

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Healthy Living-Spezial

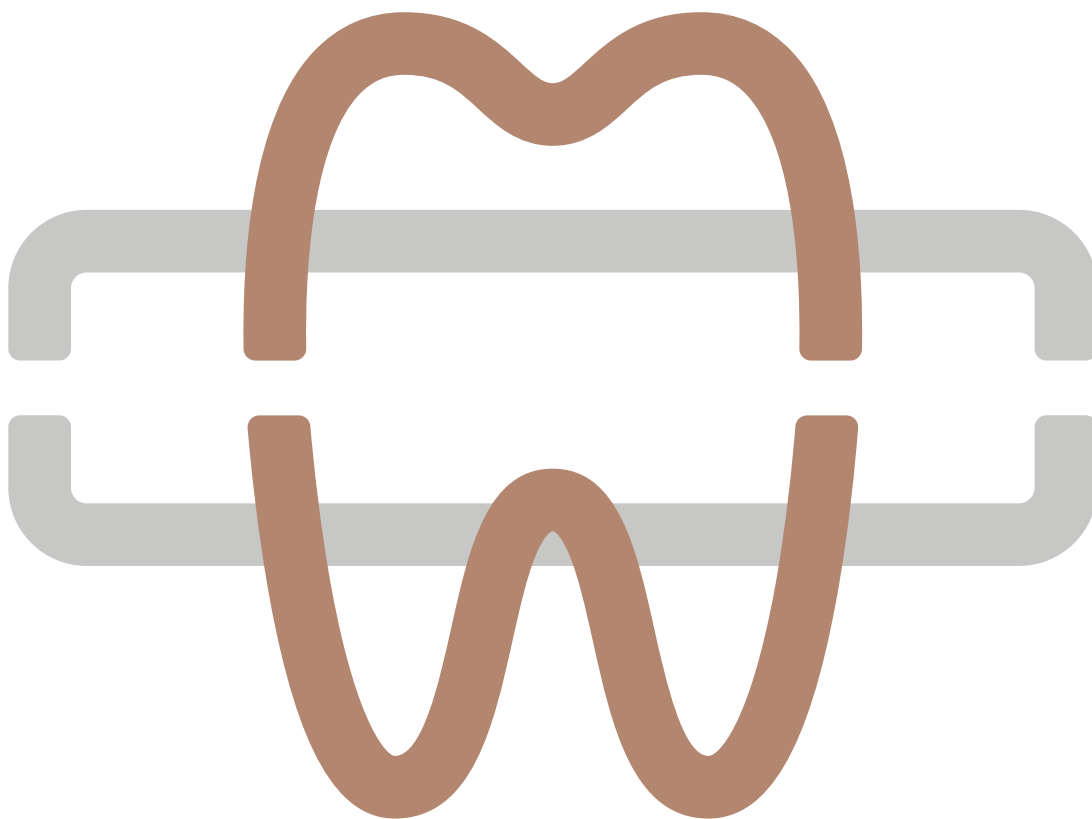
Das neue Zentrum der Salutogenese (S. 8)

Da Vinci Xi: Die Operation der Zukunft (S. 18)

Am Helios Klinikum Krefeld ist ein neues Operationssystem im Einsatz

Krefeld Pinguine (S. 28)

Von Corona bis Pietta: Pinguine am Scheideweg



AUF ALTEN SCHIENEN LERNT MAN KNIRSCHEN.

Funktionsdiagnostik und ganzheitliche
CMD-Therapie bei wollenweber zahnmedizin.



moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

Liebe Leserinnen und Leser,

während in Berlin die Kontaktsperrungen gänzlich aufgehoben werden, steht in Gütersloh eine halbe Stadt unter Quarantäne. Deutschland befindet sich in einer ambivalenten Zwischenphase der Corona-Pandemie und ist hin- und hergerissen zwischen Normalität und Ausnahmezustand.

Auch wenn die Virologen mit Blick auf eine mögliche zweite Welle geteilter Meinung sind, bleibt eine Erkenntnis wie in Stein gemeißelt: Jeder tut dieser Tage gut daran, sein Immunsystem in die bestmögliche Verfassung zu bringen. Deswegen haben wir uns in dieser Ausgabe dem Thema „Healthy Living“ im Rahmen eines Schwerpunkts gewidmet.

Das Immunsystem ist eine fragile Melange aus Körper, Geist und Seele. Sport, Ernährung, Hobbys und erfüllte Beziehungen nehmen Einfluss auf seine Funktion. Im neuen Hotspot für einen gesunden Lifestyle (S. 8), direkt gegenüber der Hauptfeuerwache, lässt sich auf fast allen Ebenen etwas für das Immunsystem tun. Funktionelles Training, Yogakurse und Physiotherapie lassen sich dort ebenso finden wie eine hochmoderne Kryosauna und gesundes Essen in der Verve.

Nicht nur hinsichtlich der intensivmedizinischen Betreuung der Corona-Patienten mit schwerem Verlauf können wir uns glücklich schätzen, mit dem Helios Klinikum einen modernen Multiversorger in der Region zu haben. In diesen Tagen hat das Krankenhaus zwei innovative Methoden zur noch besseren Behandlung seiner Patienten vorgestellt. Bei der sogenannten Gelenkembolisation (S. 22) wird Menschen mit chronischen Schmerzen durch ein neuartiges Verfahren Beschwerdefreiheit ermöglicht. Und mit dem Da Vinci-Roboter (S. 18) können nun noch besser Operationen in der Urologie und Viszeralchirurgie durchgeführt werden.

Natürlich sollten wir weiter mit einer gewissen Grundvorsicht durch unseren Alltag gehen, aber es gibt viele Gründe, wieder mit Zuversicht in die Zukunft zu schauen. Einige davon finden Sie in diesem Magazin.

Viel Spaß beim Lesen wünschen

Torsten Feuring, Michael Neppeßen und David Kordes



Foto: Justin Bockey

Impressum

Herausgeber: silk. Werbeagentur GmbH
Garnstraße 72, 47798 Krefeld
Tel.: 02151 - 65 88 399
info@silk-werbeagentur.de
www.silk-werbeagentur.de

Redaktionsleitung: David Kordes
Art Direction: Julia Wojdyla
Foto: Luis Nelsen, Justin Bockey und Simon Erath
Titel: Jörg Bednarzyk und Darko Safner, Factory
Vertrieb: silk. Werbeagentur GmbH
Druck: Stünings Medien GmbH

Weitere Informationen zum Magazin
finden Sie in unseren Mediadaten.

Nur gemeinsam sind wir stark.
Vielen Dank!



Sabine Engler
Steuerberaterin



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



Healthy Living-Spezial

- Seite 06** Sanare naturalis: Wenn der Alltag Rückenschmerzen verursacht
- Seite 07** timeout: Training für mehr Leistungsfähigkeit im Job
- Seite 10** Projekt K: Gut drauf und kerngesund bei -196 °C
- Seite 14** Die Pioniere rund um die Feuerwache: Jörg Bednarzyk und Darko Safner
- Seite 16** Christian Dondera ist der „Physio an der Feuerwache“
- Seite 16** Mit dem Herzraum angekommen: Yogalehrer Daniel de Lorenzo

Medizin

- Seite 18** Da Vinci Xi: Roboterassistierte Chirurgie im Helios Klinikum Krefeld
- Seite 20** Zur Fuß-Operation ins St. Elisabeth-Hospital
- Seite 22** Helios Klinikum: Innovativer Gelenkeingriff lässt Tänzerin wieder hoffen
- Seite 24** St. Elisabeth-Hospital: Im Alter ein künstliches Gelenk – geht das noch?

Ratgeber

- Seite 25** Zahnarzt Wojtek Honnefelder: Besser atmen, gesünder leben!

Intern

- Seite 27** Der moveo Expertendialog

Sport

- Seite 28** Von Corona bis Pietta: Pinguine am Scheideweg

Hilfe

- Seite 30** Neues Einlagensystem im Sanitätshaus Kanter
- Seite 32** Der-Arzneimittelbote.de: Unterstützt die lokalen Apotheken!

Kolumne

- Seite 33** Kocks Kolumne Teil fünf: Schnäppchen oder Ladenhüter?
- Seite 34** Anja Funkel: Körper oder Psyche?
- Seite 35** Hämorrhoiden-Embolisation: Sanfte Linderung für jahrelanges Leiden

Kurz & knapp

Sanare naturalis: Wenn der Alltag Rückenschmerzen verursacht

Fast jeder leidet unter körperlichen Fehlstellungen und mancher dazu noch unter den damit einhergehenden, mitunter starken und jahrelang anhaltenden Schmerzen. Ungleichmäßige Belastung durch dauerhafte PC-Arbeit, stundenlanges Sitzen und das Fehlen ausgleichender Bewegung sind die häufigsten Ursachen. Das tägliche Leben spiegelt sich im Körper wider, dafür nennt Heilpraktikerin Rafia Willemsen ein überraschendes Beispiel: „Ich habe schon häufiger erlebt, dass junge Mädchen Rückenprobleme bekommen, weil sie ständig ihren Kopf schiefhalten, um bei einem trendigen Seitenscheitel mit beiden Augen sehen zu können“. Die Amerikanische Chiropraktik, die sie in ihrer Naturheilpraxis Sanare Naturalis anbietet, verschafft Linderung der Beschwerden – und ein neues Körperbewusstsein.



Foto: Luis Nelsen

Heilpraktikerin Rafia Willemsen

„Die Amerikanische Chiropraktik hat gegenüber der konventionellen Chirotherapie den Vorteil, dass sie den Ursprung der Blockade genau lokalisiert und ihn punktgenau durch sanfte Handgriffe justiert, statt mit ruckartigen Techniken ganze Wirbelketten zu bewegen“, erläutert Willemsen den Unterschied der Methoden. Ganzheitlichkeit ist der Ansatz der Behandlung: Bei Sanare Naturalis gehen ihr ein ausführliches Aufklärungsgespräch, Anamnese Erstuntersuchung und Ausmessung mit Spinalizer und Doppelwaage voraus. Erst dann beginnt die Justierung der Wirbel, die den neurologischen Stress auslösen. In der Akutphase wird der Patient mehrfach wöchentlich behandelt. Verschoebene und blockierte Wirbel werden ertastet und unter anderem durch „Togglen“ – das Ausüben von Druck mit der Hand gefolgt von plötzlichem Loslassen – in die richtige Position zurückgebracht. In der

Erhaltungsphase wird die Frequenz der Behandlungen auf ca. alle acht Wochen reduziert und daran gearbeitet, den ausgeglichenen Status quo aufrechtzuerhalten. „Da Fehlhaltungen ganz oft über mehrere Jahre ‚gelernt‘ werden, fällt der Körper anfangs nach der Justierung automatisch in sie zurück“, beschreibt Willemsen den unerwünschten Vorgang. Die Amerikanische Chiropraktik ist demnach keine Behandlung, die man als „geheilt“ beendet. „Da Alltagsbelastungen immer wieder zu Fehlhaltungen führen, kann man sie eher mit der Prophylaxeuntersuchung beim Zahnarzt vergleichen, die man regelmäßig vornimmt, damit keine Beschwerden auftreten“, vergleicht Willemsen. Unterschiedliche Techniken erlauben die schonende Behandlung zum Beispiel von Senioren mit Osteoporose oder Säuglingen, etwa nach einer Zangengeburt, bis hin zu Spitzensportlern, die mit Chiropraktik ihre Leistungsfähigkeit verbessern können.

Eine ihrer überzeugten Patientinnen ist Chantal, die an einer leichten Skoliose leidet, die ihr starke Schmerzen im Brustwirbelbereich bereitete. Die ursächliche Blockade löste sich nach drei Sitzungen mit einem Knall, danach ging es ihr spürbar besser. Seitdem kommt sie regelmäßig in die Praxis Sanare Naturalis: „Die Behandlung war auch eine Art Bewusstwerdung“, beschreibt Chantal die Erfahrung und die Beratungsgespräche. „Man gewöhnt sich ja an die eigene Unbeweglichkeit und vergisst, dass es nicht so sein muss. Heute achte ich viel mehr darauf, wie ich mich bewege, ich treibe Sport und arbeite an einem Stehpult.“ Die Amerikanische Chiropraktik passt ausgezeichnet zum Themenkomplex der Achtsamkeit, die heute in aller Munde ist. Auch Rafia Willemsen arbeitet in ihrer Praxis an den „drei Säulen der Gesundheit“: Bewegung, Ernährung, Entspannung. Wer Linderung von seinen Schmerzen oder eine Inspiration braucht, wie er gesünder leben kann, ist bei ihr in guten Händen, denn Amerikanische Chiropraktik ist aktive Gesundheitspflege. *— Oliver Nöding*

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

„A mens sana sit in corpore sano“ –
Ein gesunder Geist ruht in einem gesunden Körper

Mit dem timeout für mehr Leistungsfähigkeit im Job

Gerader Rücken, eine offene Haltung, ein fester Stand und ein wacher Blick: Ein sportlicher Mensch wirkt – nicht nur im privaten Leben, sondern auch im Job. „Es ist nachgewiesen, dass Mitarbeiter, die auf sich achten, bessere Karrierechancen haben als diejenigen, die sich selbst vernachlässigen“, erklärt Wolfgang Hüsgen als Betriebsleiter des Krefelder timeouts. „Treiben wir Sport, sind wir leistungsfähiger und belastbarer. Das strahlen wir auf unser Gegenüber aus.“ Schon Studien im Kindesalter zeigen: Schüler, die Sport machen, schreiben in der Regel bessere Noten und auch Hüsgen rät mit Nachdruck dazu, im Erwachsenenalter den Blick auf den eigenen Körper nicht zu verlieren.



Betriebsleiter Wolfgang Hüsgen



Foto: Luis Nelsen



Das timeout als Fitness- und Gesundheitscenter des SC Bayer 05 Uerdingens bietet unterschiedliche Möglichkeiten, den eigenen Körper zu pflegen. Zu jeder Neuanmeldung gehört ein Eingangstest, der die individuellen Bedürfnisse des Freizeitsportlers feststellt. Die speziell geschulten Mitarbeiter untersuchen nicht nur die Fitness des Körpers, sondern zeigen durch moderne Technik mögliche Dysbalancen und Schwachstellen der Muskulatur auf. „Dabei formulieren wir mit jedem Neumitglied individuelle Ziele“, erklärt der 54-Jährige. „Fitter zu werden, Rückenschmerzen loszuwerden, Gewicht zu verlieren oder aber auch besser zu schlafen, all das können Gründe sein, sich bei uns anzumelden.“ Dabei ist die Erreichbarkeit der Ziele wichtig: Denn wer sie zu hoch steckt, wird auf Dauer unmotiviert. „Nicht immer ist zu wenig oder schlechtes Training dafür verantwortlich, dass wir uns nicht verbessern“, sagt der Experte. „Oft führt auch unser Lebenswandel dazu, dass wir den Körper nicht stärken können.“

Fehlender Schlaf und zu wenig Bewegung im Alltag können dafür beispielsweise verantwortlich sein. Der Sportwissenschaftler rät deswegen dazu, über eine Fitnessuhr die eigenen Gewohnheiten sichtbar werden zu lassen. An Mitglieder verleiht das timeout unterschiedliche Modelle, um gemeinsam mit den Freizeitsportlern die Ergebnisse anschließend analysieren zu können. „Obwohl ich mich beispielsweise

se in meinem Job sehr viel bewege, erreiche ich nur 60 Prozent der empfohlenen Bewegungsstufe“, schildert Hüsgen. „Durch mangelnde Bewegung funktioniert unser Stoffwechsel nicht richtig, das hat Auswirkungen auf das gesamte System.“ Schon durch wenige Tipps können die Werte auf der Fitnessuhr unkompliziert verbessert werden. Hüsgen beispielsweise stellt sich einmal in der Stunde einen Timer, um aufzustehen, sich auszuschütteln und einige Schritte zu gehen. „Uns ist es wichtig, dass wir unsere Mitglieder dauerhaft begleiten. Dazu zählt, dass wir in regelmäßigen Abständen Check-Ups mit ihnen durchführen und dabei nicht nur das Trainingsprogramm, sondern auch die gesundheitlichen Werte unter die Lupe nehmen“, erklärt der Betriebsleiter. „Denn Sport und Gesundheit bilden die dauerhafte Basis für berufliche Leistungsfähigkeit.“ *Ann-Katrin Roscheck*

**timeout Fitness- und Gesundheitscenter des SC Bayer 05 Uerdingen,
Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld, Tel.: 02151 - 444 6 333,
www.scbayer05.de/unser-sportpark/timeout-fitnesscenter**

Zentrum für Salutogenese

Die Mutigen der ehemalige Industriebrache „Zur alten Feuerwache“



Foto: Luis Nelsen

Christian Dondera, Anja und Frank Kirchhoff, Alina Iwersen-Kirchhoff, Daniel de Lorenzo, Jörg Bednarzyk und Darko Safner

Die Geschichte der Menschheit verdeutlicht es immer wieder: Wenn es einen Mutigen gibt, der den Stein anstößt, dann kommt er ins Rollen. Wenn es viele Mutige gibt, die Steine anstoßen, dann entsteht eine Lawine.

Das Gelände rund um „Zur alten Feuerwache“ zeigt diesen Synergieeffekt und die Kraft der Mutigen wie nur wenige Projekte in der Seidenstadt zuvor. In unmittelbarer Nähe zur Krefelder Clubkultur, zur neuen, eindrucksvollen Feuerwache und zum Stadtkern ist auf altem Industriebrachland ein Zentrum der Gesundheit entstanden, das alle Disziplinen der Salutogenese vereint.

Mit der Factory haben Jörg Bednarzyk und Darko Safner als Pioniere ihrem besonderen Functional Athletic Circuit Training, kurz Fact, eine

neue Heimat geschenkt. Daniel de Lorenzos Yoga Zentrum „Herzraum“ bringt eine weitere ganzheitliche Trainingsmethode in die obere Etage des Gebäudes. Der ehemalige Fußballprofi Christian Dondera ergänzt mit seiner Physiotherapiepraxis das Gesamtkonzept und sein Ex-Mannschaftskamerad Frank Kirchhoff schafft mit dem „Projekt K“ und seiner Kältesauna einen weiteren Meilenstein der Gesundheit in Krefeld.

Mit der Verve als Restaurant, Rooftopbar und Veranstaltungsraum hat der Rohdiamant nun seinen Feinschliff erhalten: Sie bildet vorerst den Abschluss eines Bauprojektes, das in seiner Gesamtheit begeistert.

Dabei verfügt jeder Mutige über einen eigenen Antrieb – wir stellen die Protagonisten der Gebäudekomplexe als Zentrum für Salutogene vor.



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.

Geht es Ihnen genauso? Es ist Weihnachten und Sie wissen nicht, was soll ich den Eltern oder den Großeltern schenken?

Die haben schon alles....

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

DEIN KÖRPER. DEINE ENTSCHEIDUNG.

FACTORY[®]

SPORT & ATHLETIC CREFELD

➔ WWW.FACTORY-CREFELD.DE/WOCHENPASS

➔ REGISTRIEREN

➔ BUCHEN

➔ TRAINING STARTEN



*Alternativ:
Einfach einscannen &
mit dem Training starten!*

FACT[®] GUTSCHEIN

FÜR EIN GRATIS
WOCHENPASS



Oberdießemer Straße 24 | 47805 Krefeld | Telefon: +49(0)2151 1501790

E-Mail: info@factory-crefeld.de | www.factory-crefeld.de

Die erste KryoSauna Krefelds: Projekt K: Gut drauf und kerngesund bei -196 °C

„Aber zieh' dich warm an, damit du dich nicht erkältest!“ Jacke, Schal und Pudelmütze waren immer Omas Allzweckwaffe im Kampf gegen Krankheiten. Heute wissen wir, dass es nicht Wärme, sondern Kälte ist, die den Körper widerstandsfähig macht, Immunsystem und Selbstheilungskräfte aktiviert, Entzündungen hemmt, Durchblutung fördert und Schmerzen lindert. Diese Erkenntnis macht sich auch die KryoSauna zunutze: eine Art geschlossener Duschkabine, die mithilfe von Flüssigstickstoff in drei Minuten auf bis zu -196 °C heruntergekühlt wird. Eine von derzeit rund 30 deutschen Kryosaunen steht in Krefeld.



Fotos: Luis Nelsen

Anja und Frank Kirchhoff

Ich steige in die große schwarze zylinderförmige Kabine. Die Tür schließt sich, dann strömt eiskalter weißer Rauch ein, umfängt mich und fließt wie Wasser über den oberen Rand des Zylinders. Es ist ein Szenario wie in einem Science-Fiction-Film, aber ich werde nicht in Kälteschlaf versetzt, sondern feiere im Gegenteil meine belebende KryoSauna-Premiere. Für den Anfang lassen es das Ehepaar Frank und Anja Kirchhoff, zwei der vier Köpfe hinter Projekt K auf der Oberdießemer Straße, langsam mit mir angehen. Die „nur“ rund -130 °C sind klirrend kalt, lassen sich aber viel besser aushalten, als ich das erwartet habe. Als ich den Behälter nach drei Minuten in einen kuscheligen Bademantel gehüllt wieder verlasse, fühle ich mich erfrischt und wach und meine Haut prickelt angenehm.

„Nach meinem Karriereende als Profifußballer habe ich über zehn Jahre lang keinen Sport mehr getrieben“, erinnert sich der ehemalige Bayer-Uerdingen-Spieler Kirchhoff, der hauptberuflich in der Ver-

sicherungsbranche tätig ist. „Als ich dann wieder angefangen habe, hatte ich einen so extremen Muskelkater, dass ich mich vor Schmerzen kaum bewegen konnte.“ Tochter Alina, die wie Sohn Leon in Projekt K involviert ist, empfahl ihm, eine KryoSauna zu besuchen. Das Erlebnis verschaffte Kirchhoff nicht nur sofortige Linderung und ein ungeahntes körperliches Wohlfühlgefühl, es war auch die Geburt einer neuen Geschäftsidee. „Mit meiner Frau fuhr ich verschiedene deutsche Kryosaunen-Anbieter ab, wählte das für unseren Zweck beste Produkt aus und gründete dann Projekt K. Das Timing für die Eröffnung im März 2020 war natürlich perfekt“, zwinkert der frischgebackene Kältesaunen-Unternehmer. Er kann sich die Ironie erlauben. Projekt K wird derzeit als vierköpfiger Familienbetrieb mit professioneller Unterstützung von zwei Heilpraktikerinnen täglich an für jeweils zwei Stunden betrieben. Vor allem Leistungssportler nehmen das Angebot in Anspruch. „Lewi Holtby, der vor einiger Zeit in Kempen trainierte, kam regelmäßig nach dem Training hier vorbei. Auch Spieler des KEV oder die Kunden



Fotos: Luis Nielsen

und Trainer der benachbarten Factory besuchen uns. Die Kälte hilft Sportlern enorm bei der Regeneration“, erklärt Anja Kirchhoff. „Große Profivereine wie Borussia Dortmund oder Bayern München haben deshalb auch eigene KryoSaunen für ihre Spieler.“ Der Anwendungsbereich ist aber deutlich breiter. Die KryoSauna kann zur Behandlung von chronischen Schmerzen, Migräne, Rheuma oder Gicht, Depressionen und Erschöpfungszuständen, Allergien und Hautkrankheiten wie Schuppenflechte oder Neurodermitis eingesetzt werden, aber auch als Wellness- und Beautyanwendung, um etwa das Bindegewebe zu stärken, die Haut zu straffen oder beim Abnehmen zu helfen. Der positive Effekt entsteht – vereinfacht gesprochen – dadurch, dass der Organismus nach dem Herunterkühlen der Haut auf optimale 5 – 15 °C auf Hochtouren arbeiten muss, um wieder auf „Betriebstemperatur“ zu kommen. Die älteste Kundin von Projekt K ist sage und schreibe 85 Jahre und findet Linderung ihrer Hüftschmerzen in der KryoSauna, eine andere arbeitet als Krankenschwester im Schichtdienst und frisst sich hier nach besonders anstrengenden Tagen wieder auf. „Wir hoffen, dass die Krankenkassen bald einen Abrechnungsschlüssel für die KryoSauna-Anwendung erstellen“, blickt die männliche Kirchhoff-Hälfte in die Zukunft. „Dann könnten Anwendungen in Zukunft von Ärzten verordnet und mit den Krankenkassen abgerechnet werden.“

Derzeit zahlen Kälteenthusiasten jeden Saunagang noch selbst. 36 Euro kosten die drei Minuten bei -190 °C, wer eine Fünfer- oder Zehnerkarte nimmt, bekommt Rabatt. Nutzen kann man die KryoSauna ab einem Alter von zehn Jahren (mit Zustimmung des Erziehungsberechtigten) und – das ist der unschlagbare Vorteil der Methode – es gibt keinerlei Nebenwirkungen oder allergische Reaktionen. „Sicherheit steht bei uns an erster Stelle. Es ist immer jemand da, der den Vorgang überwacht und wenn es jemandem zu kalt wird, brechen wir sofort ab“, verspricht Kirchhoff. Die Krefelder DFB-Pokal-Legende versprüht gute Laune und Enthusiasmus. Während ich meine KryoSauna-Erfahrung mache, hüpfert er ungeduldig von einem Bein aufs andere, gespannt, wie es mir gefällt, und sichtlich erfreut, als ich seine Aus-



sagen bestätige. Man spürt, dass er von seiner Dienstleistung absolut überzeugt und selbst begeistert ist: Am liebsten würde er sich an dem heißen Sommertag auch eine Abkühlung gönnen, aber das übernimmt dann seine Ehefrau. Erfunden wurde die KryoSauna übrigens schon in den Achtzigerjahren, aber zu breiterem Einsatz kommt sie erst seit einigen Jahren. Im Unterschied zu den USA, wo „es an jeder Ecke eine KryoSauna gibt“, wie Kirchhoff berichtet, gibt es hierzulande noch Aufhol- und Aufklärungsbedarf, aber das wird kommen, da ist er sich sicher. Mit ihm als Botschafter steht ihrem Siegeszug eigentlich nichts mehr im Weg. Und Omas Schal hat ausgedient. *Oliver Nöding*

Gewinnspiel: 5 x 1 KryoSauna-Gang

In Kooperation mit Projekt K verlost das moveo Magazin 5 x 1 KryoSauna-Gang. Wer das Verfahren einmal ausprobieren möchte, schreibt eine E-Mail an info@moveo-magazin.de, Betreff: KryoSauna. Mitmachen darf jeder ab 18 Jahren, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss ist der 30. Juli. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt

Projekt K, Oberdießemer Str. 24, 47805 Krefeld

Tel.: 02151 - 36 26 700, E-Mail: info@projektk.de, www.projektk.de

Französischer Genuss + leidenschaftliche Heimatliebe = Verve

Die Lochkarten der ehemaligen Webtische in der Wandstruktur verankert, moderne Kunstwerke aufstrebender Künstler an den Wänden und die Integration samtiger Polstermöbel – all das lässt bereits die Leidenschaft und Heimatverbundenheit an diesem besonderen Ort spürbar werden.



Kulinarik trifft Kunst: Das Interieur der Verve setzt Maßstäbe



Fotos: Luis Nelsen



Die Factory-Bowl ist gemeinsam mit Jörg Bednarzyk und Darko Safner entwickelt worden. Sie ist genau das Richtige für sportlich ambitionierte Genießer

Es ist eine einzigartige Oase mit einem unschlagbar nachhaltigen, durchdachten Konzept, die der Gastronom Ingo Sperling mit der Verve inmitten des Gesundheitszentrums für Salutogenese geschaffen hat. Mit der „KRasserie“, der entstehenden Rooftopbar und Veranstaltungsräumen, in denen mehr als 1000 Menschen bewirtschaftet werden können, erreicht der ehemalige Pächter des Restaurants „An der Elfrather Mühle“ ein Alleinstellungsmerkmal in der Seidenstadt. Dabei orientiert er sich mit seinem „Work-Eat-Chill“-Konzept an der Leichtigkeit, der Liebe und dem Verantwortungsbewusstsein der französischen Küche und kombiniert diese traditionellen Elemente mit feinen Spitzen der Regionalität und Moderne. „Das alte Handwerk der Kochkunst hat seinen Ursprung in Frankreich“, erklärt der 43-Jährige. „Hier wird nicht einfach nur gekocht, sondern respektvoll mit Produkten umgegangen, nachhaltig gearbeitet und mit Anspruch serviert. Das möchten auch wir hier in unserem Gasthaus für jedermann, zeigen.“

Sperlings Wertesystem findet bereits beim Einkauf der Ware Raum: Das Gemüse wird täglich frisch vom Bauern aus Willich geliefert. Überwiegend Fairtrade-Produkte werden in der einsehbaren Küche verarbeitet. Und das Fleisch stammt aus kontrollierter, biologischer Landwirtschaft. Aber die Ansprüche des Gastronoms gehen über den verantwortungsvollen Einkauf hinaus: Wer einen Blick auf die Karte wirft, sieht neben Gerichten wie „Rohes Rinderrücken Ciprani - Das Original mit Amalfi Zitrone, Kampot Pfeffer und Parmesan Reggiano“

auch Gerichte wie „Gesottener Wiener Tafelspitz und Kalbszunge mit kräftiger Brühe, Rahmspinat, Nussbutter und Apfelkren“. „Küchenchef Philip Rümmele und ich haben in einer Zeit gelernt, in der in der Gastronomie noch mit dem ganzen Tier gearbeitet wurde“, erzählt Sperling. „Dazu gehört, dass wir eben nicht nur das Filet servieren, sondern auch die Zunge des Tieres verarbeiten oder aus den Knochen eine Sauce zaubern. Das ist respektvoller Umgang mit Ressourcen.“ Und gesund – denn Rümmele verzichtet dadurch vollständig auf Convenience-Produkte. Die gesundheitsbewusste Linie führt der Küchenchef in der Zusammenstellung der Karte fort: Der Gast hat nicht nur die Wahl zwischen Hauptgerichten mit tierischen Produkten, sondern es stehen auch vegetarische und vegane Alternativen auf der Karte. Darüber hinaus ist das Verhältnis von Kohlenhydraten, Nährwerten durch Gemüse und Eiweiß in Fisch, Fleisch oder anderen Zutaten genau ausbalanciert. „Unsere Factory-Bowl haben wir beispielsweise mit unseren Nachbarn Jörg Bednarzyk und Darko Safner entwickelt“, erklärt Rümmele. Frischer Salat, würziger Bulgur, saftige Wassermelone, grüne Oliven und Kräuterdressing versprechen ein erfrischendes, gesundes Geschmackserlebnis. „Auch hier können wir durch die Regionalität unserer Produkte eine einzigartige Vitaminspritze versprechen“, ergänzt Sperling lächelnd.



Geschäftsführer Ingo Sperling, Veranstaltungsmanagerin Christin Rümmele und Küchenchef Philip Rümmele

Und auch bei der Getränkeauswahl mag es die Verve bewusst. Als einziger Anbieter am Niederrhein bietet die Gastronomie den „Pampelle Spritz“ an. Mit deutlich weniger Zucker als klassischer Aperol und aus Bio-Pampelmusen hergestellt sowie mit Zitrus-, Gewürz- und Kräuternoten verfeinert, holt der besondere Aperitif die Côte d'Azur in das Restaurant und auf die Rooftopbar. „Gemischt mit einem feinen Crémant d'Alsace brut oder einem alkoholfreien Tonic ist das unser ultimatives Sommergetränk“, erklärt Christin Rümmele, die mit langjähriger Berufserfahrung im Catering- und Eventbereich die Verantwortliche für Businessevents und Veranstaltungen in der Verve darstellt. „Und hier wird ebenfalls unser Anspruch deutlich: Getränke können Bio sein.“

Dass die Verve eine eigene Mitarbeiterin für den Eventbereich beschäftigt, hat einen guten Grund. Denn mit sechs unterschiedlich großen Veranstaltungsräumen für jeden Anlass und Parkplätzen vor der Türe ist die Verve nicht nur innerstädtisch die größte Veranstaltungs-Location, sondern der Eventbereich ist auch der Garant dafür, dass Sperling sein Konzept überhaupt so gestalten kann, wie er es nun umsetzt. „Ich bringe es auf den Punkt: Wir möchten jeden bei uns in der Gastronomie begrüßen können. Den mit der klapprigen Ente und auch den, der den dicken Porsche fährt“, erklärt er. „Ob Familien zu einem besonderen Anlass, Senioren zum Mittagstisch für neun Euro oder der Karnevalsverein oder der Nachbarschaftsclub, die für ihre Jahreshauptversammlung unsere Räume nutzen – wir vertreten Heimatliebe und eine faire Preiskultur.“ Das könne aber nur stattfinden, erklärt der Unternehmer weiter, wenn

durch Veranstaltungen und Events der Kostenapparat gestützt werde. „Schon jetzt haben wir zahlreiche Anfragen für Hochzeiten im nächsten Jahr und das, obwohl unsere Eventräume erst im Juli fertiggestellt werden“, freut sich Christin Rümmele. „Wir möchten uns bodenständig präsentieren und richten uns ganz auf unsere Gäste ein. Wir glauben fest daran, dass uns das in Krefeld weiterbringen wird.“

Das sei auch der Grund dafür, einen besonderen Mittagstisch zu integrieren. Zwischen 12 und 14 Uhr können die Gäste beim Business-Lunch jeden Tag aus drei unterschiedlichen Gerichten wählen: Dem bodenständigen Eintopf der Woche, dem vitaminreichen, vegetarischen Wochengericht oder aus einem modern-kombinierten Fleisch- oder Fischgericht. Jedes Gericht der Wochenkarte gibt es mit neun Euro für den gleichen, fairen Preis. „Gestern habe ich den Gastraum ganz bewusst beobachtet“, erklärt Sperling. „Da waren Jugendliche, die aufgeregt gequatscht haben. Senioren, die ich aus dem Golfclub kenne. Und Männer und Frauen im Businesslook, die hier ihre Mittagspause verbrachten. Das ist für mich Genuss für jedermann. Das ist unser Konzept.“ *Ann-Katrin Roscheck*

Verve – KRasserie, Rooftopbar

(ab Sommer) und Veranstaltungen, Zur Feuerwache 5 in Krefeld. Küchenzeiten: Dienstag bis Samstag, mittags von 12 bis 14 Uhr, abends von 18 bis 21 Uhr. Reservierungen online unter verve5.de oder telefonisch unter 02151 - 9360800

Die neue Normalität... - wir freuen uns auf Sie!



www.diebrille-krefeld.de

Die freundlichen
Uerdinger Mietwagen **Elche**



477 477

G.Knorrek Personenbeförderung GmbH

Ruf doch
mal an!



30 1000



SERVICE TAXI
KREFELD

Die Pioniere rund um die Feuerwache:

Jörg Bednarzyk und Darko Safner mit der Factory

Leise tropft das Wasser von den dunklen Wänden und hinterlässt kleine Pfützen auf dem Fußboden. Nur wenig Licht kommt durch die mit Stahlplatten abgehängten Fenster, die das fast verlassene Gebäude vor Vandalismus schützen sollen. Und ein bisschen verloren wirkt die alte Schlosserei, die der sonst leerstehenden Fläche der 800 Quadratmeter großen Halle ein wenig Leben einhaucht. Inmitten der Industriekulisse stehen Jörg Bednarzyk und Darko Safner mit großen Augen und schauen sich um. Ihre Aura erhellt den Raum: Das Lächeln auf dem Gesicht der beiden Männer wird langsam größer, das Staunen weicht Freude und aus der Stille werden wortreiche Visionen. Kein Wunder – denn nach vielen Jahren sehen die beiden Freunde und Geschäftspartner auf einmal Nährboden für ihren Lebensraum.



Jörg Bednarzyk und Darko Safner



Fotos: Luis Neisen

Es ist Oktober 2017, als die Krefelder Sportkoryphäen zum ersten Mal das Haus an der Ecke Ritterstraße / Dießemer Straße in direkter Nachbarschaft zur neuen Feuerwache besichtigen. Über Bekannte haben sie erfahren, dass hier ein Vermieterwechsel stattfinden soll und der neue Käufer große Pläne hat. Schon lange suchen sie nach passenden Räumlichkeiten, um ihre Vision von einer Halle für Functional-, Athletik- und Personal-Training endlich anzugehen. „Und dann standen wir in diesem völlig heruntergekommenen Gebäude und erkannten das Schmuckstück sofort“, erinnert sich Bednarzyk. „Seit dem ersten Moment hat uns die Idee, uns hier zu verwirklichen, nicht mehr losgelassen.“

Damals hat das Viertel nur für Nachtschwärmer eine Bedeutung, die sich aufgrund der angesiedelten Clubkultur in Krefeld hier wohlfühlen. Aber angeleitet durch den neuen Vermieter der Industriehalle erkennen Bednarzyk und Safner das Potenzial: Nachdem sie jahrelang

als Umherziehende mit Kettlebells, Medizinbällen, Terrabändern und Ropes in Krefelder Sporthallen und auf Outdoorplätzen unterwegs waren, sehen sie hier endlich einen Ort, an dem sie Bednarzyks besonderem Functional Athletic Circuit Training, kurz Fact®, eine Heimat schenken können. „Durch seine eigene Vision hat der Vermieter es uns leicht gemacht, uns hier unseren Wirkungsbereich vorzustellen“, erinnert sich Safner. „Schon immer war sein Plan, hier Synergien zu schaffen. Andere Vertreter der Gesundheitsbranche anzusiedeln. Und auch eine Restaurantkultur zu entwickeln. Wir waren von der Idee begeistert.“

Mit Maßband und Skizzenblock besuchen die Geschäftspartner seinerzeit immer wieder das Gebäude, führen Gespräche mit dem Vermieter und schaffen eine gute Basis für die Zusammenarbeit. Der Immobilienbesitzer stimmt zu, das Gebäude nach den Wünschen der Sportler umzubauen, er lässt die Wasserschäden beheben, befreit die



In der Factory werden die modernsten Trainingsmethoden gebündelt



Fenster von den Verdeckungen, zieht Wände und haucht dem Gebäude so wieder neues Leben ein. „Zum funktionellen Training passt die Halle einfach perfekt. Industrie vermittelt Arbeit. Hier wird gerackert, hier wird geschuftet“, erklärt Bednarzyk lachend. Auch der Standort scheint ideal: Schnelle Anbindung zur Autobahn, gute Wege in die Stadtteile Krefelds und ein eigener Parkplatz vor der Türe, der auch zum Outdoor-Training genutzt werden kann. Nachdem Bednarzyk und Safner bereits drei Eröffnungen mit ihren EMS Lounges gemeinsam in Krefeld feierten, eröffnen sie im April 2018 die Factory als Anlaufstelle für Freizeitsportler, für Profisportler und für Vereine.

„Heute können wir mit Stolz sagen, dass der Laden fast immer voll ist“, sagt Safner lächelnd. Denn der klassische Publikumsverkehr macht nur eine Säule des Erfolgsrezeptes der Sportexperten aus. Personaltraining, Firmenfitness und Vereinssport nutzen dauerhaft mindestens einen der vier Trainingsräume. „Auch jetzt während Corona bieten wir vielen Profisportlern Trainingsasyl“, beschreibt Bednarzyk. Ob Eishockeyprofi Oliver Mebus, Noah Andreas von Borussia Mönchengladbach oder die Krefelder Wasserball-Bundeligisten, der CHTC oder die Krefelder Golfer: Alle vertrauen auf das Athletik- und Personaltraining

in der Factory. „Functional Training stärkt unsere gesamte Statik“, erklärt Bednarzyk, der als einer der ersten Trainer überhaupt das besondere Konzept aus Amerika nach Deutschland holte und hier weiterentwickelte. „Wir trainieren bei jeder Übung so viele Muskeln wie möglich, gleichzeitig arbeiten wir an unserer Flexibilität und unserer Mobilität. Das macht was mit unserem Kopf.“ Und nicht nur die Profisportler merken durch das effektive Training schnelle Erfolge, sondern auch im Hobbybereich boomt das Konzept der Krefelder. Inzwischen bietet die Factory bis zu neun Kurse täglich an, die mit unterschiedlichen Schwerpunkten ein breites Publikum begeistern. „Wir haben unser Angebot weiterentwickelt und sind auch weiterhin im Prozess“, beschreibt Safner. „Es gibt klassische Kurse, in denen wir besonders auf die Funktionalität achten. Wir bieten Kurse an, in denen im Crossbereich trainiert wird. Oder auch Boxen und Rudern, was ordentlich auf die Pumpe geht.“ Seit einigen Monaten können zusätzlich Einheiten in der EMS-Lounge gebucht werden, die in der Factory inzwischen ihren dritten Standort in Krefeld gefunden hat. „Wir liefern ein ganzheitliches Konzept und freuen uns deswegen umso mehr, dass in unserer Nachbarschaft gerade so viel passiert“, erklärt Safner weiter. „Die Verve hat ja sogar eine Factory-Bowl auf die Karte gesetzt.“ Und als Anlaufstelle für Communitysport wird diese einige Abnehmer finden. „Jetzt kann unsere große Sportfamilie auch nach dem Training noch weiterziehen“, sagt Bednarzyk schmunzelnd. „Die Kombi hier am Standort ist wirklich perfekt. Und wir sind stolz darauf, dass wir mit der Factory die Pioniere waren.“ *Ann-Katrin Roscheck*

Jetzt ausprobieren! Mit dem FACT® Wochenpass können Sie jetzt das Angebot der Factory eine Woche lang kostenfrei ausprobieren. Buchungen auf www.factory-crefeld.de/wochenpass

**Factory – Crefeld, Oberdießemer Str. 26
Eingang Ecke Ritterstraße, 47805 Krefeld,
Telefon 02151 - 150 17 90, www.factory-crefeld.de**

Ex-Profifußballer
zurück in Krefeld:

Christian Dondera ist der „Physio an der Feuerwache“



Foto: Luis Nelsen

Eigentlich glaubt Physiotherapeut Christian Dondera nicht an Schicksal, aber manchmal passieren Dinge, die auch er nicht als „zufällig“ abstempeln kann. Rund 20 Jahre wirkt der ehemalige Profifußballer der Vereine Bayer 05 Uerdingen und Rot Weiss Essen in einer an ein Krankenhaus angeschlossenen Reha-Praxis im Ruhrgebiet. Als er immer mehr den Wunsch entwickelt, sich mit einer eigenen Praxis selbstständig zu machen, besichtigt er im letzten Jahr das noch junge Bauprojekt an der Oberdießemer Straße. „Nicht nur die Verbindung zum Fußball gab es, sondern meine Frau schloss genau hier in den Räumlichkeiten in den 80er Jahren ihre Ausbildung ab“, erinnert er sich. „Es war schnell klar, dass ich hier meine Praxis gründen möchte.“

Unter dem Namen „Physio an der Feuerwache“ öffnet der 51-Jährige im November letzten Jahres seine Türen. In den hellen Räumen bietet er alle gängigen Leistungen einer Physiotherapiepraxis an. Neben Wärme- und Kältetherapie, Chiropraktik, Elektrotherapie und der Behandlung von Craniomandibulären Dysfunktionen liegt der Schwerpunkt des ehemaligen Profifußballers vor allem im chirurgischen und orthopädischen Bereich. „Durch die Arbeit im Reha-Zentrum habe ich da einen unheimlich großen Erfahrungswert“, schildert er. Als nicht unwesentlich stellt sich dabei die Nähe des Standorts zu den lokalen Krankenhäusern dar. „Und auch der Bezug zu den Sportstätten ist für mich als leidenschaftlicher Sportler großartig“, erklärt Dondera euphorisch. „Schon in den ersten Monaten habe ich so viele Bekannte aus alten Zeiten durch meine Arbeit wiedergetroffen. Und jetzt ist auch noch Frank Kirchoff als Ex-Profikollege mit seiner Kältesauna mein Nachbar geworden. Das macht einfach Spaß.“ *—Ann-Katrin Roscheck*

**Physio an der Feuerwache, Christian Dondera,
Oberdießemer Straße 24 in Krefeld, Telefon: 02151 - 93 46 848,
www.physio-feuerwache.de**

Mit dem
Herzraum angekommen:

Yogalehrer Daniel de Lorenzo



Foto: Luis Nelsen

Es ist nicht ein bestimmter Moment, den Daniel de Lorenzo definieren kann, sondern es ist ein Gefühl, das er wahrnimmt, wenn es so weit ist. „Die schönste Empfindung im Yoga ist, bei sich anzukommen“, erklärt der Inhaber des Studios „Herzraum“. „Und ähnliches habe ich nun räumlich erlebt: Ich habe das Gefühl, in diesen Räumen für mich und meine Gäste eine Heimat gefunden zu haben.“ Seit einem Jahr bewohnt der Krefelder mit seinem Yogastudio das Dachgeschoss des Gesundheitshauses an der Feuerwache. Auf 120 Quadratmetern hat er im Giebelzimmer mit beidseitigen, großen Dachfenstern eine Oase geschaffen, die allerhand Möglichkeit bietet, nicht nur körperlich zu arbeiten, sondern auch lebensnah zu begleiten. „Gerade in Zeiten von Corona fällt mir auf, dass sich viele Menschen tiefgehende Fragen zu sich und ihrem Leben stellen“, erklärt de Lorenzo. „Hier ist Platz für Yoga, hier ist Platz für Mantrasingen, hier ist Platz für Klangreisen und hier ist eben auch Platz für Sinnfragen.“ Der offene Raum unterstützt die Teilnehmer dabei, sich selbst zu öffnen, denn die Atmosphäre ist einmalig: Wenn de Lorenzo die Dachfenster öffnet, zieht frische Luft durch das Studio. Salzkristallleuchten geben ein warmes Licht in den Raum, der natürliche Verlauf der Sonne am Himmel verleiht diesem dabei einen fast magischen Schein. „Nach einem Jahr kann ich sagen, dass unsere Teilnehmer hier auch den Wandel der Jahreszeiten bewusst miterleben können“, sagt der zweifache Familienvater und lächelt. „Yoga im Herzraum ist fast wie Meditation unter freiem Himmel.“ *—Ann-Katrin Roscheck*

Buchen Sie jetzt Ihre kostenfreie Probestunde.

**Daniel de Lorenzo, Herzraum Yoga Krefeld, Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene, Oberdießemer Straße 26 in Krefeld,
Telefon: 02151 - 603 4643, www.herzraum-krefeld.de**

Maskenpflicht für Alle!

In ganz Deutschland gilt die Maskenpflicht im öffentlichen Nahverkehr und beim Einkaufen.

Gratis-Maske für Alle!*

Für alle, die noch keine Maske haben:

Beim ADVS – Aktiver Deutscher Verbraucherschutz erhalten Sie jetzt eine Schutzmaske kostenlos!



*Die Abgabe ist begrenzt auf eine Maske pro Person und nur solange der Vorrat reicht. Weitere Masken können käuflich erworben werden.



Aktiver Deutscher Verbraucherschutz



Fordern Sie hier Ihre Gratis-Maske an:

info@advs-krefeld.de · whatsapp: +49 176 60188210 · www.advs-krefeld.de

Da Vinci Xi: Die Operation der Zukunft

Am Helios Klinikum Krefeld ist ein neues Operationssystem im Einsatz

Es ist meine erste minimalinvasive Operation mit einem Roboter. Die anspruchsvolle Aufgabe: das Annähen der Harnröhre an die Blase. Ein kritischer Moment, denn wenn die Naht nicht sauber ist, kann später Urin in die Bauchhöhle eindringen. Vorsichtig öffne ich mit einer Bewegung von Daumen und Mittelfinger an der Steuerungseinheit den rechten Greifer und bekomme so die gebogene Nadel zu fassen. Mit einer Drehbewegung meines Handgelenks durchsteche ich das empfindliche Gewebe der Blase, wechsele dann auf den linken Greifarm, greife die Nadel und ziehe sie mit dem Faden nach. Kurz durchatmen, dann folgt der nächste Stich, der nun durch die Wand der Harnröhre geführt wird ...



Mit diesem Modul steuern die Ärzte den Roboter



Fotos: Luis Nelsen

Priv.-Doz. Dr. Christoph Wullstein, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie

Minimalinvasive Operationen sind Millimeterarbeit. Die Instrumente werden mithilfe dünner Stangen (Laparoskope) durch münzgroße Öffnungen in der Bauchdecke eingeführt und dann „von außen“ bedient, die Sicht auf die zu behandelnden Organe erfolgt über eine mit eingeführte Kamera. Eine hoch präzise Verfeinerung dieser Methode stellt das innovative Operationssystem Da Vinci Xi dar. Es erlaubt die zentrale Steuerung von bis zu vier Instrumenten sowie der Kamera. Der Operateur sitzt an einer Konsole und bedient am sogenannten Patientenwagen befestigte Arme über zwei Handsensoren sowie ein Fußpedal. Ein Videobildschirm mit 3D-Übertragung in HD-Qualität und zehnfacher Vergrößerung gewährt ihm freie Sicht. Ein menschlicher Assistent verbleibt zum schnellen Austausch der Instrumente und zur zusätzlichen Absicherung direkt am Operationstisch. Priv.-Doz. Dr. Christoph Wullstein, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie am Helios Klinikum Krefeld, hat mehrere dutzend Stunden am Simulator des Da Vinci Xi absolviert,

bevor er seine erste Operation daran durchführte. „Wir verwenden ihn bei onkologischen Eingriffen im Bauch- und Beckenraum, vor allem in der Urologie und Viszeralchirurgie, etwa für Prostataresektionen oder Darmkrebsoperationen“, erklärt Wullstein, der bereits vor rund 20 Jahren Erfahrungen mit der damals ersten Generation der neuen Technik sammelte. „Der medizinische Vorteil liegt in der großen Genauigkeit: Es werden 360-Grad-Drehbewegungen auf kleinstem Raum ermöglicht, zu denen das menschliche Handgelenk gar nicht in der Lage ist“, weiß der Chefarzt. „Darüber hinaus bin ich trotz der räumlichen Distanz viel näher am Geschehen als bei einer herkömmlichen Operation.“ Was zunächst paradox klingt, leuchtet ein, wenn man selbst am Da Vinci sitzt und über die Verbindung mit der Kamera tief in den Körper des Patienten eintaucht. Die sitzende Haltung mindert

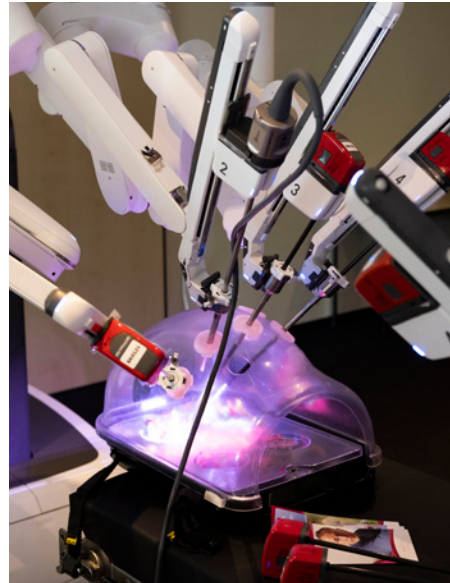


Prof. Dr. Martin Friedrich,
Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie

die körperliche Belastung, die feine Sensorik gleicht unwillkürliches Zittern der Hände aus: vor allem bei zeitaufwändigen Eingriffen nicht zu unterschätzende Pluspunkte.

Das Helios Klinikum Krefeld verfügt seit Anfang des Jahres über den Da Vinci der neuesten Generation. Die Technik gibt es zwar schon länger, doch erst jetzt war man wirklich davon überzeugt, sie zum Vorteil der Patienten einsetzen zu können. Auch wenn die Vorstellung für manchen noch gewöhnungsbedürftig ist, viele wünschen sich bereits heute ausdrücklich, mit dem Da Vinci behandelt operiert zu werden. „Wir schlagen seinen Einsatz natürlich nur dann vor, wenn es aus unserer Sicht medizinisch sinnvoll ist, überlassen aber dem Patienten die finale Entscheidung. Wichtig ist es, ihm zu vermitteln, dass er nicht von einer Maschine operiert wird. Auch der Begriff ‚Roboter‘ ist irreführend, denn der Da Vinci agiert nicht selbsttätig, sondern ist nur ein Werkzeug, das vom Operateur gesteuert wird“, gibt Prof. Dr. Martin Friedrich, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie, zu bedenken. Natürlich sind mit dem Einsatz des Da Vincis Mehrkosten verbunden, die allerdings nicht an den Patienten weitergegeben, sondern vom Helios Klinikum als Investition in die Zukunft der operativen Medizin und im Hinblick auf ein noch besseres Ergebnis für den Patienten getragen werden.

Friedrich, der andere Da Vinci-Spezialist am Helios Klinikum, überwacht auch meine kleine Testoperation. „Sehr gut. Greifen Sie die Nadel jetzt mit der rechten Hand und halten Sie sie im rechten Winkel“, instruiert er mich. „Stechen Sie mit einer Drehbewegung durch die Harnröhre. Jetzt umgreifen und nachziehen. Genau so.“ Doch mir entgleitet die virtuelle Nadel und verschwindet in einem toten Winkel der Kamera in der Bauchhöhle. Durch Betätigung des Pedals schalte ich von der Steuerung der Arme auf die Kamera um und kann auf diese Weise „herausfahren“, bis ich die Nadel wieder entdecke. Ich bin wirklich froh, nur Computerorgane vor mir zu haben. Aber der erfahrene Urologe macht mir Mut. „Wenn Sie die Branche wechseln wollen, sehe ich eine mögliche Alternative für Sie“, scherzt er trocken. Zwar müsste ich noch etliche Stunden Training investieren, um auch nur ein Loch in der Hose meines Sohnes mit dem Da Vinci zu flicken, trotzdem deutet sich mir das riesige Potenzial des Geräts schon in den wenigen Minuten der Simulation an. Die Steuerung ist extrem vielseitig, filigran und intuitiv. Die Verknüpfung mit der Kamera verblüffend. Aber während



Übung macht den Meister: An diesem Dummy trainieren die Operateure ihre Fähigkeiten

des Tests wird mir auch wirklich bewusst, was für eine hohe Verantwortung ein Operateur übernimmt, mit welcher enormen Konzentration er bei der Sache sein und vor allem welche künstlerische Fingerfertigkeit er neben dem medizinischen Fachwissen mitbringen muss. Daran ändert auch die neue Technik nichts, im Gegenteil. Die beiden Operateure sind froh über den Da Vinci, der ihre eigenen Fertigkeiten noch unterstützt. Und der Patient, der künftig davon profitiert, wird es auch sein. *„Oliver Nöding*

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

Über 30
JAHRE

Helfen ist Herzenssache!

www.krebskinder-krefeld.de

Förderverein
zugunsten

krebskranker
Kinder
Krefeld e.V.

Sparkasse Krefeld
IBAN DE37 3205 0000 0000 0088 88

Volksbank Krefeld e.G.
IBAN DE32 3206 0362 0000 7700 00

Aktion Teddybär – ein Projekt unter dem Dach des Fördervereins

Zur Fuß-Operation ins St. Elisabeth-Hospital:

Franziska Rehberg vertraute erneut Manuela Edling

Manuela Edling sollte es sein – die Chirurgin, die nach dem rechten nun auch den linken Fuß von Franziska Rehberg operieren sollte. Doch damals war die Fuß-Spezialistin noch in Oberhausen, heute in Meerbusch-Lank tätig. Dennoch kam für die Oberhausenerin Franziska Rehberg (25) nur Manuela Edling in Frage. Die war inzwischen zum St. Elisabeth-Hospital gewechselt und zur Leiterin des Bereichs Fußchirurgie an der Klinik für Orthopädie und Orthopädische Rheumatologie ernannt worden. Also folgte Franziska Rehberg ihr dorthin.



Foto: St. Elisabeth-Hospital Meerbusch

Franziska Rehberg und Chirurgin Manuela Edling

Anfang Januar stand die Voruntersuchung an, denn es galt, den Ballenzeh des linken Fußes zu operieren und eine Fersenumstellung durchzuführen. Franziska Rehberg hatte einen Knick-Senkfuß, der für erhebliche Instabilität des Beines sorgte. „Bei dem Eingriff war die korrekte Einstellung des Fußes wichtig. Dabei galt es, die persönlichen Gegebenheiten zu berücksichtigen“, erläutert Manuela Edling. Und so sollte auch, falls möglich, ein kleines Tattoo am Fuß erhalten bleiben.

„Ich will schmerzfrei werden“, das war der Wunsch der Oberhausenerin. „Und ich will sicher stehen können.“ Ihr Ballenzeh war extrem schmerzhaft und sie vermied es immer, ihre Füße zu zeigen.

Orthese nach Eingriff

Im Februar erfolgte die Operation. Mit einer speziellen Orthese, einem Stiefel zur Stützung, wurde der linke Fuß nun gehalten. „Ich wusste ja durch den Eingriff am rechten Fuß, was jetzt beim linken Fuß auf mich zukam und habe mich entsprechend vorbereitet“, erzählt Franziska Rehberg. „Denn ich brauchte einiges an Hilfe.“ Zum Glück war ihre Familie für sie da. Nach sechs Wochen wurde die Belastung des Fußes gesteigert, nach zehn Wochen konnte die 25-Jährige die Orthese ausziehen.

„Der Heilungsprozess benötigt seine Zeit“, hatte ihr Manuela Edling schon vor dem ersten Eingriff gesagt. Heute, drei Monate nach der Operation, ist die junge Frau mit dem Ergebnis der Fuß-OP sehr zufrieden. „Ich habe jetzt stabile Füße. Und bin schmerzfrei. Ich bin total glücklich, wie es geworden ist“, berichtet sie.

Die Fuß-Spezialistin ist ebenfalls mit dem Ergebnis des Eingriffs zufrieden. „Es ist alles gut verheilt, die Röntgenbilder sehen so aus, wie es sein soll.“

Franziska Rehberg hat diese Aufnahmen sogar abfotografiert, weil sie den Weg so spannend fand. „Nach all den Jahren und den vielen Besuchen beim Orthopäden waren wir mit dem konservativen Weg einfach am Ende. Nun bin ich heilfroh, dass ich wieder Sandalen tragen kann“, lacht sie. „Und mein Tattoo ist auch erhalten geblieben.“ *—Redaktion*

St. Elisabeth Hospital – Rheinisches Rheuma-Zentrum
Hauptstr. 74 – 76, 40668 Meerbusch, Telefon: 02150 - 9170
E-Mail: info@rrz-meerbusch.de, www.rrz-meerbusch.de

DEIN ERSTES MAL

Ein offenes
Lächeln



Zahnärzte Dr. Pinz | Dr. Kaesmacher
Ottostraße 18, 47803 Krefeld
Telefon: 02151 8934389
www.zahnmedizinkrefeld.de



Zahnärzte
DR. PINZ | DR. KAESMACHER

Helios Klinikum Krefeld

Innovativer Gelenkeingriff lässt Tänzerin wieder hoffen

Ein Leben ohne Tanz: für Denise Ludwig unvorstellbar. Dann hält ihr rechtes Knie der athletischen Beanspruchung nicht mehr stand. Die damals 21-Jährige leidet unter chronischen Gelenkschmerzen. Nach fünf Jahren und zahlreichen Therapieversuchen profitiert sie von einem innovativen Verfahren, das bundesweit derzeit nur am Helios Klinikum Krefeld angeboten wird – und trainiert bereits für ihr Comeback.

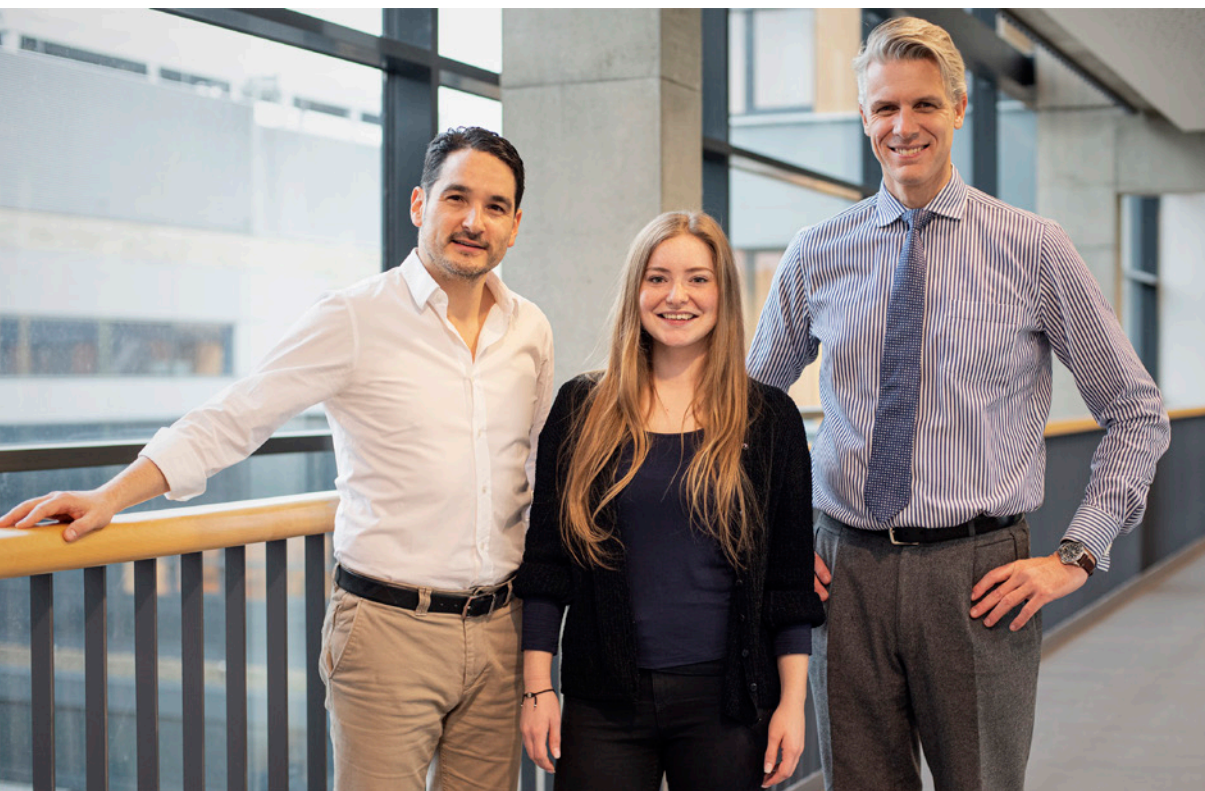


Foto: Simon Erath

Professor Marcus Katoh, Chefarzt des Institutes für diagnostische und interventionelle Radiologie, Tänzerin Denise Ludwig und Prof. Dr. med. Clayton N.Kraft, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie

Ihre Leidenschaft ist das Tanzen, seit Denise Ludwig vier Jahre alt ist. Als Sechsjährige wechselt sie in den Leistungssport, erst in die Kinder-, später in die zweite Bundesliga. Ihr Sport bedeutet ihr alles. Vor fünf Jahren allerdings meldet sich ihr Knie mit ersten Beschwerden, Schwellungen und Schmerzen, seit zwei Jahren auch im Ruhezustand. „Ich musste mich immer weiter einschränken. Sprünge, Drehungen und bestimmte Bewegungen am Boden wurden erst zur Tortur, später unmöglich“, berichtet die Solingerin. „Mein behandelnder Orthopäde hat mir ans Herz gelegt, mit dem Tanzen aufzuhören. Das kam für mich allerdings nicht in Frage, da noch zwei Turniere anstanden. Seit Mai (2019) bin ich jetzt allerdings komplett raus.“ Wiederkehrende Gelenkergüsse und Schmerzen am Sehnenansatz der Kniescheibe zwingen Denise Ludwig schließlich zu sportlicher Abstinenz und Ruhe.

Bandagen, Einlagen, Physiotherapie – alle konservativen Verfahren erzielen keine wirkliche Besserung. Der abermalige ärztliche Rat: Nehmen Sie Schmerzmittel – und kein Sport! „Nach zwei Monaten konnte ich nicht mehr. Was war das für eine Perspektive, mit Anfang zwanzig ständig Schmerzmittel einzunehmen?“ Den Ausweg sollte eine Operation bringen. Weitere Meinungen werden eingeholt und mit betäubenden Spritzen die Wirkung einer operativen Nervenausschaltung (Denervation) auf den Prüfstand gestellt. „Der dritte Orthopäde, zu dem ich geschickt wurde, hat mir dann eröffnet, dass der chronische Schaden in meinem Knie irreparabel ist. Ab diesem Zeitpunkt war meine Tänzerkarriere abgehakt, die Bühne ist bildlich zersprungen“, erinnert sich Denise Ludwig, die unter dem Patellaspatzsyndrom, auch „Jumpers Knee“ genannt, leidet. In einem ausführlichen Gespräch er-

fährt sie, welche Behandlungsoptionen jetzt in Frage kommen. „Neben einer Knorpelzelltransplantation oder einer operativen Nervenabschaltung berichtete er mir von einer neuen Methode, die sich etwas verrückt, aber sehr vielversprechend anhörte.“

Mit Befunden, MRT-Bildern und dem Hinweis auf das innovative Verfahren stellt sich Denise Ludwig wenige Tage später im Helios Klinikum Krefeld bei Professor Marcus Katoh vor. „Die genaue Ursache für chronische Gelenkschmerzen hat der Medizin lange Rätsel aufgegeben. Jetzt gibt es zunehmend Hinweise darauf, dass chronische Fehlbelastungen und Entzündungsreize dazu führen, dass sich krankhafte Gefäße auf der Ebene der Kapillaren entwickeln. Mit diesen bilden sich neue, ebenfalls krankhafte Nervenenden, die den Schmerzreiz übermitteln und die Beschwerden verursachen. Auf Schmerzmedikamente reagieren sie deutlich schlechter oder gar nicht, weshalb oft nur bedingt eine Linderung zu erzielen ist“, erklärt der Chefarzt des Institutes für diagnostische und interventionelle Radiologie den Zusammenhang. Konservative und operative Therapien erzielen nicht immer eine zufriedenstellende Wirkung.

„Das innovative Verfahren der therapeutischen Gelenkembolisation stammt aus Japan, wo es bereits seit mehreren Jahren erfolgreich zum Einsatz kommt“, berichtet der Spezialist mit japanischen Wurzeln, der dieses innovative Therapieverfahren mit nach Krefeld gebracht hat. Auch Denise Ludwig entscheidet sich dafür: „Nachdem mir Professor Katoh alles erklärt hat, habe ich nur noch gefragt wann.“ Einige Tage später ist es soweit. Wach und ein wenig aufgeregt verfolgt sie, wie Katoh unter örtlicher Betäubung einen dünnen Katheter mit einem Durchmesser von unter einem Millimeter über die Leistenarterie einführt. Der so genannte Mikrokatheter wird filigran mit Hilfe eines noch dünneren Drahtes gesteuert und bis zu den Zielgefäßen am rechten Knie vorgeschoben. Die Navigation erfolgt mit Hilfe einer hochmoder-

nen Angiographie-Anlage, die selbst feinste Gefäße darstellen kann. Am Ziel angekommen, wird in diese Gefäße Kontrastmittel injiziert. Die pathologischen Gefäße, die das Schmerzareal versorgen, fallen dann durch eine „Kontrastmittelwolke“ auf. Genau hier erfolgt die Injektion kleinster Partikel, die diese Gefäße verschließen. „Durch eine gezielte Unterbindung, also Embolisation, der Mikrozirkulation verringern wir die Überversorgung der krankhaften Nerven, Gelenkbinnenhäute oder Sehnen. Dazu nutzen wir Mikropartikel mit einer Größe von weniger als 100 µm als Plombe“, erläutert der erfahrene Spezialist den Ablauf der Intervention. Der positive Effekt: Durch die Normalisierung der Blutversorgung wird die Stimulierbarkeit der übersensiblen Nerven reduziert oder gar unterbunden und das Einschwellen von Botenstoffen, die die Entzündung unterhalten, verringert.

Auch bei Denise Ludwig stellte sich nach wenigen Tagen eine deutliche Linderung ein: „Wenige Tage nach dem Eingriff konnte ich mein Bein wieder durchstrecken und beugen, ohne dass es spannt oder zieht. Auch in die Hocke gehen ist wieder möglich. Der Druck und die Spannung unterhalb der Kniescheibe sind noch spürbar, aber die Schmerzen beeinträchtigen mich nicht mehr“, berichtet die Sportlerin. „Im Herbst möchte ich mit einer anderen Tänzerin als Duo antreten. Das ist jetzt mein großes Ziel.“ Schon bald, wenn es die Corona-Regeln zulassen, soll das gemeinsame Training starten. *Redaktion*

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



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

St. Elisabeth Hospital: Im Alter ein künstliches Gelenk – geht das noch?

Kürzlich kam eine 93-jährige Patientin in meine Sprechstunde. Ihr war von anderen Ärzten abgeraten worden, sich – trotz massiver Schmerzen in ihrer Hüfte – operieren zu lassen. Erschreckenderweise fiel sogar der Satz „Lohnt sich das für Sie noch?“ Ihr, aber auch anderen Patienten, wurde eine Operation ausgedrückt, weil sie noch weitere Erkrankungen haben. Sei es das Herz, der Kreislauf oder andere Erkrankungen an Magen, Darm oder Galle. Gerade Patienten jenseits der 80 Jahre schrecken davor zurück, sich in ihrem Alter noch operieren zu lassen. Meine Patientin war auch verunsichert.

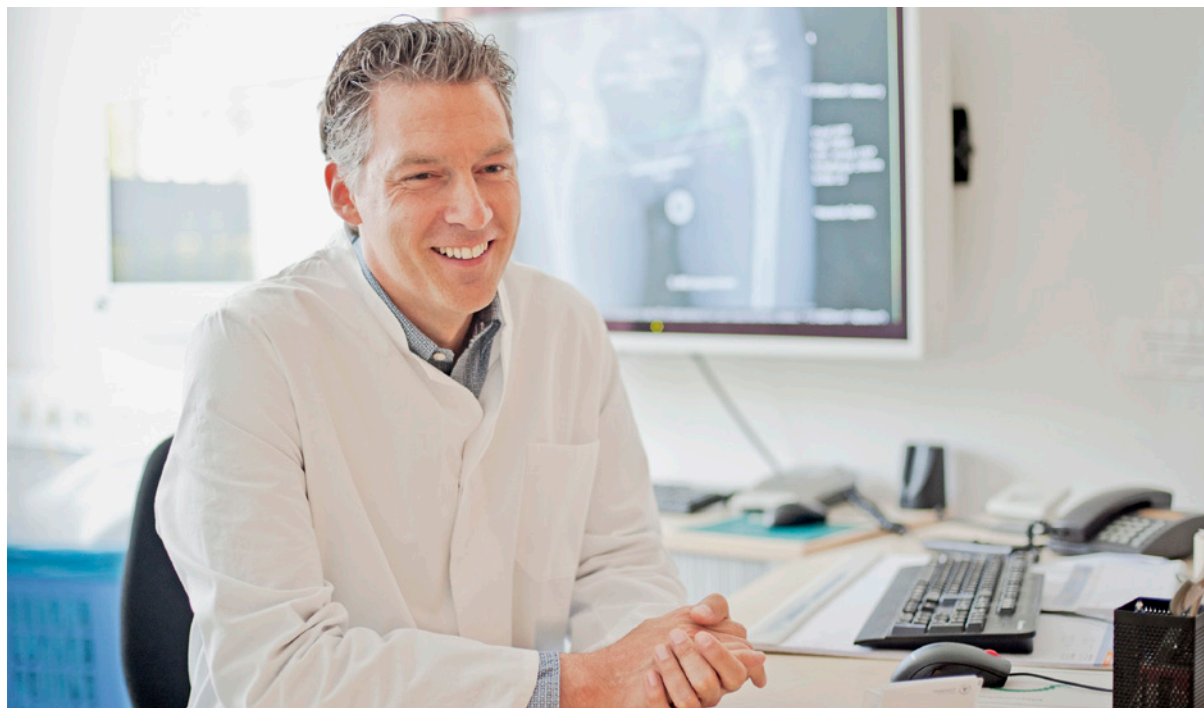


Foto: Simon Erath

Privat-Dozent Dr. med. Tim Claßen

Schmerzfreiheit und Mobilität

Dabei leiden immer mehr Menschen unter altersbedingtem Gelenkverschleiß. Das ist ein Preis der steigenden Lebenserwartung.

Es ist aber keineswegs notwendig, Schmerzen auszuhalten, nur weil der Mensch älter ist. Auch ist die Schmerzempfindlichkeit bei jedem anders. Denn kaputte Knie oder Hüften tun nicht nur weh, sondern führen auch zu einer zunehmenden Einschränkung der Mobilität und zu Gangunsicherheiten, die wiederum das Sturzrisiko erhöhen. Und beides stellt gerade im höheren Alter ein großes Problem dar.

Das Hauptargument für ein künstliches Gelenk ist die Schmerzreduktion, idealerweise die Schmerzfreiheit. Daneben erhöht sich die Mobilität, was ebenfalls sehr zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt.

Vorsorgemaßnahmen treffen

Natürlich ist eine Operation immer ein Eingriff, der ein Risiko in sich trägt. Keine Frage. Diese Risiken müssen besprochen werden. Und –

damit eine Operation auch für sehr alte Menschen möglich ist – müssen entsprechende „Vorsorgemaßnahmen“ getroffen werden.

Eingehende Voruntersuchungen helfen dabei, abzuklären, welche anderen Krankheiten der ältere Patient noch hat und die bei einer Operation Probleme bereiten könnten.

Für mich ist nicht das Alter allein ausschlaggebend. Das muss in jedem Fall individuell betrachtet werden. Meine 93-jährige Patientin habe ich mit einer neuen Hüfte glücklich gemacht. Also – wenn dann das Risiko überschaubar ist und der Chirurg sich entsprechend vorbereitet hat, muss das hohe Alter kein Hindernis sein. *Redaktion*

St. Elisabeth Hospital – Rheinisches Rheuma-Zentrum
Hauptstr. 74 – 76, 40668 Meerbusch, Telefon: 02150 - 9170
E-Mail: info@rrz-meerbusch.de, www.rrz-meerbusch.de

Zahnarzt Wojtek Honnefelder

Besser atmen, gesünder leben!

Meinem Selbstverständnis folgend, nicht nur Zahnmechaniker zu sein, sondern meinen Patienten ein ganzheitliches Angebot zur Erhaltung der Gesundheit und Steigerung des Wohlbefindens zu bieten, möchte ich mit Ihnen spannende Erkenntnisse der modernen Wissenschaft teilen. Beginnen werden wir mit dem wichtigsten aller Lebensmittel. Nicht Brot, Fleisch oder Gemüse, sondern Sauerstoff! Wir können Wochen ohne Nahrung leben, ein paar Tage ohne Wasser, doch ohne Sauerstoff lediglich ein paar Minuten. Trotzdem richtet kaum jemand seine Aufmerksamkeit auf die Atmung, obwohl sie schier Unglaubliches bewirken kann.



Zahnarzt Wojtek Honnefelder

Bei der Technik der forcierten Atmung, die der Niederländer Wim Hof entwickelt hat, atmet man drei Minuten lang besonders stark und feste ein. Anschließend wird die Atmung für eine gewisse Zeit angehalten. Wissenschaftler haben nach dieser Sauerstoff-Übersättigung erstaunliche Effekte im Blut und bei den Hirnströmen beobachten können. So kommt es gleichzeitig zu einer Alkalisierung (es wird basischer) des Blutes und zu einer Reduktion der Stresshormone. Darüber hinaus beruhigen sich die Hirnströme bis hin zum Alpha Wellenmuster (Einschlaffrequenz). Der Mensch entspannt und Ängste verschwinden. Wim Hof kombiniert das Ritual früh morgens nach dem Aufstehen mit einer 45-sekündigen eiskalten Dusche, mit dem Effekt, dass der Organismus aufgrund des vermeintlichen Kälteschocks sehr starke Schutzstoffe, sogenannte Protectine, freisetzt. Diese wirken beinahe wie körpereigene Antibiotika und Virostatika, die Krankheitserreger zerstören. Man fühlt sich dann richtig regelrecht aufgedreht, der ganze Körper kribbelt und das Energieniveau steigt ins beinahe Unermessliche.

Bei einem bemerkenswerten Versuch ist dieser Effekt sogar belegt worden. Von 24 Menschen, denen abgeschwächte Krankheitserreger

intravenös gespritzt wurden, hatten 12 in der Folgezeit Symptome wie Übelkeit und leichten Durchfall - und 12 nicht. Tatsächlich blieben die forciert atmenden Kaltduscher gesund. Pfarrer Kneipp erkannte die gesundheitsfördernde Wirkung von Wechselbädern an der frischen Luft übrigens schon vor ca. 200 Jahren und empfahl sie seinen Patienten.

Wir alle wissen, wie stark Stress durch die Ausschüttung von Stresshormonen, wie beispielsweise Cortisol, Krankheiten fördert. Kalt zu duschen und drei Minuten intensiv zu atmen, hilft dabei, ein deutlich gesünderes und entspannteres Leben zu führen.

Bleiben Sie gesund,

Ihr Wojtek Honnefelder

Zahnarztpraxis Wojtek Honnefelder,
Schwertstraße 136, 47799 Krefeld, Telefon: 02151 - 31 45 92,
info@honnefelder.com, www.honnefelder.com

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 (Automatisierter externer Defibrillator) in den Räumlichkeiten installiert.



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 Sonnentau
Stephanstraße 13, 47799 Krefeld

Gesundheitszentrum Nieters Krefeld Mitte
Rheinstraße 60, 47799 Krefeld

Laufsport bunert
Rheinstraße 39, 47799 Krefeld

Kinderarztpraxis Leyental
Leyentalstraße 78B, 47799 Krefeld

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

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

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. Josefhospital
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

 Standort mit moveo-Aufsteller
und AED vor Ort

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

8. Netzwerktreffen am 25. August 2020 im Beachclub Krefeld

Nach der Corona-Zwangspause hat der der moveo-Expertendialog für seine achte Ausgabe einen ganz besonders relaxten Veranstaltungsort ausgewählt: Am 25. August werden die Teilnehmer den Abend im Beachclub des SC Bayer 05 Uerdingen am Löschenhofweg 70 genießen können. Thematisch steht er ganz im Zeichen körperlicher Fitness und gesunder Haltung: Als Redner sprechen Michael Wolf, M.A. für Prävention und Gesundheitsmanagement, über das Thema „Stressfrei im Homeoffice“ und Christian von der Heiden, Trainingscenterleiter des timeout, über „Mobility im Alltag“.



Christian von der Heiden, Sportwissenschaftler und Dipl. Sportmanager



Michael Wolf, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Lange Jahre wurde die Idee des Homeoffice geradezu utopisch aufgeladen. Die Verlagerung des Büros in die eigenen vier Wände sollte vor allem berufstätige Mütter von der Last befreien, sich zwischen Kindererziehung und Beruf entscheiden zu müssen. Die vergangenen Monate haben die Utopie „Homeoffice“ wenn auch nicht ganz entzaubert, so doch deutlich gemacht, dass sie eigene und neue Herausforderungen mit sich bringt. Michael Wolf kennt alle Fallstricke des modernen Homeoffice, aber auch Wege, sie zu umgehen. In seinem Vortrag „Stressfrei im Homeoffice: Dos and Don'ts für mehr Produktivität“ gibt er wertvolle Tipps für „Heimwerker“.

Von allgemeinerem Interesse sind Christian von der Heiden's Ausführungen zu „Mobility im Alltag: Stellenwert und Auswirkung einer funktionellen Beweglichkeit“. Fast alle leiden wir unter ungleichmäßiger Belastung und zu wenig Bewegung: der Fluch des modernen Bürojobs. Viele suchen den Ausgleich im Sport, aber dieser birgt oft einige Risiken, Verletzungs- und Überlastungspotenzial für strapazierte Muskeln und Knochen. Funktionelles Training schafft Abhilfe. Die

einzelnen Übungen zielen auf die Stärkung des gesamten Halte- und Bewegungsapparates und sind absolut alltagstauglich. Es geht nicht darum, der Stärkste oder Schnellste zu werden, sondern den eigenen Körper richtig einzusetzen.

Nach den beiden Vorträgen wird es für alle Teilnehmer wie immer ausreichend Gelegenheit geben, Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Und natürlich wird auch für einen kleinen Imbiss gesorgt. Weitere Informationen gibt es unter www.moveo-expertendialog.de. Anmeldungen werden bis zum 20. August unter info@moveo-expertendialog.de oder unter der Telefonnummer 0174-2914914 entgegengenommen. *_Oliver Nöding*

Do, 25.08.2020, 19 Uhr

Beachclub Krefeld, Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld

www.moveo-expertendialog.de

info@moveo-expertendialog.de

Von Corona bis Pietta: Pinguine am Scheideweg

Lange mussten die Fans um die Zukunft der Krefeld Pinguine bangen, doch mit der Schweizer Save's AG fand sich im letzten Moment eine neue Hauptgesellschafterin, die nun für finanzielle Sicherheit an der Westparkstraße sorgt. Von dieser inthronisiert, wird fortan der Deutsch-Amerikaner Roger Nicholas die Rolle als Geschäftsführer und Sportleiter beim Eishockey-Erstligisten übernehmen. Er soll das in den vergangenen Jahren sportlich erfolglose Team umbauen. Eine seiner ersten großen Entscheidungen, Topstar Daniel Pietta aus seinem Kontrakt zu entlassen, sorgte für einen Sturm der Entrüstung unter großen Teilen der Fans und den Alt-Gesellschaftern. Doch es ist nicht nur die Kaderplanung, die die Verantwortlichen der Pinguine derzeit in Atem hält. Auch die Folgen der Corona-Pandemie verlangen mit Blick auf den Spielbetrieb nach wohl durchdachten, innovativen Lösungen.



Fotos: Luis Nielsen



Geschäftsführer und Sportleiter Roger Nicholas

Ebenfalls von der Insolvenz der Pinguine bedroht war der für den Nachwuchs verantwortliche Stammverein KEV81 mit seinem U-23-Team in der Oberliga, der zu einem nicht geringen Maß von den Zahlungen der Pinguine abhängig ist – und dem unter Nicholas ein noch größere Bedeutung zukommt. „Wir möchten in Zukunft ein noch größeres Sprungbrett für junge Spieler sein und unserem Nachwuchs den nächsten Schritt ermöglichen. Wir wollen schnelles, attraktives und aggressives Eishockey mit jungen Leuten bieten“, erklärt Nicholas die Kernphilosophie seiner Kaderplanung, die aufgrund des immer noch schmalen Portemonnaies kaum Raum für hochbezahltes Personal bietet. Darum soll der Rekord-Vertrag mit Vereinskönig Daniel Pietta aufgelöst werden. Dieser unterschrieb einst den längsten Profivertrag außerhalb Nordamerikas: Zehn Jahre, von denen noch fünf verbleiben. Pietta ist einer der besten Spieler der Liga, kommt aus dem eigenen Nachwuchs und ist Publikumsliebbling. Doch er ist auch ein eher introvertierter Mensch und ihm eilt in der Szene der Ruf voraus, kein Leader zu sein. Nicholas sieht in ihm einen Spieler, der ein Team auf ein neues Level hebt, wenn er sich an anderen Topspielern orientieren kann. Al-

lein ein Team zu tragen, dafür sei er aber nicht der Typ. „Das ist nicht ehrenrührig. Menschen sind unterschiedlich. Es geht einfach darum, bestimmte Rollen in einem Team auszufüllen und als Ganzes besser zu werden. Daniel bräuchte einen Spieler an seiner Seite, der sportlich wie charakterlich ein Leitwolf ist. Den können wir aber nicht bezahlen“, so Nicholas weiter.

Die Vergangenheit bestätigt diese Einschätzung. Das Experiment, Pietta 2015 zum Kapitän zu machen, scheiterte. Dennoch sorgten die Pläne der Vertragsauflösung für reichlich Unmut – auch bei Alt-Gesellschafter Wolfgang Schulz. Dafür hat Nicholas kein Verständnis. „Wir können nicht alles lassen, wie es ist, und hoffen, dass sich der Erfolg von selbst einstellt“, sagt er. Pietta habe in den vergangenen Jahren beinahe Narrenfreiheit gehabt und damit auch das Standing der Trainer negativ beeinflusst. Schulz habe stets die schützende Hand über seinen Star gehalten. Das müsse sich ändern, findet auch der neue Trainer, Glen Hanlon, der bereits auf dem höchsten Niveau der Welt, in der nordamerikanischen NHL, in der Russischen KHL oder als Natio-

naltrainer der Schweiz und Weißrusslands erfolgreich arbeitete. Er ist der Eckpfeiler der neuen sportlichen Ausrichtung und soll am besten zwei Co-Trainer zur Seite gestellt bekommen, selbst wenn das auf Kosten eines Spielers geht. Denn Nicholas' Analyse zeigt, dass gerade der scheidende Headcoach Pierre Beaulieu zu viele Aufgaben auf einmal innehatte. Wenn er sich mit einer Gruppe beschäftigte, machten andere Spieler oft nur halbherzig ihren Job. Das solle künftig nicht mehr vorkommen. Vielmehr solle der Trainer die höchste Autorität besitzen und ein Team führen, das bedingungslos an einem Strang zieht. Wer nicht mitzieht, dem drohen Konsequenzen bis hin zur Abmahnung. Das Kollektiv soll über allem stehen, Erbhöfe abgeschafft werden. Auch deswegen sei die Trennung von Pietta richtig.

Doch die gesamte sportliche Planungen steht im Schatten der Corona-Pandemie und möglicherweise wegbrechender Zuschauereinnahmen. „Geisterspiele“, wie sie im Fußball stattfinden, sind im Eishockey kein gangbarer Weg. Zu gering sind die TV-Einnahmen und auch die Sponsorengelder können die Etats bei den meisten Teams keineswegs tragen. Kurzarbeit wäre für viele Teams die einzige Möglichkeit, finanziell zu überleben. Diese wäre aber juristisch nicht mit einem Spielbetrieb vereinbar. Damit ist die Zukunft der ganzen Branche in der Schwebe. Derzeit arbeiten die Pinguine ein Hygienekonzept aus, das Spiele mit



Publikum unter corona-konformen Bedingungen ermöglichen soll. Es sieht allerdings die Schließung der Stehplätze auf der Nordtribüne und eine Sitz-Pflicht vor. Selbst bei Standing Ovationen könnte der Schiedsrichter das Spiel abpfeifen müssen. Die Liga muss das Konzept, wie bei allen anderen Teams, noch absegnen. Ob es zur Anwendung kommt, bleibt abzuwarten und hängt auch von der Politik ab. Die unsichere Situation hängt wie ein Damoklesschwert über dem Projekt „Pinguine 2020“. Die Zeit des Bangens ist also trotz zunächst abgewendeter Insolvenz noch nicht vorbei. *Sven Schalljo*

Krefeld Pinguine, www.krefeld-pinguine.de



Yoga Zentrum Krefeld

Friedrichsplatz 18

47798 Krefeld

02151-622176

yoga-krefeld.de

frank.hampe@email.de

Nach dem Sommer gehts weiter! Yoga - auch online so viel mehr als Sport

**Yoga Zentrum Krefeld unterrichtet zusätzlich Online!
Tue deinem Körper und deinem Geist Gutes -
auch und gerade von zuhause aus!**

- Meine Kurse sind als Präventionskurse anerkannt und werden von den Krankenkassen bezuschusst
 - Kurstermine von Montags bis Donnerstags
 - Ich unterstütze dein Üben zuhause mit YouTube Videos
 - Geeignet für alle Altersgruppen
 - Auch Männer brauchen Yoga - darum extra Männergruppen
- Profitiere auch Du von über 10 Jahren Unterrichtserfahrung**

Yoga verschenken - immer eine gesunde Idee!

Neue Kurse starten Anfang September

Weiterentwicklung mit Tradition: Neues Einlagensystem im Sanitätshaus Kanters

Ist es unser Traum, ein eigenes Haus zu bauen, dann entscheiden wir uns je nach Bedürfnislage, mit wem wir arbeiten möchten. Ein Architekt plant und gestaltet Gebäude. Auch er kann zwar in einem gewissen Umfang technische Berechnungen durchführen, doch wenn es um wirklich komplizierte Unterfangen geht, gibt er den Stab an den Bauingenieur ab. Auf Statik spezialisiert, betreut dieser den Bau vor Ort, braucht aber wiederum den Bauzeichner, um seinen Plan auf Papier zu bringen. Ob das Haus am Ende unseren Anforderungen entspricht, ob die Wärmedämmung ordentlich funktioniert, die Elektrik funktioniert oder das Fundament gerade ist, dafür sind alle Gewerke gleichermaßen verantwortlich. Anders ist es bei unserem Körper: Er hat keinen Architekten, Bauingenieur oder Bauzeichner, um unserer Existenz ein Haus zu schenken. Wenn das Fundament am Ende schief ist, wenn die Knie, die Füße oder das Becken nicht ganz dasitzen, wo sie eigentlich sein sollten, dann suchen wir Experten auf, die Abhilfe schaffen.



Orthopädietechnikmeister Jochen Windbergs und Nadine Kanters



Fotos: Luis Nelsen



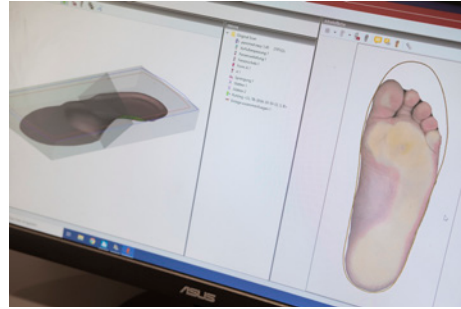
Als Orthopädietechnikmeister beim Sanitätshaus Kanters auf dem Ostwall in Krefeld ist Jochen Windbergs einer dieser Experten, der als Architekt, als Bauingenieur und als Bauzeichner gleichermaßen am menschlichen Körper wirkt. Seine Ausbildung selbst im traditionsreichen Sanitätshaus Kanters abgeschlossen, ist er heute als Meister Spezialist für die Anfertigung von unter anderem Einlagensystemen. „Bei meiner Berufswahl war mir wichtig, dass ich anderen Menschen durch mein Tun helfen kann“, erzählt der 38-Jährige. „Wenn ein Kunde wiederkommt und sagt, dass er schmerz- oder beschwerdefrei sei, ist das mein größtes Kompliment.“ Um diese Zufriedenheit dauerhaft gewährleisten zu können, steckt das Sanitätshaus zuverlässig Zeit und Geld in Recherche und Modernisierungen jeder Art. „Vor rund einem Jahr haben wir nicht nur unsere Verkaufsräumlichkeiten kundenfreundlicher umgebaut, sondern auch im Hintergrund viele Anschaffungen getätigt“, erklärt Nadine Kanters, die gemeinsam mit ihrem Mann Guido das Sanitätshaus in zweiter Generation leitet. „Dabei haben wir auch die Einlagensysteme verbessert. Für unsere Kunden konnten wir das bestmögliche System finden.“

Früher wurden alle Einlagen mit einem Trittschaumabdruck angefertigt: Der Kunde musste dafür in eine Art Karton treten, um im Schaum seinen Abdruck zu hinterlassen. Dieser wurde anschließend mit Gips ausgegossen, nachmodelliert und daran die Einlage erstellt und angepasst. Heute hat im Bereich der bettenden Einlagen ein modernes Scanverfahren die alte Technik abgelöst. „Wir unterscheiden zwischen stützenden, korrigierenden und bettenden Einlagen“, erklärt der Orthopädietechnikmeister. „Fast jeder, der im Erwachsenenalter Ermüdungserscheinungen hat, benötigt bettende Einlagen. Das Prozedere ist nun nicht nur besser, sondern geht auch deutlich schneller.“

In der Regel kommen die Kunden mit einem Rezept des Arztes in das Sanitärhaus. Einen Termin, um die Einlagen zu bestellen, brauchen sie nicht. Entweder Windbergs selbst oder einer seiner vier Werkstattkollegen nimmt den Kunden in Empfang und wickelt das Scanverfahren ab. „Der Scan dauert nur wenige Minuten, gleichzeitig schauen wir uns den Fuß und die gesamte Anatomie des Kunden an“, schildert der Werkstattleiter, „dann sind wir schon fertig. Wir setzen die manuellen

orthopädischen Markierungen im System und die Daten werden abgeschickt.“ Das medizinische Bild des Fußes gelangt anschließend zu einem Dienstleister, der die Einlagen fräst. Nach wenigen Tagen können sie im Sanitätshaus anprobiert und abgeholt werden.

Für Nadine Kanters stellt dieser Prozess eine natürliche Entwicklung im Rahmen der Digitalisierung dar. „Die Anforderungen der Kunden haben sich verändert. Durch den Einsatz modernster Technik können wir Prozesse beschleunigen und vereinfachen. Dadurch haben wir mehr Zeit, die wir in die Beratung unserer Kunden investieren können“, erklärt sie. „Um konkurrenzfähig zu bleiben und unseren eigenen Anspruch nach Qualität und Zuverlässigkeit zu erfüllen, ist es für uns selbstverständlich, diesen Weg mitzugehen.“ Auch außerhalb der Fußorthopädie stehen Anschaffungen in den Startlöchern. Gerade seit den Corona-Beschränkungen habe sich der Wunsch verstärkt, mit einem kontaktlosen Messverfahren für Kompressionsstrümpfe zu arbeiten. Auch eine Scantechnik für Prothesen soll zukünftig angeschafft werden. „Man darf dabei nie außer Acht lassen, dass trotz der Technik auch immer noch wir als Handwerker gefragt sind“, ergänzt Windbergs. „Uns ist es wichtig, unsere Manpower nicht auszutauschen, sondern sie zusätzlich zu nutzen.“ Deswegen bildet das Sanitätshaus auch seit vielen Jahren aus: Stolz sind Windbergs und Kanters darauf, dass alle Werkstattmitarbeiter aus den eigenen Reihen kommen. „Wir können damit garantieren, dass sie eine gute Ausbildung genossen haben“, betont Windbergs als Ausbil-



der. „Mich macht es natürlich auch stolz, wenn einer meiner Schützlinge seine Prüfung besteht und dann hier als Fachkraft anfängt. Gleichzeitig habe ich dadurch den Ansporn, immer auf dem neusten Wissensstand zu sein. Davon profitiert der Betrieb.“

Und dieses Konzept hat Tradition: Schon Hans-Josef Kanters, Nadines Schwiegervater, unterstützte zu Lebzeiten sehr engagiert die Weiterentwicklung seines Handwerks, war Obermeister der Landesinnung Düsseldorf und förderte die Bundesfachschule für Orthopädietechnik.

_Ann-Katrin Roscheck

Sanitätshaus Kanters, Orthopädietechnik, Rehatechnik und Sanitätstechnik, Ostwall 203 und Königsstraße 84 in Krefeld, Telefon 02151 - 80 59 0, www.sh-kanters.de

**Satte Rabatte
auf Kompressions-
strümpfe**

Erwerben Sie innerhalb
14 Tagen eine weitere
Versorgung auf Rezept,
erlassen wir Ihnen
bei dieser den
Qualitäts-
aufschlag.

Beim
Einkauf
ohne Rezept erhalten
Sie **20% Rabatt** auf die
zweite Versorgung.

Foto: Juzo



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

Sanitätshaus	Orthopädietechnik	Rehatechnik
2x in Krefeld	Ostwall 203 Tel. 02151 8059-0	Königsstraße 84 Tel. 02151 8059-0

der-arzneimittelbote.de

Unterstützt die lokalen Apotheken!

Die Konkurrenz großer Ketten und Online-Anbieter macht nicht nur dem Einzelhandel, sondern auch den Apotheken zunehmend zu schaffen. Im Verbund mit dem Apothekerverband Linker Niederrhein e. V. hat der Krefelder Apotheker Wolfgang Boverter nun eine Botendienst-Plattform ins Leben gerufen, die diese Entwicklung für Apotheken am Linken Niederrhein und in der Region Aachen abfedern soll.



Foto: Luis Nelsen

Apotheker Dr. Wolfgang Boverter

Wer ein Medikament benötigt, muss schon seit einiger Zeit nicht mehr unbedingt seine Stadtteilapotheke aufsuchen. Besonders Niederländische Medikamenten-Versender decken nahezu den kompletten Bedarf an Arzneimitteln ab und nehmen lokalen Apotheken so zunehmend die Kunden weg. Die Umstände der Corona-Pandemie mit Lockdown und Kontaktbeschränkung haben die Lage noch zusätzlich verschärft, wie Boverter weiß: „Versandapotheken können derzeit eine Umsatzsteigerung von 30 Prozent verzeichnen“, berichtet der Inhaber dreier Apotheken in Krefeld und Umgebung. Eine Entwicklung, die in keinem Verhältnis zur tatsächlich erbrachten Leistung stehe. Nicht nur, dass die großen Versender nicht mit der individuellen, persönlichen Beratung durch ausgebildete Fachkräfte aufwarten könnten, auch im direkten Preisvergleich schneide der Online-Handel oft schlechter ab. „Die gro-

ßen Versandapotheken setzen Mindestauftragswerte fest und erheben dazu noch eine zusätzliche Versandpauschale“, weiß der 66-Jährige. „Die vermeintliche Ersparnis durch den günstigeren Warenpreis ist damit oft wieder hinfällig. Hinzu kommt, dass die örtlichen Apotheken in der Regel noch am selben Tag liefern, also deutlich schneller sind als die Versandapotheke.“ Regelmäßige Rabattaktionen sowie ein durch den Apothekenleiter selbst angewiesener, sicherer und fachgerechter Transport unter Einhaltung und Dokumentation der vorgeschriebenen Höchsttemperaturen der oft empfindlichen Arzneien sind weitere Argumente für den Kontakt zur Apotheke am Ort.

Um sie zu unterstützen und die Medikamentenbestellung für den Kunden zu vereinfachen, hat der Arzneimittelfachmann eine Online-Plattform ins Leben gerufen, auf der alle wichtigen Apotheken-Informationen gebündelt werden. Nach Eingabe der Postleitzahl auf der Seite www.der-arzneimittelbote.de werden dem Kunden nicht nur alle in seiner Nähe gelegenen Apotheken angezeigt, er erfährt außerdem, ob sie Vorbestellungen und Botendienste anbieten, auf welchem Weg sie seine Bestellung entgegennehmen und welche Bezahloptionen es gibt. Über einfachen Link-Klick gelangt er direkt auf die jeweilige Apothekenseite und kann dort weitere Informationen einholen oder persönlichen Kontakt aufnehmen. Wer viel unterwegs ist, erreicht die meisten Apotheken heute außerdem ganz einfach und komfortabel über eine Smartphone-App: „90 Prozent der Apotheken verwenden Apps, wie z. B. ‚Call my Apo‘, bei der man sich kostenlos anmelden und dann schnell und unkompliziert bestellen kann“, gibt Boverter einen weiteren Tipp. Es gibt also eigentlich keinen Grund, bei Medikamentenbedarf in die Ferne zu schweifen. _Oliver Nöding

www.der-arzneimittelbote.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-naturalis.de

Sabine Engler
Steuerberaterin

Steuer- und Wirtschaftsberatung auch für Ärzte, Zahnärzte und Apotheken

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

Fachberaterin für den
 Heilberufsbereich
 (IFU/ISM gGmbH)

Kocks Kolumne Teil fünf: Schnäppchen oder Ladenhüter?

Die Lage, die Lage und die Lage sind neben der Größe einer Immobilie die drei wichtigsten Kriterien für ihren Preis, wird oft behauptet. Und ja, es stimmt. Die Lage lässt sich im Gegensatz zu allen anderen Gebäudeeigenschaften nicht (durch den Immobilienbesitzer) verändern. Ein Haus an einer lauten Hauptverkehrsstraße erzielt einen ganz anderen Preis als ein baugleiches Gebäude am idyllischen Waldrand.



Ist die Lage ein wichtiges Preiskriterium, so sind Ausstattung und Bauzustand der Immobilie aber oft ebenso bedeutend. Unpraktische Grundrisse, schlechte Dämmung und veraltete Installationen führen auch bei Objekten in bester Lage zu deutlichen Abschlägen. Dazu kommen Größe und Beschaffenheit des Grundstückes. Gehört zum Haus ein kleiner Park mit See oder nur ein betonierter Hinterhof?

Für eine korrekte Gewichtung aller Faktoren werden in der Fachwelt unterschiedliche Wertermittlungsverfahren angewendet. Bei einem Eigenheim wird man den verkehrsüblichen Wert meist in einer Mischung aus Vergleichs- und Sachwertverfahren ermitteln. Einen von einem Experten festgelegten Verkehrswert zu haben, garantiert allerdings noch nicht, diesen Preis auch zu bekommen. Dafür sind zusätzlich eine sinnvolle Preisstrategie und eine gute Portion Verhandlungsgeschick erforderlich. Zu hoch oder zu niedrig angesetzte Immobilienpreise sind ebenso schädlich wie unsicheres Auftreten gegenüber Kaufinteressenten. Was auch hier für die Einschaltung eines professionellen Immobilienmaklers spricht.

Ein kostenloses E-Book zum Thema „Preisfindung“ können Sie sich auf meiner Internetseite: www.kock-immo.de/unsere-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.



Covestro Sportpark Uerdingen







2 MONATE FITNESS
(im Juli oder August kaufen)

flexibel einlösbar im 2. Halbjahr 2020
50 € für SC-Mitglieder / 95 € sonstige



Info - 02151 / 444 6 333
www.scbayer05.de
Löschenhofweg 70 • 47829 Krefeld

Multiple Beschwerden: Körper oder Psyche?



Fotos: Simon Erath

Plötzlich gerät alles aus den Fugen: Der Kopf brennt, die Muskeln schmerzen und die Verdauung spielt verrückt. Es kommt gar nicht selten vor, dass Menschen scheinbar aus heiterem Himmel multiple, diffuse körperliche Symptome entwickeln. Ängste entstehen. Was ist mit mir los? Bin ich ernsthaft krank? Der Eintritt in eine sich selbst nährenden Abwärtsspirale droht. Jetzt gilt es, die Ruhe zu bewahren und systematisch die Ursachen für die Beschwerden zu entschlüsseln. Eine lückenlose körperliche Differenzialdiagnostik sollte dabei immer den Anfang bilden. Oft sind es Virus-Erkrankungen, wie der Epstein-Barr-Virus oder Borreliose, die multisystemische Beschwerden hervorrufen können und in ihren Auswirkungen kaum von den Symptomen einer Erschöpfungs-Depression zu unterscheiden sind. Manchmal bedingt sogar das eine das andere, was die Detektivarbeit nur noch erschwert. Dabei gilt es immer zu bedenken, dass Angst körperliche Symptome verstärkt.

Halten Sie inne und versuchen Sie „die Möglichkeit“ einer psychosomatischen Erkrankung zu akzeptieren.

Nutzen Sie in einer solchen Situation Entspannungsmethoden, um wieder eine Verbindung zu ihrem Bauchgefühl zu entwickeln. Mit der nötigen Ruhe, der richtigen Hilfe und einer gesunden Mixtur aus der ehrlichen Wahrnehmung ihrer inneren Stimme und einer gewissen diagnostischen Hartnäckigkeit werden Sie den wahren Ursachen auf die Schliche kommen. Oft stellen Betroffene in dieser Phase fest, dass die Beschwerden gar nicht aus heiterem Himmel kamen, sondern langanhaltende belastende Lebensumstände dafür verantwortlich sein könnten. Für diesen Prozess müssen Sie allerdings aus der Spirale ausbrechen und sich fragen, was Ihnen ihr Körper sagen möchte. Als Faustregel gilt: Je diffuser und mannigfaltiger die Symptome sind, desto wahrscheinlicher verbirgt sich dahinter eine psychische Ursache. Und das kann sogar befreien, denn psychosomatische Beschwerden sind mit der richtigen Hilfe sehr gut therapierbar!

Ihre Anja Funkel (geb. Stapel)
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Personal Training | Mama Fitness | Golf Fitness | Ernährung

We make Training personal!

**100% Du | Dein Ziel
Dein Weg | Dein Erfolg**

Jetzt kostenloses Probetraining vereinbaren!



www.bigapplefitness.de | info@bigapplefitness.de | 0176 61 60 76 70



NEU

Online Live Training!
Gratis Probetraining
bigapplefitness.de/shop

Hämorrhoiden-Embolisation: Sanfte Linderung für jahrelanges Leiden

Hämorrhoiden. Man hört von ihnen meist in Zusammenhang mit Beschwerden. Wer unter ihnen leidet – Männer und Frauen jenseits des 35. Lebensjahres –, möchte aber nicht darüber sprechen, sondern sehnt sich nach nichts anderem, als von seinem Leiden befreit zu werden. Die Hämorrhoiden-Embolisation, eine neue Behandlungsmethode, die wir unseren Patienten am Helios Klinikum Krefeld seit diesem Jahr anbieten können, verspricht nun effektive und dauerhafte Linderung – auch für Patienten, für die die bisherigen Methoden nicht geeignet waren.

Im intakten Zustand übernehmen Hämorrhoiden eine wichtige Funktion. Es handelt sich um stark durchblutetes Gewebe, das den Schließmuskel unterstützt. Es verhält sich wie eine blutgefüllte schwammartige Struktur, die den After zusätzlich abdichtet. Bei symptomatischen, sprich krankhaften Hämorrhoiden liegt eine zu starke Durchblutung vor und es kommt zu einer Vergrößerung. Sie verursachen dann Schmerzen, Blutungen oder Juckreiz und treten im schlimmsten Fall gar sichtbar hervor. Verschiedene Therapien versprechen Abhilfe und richten sich nach der Fallschwere: die chirurgische Resektion, das Veröden durch Alkoholinjektion oder aber die sogenannte Gummibandligatur, bei der die Hämorrhoiden „abgeschnürt“ werden und dann absterben. Alle genannten Behandlungen gehen mit einer Verletzung der Enddarmschleimhaut einher und können Komplikationen wie z. B. Wundheilungsstörungen, Schmerzen oder Abszesse verursachen. Bei den operativen Verfahren kann auch eine Inkontinenz nicht ausgeschlossen werden. Zudem sind die Verfahren für Patienten, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, nicht geeignet.

Die Embolisation stellt eine neue, schonende Alternative dar. Über einen an der Leiste eingebrachten Mikrokatheter werden winzige Platinspiralen in die Zielgefäße am Enddarm eingeführt, die den erhöhten Blutfluss und somit das krankhafte Anschwellen der Hämorrhoiden unterbinden. Der Eingriff dauert etwa eine Stunde und wird ausschließlich unter örtlicher Betäubung der Zugangsstelle in der Leiste durchgeführt. Schmerzen am Enddarm treten nicht auf. Nach einem Tag stationären Aufenthalts kann der Patient bereits wieder nach Hause entlassen werden. Da die Hämorrhoiden-Embolisation erst seit wenigen Jahren vorgenommen wird, liegen zwar noch keine Langzeitergebnisse vor, doch bisherige Erfahrungen sind sehr vielversprechend. Bis zu 90 Prozent der Befragten bestätigen eine deutliche Linderung ihrer Beschwerden auch noch nach einem Jahr. Die Rückfallwahrscheinlichkeit darf als sehr gering angesehen werden und es verbleibt keine Narbe. Lediglich bei Patienten mit einer überstandenen Enddarmkrebs Erkrankung oder chronischen Entzündungen raten wir von der Embolisation ab.

Wir sind froh, unseren Patienten in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit unseren Kollegen der Viszeralchirurgie diese neue, sanfte Therapieform anbieten und Linderung von ihrem schmerzhaften Leiden verschaffen zu können.



Dr. med. Ludger Feyen
Oberarzt Diagnostische und Interventionelle Radiologie

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

Hochschule Niederrhein startet mit Studienfach „Hebammenwissenschaft“



Die Hochschule Niederrhein wird im Wintersemester 2021/22 mit einem neuen Bachelorstudiengang starten: Unter dem Namen „Hebammenwissenschaft“ werden Studierende die Möglichkeit bekommen, die akademische Hebammenausbildung abzulegen. Bei der Konzeption des Studiengangs sollen die Vorgaben aus dem neuen Hebammengesetz ebenso berücksichtigt werden wie die Kompetenzen der derzeitigen Hebammenschulen. Leitbild sind Hebammen, die ihr geburtshilfliches Handeln auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse entsprechend ausrichten. Das Gesetz sieht vor, die hochschulische Ausbildung der Hebammen wissenschaftlich begründet, theoretisch fundiert und evidenzbasiert durchzuführen.

„Weil wir gute Arbeit in den Hebammenschulen anerkennen und wertschätzen, sehen wir in der Anfangsphase ein duales Studienmodell mit hohem Praxisbezug als Königsweg“, sagt Professor Dr. Bernhard Breil, Dekan des Fachbereichs Gesundheitswesen der Hochschule Niederrhein. Bis zum Jahr 2030 soll der duale Studiengang in Kooperation mit zwei Hebammenschulen durchgeführt werden. Zurzeit sind die ersten beiden Professuren ausgeschrieben.

Caritas Krefeld und Meerbusch
veröffentlicht Jahresbilanz:

Fehlbetrag mit Jahresüberschuss ausgeglichen

Knapp über eine Millionen Euro beträgt der Jahresüberschuss, den der Caritasverband in Krefeld / Meerbusch gemeinsam mit den Caritasheimen mit Tages- und Kurzzeitpflege im vergangenen Jahr erwirtschaftet hat. Vor allem mit einem Überschuss von 130.000 Euro zeigt sich der Verband zufrieden: Im Jahr 2018 war durch die inzwischen verkaufte Seniorenresidenz Hanseanum ein Fehlbetrag entstanden. Dieser konnte nun erfolgreich ausgeglichen werden.

Erstmals in der Geschichte der Krefelder Organisation bekam die Caritas im letzten Jahr ein Haus geschenkt, dessen Wert sich mit einer Summe von 438.000 Euro in der Jahresbilanz niederschlägt. Ein Ehepaar aus Krefeld hatte dem katholischen Träger die Immobilie mit der Auflage vermacht, die Mieterträge zu Gunsten des Altenheims Sassenhof zu verwenden. Davon wurden nun unter anderem neue Möbel an-

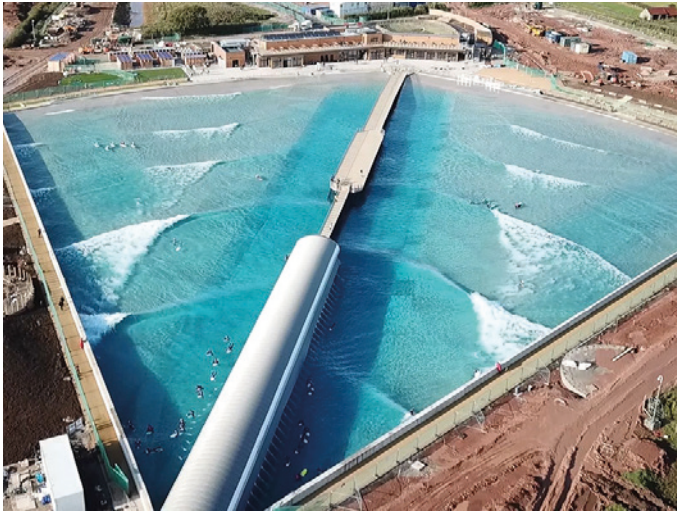


Caritas Geschäftsführer Hans-Georg Liegener

geschafft und in Veranstaltungen für die Bewohner investiert.

Beim Jahresgespräch gab die Caritas außerdem einen Ausblick auf Bauprojekte: Rund drei Millionen Euro kostet der Neubau der neuen Tagespflege in Krefeld-Traar. Zukünftig werden in unmittelbarer Nachbarschaft zum Landhaus Maria Schütz zwölf Pflegebedürftige eine neue Heimat finden. Der Neubau umfasst auch eine Kapelle und Räumlichkeiten, die durch die Traarer Vereine genutzt werden können. Die Eröffnung des Hauses ist für nächstes Jahr geplant.

Surfpark-Pläne nehmen Gestalt an



Seit Anfang Februar der Stadtrat getagt hat, ist die Entscheidung gefallen: Krefeld bekommt im Erholungs- und Sportpark Elfrather See einen Surfpark. Nun nehmen die genauen Pläne Gestalt an. Auf knapp neun Hektar sollen, eingebettet in die öffentlichen Grünflächen, der Surfpark mit ergänzenden Sport- und Freizeitangeboten und einem Campingplatz entstehen.

Zentrales Element der Anlage wird ein Surfbecken in Form eines Diamanten, die sogenannte Lagune, werden. Sie ist rund 2,8 Hektar groß und wird durch einen Steg in zwei Hälften geteilt. So können die einzelnen Teile unabhängig voneinander genutzt werden und bieten zum Beispiel Raum für Anfänger und Profis gleichermaßen. An der Lagune sind weitere kleine Becken zum Aufwärmen und zu Trainingszwecken geplant. Auch Flächen für Zuschauer, zur Erholung, für Techniktraining und für Yoga wird es geben.

Im Norden der Lagune ist ein zweistöckiges Hauptgebäude für Verwaltungsräume, Sanitäranlagen und auch für Wellness und Seminar-möglichkeiten angedacht. Hier wird außerdem ein Restaurant mit Außenterrasse einziehen, das auch für externe Besucher geöffnet ist. Nordwestlich des Hauptbeckens sollen darüber hinaus weitere Sport- und Freizeitaktivitäten integriert werden: Ein Skate-Pumptrack und eine Skater-Bowl sind angedacht und auch Klettern, Slackining und ein Beachvolleyball-Feld wird es geben.

Auf dem Campingplatz, der im Westen und Südwesten des Plangebiets entsteht, sollen 70 Plätze für Zelte, Wohnwagen und Wohnmobile entstehen und darüber hinaus 40 Mobilheime Platz finden.

Bis 2023 möchte der Investor Elakari das 25 Millionen Euro-Projekt abschließen.

FUSSORTHOPÄDIE

Hans Janßen GmbH



Sachverstand und meisterliches Können in der 3. Generation

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



Betriebsurlaub vom 11. Juli - 01. August 2020

Sprechen Sie uns an und erfahren Sie den Unterschied!

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

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

 **Kundenparkplatz**



**BEAUTY ATELIER
ART OF FACELINE**



by Melanie Enger
Permanent Make up
Hand-, und Nagelpflege
Nageldesign
Augenbrauen -
und Wimpernstyling
Wimpernverlängerung
Make up
Kosmetik
Faltenreduzierung
Massage

by Silja Ingrassia
Sugaring / Waxing
Pediküre / Fußpflege
Onyfix Nagelkorrektur

02151 / 94 98 45 3
0152 248 55 99 6
www.artof-faceline.de

**Mit über 200m² größtes Beauty-Atelier in Krefeld.
Breslauerstraße 13c, 47829 Krefeld**

Gesundheit – mit Abstand und Sicherheit

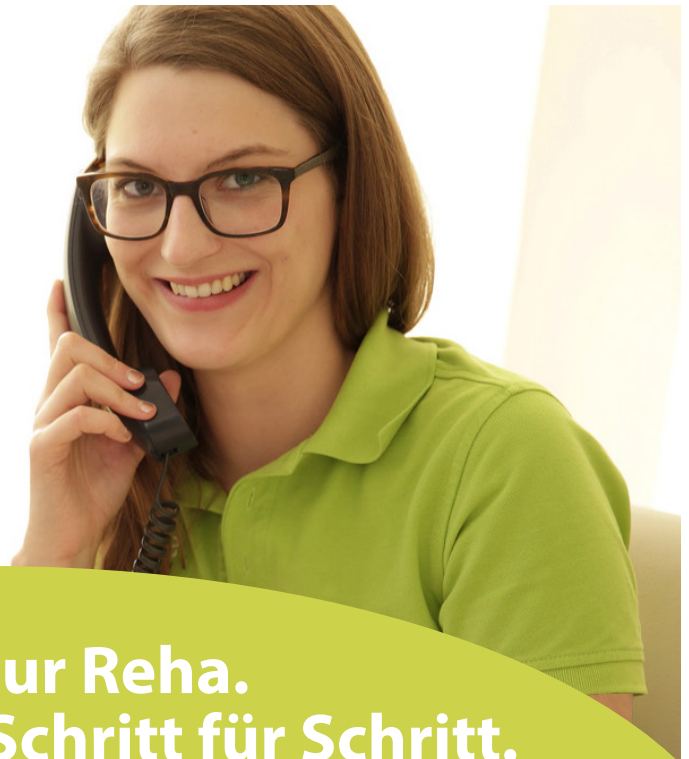


Gesund bleiben – auch in außergewöhnlichen Zeiten

Die VHS Krefeld hat ihr Kursangebot im Gesundheitsbereich der Corona-Situation angepasst. Durch größere Abstände zwischen den Teilnehmenden in den Kursen und einer damit einhergehenden Reduzierung der Personenzahl – in der Regel maximal 12 Teilnehmende –, feste Platzzuweisung in Kursen und Vorträgen, Bereitstellen von Flächendesinfektionsmitteln, häufiges Lüften und weiteren Maßnahmen wird den erhöhten Anforderungen an Infektionsschutz und dem Wohlbefinden der Teilnehmenden Rechnung getragen. Auf diese Weise ist es möglich, auch im neuen Semester, das am 14. September startet, ein breites Spektrum an Entspannungs-, Fitness-, Gymnastik- und Sportkursen anzubieten. Dabei reicht das Angebot von Autogenem Training und Ballet über Dancehall, Faszien-Training, Jonglieren und Konditionstraining bis hin zu rückenfreundlicher Gymnastik, Sportbootführerschein, Yoga, ZEN-Meditation und Zumba – um nur eine kleine Auswahl zu nennen.

Anmeldungen sind ab dem 3. August telefonisch unter 02151 – 3660-2664, per Mail an vhs@krefeld.de und online unter www.vhs.krefeld.de möglich.

salvea
Lust auf Gesundheit



**Ihr Weg zur Reha.
Wir begleiten Sie Schritt für Schritt.**

**Wir helfen Ihnen bei der Antragstellung zu Ihrer medizinischen Rehabilitation.
Sie erreichen uns Mo - Fr unter 02151 484510-1230**

salvea – Lust auf Gesundheit • Westparkstraße 107-109 • 47803 Krefeld • westpark.salvea.de • reha@salvea.de



Alexianer
ALEXIANER KREFELD GMBH

Lebe.
Liebe.
Pflege!

Du bist
ihre Welt.

Ausbildung zur Pflegeassistentenz (m/w/d) in nur einem Jahr

Ohne Nächstenliebe und Mitgefühl steht unsere Gesellschaft auf wackligem Fundament. Erst in unserer Zuwendung für die steigende Zahl der Hilfebedürftigen, Kranken, Schwachen und Senioren zeigt sich, wie belastbar sie ist. Sie braucht Menschen wie Dich: Menschen mit Herz, Empathie, Verstand und einer helfenden Hand.

Tu Dir etwas Gutes: Entscheide Dich für Deine Mitmenschen!
Entscheide Dich für einen Pflegeberuf bei den Alexianern!

Du hast einen Hauptschulabschluss und strebst eine Laufbahn als Pflegeassistentenz (m/w/d) an oder Du möchtest als Quereinsteiger in den Pflegeberuf einsteigen? Dann bist Du bei uns genau richtig. Denn als sozialer Träger im Gesundheitswesen bieten wir zahlreiche berufliche Möglichkeiten und Perspektiven in unseren Einrichtungen an und decken das gesamte Spektrum der Pflegetätigkeit ab.



Alexianer
ALEXIANER KREFELD GMBH

Bewirb dich jetzt!

alexianer-krefeld.de/karriere/pflegeberufe

**JETZT IM ONLINESEMINAR:
WERTVOLLES FINANZWISSEN FÜR SPARER UND ANLEGER**

**Machen Sie richtig, was 90 Prozent der
Deutschen falsch machen – und starten Sie
durch in die Top Ten der Finanzanleger!**



Andree Breuer, Honorarberater



Christoph Kanzler, International
Speaker und Top-Experte

International Top Speaker Christoph Kanzler erklärt, warum wir Deutschen uns seit Jahren finanziell die Butter vom Brot nehmen lassen – und wie wir es besser machen können. Dazu entführt er in nie dagewesener Form in die Geschichte der Kapitalmärkte.

**Jetzt anmelden zum Webinar „Die größte Erfolgsgeschichte der Menschheit“ unter:
www.anlegen-lernen.de/#workshoptermine**



HONORIS FINANCE GMBH
WIR SCHAFFEN TRANSPARENZ!