moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Klumpfuß-Therapie im Helios (S. 18)

Wenn Babyfüße anders sind

Big Apple Fitness (S. 25)

Ninja Junior und BootCamp

JE MEHR SIE ÜBER FINANZEN WISSEN, UMSO SICHERER IST IHR VERMÖGEN!



*** In meinem KOSTENLOSEN WORKSHOP erkläre ich Ihnen die Grundlagen für eine erfolgreiche und sichere Geldanlage.

STIMMEN VON WORKSHOP-TEILNEHMERN:

Andreas Hobl, Hobl-Finanzplanung, Hausham

"Hallo Herr Breuer, ja, das Seminar und Ihr Vortrag haben mich begeistert. Das Versicherungen/ Banken Geld verdienen, war mir schon bekannt, nicht jedoch die Dimensionen des Ganzen."

A. Wicht, ehemaliger Vorsitzender des IHK-Prüfungsausschusses für Finanzen und Versicherungen

"Durch das von Ihnen vermittelte Wissen ist es keinem seriösen Berater mehr möglich, diese mit hohen Kosten belasteten, undurchsichtigen Produkte reinen Gewissens zu verkaufen. Ich kann interessierten Geldanlegern nur empfehlen, die Honorarberatung mit transparenten Produkten und äußerst günstigen Kostenstrukturen für sich zu entdecken, weil sie auf diese Weise wirklich hervorragende Ergebnisse auf höchstem Niveau erzielen."

Dr. K. Teßmann

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

Melden Sie sich jetzt zum kostenlosen Workshop an: www.anlegen-lernen.de

Die nächsten Workshop-Termine: 17.09.2020 15.10.2020

Darüber hinaus sind individuelle Beratungsgespräche nach telefonischer Absprache möglich.



moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Liebe Leserinnen und Leser,

hohe Anforderungen, ständige Erreichbarkeit und daraus resultierender Dauerstress: Wir leben in einem Zeitalter, in dem die größte Herausforderung gar nicht darin besteht, Anspannung aufzubauen, sondern die Fähigkeit zur Entspannung nicht zu verlernen. Wer sich ununterbrochen im Hamsterrad dreht, droht auszubrennen – physisch oder psychisch, oft aber auch auf beiden Ebenen gleichzeitig.

Der Begriff Achtsamkeit wird dieser Tage so inflationär genutzt, dass er beinahe zur Worthülse verkommen ist, doch eigentlich liegt in ihm alles, was uns vor Stress- und Zivilisationskrankheiten schützt. Achtsam und bewusst mit uns umzugehen, umfasst nicht nur die äußeren Lebensumstände, sondern auch in uns stattfindende Prozesse. Vielen ist nicht bekannt, dass mit der nötigen Achtsamkeit, vermeintlich autark ablaufende Vorgänge gesteuert und zur Selbstregulation eingesetzt werden können.

Das bedeutsamste Werkzeug ist dabei die eigene Atmung (S. 8). Vornehmlich für den lebenswichtigen Austausch verschiedener Gase verantwortlich, kann die richtig eingesetzte Atmung Einfluss auf das vegetative Nervensystem nehmen und uns beruhigen. Auch beim Yoga (S. 6, 11 und 12) spielt die Atmung eine wichtige Rolle und wird mit meditativen Bewegungselementen kombiniert. Achtsamkeit findet hier gleich auf mehreren Ebenen statt.

Oftmals völlig unter dem Radar der Wahrnehmung entwickelt sich die sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD. Hinter dem sperrigen Begriff verbergen sich zahlreiche Beschwerden, die mit dem Kiefergelenk in Zusammenhang stehen und nicht selten im stressbedingten Zähneknirschen ihren Ursprung finden. Zahnärztin Dr. Nina Wollenweber (S. 16) gehört zu den wenigen Experten der Region, die Menschen mit diesem Befund therapieren und zur Beschwerdefreiheit verhelfen können.

Achtsamkeit für sich, das Gegenüber und die gesamte Gesellschaft ist in Zeiten der weiterhin grassierenden Pandemie wichtiger denn je. Wir hoffen, dass Sie in dieser Ausgabe Anregungen finden, die Ihnen dabei helfen werden, auch Ausnahmesituationen wie diese besser zu meistern. Denn wer achtsam ist und Wissen erwirbt, wird feststellen, das vieles, was einem scheinbar widerfährt, doch in einem großen Maße beeinflussbar ist.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Torsten Feuring, Michael Neppeßen und David Kordes

Impressum

Herausgeber: CREVELT media GmbH

Geschäftsführung: Michael Neppeßen, Torsten Feuring und David Kordes

Garnstraße 72, 47798 Krefeld Tel.: 02151 - 65 88 399 E-Mail: redaktion@crevelt.de

Redaktionsleitung: David Kordes

Redaktion: David Kordes, Oliver Nöding und Ann-Katrin Roscheck

Art Direction: Julia Wojdyla Foto: Luis Nelsen und Simon Erath Titel: Martina Neues, Yogaleben Vertrieb: silk. Werbeagentur GmbH Druck: SET POINT Medien GmbH

Weitere Informationen zum Magazin finden Sie in unseren Mediadaten.

Nur gemeinsam sind wir stark. **Vielen Dank!**









































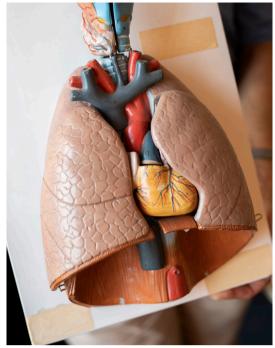








Inhalt









Achtsamkeits-Spezial

Seite 06 Das innere Äffchen zähmen – So wirkt Yoga auf unser Nervensystem

Seite 08 Every breath you take: Die ungeahnte Kraft der Atmung

Seite 12 Yoga mit Köpfchen: Achtsamkeit bei Yoga + Mind

Seite 12 Stress verdauen lernen – Entlastung für Körper und Psyche

Seite 14 Eine reinigende Erfahrung: Saunieren bei Finlantis

Medizin

Seite 16 CMD-Therapie bei Wollenweber Zahnmedizin

Seite 18 Wenn Babyfüße anders sind: Klumpfuß-Therapie im Helios Klinikum

Seite 20 Zahnarzt Dimitry Giller: Zahnersatz Made in Krefeld

Seite 22 St. Elisabeth-Hospital: Irmtraut Krahnepuhl und ihre neuen Hüften

Intern

Seite 24 Der moveo Expertendialog

Fitness

Seite 25 Big Apple Fitness: Ninja Junior und BootCamp

Ratgeber

Seite 26 Zahnarzt Wojtek Honnefelder: Besser atmen, gesünder leben!

Kolumne

Seite 28 Volkskrankheit Sodbrennen: Wenn Medikamente nicht mehr reichen

Seite 29 Anja Funkel: Achtsamkeit: Modewort oder echte Hilfe?

Seite 30 Kocks Kolumne Teil sechs: So verkaufen Sie Ihre Immobilie selbst

Das innere Äffchen zähmen -

So wirkt Yoga auf unser Nervensystem

Er hangelt sich von Baum zu Baum. Wird manchmal schneller und manchmal langsamer. In der Geschwindigkeit verliert er die Kontrolle, knallt mit voller Wucht gegen den Stamm, fängt sich dann unter lautem Gebrüll am nächsten Ast. Immer mal wieder flitzt er hoch und runter, laust sich, sucht nach dem nächsten Mittagessen – ab und an schläft er auch mal und kommt zur Ruhe.





Yogalehrerin Martina Neues nimmt sich jeden Tag bewusst Zeit, ihr inneres Äffchen zu spüren.

Ein kleiner Affe ist zwar niedlich, aber auch sehr anstrengend. Gerät er außer Rand und Band, ist er nur schwer zu halten und ebenso unmöglich ist es, ihn zu steuern. Yogalehrerin Martina Neues vergleicht dieses kleine Äffchen mit unserem empfundenen Stresslevel: Oft ist es gewaltig und wir reden uns ein, dass wir die nächsten Tage schon gut meistern. Manchmal ist es gleichbleibend hoch oder niedrig und wir nehmen es einfach so hin. Und an anderen, oft wenigen Tagen fällt es ab und wir merken, dass wir von der ganzen Anstrengung einfach nur – wie der kleine Affe vor dem Schlaf – wahnsinnig erschöpft sind. "Jeder von uns hat so ein Äffchen im Kopf", beschreibt die 57-Jährige. "Durch die Hilfe von Yoga können wir es zähmen und ihm Befehle geben. Wir können unser Nervensystem ganz bewusst steuern."

Schon lange ist medizinisch nachgewiesen, dass Yoga auf unsere Gesundheit positive Auswirkungen hat. Als Inhaberin von "Yogaleben" mit drei Standorten in Krefeld erlebt Martina Neues diese Folgen jeden Tag. "Wenn ein Yogi zu mir kommt, dann klagt er oft über Verspan-

nungen", erklärt sie. "Verspannungen sind aber nur die Konsequenz eines hohen Stresslevels und das wiederum entsteht, weil in unserem Leben etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Schon nach wenigen Besuchen bei Yogaleben findet eine Veränderung im Yogi statt." Und das lässt sich bei genauem Hinsehen häufig medizinisch relativ einfach begründen. Bei Panikstörungen beispielsweise sorgt die Hyperventilation dafür, dass es zu einer Verminderung der Kohlendioxidkonzentration im Blut kommt. Dadurch steigt der pH-Wert und in Folge der weiteren natürlichen Vorgänge im Körper wird die Menge der Magnesium- und Kalzium-Kationen im Blut reduziert, sodass eine Muskelentspannung nicht mehr stattfinden kann. "Die Hyperventilation ist in erster Linie eine Atmung im Hochfrequenzbereich", erklärt die Expertin. "Auch beim Yoga gibt es eine bestimmte Atemtechnik, die ein ähnliches Muster aufweist, auf die der Körper allerdings mit Entspannung reagiert. Schaffen wir es, in der Hyperventilation unser Pranayama zu integrieren, löst sich die Panik auf."





Auch Menschen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung können Hilfe im Yoga finden. Hier gibt die Medizin ebenfalls eine simple Erklärung ab. "Ein Trauma stört unser Informationsverarbeitungssystem und sorgt dafür, dass Wahrnehmungen dauerhaft falsch abgespeichert werden und wir zum Beispiel positive Gefühle schlechter wahrnehmen können", beschreibt Martina Neues. "Im Yoga gibt es verschiedene Übungen, die das Gehirn gezielt reizen und dadurch die Nervenkanäle reinigen. Die Blockade des Informationsverarbeitungssystem wird aufgehoben."

Dass Menschen unter einer besonderen nervlichen Belastung oder sogar einer psychischen Störung leiden, ist ihnen oft nicht bewusst, wenn sie zum ersten Mal Martina Neues und Yogaleben besuchen. Denn ob Schwindel, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Reizbarkeit, Antriebslosigkeit oder ein verändertes Essverhalten - die Symptomatik kann sehr unterschiedlich sein. "Was aber genau der Auslöser dafür ist, dass es meinen Yogis nicht gut geht, ist für die Art, wie wir arbeiten, nicht ausschlaggebend", schildert die Krefelderin. "Wir sind keine Ärzte, wir ersetzen weder Diagnose noch Therapie. Aber wir sorgen für ein erhöhtes Wohlbefinden, Spaß und Freude".

Erst im März hat Yogaleben ein drittes Studio eröffnet. In einer wunderschön sanierten Villa mit großer Außenterrasse auf der Westparkstraße dreht sich alles um Asanas, Pranayamas und Dhyanas. "Als einen wichtigen Faktor beim Yoga empfinde ich, dass wir bewusst aus unserem Alltag heraustreten", erklärt Neues. "Dazu gehört, dass ich mich auf einen Ort einlasse, der auf mich wirkt. Mit der alten Villa haben wir diesen Ort geschaffen." Unter freiem Himmel erinnert die Teakholz-Veranda mit kleinen Schirmchen, viel Grün und Buddhafiguren an eine Yogastunde auf Bali. Im Inneren schaffen Echtholzboden, hohe Decken und viel Platz eine besondere Wohlfühlatmosphäre. Ma-





ximal elf Kursteilnehmer lässt Martina Neues in ihre unterschiedlichen Yogakursen. So hat jeder, unabhängig von Corona, genug Platz, sich selbst zu spüren und sich seine Gedanken zu gestatten. "Das Äffchen darf auch mal laut sein im Kopf", sagt die 57-Jährige und lacht. "Es ist wichtig, nichts zu unterdrücken, sondern bewusst Kontakt zum Unterbewusstsein aufzunehmen."

Auch Martina Neues nimmt sich jeden Tag bewusst Zeit, ihr inneres Äffchen zu spüren. Denn jeder, so glaubt sie, besitze das besondere Haustier, das in unserem Körper immer mal wieder herumflippt. "Gerade rund um die Eröffnung meines dritten Yogastudios unter den enormen Veränderungen durch Corona habe ich gemerkt, dass es mir an manchen Tagen einfach nicht gut geht", beschreibt sie. "Und gerade dann genieße ich mein Yoga und lasse das Äffchen sich austoben, sodass es am Ende des Tages wieder niedlich und zutraulich ist."

Ann-Katrin Roscheck

Yogaleben, Martina Neues, Standorte: Westparkstraße 55, Grenzstraße 127 und Willy-Hermes-Dyk 1, Tel.: 02151 - 56 45 23, www.yogaleben.com

Every breath you take -

Die ungeahnte Kraft der Atmung

Von Oliver Nöding

Ein und aus, langsamer oder schneller, tiefer oder flacher: Unsere Atmung ist immer hör- und spürbar und sie verrät uns viel über unseren Zustand. Ihre wichtigste Funktion ist es, unseren Organismus mit Sauerstoff zu versorgen, doch sie leistet weitaus mehr. In der Achtsamkeit spielt die Atmung daher eine hervorgehobene Rolle: Wenn wir lernen, uns ihrer zu bemächtigen, wird aus dem unbewusst ablaufenden Vorgang ein wichtiges Mittel der Selbsterkenntnis und ein Werkzeug zur Steuerung unseres Befindens.



Dr. Rudolf Hoffmann, Oberarzt der Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin des Helios Klinikums Krefeld, und Leitende Atmungstherapeutin Susanne Hullmann.

-otos: Luis Nelser

Aus medizinischer Sicht ist die Atmung zuerst ein mechanisch-physiologischer Prozess, "bei dem Sauerstoff durch ein passives Druckgefälle in die Bronchien, die Lunge und die Lungenbläschen, die sogenannten Alveolen, und von dort über einen Diffusion in die Blutkapillaren transportiert wird", wie Dr. Rudolf Hoffmann, Oberarzt der Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin des Helios Klinikums Krefeld, erklärt. "Der zweite, ebenso wichtige Mechanismus ist der Abtransport von Kohlendioxid. Eine gesunde Atmung schafft ein Gleichgewicht, die Homöosthase, beider Gase, das die Grundlage lebensnotwendiger Stoffwechselprozesse in den körpereigenen Zellen ist. Gerät dieses Gleichgewicht aus den Fugen, kommt es zur Störung dieser Prozesse." Beim gesunden Menschen ist die Homöosthase automatisch gegeben und kurzfristige Disbalancen werden über die Atmung ausgeglichen. Anders verhält es sich etwa bei COPD-Patienten, die nicht mehr in der Lage sind, ausreichend Kohlendioxid abzuatmen, Susanne Hullmann, Leitende Atmungstherapeutin des Helios Klinikums, hat die Aufgabe, solchen Patienten zu helfen: "Die Herausforderung der Atmungsthera-

pie besteht darin, alte Atemmuster abzulegen und die Angst zu überwinden, die akute Luftnot hervorruft. Denn wer unter Luftnot leidet, beginnt zu kompensieren, indem er schneller atmet. Das verschärft die Luftnot aber noch. Die Patienten geraten in einen Teufelskreis", beschreibt Hullmann. "Dem wirken wir entgegen, indem wir so früh wie möglich mit dem Atemtraining beginnen, um eine Routine für die Akutsituation zu erzielen." Auch psychische Störungen wie Stress oder Angst können zu einer pathologischen Atmungsform führen. So wird Hoffmann bei seiner täglichen Arbeit oft mit jungen Patienten konfrontiert, die über Luftnot klagen, bei denen aber keine physische Ursache zu finden ist: "Bei vielen von ihnen ist es zur Lösung ihrer Beschwerden schon ausreichend, wenn man sie auf die Zusammenhänge zwischen ihren privaten oder beruflichen Sorgen und ihrer Atemnot aufmerksam macht. Oder wenn man ihnen versichert, dass sie keinen Krebs haben", berichtet der Mediziner aus seinem Alltag.

Seite 8 moveo



Heilpraktikerin für Psychotherapie Anja Funkel gibt Kurse für Autogenes Training.

Wenn sich Anspannung und Stress durch Herzschlag, höheren Muskeltonus oder Blutdruck bemerkbar machen, steckt dahinter der Sympathikus, der "Gegenspieler" des Parasympathikus im vegetativen Nervensystem. Er übernimmt den aktiven Part der beiden und ist wesentlich dafür verantwortlich, uns handlungsfähig zu halten. Das kann problematisch werden, wenn uns die körperliche Anspannung, in die uns der Sympathikus versetzt, nicht handlungsfähig macht, sondern lähmt, zum Beispiel in Stresssituationen. Dann ist es hilfreich, Einfluss auf den Parasympathikus zu nehmen, der uns in Entspannung versetzt. Eine Möglichkeit dazu bietet das autogene Training, wie Heilpraktikerin für Psychotherapie Anja Funkel erläutert. "Ziel des autogenen Trainings ist es, unbewusst ablaufende körperinnere Prozesse gezielt wahrzunehmen und positiv zu beeinflussen. Ein Mittel dazu ist die Atmung. Atemübungen können dabei helfen, sich in Stress- oder Angstsituationen, in denen Menschen oft hyperventilieren oder flach atmen, zu entspannen. Wer einmal merkt, dass er positiven Einfluss nehmen kann, der wird insgesamt sicherer und gelassener, weil er seiner Angst nicht mehr völlig ausgeliefert ist", beschreibt Funkel. Hinter dem autogenen Training steckt Autosuggestion: Durch Wiederholen fester Formeln - zum Beispiel "Es atmet mich" oder "Meine Arme und Beine sind schwer, ganz schwer" - werden Körperzustände fühlbar und dann bei



Bedarf positiv beeinflussbar. Wesentlich für die Wirkung des Trainings ist die regelmäßige Übung, denn nur dann stellt sich der gewünschte Automatismus ein. Auf dem Weg dorthin gilt es, Körperzustände und Gefühle nicht zu interpretieren und zu bewerten, sondern sie ganz urteilsfrei wahrzunehmen, Gedanken nicht abzuwehren, sondern sie passieren zu lassen. "Achtsamkeit bedeutet, sich selbst gegenüber aufgeschlossen zu sein, zu bemerken, was in einem vorgeht, sowohl in positiver wie negativer Hinsicht, und aus dem gewonnen Wissen über sich Selbstvertrauen zu schöpfen". fasst Funkel zusammen.





Zahnarzt Wojtek Honnefelder setzt Atmung gezielt ein, um Patienten, aber auch sich selbst zu entspannen.

Die Fähigkeit, mit Hilfe der Atmung den Paraysmpathikus zu aktivieren und die eigene Ruhe auf andere zu übertragen, setzt Zahnarzt Wojtek Honnefelder täglich ein. "Die meisten Menschen sind angespannt, wenn sie auf dem Zahnarztstuhl sitzen, und die Atmung bietet einen wunderbaren Ansatzpunkt, um mit Ihnen ins Gespräch zu kommen", berichtet der Zahnmediziner. "Ich möchte, dass meine Patienten sich bei mir wohlfühlen. Ganz davon abgesehen, ist ein entspannter Patient auch leichter zu behandeln: Er schluckt seltener und seine Zunge bewegt sich weniger." Wenn Honnefelder die Aufregung seiner Patienten bemerkt, versucht er, ihnen diese zu nehmen. "Das gelingt mir zum einen, indem ich selbst Ruhe ausstrahle, zum anderen, indem ich Techniken anwende, die die Spannung lösen", beschreibt er sein

Vorgehen. Honnefelder ist von der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose (DGZH) zertifiziert, doch ein Pendel oder ähnliche Kniffe braucht er nicht. "Das Pendel ist nur ein Werkzeug, mit dem man jemanden in den tranceartigen Zustand versetzt, den wir auch kurz vor dem Einschlafen erreichen. Es geht aber viel einfacher: durch eine ruhige Atmung und Stimme zum Beispiel", weiß der 42-Jährige. Auch für sich selbst nutzt er Atem- und Entspannungstechniken. "Vor jeder größeren Behandlung ziehe ich mich für einige Minuten zurück und atme mich runter. Im Idealfall gerate ich in einen Flowzustand und eine drei- bis vierstündige Operation vergeht wie im Flug", beschreibt er seine Routinen.



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

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.





Atmen mit der Welt: Der Atem ist für Yogalehrer Daniel de Lorenzo ein Mittel der Selbst- und Welterfahrung.

Noch mehr als ein Mittel der Selbsterkenntnis oder ein Werkzeug ist die Atmung für Yogalehrer Daniel de Lorenzo: "Alles ist Atmung", resümiert er seine Erfahrungen. "Das Leben beginnt mit einem Einatmen und endet mit dem Ausatmen. Einatmen und Ausatmen, Aufnehmen und Loslassen, Geburt und Tod folgen unablässig aufeinander. Das kann man auf den ewigen Rhythmus der Natur übertragen, die über den Herbst zum Winter hin ausatmet, um im Frühling zum Sommer hin wieder einatmet, um neu zu erblühen." Wer in Yoga-Übungen oder in der Meditation einen tiefen Entspannungszustand erreicht, der atmet gewissermaßen mit der Welt, er erkennt sich als Teil dieses großen Ganzen wieder. "Besondere Beachtung gilt auch der Pause zwischen dem Ein- und dem Ausatmen, denn auch sie enthält ein Angebot der Entspannung. Wir nehmen es an und atmen ruhiger und tiefer." Faszinierend an der Atmung ist auch, dass wir sie nicht selbst dauerhaft anhalten können. "Es dürfte für einen gesunden Menschen unmöglich sein, sich durch einfaches Luftanhalten ohne Hilfsmittel selbst umzubringen", sagt de Lorenzo. "Der Atem bricht sich immer wieder Bahn.

Daran knüpft sich die Frage: Wer atmet da eigentlich?" Eine Frage, die an die Formel "Es atmet mich" aus dem autogenen Training erinnert. "Die Folge der meditativen Welterfahrung, dass alles im Fluss ist, alles, was kommt, unweigerlich auch wieder geht und nichts von Dauer ist, ist einerseits Gelassenheit, andererseits Selbstermächtigung", so der ehemalige Bankkaufmann, der seiner Branche einst den Rücken kehrte. "Wenn wir merken, dass alles, was uns passiert, endlich ist, egal ob gut oder schlecht, erwachsen daraus ungeheure Klarheit und Kraft. Letztlich sind wir ein Teil des Ganzen, im Fluss des Lebens."

Und dieses Leben benötigt den Sauerstoff, den uns die Atmung zuführt. Sie auf diese Funktion zu reduzieren, wird ihr jedoch nicht gerecht. Ein erwachsener Mensch atmet 12- bis 18-mal pro Minute, das entspricht rund 20.000 Atemzügen täglich. Es scheint Johnenswert, etwas, das von so essenzieller Bedeutung für uns ist, nicht dem Unbewussten zu überlassen.



Sportschule

Taiwan Do Akademie

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Shi Zhu Mario Frerker
Tel.: 75 58 63 (täglich ab 15.00 Uhr)
Moritzstraße 3 · 47803 Krefeld
www.taiwando.de
www.facebook.com/taiwando



Fotos: Luis Nelsen

Yoga mit Köpfchen:

Achtsamkeit bei Yoga + Mind



Als Gesundheitscoach, Yin Yoga Lehrerin und Achtsamkeitstrainerin bringt Petra Stapper ihren Klienten seit über 20 Jahren bei, wie sie sich vom Stress entspannen können. Unter dem Dach von Yoga + Mind bietet sie Interessierten nicht nur Yoga-Kurse, sondern auch Work-

shops und Seminare in Stressbewältigung durch Achtsamkeit an, in denen sie Stress-Theorie und Achtstsamkeitspraxis miteinander verbindet. "Ich möchte meine Klienten dazu befähigen, angemessener mir Stress umgehen zu können und doptimal in ihren Alltag zu integrieren", erläutert sie. Dazu gehört auch, dass sie ihre Kurse als Online-Stream verfügbar macht. "Wer einen Termin nicht wahrnehmen kann, weil er etwa auf Geschäftsreise ist, kann via Bildschirm mitmachen", beschreibt Stapper die Vorzüge des Angebots. Ihr Kursplan, der im Herbst noch erweitert werden soll, umfasst zahlreiche Hatha- und Yin-Yoga-Kurse, die weniger auf körperliche Fitness als auf Achtsamkeit, also ein verstärktes Bewusstsein innerer Vorgänge abzielen. Seminare zum Thema "Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion" nach der Methode von Jon Kabat Zinn sind in Kürze geplant. Stressgeplagte buchen einzelne Stunden oder erstehen eine rabattierte Punktekarte für fünf oder zehn Stunden. "Oliver Nöding

Yoga + Mind, Uerdinger Str. 334, 47800 Krefeld, Tel.: 02151 - 1589605, E-Mail: info@yoga-mind-krefeld.de www.yoga-mind-krefeld.de

Stress verdauen lernen -

Entlastung für Körper & Psyche



Jeder kennt das Gefühl, wenn Sorgen und Stress auf den Magen oder Darm schlagen. Oft funktioniert es aber genau anders herum: "Ungünstige Ernährung oder übermäßiger Alkoholkonsum können im Zusammenhang mit mangelnder Bewegung dazu führen, dass die Darmflora aus den Fugen gerät, die Leber beeinträchtigt und Stresshormone nicht mehr richtig abgebaut werden. Und chronische Verdauungsbeschwerden führen ihrerseits zu neuen Ängsten und Stress", sagt Birgit Houscht. Da das bei rund 80 Prozent ihrer Patienten der Fall ist, ist neben der Darmsanierung die Ernährungsberatung ein fester Bestandteil in ihrer Praxis für Körper & Psyche. "Meine Patienten kommen mit Beschwerden wie Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit oder Gewichtsproblemen zu mir. Ein ausführliches Anamnesegespräch und moderne Labordiagnostik sind die Basis für mein ganzheitliches Behandlungskonzept, das auf die Wiederherstellung und langfristige Gesundheit meiner Patienten abzielt. Anhand des umfassenden Bildes erstelle ich für jeden Patienten einen individuellen Behandlungsplan und begleite sie bei der Umsetzung". erläutert sie ihr Vorgehen und Leistungsspektrum. Ein gesunder Körper ist eben immer noch die beste Voraussetzung für seelisches Wohlbefinden. _ Oliver Nöding

Heilpraxis Birgit Houscht, Heilpraktikerin & psychologischer Coach Wiedstraße 15, 47799 Krefeld, Mobil: 0171 - 2224568 www.birgit-houscht-coaching.de



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



Eine reinigende Erfahrung:

Saunieren bei Finlantis

Die Sauna ist weit mehr als nur ein Ort zum Schwitzen: Schon immer diente sie der inneren Einkehr und Meditation. Die Abwesenheit einengender Kleidung sowie aller ablenkender Gegenstände und äußerer Einflüsse begünstigt die körperliche wie geistige Entspannung. In der Sauna ist der Mensch ganz bei sich, kann seine Gedanken fließen lassen oder sie auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers lenken. Finlantis in Nettetal bietet auf 4.300 Quadratmetern ein ideales Umfeld, um die Belastungen des Alltags von sich abfallen zu lassen.







"Urlaub vom Alltag" – das ist dann auch eines der Versprechen, mit denen sich Finlantis an seine Besucher richtet. Die nach nordischem Vorbild gestaltete Saunawelt kann frei erkundet und den eigenen Vorlieben entsprechend genutzt werden – natürlich unter Gewährleistung der unter Corona geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen. Der eine genießt die naturnahe Atmosphäre der Panorama-Außensauna mit Blick auf den Außenbereich bei 80 °C, ein anderer bevorzugt den rustikalen Charme der Lapplandsauna, die den Kreislauf mit Aufgüssen von bis zu 90 °C auf Touren bringt. In der Sole-Sauna mit der beleuchteten Salzwand wird ein Klima geschaffen, das Körper und Seele streichelt. Wer Ruhe sucht, findet sie in abgeschlossenen, beruhigten Liegezonen. Die perfekte Ergänzung dazu liefert das FinSpa mit Wellnessmassagen und Kosmetikanwendungen. Und für das leibliche Wohl ist mit saisonaler Vitalküche in der FinLounge gesorgt.

"Wir möchten jedem unserer Gäste die Möglichkeit geben, sein individuelles Entspannungsritual zu erleben", erläutert Thomas Lamers, Betriebsleiter der Saunalandschaft, die Philosophie der Wohlfühleinrichtung. Aber auch Einsteiger, die noch keine Saunaerfahrung gesammelt haben, finden sich hier schnell zurecht. Für eine gelungene Saunapremiere und optimale Entspannung hat Lamers ein paar wertvolle Tipps parat: "Wichtig ist es auf jeden Fall, vor dem Besuch nicht zu viel und zu schwer zu essen. Einen Saunagang kann man durchaus mit Sport vergleichen. Und vor einer Joggingrunde würde man ja auch keinen

Schweinebraten zu sich nehmen", lacht er. "Natürlich gilt es, auch während des Aufenthalts regelmäßig die Flüssigkeitsreserven aufzufüllen. Während des Saunagangs selbst ist eine entspannte, aufrecht sitzende Haltung sinnvoll. So kann der Atem ungehindert fließen und man kann sich ganz auf das Körpererlebnis konzentrieren – der Schlüssel zur Tiefenentspannung." Neulingen empfiehlt der Sauna-Experte außerdem, langsam anzufangen, also nicht als erstes die Lapplandsauna aufzusuchen, und dem Körper die Gelegenheit zu geben, sich an das Erlebnis zu gewöhnen. Das gilt umso mehr, wenn eine Veranlagung zu Kreislaufbeschwerden besteht.

Mit Ausnahme des Dampfbads stehen den Besuchern derzeit wieder alle Bereiche der Saunalandschaft – unter gewissen coronabedingten Einschränkungen – offen. Auch das beliebte Ladies' Spa findet wieder statt: Immer am ersten Montag des Monats öffnet Finlantis zu den gewohnten Öffnungszeiten von 14 bis 22 Uhr ausschließlich für Saunafreundinnen. Das nächste Ladies' Spa gibt es demnach am 5. Oktober. Genauere Informationen zu den gültigen Sicherheits- und Hygieneregelungen gibt es auf der Website. Oliver Nöding

Finlantis, Buschstr. 22 , 41334 Nettetal, Tel.: 02157 - 895 95 70 oder 02157 - 1205 620, E-Mail: info@finlantis.de www.finlantis.de





Sanitätshaus Kanters GmbH & Co. KG

www.sh-kanters.de

2x in Krefeld

Sanitätshaus Orthopädietechnik Rehatechnik

Ostwall 203 Tel. 02151 8059-0

Königstraße 84 Tel. 02151 8059-20

Weihnachten 2020

Sie sind auf der Suche nach einzigartigen Geschenken für Ihre Familie, Freunde & Bekannte oder Businesspartner? Die Geschenke von Oil & Vinegar können Sie selbst zusammenstellen oder lassen Sie sich von unserem Fachpersonal beraten.

Individuell, nach Ihren Wünschen & für jedes Budget!

Beginnen Sie besonders in diesem Jahr rechtzeitig mit der Planung und seien Sie unbesorgt, unsere Produkte sind lange haltbar und können ab sofort bestellt werden.

Gern vereinbaren wir mit Ihnen individuelle Termine in unseren Shops, liefern Ihnen die Produkte nach Hause, direkt zu Ihrer Wunschadresse im jeweiligen Stadtgebebiet oder versenden diese mit der Post.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



Rheinstr. 116-120, 47798 Krefeld | Tel. 02151 7812530 Kavarinerstr. 12, 47533 Kleve | Tel. 02821 8987337 Neumarkt 7-9, 47441 Moers | Tel. 02841 8824170

E-Mail: krefeld@oilvinegar.de



Ein neues Leben ohne Schmerzen

CMD-Therapie bei Wollenweber Zahnmedizin

Zehn Jahre lang dauerte die Irrfahrt des antiken Helden Odysseus. Die Odyssee von Lydia Seidenfaden währte sogar noch länger. Rücken-, Fuß- und Kopfschmerzen, Spannungsschmerzen im Gesicht und Schwindelgefühle begleiten sie schon seit so vielen Jahrzehnten, dass sie kaum zu sagen vermag, wann die Beschwerden ihren Anfang nahmen. Von den Ärzten, die sie aufsuchte, bekam zwar keine Diagnose, dafür aber aber jede Menge Medikamente. Bis sie eines Tages von CMD hörte, der "Craniomandibulären Dysfunktion", und im Anschluss bei Dr. Nina Wollenweber landete. Nun steht die 65-Jährige nach langer, langer Reise kurz vor der Ankunft im Heimathafen.



Fotos: Luis Nels



Mit der filigranen COPA-Schiene werden Patient und Kiefermuskulatur an die neue, korrigierte Bisslage gewöhnt.

Nach Abschluss ihres Masterstudiengangs an der Uni Innsbruck darf sich Zahnärztin Dr. Nina Wollenweber zusätzlich als "Spezialistin für Funktionsdiagnostik und -therapie" bezeichnen.

"Zubeißen. Sehr gut. Jetzt so weit wie möglich nach vorn." Wollenweber gibt ihrer Patientin klare Anweisungen. Die heutige Untersuchung dient dazu, Feinjustierungen an der Schiene vorzunehmen, die Seidenfaden als Teil der CMD-Therapie trägt. Während die Patientin die Kieferbewegungen ausführt, schiebt Wollenweber ihr abfärbende Folie zwischen die Zähne. Anhand der auf der Schiene zurückbleibenden Farbpunkte erkennt sie, wo unerwünschte Störstellen sind und nimmt dann mit einem kleinen Schleifgerät die nötigen Korrekturen vor. "Als ich mir das Gebiss von Frau Seidenfaden angeschaut habe, war ich schockiert", berichtet Wollenweber. "Äußerlich schien alles normal, aber bei genauem Hinsehen erkannte ich die extrem abgesunkene Bisslage." Der Blick auf ein Modell des Gebisses der 65-Jährigen zeigt: Die hinteren Backenzähne ihres Unterkiefers sind so weit abgenutzt, dass der Kontakt mit dem Oberkiefer erst sehr spät hergestellt wird. Kurz gesagt: Die Patientin muss extrem fest zubeißen, damit sich ihre Backenzähne berühren. "Die Kiefergelenksköpfchen haben sich durch diese übermäßige Belastung nach oben verlagert und so eine dauerhafte Verspannung der Muskulatur bewirkt, die vielfältige Beschwerden auslöst", beschreibt Wollenweber die Kausalkette.

Beschwerden, die man unter dem Sammelbegriff "CMD" zusammenfasst und die durch die Sonderstellung des Kiefers im menschlichen Skelett begünstigt werden: Er ist an zwei parallelen Gelenken aufgehängt und über die Muskulatur unmittelbar mit Nacken, Schultern und Rücken verbunden. So greifen Probleme mit der Kiefermuskulatur irgendwann unweigerlich auf den restlichen Körper über und äußern sich in unterschiedlichsten diffusen Beschwerden. Dass ihre Ursache im Kiefer zu suchen ist, ahnt der Betroffene nicht und auch viele Mediziner tappen oft noch im Dunkeln. Erst seit einigen Jahren rückt CMD verstärkt ins Bewusstsein, wird richtig diagnostiziert und interdisziplinär behandelt. Die Therapie von Lydia Seidenfaden ist etwa Teil eines zusätzlichen Masterstudiums an der Uni Innsbruck, das Wollenweber

Medizin Advertorial

otos: Luis Nelser

derzeit absolviert: Nach Abschluss darf sie sich als einer von 150 Zahnärzten in Deutschland als "Spezialistin für Funktionsdiagnostik und therapie" bezeichnen.

"Ich konnte es gar nicht fassen, als mich Dr. Wollenweber beim ersten Termin fragte, ob ich häufig ein Kribbeln in den Händen verspüre. Nach so vielen Jahren war da endlich jemand, der meine Probleme einzuordnen wusste", erinnert sich die sympathische Krefelderin an jenen Tag zu Beginn des Jahres. Für sie ist heute, im September 2020, endlich ein Ende ihrer Beschwerden in Sicht. Die Therapie besteht in einer Anhebung der Bisslage um sechs Millimeter. Das geschieht im ersten Schritt mithilfe einer sogenannten COPA-Schiene ("COPA" steht für "cranio-okklusaler Positionierungsaufbiss"): Die transparente, herausnehmbare Kunststoffschiene liegt auf den Backenzähnen auf und sorgt dafür, dass diese beim Zubeißen früher in Kontakt mit dem Oberkiefer treten. "Die Therapie mit der COPA-Schiene dauert circa drei bis sechs Monate. In dieser Zeit geht es vor allem darum, die Muskulatur der Kiefergelenke an die neue Bisslage zu gewöhnen und natürlich zu prüfen, ob sich die gewünschte Besserung einstellt", erklärt Wollenweber. "Da die Schiene beim Essen herausgenommen wird und der Patient beim Kauen zwangsläufig wieder in alte Kaumuster zurückfällt, stellt sich der angestrebte dauerhafte Effekt aber erst im nächsten Schritt ein." Dann nämlich, wenn die herausnehmbare COPA-Schiene den COPAs weicht, aufgeklebten Kunststoffkronen, die der Patient nun für sechs bis acht Wochen rund um die Uhr trägt auch beim Essen, wenn die Bisslage wirklich entscheidend ist. Diese Phase steht für Seidenfaden nun unmittelbar bevor. Parallel besucht sie regelmäßig einen Physiotherapeuten, der die Therapie mit Lockerungs- und Bewegungsübungen für die Kiefermuskulatur unterstützt. Erst wenn sich auch die COPAs bewährt haben, wird die optimierte Bisslage mit dem Einsatz fester Kronen und Veneers fixiert und die Behandlung beendet.

OGALEBEN





Lydia Seidenfaden leidet seit über 20 Jahren an diffusen Beschwerden. Die Ursache: CMD.

Die Geschichte von Odysseus endete nach unzähligen gefährlichen Abenteuern mit seiner Ankunft in Ithaka. Es ist Lydia Seidenfaden zu wünschen, dass ihre eigene mit dem Ende ihrer persönlichen Odyssee noch einmal ganz neu beginnt. Eine Geschichte ohne Schmerzen, ohne Schwindel, ohne Verspannungen und Ungewissheit. Und könnte es einen besseren Zeitpunkt für einen Neuanfang geben als kurz vor dem 66. Geburtstag? *Oliver Nöding*

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

www.yogableben.com oder ruf uns an unter: 02151 564523

Yoga | Meditation | Schwangeren Yoga | Yin Yoga | Seminare |



Grenzstraße 127

Willy-Hermes Dyk 1

Wenn Babyfüße anders sind:

Klumpfuß-Therapie im Helios Klinikum

Der kleine Johann, der am 11. Juni geboren wurde, steckt vom Fuß bis zum Oberschenkel in Gips. Doch er hatte keineswegs einen Unfall, vielmehr kam er mit der häufigsten angeborenen Deformität auf die Welt: dem Pes equinovarus, besser bekannt unter dem mittelalterlich anmutenden Begriff "Klumpfuß". In der Kinderorthopädie des Helios Klinikums Krefeld werden jährlich rund 30 bis 40 Neugeborene mit Klumpfuß behandelt. Dank der sogenannten Ponseti-Methode, die heute als weltweiter Standard gilt, leben betroffene Kinder nach der Therapie ohne Beeinträchtigung.



o: Luis Nelse.



Ein typischer Klumpfuß: Gut erkennbar ist die Supination, die "Eindrehung" des Fußes nach innen und oben.

Reza Pasha, leitender Arzt der Kinderorthopädie des Helios Klinikums Krefeld.

Die Deformation an Johanns Füßen fiel schon vor seiner Geburt bei einer Ultraschalluntersuchung auf. "Die Diagnose hat uns zuerst erschrocken", erinnert sich Stefanie Hüser, die Mutter des kleinen Jungen. "Auch hat uns der Begriff "Klumpfuß' abgeschreckt. Aber nachdem wir uns dann im Internet informiert und uns ans Helios Klinikum gewendet hatten, waren wir deutlich entspannter." Etwa 0,1 bis 0,3 Prozent der Neugeborenen in Deutschland sind von dem Geburtsfehler betroffen, der meist an beiden Füßen, seltener an nur einem und bei Jungen etwa doppelt so häufig wie bei Mädchen auftritt. Es handelt sich um einen Komplex mehrerer Missbildungen der Fuß- und Sprunggelenksregion: Charakteristisch sind unter anderem eine verkürzte Achillessehne, die zum "Spitzfuß" und zur verdünnten "Storchenwade" führt, sowie die Einwärtsdrehung (Supination) des Fußes nach innen. Vom echten Klumpfuß unterscheiden muss man die harmlose Klumpfußstellung, die auf Haltungsprobleme im Mutterleib zurückzuführen ist und nach einer krankengymnastischen Behandlung wieder verschwindet.

Der Klumpfuß wird in vier Schweregrade unterteilt, wobei die Behandlung immer die gleiche ist, wie Reza Pasha, leitender Arzt der Kinderorthopädie des Helios Klinikums Krefeld, erläutert: "Nach der Ponseti-Methode legen wir im Idealfall schon unmittelbar nach der Geburt einen Korrekturgips an, der dann etwa drei Monate lang im Wochenrhythmus durch einen neuen ersetzt wird. Diese Gipse üben Druck aus und bringen den Fuß nach und nach in die richtige Stellung." Anschlie-Bend folgt eine kurze Operation der Achillessehne. Sie hat ihre Verlängerung zum Ziel, mit der die erwähnte Spitzfußstellung beseitigt wird. Im dritten Therapieschritt erhält das Kind eine Schiene, die in die Sohlen eigens dafür gefertigter Schuhe eingerastet wird. "Die Schiene gewährleistet die richtige Stellung der Füße zueinander und muss drei Monate lang Tag und Nacht getragen werden", erläutert Dr. Tim Broja das System. Wenn diese Phase überstanden ist und das Kind beginnt, sich krabbelnd fortzubewegen, wird die Schiene nur noch nachts angelegt, das allerdings bis zum Erreichen des vierten Lebensjahres. Nur



Dr. Tim Broja, Oberarzt der Kinderorthopädie.

in ganz schweren Fällen ist ein größerer chirurgischer Eingriff nötig, bei dem der Fuß sprichwörtlich auseinander genommen und wieder neu zusammengesetzt wird.

Disziplin ist für den Therapieerfolg entscheidend, weiß Pasha: "Die Knochen kleiner Kinder sind noch weich und gut formbar. Aber es besteht immer die Gefahr, dass der Fuß in die Ursprungshaltung zurückgeht, vor allem in der Zeit, in der er noch nicht belastet wird." In der Regel sind es nicht die Kinder, denen die Disziplin schwer fällt: "Wenn wir mit der Behandlung beginnen, wissen die Kinder noch gar nicht, dass sie Füße haben und sie empfinden weder Gips noch Schiene als Beeinträchtigung ihrer Freiheit", so Pasha. "Es sind meist die Eltern, die dem Unwillen des Kindes Vorschub leisten, indem sie auf ein Weinen mit dem Abnehmen der Schiene reagieren. Hat das Kind erst einmal gelernt, dass es auch ohne Schiene geht, wird es deutlich schwerer, sie ihm wieder anzulegen." Eltern, die von der im Alltag manchmal lästigen Schiene genervt sind, sollten sich immer wieder vor Augen führen, wofür sie gut ist. "Da der Klumpfuß auf einen genetischen Defekt zurückgeht, ist er nicht im klassischen Sinne heil-, sondern nur therapierbar. Es bleibt meist die "Storchenwade" übrig und ganz typisch sind unterschiedliche Fußgrößen. Aber nach erfolgreicher Behandlung zeigen die Kinder keinerlei funktionale Beeinträchtigung mehr. Ich habe schon Kinder behandelt, die später trotz Klumpfuß in den Leistungssport gegangen sind", macht Pasha Hoffnung.

So gut der Klumpfuß behandelbar ist, so wenig weiß die Medizin über seine Ursachen. "Er kommt häufiger vor, wenn es in der Familie bereits Klumpfuß-Fälle gab. Auch geht er oft mit anderen Missbildungen einher", gibt Broja Einblick in die Forschung. "Aber mehr in Erfahrung zu bringen, ist schwierig. Man müsste dazu schwangere Frauen untersuchen und miteinander vergleichen, da gibt es auch ethische Hürden. Zumal auch keine echte Notwendigkeit besteht, die Forschung voranzutreiben, da wir den Klumpfuß heute so gut therapieren können."





Die Ponseti-Schiene fixiert die Klumpfüße in der richtigen Stellung und wird drei Monate lang ganztägig und dann bis zum Erreichen des vierten Lebensjahres nachts getragen.

Begünstigt wird der Erfolg durch einen frühen Start der Therapie: "Je eher wir anfangen, umso schneller zeigt sich das Resultat und umso geringer ist die Gefahr eines Rückfalls", empfiehlt Pasha betroffenen Eltern eine zügige Entscheidung. Es ist nicht unüblich, dass Säuglinge schon wenige Tage nach der Geburt den ersten Gips erhalten. Zu diesem Zweck hat das Helios Klinikum für Klumpfuß-Patienten eine eigene Gips-Sprechstunde eingerichtet: Einmal in der Woche werden alle aktuellen Fälle eingeladen und nacheinander gegipst. Diese Sammelbehandlung hat einen weiteren positiven Nebeneffekt: "Zu sehen, dass man nicht allein ist, und sich mit anderen Eltern austauschen zu können, hat uns sehr geholfen", berichtet Hüser. "Denn der Schreck über Johanns Füße nach der Geburt war schon groß – obwohl wir ja wussten, was auf uns zukommt."

Bei Johann wird die Ponseti-Therapie Ende August in die dritte Phase treten. Dann werden die schweren Gipse abgenommen und er bekommt seine Schiene. Besonders Charlotte, Johannes' dreijährige Schwester, freut sich schon darauf. "Sie möchte unbedingt mit ihrem kleinen Bruder in die Badewanne. Und wir können endlich die kleinen Stinkefüße waschen", lacht die Mama. Der erste Vorgeschmack auf ein baldiges Leben ohne Beeinträchtigungen. Für Johann und seine Familie. Oliver Nöding

Helios Klinikum Krefeld, Lutherplatz 40, 47805 Krefeld Tel.: 02151 - 320, E-Mail: info.krefeld@helios-gesundheit.de www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld/ Medizin

Zahnarzt Dimitry Giller

Hand in Hand für festen Biss: Zahnersatz Made in Krefeld

Die Anfertigung von festem Zahnersatz – Kronen, Brücken oder Implantaten – ist eine fast künstlerische Arbeit. Wenn Zähne fehlen, stark beschädigt oder befallen sind, dienen Prothesen aber nicht nur der ästhetischen Korrektur, sie stellen auch beeinträchtigte Funktionalität wieder her. Um seinen Patienten rundum optimalen Service anbieten zu können, hat Zahnarzt Dimitry Giller nicht nur einen Master of Science in Implantologie und Chirurgie absolviert, er beschäftigt auch einen eigenen Zahntechnikermeister: In seinem Labor modelliert Alexander Hermann in akribischer Handarbeit hochwertigen, naturgetreuen Zahnersatz für Gillers Patienten.



Zahnarzt Dimitry Giller, Master of Science in Implantologie und Chirurgie.

"Von "Zahnersatz' sprechen wir in der Zahnmedizin immer dann, wenn komplette einzelne oder mehrere Zähne ersetzt werden", beginnt Giller. "Eine weitere Unterscheidung besteht zwischen festem und herausnehmbarem Zahnersatz, wie wir ihn aus Opas Glas auf dem Nachttisch kennen. Grundsätzlich sind feste Lösungen hochwertiger, aber auch etwas teurer." Die beste und stabilste Versorgung bieten Implantate, Metallschrauben, die fest im Kiefer verankert werden und auf die der



Fotos: Luis Ne

eigentliche Zahnersatz aufgeschraubt wird. "Das Implantat geht nach der Einheilzeit eine feste, untrennbare Verbindung mit dem Kieferknochen ein", beschreibt Giller den offenkundigen Vorzug. Eine komplette Zahnreihe lässt sich auf sechs, manchmal sogar auf nur vier Implantaten aufsetzen. Voraussetzung dafür ist ein stabiler, gesunder Kieferknochen. "Ist er zum Beispiel aufgrund von Parodontitis bereits abgebaut", so Giller, "können wir ihn aber mithilfe von Knochenersatzmaterialien oder einer Knochentransplantation wieder aufbauen." Besonders hervorzuheben an Implantaten ist die optimale Weiterleitung und Verteilung des Drucks von den Zähnen auf den Kieferknochen. Ist diese nicht gegeben, kann sich der Kiefer zurückbilden.

Das Implantat ist einer günstigeren Brückenversorgung aber noch aus einem anderen Grund vorzuziehen: "Die Brücke wird auf den gesunden Nebenzähnen aufgesetzt, die dazu beschliffen werden müssen. Das heißt, ich trage gesunde Zahnsubstanz ab, um eine nebenliegende Lücke zu versorgen", beschreibt Giller mit merklichem Bedauern, schließlich liegt es in seinem Interesse, gesunde Zähne zu erhalten. Immer beliebter wird die Komplettrestauration des Gebisses. Dank moderner Behandlungsmethoden ist es möglich, diese innerhalb nur eines Tages vorzunehmen. Die zu ersetzenden Zähne werden unter Vollnarkose entfernt und die Implantate gesetzt. Bis sie eingeheilt sind, erhält der Patient ein Provisorium. Die Dauer der Einheilzeit beträgt abhängig vom Zustand des Kieferknochens und den individuellen Heilkräften drei Wo-

Medizin Advertorial



chen bis drei Monaten. Erst danach wird der individuell gefertigte Zahnersatz eingesetzt. "Diese Methode ist vor allem für Menschen ideal, die wenig Zeit für eine mehrmonatige Behandlung haben. Sie sind innerhalb eines Tages alle ihre Zahnsorgen los und können mit restauriertem Gebiss voll durchstarten", berichtet der Zahnmediziner aus seinem Erfahrungsschatz.

Der Faktor "Zeit" spielt bei allen Dienstleistungen eine wichtige Rolle, aber in der Zahnmedizin nimmt er noch eine besonders hervorgehobene Bedeutung ein. Wenn mit den Zähnen etwas nicht stimmt, das Essen Schmerzen bereitet oder die Kaufunktion eingeschränkt ist, sinkt die Lebensqualität erheblich. Die meisten Zahnärzte arbeiten zur Herstellung von Zahnersatz mit externen Dentallabors, was zwangsläufig zu Wartezeiten führt, allein durch das Hin- und Herschicken von Abdrücken und fertigem Zahnersatz. "Mit dem Labor in fußläufiger Entfernung bin ich schnell und flexibel und genieße optimale Qualitätskontrolle. Das Verhältnis zu einem eigenen Zahntechniker ist ein ganz anderes als zu einem Dienstleister, den ich nur vom Telefon kenne und der noch für hundert andere Praxen arbeitet." Der Zahntechnikermeister Alexander Hermann fertigt für Giller an fünf Arbeitstagen Kronen, Implantate, Brücken oder herausnehmbare Lösungen. Sein Arbeitsplatz erinnert an ein Atelier, mit dem Unterschied, dass seine Kunst Teil des Körpers wird. Aus verschiedenen Werkstoffen und in mehreren Arbeitsschritten formt er künstliche Zähne in reiner Handarbeit. "Zuerst modelliere ich den zu ersetzenden Zahn aus Gips und Wachs. Für Größe und Form orientiere ich mich an Abdrücken der anderen Zähne des Patienten", führt uns Hermann durch seine faszinierende Arbeit. Vom detailliert ausgearbeiteten Gipszahn wird im nächsten Schritt ein Negativ erstellt, das dann als Gussform für den finalen Zahnersatz dient. "Je nach Budget arbeiten wir mit Metall, das nur mit einer Keramikschicht überzogen wird, oder mit Vollkeramik", beschreibt er die verschiedenen Möglichkeiten. Zum Abschluss erhält jeder Zahn noch die passende Zahnfarbe, die mit dem Pinsel aufgetragen wird. "Vom ersten Arbeitsschritt bis zur Fertigstellung benötige ich mehrere Tage für einen Zahn", gibt er einen Einblick. Man kann sich vorstellen, wie viel Ruhe, Konzentration und Genauigkeit dafür erforderlich sind.



Mit seinem Zahntechnikermeister Alexander Hermann steht Dimitry Giller für "Zahnersatz made in Krefeld".

Es ist auch sein Verdienst, das es Giller ermöglicht, allen seinen Patienten die ideale Zahnersatzlösung anzubieten. Das breite Spektrum reicht vom High-End-Vollkeramik-Implantat bis zum preisgünstigeren herausnehmbaren Zahnersatz. Allen gemeinsam ist das Siegel "Made in Krefeld". *Oliver Nöding*

Zahnarztpraxis Giller, Wiedenhofstr. 12, 47798 Krefeld Tel.: 02151 - 97 87 87, E-Mail: info@ihr-zahnarzt-krefeld.de, www.ihr-zahnarzt-krefeld.de



Zwei Operationen in fünf Monaten notwendig:

Irmtraut Krahnepuhl und ihre neuen Hüften

Eigentlich kam Irmtraut Krahnepuhl im Januar letzten Jahres nur zu einer Voruntersuchung ins St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank. Da sie starke Schmerzen hatte, sollte das linke Hüftgelenk gegen ein Kunstgelenk ausgetauscht werden. Dr. Tim Claßen, der Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Orthopädische Rheumatologie, untersuchte sie sorgfältig und stellte fest, dass neben dem notwendigen Ersatz der linken Hüfte auch die rechte Hüfte ein Problem bereitete.

Rechts hatte Irmtraut Krahnepuhl schon ein künstliches Hüftgelenk, aber der Schaft war locker - die Hüftpfanne saß allerdings noch fest. "Wenn der Metallschaft immer wieder gegen den Knochen schlägt, beschädigt das den Knochen. Und dies erklärt auch die starken Schmerzen, an denen Frau Krahnepuhl litt", erläutert der Chefarzt.

War darauf nicht vorbereitet

"Ich wollte es nicht glauben, was Dr. Claßen mir da sagte. Ich hatte zwar immer ein starkes Ziehen im rechten Oberschenkel, aber dass jetzt beide Hüftgelenke ausgewechselt werden sollten, darauf war ich nicht vorbereitet", erzählt die 79-Jährige. Zudem musste sie für die Krankenhaus-Aufenthalte einen Kurzzeit-Pflegeplatz für ihren kranken Mann finden. Im März startete dann die erste Operation und das linke, noch eigene, Hüftgelenk wurde durch ein Kunstgelenk ersetzt. "Diese Auswechslung ist für den Patienten deutlich leichter", wie Tim Claßen erklärte. Und so war es auch. Nach einer Woche Krankenhaus-Aufenthalt kam Irmtraut Krahnepuhl wieder nach Hause und besuchte eine ambulante Reha.

Abbruch der Reha

Jetzt zeigte sich aber, dass die rechte Hüfte die Kräftigungsübungen der Reha nicht mitmachen wollte – und die 79-Jährige brach wegen der starken Schmerzen auf dieser Seite nun die Reha ab. "Es ist verständlich, dass es nun rechts schmerzte, denn nach einer Operation wird die "gesunde Seite" stärker belastet. Und die war ja bei der Patientin schon stark geschädigt", so Tim Claßen.

Nachdem sie erneut einen Platz für die Kurzzeit-Pflege für ihren Mann gefunden hatte, wagte sie im August die zweite Operation. Dieser Hüftgelenk-Wechsel auf der rechten Seite erforderte einen etwas längeren Krankenhaus-Aufenthalt, den Irmtraut Krahnepuhl aber mit Optimismus meisterte. Dreimal pro Woche ging sie anschließend in die ambulante Reha, dieses Mal nicht mehr durch Schmerzen im anderen Hüftgelenk eingeschränkt.

Zu Fuß nach Hause gegangen

"In der vierten Reha-Woche bin ich nach der Behandlung schon wieder zu Fuß nach Hause gegangen. Langsam zwar, aber ich bin nicht mehr mit dem Krankentransport gefahren", erzählt sie. Brav hielt sie sich an die Aussage von Tim Claßen: "Das Bein kann so stark belastet werden, wie es die Beschwerden zulassen."



Dr. Tim Claßen, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Orthopädische Rheumatologie am St. Elisabeth-Hospital Meerbusch, hat Patientin Irmtraut Krahnepuhl zur Beschwerdefreiheit verholfen.

"Zwei Operationen innerhalb so kurzer Zeit fordern einen Patienten schon sehr", macht der Chefarzt klar. Er ist mit seiner Patientin aber zufrieden. "Frau Krahnepuhl hat die beiden Eingriffe gut überstanden – und es geht ihr jetzt gut. Damit haben wir das gemeinsame Ziel erreicht."

"Ich habe jetzt keine Schmerzen in den Hüften mehr und bin heilfroh, dass ich mich hier im Krankenhaus in Meerbusch habe behandeln lassen. Auch wenn ich eine alte Frau bin und alles nicht mehr so schnell geht, möchte ich doch schmerzfrei sein. Nun fühle ich mich richtig gut. Alles ist nun so, wie man sich das wünscht", lacht Irmtraut Krahnepuhl. _Redaktion

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

Darmschön, alles schön!

Spülen Sie sich fit für den Herbst



- Immunsystem stärken Energie tanken
- Verdauungsbeschwerden beheben
- Fastenerfolg verbessern Körper entgiften
- Stoffwechsel ankurbeln
- Selbstheilungskräfte aktivieren



Viele weitere Informationen über die faszinierende Colon-Hydro-Therapie finden Sie online unter: www.darmschoen.de Friedrich-Ebert-Str. 119, Krefeld • Tel. 02151 486 3101



Yoga Zentrum Krefeld

Friedrichsplatz 18

47798 Krefeld

02151-622176

yoga-krefeld.de

frank.hampe@email.de

Im Herbst geht es weiter! Yoga - auch online so viel mehr als Sport

Alle Kurse werden zusätzlich als Stream angeboten! Tue deinem Körper und deinem Geist Gutes

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

Kurstermine von Montags bis Donnerstag

Geeignet für alle Altersgruppen

Gemischte Kurse und Männergruppen

Yoga als Weihnachtsgeschenk eine gesunde Idee!

Neue Kurse starten Ende November













Netzwerktreffen am 6. Oktober 2020 bei der VPmed Karch, Kuhnert & Partner mbB Steuerberatungsgesellschaft

Zur Herbstausgabe gastiert der moveo-Expertendialog in den Räumlichkeiten der Steuerberater der VPmed Karch, Kuhnert & Partner mdB. Sie haben sich auf die ganzheitliche Betreuung von Angehörigen der Heilberufe spezialisiert. Aufgrund langjähriger Erfahrung sind sie mit den Besonderheiten der Branche bestens vertraut und können Ärzten, Zahnärzte, Krankenhäuser und andere Gesundheitsunternehmen fachkundig und kompetent betreuen. Als Gastredner konnten wir Dr. Robert Mühlig gewinnen, seines Zeichens Zahnmediziner und Inhaber der Zahnarztpraxis White Spot auf der Schillerstraße 97.







Dr. Robert Mühlig, Zahnmediziner und Inhaber der Zahnarztpraxis White Spot.

Er verfügt über besondere Expertise im Bereich der Sportzahnmedizin, weshalb er sich in seinem Vortrag "Funktion des Kauorgans und Einfluss auf die Leistungsfähigkeit – Selbstoptimierung in der Zahnheilkunde" den Zusammenhängen zwischen Kiefer, Gebiss und Muskulatur sowie ihrem Einfluss auf die Gesamtgesundheit widmet. Warum knirschen wir nachts mit den Zähnen und was macht das mit unserem Tagesrhythmus? Warum leiden wir unter Gesichtsschmerzen? Wie beeinflusst die Kieferstellung die Leistungsfähigkeit eines Gewichthebers? Diesen und anderen spannenden Fragen geht Dr. Mühlig auf den Grund.

Nach dem Vortrag gibt es für alle Teilnehmer wie immer Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich im lockeren Gespräch kennenzulernen.

Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz. Weitere Informationen gibt es unter www.moveo-expertendialog.de. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt. Anmeldungen werden bis zum 02. Oktober unter info@moveo-expertendialog.de oder unter der Telefonnummer 0174-2914914 entgegengenommen. *Oliver Nöding*

Do, 06.10.2020, 19 Uhr VPmed Karch, Kuhnert & Partner mbB Steuerberatungsgesellschaft, Bischofstr. 120, 47809 Krefeld

www.moveo-expertendialog.de info@moveo-experendialog.de

Fitness Advertorial

Ninja Junior und BootCamp

Big Apple Fitness startet mit neuem Outdoor Programm









Von Autoreifen zu Autoreifen hüpfen, durch einen Tunnel krabbeln, über Hürden springen oder sein Geschick im Balanceakt üben - Iza Struck von Big Apple Fitness hat in Krefeld-Fischeln einen einmaligen Bewegungsparcours erschaffen. Bisher vorwiegend als Personaltrainerin in Krefeld und Düsseldorf unterwegs, bietet Iza Struck gemeinsam mit ihrem Mitarbeiter Felix Schröder zukünftig Ninja Junior-Kurse für Kinder und BootCamps für Erwachsene an. "Samstags laufen beide Trainings parallel, sodass Eltern ihre Kinder mitbringen können", erklärt die gelernte Sportlehrerin. "Mein Programm für Erwachsene gibt es schon länger, aber gerade mit dem Ninja Junior Parcours möchte ich auch Kindern zwischen 5 und 14 Jahren Lust auf Bewegung machen." Damit verfolgt sie auch einen pädagogischen Hintergrund, erzählt sie weiter: "Es gibt in der Kindheit nur ein gewisses Zeitfenster, in dem Kinder ihre motorischen Fähigkeiten, wie Koordination oder Gleichgewicht ausbilden können. Verpasst man diesen Zeitpunkt, kann das nicht nachgeholt werden." Unter freiem Himmel wird lautstark gesprungen, gekrabbelt und getobt. Felix Schröder leitet die Kinder zwar an, lässt ihnen aber auch die Freiheit, selbst den Parcours zu entdecken. Denn, so sagt der Trainer: Spaß an Bewegung ist die beste Motivation! _Ann-Katrin Roscheck

Big Apple Fitness, Iza Struck, Personal Training und Outdoor Base, Tel.: 0176 - 61 60 76 70, www.bigapplefitness.de

Termine fürs BootCamp: Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr, Samstag 8:45 Uhr bis 9:45 Uhr und 10:00 - 11:00 Uhr. Nach den Herbstferien auch montags von 18:00 bis 19:00 Uhr.

Termine für Ninja Kurse samstags: 8:45 - 9:45 Uhr, 10:00 - 11:00 Uhr (ab 5 Jahre) und 11:15 - 12:15 Uhr (ab 13 Jahre). Max. 12 Kinder pro Kurs

Alle Kurse sind mit einer 10er-Karte buchbar.

Zahnarzt Wojtek Honnefelder

An jedem Zahn hängt ein Organ?

In meiner letzten Kolumne ging es um den Mund als die wichtigste Eintrittspforte in das spannende Universum unseres Körpers. Als ganzheitlich denkender Zahnmediziner blicke ich aber noch viel weiter und tiefer in den Körper als nur bis zum Mund. In vielen seit Jahrtausenden angewandten Medizin- und Heilkunstformen weiß man, dass es miteinander in Verbindung stehende Areale im Körper gibt. Die Akupunktur ist die vielleicht bekannteste Form der therapeutischen Nutzung dieser Körperverbindungen. Links wird eine Nadel gesetzt und rechts verändert sich etwas. Raucher können von großen Erfolgen bei der Entwöhnung berichten, schwangere Frauen machen positive Erfahrungen mit der krampflösenden Wirkung der Akupunktur. Der Volksmund fasst dieses Phänomen in dem Satz "An jedem Zahn hängt ein Organ" zusammen. Lassen Sie mich dazu zwei Fälle aus meiner Praxis schildern:



Zahnarzt Wojtek Honnefelder

Eine Dame Mitte 40 besucht meine Praxis mit einem Problem mit ihren Brücken. In der Vorbesprechung, in der ich auch allgemeine Erkrankungen oder chronische, nicht therapierte und unergründete Beschwerden abfrage, berichtet Sie von dauerhaften Darmbeschwerden. Die Röntgenuntersuchung zeigt, dass genau an der Zahnposition, die mit dem Darm in Verbindung steht, ein im Knochen vergessener Wurzelrest steckt, der eine Entzündung verursacht. Wurzelrest weg, Darmbeschwerden verschwunden. Kurios, nicht wahr?

Ein Herr in den besten Jahren kommt mit einem Wackelzahn zu mir, den er schon seit Jahren hat. Das Röntgenbild zeigt, dass der Zahn in einer eitrigen Knochentasche steht. Ich entferne den Zahn, reinige den Knochen und versorgen die Lücke mit einer Brücke. Von sich aus kommt der Patient zwei Wochen später zu mir und fragt neugierig, ob denn der entfernte Zahn etwas mit der Blase zu tun gehabt haben könnte. Er habe nämlich seit Jahren unter Blasenbeschwerden gelitten, die sich

seit der Entfernung deutlich verbessert hätten. Ich werfe einen Blick auf das Zahn-Organ-Schema und siehe da: Der betreffende Zahn steht tatsächlich mit der Blase in Verbindung.

Genau aus diesem Grund fühle ich meinen Patienten so gerne ausführlich auf den Zahn. Falls Sie seit längerer Zeit unklare Beschwerden haben, die nicht weggehen wollen, denken Sie also auch an den Zahn, der an der betreffenden Körperregion hängt.

Bleiben Sie gesund, Ihr Wojtek Honnefelder

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







Volkskrankheit Sodbrennen:

Wenn Medikamente nicht mehr reichen

In unserer täglichen Arbeit betreuen wir häufig Menschen, die unter saurem Aufstoßen in Verbindung mit Schmerzen im Oberbauch oder Brustkorb leiden: Sodbrennen. Sodbrennen ist aber eigentlich nur das Leitsymptom der gastroösophagealen Refluxerkrankung, bei der Magensäure in die Speiseröhre zurückläuft. Es handelt sich um eine echte Volkskrankheit: Man geht heute davon aus, dass ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung in westlichen Industrienationen in unterschiedlichem Ausmaß davon betroffen ist. Frauen ebenso häufig wie Männer. Das Spektrum reicht von gelegentlich leichtem Sodbrennen bis zu schweren Entzündungen der Speiseröhre, die die Nahrungsaufnahme unmöglich machen. Treten die Beschwerden häufiger auf, sollte der Betroffene den Hausarzt aufsuchen.

Zeigen konservative Behandlungsmethoden keinen Erfolg, wird im nächsten Schritt eine Magenspiegelung durchgeführt. Dabei geht der Arzt nicht nur den möglichen Ursachen der Refluxerkrankung auf den Grund, er kann auch feststellen, ob es durch den chronischen Rückfluss von Magensäure bereits zu Veränderungen der Speiseröhre oder zu Entzündungen gekommen ist, die mittelfristig sogar zu Krebs führen können. Die häufigste Ursache für eine Refluxerkrankung ist die Schwäche des unteren Ösophagussphinkters, eines Muskels, der beim gesunden Menschen den Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre verhindert. Aber auch eine Zwerchfellhernie, also ein Durchbruch des Zwerchfells, kann hinter dem Reflux stecken.

Die typische Behandlung besteht zum einen in einer Anpassung der Lebensgewohnheiten, zum Beispiel Gewichtsabnahme, Vermeiden später Mahlzeiten, Reduktion des Alkohol- oder Nikotinkonsums, Schlafen mit erhobenem Kopfende. Daneben werden zur Behandlung bei vielen Patienten dauerhaft Medikamente eingesetzt, die den Säuregehalt im Magensaft reduzieren. Das bedeutet aber auch, dass der Reflux selbst nicht geheilt, sondern nur eine Abmilderung der Symptome erwirkt werden kann. In besonders schweren Fällen, etwa wenn der Rückfluss schon durch das Nach-vorne-Beugen des Oberkörpers ausgelöst wird, schafft eine Operation Abhilfe.

Bei diesem Eingriff bildet der Chirurg die natürliche Schutzfunktion des Ösophagussphinkter nach, indem er eine Manschette am Übergang von Magen zu Speiseröhre anlegt. Daneben versorgt er den erweiterten Durchtritt der Speiseröhre durch das Zwerchfell bzw. die Zwerchfellhernie. Eine Medikamenteneinnahme ist nach der Operation in der Regel nicht mehr notwendig. Nach- und Nebenwirkungen, wie vermehrte Blähungen oder Passagestörungen der Nahrung gehen für gewöhnlich nach einiger Zeit vorbei. Der Erfolg der Operation hängt ganz wesentlich von der Erfahrung der behandelnden Einrichtung und des Operateurs ab. Im Helios Klinikum Krefeld führen diese Eingriffe ausschließlich erfahrene, anerkannte Spezialisten - ausgewiesen in der Focus Ärzteliste - in rein minimalinvasiver, zum Teil roboterassistierter Technik durch.



Privatdozent Dr. med. Christoph Wullstein, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie

Helios Klinikum Krefeld, Lutherplatz 40, 47805 Krefeld Tel.: 02151 - 320, E-Mail: info.krefeld@helios-gesundheit.de www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld/

Achtsamkeit:

Modewort oder echte Hilfe?



Tatsächlich ist Achtsamkeit ein effektives Mittel, um zu mehr Wohlbefinden, Gelassenheit und Selbstbewusstsein zu gelangen. Dazu ist es überraschend leicht und mit riesigem Effekt in den Alltag einzubinden. Gerade in dieser Zeit, in der viele von uns mit Stresssituationen, Ängsten und Selbstzweifeln konfrontiert sind, mit Erfolgszwang und hohen Erwartungen, die von innen oder von außen auf uns einwirken, uns antreiben und einen immensen Druck auf uns ausüben, kann Achtsamkeit ein wertvoller und entscheidender Begleiter werden. Es kostet am Tag nur wenige Sekunden Zeit. Und die positive Wirkung ist enorm. Zählte man die Minuten, die wir täglich mit negativen und demotivierenden Gedanken verbringen, kämen viele von uns vermutlich auf eine erschreckend lange Zeit. Allein diese Zeit können wir recht einfach gesünder und gewinnbringend für unser Wohlbefinden und Selbstbewusstsein einsetzen.

Erinnern Sie sich vielleicht an den Geruch von Omas leckerem selbstgebackene Kuchen? An die Vorfreude auf das erste noch warme Stück? Oder das Glücksgefühl, das Sie als Kind am Meer mit Eis in der Hand verspürten? Einen Geruch, eine Stimme, ein Geschmack, die Sie wieder in diese erlebte Situation versetzen, die Sie sogar so fühlen und wahrnehmen können, wie Sie sie damals wahrgenommen haben. Körper und Kopf merken sich Gefühle, Situationen, Bilder. Mit Achtsamkeit können wir dies nutzen, um negative Erlebnisse bewusst einzuordnen und gut zu verpacken, positive Erlebnisse zu speichern und bei Stress und Angst zur Beruhigung zu aktivieren.

Sie verspüren Stress und Ärger? Halten Sie inne, nehmen Sie wahr, was Sie sehen, fühlen, hören, riechen ... Wie fühlt es sich an? Das allein schenkt schon ein wenig Ruhe. Ganz nebenbei lernen wir dadurch auch in negativen Situationen die Ruhe zu bewahren und bewusst zu reagieren. Und auf Dauer erlangen Sie dadurch mehr Gelassenheit und Sicherheit.

Probieren Sie es! Es lohnt sich!

Ihre Anja Funkel Heilpraktikerin für Psychotherapie





Kocks Kolumne Teil sechs: Privatverkauf

So verkaufen Sie Ihre Immobilie selbst

Wer sein Haus selbst verkaufen möchte, kann dies natürlich auch ohne Expertenhilfe tun, muss dabei allerdings einiges beachten und eine Vielzahl von Unterlagen beschaffen. Gesetzlich verpflichtend ist ein von einem qualifizierten Experten zu erstellender Energieausweis. Für den Verkauf ebenfalls notwendig sind ein Grundbuchauszug und eine Flurkarte, die den Besitz von Haus und Grundstück belegen, dazu bei Wohnungen die Teilungserklärung und Protokolle der Eigentümerversammlung. Um gegenüber Interessenten seriös aufzutreten, sollten auch Baupläne, eine Baubeschreibung, eine Wohnflächenberechnung und Informationen über die Betriebskosten vorhanden sein. Die Rechtmäßigkeit von Umbauten muss durch Baugenehmigungsurkunden belegt werden.

Hat man alle Unterlagen beisammen, kommt der verkäuferische Teil. Man muss den Wert der Immobilie sinnvoll einschätzen, gute Fotos machen und aus den gesammelten Unterlagen ein Exposé erstellen. Dann gilt es, in einschlägigen Portalen zu inserieren und die eingehenden Anfragen zu beantworten. Wer keinen Besichtigungstourismus möchte, sollte vor den Besuchsterminen seriöse Interessenten herausfiltern. Hat man schließlich einen oder mehrere Kaufwillige gefunden, gilt es gut zu verhandeln. Denn man möchte seine Immobilie ja nicht unter Wert abgegeben. Der letzte Weg in dieser langen Kette geht dann zum Notar, der endlich den Verkauf beurkundet.

Geschafft! Oder ist es vielleicht doch besser, diese "Ochsentour" an einen Experten zu delegieren!?

Ein kostenloses E-Book zum Thema "Privatverkauf" können Sie 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.





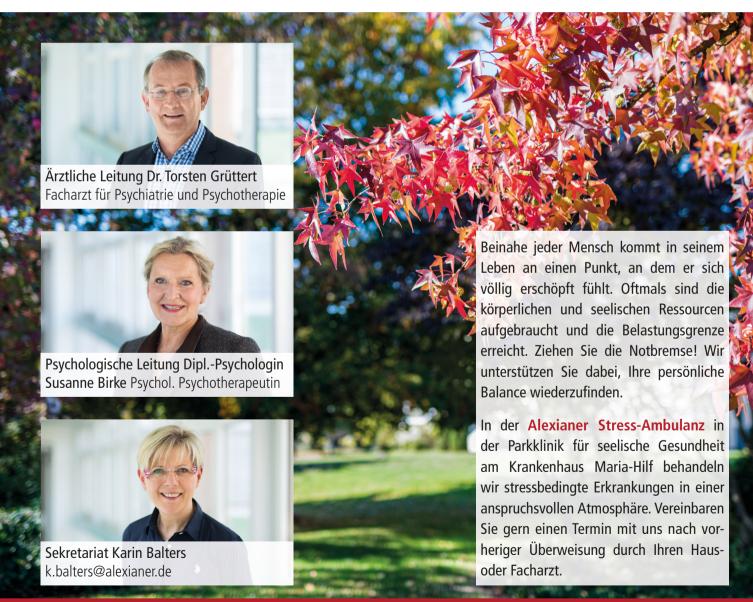
Rufen Sie uns für einen Termin an unter Tel.: (02151) 334-7140

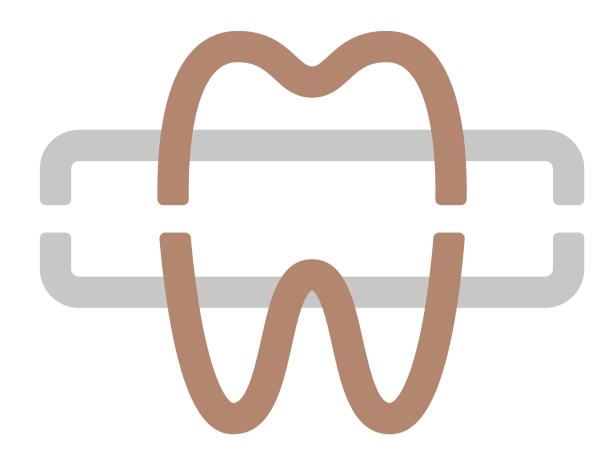


Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

STRESS-AMBULANZ

Vermehrter Stress in Corona-Zeiten kann zu psychischen Überlastungen führen. Das Coronavirus hat unser Leben auf den Kopf gestellt. Viele Menschen sind verunsichert, haben Ängste und fürchten um ihre Existenz. Auch die Sorge um Angehörige und um die eigene Gesundheit hat deutlich zugenommen. Wir helfen Ihnen, Ihre psychischen Belastungen zu bewältigen.





AUF <u>ALTEN SCHIENEN</u> LERNT MAN KNIRSCHEN.

Funktionsdiagnostik und ganzheitliche CMD-Therapie bei wollenweber zahnmedizin.

