

# moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



## Die gefühlvolle Verbindung von Medizin, Schönheit und Kunst

Private Aesthetics Anna Zubkova (S. 06)

Steuerberatung Sabine Engler (S. 22)

Steuertipps zum Jahreswechsel

salvea sports und Comunita Seniorenhaus (S. 10)

Pflege und Therapie gehen Hand in Hand



**GESUNDE  
SCHÖNE  
ZÄHNE**

**EIN LEBEN LANG**

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

Termine  
unter...

# moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Foto: Luis Neilsen

## Liebe Leserinnen und Leser,

am 8. November meldete das Roland-Koch-Institut eine Inzidenz von 201,1 – den Höchstwert seit Beginn der Pandemie. Doch diese Nachricht, die uns für die bevorstehende Weihnachtszeit durchaus zu denken geben sollte, trifft auch auf eine Welt, die sich seit März des vergangenen Jahres deutlich verändert hat: Wir haben gelernt, dass sich Corona in Wellen bewegt – und wir haben mittlerweile eine Impfung, die zwar keinen hundertprozentigen Schutz bieten kann, das Risiko schwerer Verläufe jedoch erheblich minimiert. Wir können die Warnung, die die Rekordzahl impliziert, demnach nicht ganz mit unserer Wahrnehmung der Welt da draußen in Übereinstimmung bringen.

Keine Sorge, die aktuelle moveo-Ausgabe ist kein Corona-Revival geworden. Aber den einen Text, der sich um die Virus-Erkrankung dreht, sollten Sie ganz besonders sorgfältig lesen: Unser Kolumnist Wojtek Honnefelder berichtet von seiner unerwarteten Infektion – und erklärt, warum er trotzdem nicht unter die Impfgegner geht (S. 26). Darüber hinaus haben wir uns mit der Schönheitschirurgin Anna Zubkova getroffen, die soeben ihre neue Praxis am Luisenplatz eröffnet hat (S. 06). Das Familienunternehmen eguso sorgt für sprudelndfrisches Wasser aus dem Wasserhahn (S. 14) und Steuerberaterin Sabine Engler hat Steuertipps

parat, mit denen Unternehmer sich gegen die Corona-Last wappnen können (S. 22). Um eine besondere Form der Kooperation geht es in unserem Artikel über das Comunita Seniorenhaus: Hier hilft das kompetente Team von salvea, die Bewohner auch im Alter mobil und aktiv zu halten (S. 10).

**Sie sehen: Wir haben wieder einen bunten Strauß an Gesundheitsgeschichten für Sie zusammengestellt. Passen Sie auf sich auf!**

Viel Spaß beim Lesen wünschen  
Michael Neppeßen, Torsten Feuring 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,  
Michael Otterbein, Melanie Struve,  
Sarah Dickel, Ann-Katrin Roscheck

Art Direction: Christina Hübecker

Fotografen: Luis Nelsen  
Roberto Alfano  
Lucas Coersten

Titel: Private Aesthetics  
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!**





### Ästhetik

**Seite 06** Private Aesthetics Anna Zubkova: Die gefühlvolle Verbindung von Medizin, Schönheit und Kunst

### Medizin

**Seite 08** Wollenweber Zahnmedizin: Gesunde Zähne ohne Angstgefühle

**Seite 20** Klinik Königshof: Depression und Sexualität

### Pflege

**Seite 10** salvea sports kooperiert mit Comunita Seniorenhaus

### Nachhaltigkeit

**Seite 14** eguso: Sprudelwasser aus dem Hahn

### Technik

**Seite 16** OTON Hörakustik: Gutes Hören bedeutet Lebensfreude

### Sport & Fitness

**Seite 18** timeout Fitness- und Gesundheitscenter: Gemeinsam trainieren

### Ratgeber

**Seite 22** Steuerberatung Sabine Engler: Steuertipps zum Jahreswechsel

### Intern

**Seite 24** moveo-Aufsteller

### Kolumne

**Seite 26** Wojtek Honnefelder: Erwischt: COVID-19

**Seite 29** Anja Funkel: Der Mut, man selbst zu sein: Gegen falsche Schönheitsideale

**Seite 30** Helios Klinikum: Thrombektomie beim Schlaganfall

### Wellness

**Seite 28** Finlantis: Christmas Deluxe: Am 18. Dezember wird es Finlantisch-festlich!



Foto: Luis Nelsen

Chirurgin Anna Zubkova hat sich mit ihrer Praxis am Luisenplatz in Krefeld niedergelassen.

## Private Aesthetics Anna Zubkova

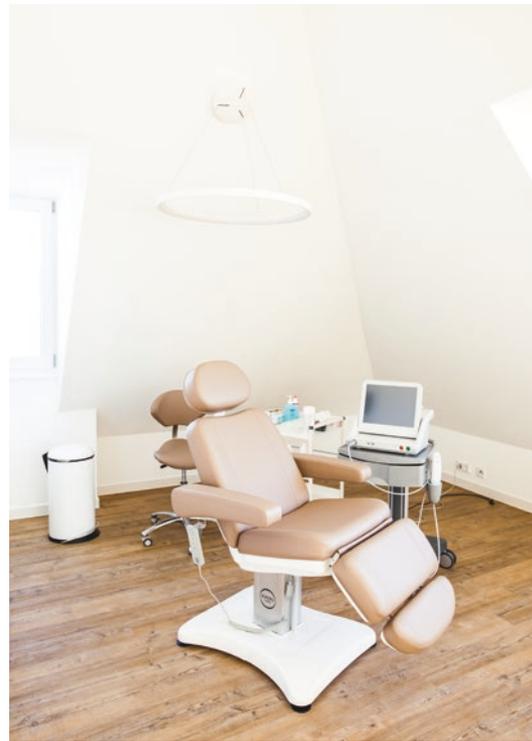
# Die gefühlvolle Verbindung von Medizin, Schönheit und Kunst

Anna Zubkova zitiert auf ihrer Webseite die Schriftstellerin Bettina von Arnim: „Schönheit ist Geist, der einen sinnlichen Leib hat“. Über den Dächern von Krefeld hat die Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie sowie Handchirurgie im Oktober eine Privatpraxis eröffnet. In einer Wohlfühlatmosphäre, in der von der freundlichen Raumgestaltung bis zum optisch ansprechenden Internetauftritt alles zusammenpasst, will sie Menschen zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen – mit körperformenden Straffungsoperationen nach einem großen Gewichtsverlust, aber auch kleinen ästhetischen Eingriffen, die aus ihrer Sicht zu einem gepflegten Aussehen dazugehören. Und lebt dabei jeden Tag ihr Faible für Kunst aus.

Mitten in der City hat die Chirurgin Anna Zubkova den perfekten Ort gefunden, um ihr Herzensprojekt einer eigenen Privatpraxis umzusetzen: In der fünften Etage des Hauses am Luisenplatz ist es überraschend ruhig, die Sonne durchflutet die sowieso schon hell gestalteten Räume. Von der Dachterrasse blicken wir direkt auf die Friedenskirche und schmunzeln über die Wasserspeier am Turm. Die kleinen Monster hielten die geborene Russin nicht davon ab, sich nach mehreren Jahren als Oberärztin und Chefarztvertretung in Lübeck jetzt in Krefeld niederzulassen. Im Gegenteil: „Mir ist die Stadt sehr sympathisch“, sagt Zubkova und freut sich über schöne Alleen

und kurze Wege. Die Immobilie passe gut zu ihren Vorstellungen, ihr eigener Chef zu sein – und so eröffnete sie im Oktober die Praxis „Private Aesthetics“.

Im Alter von 20 Jahren zog Zubkova aus Sibirien nach Deutschland, um an der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig zu studieren. Als Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie konnte sie umfangreiche plastisch-chirurgische Fähigkeiten an renommierten Kliniken in Wien, Berlin und Hannover erwerben. In Lübeck kam dann noch die Handchirurgie dazu. Drei Sprachen beherrscht sie



Fotos: Luis Nelsen

Die Leidenschaft der Chirurgin für Ästhetik, Design und Kunst spiegelt sich auch in den Praxisräumlichkeiten wider.

fließend: Russisch, Deutsch und Englisch. Trotz ihrer beeindruckenden Qualifikationen wirkt Zubkova bescheiden und auf dem Teppich geblieben: „Bitte schreiben Sie das nicht, das klingt so abgehoben.“ Dass sie ihren Beruf und Menschen liebt, merkt man ihr in jeder Minute an. Ihre Motivation ziehe sie vor allem aus „glücklichen Gesichtern“. Und so soll die neue Praxis zwei Schwerpunkte haben: die Straffungschirurgie beispielweise nach Gewichtsreduktion und die ästhetische Medizin.

Wer auf einem langen Weg 30, 40 oder sogar 50 Kilo abgenommen hat, ist meistens noch lange nicht am Ziel. Denn das Hautgewebe ist schlaff, und es sind mehrere Operationen an Bauch, Armen, Oberschenkeln und Brüsten notwendig, um den Körper wieder neu zu formen. Auch wenn Zubkova „wirklich gern und auch lange operiert“, interessiert sie sich sehr für die Lebensgeschichte und die Gründe, warum ein Mensch zuvor massiv an Gewicht zugelegt hat. Häufig lägen die Wurzeln für Gewichtsprobleme in der Kindheit. Da sie ihre überwiegend weiblichen Patienten über einen Zeitraum von bis zu zwei Jahren begleitet, baut sie eine enge Beziehung auf und ist oft emotional berührt: „Wenn ich nach einer OP die Verbände abnehme, haben meine Patientinnen Freudentränen in den Augen – und ich bekomme Gänsehaut“. An der plastischen Chirurgie fasziniere sie vor allem die Verbindung von Medizin und Kunst, denn sie könne „fast wie ein Bildhauer“ ein neues Körperbild schaffen.

Um etwas kleinere Eingriffe geht es in der ästhetischen Medizin. Das Behandlungsspektrum reicht von Augenlidkorrektur, Lippenchirurgie und Faltenbehandlung über Brustvergrößerung oder -verkleinerung bis hin zu Straffung von Bauchdecke, Oberarmen oder Oberschenkeln. Zubkova stellt fest, dass sich viele Menschen mittlerweile sehr um ihre Gesundheit kümmern, aber bei dem Thema Schönheit ein „schlechtes Gewissen“ bekämen. Sie führt Vorurteile gegenüber Schönheitsbehandlungen darauf zurück, dass in der Medizin früher manchmal „zu viel gemacht wurde“. Heutzutage gehe der Trend jedoch in Richtung Natürlichkeit und zu einem jüngeren und erholten Aussehen. Schon mit minimalintensiven Eingriffen wie einer Straffung der Augenlider oder einer Collagenstimulation lasse sich hier viel bewirken. „Und wer möchte nicht mit wenig Aufwand zehn Jahre jünger aussehen?“, fragt die Schönheitsexpertin.

Vor jeder Behandlung stehen eine ausführliche Analyse und die Beratung über mögliche Risiken. Zubkova legt viel Wert darauf, dass sie auch eventuelle Bedenken ausräumen kann: „Wenn es Zweifel gibt, ist der Patient noch nicht reif genug.“ Dann warte sie lieber noch eine Weile ab, bevor ihre Kunst am Menschen zum Einsatz komme. In ihrer Freizeit verzichtet die 40-jährige Ärztin oft auf das Auto und geht auf Städtereisen am liebsten zu Fuß. Auch privat darf die Kunst nicht fehlen: Sie hört Musik von Klassik bis Jazz und besucht gerne Theateraufführungen. Denn wie sagte schon Hippokrates: „Vita brevis, ars longa“ (das Leben ist kurz, die Kunst ist lang). Machen wir es schön!\_Melanie Struve

**Private Aesthetics Anna Zubkova**  
**Luisenplatz 6-8 // 47799 Krefeld**  
**Telefon: 0 21 51 – 44 20 807 // E-Mail: info@private-aesthetics.de**  
**plastische-chirurgie-krefeld.com/de**



Foto: Lucas Coeristen

Gesucht und gefunden: Isabelle Jörg, Praxisinhaberin Dr. Nina Wollenweber, MDSc und Fabienne Steller bilden das Ärzteteam hinter Wollenweber Zahnmedizin.

Wollenweber Zahnmedizin

## Drei Ärztinnen, ein Ziel: Gesunde Zähne ohne Angstgefühle

Dass die Angst vorm Zahnarztbesuch weit verbreitet ist, ist kein Geheimnis. Laut einer Umfrage der Techniker Krankenkasse fühlen sich 60 Prozent der Deutschen unwohl beim Zahnarzt. Acht Prozent der Bevölkerung gehen deshalb erst gar nicht hin. Dieser Angst möchten Dr. Nina Wollenweber und ihre beiden Kolleginnen Isabelle Jörg und Fabienne Steller entgegenwirken – gemeinsam als gleichgestellte Zahnärztinnen mit dem Fokus auf ihren eigenen Spezialisierungen und ganz nach dem Motto „Drei Ärztinnen, ein gemeinsames Ziel“.

Mit dem Umzug in die neuen Räumlichkeiten am Ostwall 150 hat sich Dr. Nina Wollenweber nicht nur einen Traum erfüllt, sondern auch einen Ort geschaffen, an dem sich sowohl Patient als auch Zahnärztinnen und Mitarbeiterinnen wohlfühlen. Im offenen Eingangsbereich wird der Patient empfangen und darf sich in einem Wartezimmer niederlassen, das durch ausgesuchtes Interieur eher an ein gemütliches Café erinnert. Hier wird Warten zur erholsamen Pause im schnelllebigen Alltagstrubel.

Mit Fabienne Steller, die seit dem 1. September das Praxisteam als Zahnärztin unterstützt, ist das Team von Wollenweber Zahnmedizin nun auch vollständig, wie Dr. Nina Wollenweber erklärt: „Wir waren lange auf der Suche nach einer geeigneten Kollegin, die perfekt zu unserem Team passt, und haben sie nun in Fabienne gefunden.“ Die 26-Jährige hat ihr Studium der Zahnmedizin an der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule in Aachen absolviert und mit Prädikatszertifikat abgeschlossen. Die Mönchengladbacherin beschäftigt sich



Fotos: Lucas Coeristen



Isabelle Jörg (links) weiß, wie man mit kleinen Patienten umgeht. Fabienne Steller ist hingegen für Zahnästhetik und -erhalt zuständig.

schwerpunktmäßig mit ästhetischen Füllungen und dem Zahnerhalt. Steller und Dr. Wollenweber kannten sich bereits durch eine frühere Tätigkeit: „Als ich meine Assistenzzeit in einer Düsseldorfer Praxis gemacht habe, absolvierte Fabienne dort ein Praktikum“, erinnert sich Dr. Nina Wollenweber und fügt hinzu: „Fabienne hat von Anfang an unseren Teamspirit verinnerlicht.“

Vervollständigt wird das Trio durch Isabelle Jörg, die bereits seit 2019 Teil von Wollenweber Zahnmedizin ist. Nach einer Ausbildung zur zahnmedizinischen Fachangestellten absolvierte Jörg ihr Studium der Zahnmedizin an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg und schloss dieses ebenfalls mit Prädikatszertifikat ab. Jörg ließ sich zudem im Bereich der Parodontologie und der Kinderzahnheilkunde weiterbilden. Für die kleinen Patienten ist Jörg genau die richtige Ansprechpartnerin: „Isabelle kümmert sich liebevoll um unsere jüngsten Patienten“, erklärt Dr. Wollenweber. Als die Zahnärztin ihre Praxis 2019 in Krefeld eröffnete (damals noch an anderer Wirkungsstätte am Ostwall 187) war Isabelle Jörg direkt mit dabei: „Isa hat alles mit mir zusammen aufgebaut und ich bin froh, dass wir uns jetzt mit Fabienne zu dritt gefunden haben“, so Dr. Nina Wollenweber, die darauf hinweist, dass der Name der Behandlerinnen keinen Unterschied macht: „Ob Wollenweber, Jörg oder Steller, wir sind alle mit der gleichen Kompetenz und Hingabe zu unserem Beruf für unsere Patienten da. Außerdem behandeln wir nach dem Spezialisten-Prinzip: Wenn ein Patient bei einem von uns dreien in Behandlung ist und wir merken, dass die Expertise einer anderen Kollegin notwendig ist, wird diese hinzugezogen.“

Geht es so zum Beispiel um Patienten, die über Funktionsstörungen des Kiefergelenks und der Kiefermuskulatur klagen, ist Dr. Wollenwe-



ber, die vor Kurzem ihren Masterstudiengang craniomandibuläre und muskuloskeletale Medizin abgeschlossen hat, die perfekte Anlaufstelle. Gemeinsam mit Fabienne Steller arbeitet sie im neu geschaffenen CMD-Kompetenzzentrum innerhalb der Praxis daran, Patienten von ihren oftmals jahrelangen Schmerzen im Bereich des Kopfes, des Rückens und des Nackens zu befreien. Aber auch zahnärztliche Schlafmedizin und Wurzelkanalbehandlungen gehören zur Expertise der Krefelder Zahnärztin. Mit dem Zugewinn von Fabienne Steller sei das Team nun aber komplett, erläutert die 38-Jährige: „Wir wollen ganz bewusst nicht noch größer werden, da uns die persönliche Beziehung zu unseren Patienten sehr am Herzen liegt. Wir möchten uns noch mit unseren Patienten unterhalten können und für sie da sein – Fließbandarbeit in einer Zahnarztpraxis ist für uns ein No-Go.“

Genau diese persönliche Note zeichnet das Team von Wollenweber Zahnmedizin auch aus. Sei es unter den Zahnärztinnen, unter dem gesamten Team oder im Kontakt zu den Patienten: Das Team schafft eine Vertrauensbasis, die für Wohlbefinden sorgt und die Angstgefühle vor dem Zahnarztbesuch kleiner werden lässt. So gibt es zum Beispiel auch die Möglichkeit, eine Betäubung mittels Lachgases zu bekommen: „Diese Methode ist gerade für Angstpatienten geeignet, da das Schmerzbewusstsein abgeschaltet wird“, erklärt Dr. Wollenweber. So können sich die 60 Prozent der Menschen, die mit ungutem Gefühl zum Zahnarzt gehen, endlich entspannt im Behandlungsstuhl zurücklehnen und sich bestens aufgehoben fühlen bei den drei kompetenten Zahnärztinnen von Wollenweber Zahnmedizin. \_Sarah Dickel

**Wollenweber Zahnmedizin & CMD-Kompetenzzentrum Krefeld**  
**Ostwall 150 // 47798 Krefeld // Tel.: 02151 - 6047570 //**  
**E-Mail: mail@wollenweber.dental oder info@cmd-krefeld.de**  
**wollenweber.dental // cmd-krefeld.de**



salvea sports kooperiert mit Comunita Seniorenhaus

## Pflege und Therapie gehen Hand in Hand

Von links nach rechts: Physiotherapeut Christoph Bonnen, Anke Stauch (Leiterin des Bereichs BGM bei salvea),  
Einrichtungsleiterin Nicolé Jansen und salvea-Standortleiter Bastian Klüter.

Foto: Roberto Alfano

Comunita Seniorenhaus Moerser Straße – hier leben heute 35 Menschen in einem Umfeld, das sich optimal auf ihre Bedürfnisse ausrichtet. Einige der Bewohner sind an Demenz erkrankt oder aufgrund ihres hohen Alters hilfebedürftig und finden ein Zuhause in der Altenpflege. Andere sind noch relativ jung und aufgrund einer Erkrankung oder eines Unfalls so eingeschränkt, dass sie in der Abteilung „Junge Pflege“ für 18- bis 64-Jährige beste Unterstützung bei den täglichen Herausforderungen erfahren. Dabei verfolgt Comunita das Ziel, die Bewohnerinnen und Bewohner nicht nur zu „verwahren“, sondern so gut wie möglich aktiv zu halten oder wieder zu aktivieren.

„Vor allem in der jungen Pflege haben die Menschen das Bedürfnis, soweit es geht, am normalen Leben teilzunehmen und, wenn möglich, so fit zu werden, dass sie wieder allein wohnen können“, erklärt Einrichtungsleiterin Nicolé Jansen. „Aber auch bei der Kurzzeitpflege ist es unser Ziel, die Menschen fitter als vorher wieder nach Hause zu schicken. Und bei unseren älteren Bewohnern steigert körperliche Aktivierung die Lebensqualität und entlastet die Pflege.“

Zum Glück für das Comunita Seniorenhaus und seine Bewohner befindet sich in unmittelbarer Nachbarschaft das salvea am Ostwall. Auf diese Weise sind die Wege für das Therapeuten-Team sehr kurz, was auch die Organisation der pflegebegleitenden Therapiemaßnahmen deutlich erleichtert. Dabei bekommen die Comunita-Bewohnerinnen und -Bewohner unter anderem Krankengymnastik, Massagen, Ergotherapie und Lymphdrainagen, was zum Teil in Gruppentherapie,

aber auch in Form von Einzelbehandlungen stattfindet. „Ein wichtiges Ziel ist es, Pflege und Therapie gut zu verknüpfen“, so salvea-Standortleiter Bastian Klüter. „Das hilft den Bewohnern und entlastet die Pflegekräfte. Wenn jemand mithilfe der therapeutischen Maßnahmen selbstständig essen, zur Toilette gehen oder sich waschen und anziehen kann, ist das für alle ein großer Erfolg“, freut sich Klüter. „Dazu unterstützt eine allgemeine Mobilisierung und Kräftigung auch bei der Sturzprävention.“

Ein Teil der Trainingsmaßnahmen findet als Rehabilitationssport regelmäßig in der Gruppe statt, wofür Comunita einen festen „Fitnessraum“ eingerichtet hat. Hier stehen zwar keine Sportgeräte, dafür hängen an den Wänden Tafeln, auf denen einzelne Fitnessübungen erklärt werden. „Die Übungen finden in Kleingruppen von bis zu sieben Personen statt, und werden von uns angeleitet, wobei jeder in



Gemeinsame RehaMaßnahmen fördern das Gemeinschaftsgefühl - und motivieren zusätzlich.



Fotos: Roberto Alfano



seinem Tempo und nach seinen Fähigkeiten mitmacht“, beschreibt salvea Physiotherapeut Christoph Bonnen, und Nicolé Jansen ergänzt: „Unsere Senioren haben zum Teil wirklich Spaß an den RehaMaßnahmen. Sie freuen sich, in der Gruppe zu sein und genießen die Abwechslung zu ihrem Alltag. Für viele ist die Gruppe dazu ein starker Ansporn für das eigene Training, was wir auch bewusst fördern. Wenn ich zu einer Bewohnerin sage: ‚Guck mal, die Else kann das noch‘, ist sie wesentlich motivierter, eine Übung, die nicht sofort klappt, noch einmal zu versuchen“, berichtet Jansen.

Sehr entlastend für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Comunita Seniorenhauses ist auch die Übernahme von organisatorischen Aufgaben durch salvea: „Wir kommunizieren mit Ärzten und besprechen die notwendigen Verordnungen“, erklärt Bastian Klüter. „Dabei beziehen wir sowohl die Angehörigen der Bewohner als auch die

Pflegekräfte mit ein. Terminierungen funktionieren flexibel und kurzfristig – und wir sind auch in Urlaubszeiten verfügbar. Die Betreuung findet in der Regel durch einen Stammtherapeuten statt, sodass auch eine persönliche Beziehung entsteht.“ Nicolé Jansen bestätigt, dass die Unterstützung durch salvea überaus hilfreich ist: „Darum versuchen wir auch, Reha- und Therapiemaßnahmen so früh einzubeziehen, wie es nur geht. Das kann gerade bei der Kurzzeitpflege wichtig sein, wenn wir nur wenige Wochen Zeit haben, einen Gast zu mobilisieren. Das gelingt nur, wenn wir die Termine schon bereits vor dem Aufenthalt bei uns vereinbaren. Das erfordert ein effektives Schnittstellenmanagement – und von unserer Seite eine gründliche Aufklärung der Bewohner und ihrer Angehörigen, was ihnen zusteht, und welche Maßnahmen sinnvoll sind.“

# MÖLL

## Kosmetik



> Maureen Möll

## LIFTING & BOOST TO GO

FÜR EINEN SCHNELLEN UND ANHALTENDEN LIFTING-EFFEKT

LIFTING  
to go >>>

BEHANDLUNGSMATERIAL 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 · www.moellkosmetik.de



Fotos: Roberto Alfano



Abgerundet wird die Unterstützung des Comunita-Teams durch salvea mit Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements oder kurz BGM. Denn besonders Menschen in den körperlich und psychisch sehr herausfordernden Pflegeberufen können professionelle Unterstützung zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz gut gebrauchen. „Aufgrund des Fachkräftemangels haben wir oft einen großen Zeitdruck, was auch ergonomische Gefahren beinhaltet“, weiß Nicolé Jansen. „Wenn sie eine erwachsene Person im Bett anheben müssen, sollten sie wissen, wie man das tut, ohne selbst Schaden zu nehmen“, erläutert sie. „Da sind Training und Beratung durch salvea gesunderhaltend – und auch Angehörigen von Kurzzeitpflegegästen können wir so wertvolle Hilfe geben.“ Doch Klüter weiß, dass man die Verhältnisse in einem Betrieb nicht immer ändern kann: „Zumindest nicht auf die Schnelle. Dann kann man aber immer an

seinem eigenen Verhalten arbeiten. Dabei unterstützen wir die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Rahmen des beruflichen Gesundheitsmanagements.“\_Michael Otterbein

**Comunita Seniorenhaus Krefeld**  
**Moerser Str. 1-3 // 47798 Krefeld**  
**Tel.: 02151 - 7819100**  
**www.comunita-seniorenhaeuser.de**

**salvea sports**  
**Ostwall 217 // 47798 Krefeld**  
**Telefon: 02151-659070**  
**www.sports.salvea.de**



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



*Aus Liebe zum Menschen.*

**Wie wäre es mal mit etwas sinnvollem?**

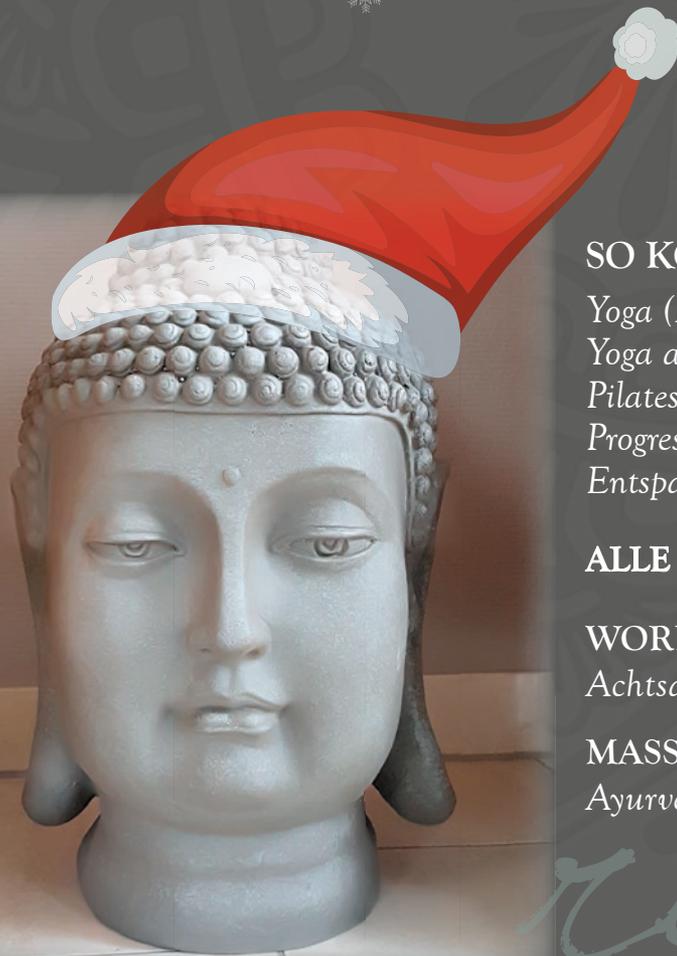
Ein Abo für ein Hausnotrufsystem erleichtert auch Menschen, die nicht mehr ganz so mobil und fit sind das Leben. Und alle haben das beruhigende Gefühl der Sicherheit.

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

# AUSZEIT FÜR DICH IM MARIENHOF

## ENTSPANNTES SCHENKEN!

Mit Geschenk-Gutscheinen  
für Ihre Liebsten.



### SO KÖNNTE DIE 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,

### ALLE KURSE FINDEN AUCH ONLINE STATT!

#### WORKSHOPS:

Achtsamkeit, Meditation und Ayurveda.

#### MASSAGEN:

Ayurveda Massagen und Wellness Massagen

*relax*

❄️ 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



Foto: Luis Nelsen

Mit eguso kommt gekühltes, sprudelndes oder stilles Trinkwasser direkt aus dem Wasserhahn auf den Tisch.

eguso

## Mit Sachverstand und Herzlichkeit: Sprudelwasser aus dem Hahn

Leitungswasser hat in Deutschland die beste Qualität – es wird noch häufiger als herkömmliches Flaschenmineralwasser auf Verunreinigungen untersucht. Gleichzeitig ist das Wasser aus dem Hahn deutlich preiswerter als Mineralwasser aus der Flasche und die Klimabelastung viel geringer als die durch gekauftes Sprudelwasser. Und, das spüren wir nach jedem Wocheneinkauf erneut, Wasserkästen zu schleppen, womöglich noch in höhere Etagen, ist anstrengend und wird im Alter zunehmen schwieriger – für Leitungswasser müssen wir einfach nur den Hahn aufdrehen. Sind das gleich vier gute Gründe, auf Leitungswasser im alltäglichen Trinkverhalten umzustellen, liefert ein Krefelder Unternehmen die letzte Entscheidungshilfe: Denn egal, ob in die private Küche, in den Betriebsaufenthaltsraum, in Schulen, in riesige Bürokomplexe oder in Arztpraxen, eguso bringt Mineralwasser ganz einfach in den Hahn. So wird das Mineralwasser aus der Flasche nun endgültig überflüssig.

Jerry Esters fungiert dabei seit vielen Jahren als Geheimwaffe des Unternehmens. Schlug er als junger Mann zuerst eine Karriere als Elektroinstallateur mit anschließendem Elektromeister ein, spezialisierte er sich bereits vor mehr als 30 Jahren auf Schankanlagen, Tafelwasseranlagen und Kaffeemaschinen. Als er einem Freund half, eine Diskothek auszubauen, installierte er seine erste Zapfanlage. „Ich kam dazu wie die Jungfrau zum Kinde, merkte aber schnell, dass das mein Ding ist“, erklärt der heute 57-Jährige schmunzelnd. „Oft sind es Vertriebler, die Getränkeanlagen verkaufen. Ich aber habe einen handwerklichen Background. Ich kann Anlagen ganz anders einordnen.“ Was Esters damit meint: eguso tritt als natürlicher Lösungsfinder auf. Interessiert sich ein Kunde für eine Anlage, nimmt Esters zuerst die räumlichen und

strukturellen Gegebenheiten genaustens unter die Lupe, bevor er eine passende Lösung präsentiert. Diese Arbeitsweise beschert dem Familienbetrieb inzwischen eine ansehnliche Reputation.

Erst vor kurzem versorgte das Krefelder Unternehmen zum Beispiel den Bürokomplex eines großen Energieversorgers in Moers mit acht Tafelwasseranlagen. In jedem Gebäudeteil haben Verwaltungsmitarbeiter, Mitarbeiter der Abfallwirtschaft und ihre Kollegen nun die Möglichkeit, frischgekühltes Wasser aus der Leitung in Trinkflaschen abzufüllen. „Die große Herausforderung war hier, dass die rund 600 Mitarbeitenden vor Ort unterschiedliche Arbeitszeiten haben“, erklärt Jerrys Tochter Sophie, die seit einigen Jahren den Familienbetrieb

Ein echtes Familienunternehmen:  
Mutter Antje, Tochter Sophie und  
Vater Jerry Esters.



Fotos: Luis Nelsen

unterstützt. „Dadurch müssen die Anlagen teilweise fast rund um die Uhr laufen. Das bringt ganz andere Anforderungen mit als bei einer Anlage, die nur an einem achtstündigen Arbeitstag genutzt wird.“ Wurde eguso bereits im Rohbau mit in das Projekt einbezogen, konnte Jerry Esters die Fachfirmen bei der Verlegung entsprechender Leitungen und Anschlüsse beraten. Selbst, wenn alle Anlagen nun gleichzeitig in der Nutzung sind, sind der Wasserdruck gut und das entsprechende Trinkwasser spritzig.

Bei einem lokalen Gemüsebauer verhielt sich der Sachverhalt anders. Hier wurde bereits vor einigen Jahren die Wasserleitung durch ein Gewächshaus geführt. Immer dann, wenn die Mitarbeiter den normalen Hahn öffneten, um etwas zu trinken, war das Wasser bereits vorgewärmt. Aufgrund der enormen Temperaturbelastung traute sich bislang kein Unternehmen, hier eine Trinkwasseranlage zu installieren – eguso schreckte das nicht ab. „Die Frage ist nicht, ob wir das schaffen, sondern wie“, sagt Jerry Esters lächelnd. „Das war eine tolle Herausforderung, die wir aufgrund unseres technischen Fachverständnisses meistern konnten.“ Denn Esters gelang es, das Wasser durch einen Sonderbau herunterzukühlen. Anschließend konnte er eine Trinkwasseranlage einrichten, die den Mitarbeitern jetzt ermöglicht, sich kühles Sprudel- oder auch Tafelwasser abzufüllen. Dafür schaffte der Gemüsebauer gemeinsam mit eguso spezielle Trinkflaschen an. „Sie sind ohne Weichmacher produziert und dadurch nachhaltig“, weiß Jerrys Frau Antje, die ebenfalls im Familienbetrieb arbeitet. „Für die Mitarbeiter, die die Flaschen mit aufs Feld oder ins Gewächshaus nehmen, ist das ideal, denn die Flaschen sind quasi unkaputtbar.“

Diese Trinkflaschen kommen auch in einem Studieninstitut in Mönchengladbach zum Einsatz. Auch hier haben Jerry Esters und eguso eine Tafelwasseranlage installiert. Im Foyer der Schule wird seither fleißig

Wasser gezapft. „Das ist nicht nur praktisch, sondern auch umweltbewusst“, sagt Sophie. „Die Gemeinschaft lernt, nachhaltig mit Rohstoffen zu wirtschaften.“

Vielleicht ist die frühe Bildung auch der Grund dafür, dass immer mehr junge Eigenheimbesitzer auf eguso zukommen und sich rund um Tafelwasseranlagen beraten lassen. In vielen privaten Neubauten hat das Team zuletzt Anlagen eingerichtet und auch in schon vorhandenen Immobilien aufgerüstet. Jerry Esters freut dieses Interesse besonders, sagt er: „Ich habe schon das Gefühl, dass die jüngere Generation anders mit ihrem Zuhause umgeht. Sie schafft sich ein Heim und achtet auf Werte wie Nachhaltigkeit. Der Kostenfaktor steht da oft erst an zweiter Stelle.“ Dabei sind die Kosten für die einmalige Installation der Anlage überschaubar und auch der Unterhalt unkompliziert. Ähnlich wie bei Kooperationen mit Unternehmen liefert ein Partner von eguso die Kohlensäureflaschen bis vor die Haustür. Über das Telefon oder per Mail kann Nachschub einfach bestellt werden.

eguso übernimmt sogar automatisch die Wartung der Geräte. So können höchste Hygienestandards gewährleistet werden. „Unsere Wasseranlagen werden deswegen auch in Krankenhäusern genutzt“, schildert Jerry Esters und seine Tochter führt den Satz zu Ende: „Es gibt also wirklich keinen Grund mehr, nicht auf eine Tafelwasseranlage umzustellen.“\_Ann-Katrin Roscheck

**eguso – die schönste Verbindung von Genuss und Technik**  
**Luth.-Kirch-Straße 69-71 in 47798 Krefeld.**  
**Weitere Informationen auf [www.eguso.de](http://www.eguso.de)**  
**oder telefonisch unter 02151 965 390.**

# OTON Hörakustik

## Gutes Hören bedeutet Lebensfreude

René Derouaux weiß, warum seine Kunden strahlen: „Für mich gibt es nichts Schöneres als nachhaltig die Hörqualität meiner Kunden zu steigern“, schwärmt der Hörakustiker. Als Inhaber eines Fachgeschäfts in Krefeld arbeitet er täglich mit großer Leidenschaft für Menschen, die endlich wieder besser hören wollen. Bei OTON Die Hörakustiker finden seine Kunden alle Hörgerätemarken und Hersteller, die auf dem Markt vertreten sind – als echter Experte kann Derouaux dabei passgenaue Empfehlungen aussprechen.



Fotos: Luis Nelsen

Hörakustiker-Meister René Derouaux weiß, dass gutes Hörvermögen Lebensfreude bedeutet.

Sein Geheimrezept: René Derouaux versteht es, auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse seiner Kunden einzugehen. Als erfahrener Unternehmer nutzt er dafür modernste Technologie. Für alle, die mit ihren Hörgeräten unzufrieden sind, setzt das Anpass-System audiosus neue Maßstäbe: Ein „Hören wie früher“ wird zum erreichbaren Ziel – kein anderes Verfahren erreicht eine solche Präzision bei Klang- und Frequenztreue, Dynamik und Bandbreite. Schon bei der Erstanpassung kann das natürliche Hören nahezu wieder hergestellt werden, die Hörsysteme können dann mindestens eine Woche zu Hause getestet werden. Die Kunden berichten von einem wahren Feuerwerk an Geräuschen und von wesentlichen Verbesserungen im Hören und Verstehen selbst in schwierigen Situationen.

Als Hörakustik-Meister weiß René Derouaux: Gute Gespräche mit Freunden, das Rauschen der Baumwipfel im Wald oder die große Freiheit auf dem Motorrad schaffen akustische Glücksmomente. Doch ab einem Alter von 50 Jahren nimmt die Fähigkeit, Geräusche zu hören, nachweislich ab, das Hörvermögen lässt dann zunächst meist unbemerkt nach. Ein Besuch beim Hörakustiker gibt dann Aufschluss über die tatsächliche Hörfähigkeit.

Wird eine Hörminderung festgestellt, kann sofort gehandelt werden. Die neuesten und oft sehr filigranen Hörgeräte sitzen hinter oder im Ohr und sind echte Multitalente: Sie haben einen natürlichen Klang, lange Laufzeiten und können sogar via Bluetooth mit Fernseher und

Smartphone verbunden werden. „Als Familienvater bin ich selbst neugierig, aktiv und lebenslustig. Durch meine Arbeit möchte ich dieses Lebensgefühl weitergeben“, beschreibt Derouaux seine Ambitionen.

**Bei OTON Die Hörakustiker finden Sie die Hörlösung, die zu Ihnen passt!**

**Hörakustik Derouaux GmbH**  
**Uerdinger Str. 279 // 4788 Krefeld**  
**Tel.: 02151 - 644 69 69**

**Die freundlichen Elche**  
Uerdinger Mietwagen



**477 477**

G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH

**30 1000**



**SERVICE TAXI**  
KREFELD



Die drei Knie-Hauptoperateure am St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank:  
Privat-Dozent Dr. Tim Claßen (Chefarzt), Michael Metz und Frank Lorenz (beides Oberärzte).

– Kaum Revisionen erforderlich –

Endoprothesenregister zeigt auf:

## St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank Erfahrene Orthopäden, exzellente Ergebnisse

**Meerbusch-Lank. Das Endoprothesenregister Deutschland (EPRD) hat seine aktuelle Auswertung von Knie- und Hüft-Operationen vorgelegt. Das Ergebnis: Im St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank operieren erfahrene Orthopäden mit ausgezeichneten Ergebnissen, die weit über dem bundesdeutschen Standard liegen. Und es gibt hier nahezu keine Komplikationen, die eine Nachbehandlung erforderlich machen.**

Seit 2014 gibt das Meerbuscher Haus seine Operationszahlen in das Endoprothesenregister ein und stellt sich damit auf den Prüfstand zu anderen deutschen Krankenhäusern. Dabei werden Erst- und Wechsel-Operationen genauso betrachtet wie aufgetretene Komplikationen. „Wir stellen uns dieser objektiven Kontrollinstanz und lassen uns an unseren Ergebnissen messen“, erläutert Privat-Dozent Dr. med. Tim Claßen, Chefarzt der Klinik für Orthopädie / Orthopädische Rheumatologie des Hauses.

### 50 Knie-Eingriffe pro Klinik

Im „Gemeinsamen Bundesausschuss (GBA)“, dem obersten Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im deutschen Gesundheitswesen, wurden zur Wahrung der Operations-Qualität an deutschen Krankenhäusern Mindestmengen pro Klinik festgelegt. So müssen nach GBA 50 Knie-Eingriffe pro Klinik (nicht pro Operateur) erreicht werden.

### Achtmal so viel wie Bundesdurchschnitt

Im St. Elisabeth-Hospital gibt es drei Orthopäden als Hauptoperateure für das Kniegelenk. Sie ersetzen pro Jahr bei rund 400 Menschen ein bestehendes Gelenk durch ein Kunstgelenk oder wechseln ein Kunstgelenk aus. (Erforderlich, um dem Standard zu entsprechen, wären „nur“ 50 Eingriffe gewesen.) Die achtmal so hohe Zahl erforderlicher Operationen spiegelt die umfangreiche Erfahrung der hier tätigen Orthopäden wieder, so die Register-Bewertung.

### Zertifiziertes EndoProthetikZentrum

Die erfolgreichen Endoprothetik-Operationen sind auch ein Grund für die reibungslose Zertifizierung des St. Elisabeth-Hospitals Meerbusch-Lank als EndoProthetikZentrum bei EndoCert, einer Initiative der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC).

Durch die Qualifizierung als EndoProthetikZentrum hat das St. Elisabeth-Hospital nachgewiesen, dass die wesentlichen, wissenschaftlich belegbaren Vorgaben für eine sichere und qualitativ hochwertige medizinische Versorgung der Patienten beim künstlichen Gelenkersatz erfüllt werden. Die Anforderungen erstrecken sich dabei auf alle Bereiche: Neben der Struktur- und Prozessqualität werden auch Aspekte der Ergebnisqualität in die Bewertung einbezogen. Das EndoProthetikZentrum (EPZ) von Clarcert fordert für den Hauptoperateur 50 Eingriffe pro Jahr, unabhängig ob Knie oder Hüfte.

### Nahezu keine Komplikationen

Besonders interessant ist die Betrachtung der aufgetretenen Komplikationen und notwendigen Nach-Operationen bei diesen Eingriffen, auch Revisionen genannt. Auch hier ist das Meerbuscher Ergebnis deutlich besser als der Bundesdurchschnitt: Von den 2.359 Operationen, die in den sechs Jahren, die das aktuelle Endoprothesenregister abbildet, hier durchgeführt wurden, gab es acht, bei denen ein erneuter Eingriff erforderlich war – also bei gerade 0,35 %.

Für ein Haus der Meerbuscher Größe hätte das Register 25 Komplikationen bei diesen Operationen erwartet – also dreimal so viele. „Mit diesem extrem niedrigen Revisions-Ergebnis sind wir sehr zufrieden. Zeigt es doch, wie sorgfältig wir arbeiten“, betont Tim Claßen.

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



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

*timeout* Fitness- und Gesundheitscenter

# Gemeinsam trainieren



Foto: Luis Nelsen

Zu Hause zu trainieren, war in Zeiten geschlossener Fitnessstudios eine sinnvolle Alternative. Es war auf jeden Fall besser, so zumindest einen Teil des Vor-Corona-Sportprogramms aufrecht zu erhalten. Denn leider fielen durch Homeoffice, Stay at Home und verstärktes Online-Shopping ja auch viele Bewegungsanlässe weg. Jetzt, wo die Sporteinrichtungen wieder geöffnet haben, sprechen gute Gründe dafür, das Training wieder im Studio durchzuführen. „Auch wir haben während der Lockdowns eine Vielzahl an Video-Kursen angeboten und bieten weiterhin digitale Trainingsprogramme an“, berichtet Wolfgang Hüsgen, Leiter des *timeout* Fitness- und Gesundheitscenters. „Die Nutzung unserer medo.coach-Fitness-App ist ein gutes Instrument für ein Training außerhalb des Studios. Trotzdem empfehle ich, so weit möglich vor Ort zu trainieren. Dafür spricht vor allem die bessere Kontrolle des Trainingsfortschritts, die größere Auswahl an Fitnessgeräten und nicht zuletzt das Trainieren in der Gemeinschaft.“

## ZU HAUSE BLEIBEN FALSCH AUSGEFÜHRTE ÜBUNGEN OFT UNBEMERKT

Gerade Sporteinrichtungen mit einem anspruchsvollen Trainingskonzept wie das *timeout* bieten den enormen Vorteil der Trainingsbetreuung durch ausgebildete Fachleute. Das hilft beim Erreichen von Trainingszielen und schützt zugleich vor falschem Trainingsverhalten. Denn wenn Training nicht kontrolliert wird, steigt die Gefahr, dass falsch ausgeführte Übungen unbemerkt bleiben, wie auch Sportwissenschaftler Professor Ingo Froböse zu bedenken gibt. Das kann im schlimmsten Fall sogar zu gesundheitlichen Schäden führen. Zumindest werden gesetzte Ziele in geringerem Maße erreicht als beim Trai-

ning vor Ort. „Ich habe in den letzten Monaten einige Video-Trainings geleitet“, berichtet *timeout*-Trainer Toni Weihrauch. „Dabei war es besonders schwierig, auf die korrekte Ausführung bei den Teilnehmern zu achten, da die meisten kein gut ausgerichtetes Videoaufnahmegerät besitzen und somit lediglich Teile des Körpers auf kleinen Bildern sichtbar sind“, erinnert er sich.

## IDEALE VORAUSSETZUNGEN FÜR EINEN INDIVIDUELLEN TRAININGSMIX

Nur vor Ort durchgeführt werden können auch die umfangreichen Fitness- und Gesundheitstests, die das *timeout* anbietet. So zum Bei-



Fotos: Luis Neisen

*timeout*-Leiter Wolfgang Hüsgen (links) und Trainer Toni Weihrauch nehmen sich viel Zeit, um die Sportler persönlich zu beraten.

spiel Beweglichkeitstests, Stresstests und die Atemgasanalyse oder Spiroergometrie. Mit diesen Tests wird der Ist-Zustand der körperlichen Verfassung detailliert erfasst. Auf der Basis der Ergebnisse können individuelle Trainingspläne entwickelt werden. „Zu Themen wie Muskelaufbau, Gewichtsreduktion oder Steigerung der Beweglichkeit liefern uns die Tests sehr gute Informationen“, berichtet Wolfgang Hüsgen. „Darauf abgestimmt empfehlen wir einen Mix aus funktionalem Training und Gerätetraining. Dafür haben wir hier ideale Voraussetzungen: Geräte für Cardiotraining und Krafttraining stehen ebenso zur Verfügung wie Räume für Functional Fitness – und auch einige Kurse können sinnvoll in das Programm integriert werden. So eine Bandbreite an Trainingsmöglichkeiten hat niemand zu Hause – und seit kurzem ist das Gerätetraining ja sogar draußen in unserem neuen Outdoor-Bereich möglich.“

#### MIT EINANDER REDEN UND SICH AUSTAUSCHEN

Am ehesten ausgelagert werden kann noch Ausdauertraining, für das nicht unbedingt Geräte benötigt werden. Laufen kann man genauso gut im Wald oder Park wie auf dem Sportparkgelände oder auf dem Laufband. Um den Trainingsfortschritt dabei ständig im Blick zu haben, ist es sinnvoll, mobile Messgeräte wie das Polar-Herzfrequenzmessgerät einzusetzen, das im *timeout* ausgeliehen oder gekauft werden kann. Auf Wunsch können die gemessenen Daten zur Analyse fortlaufend an den Trainer übermittelt werden – und natürlich lassen sich Polar-Messgeräte auch beim Kraft- und Gerätetraining einsetzen. Überhaupt ist der individuelle Mix aus Für-sich-Sein und Gemeinschaft auch beim Sport sehr wichtig. „Wir haben hier Mitglieder, die sich am Anfang des Trainings den Kopfhörer aufsetzen, ihre Übungen absolvieren und wieder gehen. Andere wollen miteinander reden und sich austauschen, was nach Corona sogar noch zugenommen hat. Dazu haben wir hier schöne helle Räume, und die Möglichkeit, sich nach dem Sport auf ein Getränk zusammenzusetzen.“ erzählt *timeout* Leiter Hüsgen. „Manche haben auch Spaß an einer Challenge und vergleichen sich in Kursen gerne untereinander. Das hilft ihnen bei der Motivation“, ergänzt Toni Weihrauch. „Andere mögen das gar nicht, und wollen die Übungen ungestört in ihrem eigenen Tempo absolvieren.“

#### NOCH DIESES JAHR TRAINING STARTEN

Im Fazit sind sich Hüsgen und Weihrauch einig, dass es für jeden einen passenden Mix aus Vor-Ort-Training und Sportaktivitäten außerhalb oder im Freien gibt. Wie in der Berufswelt hat sich aber auch im Sport herausgestellt, dass es nicht sinnvoll ist, nur zu Hause zu arbeiten oder zu trainieren. Man benötigt immer auch die Verbindung mit anderen Menschen – ob es nun Arbeitskollegen und Vorgesetzte oder Sportkollegen und Trainer sind. Und noch etwas: Wer sich noch dieses Jahr für ein Training im *timeout* entscheidet und einen Vertrag für das Jahr 2022 abschließt, bekommt die Zeit bis zum Jahreswechsel geschenkt und schafft so Platz für die Weihnachtsgans – und trainiert im November und Dezember ganz entspannt, bevor im Januar die nächste große Fitnesswelle einsetzt. \_Michael Otterbein

***timeout* Fitness- & Gesundheitscenter**  
 Löschenhofweg 70 // 47829 Krefeld-Uerdingen  
 Telefon: 02151-4446333  
[www.scbayer05.de/unser-freizeitangebot/timeout/](http://www.scbayer05.de/unser-freizeitangebot/timeout/)

Wir lieben, was wir tun!



[www.diebrille-krefeld.de](http://www.diebrille-krefeld.de)

Klinik Königshof

# Depression und Sexualität

## - Wie Psychopharmaka das Liebesleben beeinflussen

**ONLINE-VORTRAG AM 23. NOVEMBER**

Wer sich ein Bein bricht oder Ohrenscherzen spürt, hat in der Regel kein Problem, offen darüber zu sprechen. Bei den meisten körperlichen Beschwerden geht man zu seinem Arzt, bekommt ein Medikament oder eine physikalische Therapie und dadurch hoffentlich wirksame Hilfe. Anders ist das bei psychischen Problemen – umso mehr, wenn sie, wie zum Beispiel Depressionen, mit Sexualität zu tun haben. Das sind auch in unserer modernen und aufgeklärten Gesellschaft immer noch Tabuthemen, die viele lieber für sich behalten.

### **DEPRESSIONEN UND SEXUALSTÖRUNGEN BEEINFLUSSEN SICH WECHSELSEITIG**

Dass sich Depressionen auf das Sexuelleben der Betroffenen auswirken, ist nachvollziehbar. Ob sie dabei häufiger eine Folge von Sexualstörungen sind oder eher deren Ursache, ist für Jörg Hummes, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, wie die Frage nach der Henne oder dem Ei. „Ein unbefriedigendes Sexualeben oder auch körperliche sexuelle Probleme, wie Erektions- und Orgasmusstörungen, können zu depressiven Verstimmungen führen. Auf der anderen Seite ist es bei einer Depression schwierig bis unmöglich, Gefühle zu empfinden, man leidet unter einer andauernden Antriebslosigkeit, wobei man auch die sexuelle Lust verliert“, erklärt der Oberarzt der Krefelder Klinik Königshof. „Befindet sich der Betroffene in einer Partnerschaft, führt Depression häufig zu Beziehungsproblemen, was die psychische Gesundheit des Erkrankten noch einmal beeinträchtigt.“

### **DEN TEUFELSKREIS DURCHBRECHEN!**

Hat ein von Depression Betroffener bereits vorher keinen Partner, wird die Möglichkeit, einen Mann oder eine Frau zu finden, noch einmal stark eingeschränkt, was wiederum die depressive Situation verschlimmert. Wechselwirkungen von Depression und Sexualität sind sehr komplex und können sich schnell zu einem Teufelskreis entwickeln. Daher ist es sehr wichtig, so schnell wie möglich Hilfe zu suchen, wenn sich eine Depression abzeichnet, um so die Abwärtsspirale zu unterbrechen. „Wer Symptome einer Depression bemerkt, wie fortgesetzte Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit und Schlafstörungen, sollte sich zeitnah ärztliche Hilfe holen“, empfiehlt Hummes. „Der erste Schritt ist, seinen Hausarzt oder seine Hausärztin anzusprechen. Wenn nötig, sollte auch ein Psychologe oder Psychiater hinzugezogen werden. Je nach Diagnose kann eine Depression zusätzlich mit einer Psychotherapie behandelt werden. Leider ist eine Psychotherapie oft erst nach monatelanger Wartezeit verfügbar, weshalb dann zunächst häufig nur mit Antidepressiva therapiert wird.“

Foto: Luis Neisen



Oberarzt Jörg Hummes kennt die komplexen Wechselwirkungen von Depressionen und Libido.

## ANTIDEPRESSIVA KÖNNEN SEXUALITÄT BEEINFLUSSEN

Ungünstigerweise können auch Medikamente, die eigentlich helfen sollen, die Depression zu lindern, Nebenwirkungen in Bezug auf die Sexualität haben. „Während manche Patienten weniger Lust auf Sex haben, haben andere Potenz- und Orgasmusstörungen, beschreibt Hummes mögliche Auswirkungen von Antidepressiva. „Patienten gehen oft davon aus, dass es an ihnen liegt, und fragen sich, ob sich ihre Liebe verändert hat. Dass sich deutlich etwas verändert hat, bemerken fast alle Menschen, die Antidepressiva einnehmen. Aber liegt es an den Medikamenten oder ist die Depression dafür verantwortlich?“

## ONLINE-VORTRAG BRINGT AUFKLÄRUNG

Um etwas mehr Licht ins Dunkel zu bringen, hält Jörg Hummes am 23. November einen kostenlosen Online-Vortrag mit dem Titel: „Depression und Sexualität – Wie Psychopharmaka das Liebesleben beeinflussen“. Darin erklärt er unter anderem, durch welche Mechanismen die Störung der Sexualität ausgelöst wird, was bei der Einnahme von Antidepressiva zu beachten ist und was genau die Depression beeinträchtigt. Zu dem Webinar kann man sich auf der Internetseite der Klinik Königshof anmelden. Fragen zum Thema beantwortet Jörg Hummes, wenn möglich, nach dem Vortrag direkt online – oder im Nachgang per E-Mail. „Gerade bei einem Tabuthema wie Depression und Sexualität freuen sich viele am Thema Interessierte, dass Sie online als anonyme Zuseher teilnehmen können“, sagt der Facharzt.

„Ich halte zwar nach wie vor gern Präsenzvorträge, verstehe aber sehr gut, dass Betroffene sich nicht in der Öffentlichkeit präsentieren möchten. Daher bekommen wir für diese Art des Vortrages auch sehr viel positives Feedback.“

Ziel ist es, das Thema Sexualität und Depression mit dem Vortrag ein Stück aus der Tabuzone zu holen. „Für weiterführende Hilfe stehen wir in der Klinik Königshof gern bereit. Betroffene sollten sich zunächst ambulante Hilfe holen. In Notfällen können sie sich aber auch jederzeit direkt an uns wenden. Der Notfall-Kontakt befindet sich auf der Klinik-Homepage“, erklärt Hummes. \_Michael Otterbein

**Vortrag: Depression und Sexualität - Wie Psychopharmaka das Liebesleben beeinflussen**

**Dienstag, 23.11.2021 – 17-18 Uhr**

**Referent: Jörg Hummes, Oberarzt**

**Anmeldung unter: [attendee.gotowebinar.com/register/1294177279704108302](https://attendee.gotowebinar.com/register/1294177279704108302)**

**Kontakt: Cornelia Kahlert - 02151-82 339 996**

**[www.klinik-koenigshof-krefeld.de](http://www.klinik-koenigshof-krefeld.de)**

## Steuerberatung Sabine Engler

Foto: Luis Nelsen

# STEUERTIPPS ZUM JAHRES- WECHSEL

Zur Bewältigung der Corona-Krise hat der Gesetzgeber ein umfangreiches Paket an Maßnahmen auf den Weg gebracht, die sich zu einem guten Teil auch steuerlich auswirken. Viele Regelungen und Fördermaßnahmen wurden noch einmal verlängert und sollen erst zum 31.12.2022 enden. Für die Leserinnen und Leser des moveo Magazins möchte Sabine Engler einige Themen herausgreifen und möglicherweise nützliche Tipps geben.



Steuerberaterin Sabine Engler hat die Tipps, mit denen Unternehmer und Selbstständige sich gegen finanzielle Einbußen durch Corona wappnen.

### ABGABEFRISTEN FÜR STEUERERKLÄRUNGEN WURDEN VERLÄNGERT

Die allgemeine Abgabefrist für Steuererklärungen des Jahres 2021 endet grundsätzlich am 31.07.2022. Bei Vertretung durch einen Steuerberater verlängert sich diese Frist bis zum 28.02.2023. Diese Fristen stehen zurzeit noch unter dem Vorbehalt weiterer Fristverlängerungen.

Für noch ausstehende Steuererklärungen des Jahres 2020 wurde die Abgabefrist um drei Monate bis zum 31.10.2021 verlängert. Sofern Sie einen Steuerberater hiermit beauftragt haben, hat die Abgabe bis zum 31.05.2022 zu erfolgen.

### KURZARBEITERGELD UND SONDERZAHLUNGEN

Bezieher von Kurzarbeitergeld über 410 Euro können verpflichtet sein, eine Einkommensteuererklärung abzugeben. Denn das im abgelaufenen Jahr bezogene Kurzarbeitergeld muss zwar nicht direkt versteuert werden, unterliegt aber dem sogenannten Progressionsvorbehalt. Das heißt, es erhöht den Steuersatz auf die weiteren Einkünfte. Dafür können steuerfreie Sonderzahlungen an Arbeitnehmer noch bis zum 31.03.2022 ausgezahlt werden.

### HOMEOFFICE

Wer während der Pandemie im Homeoffice gearbeitet hat, kann dies mit einer Pauschale von fünf Euro pro Homeoffice-Arbeitstag für maximal 120 Tage im Jahr steuerlich geltend machen, auch wenn Voraussetzungen für die Anerkennung eines häuslichen Arbeitszimmers nicht erfüllt werden können. Sind die Voraussetzungen für ein steuerlich anzuerkennendes Arbeitszimmer erfüllt, kann dieses mit maximal 1.250 Euro im Jahr berücksichtigt werden. Fahrtkostenpauschalen können dann für diese Tage nicht berücksichtigt werden.

### NUTZUNGSDAUER VON COMPUTER-HARD- UND -SOFTWARE AUF EIN JAHR VERKÜRZT

Rückwirkend ab 01.01.2021 können Computer, Zubehör und Computerprogramme direkt im Jahr der Anschaffung abgeschrieben werden. Dies gilt auch für Wirtschaftsgüter des Privatvermögens, die zur Erzielung von beruflichen Einkünften verwendet werden.

### GRUNDFREIBETRAG ERHÖHT

Von der Erhöhung des Grundfreibetrags ab 2022 von derzeit 9.744 Euro auf 9.984 Euro profitieren alle Steuerpflichtigen. Auch die Wirkung der „kalten Progression“, durch die zum Beispiel bei Lohnerhöhungen häufig wenig übrigbleibt, wird weiter abgemildert.



Foto: Luis Neilsen

## SONDERABSCHREIBUNGEN FÜR KLEINE UND MITTLERE UNTERNEHMEN

Bei Anschaffung beweglicher Wirtschaftsgüter können unter weiteren Voraussetzungen im Jahr der Anschaffung oder Herstellung sowie in den folgenden vier Wirtschaftsjahren neben der normalen Abschreibung Sonderabschreibungen in Höhe von bis zu 20 Prozent in Anspruch genommen werden. Begünstigt sind Unternehmen und Freiberufler mit einem maximalen Gewinn von 200.000 Euro im Jahr. Diese Regel ist mit dem Jahressteuergesetz auch auf vermietete Wirtschaftsgüter anwendbar.

## UMSATZSTEUER WIRD PRÜFUNGSSCHWERPUNKT BEI ÄRZTEN

Das Thema Umsatzsteuer rückt für Arzt- und Zahnarztpraxen in den Fokus künftiger Betriebsprüfungen. Die Finanzverwaltung bildet aktuell Schwerpunktprüfer aus, die sich auch mit Abrechnungen und Zusammenhängen im Gesundheitswesen auskennen. Das betrifft unter anderem die steuerliche Einordnung von Bereichen wie kosmetisch-ästhetische Leistungen, Bleaching ohne medizinische Indikation, Ernährungsberatung, Yoga, Gesundheitstelefon, Vorträge und Gutachtertätigkeiten sowie alle Leistungen ohne medizinisch-therapeutisches Ziel (individuelle Gesundheitsleistungen, IGeL).

## ÜBER DIE STEUERBERATUNG SABINE ENGLER

Sabine Englers Steuerkanzlei betreut kleine und mittelständische Unternehmen, Freiberufler, Angehörige von Heil- und Pflegeberufen sowie Privatpersonen. Mit ihrem Fachwissen und ihrer langjährigen Erfahrung begleitet die Steuerexpertin ihre Mandanten in allen Steuerfragen so persönlich und individuell wie möglich. Parallel dazu geht Sabine Engler gern mit der Zeit und hat ihre Kanzlei weitgehend digital umgestellt, sodass ihre Mandanten Belege und Unterlagen bequem von jedem beliebigen Ort aus einsehen können – ohne persönlich in der Kanzlei vorbeikommen zu müssen, was gerade in der Corona-Zeit eine wichtige Hilfe war. Darüber hinaus ermöglicht es die Digitalisierung auch Sabine Englers Team, einen Teil ihrer Arbeit im Homeoffice zu leisten. \_Michael Otterbein

**Steuerberatung Sabine Engler**  
**Flünnertzdyk 230 // 47802 Krefeld**  
**Telefon: 02151-56 10 71**  
**[www.steuerberatung-engler.de](http://www.steuerberatung-engler.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.



Foto: Luis Neisen

„Genuss und Gesundheit, weil's einfach passt!“  
- Petra Steffens vom Biomarkt Sonnentau -

### **Apothek im LCC**

Luisenplatz 6-8, 47799 Krefeld

### **Bauernladen Uerdingen**

Niederstraße 51, 47829 Krefeld

### **Biomarkt Sonnentau**

Stephanstraße 13, 47799 Krefeld

### **Buchen-Apothek**

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**

Dampfmlühlenweg 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



 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.

DAS STRASSENBAHNDERBY



# KREFELD PINGUINE DÜSSELDORFER EG



Sonntag, 28.11. - 16:30 Uhr



**JETZT TICKETS SICHERN**

[www.kev-tickets.de](http://www.kev-tickets.de)



## Wojtek Honnefelder Erwischt: COVID-19



Foto: Luis Nelsen

Jetzt hat es auch mich erwischt: Das Corona-Virus hat in der Delta-Variante zugeschlagen. Ich kam mit meiner Familie aus den Herbstferien in Österreich nach Hause zurück und verspürte ein leichtes Kratzen im Hals. Beim Test, den ich zur Sicherheit meiner Patienten und Mitarbeiter jeden Morgen in meiner Praxis vornehme, zeigte er sich dann schnell: der ominöse, gefürchtete zweite rote Strich im Teströhrchen. Meine Verwunderung war größer als der Schreck, schließlich waren wir im Urlaub sehr vorsichtig gewesen und hatten uns stets an alle Regeln gehalten. Und bevor Sie fragen: Natürlich bin ich geimpft! Sogar in der Kombination aus AstraZeneca und Biontech, die angeblich besonders wirksam ist.

Doch das hatte alles nicht geholfen: Das leichte Kratzen im Hals wich schnell den Symptomen einer mittelschweren Grippe, ich litt unter Kurzatmigkeit und verlor Geruchs- und Geschmackssinn. Zum Glück war das alles nur von kurzer Dauer: Nach drei Tagen ging es mir schon wieder besser. Aber wie hatte das eigentlich passieren können? Diese Frage beschäftigte mich und so setzte ich mich während meiner 14-tägigen Quarantäne noch intensiver als zuvor mit COVID-19 auseinander. Ich unterhielt mich mit Freunden und Bekannten und hörte dann schnell auch die Geschichten über Ungeimpfte, die sich infiziert, aber im Gegensatz zu Geimpften wie mir nur leichte oder überhaupt keine Symptome entwickelt hatten. Merkwürdig, oder? Doch trotz solcher Berichte bin ich weder zum Skeptiker noch zum Impfgegner geworden. Mir ist lediglich klar geworden, dass hinsichtlich Ausprägung und Schwere der Erkrankung anscheinend deutlich mehr Parameter ausschlaggebend sind, als bisher angenommen. Um es ganz plump zu sagen: Ich hatte Pech, die diversen ungeimpften Bekannten hingegen Glück.

Aus diesen Schilderungen über Impfdurchbrüche nun die Folgerung zu ziehen, dass die Impfung sinnlos ist, wie es viele Laien tun, halte ich für einen Fehlschluss. Als Arzt vertraue ich bei meinen Medikamentenempfehlungen stets der Wissenschaft und den Vorgaben, die mir von Forschungs- und Zulassungsstellen gemacht werden. Und genauso vertraue ich bei Impfungen als Patient selbstverständlich den offiziellen Statistiken und Empfehlungen der Fachgesellschaften, die wissen, wovon sie sprechen – mehr als irgendwelche Fernsehköche oder fehlgeleitete Popstars mit übersteigertem Geltungsdrang.

Wenn ich in mein Fahrzeug steige und die Entscheidung treffe, mich anzuschallen und den Airbag einzuschalten, vertraue ich schließlich

auch den Zahlen der Unfallstatistiken, aus denen eindeutig hervorgeht, dass diese Mittel dazu geeignet sind, mein Leben zu retten – auch wenn es Glückspilze geben mag, die einen schweren Unfall trotz Verzicht auf all diese Sicherheitsvorkehrungen überlebt haben, oder natürlich Fälle, in denen beides nicht hilft. Niemand käme ernsthaft auf die Idee, daraus abzuleiten, dass Sicherheitsgurt und Airbag überflüssig sind.

Es mag für den Einzelnen gute oder zumindest nachvollziehbare Gründe geben, auf die Impfung zu verzichten. Und selbstverständlich darf und soll jeder diese Entscheidung selbst treffen. Aber lassen Sie uns bitte nicht über Sicherheitsgurte diskutieren. Einverstanden?

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

caritas



Infos unter Tel. 0 21 51 / 63 95 40  
und 0 21 51 / 63 95 540

Kontakt / Bewerbungen per E-Mail:  
bewerbungen@caritas-krefeld.de

## Werden Sie Teil eines starken Teams!

Die Caritas für Krefeld und Meerbusch gehört mit 37 Einrichtungen und rund 1.300 hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu den größten sozialen Unternehmen in der Region und ist ein attraktiver Arbeitgeber mit fairer Bezahlung und vielen Zusatzleistungen.

### Wir bieten:

- krisensichere Arbeitsplätze
- gute Ausbildungsplätze
- abwechslungsreiche Freiwilligendienste (FSJ und BFD) mit Taschengeld
- interessante und sinnvolle Aufgaben
- eine Top-Vergütung mit Zusatzleistungen
- gute Karriereöglichkeiten
- eine betriebliche Altersversorgung

**Jobbörse: [www.caritas-krefeld.de/stellenangebote](http://www.caritas-krefeld.de/stellenangebote)**



Caritasverband  
für die Region Krefeld e.V.  
Nahe beim Menschen  
in Krefeld und Meerbusch



Krefelder Caritasheime  
gemeinnützige GmbH  
Nahe beim Menschen  
in Krefeld und Meerbusch

Geschäftsstelle:  
Hansa-Haus,  
Am Hauptbahnhof 2  
47798 Krefeld

Hauswirtschaftsdienst &

Alltagsbegleitung in ganz Krefeld und Umgebung

**Ambulante Hauswirtschaftshilfe  
mit Führerschein dringend gesucht!**

Wir bieten als anerkannter Betreuungsdienst  
fürsorgliche Hilfe im Alltag und zuverlässigen Service.

**Kostenübernahme durch die Pflegekasse!**  
Pflegeberatung nach § 37.3 SGB

[www.ksb-krefeld.de](http://www.ksb-krefeld.de)



**KSB-Krefeld**  
Carsten Breuer



(02151) 44 98 000

Rheinstr. 22 • 47799 Krefeld



Finlantis

## Christmas Deluxe: Am 18. Dezember wird es Finlantisch-festlich!

**Weihnachtliche Atmosphäre mit Kerzenschein, festlicher Deko und Tannenduft:** Am 18. Dezember von 18 – 23 Uhr lässt es sich in der Saunalandschaft Finlantis besonders gut relaxen. Weihnachtsklassiker erwarten die Genießer derweil in der FinLounge: Es gibt zum Beispiel Hirschgulasch in einer Wacholdersauce mit Champignons und Pfifferlingen auf Kräuter-Schupfnudeln. Duftende Aufgüsse wie „Christmas Deluxe“, „Miss Santa“ und „Weihnachtsträume“ locken in die große Panoramasauna. Besonderes Highlight ist die Xmas-Zeremonie im Dampfbad. Wer sich ein wenig Luxus gönnen möchte, bucht eine 50-minütige Massage. Zum Schutz aller: Abstandhalten und das Einhalten der Coronavorschriften sind weiterhin oberstes Gebot.

**Samstag, 18. Dezember 2020, 18.00 – 23.00 Uhr**

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

**Über 30 JAHRE**

**Helfen ist Herzenssache!**

[www.krebskinder-krefeld.de](http://www.krebskinder-krefeld.de)

Förderverein zugunsten krebskranker Kinder Krefeld e.V.

Sparkasse Krefeld  
IBAN DE37 3205 0000 0000 0088 88

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

*Aktion Teddybär – ein Projekt unter dem Dach des Fördervereins*

**Jetzt starten  
erst ab Januar 2022 bezahlen**

**timeout**  
Fitness- und Gesundheitscenter

Testen Sie alle unsere Angebote!

sc Bayer 05 UERDINGEN COVESTRO SPORTPARK UERDINGEN

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

Anja Funkel

# Der Mut, man selbst zu sein: Gegen falsche Schönheitsideale

Vor einigen Jahren fanden Wissenschaftler in einer Studie heraus, dass unser Schönheitsempfinden nicht genetisch vererbt, sondern durch persönliche Erfahrung geprägt ist: 760 ein- und zweieiige Zwillingspaare wurden dazu aufgefordert, Frauen- und Männergesichter nach Attraktivität zu bewerten. Das Ergebnis: Die eineiigen Zwillingspaare zeigten untereinander keine größere Übereinstimmung in ihren Bewertungen als die zweieiigen. Schönheit, so schlossen die Experten daraus, liegt also tatsächlich im Auge des Betrachters – und Schönheitsideale sind weniger in Stein gemeißelt, als wir glauben.

Das ist keine ganz neue Botschaft, trotzdem sollten wir sie unbedingt unseren Kindern vermitteln, denn sie sind besonders empfänglich für Einflüsse von außen, gerade wenn es um ihr Erscheinungsbild geht. Was für Werte werden medial propagiert, was ist gerade in, was gilt als cool oder chic, was machen die Klassenkameraden, was das angehimmelte Idol? Bevor sie ihre eigene Persönlichkeit entfalten, nähern sich Heranwachsende ihr durch Nachahmung und Abgrenzung an. Sie finden sich, indem sie Dinge ausprobieren. Das ist noch nicht zwingend ein Problem. Zu einem solchen wird es erst, wenn ihnen in ihrer Probierfreude Orientierung und ein gesundes Maß an Selbstbewusstsein fehlen. Dann führt das Bedürfnis, einem bestimmten Bild zu entsprechen, im schlimmsten Fall zu Essstörungen oder dazu, dass sich bereits 14-Jährige nichts sehnlicher wünschen als eine Schönheitsoperation. Um dem vorzubeugen, sind natürlich vor allem die Eltern gefragt: indem sie mit gutem Beispiel vorangehen, genau zuhören, das Selbstvertrauen ihres Kindes stärken und ihm gestatten, eigene Erfahrungen zu machen – aber auch immer wieder klare Grenzen ziehen.

Fragen Sie sich: Helfen Sie Ihrem Kind mit Ihrem eigenen Verhalten, ein gesundes Verhältnis zu seinem Körper gewinnen? Oder stärken ständiges Wiegen und Diäten eher seine Selbstzweifel? Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, Ihre Erwartungen zu enttäuschen oder bestärken Sie es in seiner Persönlichkeit? Die Welt um uns herum suggeriert uns ständig, dass wir unzureichend sind – und bietet uns dann vermeintliche Lösungen an, wie wir daran etwas ändern können. Wenn schon viele Erwachsene auf die trügerischen Heilsversprechen der Werbung hereinfallen, wie sollen ihnen dann Kinder widerstehen, die noch nicht über unsere Lebenserfahrung verfügen?



Foto: Luis Nelsen

Bestärken Sie Ihr Kind in seinen positiven Eigenschaften und seinem Bauchgefühl! Ermutigen Sie es dazu, anders zu sein, anstatt irgendwelchen Idealen und Trends hinterherzurrennen! Erklären Sie ihm, dass Menschen durchaus unterschiedliche Dinge schön finden – und dass es nicht erstrebenswert ist, jedem zu gefallen. Bringen Sie ihm bei, die Dinge zu hinterfragen! Und machen Sie ihm klar, dass es sein eigenes Glück nicht von der Meinung anderer abhängig machen sollte. Das, was andere von uns denken – finden sie uns schön, klug, interessant, sympathisch? –, können wir nur in sehr begrenztem Maße beeinflussen. Es mag platt klingen, aber es ist tatsächlich viel wichtiger, dass wir mit uns selbst glücklich sind. Genau das besagt schließlich eine andere bekannte, aber deshalb nicht weniger wahre Weisheit: Wahre Schönheit kommt von innen.

Ihre Anja Funkel

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



GRABESKIRCHE  
ST. ELISABETH

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

# Thrombektomie beim Schlaganfall: Jede Sekunde Verspätung kostet zwei Stunden gesunde Lebenszeit



Foto: Helios

Prof. Dr. med. Thomas Haarmeier und Dr. Ralf Dörbecker profitieren an der Stroke Unit des Helios Klinikums Krefeld von modernsten Bildgebungsverfahren, die alle Hirngefäße und ihre Durchblutung exakt darstellen.

Der Leitsatz „Time is brain“ fasst die enorme Bedeutung, die einer schnellen Versorgung bei der Behandlung von Schlaganfällen zukommt, kurz und prägnant zusammen. Eine neue Untersuchung, bei der Patientendaten sieben großer Schlaganfallstudien zusammengeführt und ausgewertet wurden, zeigt jetzt auch die schwerwiegenden Folgen von Behandlungsverzögerungen bei der Behandlung schwerer Hirninfarkte: Demnach verringert jede Sekunde, die vor der Thrombektomie – der mechanischen Wiedereröffnung von Gefäßverschlüssen durch Kathetertechnik – ungenutzt verstreicht, die Lebenszeit ohne Behinderung um zwei gesunde Stunden.

Um für unsere Patienten im Ernstfall immer die schnellstmögliche Behandlung sicherzustellen, erfassen und analysieren wir im Team der Stroke Unit am Helios Klinikum Krefeld fortlaufend unsere Zeiten, die bei jeder einzelnen Thrombektomie verstreicht: vom Eintreffen des Patienten in der Klinik über die klinische Untersuchung und radiologische Bildgebung bis zur Leistenpunktion und schließlich Wiedereröffnung des Gefäßes. So ist es uns gelungen, die Behandlungszeiten kontinuierlich zu verringern: Die Sollvorgabe der Deutschen Gesellschaft für Neurologie von 90 Minuten, die vom Eintreffen des Patienten in der Klinik bis zum Beginn der Operation maximal vergehen darf, unterbietet unser spezialisiertes Team von Neuroradiologen und Anästhesisten heute bereits um eine wertvolle Viertelstunde. Auch darin sehen wir unseren Versorgungsauftrag und einen entscheidenden Qualitätsindikator.

Denn das Helios Klinikum ist das vom Land NRW für die Behandlung von Schlaganfällen in Krefeld beauftragte Zentrum und die einzige Klinik vor Ort mit der Möglichkeit zur Thrombektomie-Behandlung. Gemeinsam mit einem großen Team aus Spezialisten betreuen wir jährlich über 1.000 akute Notfälle und führen mehr als 150 Thrombektomien durch, von der Patienten mit komplexen oder schweren ischämischen Hirninfarkten besonders profitieren. Die Diagnose, ob ein Hauptgefäßverschluss vorliegt, sollte innerhalb einer halben Stunde gestellt sein. Dies setzt eine ausreichende Infrastruktur und Bildgebungstechnik voraus, die nicht nur das Gehirn, sondern auch die Hirngefäße darstellt. Für die mechanische Entfernung des Blutgerinnsels bedarf es dann neuroradiologischer Expertise und eines

anästhesiologischen Notfalldienstes, der den Eingriff mit hoher Sicherheit und gutem Ergebnis in Narkose durchführt – an 365 Tagen rund um die Uhr.

Ein erreichbares Schlaganfallzentrum mit allen Behandlungsmöglichkeiten nicht direkt anzufahren, ist daher ein unnötiges Risiko. Durch Sekundärverlegungen aus Krankenhäusern ohne die entsprechenden Behandlungsmöglichkeiten geht kostbare Zeit verloren. Selbst bei kurzer Distanz dauert eine solche Verlegung nicht selten zwischen anderthalb und zwei Stunden. Stunden, die am Ende zwei Jahre gesunder Lebenszeit kosten können.

*Prof. Dr. med. Thomas Haarmeier, Chefarzt der Neurologie mit zertifizierter überregionaler Stroke Unit*

*Dr. Ralf Dörbecker, Leitender Arzt der Neuroradiologie am Helios Klinikum Krefeld*

**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

Flünnertzdijk 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  
Heilberufebereich  
(IFU/ISM gGmbH)

Empfohlener  
Hörakustiker  
www.besser-hoeren.de  
★★★★★

JETZT  
KOSTENLOS  
PROBETRAGEN!



# h, du Fröhliche.

## Besseres Hören ist das schönste Geschenk!

Wir helfen Ihnen dabei, an Weihnachten wieder besser zu hören. Testen Sie jetzt unverbindlich unsere diskreten Hörgeräte. Überzeugen Sie sich selbst. Jetzt einen Termin vereinbaren: **02151 - 644 69 69!**

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

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

**oton**   
DIE HÖRAKUSTIKER



## Ihr Partner in Sachen Gesundheit!

Sanitätshaus Orthopädietechnik Rehatechnik



**Modernste  
Messtechnik  
in unserer  
neuen Filiale  
in Fischeln**

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

Sanitätshaus Kanter  
2x in Krefeld:

Ostwall 203  
Tel. 02151 8059-0

Kölner Str. 546  
Tel. 02151 8059-30



Fotos: © Bauerfründ

Exakte Umfangs- und Längenmaße bilden die Grundlage für eine optimale Größen- und Produktauswahl bei Kompressions-textilien, 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 Kanter.*



HAPPY  
HO  
HO  
HO  
TO YOU.

DAS TEAM VON WOLLENWEBER ZAHNMEDIZIN  
WÜNSCHT ALLEN FROHE WEIHNACHTEN!

Wollenweber Zahnmedizin  
Ostwall 150 \_\_ 47798 Krefeld

Telefon \_\_ 02151 6047570  
mail@wollenweber.dental

[www.wollenweber.dental](http://www.wollenweber.dental)

