

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Ästhetik-Spezial

Die Verbindung von Schönheit und Wohlbefinden (S. 6)

Gut durch die Krise (S. 16)

Resilienz-Training an der Klinik Königshof

Kinder-Reha bei salvea (S. 18)

Mit Freude und Know-how gegen Übergewicht

DEIN ERSTES MAL

Wirklich gut
aufgehoben

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



moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Foto: Luis Nelsen

Liebe Leserinnen und Leser,

bestimmt geht es Ihnen auch so: Wir jedenfalls können das vermaledeite Wort nicht mehr hören, sind der täglichen Nachrichten, Wasserstandsmeldungen, Warnungen und Regelungen langsam, aber sicher überdrüssig. Wir halten uns natürlich vernünftig an die Regeln, aber es wäre doch schön, wenn wir uns auch mal wieder mit anderen Dingen beschäftigen könnten, oder? Warum den Blick nicht den schönen Dingen des Lebens zuwenden, die derzeit so stark vernachlässigt werden? Im übertragenen Sinne haben wir genau das mit dieser Ausgabe und unserem Ästhetik-Spezial gemacht.

Der Begriff der Ästhetik hat im vergangenen Jahrhundert eine starke Bedeutungsänderung erfahren: Bezeichnete er früher allgemein die Lehre der sinnlichen Wahrnehmung und umfasste demnach auch das Hässliche, ist er heute ausschließlich dem Schönen vorbehalten. Und Schönheit streben wir alle an: Wir umgeben uns gern mit schönen Dingen und mit schönen Menschen und wollen natürlich auch selbst schön sein. Nicht nur fühlen wir uns selbst wohler, wenn wir mit unserem äußeren Erscheinungsbild zufrieden sind, wir werden durch die Reaktionen unserer Mitmenschen auch von außen in diesem Gefühl bestärkt. Den Wunsch, attraktiv zu sein, erfüllen heute zahlreiche Unternehmen: Modefirmen, Kosmetikerhersteller, aber auch Dienstleister wie Hair-Stylisten, Make-up-Studios oder Fitnessstudios. Auch immer mehr Mediziner schreiben sich die Ästhetik auf die Fahnen, denn sie wissen: Wer sich in seinem Körper wohl fühlt, der lebt auch gesünder.

So haben wir Zahnarzt Wojtek Honnefelder und seine Patientin Cindy Weyers besucht, die sich von ihm mithilfe des Digital Smile Designs in einen neuen Menschen verwandeln ließ (S. 12). Mit Maureen Möll von Möll Kosmetik haben wir über die vielseitigen Möglichkeiten der Hautverjüngung und des kosmetischen Anti-Agings gesprochen (S. 10). Einen ganz anderen Aspekt der Ästhetik bringt uns hingegen die Kunsttherapeutin Marita Baums nahe: Sie erklärt uns, wie wertvoll der kreative Schöpfungsprozess für unser seelisches Wohl ist – und dass „Schönheit“ oft im Auge des Betrachters liegt (S. 6). Zusätzlichen Mut in dieser etwas tristen Zeit stiftet darüber hinaus die Geschichte Mario Frerkers: Ein Schlaganfall riss den ehemaligen Leistungssportler aus seinem gewohnten Leben heraus. Wir begleiteten ihn dabei, wie er sich Schritt für Schritt ins Leben zurückkämpft.

Genug Stoff also, um die frustrierenden Nachrichten für ein paar Stunden zu vergessen. Und wenn alles nicht hilft, unternehmen Sie einfach einen schönen Spaziergang in der Natur und lassen Sie den Blick über die herbstliche Farbenpracht wandern! Dann ist die Schönheit wirklich zum Greifen nah – und dieses eine böse Wort ganz weit weg.

Viel Spaß beim Lesen wünschen
Torsten Feuring, Michael Neppdßen 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, Ann-Katrin Roscheck,
Michael Otterbein und Cécile Friedrich
Art Direction: Julia Wojdyla
Foto: Luis Nelsen und Simon Erath
Titel: Möll Kosmetik
Vertrieb: silk. Werbeagentur GmbH
Druck: SET POINT Medien GmbH

Weitere Informationen zum Magazin

Nur gemeinsam sind wir stark.
Vielen Dank!



Personal Training | Outdoor Functional Training | BootCamp | Ninja Juniors

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



JETZT NEU!
Outdoor Fitness Base



Ästhetik-Spezial

- Seite 06** Kunsttherapie: Die Kraft der Schöpfung
- Seite 10** Möll Kosmetik: Schönheit von innen und außen
- Seite 12** Zahnarzt Honnefelder: Zahnsanierung mit Digital Smile Design

Medizin

- Seite 16** Klinik Königshof: Gut durch die Krise
- Seite 18** salvea Kinder-Reha: Mit Freude und Know-how gegen Übergewicht
- Seite 20** Mario Frerker: Nach Schlaganfall zurück ins Leben
- Seite 22** St. Elisabeth-Hospital: Neuer Chefarzt am Rheinischen Rheuma-Zentrum

Intern

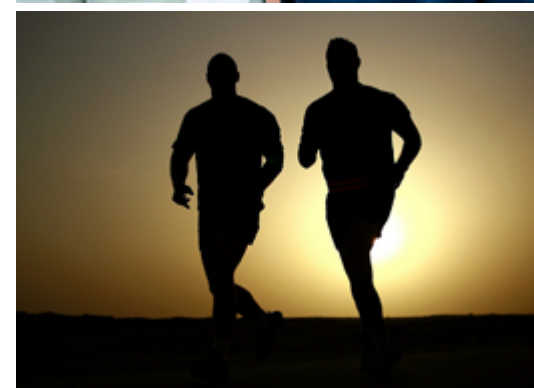
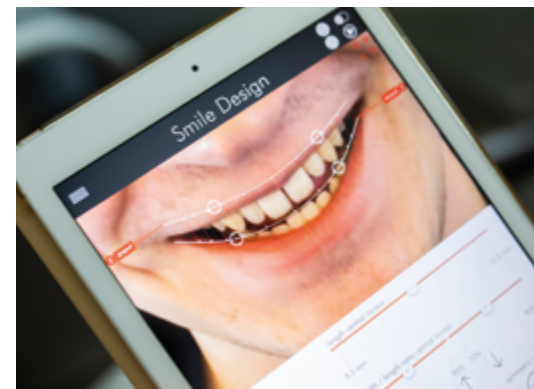
- Seite 24** Die moveo-Aufsteller
- Seite 25** Der moveo Expertendialog: Ein Rückblick

Kolumne

- Seite 26** Anja Funkel: Gesund verdrängen in der Pandemie
- Seite 27** Kocks Kolumne
- Seite 28** Therapie von Fazialislähmungen: Gesichter bewegen

Kurz & Knapp

- Seite 29** Helios Klinikum: Online-Angebote der Elternschule
- Seite 29** Helios Klinikum: Der A-H-A-L-Effekt: Schutz vor Corona
- Seite 30** VHS: Gesund in Bewegung



Kunsttherapie Die Kraft der Schöpfung

„Rose ist eine Rose ist eine Rose ist eine Rose.“ Der Satz ist bekannt, aber stimmt er auch? Dass jede Rose anders ist, ein unverwechselbare Gestalt und unterschiedliche Bedeutungen hat, zeigt ein Besuch im Atelier von Marita Baums. Die Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie bietet ihren Klienten auch die Kunsttherapie an.



Marita Baums, Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Sechs Bilder liegen ausgebreitet auf dem Fußboden. Alle zeigen Rosengewächse, keines ist wie das andere. Eine Rose ist gelb, eine andere rosa. Eine hat sehr dicke Wurzeln, eine andere gar keine. Eine wächst an einer Hauswand hinauf, eine neben einem Grab. Eine unter freiem Himmel, eine andere eingezäunt in einem Garten. Die Bilder sind Ergebnisse der Rosenmeditation, die Baums mit ihren Klienten zum Einstieg der Therapie macht: Sie erhalten danach die Aufgabe, sich selbst als Rose darzustellen. Die Übung eignet sich deshalb gut für den Start, weil die meisten Menschen eine Rose malen können – auch wenn sie noch nie oder schon lange nicht mehr kreativ tätig waren.

Anschließend wird gemeinsam über das Bild gesprochen. „Es ist nicht meine Aufgabe, das Werk zu interpretieren“, bekräftigt Baums. „Ich betrachte lediglich, teile mit, was mir auffällt oder stelle Fragen. Die Deutung überlasse ich immer meinen Klienten selbst.“ Die Hemmschwelle zu senken ist wichtig, noch besser ist es, eine inspirierende Atmosphäre zu schaffen: Betritt man das Atelier der Therapeutin in dem charmanten Altbau im belgischen Viertel Krefelds, bekommt man sofort Lust, sich kreativ zu betätigen. Arbeitstische, Pinsel, Farben und Materialien, dazu Kunst- und Bilderbücher sowie Spielfiguren und -karten wecken die Neugier. „Die Kunsttherapie hat



Fotos: Luis Nelsen



Mit ihrem Atelier hat Marita Baums einen Ort geschaffen, der inspiriert. Links: Einige Ergebnisse vergangener Rosenmeditationen.

ihre Wurzeln zu Beginn des 20. Jahrhunderts“, erklärt die freischaffende Künstlerin. „Psychotherapeuten, aber auch Surrealisten und Dadaisten entdeckten damals das Unbewusste als unergründliche Inspirationsquelle. Später waren die Ideen der APO ein wichtiger Einfluss, ebenso wie Beuys' Satz, dass jeder Mensch ein Künstler ist. Der Schöpfungsdrang ist bei jedem Menschen vorhanden, aber er drückt sich unterschiedlich aus: Der eine bastelt an seinem Auto, ein anderer singt unter der Dusche, wieder ein anderer führt Tagebuch. Die Kunsttherapie macht sich dies zunutze und setzt verborgene kreative Ressourcen wieder frei.“

Anstatt ihre Klienten nur über ihre Sorgen sprechen zu lassen, lädt Baums sie dazu ein, sie künstlerisch festzuhalten. „Ob man sich für einen großen Bogen oder für ein kleines Blatt, für Buntstifte, Kohle oder Pinsel, für Öl- oder Wasserfarben entscheidet, hängt vom individuellen Befinden ab. Mit einem Pinsel hat man eine andere Distanz zum Papier als mit Kohle. Wasserfarben sind weniger fest als ein Bleistiftstrich“, erklärt sie. Wenn ihre Klienten ihre Ausdrucksform gefun-

den haben, können sie ihren Gefühlen und Gedanken ungefiltert Lauf lassen. „Vielen fällt das leichter, als über ihre Probleme zu sprechen. Manchmal ist es Scham, oft fehlen einfach die richtigen Worte“, lächelt die Therapeutin. Manchen schlägt sie die Kunsttherapie aktiv vor, andere kommen von sich aus mit dem Wunsch zu ihr, weil sie es vermissen, kreativ tätig zu sein. Es geht also gar nicht unbedingt um die Antworten, die die geschaffenen Kunstwerke geben, sondern um die heilenden Kräfte des Schöpfungsprozesses an sich. Ganz wichtig ist der Therapeutin, die Kreativität nicht durch Wertungen einzuschränken. „Gut und Schlecht oder Richtig und Falsch haben keinen Platz bei mir“, erklärt sie, „ich möchte den individuellen Ausdruck fördern. Es ist schade, dass Kindern im Kunstunterricht der Mut und die Freude genommen wird, sich auszuprobieren, indem man sie benotet.“

Aber die Kunsttherapie ist weit mehr als nur ein unverbindliches Angebot, sich künstlerisch zu betätigen. Wie in der klassischen Psychotherapie gibt es unzählige verschiedene Ansätze, Theorien und Anwendungsgebiete. Oft kommt sie in der geriatrischen oder onkologischen

Fotos: Luis Nelsen



Kreativität setzt ungeahnte Selbstheilungskräfte in uns frei.



Therapie zum Einsatz, in Hospizen oder in der Palliativmedizin. Sie eignet sich für Kinder und Jugendliche, als Begleitung in Krisen- und Konfliktsituationen, zur Traumaverarbeitung oder zur Bekämpfung von Angstzuständen. „Angst ist heute ein großes Problem“, weiß Baums. „Viele Menschen leiden unter unbegründeten, diffusen Ängsten. Ich lasse sie ihre Angst dann als Person malen. Wenn sie auf dem Papier als Figur sicht- und greifbar wird, verliert sie viel von ihrer Bedrohlichkeit.“ Ein Klient klagte über einen Kloß, der ihm dauerhaft im Hals stecke. „Als er diesen Kloß dann verbildlicht hatte, erkannte er, dass es die Trauer über den Tod seiner vor Jahren verstorbenen Frau war“, erinnert sich die Therapeutin. „Es war ein befreiender Moment für ihn.“

Diese Befreiung zu ermöglichen, die wir erreichen, wenn wir tief in uns vergrabene Gefühle endlich loslassen können, ist es, was Marita Baums anstrebt. „Wir haben solch starke Heilkräfte in uns und wissen es gar nicht.“ In der Kunsttherapie erblühen sie zu neuer Kraft. Wie eine Rose. *—Oliver Nöding*

Praxis und Atelier Marita Baums
Tenderingstr. 14 // 47803 Krefeld
Tel.: 02151. 8915918 // E-Mail: maritabaums@posteo.de
www.therapie-maritabaums.de

Vorträge

Online oder vor Ort



VERANSTALTUNGEN 1. Halbjahr 2021

Depressionen, Burnout & Co. sind längst keine Ausnahmereisnerungen mehr. Können sie sich selber schützen? Gibt es einfache Mechanismen, die die psychische Gesundheit stabilisieren?

Da uns Ihre psychische Gesundheit sehr wichtig ist, laden wir Sie auch in diesem Halbjahr sehr herzlich ein, uns hier vor Ort persönlich kennen zu lernen und die verschiedenen Veranstaltungen als Möglichkeit des Austauschs und der Information zu nutzen.

Es sind Themen aus der Mitte unserer Gesellschaft und Erkrankungen mit Auswirkungen auf das persönliche Umfeld der Betroffenen und dennoch bleiben Sie oft ein Tabu. Unsere Mitarbeitenden geben Ihnen Anregung, Information und Hilfe zu vielen medizinischen Themen. Auf dem Weg zu einer gesunden Psyche begleiten wir Sie gerne.

Freuen Sie sich auf die neuen Veranstaltungen und Vorträge – ob bei uns vor Ort oder ganz bequem von Zuhause. Sie haben die Wahl.

Am Dreifaltigkeitskloster 16 · 47807 Krefeld · T 02151 823 300
klinik-koenigshof-krefeld.de



Willkommen in unseren neu gestalteten Verkaufsräumen am Ostwall 203!



Sanitätshaus Kanter
GmbH & Co. KG
www.sh-kanter.de

Sanitätshaus	Orthopädietechnik	Rehatechnik
2x in Krefeld	Ostwall 203 Tel. 02151 8059-0	Königstraße 84 Tel. 02151 8059-20

Möll Kosmetik

Schönheit von innen und außen

„Ich kenne so Tage selber, an denen ich aufstehe und schon weiß, dass ich mich heute absolut nicht schön fühlen werde“, sagt Maureen Möll lachend. „Und dann ist da ein anderer Morgen, an dem ich trotz Augenringen einfach denke: ‚Heute sehe ich super aus.‘ Sich wohlfühlen hängt vor allem von unserer Einstellung ab. Dabei können wir helfen.“ Vor zwölf Jahren hat die Kosmetikerin „Möll Kosmetik“ an der Moerser Straße gegründet, heute ist das Kosmetikinstitut für all diejenigen Anlaufstelle, die ein ganzheitliches Anwendungskonzept wünschen. „Ich bezeichne mich auch gerne als die Personaltrainerin für Hautfunktionen“, führt Möll aus. „Dazu gehört, dass wir Schönheit von innen und von außen betrachten.“



Fotos: Luis Nelsen

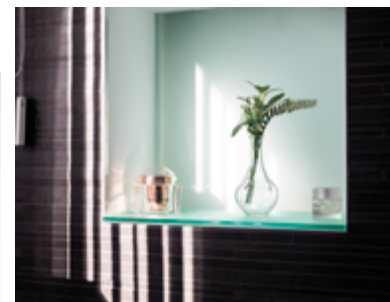
„Ich sehe mich als Personaltrainerin für die Hautfunktion“, sagt Maureen Möll.

Als die Duisburgerin ihr Kosmetikinstitut gründet, ist Wellness auf dem Vormarsch. Wer sich selbst einen Auszeitmoment gönnen möchte, bucht sich eine schöne Massage oder eine wohltuende Behandlung im Kosmetikstudio. „Damals hatten wir unzählige ätherische Öle hier“, erinnert sich die zweifache Mutter schmunzelnd. „Dieser Anspruch hat sich verändert.“ Wer heute einen Termin bei Möll Kosmetik bucht, möchte vor allem schnelle Ergebnisse sehen. Für das Wohlfühlerlebnis sorgen Möll und ihr vierköpfiges Team weiterhin, dieses steht aber

schon lange nicht mehr im Fokus des Kundenanspruchs. „Wer hat heute denn noch Zeit?“, fragt die Unternehmerin rhetorisch. „Zeit ist ein teures Gut geworden, deswegen müssen wir gut mit ihr haushalten. Am liebsten möchten wir, dass alles ganz von selbst passiert.“ Möll und ihr Team bedienen vor allem Frauen im Anti-Aging-Bereich, aber auch Krefelder mit Problemhaut finden in das Institut. Dazu gehören junge Frauen, die von Akne geplagt sind, Menschen, deren Hautbild sich aufgrund unterschiedlicher Lebenssituationen verändert



Möll Kosmetik vertraut auf die Marken Skin Things und Nu Skin, die ohne Tierversuche und vegan hergestellt werden.



Fotos: Luis Nelsen



Alle Produkte testet Maureen Möll vor dem Einsatz im Institut an sich selbst. Sie ist die größte Kritikerin.

hat, oder auch diejenigen, die unter Narbenbildung oder Hautproblemen wie Trockenheit oder schuppiger Haut leiden. „Heute wissen wir, dass unsere Haut mit unserer inneren Konstitution zusammenhängt. In den letzten Jahren haben sich Anwendungsmethoden deswegen stark verändert“, schildert die 38-Jährige.

Wenn ein Neukunde in das Institut kommt, nimmt sich Möll deswegen erst einmal besonders viel Zeit, um sein Anliegen zu erfahren, seine Bedürfnisse zu verstehen und in Absprache mit ihm ein individuelles Anwendungskonzept zu erarbeiten. „Eine gute Anwendung beginnt beim Verständnis“, schildert sie. „Das ist unsere Grundlage, um den Kunden am Ende glücklich zu machen.“ Zu Mölls Team gehören dabei nicht nur ihre Inhouse-Spezialisten, sondern auch eine Ärztin mit Sitz in Düsseldorf, mit der die Kosmetikerin seit einiger Zeit kooperiert. „Anti-Aging hängt viel mit unserem Lebensstil zusammen“, beschreibt die Expertin. „Wir können Wert auf Pflegeprodukte legen und unsere Haut toll behandeln, wenn wir aber unausgewogen essen oder unseren Körper durch Stress und Druck quälen, bleibt die richtige Pflege nur ein Tropfen auf den heißen Stein.“

Zum Konzept gehört deswegen die Arbeit mit einem Ernährungsscoach. Dieser ist optional buchbar und schaut sich die Essgewohnheiten der Kundinnen mit Profiblick an. Akne zum Beispiel, so erklärt Möll, werde durch das Essen oder Trinken von Milchprodukten negativ beeinflusst. Und Proteine und die daraus gewonnenen Aminosäuren sind wichtig, um die gesunde Hautfunktion zu erhalten. „In vielen Bereichen geht es darum, dass wir die natürliche Funktion unseres Körpers unterstützen“, schildert Möll weiter. „Wenn wir älter werden, wird die Zellteilung langsamer, auch Wassereinlagerungen erfolgen anders. Durch ein ganzheitliches Konzept versuchen wir, die natürlichen Kräfte des Körpers zu aktivieren und zu stärken.“ Dafür arbeitet Möll auch mit unterschiedlichen Apparaturen.

Ob Mikroneedling, Nano-Gun oder die Behandlung mit Monostrom, alle Anwendungen zielen darauf ab, den Körper zum Arbeiten zu bringen. „Das geht natürlich immer nur im Rahmen der eigenen Möglichkeiten“, erklärt Möll. „Ich sage immer: ‚Lügen haben kurze Beine.‘ Wir versprechen nichts, was wir nicht halten können.“ Damit meint die Expertin, dass das Team transparent mit Chancen und Möglichkeiten umgeht: Wenn die Zeichen der Zeit schon ausgiebig am Uhrwerk geschraubt haben, können Möll und ihr Team die Uhrzeiger nur bedingt zurückdrehen. „Dann kommt meine Kooperationspartnerin ins Spiel“, sagt Möll lächelnd. Die Düsseldorfer Ärztin führt in Kooperation mit dem Kosmetikinstitut zum Beispiel Unterspritzungen durch und weist eine besondere Ausbildung im Bereich Dermakosmetik auf. Die Ärztin bietet auch die Faltenbehandlung mit Biototox an. „Auch das hat sich in den letzten Jahren verändert, die Herkunft der Produkte ist in unserer Branche immer wichtiger geworden“, beschreibt die Kosmetikinstitutsinhaberin. Möll vertraut auf die Hersteller „Skin Things“ und „Nu Skin“, die nicht nur vegan produzieren, sondern auch auf Tierversuche verzichten. Über ihren Online-Shop vertreibt die Kosmetikerin die entsprechenden Pflegeprodukte, aber auch ihr Online-Beratungsangebot hat sie coronakonform ausgebaut. „Termine für zum Beispiel die Hautberatung führe ich inzwischen auch über Messenger-Programme durch. Ich nutze dafür individuell entwickelte Fragebögen und die Kamerafunktion“, erklärt die Duisburgerin. „Der Trend geht immer mehr zum eigenen Home-Kosmetikinstitut. Ich helfe gern bei der Ausstattung, wähle mit meinen Kunden die richtigen Produkte aus und begleite bei der Erfolgsmessung.“ *Ann-Katrin Roscheck*

Möll Kosmetik // Inhaberin Maureen Möll
Moerser Straße 490a // 47803 Krefeld
Telefon 02151. 151 98 90 // www.moellkosmetik.de
Auf Instagram und Facebook unter „Möll Kosmetik“ auffindbar.

Zahnarztpraxis Honnefelder

Wie ein neues Leben: Zahnsanierung mit Digital Smile Design

„Die Behandlung war das Beste, was ich machen konnte!“, sagt Cindy Weyers und lächelt. Es ist ein entspanntes und selbstbewusstes Lächeln. Eines, das im Wissen um dieses neue Selbstbewusstsein noch zusätzlich aufzuleuchten scheint. Viele Jahre lang hat sich die gebürtige Belgierin jedes Lächeln verkneipen. Mitmenschen, Freunde, Kollegen und Geschäftspartner bekamen ihre Zähne kaum zu Gesicht. „Ich trug einen Friedhof im Mund“, gesteht sie offen und ehrlich. Heute sieht man nichts mehr davon. Bei Zahnarzt Wojtek Honnefelder ließ sich Weyers mithilfe des Digital Smile Designs ein komplett neues Gebiss zaubern – mit umwerfendem, ganzheitlichem Effekt.

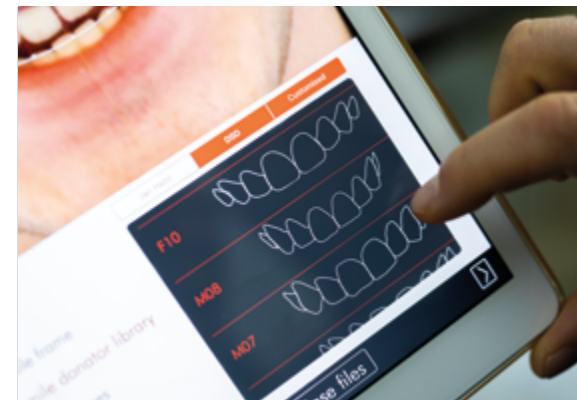


Fotos: Luis Nelsen

Wojtek Honnefelder, der Zahnarzt für den ganzen Menschen: Mit all seinen Behandlungen verfolgt er immer einen ganzheitlichen Ansatz.

Die zahnmedizinische Leidensgeschichte der sympathischen Frau begann mit einem Zahnunfall in der Grundschule, bei der ihr ein Stück des oberen linken Schneidezahns abbrach. „Der Zahn wurde mehrfach repariert, jedoch ohne bleibenden Erfolg“, berichtet sie. Hinzu kamen über die Jahre Lücken, Füllungen, vom nächtlichen Knirschen abgeschliffene Backenzähne und eine Kieferfehlstellung, die wiederum zu Migräne, Rückenschmerzen, Kaubeschwerden und Schlafstörungen führte. Ein Zufall brachte die entscheidende Wendung: „Es war Wo-

chenende und ich hatte aufgrund einer Wurzelentzündung furchtbare Schmerzen“, erinnert sie sich an ihren ersten Besuch in der Zahnarztpraxis Honnefelder. „Herr Honnefelder hatte Notdienst, so landete ich bei ihm. Das erste, was mir auffiel, war seine umwerfend gute Laune – obwohl er am Wochenende arbeiten musste.“ Nach der Wurzelbehandlung wechselte Weyers dauerhaft in die Praxis des gutgelaunten Zahnarztes auf der Schwertstraße: „Ich fühlte mich bei ihm einfach gut aufgehoben“, sagt sie. Bei einem ihrer Vorsorgetermine kam schließ-



Mit dem abgebrochenen Schneidezahn (oben links) fing alles an. Via Digital Smile Design (oben rechts) entwarf Honnefelder seiner Patientin Cindy Weyers ein komplett neues Gebiss, das er dann Stück für Stück umsetzte.

lich der Allgemeinzustand ihrer Zähne zur Sprache. „Auf seinem Tablet zeigt mir Herr Honnefelder, wie ich mit neuen Zähnen aussehen könnte. Ich war begeistert und sagte nach kurzer Bedenkzeit zu“, rekapituliert Weyers.

Die Behandlung, die Honnefelder individuell geplant hatte, umfasste eine Physiotherapie für CMD- und Bruxismus-Patienten, eine Schienentherapie, die Überkronung mehrerer Backenzähne sowie die Anfertigung von Veneers für die Frontzähne. „In der Physiotherapie wurden zunächst die durch die Fehlstellung verursachten Muskelverspannungen gelöst. Eine eigens angefertigte Knirscherschiene sorgte dafür, dass der nächtliche Druck von meinen Zähnen genommen wurde. Erst nachdem sich eine erkennbare Besserung eingestellt hatte, begann die zahnmedizinische Behandlung“, beschreibt Weyers den Ablauf. Die Therapie dauerte insgesamt ein gutes Jahr. „Als ich nach der letzten Sitzung mit neuen Zähnen im Auto saß und meinen Mann anrief, musste ich weinen vor Glück“, berichtet sie von dem besonderen Moment.

Wojtek Honnefelder kennt viele ähnliche Fälle aus seiner täglichen Arbeit. „Ich unterscheide zwischen den Typen ‚Flickenteppich‘ und ‚Wildwuchs‘“, schmunzelt er. „Bei ersteren wurde mit einer Vielzahl von kleinen, unzusammenhängenden Behandlungen eine Verschlimmerung bewirkt, letztere haben ihre Zähne zu lang vernachlässigt und tragen demzufolge etliche Baustellen im Mund herum.“ Solchen Patienten empfiehlt er eine umfassende Behandlung, bei der gewissermaßen tabula rasa gemacht wird. „Nicht nur müssen wir unser Gebiss als eine kompakte Einheit verstehen, bei der ein einzelner Defekt das ganze System beeinträchtigt, die Zahngesundheit wirkt sich auch direkt auf den Kiefer aus und strahlt von dort in den ganzen Körper“, erklärt er seinen Ansatz. „Leidet ein Patient an einer Fehlstellung des Kiefers, führt das zu Verspannungen der Kiefermuskulatur, die sich über Schultern und Nacken auf Rücken, Hüfte und Beine niederschlägt.“ Eine einzelne Füllung oder ein Implantat schafft dann vielleicht eine punktuelle Entlastung, ändert aber nichts an den übergreifenden Beschwerden. „Das ist so, als würde man neue Reifen auf einen Wagen mit defektem Motor aufziehen“, findet der Zahnmediziner ein



Ein Beispiel, was zahnmedizinisch möglich ist: Vorher abgebrochene, abgeschliffene, zu kleine und verfärbte Zähne ...



... nachher ein perfektes, harmonisches und ebenmäßiges Gebiss für ein strahlendes Lächeln.

griffiges Bild. Doch vor einer umfassenden, langwierigen Behandlung, die natürlich auch mit Kosten verbunden ist, schrecken viele Patienten zurück. „Den zugrundeliegenden psychologischen Mechanismus kennen wir alle“, erläutert er. „Die Gesundheit allein schafft leider keine ausreichende Motivation, da sind wir von Natur aus eher unvernünftig. Aber jeder Mensch wünscht sich, attraktiv zu sein. Mit dem

Digital Smile Design kann ich meinen Patienten schon im Vorfeld der Behandlung ganz konkret zeigen, welchen optischen Effekt sie haben wird. Das stellt für die meisten einen weitaus stärkeren Anreiz dar, als mein mündliches Versprechen, sich danach besser zu fühlen.“ Zumal die meisten, das bestätigt Cindy Weyers, sich an die gesundheitlichen Beeinträchtigungen längst so sehr gewöhnt haben, dass sie gar nicht



wissen, wie ein Leben ohne sie wäre. „Wie groß meine Beschwerden waren und wie sie mich in meinem Leben beeinträchtigt haben, habe ich erst in der Zeit danach wirklich gemerkt. Heute bin ich fast komplett beschwerdefrei und kann es mir auch gar nicht mehr anders vorstellen“, lacht sie. Die positiven Reaktionen der Familie, von Freunden und Kunden gibt es als Bonus dazu. Und Cindy Weyers belohnt sie mit ihrem neuen, entspannten Lächeln. _Oliver Nöding

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





Fit in den Herbst mit
 **YOGALEBEN**

3 Studios in Krefeld:
Westparkstraße 55
Grenzstraße 127
Willy-Hermes Dyk 1

Genieße das vielfältige Angebot mit mehr als 30 Kursen pro Woche. Weitere Infos und aktuelle Kurspläne findest Du unter:
www.yogableben.com oder ruf uns an unter: 02151 564523
Yoga | Meditation | Schwangeren Yoga | Yin Yoga | Seminare |



Jetzt Arzneimittel lokal bestellen!
www.der-arzneimittelbote.de



ÄSTHETISCHE DERMATOLOGIE

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

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

Klinik Königstraße
Königstraße 140 / Rheinstraße 110
47798 Krefeld

Tel 02151 - 44 22 90 0
Mail klinik@dr-bornemann.de
www dr-bornemann.de

Resilienz-Training an der Klinik Königshof

Gut durch die Krise

Warum stecken manche Menschen Krisen anscheinend problemlos weg, während andere in eine Schockstarre versetzt werden? Warum leiden manche noch Jahre an den Folgen traumatischer Erlebnisse, während andere schnell wieder zu einem normalen Leben zurückfinden? Das liegt vor allem an der sehr unterschiedlichen Verarbeitungsfähigkeit für Krisen und Katastrophen. Je flexibler, belastbarer und widerstandsfähiger man ist, desto besser wird man auch mit Krisen fertig. Die Wissenschaft spricht hier von Resilienz. Resiliente Menschen haben etwas vom sprichwörtlichen „Stehaufmännchen“, das sich nach jedem Schlag schnell wieder aufrichtet.



Fotos: Luis Nelsen

Wie man mentale Widerstandsfähigkeit entwickelt und trainiert, zeigt Resilienztrainerin Christiane Hausmanns. Die examinierte Altenpflegerin hat in ihrem Leben selbst bereits viele Höhen und Tiefen erlebt und kann daher sehr gut nachvollziehen, wie man sich in Krisen fühlt. „Ich bin quasi mit Resilienz großgeworden, ohne den Begriff zu kennen“, erklärt die 52-Jährige. „Als siebtes von sieben Kindern bin ich in einem schwierigen Elternhaus aufgewachsen. Heute bin ich stolz, dass ich den Kopf immer über Wasser gehalten habe. Wenn ich meinen Patienten daher sage, ‚Sie schaffen das, ich habe es auch geschafft‘, beruht das auf meinen eigenen Erfahrungen.“

Resilienz-Trainerin wurde Christiane Hausmanns erst auf Umwegen. Eine Kollegin gab ihr den Tipp, das entsprechende Seminar zu besuchen. „Resilienz, das ist doch dein Thema“, sagte sie. Heute unterstützt Hausmanns Patienten der Klinik Königshof dabei, ihre psychische Kraft wieder zu steigern. „Bei der Resilienz betrachten wir unterschiedliche Faktoren“, erklärt Hausmanns. „Darunter die Fähigkeit zur Selbststeuerung, Lösungsorientierung und einen realistischen Optimismus. Dabei geht es vor allem darum, Dinge nicht nur mit dem Verstand zu begreifen, sondern auch emotional anzunehmen und anzuwenden. Resilienz zu entwickeln ist zugleich Vorsorge und Behandlung“, so Hausmanns.



Dr. Jutta Maria Scheuermann, leitende Oberärztin und Expertin für Psychokardiologie.

„Das ist wichtig, um persönliche Krisen zu überwinden, aber auch, um mit generellen Krisenzuständen, wie jetzt der Corona-Pandemie, besser umgehen zu können.“

Die Auswirkungen der Corona-Krise merkt auch Dr. Jutta Maria Scheuermann, leitende Oberärztin und Expertin für Psychokardiologie. „Die aktuelle Situation belastet viele Menschen – aus Angst vor der Krankheit, aus Angst vor wirtschaftlichen Folgen oder weil sich der Lockdown bereits negativ auf ihr Leben ausgewirkt hat. Vielen fehlen soziale Kontakte. Sie fühlen sich einsam und wissen nicht, wie sie da rauskommen sollen“, weiß die Medizinerin. Zu den Patienten mit psychischen Problemen zählen seit Corona mehr junge Leute, die in ihrem Leben bisher gar keine Krisenerfahrungen gemacht haben, und jetzt mental aus der Bahn geworfen sind. „Gut ist, wenn solche Menschen sich schnell Hilfe holen, um nicht zu tief in das ‚psychische Loch‘ zu fallen“, betont die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. „Depressive Verstimmungen lassen sich nämlich im frühen Stadium gut behandeln, bevor sie zu einer Depression werden. In der Klinik Königshof verfolgen wir ein multimodales Konzept unter Einbeziehung unterschiedlicher Berufsgruppen, Diagnose- und Therapieansätzen. Dabei prüfen wir immer auch, ob körperliche Ursachen vorliegen, und wie sich das soziale Umfeld auf den Patienten auswirkt“, so Dr. Scheuermann.

Die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele sind auch zentraler Bestandteil von Dr. Scheuermanns Spezialgebiet, der Psychokardiologie. An Angststörungen, wie Depressionen leidende Menschen haben nämlich ein erheblich höheres Risiko für Herzkrankungen wie zum Beispiel Herzrhythmusstörungen oder sogar einem Herzinfarkt. So ist die rechtzeitige Behandlung von psychischen Erkrankungen auch eine wichtige Präventionsmaßnahme für körperliche Leiden. „Die Therapie von Herzkrankheiten beinhaltet heute immer auch psychotherapeutische Elemente wie Entspannungstraining, Psychotherapie oder Übung



Resilienz-Trainierin Christiane Hausmanns.

gen zur Stressbewältigung – und dazu, wenn nötig, körperbezogene Maßnahmen wie Bewegungsübungen und Ernährungsberatung“, sagt die Medizinerin. „Der Zusammenhang zwischen Körper und Seele wird bereits seit Jahrtausenden gesehen. Nicht umsonst wird das Herz in vielen Kulturen als Sitz der Seele betrachtet. Den direkten Zusammenhang von Emotionen wie Ärger, Freude oder Trauer mit dem Herzschlag kann man sowohl körperlich spüren als auch messen“, stellt Dr. Scheuermann fest. „Diesem alten Wissen nähern wir uns jetzt mit den Methoden der modernen Medizin.“

Dass Resilienz – also mentale Widerstandsfähigkeit – eine wichtige Ressource ist, da sind sich Christiane Hausmanns und Dr. Jutta Maria Scheuermann einig. Gerade in Krisenzeiten ist es wichtig, für sich selbst zu sorgen und sich gegen zu viel Negatives abzugrenzen. „Es ist ein Akt des Selbstschutzes, sich vor dem Schlafengehen nicht die neuesten Katastrophennachrichten anzusehen und seine Sorgen und Nöte vor Augen zu führen“, betont Dr. Scheuermann. „Manchmal hilft auch die Charlie-Brown-Technik“, ergänzt Christiane Hausmanns. „Wenn Sie negative Gedanken haben, stellen Sie sich einmal aufrecht hin, strecken Sie die Arme nach oben und lächeln Sie. In dieser Haltung können Sie sich gar nicht schlecht fühlen“, erklärt sie ebenfalls mit einem Lächeln, „und wer mit seinen psychischen Problemen selbst nicht mehr zurechtkommt, sollte professionelle Hilfe suchen. Der Weg zu unserer Ambulanz steht immer offen.“

Im Dezember finden zwei interessante Online-Vorträge statt – „Die innere Stärke eines Menschen - Resilienz-Training“ von Christiane Hausmanns am 1.12. und „Wechselwirkungen zwischen Herz und Seele - Die Psychokardiologie“ von Dr. Jutta Scheuermann am 9.12. Beide können auf der Internetseite – www.klinik-koenigshof-krefeld.de – gebucht werden. *Michael Otterbein*

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

salvea – Lust auf Gesundheit

Kinder-Reha: Mit Freude und Know-how gegen Übergewicht

Kindheit. Spieltrieb, Entdeckerfreude, Bewegungsdrang. Spielerisch herausfinden, wer man ist, welche Begabungen man hat, was einem Freude bereitet. Je weniger Einschränkungen es gibt, umso größer sind später die Möglichkeiten. Es klingt paradox, dass gerade jene Errungenschaften diese Möglichkeiten massiv beschneiden, die unser Leben vereinfachen sollen: Rund 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig, sechs Prozent adipös. Das salvea Gesundheitszentrum Krefeld stellt sich der Entwicklung mit der ambulanten Kinder-Reha entgegen.



Foto: Luis Nelsen

Britta Hogeweg, Fachbereichsleiterin Kindertherapie: Mit der Kinder-Reha betritt salvea absolutes Neuland.



„Es ist ein systemisches Problem“, umreißt salvea-Geschäftsleiterin Dana Glöß die gesellschaftliche Bedeutung der neuen Leistung. „Unterhaltungselektronik, Internet und Social Media haben dazu beigetragen, dass Kinder und Jugendliche den Großteil ihrer Freizeit vor Bildschirmen verbringen. Hinzu kommt oft eine einseitige oder mangelhafte Ernährung.“ Die Folge: Übergewicht – und damit ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck. „Wir beobachten, dass diese einstigen Alterserkrankungen heute immer früher auftreten“, ergänzt Glöß. Dem frühzeitig mit Aufklärungs- und Therapieangeboten entgegenzuwirken, ist ein Anliegen der Deutschen Rentenversicherung, die mit der Idee einer Kinder-Reha an salvea herantrat. „Wenn wir der Entwicklung nicht Einhalt gebieten, droht der Anteil derer, die frühzeitig erwerbsunfähig oder gar pflegebedürftig werden, in den kommenden Jahrzehnten massiv anzusteigen“, umschreibt Glöß die berechtigten Sorgen. Das Rentensystem müsste dann nicht nur den demografischen Wandel verkraften.

Hinter der ambulanten Kinder-Reha verbirgt sich eine umfassende Lebensstilberatung inklusive Sport- und Bewegungstherapie, psychologischer und medizinischer Betreuung sowie Ernährungsberatung – selbstverständlich unter Miteinbeziehung der Eltern. „Ohne deren aktive Beteiligung geht es nicht“, weiß Volker Pütz, therapeutischer Leiter bei salvea, „denn der Erfolg hängt entscheidend davon ab, wie das Vermittelte zu Hause umgesetzt wird.“ Zum Leistungsspektrum gehören neben den Einheiten gemeinsam mit den Kindern auch Elterneinheiten wie zum Beispiel die Einkaufsberatung. „Die Reha läuft über drei Monate und ist in verschiedene Phasen gegliedert“, erläutert Britta Hogeweg, Fachbereichsleiterin Kindertherapie. „Während der Intensivwochen kommen die Kinder an fünf Wochentagen zu uns, in den Zwischenphasen nur zweimal in der Woche nach der Schule.“ Um das Angebot optimal an ihre unterschiedlichen Bedürfnisse anzupassen, werden sie in drei Altersgruppen gegliedert. Gruppen- und Einzelsitzungen finden in eigens dafür geschaffenen Räumlichkeiten



Volker Pütz, therapeutischer Leiter, setzt auf die Mitwirkung der Eltern.

statt. Das aktive Mitwirken ihrer Schützlinge stellen die salvea-Betreuer durch einen spielerischen Zugang sicher, mit vielen Ausflügen nach draußen und großem Bewegungsangebot. „Wir möchten Lebensfreude vermitteln, den Kindern ihre eigenen Stärken aufzeigen und sie zu Aktivität motivieren“, beschreibt Pütz die unternehmensseitig gesetzten Ziele. „Eigenmotivation ist der Schlüssel zum Erfolg und die Gesundheit allein leider kein ausreichendes Argument. Die Kinder müssen fühlen, dass ihr Einsatz etwas bringt.“

Zum Erreichen dieses Ziels kann Pütz bei salvea auf ein bereits eingespieltes Team, erprobte Strukturen und ein dicht gewebtes Netzwerk aus Spezialisten, Allgemein- und Fachärzten sowie Sportvereinen zurückgreifen, doch die positive Anspannung ist ihm anzumerken. „Die Idee einer ambulanten Kinder-Reha ist komplett neu, es gibt bundesweit noch nur eine vergleichbare Einrichtung“, so Pütz, „das macht die Unternehmung auch für uns so spannend.“ Möglich wurde sie erst durch eine Gesetzesänderung im Jahr 2016, die die Vorschriften für Reha-Maßnahmen lockerte: Vorher mussten sie stationär durchgeführt werden. Doch gerade für die junge Zielgruppe bietet eine ambulante Reha unzählige Vorteile, wie Hogeweg weiß: „Die Kinder werden nicht komplett aus ihrem Alltag herausgerissen und sie können das Erlernte im Idealfall sofort umsetzen.“ Bei der Organisation werden die Eltern von salvea nach Kräften unterstützt: So nehmen die Kinder Frühstück und Mittagessen während der Intensivphasen an der Westparkstraße ein. Bleibt die Frage, wann es losgeht. „Wir peilen das erste Quartal 2021 an – vorausgesetzt natürlich, die geltenden Corona-Be-



Fotos: Luis Nelsen

salvea-Geschäftsleiterin Dana Glöß: „Übergewicht bei Kindern ist ein systemisches Problem.“

stimmungen erlauben dies. Eine genaue Terminierung wird auch vom weiteren Verlauf der Pandemie abhängen, etwa davon, ob Familien in den Osterferien in Urlaub fahren oder eher zu Hause bleiben“, gibt Glöß Einblick in die Planungen. Eines jedoch ist jetzt schon klar: Wenn der Startschuss für die Kinder-Reha fällt, wird dem kindlichen Übergewicht nicht nur mit guten Konzepten, sondern auch mit Schwung, Engagement und Freude entgegengetreten.

salvea Gesundheitszentrum Krefeld
Westparkstraße 107 – 109 // 47803 Krefeld
Tel.: 02151. 781170 // E-Mail: kinderreha.westpark@salvea.de
westpark.salvea.de



Mario Frerkers Kampf gegen die Folgen eines Schlaganfalls

Zurück ins Leben!

2020 sollte für Mario Frerker eigentlich ein gutes Jahr werden. Im Frühjahr gab es ein rundes Jubiläum zu feiern. Die von ihm 1980 gegründete Taiwan Do Akademie, die fernöstliche Kampfkunst und Gesundheitslehre praktiziert, wurde 40 Jahre alt. Für Anfang Mai war bereits eine große Festveranstaltung geplant. Doch bekanntlich kam alles anders. Dank Corona mussten auch die Taiwan-Do-Trainings einige Wochen pausieren und konnten danach nur unter strengen Auflagen wieder aufgenommen werden. An eine Jubiläumsfeier war nicht zu denken. Soweit so schlecht. Doch dann, Ende Mai, traf es den früheren Hochleistungssportler auch persönlich hart.



Mario Frerker, Begründer der Taiwan Do Akademie.



„Der 26. Mai war ein Dienstag, und da war ich, wie immer, persönlich beim Tai Chi Chuan Training anwesend“, erinnert sich Mario Frerker, „So war es auch an diesem Abend. Nach dem ‚Angrüßen‘ merkte ich, wie meine Energie plötzlich vollkommen verschwand. Sie schien einfach aus mir rauszufließen. Ich fühlte mich eiskalt und schwach. Ich blieb aber trotzdem im Raum und hielt am Ende noch eine kurze Ansprache“, so der Akademieleiter. „Als das Training gegen 21.30 Uhr zu Ende war, bemerkte ich erste Gleichgewichtsstörungen, fuhr dann aber mit meiner Ehefrau Andrea nach Hause und ging zu Bett.“ Als Frerker am nächsten Morgen immer noch schwindelig war, rief er seinen Freund Dr. Klaus Kriegel an, der ihm sofort einen Krankenwagen rief. „Verdacht auf Schlaganfall“, lautete die Diagnose. Und so war es auch. Mario Frerker wurde in ein großes Krefelder Krankenhaus eingeliefert und kam dort für weitere Untersuchungen in die Neurologie. Anscheinend hatte er Glück im Unglück gehabt. Man woll-

te ihn für ein paar Tage zur Beobachtung hierbehalten und dann sollten die Reha-Maßnahmen durchgeführt werden. Leider kam es anders: „Am dritten Tag nach dem Schlaganfall wachte ich morgens auf und meine gesamte linke Körperhälfte war gelähmt“, erzählt Frerker. „Das war wirklich ein Schock. Jetzt begann ein regelrechter Untersuchungs-marathon. Dabei zeigte sich das Haus technisch hochmodern. Organisation und Kommunikation waren dafür leider manchmal katastrophal“, bemängelt er. „So wurde ich meist pünktlich zu Untersuchungen gefahren und durfte danach bis zu einer Stunde im Rollstuhl auf den Rücktransport warten. Oft hatte man das Gefühl, hier wird nur Dienst nach Vorschrift gemacht. Es ging mir so schlecht, dass ich begann, mein Testament zu schreiben.“ Daher war Mario Frerker heilfroh, als er nach zehn Tagen in eine Reha-Klinik in Korschenbroich verlegt wurde, die einen besonders guten Ruf hat. Das habe ich zu einem guten Teil meiner Hausärztin, Frau Dr.



Sich ambitionierte Ziele zu setzen, gehört zur Philosophie des Tai Chi Chuan.

Corinna Bürger, zu verdanken“, fährt Frerker fort. „Nun begannen 50 Tage Rehabilitation – mit Physio- und Ergotherapie, Logotherapie und Massagen.“ Der gut 60-Jährige, der seine Beine früher weit über Kopfhöhe strecken konnte, musste wieder gehen und stehen lernen und mühsam seine Hand-Arm-Koordination verbessern. „Ein spezielles Erlebnis war die Neuropsychologie“, schmunzelt der ehemalige Reha-Patient. „Da kam eine junge Therapeutin und legte mir einen seitenlangen Fragenbogen zu meinem Geisteszustand vor. Der Dame konnte ich dann nur sagen, dass ich wirklich andere Probleme habe: Aufgrund fehlerhafter Abläufe im Krankenhaus war mir ein Arm fast ausgekugelt worden und ich hatte immer noch schlimme Rückenschmerzen von der schlechten Matratze dort“, sagt Frerker, dem man heute noch ansieht, wie schmerzhaft diese Zeit für ihn war.

Ein Problem für den ehemaligen Leistungssportler war auch seine Hypersensibilität für Sinneseindrücke. „Wenn jemand laut klopfte, bevor er ins Zimmer kam, klang das für mich als wolle er die Tür eintreten“, berichtet er. „Allein das Geräusch eines voll aufgedrehten Wasserhahns war für mich fast unerträglich, und normal gewürztes Essen konnte ich gar nicht zu mir nehmen“, sagt Frerker. Auch noch auf der Autofahrt von der Rehaklinik nach Hause musste Mario Frerker feststellen, dass normales Beschleunigen oder Bremsen seiner Frau auf ihn wirkte wie eine Fahrt mit dem Formel-1-Rennwagen. Trotzdem hatte die Reha seinen Wiederherstellungsprozess gut eingeleitet. Jetzt ging es darum, zu Hause konsequent daran zu arbeiten, Stück für Stück wieder der in sich ruhende Sportler zu werden, der er vor dem Schlaganfall gewesen ist.

Zu Hause angekommen war es für Mario Frerker klar, dass er nun auf eigene Verantwortung konsequent an sich arbeitet. Dabei halfen und helfen ihm kompetente Therapeuten wie die Mitarbeiter von Physiotherapie Michael Zuidberg und Ergotherapie Willems und die eigene, in jahrelangem Training gestärkte Willenskraft. „Da ist zum Beispiel mein Logopäde Klaus Böhm, der nach der zweiten Behandlung wusste, was mit guttut, und dessen ganzheitlicher Behandlungsansatz sich bei mir sehr positiv ausgewirkt hat“, betont Frerker. „Genauso dankbar bin ich meinem zusätzlichen Physiotherapeuten Christiaan Swelsen,

der sehr viel zu meiner Mobilisierung beigetragen hat. Meine Ergotherapie wird auch durch die 22-jährige Kristina unterstützt, die mir mit einer Engelsgeduld dabei hilft, wieder Feingefühl in die Hände und Finger zu bekommen“, so der Reha-Patient. „Inzwischen sehe ich meinen Zeigefinger als Gradmesser für meinen Fortschritt an, und den kann ich schon fast wieder so bewegen wie früher. Ansonsten gehe ich dreimal die Woche ins ABC Fitnessstudio in Hüls, vor allem aufs Laufband und Fahrrad. Aber auch Übungen mit der Beinpresse sind wichtig.“

Heute, gut fünf Monate nach seinem Schlaganfall, ist Mario Frerker immer noch ein gutes Stück von seinem früheren körperlichen Zustand entfernt. Wenn er in Taiwan-Do-Kleidung im Wohnzimmer Tai-Chi-Chuan-Übungen durchführt, glaubt man aber gerne, dass er wieder so fit wird, wie er war. „Zur Lebensweise, wie wir sie praktizieren, gehört, sich selbst zu programmieren, sich kraftvolle Ziele zu setzen, und dem wichtigsten Taiwan-Do-Motto zu folgen: ‚Einmal mehr aufstehen als hingefallen sein‘“, so der Stilbegründer oder „Shi Zhu“ dieser modernen Interpretation fernöstlicher Lebenskunst. „Wir praktizieren die Kampfkunst Kung Fu Wushu und die Gesundheitslehre Tai Chi Chuan“, so Frerker. „Dabei geht es nicht um Wettkampf, sondern um Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit. Und vor allem sind wir eine große Gemeinschaft, die sich gegenseitig hilft, was ich auf wunderbare Weise erfahren durfte. Nach der schwierigen ersten Phase bin ich jetzt wieder auf dem Weg zurück ins Leben – und habe dabei einen weitaus neugierigeren Blick auf die Welt gewonnen“, erklärt Mario Frerker nachdenklich. „Jedem Sportler, der von so einem Schicksalsschlag betroffen ist, biete ich gerne ein Gespräch an!“ *Michael Otterbein*

Shi Zhu (Stilbegründer Taiwan Do) Mario Frerker
Telefon: 02151. 75 58 63 - täglich ab 15.00 Uhr
mario.frerker@taiwando.de
www.taiwando.de

St. Elisabeth-Hospital Neuer Chefarzt am Rheinischen Rheuma-Zentrum

Prof. Dr. Stefan Vordenbäumen (38) ist zum neuen Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Rheumatologie des Rheinischen Rheuma-Zentrums am St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank ernannt worden. Gemeinsam mit seiner Chefarzt-Kollegin, Dr. Stefanie Freudenberg, wird er diesen Bereich leiten.



Neuer Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Rheumatologie des Rheinischen Rheuma-Zentrums am St. Elisabeth-Hospital ist Prof. Dr. Stefan Vordenbäumen (l.). Er wird die Klinik zusammen mit Chefarztin Dr. Stefanie Freudenberg führen. Vorgänger Dr. Stefan Ewerbeck (M.) freut sich, dass die Klinik bei seinem Wunschnachfolger in guten Händen sein wird.

Stefan Vordenbäumen tritt die Nachfolge von Dr. Stefan Ewerbeck an, der nach über 26 Jahren als Chefarzt zum Jahresende in den wohlverdienten Ruhestand wechselt. „Wir freuen uns sehr, mit Professor Vordenbäumen einen renommierten und hoch angesehenen Arzt für unser Haus gewinnen zu können“, betont Geschäftsführer Dr. Conrad Middendorf. „Er wird sein Fachwissen und seine Forschungsergebnisse zum Wohle unserer Patienten einbringen.“ Dr. Stefan Ewerbeck weiß seine Patienten bei dem neuen Chefarzt in exzellenten Händen: „Es ist schön, dass ich die Abteilung und meine Patienten einem so erfahrenen und kompetenten Nachfolger übergeben kann.“

Rheumatologische und Internistische Expertise

Der neue Chefarzt bringt eine breite klinische Erfahrung mit. Er studierte Medizin an der Ruhr-Universität Bochum und an der Universität in Messina/Italien. In Bochum promovierte er auch. Es folgte die Assistenzarztzeit am Universitätsklinikum Düsseldorf. 2014 legte Stefan Vordenbäumen seine Facharztprüfung für „Innere Medizin und Rheumatologie“ ab, kurze Zeit später erlangte er die Zusatzbezeichnung „Labordiagnostik“. 2018 absolvierte er die Facharztprüfung für „Innere Medizin und Nephrologie“.

In einer Doppelfunktion übernahm er ab 2014 die Leitung einer Ar-

beitsgruppe am Hiller-Forschungszentrum für Rheumatologie der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Im gleichen Zeitraum war er als Oberarzt in der Klinik für Nephrologie (Nierenheilkunde) und Allgemeine Innere Medizin am Klinikum Solingen tätig, einem Akademischen Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln. Dort leitete er die stationäre und ambulante Rheumaversorgung.

Habilitation in Düsseldorf

Stefan Vordenbäumen habilitierte im Fach Innere Medizin an der Medizinischen Fakultät der Universität Düsseldorf. Seit 2019 ist er außerplanmäßiger Professor der Medizinischen Fakultät der Universität Düsseldorf und lehrt dort zum Thema Rheumatologie und Immunologie.

Im Rahmen seiner umfangreichen Forschungsarbeit legte er seine Schwerpunkte auf eine verbesserte Labordiagnostik und Bildgebung bei rheumatischen Erkrankungen, insbesondere bei „rheumatoider Arthritis“ und dem „systemischen Lupus erythematodes (SLE)“. Aktuell beschäftigt er sich wissenschaftlich mit der Verbesserung der Lebensqualität von Rheumatikern sowie ihrer Ernährung.

Viele Auszeichnungen

Eine Reihe von Auszeichnungen und Forschungsförderungen konnte Stefan Vordenbäumen für sich gewinnen: In den letzten Jahren bei-

spielsweise den Lupus Forschungspreis der Lupus-Stiftung Deutschland und die Ehrennadel des Rheumazentrums Rhein-Ruhr für sein Engagement im Deutschen Rheuma-Bildgebungskurs.

Um sich zu entspannen, treibt er Sport und kocht gern. Er lebt gemeinsam mit seiner Frau, die als Hausärztin in Solingen tätig ist, und seinen beiden fünf und acht Jahre alten Söhnen im Rheinland.

„Ich freue mich sehr auf meine neue Tätigkeit, die Zusammenarbeit mit meiner Kollegin Frau Dr. Freudenberg und dem Team“, so Stefan Vordenbäumen. „Hier wird exzellente Arbeit geleistet, die ich gern erhalten und zukunftssicher machen möchte. Wir möchten dabei die Lebensqualität unserer Patienten erfassen und in den Fokus stellen, um diese – auch mit Hilfe der am Rheuma-Zentrum engagierten Selbsthilfegruppen – gezielt zu verbessern.“

Sigrid Baum - Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des St. Elisabeth-Hospitals Meerbusch-Lank

Baum-Kommunikation

Gelderner Straße 67-69 // 47661 Issum

Tel. 02835 - 440 124 // Fax 02835 - 42 15 Mobil 0170 - 63 64 674

sigrid.baum@baum-kommunikation.de

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 19. Dezember bis 2. Januar 2021

Sprechen Sie uns an und erfahren Sie den Unterschied!

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8-18 Uhr. Mi. Ruhetag

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

Kundenparkplatz

IN SICHERHEIT TRAINIEREN

timeout

Das Fitnessstudio in Krefeld

TESTEN SIE UNS!

timeout Fitness- und Gesundheitscenter im Covestro Sportpark des SC Bayer 05 Uerdingen e.V.
Löschenhofweg 70 · 47829 Krefeld · 02151 - 444 6 333 · www.scbayer05.de

Wo bekomme
ich das moveo-Magazin?

Die moveo-Aufsteller

Das moveo-Magazin wird in diversen Gesundheitseinrichtungen im Raum Krefeld ausgelegt und ist zudem bei zahlreichen Partnern zu finden, die einen moveo-Aufsteller in ihren Räumlichkeiten platzieren.

Bereits jetzt haben sich einige unserer Kooperationspartner außerdem der „Krefeld für schlagende Herzen“-Aktion angeschlossen und einen AED (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 Crefeld
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 Crefeld
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-magazin.de oder Tel. 0163 - 4597082.

Ein Rückblick: 9. Netzwerktreffen des moveo Expertendialogs

Chronische Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Verspannungen, Tinnitus: Ohne sie ist der „moderne Mensch“ anscheinend nicht vollständig. Wer nicht selbst unter einer oder mehrerer dieser Beschwerden leidet, kennt garantiert jemanden, bei dem das der Fall ist. Eine mögliche Ursache rückt immer mehr in den Fokus der Medizin: CMD, mit vollem Namen „craniomandibuläre Dysfunktion“. Es handelt sich um eine Fehlregulation der Kiefermuskulatur und -gelenke, die oft durch eine schiefe Bisslage oder Zähneknirschen ausgelöst wird und sich dann über Nacken- und Schultermuskulatur bis in die Beine fortpflanzt. Die interdisziplinäre CMD-Therapie besteht unter anderem aus einer kieferorthopädischen, einer physiotherapeutischen und unter Umständen auch einer psychotherapeutischen Behandlung.



Die Köpfe hinter dem moveo Expertendialog: Sarah Weber und David Kordes.

Beim 9. Netzwerktreffen bei der VPmed Karch, Kuhnert & Partner mdb Steuerberatungsgesellschaft am 6. Oktober berichtete Dr. Robert Mühlig, Zahnmediziner und Inhaber der Zahnarztpraxis White Spot, über seine Erfahrungen mit CMD und vor allem über die generelle Wechselwirkung zwischen Kiefer und Organismus. Mit seiner Expertise als Sportzahnmediziner ging er dabei unter anderem der Frage nach, wie sich die Kieferstellung auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Fotos: Luis Nelsen



Das Netzwerk rund um die Gesundheit!

auswirken kann und konnte spannende Erkenntnisse zutage fördern. Nach dem Vortrag gab es wie immer eine angeregte Diskussion unter den interessierten Teilnehmern.

Aufgrund der derzeitigen Situation wird es 2020 keine weitere Ausgabe des Expertendialogs mehr geben. Für die zehnte Ausgabe befinden wir uns derzeit in einem umfassenden Evaluations- und Planungsprozess, denn wir möchten den Expertendialog im kommenden Jahr für unsere Teilnehmer noch nachhaltiger, noch tiefergehender, noch aktueller und noch innovativer gestalten. Wir freuen uns darauf, Sie in 2021 wieder bei uns begrüßen zu dürfen – seien Sie gespannt!

www.moveo-expertendialog.de

info@moveo-expertendialog.de



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

Kolumne Anja Funkel

Gesund verdrängen in der Pandemie!

Wir alle leben derzeit in einer scheinbar nicht enden wollenden Ausnahmesituation. Zum einen ist es das Virus selbst, zum anderen sind es die ständig wechselnden Regeln und Auflagen, die unser Leben massiv beeinflussen. Ängste entstehen häufig dann, wenn wir uns ausgeliefert und machtlos fühlen. Die Auswirkungen der Pandemie haben bei vielen eine Situation hervorgerufen, die in ihrer Unbeherrschbarkeit einzigartig ist.



Fotos: Luis Nelsen

ken Energie verbrennen, oder Sie legen das Problem strukturiert in ein temporäres Archiv, aus dem Sie es erst wieder herausholen, wenn sich neue Anhaltspunkte zur Lösung ergeben. Das nimmt das lähmende Gefühl des Ausgeliefertseins und ermöglicht, aus dem negativen Gedankenkarussell auszusteigen, um wieder aktiv an einer Lösung zu arbeiten.

Dieses gesunde Verdrängen ist eine Gratwanderung und nur dann sinnvoll, wenn Sie ein Problem erkannt und gegenwärtig für nicht lösbar eingestuft haben. Der Unterschied zum ungesunden Verdrängen liegt darin, dass Sie die Situation genau angesehen haben und bewusst auf „Wiedervorlage“ abspeichern. Es mag sich merkwürdig anhören, aber es ist tatsächlich sinnvoll, den Akt des Ablegens sogar physisch durchzuführen. So kann die Energie entstehen, die Sie brauchen, um vom Nicht-lösbaren wegzukommen und auf neue Perspektiven blicken zu können.

Der oft nicht ganz richtig verwendete Begriff der Resilienz bedeutet, sein Leben immer mit dem Vertrauen auf einen positiven Ausgang zu führen und deswegen besonders belastbar zu sein. Mit Blick auf Corona mag das heißen, alte Pfade zu verlassen und neue zu beschreiten. Auch harte Einschnitte bieten Chancen. Das mag auf Anhieb nicht erkennbar sein und der Weg dorthin ist bisweilen schmerzhaft, aber uns stehen oft viel mehr Alternativen zur Verfügung, als wir in unseren alten Denkmustern erkennen können. Zudem verläuft das Leben meist in Wellenbewegungen.

Gehen Sie doch mal auf eine Lichtung in der Natur und schauen Sie sich mit der Idee um, in jeder Richtung eröffnet sich eine neue Perspektive. Es lohnt sich immer, auch in gefühlt aussichtslosen Situationen nach neuen Möglichkeiten zu suchen. Wer heute um sein Überleben kämpft, mag nächstes Jahr schon ein Gewinner sein. Glauben Sie daran und archivieren Sie Probleme, die Sie derzeit nicht lösen können. Richten Sie Ihren Blick auf Möglichkeiten, die Sie sonst übersehen und setzen Sie die gewonnene Energie hierfür ein!

Ihre Anja Funkel

Umso wichtiger sind dieser Tage konstruktive Denkmuster und strukturierte Handlungsprinzipien. Oft halten wir unlösbare Probleme und die daraus resultierenden Konsequenzen für potenzielle Zerstörer unserer gesamten Existenz. Einmal auf dieses Gedankenkarussell aufgestiegen, verlieren wir den Blick auf trotz allem vorhandene Alternativen und Chancen.

Im Umgang mit komplexen Problemen kann es helfen, wenn Sie sich zunächst vier Fragen stellen: Wie lautet das Problem? Was ist die Ursache? Welche Lösungen sind möglich? Was brauche ich dafür? Fehlen Ihnen zur Beantwortung dieser Fragen die nötigen Parameter, stehen Sie vor einer Abzweigung. Sie können sich ab hier ständig mit der zur Zeit nicht lösbarer Problematik beschäftigen und mit katastrophierenden Gedan-

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.



Immobilienmakler Klaus Kock

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.

Naturheilpraxis
Sanare
Naturalis
amerikanische Chiropraktik

Individuelle Behandlung für Ihre Gesundheit
Faszientherapie • Massagen • Ästhetische Medizin

Sanare Naturalis
Uerdingerstr. 573
47800 Krefeld

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

Hannappel
BESTATTUNGEN

Seit 135 Jahren
in Familienhand

Die Hinterbliebenen erfahren im Trauerfall bei uns eine pietätvolle, fachkundige Beratung und Hilfe. Seit über 135 Jahren Erfahrungen in allen Formalitäten zu äußerst günstigen Bedingungen. Ein eigener Abschiedsraum steht den Angehörigen zur Verfügung.

Zu Vorsorgegesprächen sind wir jederzeit bereit.

www.bestattungen-hannappel.de
info@bestattungen-hannappel.de

Dionysiusplatz 20 · 47798 Krefeld · Tel. 0 21 51 - 2 21 51
Anrather Straße 31 · 47807 Krefeld · Tel. 0 21 51 - 30 34 08

Therapie von Fazialislähmungen Gesichter bewegen



Prof. Dr. med. Johannes D. Schultz

Körperliches Leiden zieht oft seelisches nach sich. Das trifft zum Beispiel auf Menschen zu, die von einer Fazialislähmung betroffen sind, einer Lähmung des Gesichtsnervs. Wir definieren uns ganz wesentlich über unser Gesicht. Es ist zum einen ein wichtiges Mittel nonverbaler Kommunikation, zum anderen der stärkste Ausdruck unserer individuellen Persönlichkeit. Wer nicht mehr Herr über seine Gesichtszüge ist, ist nicht nur stark in seinem Ausdruck beeinträchtigt, er erfährt auch oft Diskriminierung und Stigmatisierung. Soziale Isolation oder Rückzug aus der Gesellschaft sind dann die Folge. Für HNO-Ärzte und Kopf-Hals-Chirurgen stellt die Behandlung von Patienten mit Fazialislähmung daher eine besonders große Herausforderung dar. Glücklicherweise gibt es viele erfolgversprechende, individuell auf den Patienten und seine Bedürfnisse zugeschnittene Therapien, mit denen wir Beschwerden mindern oder die Lähmung sogar ganz aufheben können.

Die Fazialislähmung ist auf eine Schädigung der Gesichtsnerven zurückzuführen, die unter anderem durch Unfälle, Verletzungen, Entzündungen, Tumore oder Schlaganfälle verursacht wird. Sie äußert sich zum Beispiel in der Unfähigkeit, das Auge zu schließen, symmetrisch zu lächeln oder die Stirn zu runzeln. Oft ist die Symmetrie auch schon in der Ruheposition gestört. Damit gehen wiederum weitere Beschwerden einher: Betroffene leiden oft unter ausgetrockneten und entzündlichen Augen, Tränenröhrchen, Schäden der Hornhaut bis zur Erblindung sowie unter Kau-, Schluck- und Sprachschwierigkeiten, die ihr Stigma noch vergrößern.

Foto: Luis Nelsen

Zur Therapie bietet die moderne Medizin verschiedene Möglichkeiten. Man unterscheidet im Wesentlichen statische und dynamische Methoden. Die statische Therapie zielt darauf ab, die Gesichtssymmetrie im Ruhezustand wiederherzustellen, etwa durch Einsatz von Implantaten, die das Augenlid beschweren und so die Augenschließung ermöglichen. Chirurgisch aufwändiger sind dynamische Therapien, mit denen Patienten in die Lage versetzt werden, ihr Gesicht wieder selbstständig zu bewegen. Dazu wird der beschädigte Gesichtsnerv etwa durch ein Nervenimplantat oder die Umleitung von Nerven, die für Kaumuskulatur oder Schulter zuständig sind, überbrückt. Auch können neue Muskeln mitsamt eigener Gefäß- und Nervenversorgung eingesetzt werden, um den mimischen Ausdruck wiederherzustellen. Die dynamische Therapie verspricht gute Erfolge, braucht aber einige Zeit: Nicht selten dauert es 12 bis 18 Monate, bis Betroffene ihr Gesicht nach der Operation wieder selbst bewegen können.

Die eine richtige Behandlung der Fazialislähmung gibt es nicht. Es ist unsere Aufgabe, im Gespräch mit dem Patienten herauszufinden, wo seine Beschwerden liegen, was ihre Ursachen sind und welche Hoffnungen er an eine Therapie knüpft – und dann den entsprechenden Weg gemeinsam zu beschreiten. Am Helios Klinikum Krefeld verfügen wir über das Fachwissen und die Kapazitäten, Menschen mit Fazialislähmung ihren Gesichtssinn wiederzugeben – in enger Kooperation mit den Neurologen und den plastischen Chirurgen. Als interdisziplinäres Team freuen wir uns, unsere Patienten nach erfolgreicher Therapie mit einem entspannten Lächeln ins Leben entlassen zu können.

Prof. Dr. med. Johannes D. Schultz
Chefarzt der Hals-Nasen-Ohren-Klinik
Helios Klinikum Krefeld, Lutherplatz 40, 47805 Krefeld
Telefon: 02151 32-2501, E-Mail: info.krefeld@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld

Sabine Engler Steuerberaterin



**Steuer- und Wirtschaftsberatung auch
für Ärzte, Zahnärzte und Apotheken**

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

Fachberaterin für den
Heilberufsbereich
(IFU/ISM gGmbH)



Für Fragen und Anmeldungen steht die Elternschule unter der Telefonnummer 0152-01824406 gern zur Verfügung.



Aufgrund dieser Konstellation lautet ihre eindeutige Empfehlung: bei Erkältungssymptomen besser zu Hause bleiben, weitere Informationen per Telefon bei den zuständigen Stellen einholen und die A-H-A-L-Regel befolgen.



Helios Klinikum Online-Angebote der Elternschule

Aufgrund der steigenden Corona-Zahlen pausiert zwar das Kursangebot der Elternschule des Helios Klinikums Krefeld, doch natürlich gibt es auch weiterhin werdende Eltern, die Unterstützung, Orientierung und Vorbereitung auf Schwangerschaft und Geburt benötigen. Um genau diese Unterstützung zu leisten, zieht das Kursangebot der Elternschule ins Internet um.

Geburtsvorbereitungskurse, Still-Info-Abende und der Kurs „Eltern werden, Eltern sein“ finden online statt und können von interessierten Eltern gebucht werden. Da bekommt der Begriff des „Digital Natives“ eine ganz neue Bedeutung!

Helios Klinikum Der A-H-A-L-Effekt: Schutz vor Corona

denn nun effektiven Schutz vor einer Infektion mit COVID-19? Eine einfache Faustregel schafft den A-H-A-L-Effekt: Abstand, Handhygiene, Alltagsmasken und Lüften sind das Gebot der Stunde – und dienen im Übrigen auch der Prävention von grippalen Infekten. Grippe und Corona verfügen über nahezu identische Symptome, können im schlimmsten Fall sogar gleichzeitig auftreten und sind vom Laien nur schwer zu unterscheiden, weiß Dr. Katrin Kösters, Fachärztin für innere Medizin sowie Mikrobiologie, Virologie und Infektionsepidemiologie mit Zusatzbezeichnung Infektiologie und Oberärztin der Medizinischen Klinik II am Helios Klinikum Krefeld.



- VHS -
Gesund in Bewegung



Sport ist gut für die Gesundheit, doch oft hapert es an der nötigen Motivation.

Davon können vor allem Einzelgänger ein Lied zu singen: Denn wer läuft schon gern allein durch den Stadtwald? Geeignete, motivierte und nette Mitstreiter finden sich bestimmt in den Sportkursen der VHS. Aus einer Vielzahl an Entspannungs-, Gymnastik- und Fitnesskursen sucht sich hier jeder seinen Favoriten aus. Auspowern im Zirkeltraining, Segeln lernen, entspannende Yoga-Kurse oder rückenfreundliche und schonende Gymnastik: Fast alles ist möglich. Um die Sicherheit der Kursteilnehmer zu gewährleisten, hat die VHS zu-

sammen mit dem Krefelder Fachbereich Gesundheit ein umfassendes Hygienekonzept entwickelt. Auch während der Pandemie gibt es also keine Ausrede für Fitnessmuffel.

Zu den Kursen möglichst schon umgezogen erscheinen und eigene Utensilien (Matte, Badetuch, etc.) mitbringen.

**Volkshochschule Krefeld // Von-der-Leyen-Platz // 47798 Krefeld,
Anmeldungen zum Kurs online, per Mail oder telefonisch:
vhs@krefeld.de // Tel.: 02151 3660 2664
www.vhsprogramm.krefeld.de**



eguso
Getränketechnik

Die schönste Verbindung von
Genuss & Technik

Beratung, Verkauf & Service

Luth.-Kirch-Straße 69-71, 47798 Krefeld • Telefon: 02151 - 96539-0 • www.eguso.de

Achten Sie auch auf unsere Adverts-Specials auf unserer Facebook-Seite @egusogetraenketchnik

25 JAHRE
eguso



Jetzt Arzneimittel lokal bestellen!
www.der-arzneimittelbote.de

der-arzneimittelbote.de
wohntroh | bequem | zuverlässig

silk.
Gravitation für Marken
www.silk-werbeagentur.de



DAS TEAM VON WOLLENWEBER ZAHNMEDIZIN WÜNSCHT ALLEN FROHE WEIHNACHTEN!

Wollenweber Zahnmedizin ____ Ostwall 187 ____ 47798 Krefeld
 Telefon: 02151 29775 ____ Telefax: 02151 615227
 mail@wollenweber.dental



www.wollenweber.dental