenbeförderungs GmbH

301000

SERVICE TAXI
KREFELD

12 Big Apple Fitness

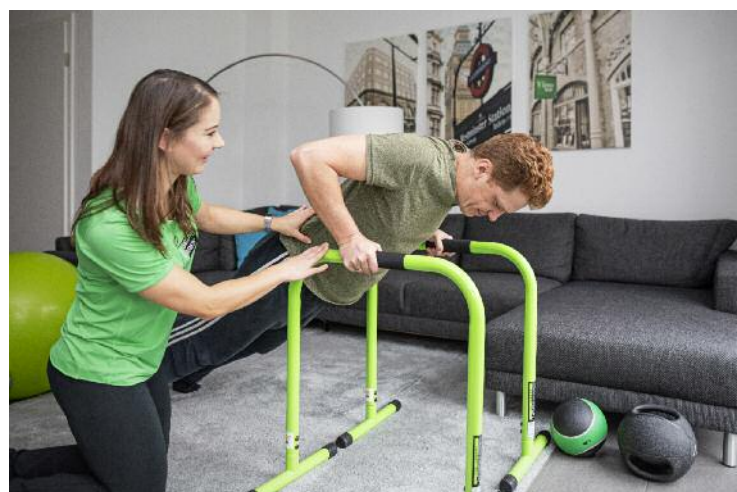
Training auf die persönliche Art

„Rücken gerade halten ... Schulterblätter zusammen ... Ja, genau. Mega! Super.“ Izabela Struck versteht es, einen zu motivieren, wenn der eigene Wille längst versagt hätte. Die studierte Sportpädagogin, zertifizierte Personal Trainerin und Ernährungsberaterin ist mit Leidenschaft und Freude bei der Sache. Mit ihrer Firma „Big Apple Fitness“ möchte sie Menschen, die mit ihrer Fitness und ihrem Körper unzufrieden sind, wieder fit für den Alltag machen und ihnen dabei ein neues Lebensgefühl geben.

Fotos: Simon Erath



Personal Trainerin Izabela Struck zeigt moveo-Redakteur Oliver Nöding effektive Übungen



Izas Karriereweg stand von Beginn an im Zeichen der Bewegung. Sie studierte in ihrem Heimatland Polen Sport und Gesundheit, war dann in London und Frankfurt bei namhaften Fitnessclubs als Personal Trainerin tätig und bildete sich nebenbei ständig weiter, bevor sie sich mit „Big Apple Fitness“ selbstständig machte. Unter dem Motto „We make training personal“, verbindet sie individuelles Fitnesstraining und Ernährungsberatung. Ein besonderer Schwerpunkt ist der Bereich der postnatalen Fitness, also ein besonders behutsames und individuelles Training nach der Schwangerschaft inklusive Rückbildungsgymnastik. Als zweifache Mutter weiß Iza auch hier, wovon sie spricht.

Obwohl sich Fitnessziele nur mit regelmäßigem Training einstellen, ist Iza trotzdem kein Gesundheitsapostel, der ständig Disziplin und Askese predigt. „Spaß ist die Voraussetzung dafür, dass sich der gewünschte Erfolg einstellt“, weiß sie. Und sie tut alles dafür, dass ihr Training spannend bleibt: „Wenn es einem meiner Kunden nach einem stressigen Arbeitstag schwerfällt, abzuschalten, ziehe ich ihm schon einmal Boxhandschuhe an“, lacht sie. Iza verfügt über eine sehr angenehme, natürliche und positive Ausstrahlung. „Manchmal muss man auch ein bisschen streng sein“, gesteht sie, „aber die ‚Peitsche‘ liegt mir nicht so.“ Wenn man ihr zuhört, sie bei einer Trainingseinheit erlebt, kann man sich gut vorstellen, dass sie die auch gar nicht braucht. Man vertraut ihr.

Ihre Kunden sind ganz unterschiedlich, Männer und Frauen von Anfang 30 bis ins Rentenalter, mit der Gemeinsamkeit, dass sie etwas für sich tun wollen. Manchmal sind auch ehemalige Leistungssportler darunter, die nach einer Verletzung wieder langsam anfangen wollen oder junge Leute, die sich etwa auf eine Sport-Eignungsprüfung vorbereiten müssen. „Alles beginnt mit einem kostenlosen Erstgespräch, das zum Kennenlernen dient“, erklärt Iza. „Es folgt ein Gesundheits-Check-up inklusive Ganzkörperanamnese. Danach kläre ich dann Vorlieben ab und ermittle gemeinsam mit dem Kunden kurz- und mittelfristige Ziele. Alles zusammen fließt dann in einen individuellen Trainingsplan ein.“ Das Training, das Iza anbietet, ist flexibel gestaltbar; von der Zehnerkarte bis zum Jahresabo ist alles dabei.

Die Trainingseinheiten absolviert sie dann bei ihren Klienten zu Hause oder im Freien. Neben dem Personal Training bietet sie auch sogenannte Bootcamps an, in der Gruppe stattfindende Zirkeltrainingseinheiten. Im vergangenen Jahr organisierte sie zudem das erste „Big Apple Fitness Sportwochenende“ mit gemeinsamem Sport- und Wellnessprogramm. Das möchte sie im kommenden Jahr wiederholen. Zusätzlich hat sie noch viele weitere Ideen: Ihr Traum ist eine große Halle, in der sich Kinder auf einem Parcours austoben können, während die Eltern ihr Training absolvieren. Aus Izas Mund klingt das Konzept sofort vollends überzeugend. Und wie die logische nächste Etappe auf ihrer sportlichen Reise. *— Oliver Nöding*

Big Apple Fitness, Izabela Struck, Tel.: 0176/61607670
E-Mail: info@bigapplefitness.de, www.bigapplefitness.de

Essen und Emotionen

Starke Seele hilft beim Abnehmen



Dr. med. Jan Dreher

Mehr als die Hälfte aller Deutschen ist nach herrschender Definition übergewichtig oder fettleibig, jeder Dritte wäre gerne schlanker.

Beim Essen sind körperliche Bedürfnisse aufs Engste mit Stimmungen und Emotionen, Traditionen und Gewohnheiten verknüpft. Dies gilt es, von Grund auf zu ändern -Zeit und Energie muss in das Projekt Ernährung gesteckt werden. Hat man aber einmal das Vertrauen in die Fähigkeit, etwas am eigenen Verhalten zu ändern, so macht man schnell Erfahrung, etwas schaffen zu können.

Wie Sie konkrete Pläne aufstellen und sich für schwierige Situationen wappnen können, erfahren Sie in diesem Vortrag. Im Anschluss gibt es Tipps und Tricks von unserer Ernährungsberaterin. *_Redaktion*

*Vortrag: Mittwoch, 15. Januar, 17 Uhr
Klosterraum der Klinik Königshof,
Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld,
Referenten: Dr. med. Jan Dreher, Chefarzt*



AKTUELLE VORTRÄGE FÜR PATIENTEN & INTERESSIERTE

Termine Januar bis März 2020

Das schmerzhafte Hüftgelenk

Dienstag, 14.01.2020, 18:00 Uhr
Referent: Dr. Tim Claßen, Chefarzt der Klinik für Orthopädie / Orthopädische Rheumatologie



Schmerzen am Fuß: Ursache und Therapie

Dienstag, 04.02.2020, 18:00 Uhr
Referentin: Manuela Edling, Oberärztin & Leiterin des Bereichs Fußchirurgie, Klinik für Orthopädie / Orthopädische Rheumatologie



Wenn die Beine schwer sind wie Blei

Dienstag, 10.03.2020, 18:00 Uhr
Referent: Dr. Martin Grummel, Chefarzt am St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort & Wirbelsäulen-Spezialist am St. Elisabeth-Hospital



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

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

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



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

13

Turnhalle Krefeld

Mücke macht mobil!

Wer in Krefeld Squash spielen möchte, kommt an der Turnhalle nicht vorbei: Vom großen Boom in den Achtzigerjahren, als es in Krefeld zwischenzeitlich über 50 Courts gab, sind heute noch die neun Plätze in der Halle am Bruchfeld übrig geblieben. Aber es gilt Qualität vor Quantität, denn Squashbegeisterte kommen in der topmodern ausgebauten Location voll auf ihre Kosten. Das weiß auch Michael Mühlbacher, in Krefeld besser bekannt unter dem Namen „Mücke“: Der Squash-Missionar betreibt die Turnhalle mit großem Engagement – und vielen guten Ideen, von denen seine sportlichen Kunden profitieren und die den zu Unrecht in Vergessenheit geratenen Sport wieder nach vorn bringen sollen.



Wer einmal das Squash-Racket nach dem kleinen Gummiball geschwungen hat, weiß die Eigenschaften des Sports schnell zu schätzen: „Er hat ein einfaches Regelwerk, ist leicht zu erlernen, dabei rasend schnell und perfekt dazu geeignet, sich nach einem anstrengenden Arbeitstag mal so richtig auszupeinern. Darüber hinaus werden alle Körperteile angesprochen, die Beweglichkeit ebenso trainiert wie die Konzentration und die Hand-Auge-Koordination. Herz und Lungen arbeiten während einer Partie bei maximaler Effizienz, was die kardiovaskuläre Gesundheit steigert – und enorm viele Kalorien verbrennt“, zählt Mühlbacher begeistert etliche Vorteile auf. Voraussetzung dafür, dass man von diesen Vorteilen aber wirklich profitiert, sind ein die Gelenke schonender Parkett-Schwingboden mit guter Dämpfung sowie die fachliche Anleitung durch einen Trainer. Beides ist in der Turnhalle vorhanden, weshalb nicht nur Freizeitsportler das Angebot in Anspruch nehmen, sondern auch die Akteure der Bundesliga und immer mehr Schulklassen. Das sich beharrlich haltende Vorurteil, der Sport sei überdurchschnittlich gefährlich, wird durch die moderne Wissenschaft ins Reich der Märchen verwiesen: In einer Rangliste der häufigsten „Unfallsportarten“ liegt Squash weit hinter den Spitzenreitern Fußball, Ski alpin, Inline Skating, Jogging und Tennis. Noch weniger „gefährlich“ sind lediglich Volleyball, Schwimmen, Eislaufen und Badminton. Wer sich für den Sport interessiert oder sich fürs Frühjahr fit machen möchte, kommt bei „Mücke“ in den Genuss einer kostenlosen Einführung zum Reinschnuppern und kann danach individuelle Trainingsstunden buchen. Die Courtmiete kostet je nach Wochentag und Uhrzeit um die 10 Euro pro Stunde und Person. Wer regelmäßig kommen möchte, ist mit einer Punktekarte oder einem Abo gut bedient, die Saunanutzung ist bei allen Varianten kostenlos möglich.

„Squash hat ein einfaches Regelwerk, ist leicht zu erlernen, dabei rasend schnell und perfekt dazu geeignet, sich nach einem anstrengenden Arbeitstag mal so richtig auszupeinern.“

Aber die Turnhalle hat noch mehr zu bieten: Neben der Zusammenarbeit mit der Karateschule Kazoku, die die Räumlichkeiten als Untermieter nutzt, ist Mückes ganzer Stolz eine brandneue, topmoderne Fahrradwerkstatt, mit der er die Brücke zu seiner anderen langjährigen Tätigkeit schlägt. „Ich bin seit 30 Jahren in der Fahrradbranche tätig und habe unter anderem viele Jahre lang ein bekanntes Fahrradgeschäft an der Marktstraße betrieben“, erklärt der Unternehmer. „Um den Platz in der Turnhalle voll auszuschöpfen und meinen Kunden einen zusätzlichen Service zu bieten, habe ich nun eine Werkstatt mit fünf Arbeitsplätzen integriert. Der Schwerpunkt liegt auf E-Bikes, aber es werden dort auch ganz normale Reparaturen, Aufarbeitungen und Inspektionen durchgeführt.“ Ein zusätzliches Plus ist



In der professionell ausgestatteten Fahrradwerkstatt stehen fünf Arbeitsplätze zur Verfügung



Fotos: Simon Erath

Michael "Mücke" Mühlbacher ist seit 30 Jahren in der Fahrradbranche tätig

der kostenlose Hol- und Bringservice: „Wer unsere Dienste benötigt, ruft uns einfach an und vereinbart einen Abholtermin. Dabei besprechen wir die Kosten, bringen das Rad anschließend in unserer Werkstatt auf Vordermann und dann nach wenigen Tagen repariert zum Kunden zurück“, beschreibt Mücke das Konzept, das eine Lösung für ein altbekanntes Problem bietet: „Ein defektes Rad kann man bekanntlich nur schieben, ins Auto passt es meist nicht, und nicht jeder hat eine Werkstatt um die Ecke – schon gar keine, die so perfekt ausgestattet ist wie unsere!“ Mückes Fahrradwerkstatt ist in der Handwerksrolle eingetragen, alle Mitarbeiter sind hervorragend geschult und verfügen über langjährige Erfahrungen mit Zweirädern. Da bleiben keine Reparaturwünsche offen.

Mit dem zusätzlichen Geschäft eröffnet sich für Mücke gerade in der Sommersaison eine spannende Zukunftsperspektive: „Wir haben hier an der Turnhalle ein tolle Location mit Gastronomie, Außenbereich und Grillmög-

lichkeiten – da steckt enormes Potenzial drin“, gerät er ins Schwärmen. Denkbar wäre es, den Fahrradbereich zukünftig weiter auszubauen und die Turnhalle zum Ausgangs- und Zielpunkt zum Beispiel von gemeinschaftlichen Radtouren zu machen. „Unseren Squashspielern, die bei den hohen Temperaturen im Sommer nicht unbedingt in der Halle schwitzen wollen, können wir so eine tolle Alternative anbieten“, skizziert Mühlbacher seine Vision. Squash und Fahrradfahren passen nämlich super zusammen: Beide Sportarten halten fit, sind gesund und machen Freude – vor allem, wenn man sie in guter Gesellschaft ausübt. Eben wie in der Turnhalle Krefeld. _ Oliver Nöding

Mückes Turnhalle Freizeit GmbH
Bruchfeld 60, 47809 Krefeld, Tel.: 02151/9318999
E-Mail: info@turnhalle-krefeld.de, www.turnhalle-krefeld.de



YOGA für Anfänger & Fortgeschrittene

YOGA-REISE BIO-HOTEL STILLACHTAL

23.05.-30.05.2020, Preis 1.300,- Euro p.P. im DZ

YOGA-REISE IBIZA

05.09.-12.09.2020, Preis 1.350,- Euro p.P. im DZ

12.09.-19.09.2020, Preis 1.350,- Euro p.P. im DZ

Infos unter: www.yogaleben.com/yogareise

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

14

SV Bayer 08 e.V.

Per Kopfsprung ins Sportjahr 2020

Mit rund 10.000 Mitgliedern ist der SV Bayer 08 Deutschlands größter Schwimmverein. Ein vielseitiges Angebot für Groß und Klein zeichnet die mehr als 100 Jahren bestehende Institution seit jeher aus. Dank spannender neuer Angebote und Veranstaltungen wird auch das neue Jahr für Schwimmer und Freizeitsportler alles andere als langweilig – und auf der großzügigen Anlage am Rande Uerdingens ist noch viel Platz für Zuwachs.



Mit 25- und 50-Meter-Becken, Lehrschwimmbecken, Baby- und Spaßbecken vereint das Gelände des SV Bayer 08 alles, was Hobby- und Leistungsschwimmer benötigen. Dank zweier Sandstrände mit Grillplätzen, eines eigenen Übernachtungsheims, Beachvolleyballfeld, Spielplatz, Sauna und Fitnessräumen lockt das Sportparadies im Krefelder Norden jedoch mit weit mehr als Wasser. Besonders im Bereich Prävention hat der Verein in den vergangenen Jahren das Angebot erweitert. Neben klassischen Massnahmen wie Gymnastik, Rücken-Fit und Stresstraining gehören vor allem Wassersportangebote wie Aqua-Jogging, Aqua-Wirbelsäulengymnastik oder Aqua-Fit zum wechselnden Angebot des zertifizierten Sportvereins. Im Regelfall bekommen Teilnehmer, sofern sie nachweislich eine Mindestanzahl an Stunden absolviert haben, circa 80 Prozent der Kursgebühr zurückerstattet. Auch im Bereich Trendsport kann der SV Bayer 08 mit besonderen Angeboten aufwarten. „Wir bieten verschiedene BeBoard- und Stand-Up-Paddling-Kurse an. Für das SUP ist es jetzt noch etwas kalt, das wird im Sommer gerne wahrgenommen. Aber das BeBoard-Training in der Halle ist auch im Winter wirklich eine schöne Sache“, erläutert Eventmanager Niklas Endeward. Beide Sportarten finden auf einem Schwimmbrett stehend statt und stärken Gleichgewicht, Koordination und Muskulatur. Das wintergeeignete BeBoard-Training bietet der Verein als Yogavariante, mit Fokus auf Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie als Ausdauertraining an.

Wer es doch mit klassischem Schwimmen versuchen möchte, hat beim SV Bayer 08 unterschiedliche Möglichkeiten. Neben dem Schwimmunterricht für Kinder in der Hai-School gibt es auch Kurse für Erwachsene, die den Sport von Grund auf erlernen oder verlorengegangene Kenntnisse wieder auffrischen möchten. Wer sich sicher fühlt, darf natürlich auch jederzeit eigenständig loslegen. „Allen, die noch mit dem Anfangen hadern, kann ich nur raten: Einfach machen! Ich bin auch zehn Jahre nicht geschwommen, bevor ich hier angefangen habe. Inzwischen schwimme ich wahnsinnig gerne!“, ermuntert Trainerin Katja Spielmann. Unentschlossenen ermöglicht die Saisonkarte, für einen kleinen Beitrag ab Januar drei Monate lang sämtliche Schwimmflächen des Vereins probeweise zu nutzen. *Esther Jansen*

*Alles Wichtige zur Mitgliedschaft sowie Informationen zur Saisonkarte finden Sie unter www.svbayer08.de/mitgliedschaft/
Schwimmverein Bayer Uerdingen 08 e.V., Am Waldsee 25, 47829 Krefeld,
Tel.: 02151 46055, Mail: servicecenter@svbayer08.de,
Öffnungszeiten: Mo-Fr 6:00-22:00 Uhr, Sa, So, Feiertage 7:00-20:00 Uhr*



Fotos: Frauke Leifeld

Katja Spielmann und Niklas Endeward

„Unser Claim ‚Wir bewegen Krefeld‘ repräsentiert unser Anliegen, die Menschen in Krefeld für ein lebenslanges Sporttreiben zu begeistern und die vielen positiven Aspekte des Sports für sich zu nutzen. Auf Grundlage der Werte Freiheit, Solidarität, Chancengleichheit, Fairness und Toleranz leistet der Sport einen unverzichtbaren Beitrag zu unserer Lebensqualität. Garant dafür sind die Sportvereine mit ihrem einzigartigen Profil, das sich auszeichnet durch ein flächendeckendes und vielfältiges Angebot, Offenheit und Gemeinnützigkeit. Unser Jubiläum werden wir unter dem Motto ‚Tradition, Vielfalt und Visionen‘ mit der Stadtgemeinschaft in diversen Veranstaltungen feiern. Dazu laden wir auch alle Leserinnen und Leser des moveo-Magazin ein.“ – Jens Sattler, Geschäftsführer SSB



Zum 100-jährigen Jubiläum des Krefelder StadtSportbundes stellen wir ab sofort in jeder moveo-Ausgabe 2020 einen Mitgliedsverein vor. Der StadtSportbund engagiert sich als Bindeglied aller Krefelder Sportvereine im Rahmen organisatorischer, rechtlicher und finanzieller Beratung auf städtischer und regionaler Ebene und betreut viele weitere kommunikative und administrative Belange.

**GRATIS*
SPRINGSEIL**

Ab einem "Fitness-Einkaufswert" von 75 €. Solange der Vorrat reicht.

BORGSMANN

WO FITNESS IHREN URSPRUNG HAT!

AUS LIEBE ZUM SPORT

INTERSPORT®
BORGSMANN



15

sporty woman

Fit und gesund durch Lymph-Aktivierung

mobilisiert. Der Vorteil gegenüber gängigen Diäten: Der Jojo-Effekt bleibt aus, da dem Körper keine Nährstoffe vorenthalten werden, sondern seine Fähigkeit, Körperfett abzubauen, gefördert wird.

Kennen Sie das, wenn im Haushalt alles zum Erliegen kommt, weil der Abfalleimer überquillt? So ähnlich verhält es sich mit unserem Körper, wenn das Lymphsystem den Dienst versagt. Zum einen werden über die in den Lymphgefäßen enthaltene Flüssigkeit – die sogenannte Lymphe – Fremdkörper und Krankheitserreger zu den Lymphknoten geführt, wo sie dann die Immunreaktion des Körpers einleiten, zum anderen ist ihr Fluss maßgeblich für den Erfolg von Diäten, Fitnessstraining sowie der Bekämpfung von Cellulite. Stichwort: „Entschlackung“.

Doch wie so oft muss dem Fluss der Lymphe nachgeholfen werden. Eine Möglichkeit bietet SLIMYONIK®. Grundlage ist der Bodystyler, eine „Hose“, die im Liegen getragen wird, mittels sanfter Druckwellenmassage die Durchblutung von Haut und Fettgewebe fördert und das Lymphsystem

SLIMYONIK® gilt derzeit als eine der erfolgreichsten Technologien im Bereich der ästhetischen Körperbehandlung. Die Methode eignet sich zur Unterstützung bei der Cellulite- und Umfangreduzierung sowie der Lymphdrainage, zur Anwendung nach Fettabsaugungen, zur Behandlung nach der Schwangerschaft sowie als erholende Sport- und Relaxmassage. Das Beste: Der Erfolg ist schon nach wenigen Sitzungen sicht- und fühlbar. Wenn Sie also mal wieder das Gefühl haben, dass sich bei Ihnen sprichwörtlich nichts bewegt ... _ Oliver Nöding

sporty woman, Rabenstraße 10, 47906 Kempen, www.sporty-woman.de

Eine Slimyonik-Behandlung gibt es bei Sporty Woman derzeit zum Aktionspreis von 25 Euro.

16

niesters training und therapie

Trainieren in Wohlfühlatmosphäre

Menschen, die etwas für ihre körperliche Fitness tun wollen, aber keine Lust auf eine typische „Muckibude“ haben, sind bei niesters training und therapie genau richtig. Hier stimmt das gesamte Konzept: von der fachlich fundierten Trainingsbegleitung über das freundliche Ambiente bis zur hochmodernen, technischen Ausstattung. „Zu uns kommen Kunden, die Wert auf eine qualifizierte Betreuung und persönliche Atmosphäre legen“, beschreibt Inhaber Ralf Niesters sein Konzept.

Das heißt allerdings nicht, dass bei Niesters nicht schweißtreibend trainiert wird. „Denn nur wer körperlich aus seiner Komfortzone geht, erzielt einen Effekt“, weiß der Physiotherapeut. Dabei findet das Training sowohl im neuen MilonQ-Zirkel statt, als auch auf der freien Trainingsfläche. Die nagelneuen MilonQ-Trainingsgeräte lassen sich individuell einstellen und reagieren direkt auf das Übungsverhalten der Trainierenden. „Das ist eine sehr intelligente Technik – und wir sind bisher die einzigen in Krefeld, die damit arbeiten“, so Ralf Niesters stolz. „Neben unserem High-Tech-Gerätetraining empfehlen wir aber immer auch funktionelles Training.



Foto: Simon Erath

Denn nur in freien Übungen kann man wirklich auf alle körperlichen Besonderheiten eingehen. Wir setzen auf absolut individuelles Training, damit unsere Kunden fit und gesund werden und bleiben.“

_Michael Otterbein

niesters training und therapie, Rheinstr. 60, 47799 Krefeld
Telefon: 02151-1544499, www.niesters-krefeld.de

Der Fitness-Kurses „Viactiv“ (12 Einheiten für 125 Euro), wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bis zu zweimal im Jahr mit 80 Prozent bezuschusst. Sprechen Sie uns an!



WELLNESS MAL ANDERS

Entspannen mit Tee

Ein chinesischer Gelehrter sagte bereits im 16. Jahrhundert: „Man trinkt Tee, um den Lärm der Welt zu vergessen.“ Tee entspannt und hat außerdem eine gesundbringende Wirkung auf den Körper. Tee hilft gegen innere Unruhe, Magenbeschwerden oder bei einer Erkältung. Ihre heilsame oder stimulierende Wirkung verdanken die Tees ihren Gerbstoffen und ätherischen Ölen. Wir stellen Ihnen die besten Teesorten vor, die Sie gesund und gestärkt durch den Winter bringen.

Mittwoch, 29. Januar, 17 Uhr

Teilnehmerzahl: 6 Personen

Referentin: Irina Siegert,
Entspannungstrainerin

Entspannung mit Klang

„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen“ – so lautet ein Zitat von Peter Hess. Erfahren Sie mehr über die Hintergründe und die Wirkung einer Klangschalenmassage und machen Sie erste eigene Erfahrungen. Während einer Klangmassage entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit. Durch die feinen Vibrationen und Schwingungen der Klangschalen können sich körperliche und seelische Spannungen leichter lösen. Dadurch können Sie Ihren Körper wieder bewusster wahrnehmen.

Dienstag, 3. März, 17 Uhr

Teilnehmerzahl: 12 Personen

Referentin: Maike Gelhar,
Entspannungstrainerin

Entspannen durch Anspannen

Unter Stress spannen wir oft unwillkürlich unnötig Muskeln an. Das führt zu Verspannungen und oft auch zu Schmerzen. Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist einfach, aber wirkungsvoll. Sie hilft, auch in stressigen Zeiten entspannte Muskeln zu bekommen. Bei der PMR richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie empfinden. Die Progressive Muskelentspannung hilft nicht nur, muskuläre Verspannungen zu lösen. Sie lernen auch, Ihren Körper besser wahrzunehmen. Zugleich wirkt die Methode beruhigend auf Herz und Kreislauf. Erfahren Sie mehr über diese Entspannungsmethode, probieren Sie einige Übungen aus.

Mittwoch, 6. Mai, 17 Uhr

Teilnehmerzahl: 12 Personen

Referentin: Martina Sautter,
Entspannungstrainerin

Entspannungsraum, Station Maria, Klinik Königshof, Am Dreifaltigkeitskloster 16, Krefeld

Anmeldung: T 02151 8233 9996, info@klinik-koenigshof-krefeld.de, Cornelia Kahlert, Marketing & Kommunikation

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

Der Körper am Faden

Kiefergelenksbehandlungen bei Wollenweber Zahnmedizin



Kieferfehlstellungen beeinflussen den gesamten Körperaufbau und können chronische Schmerzen verursachen



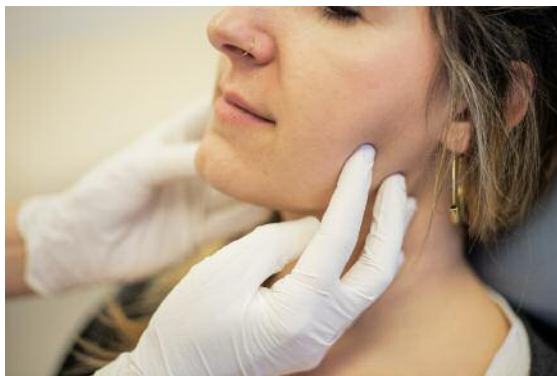
Die Krefelder Zahnärztin gehört zu weniger als 100 Ärzten, die einen besonderen Masterstudiengang zur spezifischen Behandlung von Kiefergelenksfehlfunktionen abgelegt haben

Das Knie schmerzt, der Kopf pocht, die Ohren fiefen oder der Rücken hört einfach nicht auf, zu brennen. Wer von anderen Ärzten überwiesen wird oder durch die eigene Recherche motiviert in Dr. Nina Wollenwebers Zahnarztpraxis am Ostwall 187 kommt, hat oft einen langen Leidensweg hinter sich. „Dass die Zähne mit Schmerzen und Einschränkungen in anderen Körperregionen zusammenhängen, erkennen leider immer noch wenige“, erklärt die Zahnmedizinerin. „Dabei kann der Kiefer unseren gesamten Körper beeinflussen, bis in die Füße.“ Der Körper funktioniert wie ein Skelett an einem Faden: Ist nur ein Teilchen schief, verhaken sich andere Elemente, sind nicht mobil genug, oder es verändert sich der gesamte Körperaufbau. Die Beine können unterschiedlich lang sein, die Brust öffnet sich nicht funktionell genug oder die Halswirbel sind dauerhaft belastet. Schmerzen und Entzündungen entstehen, die Betroffene dauerhaft einschränken und sogar chronischen werden können.

Die „craniomandibuläre Dysfunktion“ (CMD), eine Kiefergelenkerkrankung, rückt in Deutschland immer weiter auf den Radar. Trotzdem gibt es nur wenige Mediziner, die durch ihre zahnmedizinische Ausbildung genug Fachwissen mitbringen, um eine erfolgreiche Behandlung durchzuführen. Wollenweber hat nicht nur einige Jahre in der Kiefergelenkssprechstunde der Universitätskliniken Düsseldorf gearbeitet und von den Profis gelernt, sondern ist eine von rund hundert Zahnärzten in Deutschland, die einen

zusätzlichen Masterabschluss der Universität Innsbruck zur spezifischen Behandlung von Kiefergelenksfehlfunktionen vorweisen können. Ganzheitlich untersucht sie die Patienten, die zu ihr kommen. „Unsere Untersuchung findet nicht nur im Mund statt“, erklärt die 36-Jährige. „In einem Screening begutachten wir den gesamten Körper und schauen, wie sich eine Veränderung der Kieferstellung auf das Skelett auswirkt.“

In der Praxis sieht das so aus, dass Wollenweber das „Kurzeitgedächtnis“ der Kaumuskulatur durch gekonnte Griffen in nur wenigen Minuten löscht. Durch diese Methode können muskuläre Verspannungen umgangen und der Kiefer in seine physiologische Position gebracht werden. Untersucht sie erst den Mundraum auf mögliche Störstellen, führt der Weg anschließend auf eine Liege. Hier führt sie ein Ortho-Screening durch und untersucht beispielsweise Diskrepanzen der Rumpfmuskulatur sowie Becken- und Schulterschiefstände. Anschließend bearbeitet sie das Kiefergelenk mit manualtherapeutischen Griffen über die Außenseite der Wangen. „Wenn der Patient jetzt schluckt, kommt es zu einer ‚Neuprogrammierung‘ des gesamten Systems. Solange die Zähne jetzt keinen Kontakt mehr zueinander bekommen und es somit wieder in eine pathologische Kieferposition kommt, sehe ich, wie wir das Kiefergelenk in einer anschließenden Therapie dauerhaft beeinflussen können“, erklärt sie. „Die Beine sind jetzt beispielweise wieder gleich lang und die Hüfte steht gerade. Das verändert die gesamte Körperstruktur.“



Fotos: Simon Erath

Durch eine kurze manualtherapeutische Behandlung kann Nina Wollenweber das Kurzzeitgedächtnis des Kiefergelenkes löschen

„Unsere Untersuchung findet nicht nur im Mund statt. In einem Screening begutachten wir den gesamten Körper und schauen, wie sich eine Veränderung der Kieferstellung auf das Skelett auswirkt.“

Anschließend fertigt Wollenweber mit dem Ergebnis des Screenings eine Biss-Schiene an: Tragen manche diese nur nachts, sind andere dauerhaft auf eine Schiene angewiesen. „Auch ich bin leider so ein Patient“, erklärt die Krefelderin und lacht. „Hilfe zur Selbsthilfe war das bei mir.“ Denn die junge Frau blickt selbst auf eine lange Leidensgeschichte zurück: Viele Jahre litt sie unter Kopfschmerzen, unter pulsatorischem Ohrenrauschen und knirschte mit den Zähnen. „Heute habe ich meine Beschwerden sehr gut im Griff“, erzählt sie. Schon schnell können die meisten Patienten nur durch das Tragen der Schiene Verbesserung feststellen. Andere überweist die Zahnärztin an einen Physiotherapeuten oder nimmt zusätzlich einen Osteopaten zur Behandlung dazu. „Es geht immer darum, die Lebensqualität langfristig zu steigern und manchmal sogar darum, sie überhaupt wiederherzustellen“, erklärt sie weiter. „Bei einigen Patienten geht das sehr schnell, andere brauchen eine lebenslange Behandlung.“

Welche Einschränkungen eine CMD mitbringen kann, zeigen die Fallbeispiele, von denen die sympathische Ärztin lebhaft erzählt: Eine junge Patientin war jahrelang nicht mehr mit ihrem Partner zum Essen ausgegangen. Zu groß war die Scham, wenn das Kiefergelenk beim Öffnen des Mundes

laut knackte. Ein anderer Patient war über viele Monate als arbeitsunfähig eingestuft, denn ein starker Tinnitus und ebenso starke Schwindelgefühle nahmen ihm jede Fähigkeit, sich im Berufsleben zu konzentrieren. Während die Schiene von der Krankenkasse übernommen wird, müssen das Ortho-Screening und die speziellen Untersuchungen zur CMD selbst getragen werden. Für Wollenweber und ihre praktizierenden Kollegen ist das Vorgehen der Kassen unverständlich. „Österreich ist da beispielsweise schon viel weiter als wir“, erklärt die junge Frau. „Wir werden uns auch weiterhin dafür stark machen, dass die Therapie von CMD mehr Gewicht in der Medizin findet. Am Ende haben wir nur einen Körper und sollten alles dafür tun, dass es ihm gut geht.“ *_Ann-Katrin Roscheck*

*Wollenweber Zahnmedizin, Ostwall 187 in 47798 Krefeld.
Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 8 bis 13 Uhr
Montag, Dienstag und Donnerstag von 14 bis 19 Uhr
Mittwoch von 14 bis 17 Uhr; Samstag nach Vereinbarung
Telefon: 02151 615227, www.wollenweber.dental;
Terminvereinbarung auch online möglich*



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

Ortho-Campus

Gelenkoperationen und Reha aus einer Hand

Der interdisziplinären Verzahnung und engen Kooperation verschiedener Fachbereiche und Dienstleister kommt in der Medizin eine immer stärkere Bedeutung zu. Ein gutes Beispiel dafür ist der Ortho-Campus, eine gemeinsame Einrichtung des Helios Cäcilien-Hospital Hüls und salvea: Patienten, die hier ein neues Hüft- oder Kniegelenk erhalten, haben im Anschluss die Möglichkeit, die notwendigen Reha-Maßnahmen direkt vor Ort, eng begleitet durch das bereits vertraute Team zu absolvieren. Eine Einrichtung, die Maßstäbe setzt.



Das Besondere am Ortho-Campus: Der Operateur Dr. Andreas Hachenberg begleitet seine Patienten auch während der anschließenden Reha-Maßnahmen

„Unser Zuständigkeitsbereich endete bisher nach erfolgreicher Operation mit der Verabschiedung des Patienten an der Krankenhausporte“, gibt Dr. med. Andreas Hachenberg, der in doppelter Funktion als Operateur und leitender Arzt des Endoprothesenzentrums Niederrhein am Ortho-Campus sowie als Chefarzt der salvea reha in Hüls tätig ist, Einblick in seinen bisherigen Alltag. „Das war nicht immer zufriedenstellend, denn auf die anschließenden Fortschritte hatten wir natürlich kaum Einfluss mehr.“ Für die stationäre Rehabilitation, die nach einer Gelenkoperation nötig ist, mussten sich die Patienten bislang an einen anderen Ort und in die Hände eines neuen Teams begeben, das mit ihrer Vorgeschichte weniger vertraut war. Eine Kommunikation zwischen den behandelnden Klinikärzten und der Reha fand gewöhnlich nur in Ausnahmefällen statt. Am Ortho-Campus ist das grundlegend anders: Für Patienten entfällt nicht nur der Ortswechsel in eine Reha-Klinik, sie erfahren an Ort und Stelle exakt die Behandlung, die ihren speziellen Anforderungen und Fortschritten entspricht – optimale Voraussetzungen also, um zügig alte Mobilität wiederzuerlangen.

Den Patienten besser und schneller wieder auf die Beine bringen: Das ist das übergeordnete Ziel am Ortho-Campus. „Wir vertreten die Auffassung,

dass Patienten, die ein neues Hüft- oder Kniegelenk erhalten, nicht im eigentlichen Sinne krank sind“, beschreibt Hachenberg die Philosophie. „Sie leiden an den Folgen einer natürlichen, meist altersbedingten Verschleißerscheinung, die wir durch den Einsatz künstlicher Gelenke behandeln.“ Eine längere Bettruhe ist der Wiedererlangung der alten Beweglichkeit eher abträglich. „Wir setzen alles daran, den Genesungsprozess zu beschleunigen – natürlich immer mit Blick auf den einzelnen Patienten und sein Befinden. Jeder Patient erhält natürlich die Zeit, die er braucht“, führt der erfahrene Arzt aus. Der Grundstein für das Wiedererlangen der Mobilität wird schon im Vorfeld des Eingriffs gelegt: „Wer schon vor der OP etwas für Muskelaufbau und Gesundheit tut, geht mit einem Vorsprung in die Reha“, so Hachenberg weiter. In einer ausführlichen Vorbesprechung erhalten die Patienten zu diesem Zweck sinnvolle Übungen für zu Hause und der Ablauf der Behandlung wird ihnen und den Angehörigen detailliert erläutert.

Die eigentliche Operation erfolgt mithilfe minimalinvasiver Techniken und einer schonenden Anästhesie – so werden die Belastungen für den Körper reduziert. Anstatt etwa Gewebe zu durchtrennen, werden vorhandene Öff-



V. l. n. r.: Helga Meyer (Standortleitung salvea), Dr. med. Andreas Hachenberg, Anna Berrischen (Kfm. Leitung Helios Cäcilien-Hospital Huls), Prof. Dr. med. Clayton Kraft, Wiebke Schandelle (Mitglied d. Geschäftsführung salvea)



Fotos: Simon Erath

nungen und Spalten zwischen den Muskelsträngen genutzt. Das führt dazu, dass weniger Zeit für die Wundheilung anfällt. Beim sogenannten patientenindividuellen Kniegelenk wird auf der Basis eines 3D-Scans außerdem eine exakt dem jeweiligen Patienten entsprechende Schablone gefertigt, mit der die Implantation des künstlichen Gelenks einfacher und exakt passgenau vorgenommen wird. Dank dieser modernen Techniken dauert die Operationszeit für Knie- und Hüftgelenke nicht länger als 60 bis 90 Minuten. Eine weitere Besonderheit am Ortho-Campus: Die Mobilisierung beginnt unmittelbar nach der Operation im Aufwachraum. „Unsere Physiotherapeuten helfen den Patienten beim Umziehen und richten sie zum ersten Mal auf, um ihnen sofort Vertrauen in den eigenen Körper zu vermitteln. Das ist wie mit der Weisheit, dass man sofort wieder aufs Fahrrad steigen soll, wenn man gestürzt ist“, findet der Leiter des Endoprothesenzentrums einen griffigen Vergleich.

Nach vier bis fünf Tagen stationärem Klinikaufenthalt, bei dem die Physiotherapeuten von salvea dem Genesenden mit einem leichten Übungsprogramm zur Seite stehen, beginnt die in der Regel drei Wochen dauernde stationäre Reha. Die Patienten ziehen dafür von der Station der Helios Klinik in die großen, hellen, modern eingerichteten Einzelzimmer der stationären Reha von salvea ein paar Stockwerke tiefer. Die Räumlichkeiten vermitteln das Ambiente eines Wellness-Hotels. Das ist durchaus beabsichtigt: „Unser Wunsch ist es, im Ortho-Campus eine Atmosphäre zu schaffen, die

motiviert und Lust auf Leben und Bewegung macht. Das ist die beste Voraussetzung für eine zügige Genesung“, weiß der Experte. Das Reha-Programm erfolgt in zwei großen, mit Hightech-Geräten und anderem Equipment ausgestatteten Trainingsräumen unter Aufsicht und Anleitung der Physiotherapeuten von salvea sowie des leitenden Arztes und weiterer Rehaärzte. Einzel- und Gruppeneinheiten wechseln sich ab, innovative Übungsformen sorgen für Abwechslung und Spaß. Hachenberg lächelt zufrieden: „Es gibt mir ein gutes Gefühl, meine Patienten nun auch durch die Reha begleiten und das Ergebnis unserer Arbeit verfolgen zu können.“
_ Oliver Nöding

Ortho-Campus, Fette Henn 50, 47839 Krefeld
Tel.: 02151/739-6620, www.ortho-campus.de

Beim Tag der offenen Tür am Sonntag, 19. Januar von 11 bis 14 Uhr können sich Interessierte ein Bild der modernen Einrichtung machen, den OP besichtigen, mit den Experten ins Gespräch kommen und sich über Behandlungsmethoden und das Leistungsspektrum informieren.



Wie wäre es mal mit etwas sinnvollem?

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

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



Aus Liebe zum Menschen.

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

Wo bekomme ich das moveo-Magazin? Die moveo-Aufsteller

Das moveo-Magazin wird in diversen Gesundheitseinrichtungen im Raum Krefeld ausgelegt und ist zudem bei zahlreichen Partnern zu finden, die einen moveo-Aufsteller in ihren Räumlichkeiten platzieren. Bereits jetzt haben sich einige unserer Kooperationspartner außerdem der „Krefeld für schlagende Herzen“-Aktion angeschlossen und einen AED in den Räumlichkeiten installiert.

„Seit wir das Projekt ‚Krefeld für schlagende Herzen‘ im März 2019 ins Leben gerufen haben, konnten wir bereits viele Menschen über die Gefahren des plötzlichen Herztodes aufklären und für eine bessere Versorgung mit lebensrettenden Automatischen Externen Defibrillatoren sorgen. Mit verschiedenen Apotheken, Sanitätshäusern und Praxen sind in den vergangenen Monaten zehn wichtige Partner an unsere Seite getreten, die einen AED installiert haben und im Ernstfall Erste Hilfe leisten können. In diesem Zuge konnten wir mehr als 250 Schulungsteilnehmer in die Nutzung des AED einweisen. Zudem sorgen immer mehr Institutionen mit einem moveo-Aufsteller dafür, dass aktuelle Gesundheitsthemen viele Interessierte in der Region erreichen. Wir möchten hiermit ganz herzlich für Ihr Engagement im Zeichen der Gesundheit danken und freuen uns auf viele weitere Mitstreiter im Jahre 2020!“

Sarah Weber & Christoph Hillus



Café Aroma,
Dorfstr. 34, 40667 Meerbusch

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

Balance Trainingszentrum für Selbstverteidigung,
Mühlenfeld 55, 40670 Meerbusch

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

South Side Boxing Gym,
Tannenstr. 63, 47798 Krefeld

Caritas Krefeld,
Am Hauptbahnhof 2, 47798 Krefeld

Sanitätshaus Kanters,
Ostwall 203, 47798 Krefeld

Stern-Apotheke,
Hülser Str. 10, 47798 Krefeld

Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt,
Hochstraße 114, 47798 Krefeld

Karls Naturkost,
Karlsplatz 9, 47798 Krefeld

Oil & Vinegar,
Rheinstr. 116-120, 47798 Krefeld

Apotheke im LCC,
Luisenplatz 6-8, 47799 Krefeld

Biomarkt Sontentau,
Stephanstraße 13, 47799 Krefeld

Gesundheitszentrum Niesters Krefeld Mitte,
Rheinstraße 60, 47799 Krefeld

Laufsport bunert,
Rheinstraße 39, 47799 Krefeld

Kinderarztpraxis Leyental,
Leyentalstraße 78B, 47799 Krefeld

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

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

prosano training,
Uerdinger Str. 100, 47799 Krefeld

YOGALEBEN,
Grenzstr. 127, 47799 Krefeld

Fußorthopädie Janßen
Dampfmühlenweg 7, 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

Naturheilpraxis sanare naturalis,
Uerdinger Str. 573, 47800 Krefeld

Sport Giebelen,
Moerser Landstraße 403, 47802 Krefeld

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

Restaurant Klarsicht,
Moerser Str. 79, 47803 Krefeld

FitPark ONE,
Gahlingspfad 14, 47803 Krefeld

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

salvea Gesundheitszentrum,
Westparkstraße 107-109, 47803 Krefeld

FACTORY Krefeld,
Oberdießemer Str. 24, 47805 Krefeld

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

Klinik Königshof,
Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld

Fischelner Gesundheitshaus,
Hafelsstraße 15, 47807 Krefeld

Hildegardis Apotheke,
Buddestraße 103, 47809 Krefeld

Rund um alle Sorgen,
Am Verschubbahnhof 55, 47809 Krefeld

timeout Fitness- und Gesundheitscenter,
Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld

Bauernladen Uerdingen,
Niederstraße 51, 47829 Krefeld

St. Josefshospital,
Kurfürstenstraße 69, 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.





Zahnärzte

DR. PINZ | DR. KAESMACHER



AUSZUG AUS UNSEREN LEISTUNGEN

Mit Behandlungen, die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind, verhelfen Ihnen unsere Ärzte und Spezialisten zu einem vitaleren Lachen.

ZAHNÄSTHETIK

Entdecken Sie die Kunst des Lachens durch das Zusammenspiel von Zähnen, Zahnfleisch und individueller Gesichtssymmetrie. Wir schenken Ihnen Ihr natürliches und schönstes Lächeln.

PROPHYLAXE

Wir diagnostizieren und behandeln ganzheitlich, auf höchstem Niveau als eine der wenigen Praxen Deutschlands unter Anwendung des innovativen GBT® Konzepts.

IMPLANTATE

Erleben Sie die Vielfalt der Implantologie. Wir verhelfen Ihnen so schonend wie möglich zu neuer Lebensqualität durch Ihren individuellen Behandlungsplan.

KIEFERORTHOPÄDIE

Die Korrektur von Zahnfehlstellungen ist in jedem Alter möglich. Wir nutzen modernste Technologien wie INVISALIGN® und ICOGNITO® für Ihr schönstes Lächeln voller Kraft und Energie.

Neueröffnung
im Januar

ZAHNÄRZTE DR. PINZ | DR. KAESMACHER
Ottostraße 18 | 47803 Krefeld
www.zahnmedizin-krefeld.de

Rückblick: 6. Netzwerktreffen des moveo-Expertendialogs

Das Gesundheitsnetzwerk zu Gast in der Hochschule Niederrhein

Am 14. November 2019 fand das 6. Netzwerktreffen des moveo-Expertendialogs im Fachbereich Gesundheitswesen der Hochschule Niederrhein statt. Der Abend stand unter der Leitfrage „Versorgung der Zukunft – Wie verändert sich die Versorgungslandkarte?“. Fokussiert wurden hierbei die Aspekte Interprofessionalität und Optimierung.



Die Expertendialog-Gründerinnen Sigrid Baum und Sarah Weber (l. u. r.) mit Frau Prof. Dr. Dagmar Ackermann und Dekan Prof. Dr. Timmreck

Den Abend eröffneten Prof. Dr. Timmreck, Dekan der HS Niederrhein, und Prof. Dr. Dagmar Ackermann als inhaltliche Gastgeberin mit einer Vorstellung der HS Niederrhein sowie einer kurzen Erläuterung des Konzepts „Versorgungslandkarte“. Hierbei handelt es sich um eine Visualisierung aller vorhandenen Institutionen des Gesundheitswesens in Form einer Landkarte mit teils miteinander verbundenen, teils unabhängigen Kontinenten, Regionen und Inseln, die zur Veranschaulichung der Funktionszusammenhänge unseres Gesundheitssystems dient. Für die Teilnehmer des Netzwerktreffens bildete sie eine Verständnisgrundlage für die weiteren Vorträge des Abends. Dr. Neele Leithäuser vom Fraunhofer Institut Kaiserslautern, stellte die Entwicklung eines Modells zur „Standortoptimierung einer Rettungswache“ vor. 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“. Die Modellentwicklung zugunsten einer besseren Verteilung von Rettungswachen befasste sich unter anderem mit dynamischen Analysemethoden auf Grundlage verschiedener Simulationsverfahren.

Nach Dr. Neele Leithäusers Erläuterung stellte Ingo Jaschkies, Geschäftsführer des Gesundheitscampus Sauerland, den „Gesundheitscampus Balve“ vor, dessen Konzept „Ambulant statt stationär“ in Deutschland noch weitestgehend unbekannt ist. Der Gesundheitscampus war ursprünglich ein leerstehendes Krankenhaus, aus dem eine Gruppe engagierter Unternehmer um Ingo Jaschkies ein interdisziplinäres Zentrum für medizinische Versorgung –



Fotos: Simon Erath



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.

vom Hausarzt bis zum Pflegedienst – entwickeln konnte. Heute wird der Gesundheitscampus von Patienten aus dem gesamten Sauerland und darüber hinaus besucht, die sich eine effiziente persönliche Behandlung wünschen.

Die Gastgeberinnen Sarah Weber und Sigrid Baum freuen sich bereits auf den nächsten Netzwerktreffen am 13. Februar. Im Rahmen der ersten Veranstaltung des Jahres 2020 wird es um die Kettlebell als Trainings- und Reha-Tool sowie effektive Methoden des Selbstmanagements gehen.

_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 anzumelden.

Pflege? Kann ich.

Als Teil eines Familienunternehmens schafft Belia Lebensräume der Begegnung und Gemeinschaft für Senioren in Nordrhein-Westfalen. **Einrichtungsleitung Sabine Baum** möchte ihr umtriebige 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
Pflegfachkraft (m/w/d)
in Tag- & Nachtdienst sowie in Voll- & Teilzeit

moveo-Expertendialog

7. Netzwerktreffen am 13. Februar 2020 bei salvea

Am Donnerstag, 13. Februar 2020, wird der siebte Netzwerkabend des moveo-Expertendialogs bei salvea Betriebliches Gesundheitsmanagement (bgm) am Konrad-Adenauer-Platz in Krefeld stattfinden. Am Beginn der Veranstaltung steht, wie jedes Mal, ein entspanntes Get-Together ab 19 Uhr. Im Anschluss werden die Referentinnen, Dr. med. Eva Krause, leitende Oberärztin der salvea reha, und Maylin Fiederer (M. Sc.) aus dem Team des salvea bgm Vorträge zu den Themen „Eine Kugel für alle Fälle – die Kettlebell für Therapie, Rehabilitation und Training“ und „Selbstmanagement: mehr Ressourcen im Alltag schaffen“ halten.



Dr. med. Eva Krause



Maylin Fiederer

Die „Kettlebell“ – oder „Kugelhantel“ – ist sicher vielen Sporttreibenden in den letzten Jahren begegnet. Vermehrt wird sie im Bereich Cross- und Functional-Training eingesetzt, um die Stabilität der Körpermitte zu fördern. Da bei der Arbeit mit einer Kettlebell verschiedenste Muskelgruppen beansprucht werden und sie sich in unterschiedliche Übungen integrieren lässt, kann sie auch als effektives Trainingsgerät für Therapie- und Rehabilitationsmaßnahmen dienen. Wie mit der Kettlebell gearbeitet wird und warum sie sich für alle Zielgruppen eignet, erläutert Eva Krause in ihrem Vortrag. Im Anschluss stellt die Oberärztin ein funktionales Warmup vor und lädt die Teilnehmer des Netzwerktreffens ein, dabei auch selbst aktiv zu werden. Nach der kleinen Aktivierungsphase durch Eva Krause wird Maylin Fiederer in ihrem Vortrag erläutern, wie wir unseren Tag bewusster und effizienter gestalten können. Ähnlich wie die Kugelhantel im Bereich Sport, wurde das Thema Achtsamkeit und Bewusstsein in jüngerer Vergangenheit laufend medial aufgegriffen. Für ein erfolgreiches Selbstmanagement sind die auf-

richtige Frage nach den eigenen Bedürfnissen und eine bewusste Reflexion des persönlichen Status quo unerlässlich. Wie genau das funktioniert, wird Maylin Fiederer ausführlich erläutern.

Für das leibliche Wohl und genug Zeit zum Austausch – auch nach dem Vortragsprogramm – wird selbstverständlich gesorgt sein. Die Expertendialog-Gründerinnen Sarah Weber und Sigrid Baum freuen sich auf eine rege Teilnahme und Zuwachs für das Netzwerk. Wer die regelmäßige Möglichkeit zum interdisziplinären Austausch nutzen möchte, findet alle wichtigen Informationen auf der Webseite www.moveo-expertendialog.de. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, sich unter info@moveo-expertendialog.de oder 0174-2914914 anzumelden. *Esther Jansen*

*Do, 13.02.2020, 19 Uhr,
Konrad-Adenauer-Platz 1, 47803 Krefeld*

Kocks Kolumne Teil Eins: Wohnen im Alter

Passt mein Haus noch zu mir?



Einfamilienhäuser sind für Familien gebaut. Sie bieten Platz für Kinder und Hunde, für Modelleisenbahnen und Trampoline. Oft haben sie einen großen Garten, der wunderbar zum Fußballspielen geeignet ist. Aber was passiert, wenn die Kinder ausziehen? Dann lebt ein älter werdendes Paar – oder gar eine alleinstehende Person – in einem viel zu großen Haus. Außerdem wird es mit zunehmendem Alter schwerer, die steile Treppe zum Dachgeschoss hochzusteigen, und der Garten macht sich auch nicht von allein. Das ist mit Mitte 50 noch kein Problem. Aber mit 75 oder 80? Und - auf einmal ist es wichtig, dass Läden gut zu Fuß erreichbar sind und es in der Nachbarschaft die richtigen Ärzte gibt.

„Passt mein Haus noch zu mir?“, ist eine Frage, die sich fast alle Hauseigentümer irgendwann stellen. Wenn ja, ist (erst einmal) alles gut, wenn nein, was tun? Lässt sich meine Immobilie sinnvoll teilen und ein Teil davon verkaufen oder vermieten? Kann das Eigenheim barrierefrei umgebaut werden? Oder ist es besser, gleich in eine altengerechte Wohnung zu ziehen

und das eigene Haus zu verkaufen? Aber, was ist es wert? Wie finde ich einen seriösen Käufer und wie eine neue Wohnung? Für die Beantwortung dieser Fragen sollte man sich professionelle Hilfe holen. Seine Zähne zieht man sich ja auch nicht selbst. *_Redaktion*

Ein kostenloses E-Book zum Thema „Wohnen im Alter“ können Sie sich auf meiner Internetseite: www.kock-immo.de/ratgeber/ herunterladen. Oder rufen Sie mich einfach an: 02151-624 65 25.

Als lokaler Immobilienexperte kennt Klaus Kock den heimischen Markt. In über 30 Jahren Vertriebstätigkeit hat der gebürtige Krefelder vor allem eins gelernt: Zuhören. Von Tönisvorst aus betreut er fair und persönlich Hauseigentümer, Miet- und Kaufinteressenten in der Region.



**Yoga Zentrum
Krefeld**

Friedrichsplatz 18

47798 Krefeld

02151-622176

yoga-krefeld.de

frank.hampe@email.de

Gute Vorsätze für 2020? Yoga - so viel mehr als Sport

**Komme zu einer Schnupperstunde vorbei!
Tue deinem Körper und deinem Geist Gutes...**

- Meine Kurse sind als Präventionskurse anerkannt und werden von den Krankenkassen bezuschusst
 - Kurstermine von Montags bis Donnerstags
 - Mittwochs auch vormittags!
 - Geeignet für alle Altersgruppen
 - Auch Männer brauchen Yoga - darum extra Männergruppen
- Profitiere auch Du von über 10 Jahren Unterrichtserfahrung**

Auch als Geschenk immer eine gesunde Idee!

Neue Kurse starten Anfang Februar - Einstieg bis Ende Februar möglich



Mit Andrea Stallmann wird 2020 zum Wohlfühljahr



Der Jahreswechsel ist für viele häufig mit guten Vorsätzen rund um Ernährung, Abnehmen und Sport verbunden. Wer über die Weihnachtstage einfach nur ein bisschen zu viel geschlemmt hat, wird durch den geregelten Alltag und kleine Verzichte schnell wieder zu seinem alten Gewicht zurückfinden. Menschen, die schon seit einem längeren Zeitraum einige Kilos zu viel mit sich herumtragen oder an Adipositas erkrankt sind, fällt es deutlich schwerer, die eingeschliffenen Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten umzustellen, ohne irgendwann wieder in die alten Muster zurückzufallen. Um dem Jo-Jo-Effekt oder einer sinkenden Motivation vorzubeugen, empfehle ich, klare Ziele, verbindliche Maßnahmen und feste Pläne zu formulieren, um den Fokus nicht zu verlieren. Rezepte, die man ohne Reue genießen kann und dazu noch lecker schmecken, dürfen natürlich nicht fehlen.

Um den Start für eine gesündere Lebensweise zu vereinfachen, schlage ich Ihnen deshalb ein besonders vitaminreiches Gericht für einen schwungvollen Start in das neue Jahr vor:

Zu Beginn der Ernährungsumstellung ist es wichtig nicht zu viel auf einmal zu wollen, sondern in kleinen Schritten eine nachhaltige Veränderung zu erreichen. Durch das Etablieren neuer gesunder Essgewohnheiten, konkrete Ziele und Vorsätze sowie viele kleine Bewegungseinheiten fällt die Umstellung leichter, und die Ergebnisse lassen sich dauerhaft halten.

Damit 2020 zum Wohlfühl- und nicht zum Verzichtjahr wird, sind abwechslungsreiche Menüs und leckere Gerichte essenziell. Eine echte Vitaminbombe für die dunkle Jahreszeit ist ein würziger Rotkohl-Tofu-Salat. Die Zubereitung aus frischem Gemüse der Saison und eiweißreichem Tofu, der den Salat durch die aromatische Marinade würzig ergänzt, geht einfach von der Hand und lässt sich auch gut in einen stressigen Alltag integrieren.

Zutaten:

Für die Tofu-Marinade: 2 TL thailändische süße Chilisauce | ½ TL geriebenen Ingwer | 1 zerdrückte Knoblauchzehe | 2 TL Sojasauce | 2 EL Rapsöl

Für den Salat: 100 g Zuckerschoten | 2 mittelgroße Möhren | 150 g Rotkohl | 2 EL gesalzene und fein gehackte Erdnüsse | 2 EL Sesamsamen | Zitronensaft & Olivenöl | 250 g fester Tofu



Foto: Tili Stallmann

Zubereitung:

- 1) Die Marinade anrühren und den gewürfelten Tofu 24 Stunden darin ziehen lassen.
- 2) Zuckerschoten in drei Zentimeter große Stücke schneiden und eine Minute in kochendem Wasser ziehen lassen.
- 3) Möhren waschen, schälen und raspeln. Geputzten und gewaschenen Rotkohl in feine mundgerechte Streifen schneiden und ca. fünf Minuten kräftig mit den Händen durchkneten. Dann mit den Möhren und Zuckerschoten in einer Schüssel vermischen.
- 4) Marinierte Tofuwürfel im Backofen trockenbacken und zum Salat hinzugeben.
- 5) Den Salat mit Salz, Pfeffer sowie frischem Zitronensaft und ein wenig Olivenöl abschmecken und mit Erdnüssen und Sesamsamen verfeinern.

Genießen Sie den Salat mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden und starten Sie vitaminreich und gesund ins neue Jahr!

Ihre Andrea Stallmann

Praxis Essgenuss, Telefon: 0177-1407004, info@essgenuss-krefeld.de
www.essgenuss-krefeld.de

Ein Öl für alle Fälle: Wundermittel Leinöl



Fotos: Simon Erath

Eine gesunde Ernährung hängt von der Wertigkeit und Verarbeitungsweise der einzelnen Rohstoffe ab. Vor allem bei Ölen wird dies deutlich, denn der Herstellungsprozess nimmt starken Einfluss auf die Qualität des Endprodukts. Ein Beispiel ist das Leinöl, das für seine gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt ist. Was es bewirkt, welche Parameter beim Einkauf zu beachten sind und wie es optimal verarbeitet wird, hat uns Oil & Vinegar-Inhaberin Gabi Rommerskirchen erläutert.



Oil & Vinegar-Inhaberin Gabi Rommerskirchen

Als Expertin für hochwertige Öle, Essige und Feinkost kennen Sie sich bestens mit den besonderen Eigenschaften von Leinöl aus. Wie wird es gewonnen und was macht dieses Öl für die Gesundheit so wertvoll?

Gabi Rommerskirchen: Leinöl, oder auch Leinsamenöl, ist ein kaltgepresstes, naturbelassenes Pflanzenöl aus 100 Prozent sortenreiner Leinsaat. Für eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist das Öl deshalb so wertvoll, weil es einen sehr hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und Lecithin aufweist. Diese beiden Bestandteile nehmen nachweislich positiven Einfluss auf die Verdauung, verbessern die Lern- und Gedächtnisfähigkeit.

Wie wird Leinöl am besten konsumiert?

Um die Nährstoffe und Vitamine des Öls bestmöglich aufnehmen zu können, empfehlen wir, es täglich pur zu konsumieren oder in die morgendliche Müsliportion einzurühren. Denn nur bei regelmäßigem Verzehr können die Wirkstoffe ihre immunstärkende Wirkung entfalten und sich positiv auf Herz-Kreislauf-, Magen- oder Hautprobleme auswirken. Die einzigartige Wirkung von Leinöl zeigt sich außerdem auch bei äußerlicher Anwendung als entzündungshemmender Wickel. Es eignet sich sogar zur Imprägnierung von Holz (lacht).

Muss man bei der Verarbeitung und Lagerung auf etwas Besonderes achten?

Da das Leinöl durch seinen außergewöhnlich hohen Anteil an dreifach-ungesättigten Fettsäuren besonders oxidationsempfindlich ist, muss man bei der Zubereitung und der Lagerung ein paar Hinweise beachten: Leinöl eignet sich nur für die kalte Küche und sollte nicht zum Braten verwendet werden. Es sollte stets in einer dunklen Flasche im Kühlschrank gelagert und innerhalb von drei Monaten nach Öffnung verbraucht werden.



Geht man in den Supermarkt, findet man viele verschiedene Sorten und Anbieter von Leinöl. Worin unterscheiden sie sich und worauf sollte man beim Kauf achten?

Wie bei fast jedem Produkt unterscheiden sich auch Leinöle mitunter stark voneinander. Wir empfehlen, bei Ölen lieber drei bis vier Euro mehr in die Hand zu nehmen und dafür geschmacklich und gesundheitlich von der hohen Qualität eines kaltgepressten und naturbelassenen Öls zu profitieren. Im Supermarktregal findet man häufig teilraffinierte Leinöle, die zwar länger haltbar sind, aber deutlich weniger Nährstoffe enthalten. Unser Leinöl von der Ölmühle Esterer hingegen ist komplett naturbelassen und beinhaltet somit nur natürliche Geruch-, Farb- und Nährstoffe. Vielen Dank für das Gespräch!

Wer nach hochwertigen Ölen und fachkundiger Beratung sucht, ist herzlich eingeladen, die Expertinnen von Oil & Vinegar zu besuchen. _Redaktion

Oil & Vinegar, Rheinstraße 116/120, 47798 Krefeld,
Telefon: 02151-7812530, www.oilandvinegar.com

Helios Klinikum Krefeld

Kalte Füße sind kein Grund für „kalte Füße“

Frauen und ihre kalten Füße. Schon so mancher Ehemann ist unsanft aus dem Schlaf emporgeschreckt, weil ihn im warmen Bett plötzlich etwas Eiskaltes berührte: Meist war es nur die Ehefrau, die ihre frierenden Füße an ihm aufwärmen wollte. Aber was ist eigentlich der Grund für das Phänomen der weiblichen Frostfüße? Dahinter stehen im Wesentlichen drei ganz natürliche Ursachen.

Die erste ist in der weiblichen Muskulatur zu suchen: Die Muskulatur dient dem Körper nicht nur als Antrieb, sondern auch als Heizung. Wenn sie arbeitet, verwendet der Organismus tatsächlich nur ein Drittel der Energie für die Bewegung, der Rest wird als Wärme nach außen abgegeben. Da Frauen nur etwa halb so viel Muskelmasse haben wie Männer, steht ihre Heizung gewissermaßen ständig auf „lauwarm“, was sich unter anderem in kalten Füßen äußert. Erschwerend kommt eine weitere Benachteiligung der Frauen hinzu: Bei gleicher Größe verfügen sie über eine deutlich größere Körperoberfläche, über die sie mehr Wärme abgeben und demzufolge schneller auskühlen. Darüber hinaus schaltet der weibliche Körper schneller auf sein „Notaggregat“ um: So wird die Kerntemperatur von 37 Grad Celsius zum Schutz lebenswichtiger Organe und des möglichen Nachwuchses dauerhaft gehalten. Diese Schutzfunktion geht aber zu Kosten der Temperatur in Händen und vor allem Füßen, in denen sich die Blutgefäße zusammenziehen, sodass dort kaum mehr Blut ankommt. Die Folge: Die Temperatur sinkt dort dem Nullpunkt entgegen auf bis zu acht Grad Celsius. Die gute Nachricht: In den allermeisten Fällen sind kalte Füße kein Grund zur Besorgnis, und als Heilmittel reichen bereits dickere Socken, ein wärmendes Fußbad oder die Durchblutung anregende Bewegung. Diese Maßnahmen sind gesundheitlich auch durchaus empfehlenswert, denn dauerhaft kalte Füße können erkältungsähnliche Symptome nach sich ziehen, wie zum Beispiel eine laufende Nase oder Anzeichen einer Blasenentzündung.

Vorsicht ist hingegen geboten, wenn chronisch kalte Füße in Verbindung mit anderen Symptomen auftreten. So beschreibt eine aktuelle koreanische Studie, dass kalte Füße häufiger mit Blutarmut, Hypotonie, chronischer Gastritis, Refluxösophagitis, einem gastroduodenalen Ulkus und Dysmenorrhoe einhergehen. Und eine japanische Studie kommt zu dem Schluss, dass kalte Extremitäten oft mit Schultersteifheit, Müdigkeit, Schmerzen im unteren Rückenbereich, Kopfschmerzen, verstopfter Nase, Juckreiz, Verletzungen und Schwerhörigkeit zusammenhängen. Warum das so ist, ist aber noch unklar. Eher selten steckt ein chronischer Gefäßschaden, wie zum Beispiel eine Arteriosklerose, hinter kalten Füßen. Hintergrund



Prof. Dr. med. Knut Kröger

ist eine Verengung der Arterien durch Ablagerung von Blutfetten, Bindegewebe, Blutgerinnseln und Kalk, die im schlimmsten Fall zum Gefäßverschluss führt. Warnsignale sind dann – neben den kalten Füßen – Schmerzen und Taubheitsgefühle in Beinen und Gesäß. Die oft gezogene Verbindung zu Diabetes kann hingegen ins Reich der Märchen verwiesen werden, denn der diabetische Fuß ist warm. Allerdings können die typischen Empfindungsstörungen im Winter zu Erfrierungserscheinungen führen, denn Diabetiker bemerken die Kälte oft nicht.

Das ärztliche Fazit kann demnach nur lauten: Frauen sollten auf ihre kalten Füße achten. Zum Schutz der eigenen Gesundheit, aber auch der ihrer Männer. So ein nächtlicher Sturz aus dem Bett kann nämlich schmerzhafte Folgen haben.

Helios Klinikum Krefeld

Prof. Dr. med. Knut Kröger, Chefarzt
Klinik für Angiologie



Schiller Apotheke

Dem Winterblues erfolgreich trotzen

Um die dunkle Jahreszeit nun trotzdem nicht nur zurückgezogen auf dem Sofa zu verbringen, helfen, laut Apothekerin Birgit Goerres, eine Tageslichtlampe und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft – idealerweise im Hellen. Außerdem empfiehlt sie die Einnahme bestimmter Aminosäuren, um den Organismus bei der Produktion wichtiger Vitamine und Botenstoffe optimal zu unterstützen und die Symptome zu lindern oder sogar vorzubeugen.

So gemütlich man es sich im Winter auch bei Kerzenschein und wärmenden Heißgetränken machen kann, der Winterblues ist jedes Jahr aufs Neue für viele Menschen eine Herausforderung. Denn durch die wenigen Sonnenstunden pro Tag verfallen viele in eine lethargische Trägheit, klagen über mangelnde Energie und ein saisonales Stimmungstief. Was für die Betroffenen als belastend empfunden wird, ist allerdings eine natürliche Reaktion des Körpers auf die geringe Dosis an natürlichem Tageslicht und den dadurch in reduzierter Anzahl produzierten Botenstoffen, die uns mit Energie versorgen.

Wer mit den dunklen Wintermonaten mental zu kämpfen hat, kann sich von den Apothekerinnen der Schiller Apotheke zu diesem und anderen Gesundheitsthemen kompetent beraten lassen und sich in den besten Händen wissen. *„Sophia Neise*

*Schiller Apotheke, Uerdinger Str. 278 (Ecke Kaiserstr.), 47800 Krefeld
Tel.: 02151 – 597300, www.schiller-apotheke-krefeld.de*

e.a.t. XXL BMI 40+

Kurs in Krefeld bietet anerkannten Ausweg aus schwerer Adipositas

Schwerstes Übergewicht ist für Betroffene eine enorme körperliche und psychische Belastung. Ab einem BMI von 40 spricht man daher auch von einer morbiden – also krankmachenden – Adipositas. Auf Dauer können Organe, Herz-Kreislauf-System und Bewegungsapparat in Mitleidenschaft gezogen werden, das Krebsrisiko steigt nachweislich an. Auch nachlassende Belastbarkeit, berufliche Einschränkungen, soziale Isolation und depressive Tendenzen gehören zu den häufigen Negativauswirkungen anhaltender Adipositas. Bei Langzeit-Adipösen sinkt die Lebenserwartung um ganze zehn Jahre.

Einen Ausweg aus der Krankheit bietet das e.a.t. XXL BMI 40+ Kurskonzept. Der Kurs basiert auf den drei aufeinander abgestimmten und auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnittenen Modulen Ernährungstherapie, unterstützendes Mentaltraining und moderates Bewegungstraining. Behutsam, aber zielgerichtet, wird der Teilnehmer in realistischen, alltagstauglichen Schritten, durch verständlich aufbereitetes Wissen und unter Einsatz ganz normaler Lebensmittel an gesunde Verhaltens- und Essgewohnheiten herangeführt. Süßsucht, Heißhunger und Stressessen sollen überwunden werden. Zentrales Kursziel ist die dauerhafte Gewichtsabnahme bei gleichzeitiger Verbesserung wesentlicher Gesundheitswerte.



Gabriele Jütten-Buscher, Inhaberin der eat-Ernährungsberatung hat das Kurskonzept selbst entwickelt

Der nächste insgesamt zehnmonatige Kurs der e.a.t. Ernährungsberatung beginnt am 11. Februar 2020. Das Programm ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Adipositas-Patientenschulung nach § 43 SGBV geprüft und anerkannt. Auf Antrag sind wie bei einer ambulanten Reha Zuschüsse zur Kursgebühr von durchschnittlich 80 Prozent möglich. *„Redaktion*

*Unverbindliche Informationsveranstaltung für Betroffene und Kursinteressierte: 14. Januar 2020, 18:30 Uhr im salvea Gesundheitszentrum, Westparkstr. 107 – 109, 47803 Krefeld
Alle weiteren Informationen auf:
www.eat-ernaehrungsberatung.de/xxl-spezialkurs*

Sanare-Naturalis

Am Bockumer Platz noch mehr Raum für Gesundheit



Heilpraktikerin Rafia Willemsen startet mit ihrer Naturheilpraxis Sanare-Naturalis mit Schwung ins neue Jahr. Nach dem Umzug an den Bockumer Platz bietet sie ihren Kunden in den neuen, größeren Räumlichkeiten neben den verschiedenen Therapien und Massagen auch ein vielseitiges Programm aus Gesundheitskursen, Workshops und Vorträgen an.

„Zu den Kursen am Jahresbeginn gehören Babymassage, Entspannung für Kinder und Eltern, Geburtsvorbereitung, Basenfasten sowie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen“, gibt die Praxisinhaberin einen Einblick in das, was ihre Kunden erwartet. „Außerdem wird es ab sofort einen regelmäßigen Health Talk als Informationsveranstaltung zur amerikanischen Chiropraktik sowie Vorträge zum Stressmanagement geben.“ Das Highlight ist aber eine einwöchige Gesundheitsreise nach Kroatien, bei der sich Körper und Geist fern vom Alltag entgiften und entspannen können.

Wer sich einen Eindruck von der neuen Praxis, dem Angebot und natürlich dem Team um Willemsen, Dr. rer. nat. Daniela Dietze-Schroeder (Heilpraktikerin Schwerpunkt Frauenheilkunde) und Barbara Federmann (Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe) verschaffen möchte, hat am 24. Januar von 15:30 – 18:00 Uhr und am 25. Januar von 10:00 – 12:30 Uhr Gelegenheit dazu. Dann steht die Tür allen interessierten Besuchern offen. *_Redaktion*

Naturheilpraxis Sanare-Naturalis, Uerdinger Str. 573,
47800 Krefeld, Tel.: 0173/8626293, E-Mail: info@sanare-naturalis.de
www.sanare-naturalis.de

Willkommen in unseren neu gestalteten Verkaufsräumen am Ostwall 203!



Sanitätshaus Kanters
GmbH & Co. KG
www.sh-kanters.de

Sanitätshaus **Orthopädietechnik** **Rehatechnik**
2x in Krefeld

Ostwall 203
Tel. 02151 8059-0

Königstraße 84
Tel. 02151 8059-20



PFLEGE: NEUSTART! IN KEMPEN

Sie sind examinierte Pflegekraft und geben tagtäglich alles für Ihre Patienten – suchen aber aktuell nach einem neuen Standort, an dem Sie Ihre Fähigkeiten einbringen können? Oder Sie sind bereits länger aus dem Job raus bzw. haben noch gar keine Erfahrung im Klinikumfeld? Sie möchten Ihrer Karriere als Pflegeprofi einen neuen Schub geben?

Dann bewerben Sie sich für unser Programm

„Pflege: Neustart!“ in Kempen

Ihre neuen Kollegen freuen sich schon jetzt darauf, Sie in unserem vergleichsweise kleinen, familiären Haus in Kempen am Niederrhein begrüßen zu dürfen!

*Unser Angebot richtet sich an Examierte Altenpfleger,
Kinderkrankpfleger oder Pflegekräfte.*

Kontakt

Pflegedienstleitung • Maida Smajlovic
T 02152 142 - 486 • maida.smajlovic@artemed.de



HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kempen

www.krankenhaus-kempen.de

Naturheilpraxis
Sanare Naturalis
 amerikanische Chiropraktik

Individuelle Behandlung für Ihre Gesundheit
 Faszientherapie • Massagen • Ästhetische Medizin

Sanare Naturalis
 Uerdingerstr. 573
 47800 Krefeld

Tel.: 02151 - 5243543
 Mobil : 0173 - 8626293
 Mail.: info@sanare-naturlais.de



Information, Spiritualität, Austausch

Für Angehörige von Menschen mit Demenz

Barbara Strüder, Gemeindefereantin in der Pfarrgemeinde St. Cyriakus, und Maria Pesch, Altenseelsorgerin der katholischen Kirche Krefeld/Meerbusch, laden Angehörige von demenziell Erkrankten zu einer Informations- und Austauschreihe ein. Wie gehen andere Betroffene mit der Erkrankung um? Welche Sorgen, Probleme und Ängste teile ich mit anderen? Was gibt mir dennoch Halt und Sinn in meinem Leben? Diese und weitere Fragen werden im Zuge der fünf Treffen besprochen. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, ihren demenziell erkrankten Angehörigen oder Bekannten zu den Treffen mitzubringen. Während des Kurses kümmert sich auf Wunsch eine ausgebildete Demenzhelferin um die Betreuung. Diese Leistung kann über die zusätzlichen Betreuungsleistungen beziehungsweise als Verhinderungspflege mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Für Information und Anmeldung zum Betreuungsangebot wenden Sie sich bitte unter 02151-6591208 an Frau Reinders vom Seniorenzentrum Bonhoeffer Haus. Der Kurs ist kostenfrei! *_Redaktion*

Kurstermine: 3., 10., 17., 24., 31. März 2020, 19 Uhr, Bonhoeffer Haus, Hölischen Dyk 29, 47839 Krefeld, Kursanmeldung: Barbara Strüder (barbara.strueder@st-cyriakus-huels.de) oder Maria Pesch (maria.pesch@gdg-meerbusch.de)

Sabine Engler
 Steuerberaterin

Steuer- und Wirtschaftsberatung auch für Ärzte, Zahnärzte und Apotheken

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

Fachberaterin für den Heilberufebereich (IFU/ISM gGmbH)

IHR BONUSHEFT 2020

Gratis mitnehmen!

Viele PLUSPUNKTE für Sie

pluspunkt-apotheke.de

SCHIRMHERR
Oberbürgermeister
Frank Meyer

respekt.
IN KREFELD



Alexianer

ALEXIANER KREFELD GMBH

KRANKENHAUS MARIA-HILF

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

RESPEKT DER KITT FÜR EIN FRIEDLICHES UND GESUNDES MITEINANDER

//// Respekt! Klingt richtig gut. Respekt, Wertschätzung, Rücksichtnahme sind große Worte. Doch wie werden diese Worte verstanden? Wie werden diese Werte im täglichen Umgang miteinander gelebt? **Wir möchten mit Ihnen über diese Themen sprechen.**

VORTRÄGE



11.00 Uhr Warum ist Respekt für unsere seelische Gesundheit so wichtig?

Referent Dr. med. Torsten Grütter, Komm. Leiter der Kliniken für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie



11.30 Uhr Andere Kulturen, andere Sitten – Unterschiede in Verhaltensweisen und Traditionen. Was ich verstehe, kann ich respektieren.

Referentin Dr. des. Mira Greven, Referentin für Migration und Interkulturelle Bildung



12.00 Uhr Respekt vor den eigenen Grenzen – Stressabbau in Beruf und Familie durch Selbstrespekt

Referentin Susanne Birke, Psychologische Leitung der Alexianer Stress-Ambulanz, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin



13.00 Uhr Gewalt ist nicht zufällig. Situationen erkennen und entschärfen – Praxistipps zur Deeskalation und Körpersprache

Referent Klaus Dieter Schöler, Deeskalationstrainer, Praxisanleiter in der Pflege und Altenpfleger

PODIUMSDISKUSSION

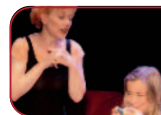
13.30 Uhr Was bedeutet für Sie respektvoller Umgang? Diskutieren Sie mit uns!



Teilnehmer/-innen (v.l.n.r.): Dr. med. Torsten Grütter, Moderation, Prof. Dr. med. Hans-Jürgen von Giesen, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Neurologie, Dr. med. Helmut Eich, Chefarzt der Klinik für Abhängigkeitserkrankungen, Jutta Hartmann, Leitung Alexianer Seniorenhilfe Tönisvorst, Maria Jäger, Leitung Alexianer Wohnverbund Krefeld



12.30 bis 13.00 Uhr
KOMMUNIKATIVER IMBISS



14.30 Uhr **KRESCH –**
IMPROVISATIONSTHEATER

Samstag, 11. Januar 2020, 11.00 bis 15.00 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

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: 20. Jan. 2020
26. Feb. 2020

