

# moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



## **Auszeit für Dich im Marienhof**

Von der Bänkerin zur Yogalehrerin (S. 08)

Helios St. Josefshospital Uerdingen (S.22)

Sportklinik Uerdingen: Versorgung wie ein Spitzensportler

Wollenweber Schlafmedizin (S.06)

Aufatmen für Schlafapnoiker: „Schnarcherschiene“ wird Kassenleistung



# your lifestyle, your kitchen

Wir freuen uns schon darauf Sie individuell zu beraten und Ihnen Ihre Traumküche zu planen. Damit die Küche schon bald zu Ihrem persönlichen crevelt Ort wird.

MEHR ENTDECKEN

SICHERN SIE SICH  
IHREN INDIVIDUELLEN  
BERATUNGSTERMIN  
BEI UNS



BY SASCHA HAAG

**DESIGN INTERNATIONAL BY SASCHA HAAG**

Oppumer Straße 175 | 47799 Krefeld

Tel. +49 (0) 2151.782 2900 | [www.di-einrichten.de](http://www.di-einrichten.de)

## SieMatic

BY DESIGN INTERNATIONAL

**SIEMATIC BY DESIGN INTERNATIONAL**

Uerdinger Straße 279 | 47800 Krefeld

Tel. +49 (0) 2151.782 2930 | [www.siematic-by-di.de](http://www.siematic-by-di.de)

# moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Foto: Luis Nelsen

## Liebe Leserinnen und Leser,

etwas später als gewohnt, halten Sie heute unsere aktuelle Ausgabe in den Händen. Ursprünglich für September/Oktober geplant, ist es nun eher ein Oktober/November-Heft geworden. Davon abgesehen behalten wir unseren gewohnten Zweimonatsrhythmus aber weiterhin bei und hoffen, den „Rückstand“ innerhalb der nächsten Monate wieder aufzuholen.

Die kleine Pause ist indessen nicht ungenutzt geblieben: Vor allem haben wir uns die Zeit genommen, den Expertendialog neu auszurichten. Zwar scheint sich die Pandemie langsam gen Ende zu neigen, dennoch hat uns die Phase, in der wir keine Netzwerktreffen arrangieren konnten, gezeigt, dass es sich lohnt, unsere Idee eines Gesundheitsnetzwerks umfassender zu denken. Was Mitglieder und solche, die es vielleicht werden wollen, zukünftig erwarten dürfen, haben wir auf S. 26 für Sie zusammengefasst.

Aber wir haben natürlich auch wieder spannende Geschichten rund um die Krefelder Gesundheitsbranche für Sie gesammelt: So berichten wir darüber, wie die Sportklinik des Helios St. Josefhospital Uerdingen künftig Breiten- und Hobbysportlern eine medizinische Versorgung zu-

kommen lassen möchte, die sonst nur Profisportler genießen (S. 22). Anita Delschen berichtete von ihrem ungewöhnlichen Werdegang von der Bankerin zu Yoga-Lehrerin (S. 08). Zwei Dentalphobiker gaben uns Einblick in ihre Ängste – und berichteten, wie sie diese mithilfe des Zahnarztes Wojtek Honnefelder überwinden (S. 20). Und die beiden Jungunternehmer von shower+ zeigten uns, wie Neurodermitiker die Hautreizungen lindernde Wirkung von Salzbädern für einen vergleichsweise geringen Preis ganz einfach in die heimische Dusche holen (S. 12).

Wir hoffen, dass Sie mit unserem Magazin gut durch den Herbst kommen und gesund bleiben.

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

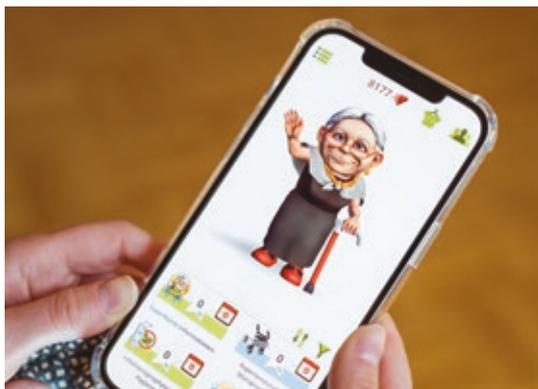
Redaktionsleitung: David Kordes  
Stellvertreter: Oliver Nöding

Redaktion: David Kordes, Oliver Nöding,  
Ann-Katrin Roscheck, Michael Otterbein  
Robin Terrana, Leena Peters  
Art Direction: Christina Hübecker  
Fotografie: Luis Nelsen  
Titel: Auszeit für Dich im Marienhof  
Vertrieb: CREVELT media GmbH  
Druck: SET POINT Medien GmbH

Weitere Informationen zum Magazin  
finden Sie in unseren Mediadaten:  
[www.moveo-magazin.de/mediadaten-aufsteller](http://www.moveo-magazin.de/mediadaten-aufsteller)

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





### Medizin

- Seite 06** Wollenweber Schlafmedizin: „Schnarcherschiene“ wird Kassenleistung
- Seite 18** St. Elisabeth-Hospital: Auf Empfehlung von Freunden zu Dr. Tim Claßen
- Seite 20** Zahnarzt Wojtek Honnefelder: Powernapping im Zahnarztstuhl
- Seite 22** Sportklinik Uerdingen: Versorgung wie ein Spitzensportler

### Wellness

- Seite 08** Auszeit für Dich im Marienhof: Von der Bäckerin zur Yogalehrerin
- Seite 12** shower+: Die Kraft des Meeres in der Dusche

### Gesundheit

- Seite 10** OTON Hörakustik: Kleiner, besser, länger

### Sport

- Seite 14** timeout Fitness- und Gesundheitscenter: sicher trainieren

### Pflege

- Seite 16** SuperNurse-App: Spielerisch lernen und Selbstvertrauen tanken

### Intern

- Seite 24** moveo-Aufsteller
- Seite 26** moveo Expertendialog: Neustart im September

### Ratgeber

- Seite 28** Wojtek Honnefelder: Der Kampf gegen Karies und andere Zahnzerstörer

### Kolumne

- Seite 29** Anja Funkel: Haltung bewahren. Die Stärke in der Schwäche
- Seite 30** Helios Klinikum: Tumorentfernung im Mund-Rachen-Raum



Foto: Luis Nielsen

Dr. Nina Wollenweber ist als zahnärztliche Schlafmedizinerin auf die Anfertigung von Unterkieferprotrusionsschienen spezialisiert.

Wollenweber Schlafmedizin

## Aufatmen für Schlafapnoiker: „Schnarcherschiene“ wird Kassenleistung

Schnarchen. Das unfreiwillige nächtliche Sägen treibt unzählige Ehepartner und Bettnachbarn in den Wahnsinn – und bringt sie um die wohlverdiente Nachtruhe. Oft gibt es keine andere Hilfe als das Exil auf der Wohnzimmercouch oder im Gästebett. Das Leid der Bettflüchtigen soll hier nicht kleingeredet werden, doch die Gefahr, der der Schnarcher selbst ausgesetzt ist, geht über das bloße Nicht-Ausgeschlafensein am Morgen mitunter weit hinaus. Dann nämlich, wenn er unter einer obstruktiven Schlafapnoe leidet, die schwere gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann. Die zahnärztliche Schlafmedizinerin Dr. Nina Wollenweber arbeitet zum Wohle von Schlafapnoikern eng mit Schlaflaboren zusammen – und hilft durch Anfertigung der sogenannten Unterkiefer-Protrusionsschiene, die vor kurzem zur Kassenleistung avanciert ist.

„Die obstruktive Schlafapnoe ist eine Art mechanischer Fehlfunktion, die verstärkt bei Übergewicht oder ab etwa 40, 50 Jahren auftritt, wenn die Muskulatur im Rachen erschlafft“, erklärt Wollenweber. „Im Schlaf fallen Unterkiefer und Zunge zurück und blockieren die Atemwege. Das unangenehme Schnarchgeräusch ist die harmlose Folge, wesentlich schlimmer ist die Unterbrechung der Sauerstoffversorgung. Das Gehirn registriert die Unterversorgung zwar und ‚weckt‘ den Apnoiker auf, sodass der Atem wieder einsetzt, doch das führt dazu, dass er nie

die erholsame Tiefschlafphase erreicht. Kurz- bis mittelfristig leidet der Schlafapnoiker unter Müdigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Unkonzentriertheit, langfristig kann der andauernde Sauerstoffmangel aber das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes deutlich erhöhen.“ Die kostengünstigste – sprich: von den gesetzlichen Krankenkassen finanzierte – Lösung war bisher die sogenannte CPAP-Maske: Sie verhinderte das Blockieren der Atemwege durch das „Einblasen“ von Sauerstoff, doch brachte sie andere Pro-

Fotos: Luis Nelsen



Die individuell gefertigte "Schnarcherschiene" (oben) stellt eine komfortable Alternative zur CPAP-Atemmaske (links) dar.

bleme mit: „Die CPAP-Maske stellt für viele Menschen eine deutliche Beeinträchtigung des Schlafkomforts dar“, weiß Wollenweber. „Sie ist unbequem und schränkt die Bewegungsfreiheit ein. Hinzu kommt der Sauerstoff, der mit hohem Druck eingebracht werden muss.“ So mancher Apnoiker fühlte sich angesichts dieser Begleiterscheinungen, als sei er vom Regen in die Traufe gekommen.

Sehr viel komfortabler ist hingegen die umgangssprachlich „Schnarcherschiene“ genannte Unterkiefer-Protrusionsschiene. Sie überstreckt den Unterkiefer mithilfe eines Schnarniermechanismus und verhindert so sein Zurückfallen: Apnoikern, die die Schiene der Maske vorzogen, blieb bis vor kurzem leider nichts anderes übrig, als sie aus eigener Tasche zu bezahlen. Das hat sich jetzt geändert, denn die Schiene ist ab sofort Kassenleistung. Sie wird, vergleichbar einer normalen Zahnschiene, auf die Zähne aufgesetzt. Ein Scharnier erlaubt es dann, den Unterkiefer nach vorn zu schieben und in dieser Haltung zu fixieren, sodass die Atemwege während der Nacht offen bleiben. Eine exakte, individuelle Anpassung der Schiene ist aber unabdingbar: „Wir schlafen circa acht Stunden pro Nacht, so lange hält die Schiene den Unterkiefer in einer gewissermaßen unnatürlichen Haltung. Um einen Ausgleich dazu zu schaffen, sind Entlastungsübungen notwendig. Deshalb ist sehr wichtig, dass sich Apnoiker an einen ausgewiesenen Fachmann wenden, der weiß, worauf er bei der Herstellung der Schiene zu achten hat“, mahnt die Zahnmedizinerin, die als CMD- und Kieferexpertin versteht, wovon sie spricht.

Um Apnoikern zu helfen, arbeitet sie außerdem eng mit Schlaflaboren zusammen. „Mit Patienten, die als Schnarcher zu mir kommen, mache ich zunächst ein Schlafscreening. Dazu erhalten sie von mir einen kleinen Kasten, der die nächtliche Atemtätigkeit aufzeichnet. Die anschließende Auswertung zeigt mir, ob Atemaussetzer vorliegen oder nicht. Wenn nicht, ist der Betroffene ‚nur‘ Schnarcher, wenn ja, liegt eine Apnoe vor. Dann muss zunächst ein Schlaflabor abklären, um welche Form der Apnoe es sich handelt und ob eine Therapie mittels Schiene geeignet ist“, erläutert die Zahnmedizinerin das Procedere. Hintergrund ist der Unterschied zwischen der obstruktiven und der zentralen Schlafapnoe: Letztere geht auf eine neurologische Störung zurück und kann nicht mit der Schiene oder der CPAP-Maske therapiert werden. Gibt das Schlaflabor aber grünes Licht, landet der Patient anschließend wieder bei Wollenweber, die ihm die „Schnarcherschiene“ anpasst – und damit sowohl ihren Beitrag zu seiner Gesundheit als auch zur Nachtruhe des Nebenschläfers leistet. Ab sofort gibt es diese Schiene bei bestätigter Maskenunverträglichkeit und einem entsprechenden Schreiben aus dem Schlaflabor ganz ohne Zuzahlung auf Rechnung der Kasse. Die lästige Sauerstoffmaske hat dann endlich ausgedient: Als Erinnerung an unbequem zugebrachte Nächte, kann sie endgültig an den Nagel gehängt werden. \_Oliver Nöding

#### **Wollenweber Schlafmedizin**

**Ostwall 150 // 47798 Krefeld // Tel.: 02151 - 6047570**

**E-Mail: [info@schlafmedizin-krefeld.de](mailto:info@schlafmedizin-krefeld.de) // [schlafmedizin-krefeld.de](http://schlafmedizin-krefeld.de)**

Auszeit für Dich im Marienhof

## Von der Bäckerin zur Yogalehrerin



Mit 49 Jahren entschied sich Alina Delschen, noch einmal einen neuen Weg einzuschlagen

Foto: Luis Nelsen

Dieses eine Lieblingskleid – wir haben es schon seit vielen Jahren, ziehen es immer wieder in unterschiedlichen Kombinationen an, verbinden mit ihm etliche Momente unseres Lebens und erinnern uns noch genau an den Tag, an dem wir es gekauft haben. Irgendwann aber setzt ein schleichender Prozess ein: Unser Stil verändert sich, das Kleid rutscht im Schrank immer weiter nach hinten und plötzlich stellen wir fest, dass es einfach nicht mehr in unser Leben gehört. Es wandert in den Altkleidercontainer um die Ecke.

Eine ähnliche Situation erlebte Alina Delschen in den letzten Jahren, allerdings nicht mit einem austauschbaren Kleidungsstück, sondern mit ihrer Lebensstruktur. Nach 21 Jahren als Bäckerin merkte sie immer mehr, dass das Berufskleid, das sie sich in jungen Jahren ausgesucht hatte, nicht mehr zu ihr passte. Alles begann mit einem Yoga-Kurs in der Volkshochschule im Jahr 2011. Erst ging die gebürtige Krefelderin nur einmal in der Woche in den Kurs, schnell aber packte sie die Begeisterung: Der Wunsch wurde größer, tiefer in die Materie einzutauchen. „Mich begeisterte, was ich hier mit meinem Körper und mit meinem Geist erlebte“, erklärte sie. „Ich wollte mehr darüber erfahren.“ Also entschloss Delschen, nebenberuflich eine einjährige Ausbildung zur Yoga-Lehrerin am Institut für Yoga und Gesundheit in Köln zu absolvieren. Nicht etwa mit dem Gedanken, als Yoga-Lehrerin zu arbeiten, sondern ausschließlich, um mehr über die Motive

und Hintergründe von zum Beispiel Asanas, Pratyaharas, Krityas und Askese zu erfahren.

„Und dann stellte ich erste Veränderungen an mir fest“, erinnert sie sich. „Das fing mit ganz profanen Sachen an. Ich stand auf einmal im Büro und war irritiert, weil sich ständig alle aufregten.“ Delschen selbst dagegen war auf einmal gelassener. Sie ruhte in sich, ließ sich durch das stressige Tagesgeschäft nicht einnehmen und änderte dementsprechend auch den Umgang mit Kollegen. Gleichzeitig veränderte sich ihre Einstellung zu materiellen Werten. Kaufte sich die gutverdienende Teamleiterin all die Jahre liebend gerne Handtaschen und lebte als alleinstehende Frau in einer schicken Wohnung am Krefelder Stadtwald, stellte sie auf einmal die alten Gewohnheiten in Frage. „Das fühlte sich einfach nicht mehr richtig an“, erklärte sie. „Ich



Fotos: Luis Nelsen



Ganzheitlichkeit mit Yoga, Pilates, Ayurveda und mehr – dafür steht Auszeit für Dich

merkte, dass ganz andere Dinge im Leben zählen. Als Bankerin bringst dich so eine Erkenntnis natürlich ins Schleudern.“

Während sie ihrer klassischen Yoga-Ausbildung noch weitere Ausbildungen, wie etwa Yin-Yoga, anschloss und einen Abschluss als Ayurveda-Massagetherapeutin machte, wurde der Graben zwischen den zwei Welten immer größer. Die Wochenenden verbrachte sie mit Gleichgesinnten entspannt in Kursen und Weiterbildungen, unter der Woche aber stießen ihre persönlichen Veränderungen in der Bank auf Gegenwind. „Die Fragen wurden für mich irgendwann zu groß“, erinnert sie sich. „Was mache ich hier? Warum bin ich überhaupt in der Bank? Ich wollte das nicht mehr.“ Erst reduzierte Delschen ihre Arbeitszeit. Dann aber, Ende letzten Jahres, entschied sich das Schicksal, ihr einen neuen Weg aufzuzeigen.

„Ich stolperte bei einer Freundin, der Fischelner Immobilienmaklerin Silke Leiber von Knusperhaus Immobilien, über eine Wohnung im Marienhof in Fischeln“, erklärt sie. „Ich spürte direkt, dass mich die Atmosphäre des sanierten Bunkers begeisterte. Und eigentlich nur aus Spaß schaute ich mir die Räumlichkeiten an.“ Bei der Besichtigung aber erlebte Delschen einen magischen Moment: Die wohnliche Gewerbeimmobilie mit dem spannenden Grundriss war perfekt, um hier ein Studio unterzubringen und gleichzeitig noch einen Raum für Ayurveda-Massagen zu integrieren. Das Schicksal hatte entschieden und Alina Delschens Entschluss war gefallen: Die Immobilie sollte zu ihrem neuen Wirkungskreis werden. Sie gab ihren Job in der Bank auf.

Im Juli 2021 eröffnete sie mit „AUSZEIT FÜR DICH“ das besondere Studio im ehemaligen Luftschutzbunker in Fischeln. Delschen bietet hier neben Yoga auch Pilates, ZENbo® Balance, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Meditation, Yoga-Nidra und Mantra-Singen an. Darüber hinaus gibt sie Workshops. „Wer Power-Yoga sucht, ist bei mir an der falschen Adresse“, sagt die 49-Jährige

schmunzelnd. „Ich gebe hier nur dem Raum, was selbst zu mir passt. Und das ist alles, was sich mit Meditation und Ganzheitlichkeit beschäftigt.“ Dazu gehören auch die Ayurveda-Massagen: Ob bei Verspannungen, bei alltäglichen Wehwehchen wie Kopfschmerzen oder Rückenproblemen, ob zur Behandlung von Narben oder nur als Auszeit-Moment – durch die tiefenwirksamen Streichungen lockert sich die Muskulatur, das Gewebe wird gestärkt und Entspannung durchdringt den Körper. „Danach fühlst du dich leichter“, verspricht die Ayurveda-Therapeutin.

Mit der Eröffnung des Studios hat sich auch die Zielgruppe immer weiter herauskristallisiert. „Schon vorher wusste ich, dass ich eher mit älteren Menschen arbeiten möchte, aber jetzt spüre ich, dass es genau die sind, die hier reinpassen“, erklärt sie. „Ich genieße es, wenn sich die Senioren mittags bei mir zum Yoga treffen, sich anschließend noch zu einem Kaffee verabreden oder ins Gespräch kommen. Das hier ist auch ein Ort der Begegnung.“

Wenn Delschen nicht in ihrem eigenen Studio ist, geht sie weiterhin ihrer Leidenschaft der Fortbildung nach. Aktuell macht sie eine Ausbildung zur Ayurveda-Ernährungsberaterin. Außerdem ist sie immer wieder in Bayern, auf Mallorca oder in Österreich unterwegs, um Yogareisen zu begleiten. „Für mich war der Wechsel aus der Bank hin zu meiner eigenen Selbstständigkeit genau der richtige Schritt“, sagt Delschen mit ruhiger Stimme. „Ich weiß, dass ich die Bank gebraucht habe, um diesen Weg zu gehen. Aber jetzt fühle ich mich, als sei ich endlich am Ziel angekommen.“ \_Ann-Katrin Roscheck

**Auszeit für Dich im Marienhof,**  
**Alina Delschen // Altmühlenfeld 257 // 47807 Krefeld**  
**Telefon: 0174 987 2033**  
**Weitere Informationen zu Kursen und Massagen unter**  
**[www.auszeitfuerdichmarienhof.de](http://www.auszeitfuerdichmarienhof.de)**

## OTON Hörakustik

# Die Zukunft des Hörens: Kleiner, besser, länger

Weiterentwicklung bedeutet nicht unbedingt Wachstum. Für den Hörakustiker-Meister René Derouaux gilt sogar das Gegenteil: In der Zukunft seines Geschäfts wird alles kleiner. Im-Ohr-Hörsysteme werden immer komfortabler, je weiter sich die Technik entwickelt und zwar nicht nur, weil die Geräte so klein wie möglich gebaut werden, sondern auch, weil sie immer präziser an die Bedürfnisse ihrer Träger angepasst werden können. Was das genau bedeutet, zeigt der Besuch bei der Hörakustik Derouaux GmbH.



Foto: Luis Neilsen

Hörakustikerin Tina Korff und Hörakustiker-Meister René Derouaux.

Derouaux betreibt zwei Fachgeschäfte für Hörakustik, eines davon an der Uerdinger Straße. Seine GmbH gehört zum bundesweiten Verbund „OTON Die Hörakustiker“, einem Zusammenschluss inhabergeführter Unternehmen mit hohem Qualitätsbewusstsein. In diesem Auftrag steht für Derouaux im September ein spannender Termin an, nämlich der Besuch des EUHA-Kongresses, bei dem sich die Europäische Union der Hörakustiker e.V. trifft. „Auf der angeschlossenen Messe werden die technischen Neuheiten präsentiert, die wir auch unseren Kunden zeitnah anbieten werden“, erläutert der Hörgeräteakustiker mit sichtlicher Vorfreude. „In der Vergangenheit war es besonders die Größe der Batterien, in der sich der technologische Fortschritt niederschlug. Früher waren wiederaufladbare Lithium-Ionen-Akkus merklich größer als herkömmliche Batterien, heute macht die Batterieform keinen Unterschied mehr“, führt der Technikexperte aus. In der Zukunft sieht Derouaux Entwicklungspotenzial verstärkt in der Leistungsfähigkeit der Akkus und in der Möglichkeit, die Klangqualität auf die Vorlieben des Trägers einzustellen.

Dabei sind die technischen Daten schon jetzt beeindruckend. „Es kommt zwar letztendlich auf die individuelle Nutzung an, aber die Akkus unserer In-Ear-Systeme sind auf einen Betrieb von 30 Stunden am Stück ausgelegt“, legt Derouaux dar. Zum System gehört immer auch die handliche Powerbank, mit der die Geräte bis zu dreimal wieder aufgeladen werden können. „Damit sind unsere Kunden nicht permanent darauf angewiesen, eine Steckdose in Reichweite zu haben“, betont der Hörakustik-Meister die Vorzüge. Zur Lebensdauer der Akkus hat Derouaux allerdings noch keine Praxiserfahrung: „Die Systeme sind so neu und so haltbar, dass wir bisher noch keinen Akku austauschen mussten! Die Hersteller gehen von einem einzigen Akkuwechsel in der gesamten Betriebszeit eines Hörgerätesystems aus.“ In Zahlen würde das bedeuten, dass die Batterien erst nach etwa fünf bis sechs Jahren das Ende ihrer Leistungsfähigkeit erreicht haben. „Bis dahin ist selbst bei starker Nutzung, wie zum Beispiel stundenlangem Streaming über das Gerät, die tägliche Hörversorgung gesichert“, verspricht Derouaux und kommt damit gleich zu den Möglichkeiten, die die heutigen Hörsysteme



Die Geräte werden immer kleiner, ihre Leistung immer größer



Fotos: Luis Nelsen

me bieten: „Über Bluetooth wird der Fernsehton genauso wie Inhalte und Gespräche vom Handy direkt ins Ohr übertragen, und zwar individuell angepasst auf die Bedürfnisse des Nutzers.“ Die Knöpfe im Ohr sind nahezu unsichtbar, aber es handelt sich dennoch um vollausgereifte kleine Computer, deren Leistungen sich sehen lassen können. „Wie bei einem Smartphone können Telefonate nur mit der Berührung eines Fingers am Hörgerät angenommen werden“, begeistert sich Derouaux, „und die automatische Klanganpassung sorgt dafür, dass die Tonqualität nicht nur auf den Träger, sondern auch auf seine Raumsituation eingestellt wird.“ So können die winzigen Geräte Nebengeräusche wie Wind und Straßenlärm herausfiltern und die Filtereinstellungen speichern, um sie in ähnlichen Situationen automatisch anzuwenden.

Damit seine Kunden genau das richtige Hörgerätesystem bekommen, bietet Derouaux nach der Hörmessung und Auswertung der Daten eine Testphase an, in der verschiedene Geräte jeweils für eine Woche ausprobiert werden können. Erst dann wird das ausgewählte Gerät individuell programmiert. Bei der Entscheidung für das richtige System helfen auch die sechs Leistungsklassen, in die OTON die unterschiedlichen Angebote einteilt: Orientiert am Grad des Hörvermögens und an der Lebenssituation des Kunden bieten die Hörakustiker die passenden Geräte mit der optimalen Leistung für jeden Bedarf. „Selbstverständlich bedarf es der Gewöhnung, insbesondere beim ersten Hörgerätesystem“, weiß der Experte, „deshalb beraten wir nicht nur, sondern unterstützen auch mit der axone® Hörtherapie. Wenn ein Gehörverlust schon eine Weile besteht, benötigt das Gehirn zunächst ein Training, um das Sprachverständnis wieder zu verbessern. Wir begleiten unsere Kunden durch einen zweiwöchigen Prozess, in dem wir die entsprechenden Hirnbereiche auf die neue Hörversorgung vorbereiten.“

Welche neuen Entwicklungen René Derouaux aber auf der Messe auch entdecken wird, eines weiß er jetzt schon ganz sicher: „Über unsere ViO-Kollektion können wir die neuesten Geräte innerhalb kürzester Zeit im Geschäft anbieten!“. So erhalten gesetzlich Versicherte bei OTON ihr individuell gefertigtes Hörgerätesystem inklusive der Drei-Jahres-Versicherung bereits ab 49 Euro Eigenanteil. \_Leena Peters

**Hörakustik Derouaux GmbH**  
**Uerdinger Str. 279 // 47800 Krefeld**  
**Telefon: 02151/644 69 69**  
**www.oton-hoerakustik.de**

**Die Architekten der körperlichen Statik, seit 75 Jahren!**

**FUSSORTHOPÄDIE**

**Hans Janßen GmbH**

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8-18 Uhr | Mi. 8-13 Uhr  
**Fussorthopädie Hans Janßen GmbH**  
 Dampfмühlenweg 7, 47799 Krefeld  
 Telefon: 02151 29778  
**www.fussorthopaedie-janssen.de**

shower+

# Die Kraft des Meeres in der Dusche



Foto: Luis Nelsen

René Sackel und Benedikt Linne nahmen ihre Erfahrung mit lindernden Salzbädern zum Anlass, über eine Adaption für die heimische Dusche nachzudenken.

Juckreiz, entzündete Haut, starke Rötungen, nässende Wundstellen: Wer an Neurodermitis erkrankt ist, kennt diese Symptome. Je nach Schwere der Krankheit kann der Alltag von Betroffenen schnell zur Zerreißprobe werden. Neurodermitis ist meist genetisch bedingt, wird aber auch durch psychische Faktoren wie Stress, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Hautkontakt mit bestimmten Textilien ausgelöst. Deutschlandweit leiden schätzungsweise vier Millionen Menschen an Neurodermitis. Die Autoimmunerkrankung beschneidet sie oft enorm in ihrer Lebensqualität, denn neben den körperlichen Symptomen und ihren Auswirkungen stellt die Krankheit auch eine mentale Herausforderung dar. Meist werden die betroffenen Hautstellen mit stark dosierten Kortisonsalben behandelt, deren Anwendung langfristig mit einer Verdünnung der Haut, Akne und ähnlichen Nebenwirkungen einhergehen kann.

Zwei, die diese Probleme genau kennen, sind René Sackel und Benedikt Linne. Die beiden sind Erfinder und Gründer von shower+ und selbst seit dem Kindesalter von Neurodermitis betroffen. „Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie nervenaufreibend und belastend Neurodermitis sein kann. Während eines Kuraufenthalts an der Nordsee lernte ich die positiven Effekte von Salzbädern bei der Behandlung der Krankheit kennen, konnte diese Vorteile aber leider nicht zu Hause nutzen, da ich nur eine Dusche und keine Badewanne hatte“, erinnert sich René Sackel. Da es keine Lösung für das Problem zu geben schien, entschlossen sich die beiden, selbst aktiv zu werden und der Neurodermitis den Kampf anzusagen. So entwickelten die beiden in den vergangenen Jahren gemeinsam shower+: ein innovatives Tool zur Linderung von Neurodermitis-Symptomen. Inspiriert von der natürlichen Heilkraft des

Meersalzes, bringt die Erfindung die unterstützende Wirkung des Salzbads nach Hause in die eigene Dusche.

Das Produkt besteht aus einem leicht montierbaren Duschaufsatz, in den ein aus Meersalz bestehender Stick eingesetzt und innerhalb von nur zwei Minuten verduscht wird. Der Effekt ist vergleichbar mit dem eines Salzbads, wie es bei der Therapie von Neurodermitis häufig eingesetzt wird. Der hohe Salzgehalt und die wertvollen Mineralien führen dazu, dass sich die Haut entspannt und der Juckreiz gemildert wird. Der große Vorteil an shower+ im Vergleich zu einem herkömmlichen Salzbad ist jedoch die Dosierung des Salzes. Viele Neurodermitiker schrecken wegen ihrer empfindlichen Haut vor hochkonzentrierten Salzbädern zurück, aber shower+ kommt mit einer geringen Menge an

Die Krefelder Agentur Sonic unterstützte Linne und Sackel beim Marktgang von shower+.



Fotos: Luis Nelsen

biozertifiziertem und dermatologisch getestetem Salz aus, das lediglich als Ergänzung integriert wird. So ist die Hautoberfläche dem Salz nicht während des gesamten Duschvorgangs ausgesetzt. Der Salzstick selbst wird manuell aktiviert, was eine gezielte und effektive Anwendung ermöglicht. Neben reinen Salzsticks bieten Sackel und Linne wahlweise auch Sticks an, die zusätzlich mit bioorganisch zertifizierten, beruhigend wirkenden ätherischen Ölen wie Lavendel, Eukalyptus oder Ylang-Ylang angereichert sind.

shower+ überzeugt insbesondere durch seinen Innovationsgeist: Neben der neuartigen Anwendung, die es auch Menschen ohne eigene Badewanne ermöglicht, ihre Neurodermitis-Symptome zu lindern, kommt das Produkt vollständig ohne Glycerin oder andere Zusätze aus. Des Weiteren glänzt es in puncto Nachhaltigkeit, denn während bei einem Duschvorgang lediglich rund 50 Liter Wasser benötigt werden, verbraucht ein Vollbad durchschnittlich über 150 Liter. Aber nicht nur der ressourcenschonende Umgang mit Wasser konturiert shower+ als nachhaltiges Tool, auch die Verpackung und das Gerät selbst sind recyclebar und langlebig. Der Aufsatz ist kinderleicht zu montieren. Alles was dazu notwendig ist, ist die sogenannte Base, in die der Salzstick eingelegt wird, sowie zwei Dichtungsringe. Diese liegen, inklusive dem für die Installation erforderlichen Werkzeug, dem Produkt ebenso bei, wie 14 Salzsticks, die im eigenen Online-Shop jederzeit nachbestellt werden können.

Der technische Entwicklungsstandort von shower+ liegt in Hildesheim, das Marketingkonzept, die Markenentwicklung und die Vertriebsstruk-

tur des Unternehmens sind dagegen in Krefeld beheimatet; genauer am Campus Crefeld, von dem aus das Team der Agentur „Sonic“ shower+ und die beiden Gründer vollumfänglich unterstützt. Eine indicative Produktevaluationsstudie zeigte eine Verbesserung des Wohlbefindens nach der nur achten Anwendung von shower+. Aber nicht nur Neurodermitispatienten erfahren durch René Sackels und Benedikt Linnes Erfindung einen echten Mehrwert – auch Patienten, die von Schuppenflechte oder Akne betroffen sind, können durch die Verwendung unterstützt werden. Zudem ist das Produkt auch für Kinder und Jugendliche geeignet, die oft besonders unter den sichtbaren Begleiterscheinungen der Autoimmunerkrankung leiden.

„Neurodermitis erzeugt häufig einen großen Leidensdruck. Kuraufenthalte, Krankenhausbesuche, dazu die Probleme, die sowohl privat als auch beruflich mit der Krankheit einhergehen. Wir kennen das, haben selbst so lange nach einem solchen Produkt gesucht und sind nicht fündig geworden“, erklärt Linne. „Darum sind wir auch so überzeugt von dem Produkt. Wir verstehen die Probleme, mit denen Neurodermitiker konfrontiert werden – weil wir selbst betroffen sind“, führt der 29-Jährige fort. „Und wir hoffen, jetzt all denjenigen helfen zu können, die in der gleichen Situation sind, in der wir waren. shower+ schenkt verloren geglaubte Lebensqualität. Nachhaltig und schützend. Von Neurodermitikern für Neurodermitiker.“ \_Robin Terrana

**shower+ Entwicklungs- und Vertriebsgesellschaft mbH**  
**Vertrieben durch Sonic Sales Support GmbH**  
**Campus Fichtenhain 46 // 47807 Krefeld**  
**E-Mail: andreas@showerplus.de // www.showerplus.de**

**eguso**

Natürlich. Rein. Erfrischend. Lecker

**TRINKWASSERSPENDER**

- Gefiltert, gekühlt, still oder spritzig
- Individuelle Lösungen
- Höchste Hygiene-Standards
- Qualität made in Germany
- Berührungssichere Wasserabgabe



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

## timeout Fitness- und Gesundheitscenter

# Draußen und drinnen sicher trainieren

Bereits nach der ersten Corona-Welle steckten viele Sporttreibende im Zwiespalt zwischen dem Wunsch, Ansteckungsrisiken zu vermeiden und weiterhin regelmäßig etwas für ihre Fitness zu tun. Inzwischen sind zwar viele Menschen geimpft, doch die von Covid 19 ausgehende Gefahr ist immer noch nicht völlig gebannt. Im timeout Fitness- und Gesundheitscenter ist es gelungen, die Kluft zu überbrücken.

„Die Situation war uns schon im timeout im Sommer 2020 bewusst, und ist es jetzt genauso“, betont timeout-Leiter Wolfgang Hüsgen. „Daher streben wir eine größtmögliche Sicherheit für unsere Trainierenden an und halten alle Hygieneregeln präzise ein. Wir haben unsere Trainingsgeräte so auseinandergerückt, dass die nötigen Abstände eingehalten werden. Dabei haben wir keinen einzigen Kurs streichen müssen. Alles findet statt, allerdings mit geringeren Gruppengrößen.“ Zusätzlich arbeitet das Uerdinger Fitness- und Gesundheitscenter seit 2020 mit sehr modernen Luftreinigungsanlagen, die in den timeout-Innenräumen stets für eine frische Brise sorgen. „Unsere Aeramax-Geräte filtern 99,9 Prozent der verbrauchten Luft aus dem Raum. Aerosole haben so keine Chance, sich zu verbreiten“, freut sich Hüsgen. „Diese Anlagen sind in allen sensiblen Bereichen, wie Umkleiden und Gruppentrainingsräumen, installiert. Da wir zusätzlich auf weniger Menschen und ausreichende Abstände in den Räumen achten, kann man im timeout wirklich sicher trainieren.“

Parallel zur Verminderung von Ansteckungsrisiken in den Innenräumen hat das timeout zur Wiedereröffnung im Sommer 2021 einen Outdoor-Trainingsbereich eingerichtet, der sehr gut angenommen wird. Schon früher hatten Trainierende immer wieder angefragt, ob nicht mehr Fitnessstraining draußen stattfinden kann. Schließlich unterstützen Luft und Sonne den Trainingserfolg noch einmal nachhaltig. Da sich die Nachfrage in der Corona-Zeit vervielfachte, entschloss sich das timeout-Team, diese Möglichkeit endlich anzubieten. Verwendet werden Fitnessgeräte der Marke „Gym80“, die auch bei Regen und Frost draußen stehen können, weil sie feuerverzinkt und zugleich mit einem Speziallack behandelt worden sind. Aktuell besteht das Uerdinger „Outdoor-Gym“ aus fünf Krafttrainingsgeräten und einem Rig für

freie Übungen. Davon dient ein Teil vor allem dem Training des Oberkörpers, die anderen helfen, Rücken und Beine zu stärken. Wobei das große Rig die meisten Trainingsvarianten ermöglicht – von Klimmzügen über alle Arten von Muskelansprachen bis zum Einsatz im Rahmen von Hanteltraining.

Um Menschen, die aufgrund der Corona-Krise mit dem Training aufgehört haben oder neu beginnen möchten, einen leichten Wiedereinstieg zu ermöglichen, gibt es nun mit dem „Schnupperticket“ die Möglichkeit, den vollen Leistungsumfang des timeout für zwei Monate auszuprobieren. Andere Ticketkategorien bieten Lauf- und Ausdauertraining, Eventteilnahmen oder Personal-Training. Auch für Unternehmen, die an betrieblichem Gesundheitsmanagement interessiert sind, gibt es ein neues Angebot. „Um bei uns zu trainieren, muss man keine langfristige Vertragsbindung eingehen, sondern bucht nur einen überschaubaren Zeitraum. Wir freuen uns, auf diese Weise so viele Menschen wie möglich wieder an Training heranzuführen“, erklärt Hüsgen.   
\_Michael Otterbein

**timeout Fitness- und Gesundheitscenter**  
**Löschenhofweg 70 // 47829 Krefeld-Uerdingen**  
**Telefon: 02151-444 6 333 // [www.timeout-krefeld.de](http://www.timeout-krefeld.de)**



Fotos: Luis Nelsen



### Wie wäre es mal mit etwas sinnvollem?

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

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



*Aus Liebe zum Menschen.*

Deutsches Rotes Kreuz  
 Krefeld e.V.  
 Uerdinger Str. 609  
 47800 Krefeld  
[www.drk-krefeld.de](http://www.drk-krefeld.de)

# AUSZEIT FÜR DICH IM MARIENHOF

*relax*

## SO KÖNNTE DEINE AUSZEIT AUSSEHEN:

Yoga (Hatha Yoga, Yin Yoga, Rücken Yoga,  
Yoga auf dem Stuhl / Senioren Yoga, Männer Yoga),  
Pilates, ZENbo® Balance, Meditation, Progressive  
Muskelentspannung (PME) / Entspannung,  
Mantra singen

## ALLE KURSE FINDEN AUCH ONLINE STATT!

WORKSHOPS: Achtsamkeit, Meditation und Ayurveda.

MASSAGEN: Ayurveda Massagen / Wellness Massagen



Massagen nur nach Vereinbarung, Kurse und Workshops für Firmen auf Anfrage.

In Krefeld-Fischeln, im ehemaligen Luftschutzbunker

[www.auszeitfuerdichimmarienhof.de](http://www.auszeitfuerdichimmarienhof.de) / E-Mail: [info@auszeitfuerdichimmarienhof.de](mailto:info@auszeitfuerdichimmarienhof.de)

Tel.: 0049/174 - 987 20 33 - Alina Delschen, Altmühlenfeld 257, 47807 Krefeld

## Pflege-App SuperNurse

# Spielerisch lernen und Selbstvertrauen tanken

„Ich weiß, was ich weiß“ – Die Meerbuscherin Judith Ebel hat diesen Satz ganz bewusst als Slogan für ihr besonderes Projekt ausgewählt. Denn, so sagt die gelernte Kinderkrankenschwester und studierte Fachfrau für Erwachsenenbildung, nicht nur die Pflege an sich, sondern auch die in der Pflegebranche Beschäftigten litten unter dem schlechten Image und den bestehenden Vorurteilen: Angeblich werde hier miserabel bezahlt, die Pflegekräfte arbeiteten unter schlechten Bedingungen, die Ausstattung sei veraltet und auch im Kontakt mit Angehörigen begegnen die Pflegenden häufig gutgemeinten Tippgebern, die aber am Ende doch Laien sind. Solche Vorurteile beeinträchtigen auf Dauer die Selbstwahrnehmung. Ebels Erfindung, die App SuperNurse, soll den Pflegenden das Selbstvertrauen zurückzugeben.



Foto: Luis Nielsen

Zauberwort Gamification: In der SuperNurse-App wird Lernfortschritt unter anderem mit Zubehör für den eigenen Avatar belohnt.

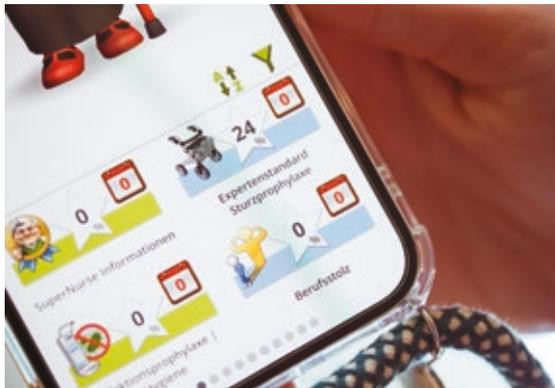
Schon seit rund 15 Jahren ist die Meerbuscherin freiberuflich als Expertin und Beraterin für große Pflegeeinrichtungen aktiv, zum Beispiel Altenheime oder Krankenhäuser. Immer wieder grübelte sie nach Begegnungen mit Akteuren aus dem Pflegebereich darüber, wie sie diese im Pflegealltag unterstützen und das Image der Pflege verbessern könnte. Vor rund fünfzehn Jahren kam ihr im Urlaub eine Idee. „Wissen vermittelt Stärke“, erklärt sie. „Ich entschloss mich, eine App zu entwickeln, die nicht nur bei der Wissenssicherung hilft, sondern durch das Erlernen aktueller Pflegestandards und ein spielerisches Belohnungssystem Selbstvertrauen gibt.“ War Gamification in der Bildung für Pflegekräfte damals noch fast unbekannt, schuf die dreifache Familienmutter mit ihrer Idee einen Meilenstein. 2016 ging ihre App „SuperNurse“ als Quiz-Applikation an den Start und ist inzwischen ein fester Standard in der Branche, mit dem sich Spielende unter anderem anerkannte Fortbildungszertifikate erarbeiten können.

Eine Einrichtung, die SuperNurse seit Beginn nutzt, ist das Seniorenheim der Evangelischen Altenhilfe an der Wilhelmshofallee in Krefeld. Sowohl jede bereits beschäftigte Pflegekraft als auch jeder neue Mitarbeitende bekommt automatisch einen kostenfreien Zugang durch die Einrichtung gestellt. Leiter Frederik Caljkusic war gleich begeistert, als Ebel ihm von ihrer Neuentwicklung erzählte. „Pflegekräften wird immer nachgesagt, dass sie kein digitales Verständnis hätten“, erklärt er. „Davon abgesehen, dass die App über das private Handy unkompliziert bedient wird, sehe ich das anders. Die Pflege ist schon lange im digitalen Prozess.“ In der App können insgesamt 38 Fachbereiche gespielt werden. Diese reichen von Pflichtunterweisungen wie „Erste Hilfe“ oder „Hygiene“ über Pflegefachthemen wie „Mit Menschen kommunizieren“ oder „Medikamentenmanagement“ bis hin zu den Expertenstandards wie „Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz“.

Fotos: Luis Nelsen



Judith Ebel, freiberuflich als Beraterin für Pflegeeinrichtungen aktiv.



te in den Alltag zu integrieren“, erinnert sich die App-Entwicklerin. „Die Routinen nahmen sie so sehr ein, dass sie unsere Seminartergebnisse schnell wieder vergaßen. Heute hilft ihnen die App, die Inhalte langfristig zu sichern.“ Und das macht sogar Spaß. Ranglisten und virtuelle Boni, wie zum Beispiel Rubine oder eine Bestenliste, schaffen Motivation. Die Spielenden können darüber hinaus ihren eigenen Charakter, einen Senior oder eine Seniorin, mit erspielten Kleidungsstücken anziehen und personalisieren. Im Seniorenheim der Evangelische Altenhilfe sind so zum

Über quartalsweise, anonymisierte Berichte kann Caljkusic sehen, welche Fachbereiche in der App gespielt werden und mit welchen Themen sich die Mitarbeitenden beschäftigt haben. Die Auswertung bespricht er gemeinsam mit den Wohnbereichs- und Pflegedienstleitungen und baut auf dieser Grundlage das Präsenzfortbildungsprogramm aus. Die inzwischen 30 Autoren der App fügen unterdessen stetig neue Fragen in das Quiz ein. „Früher habe ich Fortbildungen nur anhand der Interessensbekundungen der Mitarbeitenden geplant, heute sehe ich, wo Bedarf besteht“, erklärt Caljkusic. „Das ist eine völlig andere Herangehensweise, die am Ende auch die Stimmung im Team nach vorn bringt.“ Denn, so ist sich auch Ebel sicher: Pflegenden möchten immer das Bestmögliche für den Pflegebedürftigen. Sie sind durchgehend bemüht, sich fort- und weiterzubilden.

„Nach meinen Seminaren habe ich früher selbst gespürt, wie sehr die Pflegenden darunter litten, dass es Ihnen oft nicht gelingt, das Erlern-

Beispiel interne Wettbewerbe in den einzelnen Wohnbereichen entstanden. „Die App kann eben auch einfach in den Alltag integriert werden“, sagt der Leiter. „Abends auf der Couch werden beim Fernsehgucken oder in der Werbung einfach ein paar Fragen gespielt.“

Für Judith Ebel, die selbst lange Zeit als Kinderintensivschwester in verschiedenen Einrichtungen gearbeitet hat, ist ihre App ein wichtiger Meilenstein rund um die Wahrnehmung des Digitalisierungsprozesses in der Pflege. Als Vorständin des Vereins „Care for Innovation“ engagiert sie sich bundesweit für die Aufklärung über und die Weiterentwicklung von digitalen Anwendungen, die helfen, die Herausforderung einer alternden Gesellschaft zu bewältigen. „Am Ende“, so schließt die Meerbuscherin ab, „geht es nie darum, den Menschen in der Pflege zu ersetzen, sondern immer darum, das Pflegepersonal durch innovative Technologien zu entlasten und stark zu machen.“  
\_Ann-Katrin Roscheck

## Über 130 Jahre Erfahrung in der Versorgung und Betreuung von Kranken HEUTE HOCHSPEZIALISIERT, MIT AUSGEZEICHNETER QUALITÄT UND VIEL KOMFORT

Das St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank ist weit über die Region hinaus bekannt. Denn die über 130 Jahre alte Einrichtung hat sich vor drei Jahrzehnten spezialisiert und gilt als eines der bundesweit besten Krankenhäuser für Rheumatologie, Orthopädie und Schmerztherapie.



Blick in die Lounge im Wahlleistungsbereich des neuen Bettenhauses.

Sowohl Haus als auch Ärzte sind vielfach ausgezeichnet. 15.000 Operationen in den letzten 10 Jahren – vom Gelenkersatz bis zur Fußchirurgie. Als zertifiziertes Endoprothetikzentrum führen unsere fünf Hauptoperateure jährlich rund 800 endoprothetische Eingriffe durch. Profitieren Sie von unserer hohen Expertise und lassen Sie sich von unseren erfahrenen Fachärzten operieren.

In diesem Jahr wurde der doppelstockige Neubau fertiggestellt. In den 31 großen und komfortablen Zimmern fühlen sich die Patienten wohl – trotz ihres gesundheitlichen Zustands, trotz ihrer Erkrankung und der vielleicht anstehenden Operation. Das war der Anspruch, mit dem der Neubau geplant wurde. Im Erdgeschoss des Neubaus befindet sich die Wahlleistungsstation mit acht Einzelzimmern.



So sehen die wohnlich gestalteten Patientenzimmer des Wahlleistungsbereichs aus.

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



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

## St. Elisabeth-Hospital: Endlich schmerzfrei: Auf Empfehlung von Freunden zu Dr. Tim Claßen

Vor sieben Jahren begannen die Schmerzen im Hüftgelenk von Stefan-Victor Kasperek. Es gab ein erstes Beratungsgespräch mit dem damaligen Chefarzt der Orthopädie im St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank, Dr. Thomas Pauly. „Aber meine Schmerzen waren noch auszuhalten, so folgte ich der ärztlichen Empfehlung und ließ mir mit einer möglichen Operation noch Zeit“, erzählt der heute 65-Jährige. Im Laufe der Jahre nahmen die Schmerzen zu und selbst Spaziergänge strengten ihn zunehmend an. „Um Tennis zu spielen oder zu golfen, musste ich immer Schmerztabletten nehmen, das war wirklich nicht lustig“, berichtet der Krefelder.

### Gespräch auf Augenhöhe

Zum Glück gab es in seinem Bekanntenkreis zwei Personen, die einen ähnlichen Eingriff bereits hinter sich hatten und sich sehr positiv über den neuen Chefarzt der Meerbuscher Orthopädie, Dr. Tim Claßen, äußerten. „Das war der letzte Impuls, also vereinbarte ich einen Termin mit ihm“, so Stefan-Victor Kasperek. Wirklich ein Gespräch auf Augenhöhe, wertet er anschließend. Er habe die ruhigen und sachlichen Erklärungen gut verstanden und nun gewusst, wie der Eingriff ablaufen wird.

„Dr. Claßen machte mir deutlich, dass es vor sieben Jahren völlig richtig war, noch abzuwarten – jetzt aber wurde es aufgrund der starken und andauernden Beschwerden Zeit für die Operation“, erzählt Stefan-Victor Kasperek.

### Zum ersten Mal im Krankenhaus

In einem Krankenhaus als Patient behandelt zu werden, war für Stefan-Victor Kasperek eine Premiere. Entsprechend hatte er ein „schummeriges Bauchgefühl“. Er absolvierte die Voruntersuchungen, machte den Corona-Test und wurde am nächsten Tag an der linken Hüfte operiert. Bereits am Operationstag starteten die ersten Bewegungsübungen, das Laufen mit Gehhilfen folgte. „Nur das Schlafen auf dem Rücken war nicht sehr erholsam, weil mein Bein ja in einer Schiene lagerte“, beschreibt er.

### Freundliches Personal

Gemeinsam mit einem Patienten, bei dem die rechte Hüfte ausgetauscht worden war, bildete er eine „Leidensgemeinschaft“ im Krankenzimmer. „Wir haben trotz der Situation viel Spaß gehabt. Das Pflegepersonal war ausgesprochen hilfsbereit und freundlich“, erzählt er. Besonders begeistert war er vom Mittagessen. „Das hat einfach toll



Foto: St. Elisabeth-Hospital

Dr. Tim Claßen, Orthopädie-Chefarzt am St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank, ist mit dem Ergebnis der Hüftoperation bei Stefan-Victor Kasperek zufrieden. Und dieser sagt: „Diese Operation hätte ich schon viel früher machen sollen. Es ist so schön, schmerzfrei zu sein.“

geschmeckt, wir haben immer alles brav aufgegessen“, lacht er. Nach acht Tagen Krankenhaus folgte die ambulante Reha. „Schmerzen habe ich keine mehr, im Kopf habe ich allerdings, dass ich noch eine Wunde habe“, erzählt er.

### Man kennt Patienten mit Namen

Stefan-Victor Kasperek lobt das Meerbuscher Haus auch deshalb, weil es „nicht so bedrückend groß ist. Hier kennt man die Patienten mit Namen, das schätze ich schon sehr.“ Die Anstrengungen, die das St. Elisabeth-Hospital macht, um alle seine Patienten vor einer Corona-Ansteckung zu schützen, haben ihn ebenfalls beeindruckt. „Ich habe mich immer sehr sicher gefühlt.“

### Kontakt

#### Sigrid Baum

**Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
des St. Elisabeth-Hospitals in Meerbusch-Lank  
Baum-Kommunikation**

47661 Issum // Gelderner Straße 67-69

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

Mail: sigrid.baum@baum-kommunikation.de

**Die freundlichen  
Uerdinger Mietwagen Elche**

**477 477**

G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH

**Ruf doch  
mal an!**

**30 1000**

**SERVICE TAXI**  
KREFELD



SAVE THE **DATE**  
23. OKTOBER

**NEUERÖFFNUNGS-EVENT**

[zahnärzte-am-friedrichsplatz.de](http://zahnärzte-am-friedrichsplatz.de)

Zahnärzte am Friedrichsplatz  
Friedrichsplatz 20 // 47798 Krefeld  
Telefon: 02151 - 89 343 89 // E-Mail: [info@zahnärzte-am-friedrichsplatz.de](mailto:info@zahnärzte-am-friedrichsplatz.de)

Zahnarzt Wojtek Honnefelder

## Powernapping im Zahnarztstuhl



Foto: Luis Neisen

HaPe Klinkhammer hat sich zum 50. Geburtstag ein ganz besonderes Geschenk gemacht..

Kaum jemand geht gern zum Zahnarzt. Mehr noch: Rund 60 Prozent der Deutschen geben zu, vor dem Zahnarztbesuch ein mulmiges Gefühl zu haben. Doch Menschen wie Diana Biallas oder HaPe Klinkhammer fühlen sich mehr als nur ein bisschen unwohl: Sie gehören zu den fünf Prozent, die unter Dentalphobie leiden, zu Deutsch: Zahnarztangst. Ihre Angst ist so groß, dass sie vor und während der Behandlung nicht nur unter Stress, Panikattacken und Schweißausbrüchen leiden, sondern den Besuch beim Zahnarzt trotz akuten Handlungsbedarfs jahrelang vor sich her schieben. Sie geraten so oft in einen echten Teufelskreis aus Schmerzen, langsamem Zahnverfall und schwierigen, schmerzhaften Eingriffen, die sie in ihrer Angst noch bestätigen. Zum Glück gibt es aber immer mehr Zahnmediziner, die sich ganz gezielt auf die Behandlung solcher Angstpatienten spezialisieren. Einer von ihnen ist Wojtek Honnefelder.

Als Diana Biallas für unsere Unterhaltung ausgerechnet auf einem Zahnarztstuhl Platz nehmen muss, ist sie zwar ein bisschen aufgeregt, aber dafür ist eher die ungewohnte Situation verantwortlich als der Ort. „An den Zahnarztstuhl habe ich mich mittlerweile gewöhnt, er macht mich noch etwas nervös, aber Angst habe ich nicht mehr“, lacht sie mit der ihr angeborenen Berliner Schnauze. Mit gutem Grund: Eine lange Leidensgeschichte, in der es längst nicht nur um ihre Zähne ging, ist seit kurzem endlich abgeschlossen und für die 47-Jährige hat ein neuer Lebensabschnitt begonnen. Nach immerhin fast 40 Jahren. „Meine Angst begann mit meinem Schulzahnarzt in der ehemaligen DDR. Ich weiß nicht mehr genau, was er mit mir gemacht hat, aber ich sehe noch den orangefarbenen Bus vor mir, mit dem er immer vorfuhr“, erinnert sich Biallas. „Das Gefühl, dass von diesen Behandlungen zurückblieb, war das des totalen Kontrollverlusts. Ich hatte panische Angst vor Spritzen und Schmerzen

und wenn ich den Bohrer hörte, wurde mir schwarz vor Augen.“ Zu der Furcht, die sie davon abhielt, zum Zahnarzt zu gehen, kamen genetisch bedingt schlechte Zähne, die sie stressbedingt heruntergekriecht hatte. Nach der Geburt ihres Sohnes traf sie die Diagnose „Schilddrüsenkrebs“ wie ein Schlag und die Strahlentherapie, mit der sie die Krankheit am Ende bezwang, zerstörte auch noch den Rest ihrer Zahnschicht. Als die Rettungsassistentin im vergangenen Jahr die Zahnarztpraxis Honnefelder aufsuchte, war sie vier Jahre lang nicht beim Zahnarzt gewesen und ihr Gebiss in einem bemitleidenswerten Zustand. „Ich habe mich so geschämt für meine Zähne“, erklärt Biallas und man ahnt, wie schlimm es für die lebenslustige Frau gewesen sein muss, sich jedes Lachen zu verkneifen. In der Zahnarztpraxis Honnefelder wird innerhalb eines Jahres Tabula rasa gemacht: Diana Biallas erhält eine hochwertige Komplettsanierung – und lernt, ihre Angst zu überwinden. „Herr Honnefelder hat Verständnis für



Diana Biallas kann dank der behutsamen Arbeit von Zahnarzt Wojtek Honnefelder nach langem Leidensweg endlich wieder unbeschwert lachen.



Fotos: Luis Nelsen



meine Situation gezeigt. Er hat mir zugehört, mir immer wieder Zeit gegeben und alles ganz genau erklärt“, beschreibt sie. „Das Gefühl des Ausgeliefert-Seins, das ich mit dem Zahnarztbesuch verband, kam bei ihm niemals auf, weil ich immer wusste, was er tut und mich darauf verlassen konnte, dass er Rücksicht auf mich nimmt. Er sagte nur zu mir: ‚Sie haben den Krebs besiegt, sie werden auch diese Herausforderung meistern.‘ Das hat mir Mut gegeben.“

Auch HaPe Klinkhammer hat heute gut lachen. Dass der gebürtige Kölner dafür erst eine Krefelderin kennen und lieben lernen musste, ist das Detail, das seiner Geschichte den besonderen Kniff verleiht. Zehn Jahre lang hatte sich der Chemikant den Besuch bei einem Zahnarzt verkniffen, dabei begann seine Patientenlaufbahn eigentlich sehr gut. Bis etwa zu seinem 25. Lebensjahr war der 49-Jährige zufrieden mit seiner Zahnärztin, doch dann auf einmal war sie nicht mehr da. „Danach kamen nur noch Metzger“, findet er klare Worte, um seine Odyssee durch die Praxen zu beschreiben. „Die Zahnärzte, die ich aufsuchte, verstanden nicht nur ihr Handwerk nicht, sie waren auch menschlich unter aller Kanone. Sie behandelten mich so schlecht wie ihre Mitarbeiter und ließen keine Zweifel daran, dass sie lediglich schnell abkassieren und mich dann wieder loswerden wollten. Mein Befinden war ihnen egal.“ Mit diesen Erfahrungen entsteht auch die Angst: Angst davor, einem „Metzger“ ausgeliefert zu sein, der im Mund herumfuhrwerk, ohne dass er darauf Einfluss nehmen kann. Diese Angst hält Klinkhammer davon ab, weiter zum Zahnarzt zu gehen, der Zustand seiner Zähne verschlechtert sich. Die Wendung zum Happy End vollzieht sich, als er nach der Trennung von seiner Ehefrau eine Krefelderin kennenlernt: Wie er ist sie eine Angstpatientin – und in Behandlung bei Wojtek Honnefelder. „Ich hatte so starke Zahnschmerzen, dass mir nichts anderes übrigblieb, als zum Zahnarzt zu gehen, also folgte ich der Empfehlung meiner Freundin. Ich war überwältigt davon, wie ich empfangen und behandelt wurde“, rekapituliert er. „Die Chemie zwischen mir und Herrn Honnefelder stimmte sofort. Als ich ihm erklärte, dass ich mich lieber sterilisieren ließe, als mir im Mund rumfummeln zu lassen, verstand er mich. Aber mit seiner ruhigen Art hat er mir meine Angst schnell genommen. Sie war eigentlich schon bei der zweiten Sitzung komplett

weg. Am Ende war das tatsächlich ein Klacks – trotz der aufwändigen Sanierung.“ Das Vertrauen in seinen Zahnarzt ist so groß, dass Klinkhammer während einer Sitzung sogar einschläft. „Das war mein Powernapping im Zahnarztstuhl“, lacht er. „Ich wusste ja, dass ich in guten Händen bin.“ Der Schlüssel zu diesem Erfolg ist es, jeden Patienten als Individuum zu betrachten und ganz genau auf ihn und seine Bedürfnisse einzugehen. „Was für mich selbstverständlich ist, ist gerade für Angstpatienten ein echtes Erweckungserlebnis. Sie haben ganz andere Erfahrungen gemacht“, erklärt Honnefelder. „Und sie sind geradezu gelöst, wenn ich sie entlasse.“ Das gilt auch für Klinkhammer. Nach einem Jahr der Behandlung zeigt der sympathische Rheinländer mit Freude sein neues, gesundes Lächeln. „Ich fühle mich so gut wie seit Jahren nicht mehr“, bestätigt er – und freut sich über das vorzeitige, selbst gemachte Geburtstagsgeschenk. „Als ich zu Herrn Honnefelder gekommen bin, sagte ich ihm, dass ich an meinem 50. Geburtstag neue Zähne haben werde. Und das habe ich geschafft!“ \_Oliver Nöding

#### **Zahnarztpraxis Honnefelder**

**Inh. Wojtek Honnefelder**

**Schwertstraße 136 // 47799 Krefeld**

**Tel.: 02151 - 31 45 92 // Mail: [info@honnefelder.com](mailto:info@honnefelder.com)**

**[www.honnefelder.com](http://www.honnefelder.com)**

Kinder-Brillen... mit Freude und Liebe.  
[www.diebrille - krefeld.de](http://www.diebrille-krefeld.de)



Das sportmedizinische Trio mit den prominenten Bürgen: Fußball-Nationalspieler Jonathan Tah (links) und Richard Schmidt, Olympia-Goldmedaillengewinner im Rudern (Mitte).

Helios St. Josefshospital Uerdingen

## Sportklinik Uerdingen:

# Versorgung wie ein Spitzensportler

Der altmodisch-preußische Begriff der „Leibesertüchtigung“ ist zum Glück aus unserem Sprachgebrauch verschwunden, doch die Bedeutung regelmäßiger Bewegung und sportlicher Betätigung kann in Zeiten von Büro- und Schreibtischarbeit kaum genug betont werden. Wer Sport treibt, tut etwas für sein körperliches und seelisches Wohlbefinden, beugt Übergewicht und schweren Krankheiten vor. Zur Unterstützung – nicht nur im Verletzungsfall – ist eine qualifizierte sportmedizinische Betreuung wünschenswert, die dem Hobby- und Breitensportler jedoch bislang nur höchst selten zuteil wird. Das Team hinter der neu geschaffenen Sportklinik des St. Josefshospitals Uerdingen ist angetreten, das zu ändern.

„Unser Ziel ist es, dem Breitensportler eine medizinische Versorgung anzubieten, wie sie der Profisportler heute in seinem Verein erhält“. So lautet die ambitionierte Vision, die Martin Wazinski, Chefarzt der Anästhesie, Intensivmedizin und Sportmedizin, in der zum Klinikstart einberufenen Pressekonferenz formuliert. Neben ihm nicken hDr. Philipp Ehrenstein, Ärztlicher Leiter, und Jochen Urban, Leiter der Oberarzt der Sportklinik Uerdingen, sowie ihre namhaften Bürgen: Jonathan Tah, Fußballprofi in Diensten Bayer Leverkusens und deutscher Nationalspieler, sowie Richard Schmidt, Olympia-Goldmedaillengewinner im Rudern. Beide wissen, dass die medizinische Betreuung den Unterschied machen kann, wenn es darum geht, regelmäßig Spitzenleistungen abzurufen, sich weiter zu verbessern oder aber auf den Punkt fit zu werden. „Dazu bedarf es nicht zuletzt einer stabilen Vertrauensbasis“, berichtet Ehrenstein, der Tah in seiner Funktion als

Mannschaftsarzt des Bundesligateams aus Leverkusen fast täglich betreut. „Man könnte hier einen Interessenskonflikt vermuten, schließlich sind wir beide Angestellte des Vereins, der möchte, dass Jonathan möglichst häufig spielt. Aber als Arzt bin ich ausschließlich dem Wohl meines Patienten verpflichtet.“ Auch Schmidt weiß, wie gut es ist, mit Urban nicht nur einen Arzt zu haben, dem er blind vertrauen kann, sondern auch einen, der versteht, worauf es beim Rudern ankommt. Es war die besondere Expertise des ehemaligen Ruderpartners, die Schmidt einst eine schwere Knieoperation ersparte: „Ich hatte mir beim Laufen das Knie überstreckt. Die Erstdiagnose, die ich erhielt, war ernüchternd und mit einem chirurgischen Eingriff verbunden, der mich weit zurückgeworfen hätte. Der Kontakt zu Jochen, der einen zweiten Blick auf mein Knie warf und einen alternativen Behandlungsvorschlag hatte, bewahrte mich zum Glück davor“, erinnert sich Schmidt.

Foto: Simon Erath



Starkes Trio der Krefelder Sportmedizin (v. l. n. r.): Dr. Philipp Ehrenstein, Martin Wazinski und Jochen Urban.

An der sportmedizinischen Expertise, die das Team der Sportklinik mitbringt, besteht kein Zweifel: Mehr als 100 Einzelqualifikationen vereint die Belegschaft auf sich. Darüber hinaus gibt es ein engmaschiges Netzwerk aus Fachleuten verschiedener Disziplinen, die für die Behandlung hinzugezogen werden können. Aber wie möchte man erreichen, dass der Breitensportler die Dienste der Klinik nicht erst in Anspruch nimmt, wenn die Bänder gerissen sind, sondern schon vorher? Hier gilt es auch, das öffentliche Bild der Sportmedizin als einer Disziplin, die lediglich Verletzungen behandelt, grundlegend zu erweitern, weg von der reinen Akutversorgung hin zu einer gesundheitsfördernden Leistung, die man präventiv in Anspruch nimmt, damit erst gar keine Probleme entstehen. „Wir planen, gezielt auf die Krefelder Sportvereine zuzugehen und sie mit unserem Angebot vertraut zu machen“, erläutert Ehrenstein. „Der erste Schritt ist die Notfallnummer, die im Verletzungsfall oder auch bei unklaren Beschwerden 24 Stunden am Tag angerufen werden kann. Außerdem möchten wir ein Versorgungspaket anbieten, das etwa einen Gesundheitscheck oder eine sportphysiologische Beratung für Vereinsmitglieder umfasst.“ Doch damit solche Maßnahmen greifen, bedarf es auch eines Umdenkens der Aktiven: „Wenn ich Sport auf einem gewissen Niveau betreibe, sollte ich ein Interesse daran haben, dass ich gesund bleibe und mir nicht schade“, ist Wazinski überzeugt. „Es ist eine Möglichkeit, mithilfe des Internets Selbstdiagnosen zu betreiben,

eine andere ist es, sich in die Obhut von Fachleuten zu begeben. Wir sind definitiv besser als Dr. Google!“

Was die allwissende Internet-Suchmaschine definitiv nicht bieten kann, ist die Erfahrung und Empathie, die Wazinski, Ehrenstein und Urban als begeisterte Sportler mitbringen. „Ich habe früher Feldhockey gespielt und musste den Sport aufgrund einer langwierigen, schmerzhaften Entzündung aufgeben“, erinnert sich Ehrenstein. „Das war eine sehr einschneidende Erfahrung, von der ich heute noch profitiere, weil ich den Leidensdruck eines Sportlers aus eigener Erfahrung kenne. Diesen Leidensdruck zu senken und die Leistungsfähigkeit dauerhaft sicherzustellen, ist die Aufgabe, die uns hier alle antreibt.“ Ganz ohne preußischen Drill, dafür mit viel Vertrauen, breitem Leistungsspektrum und enormem Sachverstand. \_Oliver Nöding

**24/7-Hotline für akute Sportverletzungen: 02151/452-7210**

**Sportklinik Uerdingen**

**Helios St. Josefshospital Uerdingen**

**Kurfürstenstr. 69 // 47829 Krefeld**

**Tel.: 02151 - 452-287 (Mo - Fr: 8 - 14 Uhr)**

**[www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld-uerdingen](http://www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld-uerdingen)**

**MÖLL**  
Kosmetik

> Maureen Möll



**LIFTING & BOOST TO GO**  
FÜR EINEN SCHNELLEN UND ANHALTENDEN LIFTING-EFFEKT

**LIFTING**  
to go >>>

BEHANDLUNGSMETHODEN UND EFFEKT:

- LIFTING-EFFEKT - INNERHALB VON 30 MINUTEN
- GALVANISCHE STRÖME - ZELL-REGENERATION
- EFFEKT BIS ZU 7 TAGE - FRISCHERES AUSSEHEN
- PERSÖNLICHE BEHANDLUNG: 30 MIN. > 40 EURO

**BOOST UP**  
your skin >>

- ANTI AGING - BEHANDLUNG MIT MIKRO STROM
- DEIN FRISCHEKICK IN 15 MIN. > 25 EURO
- AUCH FÜR ZU HAUSE

Möll Kosmetik · Moerserstr. 490a · 47803 KR · 02151-1 51 98 90 · [info@moellkosmetik.de](mailto:info@moellkosmetik.de) · [www.moellkosmetik.de](http://www.moellkosmetik.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.

### **Apotheke im LCC**

Luisenplatz 6-8, 47799 Krefeld

### **Bauernladen Uerdingen**

Niederstraße 51, 47829 Krefeld

### **Biomarkt Sonnentau**

Stephanstraße 13, 47799 Krefeld

### **Buchen-Apotheke**

Buschstraße 373, 47800 Krefeld

### **Cafe Aroma**

Dorfstraße 34, 40667 Meerbusch

### **Caritas Krefeld**

Am Hauptbahnhof 2, 47798 Krefeld

### **Comunita Seniorenhaus Krefeld**

Moerser Str. 1-3, 47799 Krefeld

### **DRK Kreisverband Krefeld e.V.**

Uerdinger Str. 609, 47800 Krefeld

### **FACTORY Krefeld**

Oberdießemer Str. 24, 47805 Krefeld

### **Fischelner Gesundheitshaus**

Hafelsstraße 15, 47807 Krefeld

### **FitPark ONE**

Gahlingspfad 14, 47803 Krefeld

### **Fußorthopädie Janßen**

Dampfmühlenweg 7, 47799 Krefeld

### **Gesundheitszentrum Niesters Krefeld Mitte**

Rheinstraße 60, 47799 Krefeld

### **Halle 22**

Schmelzerstraße 5, 47877 Willich

### **Hochschule Niederrhein**

Reinartzstraße 49, 47805 Krefeld

### **Hospital zum Heiligen Geist**

Von-Broichhausen-Allee 1, 47906 Kempen

### **Karls Naturkost**

Karlsplatz 9, 47798 Krefeld

### **Ki.Nd – Kinderwunschzentrum Niederrhein**

Madriker Str. 6, 41069 Mönchengladbach

### **Kinderarztpraxis Leyental**

Leyentalstraße 78B, 47799 Krefeld

### **Klinik Königshof**

Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld

### **Laufsport bunert**

Rheinstraße 39, 47799 Krefeld

### **Media Markt Krefeld**

Blumentalstr. 151-155, 47803 Krefeld

### **Naturkost Bettinger**

Friedrich-Ebert-Straße 240, 47800 Krefeld

### **Orthopädie-Schuhtechnik**

Sanitätshaus Jordan  
St.-Anton-Straße 16, 47799 Krefeld

### **Physiotherapie Traub**

Schönwasserstraße 105, 47800

### **Physioteam Winz**

Hauptstraße 10, 47918 Tönisvorst

### **Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt**

Hochstraße 114, 47798 Krefeld

### **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie Husson**

Moerser Landstraße 389, 47802 Krefeld

### **Restaurant Klarsicht**

Moerser Str. 79, 47803 Krefeld

### **Rund um alle Sorgen**

Am Verschubbahnhof 55, 47809 Krefeld

### **salvea Gesundheitszentrum**

Westparkstraße 107-109, 47803 Krefeld

### **Sanitätshaus Kanters**

Ostwall 203, 47798 Krefeld

### **Schiller Apotheke**

Uerdinger Str. 278, 47800 Krefeld

### **St. Elisabeth-Hospital**

Hauptstraße 74-76, 40668 Meerbusch

### **St. Josefhospital**

Kurfürstenstraße 69, 47829 Krefeld

### **Stern-Apotheke**

Hülser Str. 10, 47798 Krefeld

### **Vital Apotheke**

Schulstraße 1-3, 47839 Krefeld

### **YOGALEBEN**

Westparkstr. 55, 47803 Krefeld  
Grenzstr. 127, 47799 Krefeld



Foto: Luis Neilsen

„Das moveo-Magazin berichtet über eine breite Palette von Gesundheitsthemen und bringt Sie in Bezug zu lokalen Einrichtungen und Institutionen des Gesundheitswesens. Auch in unserem Bauernladen Uerdingen geht es um Regionalität, Gesundheit, dazu Frische und Qualität. Daher passt moveo zu unserem Laden und wird gern von unseren Kunden mitgenommen.“

Heribert Köffers - Bauernladen Uerdingen



## Sprachschatz Logopädische Praxis

### Sonja Achten

staatlich anerkannte Logopädin

### Katharina Teimoorian

staatlich anerkannte Logopädin,  
klinische Linguistin (B.Sc.)

### Logopädische Praxis Sprachschatz

Bahnhofsstraße 60  
47829 Krefeld-Uerdingen  
· Tel.: 02151 - 94 22 456  
· Fax: 02151 - 94 22 457



**Standort mit moveo-Aufsteller  
und AED vor Ort**

Möchten Sie Auslagepartner werden  
oder einen AED in Ihren Räumlichkeiten  
installieren? E-Mail [redaktion@crevelt.de](mailto:redaktion@crevelt.de)  
oder Tel. 02151 - 6588399.

**ENDLICH WIEDER  
LIVE  
IN DER ARENA**

**SICHER DIR JETZT  
DEINE DAUERKARTE!**



**ALLE INFOS UNTER:  
[KREFELD-PINGUINE.DE/DAUERKARTEN](https://www.krefeld-pinguine.de/dauerkarten)**

# Neustart im September!

Fast eineinhalb Jahre lang hatte uns Corona mit nur wenigen Verschnaufpausen fest im Griff. Keine einfache Phase für ein Gesundheitsnetzwerk, das sich vor allem durch den persönlichen Austausch auszeichnet. Viel Zeit ist seit dem letzten Netzwerktreffen vergangen. Zeit, die wir aber nicht ungenutzt haben verstreichen lassen: Vielmehr haben wir uns mit der Frage auseinandergesetzt, wie wir den Expertendialog noch attraktiver gestalten und zusätzlichen Mehrwert für die Teilnehmer schaffen können. Einige der Antworten auf diese Fragen möchten wir Ihnen an dieser Stelle präsentieren.



Foto: Luis Nelsen

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



## Website und Social Media

Bislang haben wir unsere Website vornehmlich dazu genutzt, unsere Mitglieder über bevorstehende Veranstaltungen zu informieren und Eindrücke vergangener Treffen zu vermitteln. In Zukunft soll unser neues Portal zum Dreh- und Angelpunkt abseits unserer Treffen werden. Dafür haben wir es um einen Newsletter, eine Newsrubrik und eine Jobbörse erweitert, in der sich die Mitglieder informieren, aber auch ihre eigenen Inhalte und Jobangebote verbreiten können. Unsere sozialen Medien werden als zusätzliches Distributions-Medium für diese Inhalte fungieren. Gern übernehmen wir für Sie in Zukunft ein genaues Targeting, um Ihre Beiträge genau jener Zielgruppe zuzuspielen, die für Sie interessant ist.

## Etablierung von Expertenzirkeln

Unser größter Wunsch ist es, mit dem Expertendialog wirklich etwas zu verändern. Wenn Sie in einem Fachbereich angesiedelt sind, in dem die Therapie Ihrer Patienten nur in einem kompetenten Netzwerk erfolgen kann, oder wenn Sie Dienstleistungen anbieten, die nur im Zusammenschluss mit anderen Dienstleistern funktionieren, sind wir Ihr Ansprechpartner! Gern nutzen wir unsere weitverzweigten Kontakte im Gesundheitswesen, um Ihnen bei der Etablierung von Expertenzirkeln zu helfen.

## Unsere Netzwerkabende: Mehr Kompetenz, mehr Austausch

Den Ablauf unserer Netzwerkabende werden wir zukünftig um eine Podiumsdiskussion erweitern. Im Anschluss an die Vorstellung des Veranstalters und des Fachvortrags werden Experten aus der Region das Thema des Abends in einem moderierten Umfeld und unter Einbeziehung der anwesenden Mitglieder erörtern. Dieses hoffentlich spannende Talk-Format wird live in unseren Sozialen Medien übertragen und anschließend als Video on demand zur Verfügung stehen.

## Wir legen wieder los mit Hillus Engineering

Der erste Expertendialog „nach“ Corona wird Ende September bei Hillus Engineering stattfinden. Chris Hillus hat in den zurückliegenden Monaten sein buchstäbliches Herzensprojekt „AED Krefeld“ mit aller Kraft vorangetrieben und dabei nicht nur viel Aufklärungsarbeit geleistet, sondern auch ganz viel praktisches Wissen vermittelt, das Menschen dazu befähigt, anderen in einer Notlage zu helfen. Chris wird uns spannende Einblicke in diese turbulente Zeit gewähren.

Auch für die erste Talkrunde konnten wir spannende Gäste gewinnen: Neben Michael Zillekens, der selbst durch den Einsatz eines AED gerettet wurde, wird der Chefarzt des Notfallzentrums des Helios, Dr. Guido Kemmeries, die Runde mit seiner Expertise bereichern. Anschließend freuen wir uns auf ein lebhaftes Gespräch mit Ihren Fragen.

**Ort: Hillus Engineering // Gladbacher Str. 551 // 47805 Krefeld**

**Zeit: 30.09.2021, 19-22 Uhr**

**Thema: „AED – Defibrillatoren retten Leben!“**

Wojtek Honnefelder

## Der Kampf gegen Karies und andere Zahnzerstörer



Foto: Luis Nelsen

**Karies ist in den Industrieländern deutlich auf dem Rückzug: Das ist eine tolle Nachricht. Besonders bei Milchzähnen und im Kindesalter kann man in den letzten Jahrzehnten einen deutlichen Rückgang mit Karies befallener Zähne feststellen. In den letzten vierzig Jahren sank die Quote der Karieserkrankungen um rund 90 Prozent. Damals mussten bei 12-Jährigen durchschnittlich sieben kariöse Zähne behandelt werden, heute sind es nur noch 0,7. Ähnliche Tendenzen sind bei Erwachsenen zu beobachten. Somit zeigt sich, dass alle Vorsorge- und Prophylaxe-Programme, die wir Zahnmediziner ab dem Kindesalter anbieten, sehr zielführend sind.**

Bedeutet dies, dass wir uns alle zurücklehnen dürfen und uns mit Vollbezahnung in einen unbesorgten Lebensabend hineinbeißen können? Leider nein. Im Alter von 25 – 35 Jahren übernehmen andere Übeltäter die Führungsposition in der Rangliste der Zahnzerstörer. Zum Beispiel die Parodontitis, die nach wie vor viel zu häufig nicht rechtzeitig erkannt und behandelt wird. Ihr fallen immer noch viel zu viele Zähne viel zu früh zum Opfer. Von den oft mit ihr einhergehenden Begleiterscheinungen wie Herz-Kreislaufkrankungen, Arterienverkalkung, Bluthochdruck und den Zusammenhängen mit schweren Covid-19-Verläufen ganz zu schweigen.

Zunehmend ist außerdem zu beobachten, dass die Schnelllebigkeit der Gesellschaft und der steigende Druck im Privat- und Arbeitsleben deutliche Spuren hinterlassen. Die Menschen knirschen und pressen sich immer mehr ihrer Zahnhartsubstanz ab. „Man muss sich halt irgendwie durchbeißen“, heißt es. Das ist im kleinen Ausmaß zwar durchaus normal, aber wenn das große Knirschen schon in frühen Lebensjahren beginnt, sind Probleme in der Zukunft vorprogrammiert. Wenn die Eckzähne ohne Spitzen auskommen müssen und zu kleinen Würfeln zerrieben sind, wenn Schneidezähne kurz, durchscheinend und ausgefranst sind, wenn die Schutzhülle der meisten Zähne weggeknirscht ist, hilft nur noch die aufwändige und kostspielige Restauration. Nicht zu vergessen die Beschwerden, die ein schlecht ausbalanciertes und verkrampftes Kiefergelenk verursacht: Kopfweg, Schwindel, Tinnitus, Nackenschmerzen etc. Gut möglich, dass unsere runtergeknirschten Zähne den Archäologen, die in ferner Zukunft unsere Schädel ausgraben und forensisch untersuchen, einige Rätsel aufgeben werden.

Was können Sie tun? Sprechen Sie Ihren Zahnarzt darauf an, ob er die Verteilung der Kontaktpunkte zwischen Oberkiefer und Unterkiefer und die sogenannten Schliiffacetten (Abriebpunkte) auf Ihren Zähnen dokumentieren kann. Nur so lassen sich nämlich Veränderungen der Zahnschubstanz nachvollziehen. Wir nehmen bei jedem Kontrollbesuch unserer Patienten einen kostenlosen 3D-Computerscan der Zähne ab. Somit sind wir in der Lage, halbjährlich zu vergleichen, was noch da oder bereits weg ist, und rechtzeitig die entsprechenden Maßnahmen zu ergreifen, um eine Großbaustelle zu vermeiden – und sicherzustellen, dass Ihnen kein Zacken aus der Krone bricht.

Ihr Wojtek Honnefelder

# 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



Finlantis

Entdecke den Finnen in dir!

Wer eine Pause vom Alltag und Entspannung braucht, ist im Finlantis genau richtig. Die beliebte Saunaoase verbindet finnische Saunakultur mit dem mythischen Zauber von Atlantis. 4.300 Quadratmeter Urlaub vom Alltag mit einzigartigen Aufgusszeremonien, herrlichen Wellness-Massagen und köstlicher Vitalküche. Wie heißt es so schön im Finlantis: Entdecke den Finnen in dir!“

Entspannung, Erlebnis und Natur verbunden mit dem besonderen finnischen Saunagefühl, das ist unser Konzept. Dabei wird das Saunalerlebnis ganz nach finnischer Tradition zelebriert. In unseren Saunen werden Körper und Seele „entstresst“. Bei uns gibt es daher keine festen Regeln über die Dauer der Saunagänge, sondern jeder soll so lange saunieren, wie er oder sie mag. Ganz wie in Finnland treffen sich im Finlantis Jung und Alt gemeinsam zum Saunieren – jeder ist willkommen. Ob Frauen, Studenten, Best Agers, Familien, Geschäftsleute oder Sportler – wir machen Saunabaden für Jeden zum Ereignis.

**Finlantis**  
**Buschstr. 22, 41334 Nettetal**  
**info@finlantis.de // www.finlantis.de**

**timeout**  
 Das Fitnessstudio  
 in Krefeld

**...IN SICHERHEIT TRAINIEREN**

TESTEN SIE UNS!  
 NEU: Personal Training

sc Bayer 05 Uerdingen  
 COVESTRO SPORTPARK UERDINGEN

timeout Fitness- und Gesundheitscenter im Covestro Sportpark  
 Löschenhofweg 70 • 47829 Krefeld • 02151 - 444 6 333 • www.scbayer05.de

Über 30 JAHRE

Helfen ist Herzenssache!

www.krebskinder-krefeld.de

Förderverein zugunsten krebskranker Kinder Krefeld e.V.

Sparkasse Krefeld  
 IBAN DE37 3205 0000 0000 0068 88

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

Aktion Teddybär – ein Projekt unter dem Dach des Fördervereins

Anja Funkel

# Haltung bewahren: Die Stärke in der Schwäche

Als bekannt wurde, dass Margot Käßmann, die damalige Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland, mit Alkohol am Steuer erwischt worden war, trat sie noch am selben Tag von ihrem Amt zurück – obwohl der Rat der EKD ihr sein volles Vertrauen ausgesprochen hatte. Sie trotzte nicht wie der sprichwörtliche Fels in der Brandung dem Ansturm der tosenden Wellen, sie schlug kein verzweifertes Rückzugsgefecht: Vielmehr gestand sie ihren Fehler ein und zog aus freien Stücken die Konsequenzen. Wir würden sagen: Margot Käßmann bewies Haltung. Aber was bedeutet das genau? Was ist diese „Haltung“, von der wir so oft sprechen?

Haltung bezeichnet einerseits die rein physische Körperhaltung. Von einer guten oder gesunden Körperhaltung sprechen wir bei einem Menschen, wenn er aufrecht steht, das Kinn erhoben, die Schultern gerade, die Brust leicht herausgedrückt, den Blick nach vorn gerichtet. Das ist auch für unseren Körper am gesündesten: Knochen und Muskulatur erfüllen ihre tragende, stabilisierende Funktion, der Atem kann optimal fließen, wir nehmen auf, was um uns herum passiert. Eine gesunde Haltung wirkt sich aber in der Regel auch positiv auf unseren Gemütszustand aus – und umgekehrt: Wenn wir uns gut fühlen, gehen wir erhobenen Hauptes durch die Welt, fühlen wir uns schwach und verletzlich, machen wir uns klein, sind wir von Stress geplagt, verkrampfen wir, bis es schmerzt. Aber da sich Haltung und Stimmung wechselseitig beeinflussen, können wir durch Selbstbeobachtung Einfluss nehmen – zumindest in gewissem Rahmen: Durch bewusstes Lockern der Muskulatur schwindet auch die geistige Anspannung. Richten wir uns körperlich auf, weicht unser Gefühl der Verletzbarkeit.

Eine zweite Bedeutung von „Haltung“ benennt eine Art mentalen Zustand, die Einstellung zu sich selbst und der Umwelt. Wer „Haltung bewahrt“ zeigt Größe, beweist Stärke in der Krise. So assoziieren wir mit dem Begriff „Haltung“ oft jenen oben erwähnten Fels in der Brandung sowie Attribute wie „unverrückbar“, „prinzipientreu“, „stoisch“. Aber ist diese Art der Haltung wirklich immer die richtige, gesunde, wünschenswerte? Wenn man um jeden Preis an seinen Prinzipien festhält, anstatt immer wieder ihre Gültigkeit zu hinterfragen, versperrt man sich auch Möglichkeiten. Beweist man Stärke nicht ganz oft auch dadurch, dass man nachgibt, eine Schwäche zeigt oder einen Fehler zugibt – wie Margot Käßmann in unserem Beispiel? Ich glaube ja. Ein Baum wird vom Sturm entwurzelt. Ein Grashalm übersteht ihn, weil er ihm nachgibt.



Fotos: Luis Nelsen

„Haltung“ bedeutet eben nicht, sich hart zu machen, um jederzeit die Illusion von Stärke aufrechtzuerhalten. So sind wir nicht. Wir alle haben unsere Schwächen und Fehler und nicht alle davon werden wir im Laufe unseres Lebens abstellen können. Aber wir können lernen, mit unseren Schwächen umzugehen. Erkennen, wann wir von ihnen übermannt werden, und diese Situationen antizipieren, um vorbereitet zu sein. Aber auch Nachsicht und Milde mit uns selbst walten zu lassen, wenn wir uns falsch verhalten haben. Es gilt, uns diese Schwächen selbst zu erlauben. Uns zu gestatten, verlieren zu dürfen. Uns Unterstützung zu holen, wenn wir in einer Sackgasse stecken. Entspannt zu sein in dem Wissen, dass eine Krise nicht unser ganzes Sein angreift. Erst dann können wir anderen ein Fels in der Brandung sein. Es ist einfach, Stärke zu demonstrieren, wenn das Schicksal uns sowieso wohlgesonnen ist. Echte Haltung zeigt sich erst dann, wenn es wirklich darauf ankommt: im Moment einer Niederlage.

Ein christlicher Friedhof in Krefeld mit pflegefreien Grabstätten.



- Grabstätten in überschaubaren Einheiten
- Grabbesuch im geschützten Raum
- Möglichkeit für Trauergottesdienste
- Kirchlich geprägte Architektur
- Angebote zur Trauerbegleitung
- Parkplatz vor der Kirche
- Gut erreichbar mit Bus und Bahn



Krefeld · Hülser Straße 576  
täglich geöffnet 10 – 17 Uhr  
Büro in der Kirche  
Tel. 0 21 51-6 23 18 10  
info@grabeskirche-krefeld.de  
www.grabeskirche-krefeld.de

Besuchen Sie diesen spirituellen Ort –  
auch unabhängig von einem Todesfall.

# Helios Klinikum Krefeld Rekonstruktion erhält Funktionalität der Zunge nach Tumorentfernung



Prof. Dr. med. Johannes D. Schultz

**Krebserkrankungen im Mund-Rachen-Raum bleiben klinisch langstumm. Bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen gilt es in der Therapie vor allem, die zentralen Funktionen der Zunge und damit die Lebensqualität der Betroffenen zu erhalten. Dazu rekonstruieren wir im DKG-zertifizierten Kopf-Hals-Tumorzentrum des Helios Klinikum Krefeld tumorbedingte Defekte durch körpereigene, mikrochirurgische Transplantationen. Ein Verfahren, das nur wenige Kliniken in Deutschland anbieten. Gut 150 Patienten mit Krebserkrankungen des Mund-, Nasen- und Rachenraums, des Kehlkopfs und der oberen Atemwege betreuen wir so im Jahr.**

Die Patientinnen und Patienten, die sich mit Tumoren im Mund-Rachen-Raum bei uns vorstellen, werden immer jünger. Ihr Durchschnittsalter liegt heute bei etwa 40 bis 50 Jahren. Neben Alkohol und Nikotin werden auch die sexuell übertragenen Humanen Papillomviren (HPV) als Risikofaktoren verantwortlich gemacht. Je nach Tumorstadium und Schweregrad der Erkrankung müssen im Rahmen der Therapie mitunter größere Teile der Zunge chirurgisch entfernt werden. Bei besonders großen Defekten kann auch eine mikrovaskuläre Rekonstruktion der Zunge durch Nachbildung mit transplantiertem Gewebe vom Unterarm, des Oberschenkels oder des Rückens notwendig werden, um die Funktionalität des komplexen Muskelorgans bestmöglich wiederherzustellen.

Unsere Zunge hat eine große Bedeutung für die Zerkleinerung und Beförderung von Speisen, das Schmecken, den Schluckakt und das Sprechen. Dazu benötigt sie ihr Volumen, ihr Tastempfinden und natürlich ihre Geschmacksrezeptoren. Größe und Beweglichkeit sind entscheidend, um den Mundraum auszufüllen und ihre Funktionen und Fähigkeiten bestmöglich zu erhalten. Um beides sicherzustellen ersetzen wir am Helios Klinikum Krefeld nach der Entfernung tumoröser Areale größere Defekte durch körpereigenen Gewebeersatz, der mit den vorhandenen Blutgefäßen und Nerven mikrochirurgisch verbunden wird.

Bei der Tumorentnahme und sofortigen Rekonstruktion des betroffenen Zungenareals arbeiten immer zwei chirurgische Teams parallel. Eines entfernt das von Krebs befallene Gewebe aus der Mundhöhle, das andere entnimmt an einer anderen Stelle des Körpers, meist am Unterarm, die für die Rekonstruktion notwendigen Komponenten:

Haut, Unterhautfettgewebe, Blutgefäße und Nerven. Um daraus ein passgenaues Abbild des resezierten Bereiches in der Mundhöhle zu modellieren, muss das Transplantat gut formbar und beweglich sein. Nach dem erfolgreichen Einwachsen des transplantierten Gewebes erhält die rekonstruierte Zunge so wieder das ursprünglich Volumen, ihre Beweglichkeit und Sensibilität.

Die rekonstruktiven Verfahren zum Erhalt der Zungenform und -funktion spielen eine zunehmend größere Rolle in der chirurgischen Therapie von Mundhöhlenkarzinomen, denn leider suchen Patienten oft erst sehr spät einen Arzt auf. Späte Symptome sind dafür ebenso verantwortlich wie die Angst vor der Diagnose und Therapie. Das bedeutet, dass komplexe Operationen mit Rekonstruktion notwendig werden. Aber auf diesem Wege können wir ein deutliches Plus an Lebensqualität erhalten. Sprechen und Schlucken sind nach etwas Training in aller Regel wieder gut möglich und die Schutzfunktion der Zunge für die Atemwege bleibt ebenfalls erhalten.

**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](mailto:info.krefeld@helios-gesundheit.de)**  
**[www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld](http://www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld)**

## Sabine Engler Steuerberaterin



Steuer- und Wirtschaftsberatung auch für Ärzte, Zahnärzte und Apotheken

Flünnertzdyk 230, Krefeld  
 Telefon 02151- 56 10 71  
[www.steuerberatung-engler.de](http://www.steuerberatung-engler.de)  
[www.steuerberatung-fuer-aerzte.de](http://www.steuerberatung-fuer-aerzte.de)

Fachberaterin für den  
 Heilberufsbereich  
 (IFU/ISM gGmbH)



NUR  
**49€\***



# h, wie günstig!

**Diskrete Hörgeräte** erhalten Sie bei OTON schon **zum kleinsten Preis.**

Erleben Sie die neueste Im-Ohr-Hörgerätetechnik und finden Sie heraus, welche großen Veränderungen kleinste Technologie in Ihrem Leben bewirkt. **Bitte vereinbaren Sie einen Termin bei uns.**

\* Abbildung exemplarisch, weitere Bauformen erhältlich. Angebot gilt für je ein Signia Silk 1 X Hörgerät und nur für gesetzlich Versicherte. Zzgl. 10,- € gesetzliche Zuzahlung pro Ohr bei Vorlage einer ohrenfachärztlichen Verordnung. Privatpreis: 749,- Euro je Hörgerät. Gültig bis 30.06.2021.

[www.oton-hoerakustik.de](http://www.oton-hoerakustik.de)

**OTON Die Hörakustiker**  
**Hörakustik Derouaux GmbH**  
Uerdinger Straße 279  
47800 Krefeld  
☎ **02151 - 644 69 69**

Borner Straße 24  
41379 Brüggen  
☎ **02163 - 572 72 07**



## Ihr Partner in Sachen Gesundheit!

**Sanitätshaus Orthopädietechnik Rehatechnik**



### Modernste Messtechnik in unserer neuen Filiale in Fischeln

[www.sh-kanters.de](http://www.sh-kanters.de)

Sanitätshaus Kanters  
2x in Krefeld:

Ostwall 203  
Tel. 02151 8059-0

Kölner Str. 546  
Tel. 02151 8059-30



Fotos: © Bauerfeind

Exakte Umfangs- und Längenmaße bilden die Grundlage für eine optimale Größen- und Produktauswahl bei Kompressionstextilien, Bandagen und Orthesen.

**Wir messen digital!**

Auf unserer Messplattform in Fischeln können wir kontaktlos per Infrarot- und Digitaltechnik Ganzkörpermessungen in höchster Präzision ausführen.

*Profitieren Sie vom technischen Fortschritt und der hohen Versorgungsqualität im Sanitätshaus Kanters.*



# SCHIENE STATT KLAMMER!

GESUNDER SCHLAF FÜR ZWEI

UNTERKIEFER-PROTRUSIONSSCHIENE GEGEN SCHLAFAPNOE UND SCHNARCHEN

wollenweber  
SCHLAF  $\bar{m}$ edizin

JETZT TERMIN VEREINBAREN | [www.SCHLAFMEDIZIN-KREFELD.de](http://www.SCHLAFMEDIZIN-KREFELD.de)

Ostwall 150 \_\_ 47798 Krefeld \_\_ Telefon 02151 60 47 570 \_\_ [info@schlafmedizin-krefeld.de](mailto:info@schlafmedizin-krefeld.de)