

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Jochen Urban: Die Goldmedaille der Sportmedizin (S. 10)

Helios St. Josefhospital Uerdingen

Für den Menschen (S. 24)

Senioren- und Demenzbetreuung KSB-Krefeld



Gesund in Krefeld

Veranstaltungsprogramm

1. Halbjahr 2022

Mittwoch, 19. Januar | 19 Uhr

Saal 01 der VHS Krefeld | Von der Leyen Platz 2

Erste Hilfe bei Kindern

Ein Vortrag von Beatrice Eberlein, Oberärztin des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin am Helios Klinikum Krefeld

Freitag, 4. Februar | 15 – 17 Uhr

Zum Weltkrebstag: HOZ-Telefonaktion

Unsere Krebs-Experten beantworten Ihre Fragen

Mittwoch, 6. April | 18 Uhr

Arthrose ade: Nach Gelenk-OP und Reha wieder aktiv und mobil

Ein Vortrag von Dr. Andreas Hachenberg, Leitender Arzt Ortho-Campus am Helios Cäcilien-Hospital Hüls

Mittwoch, 27. April | 19 Uhr

Saal 01 der VHS Krefeld | Von der Leyen Platz 2

Mangelernährung im Alter – das unterschätzte Problem

Ein Vortrag von Dr. Stefan Schreiber, Chefarzt der Klinik für Geriatrie am Helios Cäcilien-Hospital Hüls

Mittwoch, 18. Mai | 18 Uhr (20. Mai Venentag)

Arterielle Verschlusskrankheit: Mit beiden Beinen im Leben stehen

Ein Vortrag von Prof. Dr. Knut Kröger und Priv.-Doz. Dr. Gabor Gäbel, Chefarzte des Gefäßzentrums am Helios Klinikum Krefeld

Mittwoch, 22. Juni | 18 Uhr

Unruhe im Bauch – Das Reizdarmsyndrom

Ein Vortrag von Prof. Dr. Thomas Frieling, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie am Helios Klinikum Krefeld

Jeweils donnerstags | 11 Uhr

13.01. | 17.02. | 10.03. | 07.04. | 12.05. | 23.06.

Online-Storchentreff

Damit sich werdende Eltern und Schwangere auch zu Zeiten von Corona über das Beratungs- und Betreuungsangebot informieren können, bietet unser Geburtsteam regelmäßig eine Info-Veranstaltung via Skype an. Im Live-Chat können individuelle Fragen direkt an das Team der Geburtshilfe gerichtet werden.

Mehr Infos unter: www.helios-gesundheit.de/krefeld/online-storchentreff

Veranstaltungsort

(wenn nicht anders vermerkt)
Helios Klinikum Krefeld | Lutherplatz 40
Konferenzzentrum | Haus A | EG | Raum 605

Alle Veranstaltungen sind kostenlos. Präsenzveranstaltungen finden unter den jeweils aktuellen Hygiene- und Schutzmaßnahmen statt. Wir behalten uns vor, aufgrund der aktuellen Situation, Vorträge ggf. online anzubieten.

Bitte informieren Sie sich vorab auf unserer Webseite: www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld/unsere-haus/veranstaltungen

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Foto: Luis Neilsen

Liebe Leserinnen und Leser,

auch wenn das neue Jahr nicht mehr ganz tafrisch ist, möchten wir es uns dennoch nicht nehmen lassen, Ihnen nachträglich noch ein „frohes Neues“ und alles Gute zu wünschen. Angesichts der täglichen, wenig ermutigenden Wasserstandsmeldungen des RKI sowie der rasant steigenden Inzidenzwerte und Prognosen zur Verbreitung der Omikron-Variante, können wir jeden Glücksbringer und jede uns entgegengebrachte Aufmerksamkeit ganz gut gebrauchen. Wobei es ja doch Hoffnung gibt: Mit steigender Impfquote sinkt schließlich auch die Hospitalisierungsrate. Allerdings müssen wir uns wohl damit abfinden und anfreunden, uns über kurz oder lang zu infizieren, um dann – sofern wir geimpft sind – einen milden Verlauf zu erleben. Es bewahrheitet sich damit, was Experten bereits 2020 prognostiziert hatten: Statt einem kurzen harten Kampf und einer Niederlage des Virus steht uns ein Leben mit ihm bevor.

Im Grunde genommen führen wir dieses „Leben mit Corona“ ja bereits. Haben wir uns nicht mittlerweile an das ständige Hin und Her zwischen Verschärfungen und Lockerung der Maßnahmen gewöhnt? Daran, dass sich das Virus stets als hartnäckiger erweist, als wir es erwartet haben? An neue Regeln, 2G und 3G und 2Gplus, an verschiedene Impfstoffe, an PCR- und Antigentests, an Warnapp, Reisewarnungen, Hochrisiko-

Hochinzidenz- und Virusvariantengebiete, an Impfdurchbrüche und Viruslast, an Aerosole und FFP2-Masken? Sieht man es einmal positiv, ist es schon erstaunlich, welches neue Wissen wir in den vergangenen rund 24 Monaten angehäuft und wie wir unser Leben den Verhältnissen angepasst haben. Der Ausnahmezustand vom Frühjahr 2020, als die Straßen vom einen auf den anderen Tag wie leergefegt waren, wir uns fühlten wie die Protagonisten einer bislang unbekannteren Kafka-Parabel und jede Nachrichtensendung gespannt aufsogen, ist mittlerweile unser neuer Alltag. Das heißt nicht, dass uns das gefallen muss, aber auf unsere Anpassungsfähigkeit, die uns auch zuvor unvorstellbare Krisen überwinden lässt, dürfen wir durchaus ein wenig stolz sein.

Was das alles mit dieser ersten Ausgabe des Jahres 2022 zu tun hat? Auf den ersten Blick wenig: Corona spielt keine besonders hervorgehobene Rolle in den Geschichten, die wir aufgeschrieben haben, aber wir haben das Thema auch nicht bewusst außen vor gelassen. Wie sollte das auch funktionieren? Wie oben beschrieben ist das Virus längst Teil unseres Lebens geworden. Und damit auch des moveo-Magazins.

Wir wünschen Ihnen spannende und erkenntnisreiche Lektüre
Michael Neppeßen, David Kordes und Torsten Feuring

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, Sarah Weber,
Ann-Katrin Roscheck

Art Direction: Christina Hübecker

Fotografen: Luis Nelsen
Roberto Alfano

Titel: *timeout* timeout Fitness- & Gesundheitscenter
Vertrieb: CREVELT media GmbH
Druck: SET POINT Medien GmbH

Weitere Informationen zum Magazin
finden Sie in unseren Mediadaten:
www.moveo-magazin.de/mediadaten-aufsteller

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

Ein christlicher Friedhof in Krefeld mit pflegefreien Grabstätten.



GRABESKIRCHE
ST. ELISABETH

Krefeld · Hülsler 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

- 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

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

Die freundlichen  **477 477**
Uerdinger Mietwagen

Ruf doch mal an!



30 1000  **SERVICE TAXI**
KREFELD TAXI

G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH



Sport & Fitness

Seite 06 timeout Fitness- und Gesundheitscenter: Gemeinsam trainieren

Rezept des Monats

Seite 08 Kunstküche: Vegane Protein-Bombe ohne viel Tam-Tam

Medizin

Seite 10 Jochen Urban: Die Goldmedaille der Sportmedizin

Seite 20 Medicay: Erste Hilfe mit Leidenschaft

Seite 22 Alexianer: Beständigkeit im Wandel

Vorsorge

Seite 14 Grabeskirche St. Elisabeth von Thüringen: Behütet nach dem Tod

Immobilien

Seite 16 BauFormArt: Entspannter Bau von Mehr- und Einfamilienhäusern

Pflege

Seite 24 Senioren- und Demenzbetreuung KSB-Krefeld: Für den Menschen

Intern

Seite 26 moveo-Aufsteller

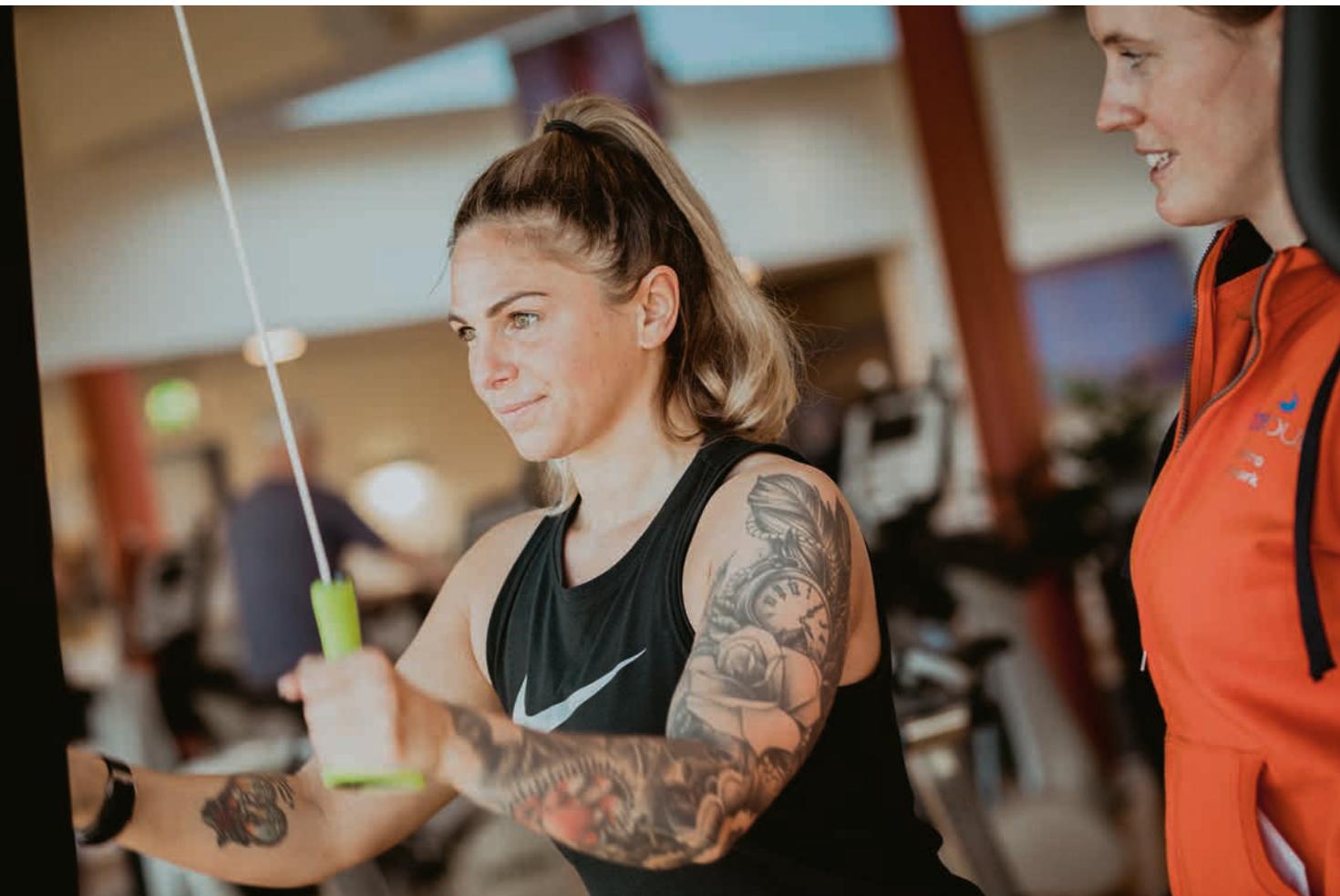
Kolumne

Seite 27 Anja Funkel: Gelassenheit durch Bewegung

Seite 28 Helios Klinikum Krefeld: Projekt Storchenlotsen-Dienst

Wellness

Seite 28 Finlantis: Sauna-Winterwelt



Im *timeout* Fitness- & Gesundheitscenter stehen den Sportlern qualifizierte Sport- und Fitnesslehrer mit Rat und umfassenden Trainingskonzepten zur Seite.

timeout Fitness- & Gesundheitscenter

„Wir sind Teil der Lösung!“

Sport treiben stärkt das Immunsystem

Menschen, die regelmäßig Sport treiben, leiden wesentlich seltener an Infektionskrankheiten. Darüber sind sich Gesundheitsexperten einig. Mit körperlicher Bewegung lässt sich unser Immunsystem gezielt stärken. Ein Grund dafür ist, dass Sport den Körper in zeitlich begrenzte Stresssituationen bringt, was wiederum die Abwehrzellen trainiert, die auch zur Bekämpfung von Krankheitserregern benötigt werden. Bereits kurz nach Trainingsbeginn lassen sich vermehrt „natürliche Killerzellen“ im Blut der Trainierenden nachweisen. Darüber hinaus tun Sporttreibende auch etwas für ihr Herz-Kreislaufsystem und regen den Stoffwechsel an.

Es kommt auf die Regelmäßigkeit an

Natürlich gilt auch beim Sport die altbekannte Regel: „Die Dosis macht das Gift.“ Denn wer sich zu sehr überfordert, erhöht genauso sein Krankheitsrisiko wie Sportmuffel, die sich kaum oder gar nicht bewe-

gen. Wer dagegen moderat – und entsprechend seinem Leistungsniveau – Sport treibt, leistet einen guten Beitrag zu seiner Gesundheit: Sportwissenschaftler empfehlen mindestens 150 Minuten Training mit mittlerer Intensität (sportlich Trainierte können die doppelte Zeit anstreben) – in drei bis vier Einheiten über die Woche verteilt. Dabei kommt es vor allem auf die Regelmäßigkeit und nicht auf gelegentliche Leistungsspitzen an.

Bewegungsmangel verstärkt Krankheitsrisiken

Dass Menschen ein Zuwenig an Sport schadet, zeigt für Wolfgang Hüsgen, Leiter des Fitness- & Gesundheitscenters *timeout*, auch die Corona-Pandemie deutlich: „Wir haben viele ältere Mitglieder, die früher mehrmals die Woche bei uns trainiert haben. Durch die Pandemie haben sie zum Teil sechs bis acht Monate mit dem Training ausgesetzt, und dadurch körperlich stark abgebaut. Einige sind sogar ernsthaft krank

Im Outdoor-Trainingsbereich stehen mehrere Fitnessgeräte zur Verfügung.



timeout-Leiter Wolfgang Hüsgen.



Fotos: Luis Nelsen

geworden“, so Hüsgen. „Durch die Isolation kann man sich vielleicht gegen Infektionen schützen, der damit verbundene Bewegungsmangel fördert aber viele andere Krankheiten, wie Herz- und Kreislaufleiden, Bluthochdruck oder Diabetes und verstärkt das Schlaganfallrisiko. Und natürlich ist ständiges Sitzen auch nicht gut für den Rücken.“

Trotz Pandemie sicher trainieren

Damit der positive Effekt des Sports nicht durch ein hohes Infektionsrisiko beeinträchtigt wird, hat das *timeout* weitgehende Infektionsschutzmaßnahmen getroffen. So wurden die Abstände zwischen den Trainingsgeräten erhöht, Gruppengrößen der Kurse reduziert und in allen wichtigen Räumen moderne Luftfilter installiert. „Dazu halten wir natürlich die jeweils gültigen Corona-Regeln ein – und wem das Training in Innenräumen immer noch unangenehm ist, kann bei uns seit dem Sommer 2021 auch draußen trainieren“, betont Hüsgen. „In unserem Outdoor-Trainingsbereich stehen mehrere professionelle Fitnessgeräte und ein Rig für freie Übungen. Lauftraining kann man gut auf unserer beleuchteten Laufbahn durchführen. Wir sind auf jeden Fall Teil der Lösung und nicht Teil des Problems.“

Flexible Trainingsverträge reduzieren Einstiegshürde

Um die Einstiegshürde für Trainingsrückkehrer und Fitnessneulinge zu reduzieren, kann man im *timeout* jetzt auch einen monatlich kündbaren Vertrag abschließen. Das ist etwas teurer als die bisher übliche Jahresmitgliedschaft, gibt aber die Möglichkeit, kurzfristig auf Veränderungen zu reagieren. „Sie brauchen also keine Angst zu haben, ihren Monatsbeitrag weiter zahlen zu müssen, falls wieder ein Lockdown

kommt“, betont der *timeout*-Leiter. „Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es sich auf jeden Fall lohnt, gemeinsam zu trainieren und nicht allein im stillen Kämmerlein. In der Gemeinschaft lässt sich der innere Schweinehund viel besser besiegen. Und vor allem für ältere Menschen sind auch die sozialen Kontakte beim Training enorm wichtig. Denn Einsamkeit ist ebenfalls schlecht fürs Immunsystem!“

Für jeden das richtige Trainingskonzept

Wer sich für das Trainieren entscheidet, sollte laut Sportwissenschaftler Hüsgen aber auch sicherstellen, dies auf die richtige Weise zu tun. Denn durch falsches Training können ebenfalls Probleme entstehen. „Aus diesem Grund entwickeln wir für jeden einen passenden Trainingsplan. Der wird für den 25-jährigen Mannschaftssportler anders aussehen als für den 50-jährigen, der seit der Schule keinen Sport mehr getrieben hat“, weiß der *timeout*-Leiter. „Wir sind ein Team aus Sportwissenschaftlern und qualifizierten Sport- und Fitnesslehrern mit zum Teil langjähriger Erfahrung – und können daher umfassend beraten und das Training professionell begleiten. Wir freuen uns über jeden, der sein Herz über die Hürde wirft, und zu uns kommt. Im *timeout* kann man seine Neujahrsvorsätze auf sinnvolle Weise umsetzen!“
_Michael Otterbein

***timeout* Fitness- & Gesundheitscenter**
Löschenhofweg 70 // 47829 Krefeld-Uerdingen
Telefon: 02151-4446333
www.timeout-krefeld.de

Kunstküche

Vegane Protein-Bombe ohne viel Tam-Tam

Den Auftakt für unsere neue moveo-Rubrik „Gericht des Monats“ macht Sandra Dusza mit einem einstimmenden Frühjahrsgericht aus Ihrem Kochbuch „Fleischlos Glücklich“. Wir haben Sie in ihrem Restaurant, der Kunstküche, besucht und beim Kochen begleitet.

Fotos: Luis Nelsen



Lauwarmer Bratkartoffelsalat mit Linsen

ZUTATEN

400 g Kartoffeln	2 EL Kräuteressig
100 g Belugalinsen	1 EL Olivenöl
150 g Cherrytomaten	2 EL Rapsöl
½ Salatgurke	½ TL Zitronensaft
¼ Bd. Petersilie	½ TL geräuchertes Paprikapulver
	Etwas Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln mit Schale kochen, abkühlen lassen und pellen.
2. Die Belugalinsen in Salzwasser bissfest garen. Abschütten und mit kaltem Wasser abspülen.
3. Gurke in Scheiben schneiden, Cherrytomaten vierteln, Petersilie fein hacken und alles vermischen.
4. Salatdressing aus Essig, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anrühren. Zu der Gurkenmischung geben.
5. Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Rapsöl, Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver marinieren und goldgelb anbraten. Mit dem Linsensalat mischen und servieren.

GOOD TO KNOW:

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Portionsanzahl:

2 Portionen

In der Kunstküche verwöhnt Sandra Dusza ihre Gäste mit selbst kreierten veganen Gerichten.



PRIVATE AESTHETICS

ANNA ZUBKOVA

IHRE FACHÄRZTIN FÜR PLASTISCHE & ÄSTHETISCHE CHIRURGIE
IN KREFELD

Luisenplatz 6-8 ■ 47799 Krefeld ■ T. 02151 - 44 20 807 ■ info@private-aesthetics.de
www.private-aesthetics.de

**VOULEZ
VOUS
KÜCHE
AVEC
BOIS?**

Forty five

Perfekt geschnitten.

- 100 % Eschenholz
- Zeitloses Design
- Nachhaltige Produktion
- Echtes Handwerk
- Liebevolle Verpackung
- Lange Haltbarkeit



JETZT BESTELLEN



Helios St. Josefhospital Uerdingen

Jochen Urban: Die Goldmedaille der Sportmedizin

Für die einen heißt es „Sport ist Mord“, für die anderen ist das komplette Gegenteil wahr: Sportliche Betätigung, körperliche Herausforderung und der Wettbewerb mit anderen Sportlern sind für sie zum Erhalt der Lebensqualität unabdingbar. Verletzungsbedingte Auszeiten stellen demnach eine große Beeinträchtigung dar, für Hochleistungs- und Profisportler mitunter gar eine Bedrohung der Existenz. Die Fachärzte der neu geschaffenen Sportklinik des Helios St. Josefhospital Uerdingen wissen ganz genau, wie ihre Patienten ticken und dass es vor der ultima ratio eines chirurgischen Eingriffs noch eine breite Palette sanfterer Therapiemethoden gibt. Davon profitierte auch der Ruderer und mehrfache Goldmedaillengewinner Richard Schmidt, dessen Freund und ehemaliger Teamkamerad Jochen Urban mittlerweile als Leitender Oberarzt in Uerdingen fungiert.

„Ich habe Richard 2008 kennengelernt“, erinnert sich Urban, der in seinem blauen Arztkasack am Schreibtisch sitzt. „Es stand die Qualifikation für den Olympiaachter an, die über Rennen im Zweier entschieden wird, und ich suchte noch einen Partner. Richard war gerade neu ins Team gekommen und ich fuhr ein Rennen mit ihm. Doch meine Wahl fiel dann auf einen anderen Teamkameraden, mit dem ich noch besser harmonierte. Richard hat mir das aber nicht übel genommen. Im Gegenteil, wir sind gute Freunde geworden und haben auch Kontakt gehalten, als ich meine Ruderlaufbahn 2010 beendete, um mich ganz auf das Medizinstudium zu konzentrieren.“ Dass Urban denselben Karriereweg einschlug wie sein Vater, ein Internist, war keinesfalls von langer Hand geplant gewesen, wie man vielleicht annehmen könnte: „Ich kam tatsächlich erst relativ spät auf die Idee, Medizin zu studieren, und hatte dann das Glück, über das Losverfahren einen Studienplatz in Bochum zu gewinnen. Mit meinem Abi-Schnitt wäre das nicht möglich gewesen“, schmunzelt Urban sympathisch. „Im Studium merkte ich dann sehr schnell, dass das genau meine Welt war.“ Die Spezialisierung auf die Sportmedizin ergab sich nach einer Hospitation in der Düsseldorfer Privatpraxis von Dr. Philipp Ehrenstein, heute Mannschaftsarzt der Fußballprofis von Bayer 05 Leverkusen und Arbeitskollege Urbans am Helios St. Josefhospital. „Die Verbindung zur Welt des Sports zu halten, fand ich sehr reizvoll: zum einen, weil ich selbst leidenschaftlicher Sportler bin, zum anderen, weil ich wusste, dass ich Sportlern mit meinem Hintergrund besonders gute Hilfestellung leisten können würde“, erklärt der Krefelder.

Auch wenn es in der Sportmedizin nicht um Leben und Tod geht, erfordert die Behandlung von Sportverletzungen gerade bei Spitzensportlern doch ein hohes Maß an Fingerspitzengefühl, Einfühlungsvermögen und eine ausführliche individuelle Beratung. „Ein chirurgischer Eingriff ist in der Regel mit einer langen Rekonvaleszenzphase verknüpft, während der der Sportler seiner Tätigkeit nicht nachgehen kann. Untätig zu sein, bedeutet für ihn einen enormen Einschnitt in sein Leben. Dazu kommt, dass er leistungsmäßig zurückgeworfen wird oder im allerschlimmsten Fall sogar wichtige Wettbewerbe verpasst“, weiß Urban aus eigener Erfahrung. Jemand, dem diese Perspektive fehlt, kann nicht verstehen, was das für einen Athleten bedeutet. „Das ist bei uns an der Sportklinik anders: Wir stimmen uns eng mit unseren Patienten ab, bringen in Erfahrung, was ihnen wichtig ist und was sie sich erhoffen, und prüfen dann, welche Maßnahmen wir ergreifen. Oft fährt man mit konservativen Therapiemethoden nämlich besser als mit einem Eingriff“, weiß Urban.

Sabine Engler Steuerberaterin



Steuer- und Wirtschaftsberatung auch
für Ärzte, Zahnärzte und Apotheken

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

Fachberaterin für den
Heilberufsbereich
(IFU/ISM gGmbH)



Fotos: Luis Nelsen

Jochen Urban, Leitender Oberarzt der Sportklinik am Helios St. Josefhospital Uerdingen, wechselte aus dem berühmten Deutschlandachter erst in den Hör- und dann in den Operationssaal.



Foto: Lennart Heyduck

Oben: Richard Schmidt, der erfolgreichste Ruderer Deutschlands. Dass er 2008 Weltmeister wurde, verdankt er auch der medizinischen Beratung seines Freundes Jochen Urban.



So war es auch bei Richard Schmidt: „Während einer Laufeinheit im Wintertraining stürzte ich und überstreckte dabei mein Knie“, blickt er zurück. „Ich hatte höllische Schmerzen, die zwar nach einiger Zeit nachließen, aber mich dennoch weiter beeinträchtigten. Nach einer Untersuchung erhielt ich die Diagnose: Knorpelschaden. Man riet mir zu einer Operation, die mich die Teilnahme an der WM 2018 gekostet hätte, malte mir auf der anderen Seite Horrorszenarien aus, was passieren würde, wenn ich auf einen Eingriff verzichtete. Zum Glück hatte ich in Jochen einen kompetenten Ansprechpartner. Ich wusste, dass ich ihm zu 100 Prozent vertrauen konnte und dass er mir nichts vormachen würde.“ Urban hörte sich die Schilderung des Freundes sowie seine Bedenken an und riet ihm dann dazu, das Knie eine Weile zu schonen und mittels Stabilisationstrainings wieder langsam aufzubauen. Die Methode zeigte Erfolg: Die Beschwerden klangen von selbst wieder ab und bei der folgenden WM holte Schmidt die Goldmedaille im Achter – den fünften von insgesamt sechs Weltmeistertiteln. „Das Turnier zu verpassen, wäre für mich nicht nur rückblickend eine Katastrophe gewesen“, gesteht er. „Insofern bin ich sehr froh, dass ich damals den Kontakt zu Jochen aufgenommen habe.“

Das tiefe Verständnis für die Situation des Sportlers ist es, für das Urban und seine Kollegen an der Sportklinik des Helios St. Josefhospitals Uerdingen – neben hohem medizinischen Know-how und einem breiten Therapiespektrum – ganz besonders einstehen. Perspektivisch soll das Krankenhaus damit die Anlaufstelle für alle Sportler in Krefeld und Umgebung werden, Hobbysportler hier von einer Betreuung profitieren, wie sie für Profisportler schon längst selbstverständlich ist. „Wir behandeln Patienten, keine Röntgenbilder“, fasst Urban seine Überzeugung zusammen. Im Fall seines Freundes Richard Schmidt hat sie sich als richtig erwiesen. Goldrichtig. _Oliver Nöding

Helios St. Josefhospital Uerdingen
 Kurfürstenstr. 69 // 47829 Krefeld // Tel.: 02151 - 4520
www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld-uerdingen

Sie haben eine akute Sportverletzung?
 Rufen Sie die 24-Stunden-Hotline der
 Helios Sportklinik Uerdingen an: 02151 - 452 7210



GRIGAT · KRÜGER
RECHTSANWÄLTE

Die Anwaltskanzlei für Corona-Hilfen

Beantragen Sie jetzt Ihre Fördergelder!

- Die Antragsfrist für die Überbrückungshilfe III Plus und die Neustart-hilfe Plus wurde bis zum **31. März** verlängert.
- Außerdem kann ab sofort bis zum **30. April** die Überbrückungshilfe IV beantragt werden.

Im Rahmen der Überbrückungshilfe III Plus bzw. IV können betriebliche Fixkosten für den Förderzeitraum Juli – Dezember 2021 bzw. Januar – März 2022 je nach Umsatzrückgang bis zu 100 % gefördert werden.

Die Anwältin Nicole Grigat und Gunnar Krüger
sichern Ihnen Ihre Überbrückungshilfe:
Schnell, diskret und zuverlässig.

Über 2.500 bearbeitete Antragsverfahren!

Erreichtes Fördervolumen: rund 8.000.000 Euro!

Erfolgsquote: 98 %



Kanzlei Grigat & Krüger

Tel.: 02151 - 72 97 50

E-Mail: info@rechtshilfe-covid19.de

Web: rechtshilfe-covid19.de

**RUFEN SIE
UNS JETZT
AN!**



Grabeskirche
St. Elisabeth von Thüringen

Behütet nach dem Tod

Volker Matter, Verwalter der Grabeskirche St. Elisabeth von Thüringen.

Warm behütet, nah an denjenigen, die wichtig sind und irgendwann einmal wichtig waren, bloß nicht allein und mit so vielen Geschichten eingeschlossen, dass es niemals stumm sein wird. Wenn wir daran denken, was wir uns für unseren Körper und unsere Seele nach dem Tod wünschen, dann stellen sich wahrscheinlich viele insgeheim einen Ort wie die Grabeskirche St. Elisabeth von Thüringen an der Hülser Straße vor. Vermittelt das tiefe Erdgrab auf dem Friedhof doch irgendwie Dunkelheit, Kälte und Einsamkeit, bewahrt Krefelds Grabeskirche die Erinnerung an so viele geliebte Menschen in wunderschöner, warmer Atmosphäre. Nun erweitert die Grabeskirche ihre Grabstätten: In diesem Jahr ziehen weitere 200 Doppelurnengräber in die besondere Kirche ein.

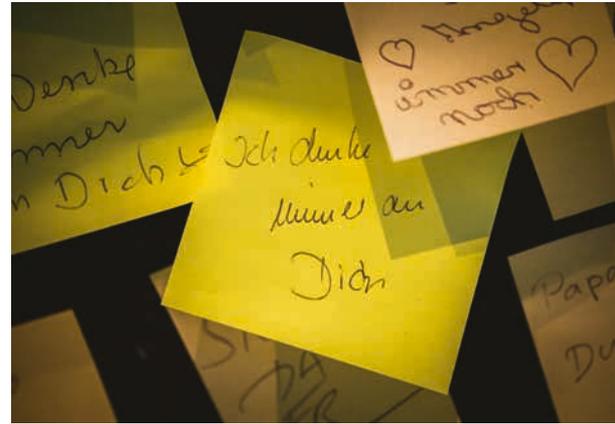
„Als wir die Grabeskirche planten, haben wir damit gerechnet, dass viele Alleinstehende sie als Ort der Bestattung wählen werden“, beschreibt Verwalter Volker Matter. „Umso mehr freuen wir uns aber, dass nun auch das Interesse von Ehepaaren groß ist. Deswegen haben wir uns entschieden, zu erweitern.“ Während die unbesetzten Flächen der klassischen Grabstätten auf Friedhöfen immer größer werden, sind Teile der Grabeskirche inzwischen schon vollvermietet. Matter wundert das nicht, denn nicht nur die Zahl der Feuerbestattungen ist in den letzten Jahren in Deutschland angestiegen, sondern immer mehr Menschen suchen bewusst nach Formen der Bestattung, die Angehörigen nach dem Tod keine Arbeit machen. „In Zeiten der Globalisierung, in denen die eigenen Kinder vielleicht

500 Kilometer entfernt leben, hat sich auch die Bestattungskultur verändert. In der Grabeskirche gibt es dabei ein personalisiertes Urnengrab, an dem individuelle Trauer Raum findet, das aber nicht gepflegt werden muss“, beschreibt er. „Für viele fühlt sich genau das richtig an.“

Die meisten Krefelder, die hier bereits bestattet wurden, haben sich diesen Ort des letzten Geleits bereits zu Lebzeiten ausgesucht. Ein besonderer Aspekt der Grabstätte ist die Tatsache, dass während der Öffnungszeiten immer jemand ansprechbar ist. Ob ehrenamtliche Seelsorger, Matter als Verwalter oder Pfarrer Gerndt selbst – nicht nur die Angehörigen finden ein offenes Ohr, um sich im Gespräch



Die ehemalige Kirche dient heute als Stätte für Urnengräber. In Zeiten, in denen Familien oft über die ganze Republik verstreut leben, ist diese Alternative zum Friedhof eine echte Erleichterung.



Fotos: Luis Neelsen

der eigenen Trauer hinzugeben, in einer gemütlichen Küche ist auch Platz, um Fragen rund um die Grabeskirche zu klären. Oft kommen Ehepaare gemeinsam zu einem Informationsgespräch in die Grabeskirche, immer wieder werden alleinstehende Senioren aber auch von ihren Kindern oder von Freunden begleitet. „Natürlich kann grundsätzlich in jedem Alter hier eine Grabstätte reserviert werden, wir empfehlen aber eine Reservierung erst ab 75 Jahren oder im Falle einer Krankheit“, beschreibt der Verwalter. Im Gespräch erklären die Verantwortlichen ausführlich das Prozedere und suchen gemeinsam eine zukünftige Grabstätte aus. Auch empfehlen sie den Besuch bei einem Bestatter. „Wir dürfen keine rechtliche Beratung ersetzen. Gerade hier können wir aber unsere Angehörigen im Falle eines Todes entlasten“, beschreibt der 55-Jährige. „Hier ist auch Raum, um über die Bestattung selbst zu sprechen.“

Immer stehen aber auch Grabstätten für eine plötzliche Bestattung zur Verfügung. Auch dann, wenn sich erst die Angehörigen mit dem Tod des geliebten Menschen entscheiden, eine Urnengrabstätte in St. Elisabeth anzumieten, sind Matter und seine Kollegen für sie da. In Ruhe überlegen sie, in welcher Form der Abschied in der Grabeskirche stattfinden soll. Ob mit Pfarrer in der kleinen, kunstvollen Kapelle, im Mittelteil vor dem Altar oder bei gutem Wetter auf dem Außengelände: Die Möglichkeiten sind vielfältig. „Hier sind Menschen jeglicher Konfession und auch ohne Religionszugehörigkeit bestattet“, erklärt Matter. „Diese Individualität ist uns besonders wichtig.“

Matter selbst erlebte den Abschied schon oft leibhaftig mit. Für ihn ist St. Elisabeth von Thüringen ein Ort der Hoffnung, der Verbundenheit und der Erinnerungen. „Dadurch, dass wir hier so oft anwesend sind, bauen wir häufig eine Verbindung zu den Hinterbliebenen auf“, erklärt er. „Ich kenne die Geschichten vieler Verstorbener, weiß,

welcher Song auf ihrer Abschiedsfeier gespielt wurde oder wie die Familienkonstellation war.“ Auch dadurch bleiben die Verstorbenen hier lebendig.

Die neuen Doppelgrabstätten werden in den Kreuzgang der Kirche gebaut werden. Durch die malerischen Fenster, die selbst eigene Kunstwerke sind, glitzert je nach Tageszeit die Sonne auf ihnen. Sind die Wände jetzt noch kahl, werden dann in einigen Jahren, wie im Hauptgang der Kirche, etliche Blumensträuße vor den Ruhestätten stehen und die kleinen Symbole und Namen an die Bestatteten erinnern. Außerdem aber liegt der Kreuzgang in unmittelbarer Nähe zum Erinnerungsboard der Kirche. Auf kleine Post-Its haben hier etliche Hinterbliebene ihre liebevollen Botschaften hinterlassen. „Lieber Gott, danke, dass du mich nicht verlässt. Ich möchte dich bitten um Kraft und positive Energie“, steht hier. Oder: „Hallo Oma, du fehlst mir. Ich mag dich, deine Mia.“ Oder: „Wir wünschen dir zu deinem 90. Geburtstag alles Liebe der Welt. Danke, dass du für uns da warst – und noch bist.“ Es sind Botschaften der Liebe, die dem Leser in ihrer Anzahl ein wohliges Gefühl im Bauch schenken. Hier in der Grabeskirche St. Elisabeth von Thüringen, so hat der Besucher das Gefühl, können die Toten ihre letzte Ruhe finden – und dabei in liebevoller Erinnerung bleiben. _Ann-Katrin Roscheck

**Pfarre Heiligste Dreifaltigkeit
Grabeskirche St. Elisabeth von Thüringen
Hülser Str. 576, 47803 Krefeld.**

**Öffnungszeiten der Kirche: Mo. bis Do. von 10 bis 17 Uhr;
Fr. u. Sa. von 10 bis 18 Uhr; So. von 10 bis 17 Uhr.**

Weitere Informationen finden Sie online auf www.grabeskirche-krefeld.de oder telefonisch bei Volker Matter unter Telefon 623 18 10.

BauFormArt

„Wir holen aus jedem Grundstück das Optimum heraus“

Entspannter Bau von Mehr- und Einfamilienhäusern



Foto: Luis Nelsen

Eines der neuen Projekte, das BauFormArt gemeinsam mit von Houwald Architekten auf der Richard-Wagner-Straße realisieren wird. Die Visualisierung stammt von Jan Stapelmann und Calvin Kaussen.

Den Traum von den eigenen vier Wänden träumen auch in diesem Jahr viele Menschen. Die Suche nach einem geeigneten Grundstück und einem passenden Haus wird allerdings oftmals zur Zerreißprobe. Geht dann noch etwas in der Finanzierung schief, weil die Bauphase länger dauert, kann sich der Traum schnell zum Albtraum entwickeln. Damit das nicht passiert, bietet BauFormArt die perfekte Rundumbetreuung von der Projektentwicklung bis hin zur Fertigstellung der Wunschimmobilie.

Den demografischen Wandel im Blick

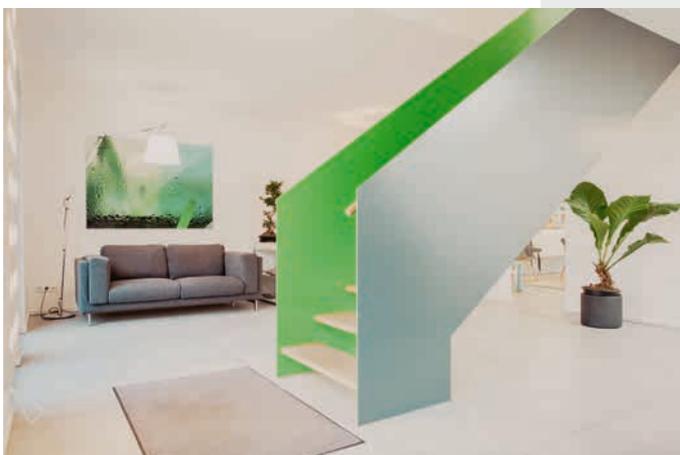
Seit zehn Jahren ist das Krefelder Unternehmen BauFormArt für seine Kunden im Bereich Hausbau tätig. Die ersten Jahre in Moers, seit 2015 am Rande des Bismarckviertels in Krefeld. Insgesamt haben Christoph Lüke und Chris Holzleitner, beide geschäftsführende Gesellschafter, mit ihrem Team schon über 400 Häuser fertiggestellt – viele davon in der Seidenstadt: „Allein hier am Grünen Dyk haben wir vier Häuser gebaut und dadurch zur Quartiersentwicklung beigetragen“, erklärt Lüke. Ein Ziel des rund 25-köpfigen Teams ist es, Quartiere attraktiver zu gestalten, aber auch den demografischen Wandel dabei im Blick zu behalten: „Einfamilienhäuser bieten viel Fläche, was für junge Familien oftmals

genau das Richtige ist. Im Alter ist es aber eher unpraktisch“, berichtet Holzleitner. Darum baut BauFormArt seit zwei Jahren auch vermehrt Mehrfamilienhäuser: „Hiermit erfüllen wir unseren Kunden nicht nur den Traum von den eigenen vier Wänden, sondern gehen auf den demografischen Wandel ein: Die Mehrfamilienhäuser sind grundsätzlich barrierefrei, werden mit Erdwärme betrieben und sind energieeffizient. Zudem verfügen fast alle Objekte über Tiefgaragen oder Stellplätze“, so Holzleitner. In einer Stadt, in der Parkmöglichkeiten gerade im Bereich der Innenstadt Mangelware sind, klingt das nach einem wahr gewordenen Traum.



Bild: von Houwald architekten dwb

Fotos: Luis Nelsen



Die moderne, klare Formsprache der von Houwald Architekten und BauFormArt setzt sich auch in der Gestaltung der Innenräume fort.

Generell ist Träumen bei der Gestaltung des Eigenheims bei BauFormArt erlaubt – und sogar erwünscht. Gemeinsam mit den Kunden bietet das Krefelder Unternehmen eine individuelle Betreuung beim Hausbau mit Preisgarantie: „Steigende Baukosten oder verlängerte Bauzeiten werden so nicht zum finanziellen Albtraum für unsere Kunden“, erklärt Holzleitner. Egal wie groß das Grundstück ist, das Team von BauFormArt findet garantiert die richtige Lösung: „Da bei uns jedes Haus individuell geplant wird, sind auch Häuser auf anspruchsvollen Grundstücken realisierbar“, erklärt Christoph Lüke.

Dass das Team von BauFormArt sein Handwerk versteht, zeigen die außergewöhnlichen Ein- und Mehrfamilienhäuser, die bereits fertiggestellt wurden. So wurden zum Beispiel auf der Dürerstraße zwei Einfamilienhäuser im Bauhaus-Stil im Garten eines bestehenden Denkmals gebaut: „Wir haben einen fließenden Übergang von innen nach außen durch die Verwendung der gleichen Fliesen im Innen- und Außenbereich als auch eine extensiv begrünte Dachfläche erschaffen“, berichtet Lüke nicht ohne Stolz. Aber auch im Bereich der Mehrfamilienhäuser verfügt das Krefelder Unternehmen über ein großes Portfolio. Um dieses Portfolio

durch hochwertige Mehrfamilienhäuser zu erweitern, wurde jüngst das lokal ansässige Architekturbüro von Houwald Architekten mit Entwürfen beauftragt. Das Architektenteam, bekannt für seine klare Formsprache im Stil der klassischen Moderne, realisiert neben anspruchsvollen und individuellen Privatbauten auch Großprojekte, wie die Umpfanung der alten Feuerwache an der Elisabethkirche oder auch ganze Wohnensembles, wie aktuell für die Volksbank in Hüls. Hand in Hand und in enger Zusammenarbeit entstehen so in absehbarer Zeit neue Mehrfamilienhäuser für Krefeld. Am Nordwall realisiert BauFormArt vier Eigentumswohnungen auf einem mindergenutzten Grundstück aus der Nachkriegszeit: „Es entstehen über Eck Eigentumswohnungen mit circa 100 Quadratmetern und jeweils eigenen Stellplätzen“, verrät Chris Holzleitner. Gestalterische Qualität zeigt auch der Entwurf für zehn Eigentumswohnungen auf der Richard-Wagner-Straße: Auf über 3.000 Quadratmetern Grundstück entwickelten die Architekten gemeinsam mit BauFormArt einen Baukörper mit Dachterrassen und dynamischen Rücksprünge in der Straßenfassade – eine zeitgemäße Interpretation der ortstypischen Backsteingebäude. „Hier werden nicht nur hochwertige Eigentumswohnungen zwischen 80 und 150 Quadratmetern ge-

Fotos: Luis Neilsen



Die BauFormArt-Geschäftsführer Chris Holzleitner und Christoph Lücke: Mit ihrem Unternehmen stehen sie für gleichermaßen außergewöhnliche wie nachhaltige und energieeffiziente Architektur.

baut, sondern auch ein parkähnlicher Garten mit altem Baumbestand, der die zukünftigen Bewohner zum Entspannen einlädt“, so Holzleitner. Den Vertrieb der Mehrfamilienhäuser übernehmen die in diesem Bereich sehr erfahrenen Makler von Königshof Immobilien, die auch das aktuelle Projekt „Kwartier Königshof“ bereits vor Baubeginn komplett verkauft hatten.

und barrierefrei. Christoph Lücke weiß genau, dass es nicht immer leicht ist, in Krefeld zu bauen: „Krefeld ist eine sehr beliebte Stadt und als bauwilliger Bürger wird es einem nicht unbedingt immer leicht gemacht, etwas zu finden. Wir wollen deshalb gute Wohnmöglichkeiten schaffen, um so dabei zu helfen, den Traum vom Eigenheim wahrwerden zu lassen.“ _Sarah Weber

Dass für jeden Geldbeutel etwas dabei ist, soll sich nicht nur beim Bau von Einfamilienhäusern, sondern auch im Bereich der Mehrfamilienhäuser zeigen. Auf der Petersstraße entstehen so auch kleinere Wohnungen zwischen 45 und 55 Quadratmetern, alle mit eigenem Stellplatz

BauFormArt
Grüner Dyk 70 // 47803 Krefeld
Tel.: 02151 509760 // www.bauformart.com

Operation? Ihre Entscheidung! IM ST. ELISABETH-HOSPITAL AUCH JETZT MÖGLICH



Privat-Dozent
 Dr. Tim Claßen,
 Chefarzt der Orthopädie
 am St. Elisabeth-Hospital
 Meerbusch-Lank

Meerbusch-Lank. Eine bevorstehende Operation wirft immer Fragen auf – in der heutigen Zeit erst recht. Kann der Eingriff an Knie, Hüfte oder den Füßen noch warten? Oder sind die Schmerzen kaum noch zu ertragen?

Unsere Ärzte helfen Ihnen bei der Entscheidung. Eine ausführliche Beratung und die Beantwortung aller Ihrer Fragen sind für uns selbstverständlich. Unsere Operationsergebnisse sind exzellent. Das bescheinigen auch andere. Denn unser Haus und auch unsere Operateure sind vielfach ausgezeichnet worden.

Das Endoprothesenregister hat kürzlich „erfahrene Orthopäden“ bescheinigt, die „mit ausgezeichneten Ergebnissen operieren und weit über dem bundesdeutschen Standard liegen“. Dass sie dabei erfolgreich achtmal so viele Eingriffe wie im Bundesdurchschnitt durchführen, spricht ebenfalls für unser Haus. Über 15.000 Operationen wurden in den letzten 10 Jahren bei uns durchgeführt.

Unsicher wegen Corona? Verständlich! Unser umfangreiches und durchdachtes Hygienekonzept sorgt für Ihre Sicherheit. „Ihre Sicherheit als Patient steht bei uns auch in diesen Zeiten an erster Stelle“, betont Privat-Dozent Dr. Tim Claßen, Chefarzt der Orthopädie. „Wir sorgen für höchste Sicherheits- und Hygienestandards. Vor, während und nach Ihrer Behandlung.“



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



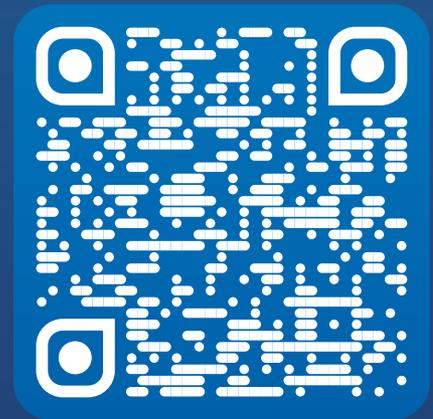
Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

Dr. med. L
└ Peter A. Arbter



SCHON └ GEIMPFT?

Wir helfen weiter. Jetzt IMPFTERMIN vereinbaren und geschützt durch die Pandemie gehen.



ONLINE-TERMINE AUCH SCHNELL UND FLEXIBEL UNTER:
arbter.covidservicepoint.de/buchung/impfung

WEITERE INFOS FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSEITE UNTER WWW.ARBTER.DE

Praxis Dr. med. A. Arbter - Moerser Straße 250 - 47803 Krefeld - praxis@arbter.de - 02151 505 622

Medicay Sanitätsschule Niederrhein

Erste Hilfe mit Leidenschaft

Der Mediziner Serhat Taskale kam durch einen Schicksalsschlag in der Familie auf die Idee, Erste-Hilfe-Kurse anzubieten.

Erste-Hilfe-Kurse werden von vielen als lästiges Übel empfunden, als etwas, das man für den Führerschein machen muss oder dass der Arbeitgeber blöderweise verlangt. Also quält man sich – oft an einem Samstag oder Sonntag – dorthin und sitzt die vorgeschriebenen Stunden mehr oder weniger gelangweilt ab. Zum Glück kann man zwischendurch ein bisschen mit dem Handy spielen oder mit dem Nachbarn quatschen.

Wie wichtig Erste-Hilfe-Kurse tatsächlich sind, versteht man erst, wenn einen das Thema persönlich betrifft. So ging es Serhat Taskale, als ein Verwandter auf offener Straße einen Schlaganfall erlitt und dies auch deshalb nicht überlebte, weil erst nach 20 Minuten einer der anwesenden Passanten einen Notarzt rief. „Plötzlich war ich enorm für das Thema sensibilisiert“, erinnert er sich, „und da ich selbst Mediziner bin, habe ich mich entschieden, mich ernsthaft mit der Ersten Hilfe zu befassen. Daher ging ich in verschiedene Kurse und fand den Ablauf dort nicht so toll. Es wurde sehr viel trockene Theorie vermittelt und kaum Bewusstsein für die Wichtigkeit – geschweige denn ein Funken Begeisterung“, sagt er bedauernd. „Also kam ich am Ende zu dem Schluss, selbst einen Erste-Hilfe-Kurs ins Leben zu rufen – und zwar einen, der sich positiv von den üblichen Angeboten unterscheidet!“

Gesagt, getan, gründete Serhat Taskale im Jahr 2017 die Medicay Sanitätsschule und mietete Räume auf der Sankt-Anton-Straße nahe des Ostwalls. Dort bietet er – mit Unterbrechung während der Coro-

na-Lockdowns – fast jeden Samstag und Sonntag Erste-Hilfe-Kurse an – und das mit immer noch gleich großer Begeisterung. „Für mich ist es wichtig, den Teilnehmenden die große Bedeutung der Ersten Hilfe deutlich zu machen, und ihnen das Wissen zugleich auf lebendige Weise zu vermitteln“, beschreibt Taskale seine Vorgehensweise. „Unsere Kurse sind sehr interaktiv. Wir machen so wenig wie möglich Frontalunterricht“, betont der Mediziner. „Nach einer kurzen Einführung räumen wir normalerweise schnell die Stühle weg und bauen einzelne Stationen für praktische Übungen auf, während die Kursteilnehmer von Station zu Station gehen. Dabei üben wir unter anderem die Herzdruckmassage, das Abziehen eines Motorradhelms oder den Umgang mit einem AED-Defibrillator, wie sie inzwischen an vielen öffentlichen Orten verfügbar sind“, beschreibt Serhat Taskale. „Leider mussten wir die Interaktivität aufgrund der Corona-Pandemie stark zurückfahren. Aber sobald es geht, machen wir damit weiter.“

Dass Serhat Taskale einen Kurs von zunächst unwilligen Pflichtteilnehmern motivieren kann, merkt man bereits im Interview. Er erklärt

Foto: Roberto Alfano



Fotos: Luis Nelsen

**Oben rechts: Ein AED-Defibrillator kann Leben retten.
Unten rechts: Serhat Taskale demonstriert, wie man einer verletzten Person den Motorradhelm abzieht.**



uns alles mit lauter Stimme, so als wären wir seine Kursteilnehmer und tut dies dazu mit einem Leuchten in den Augen. Daher glauben wir ihm auch gern, dass er am Ende seiner Kurse oft Standing Ovations bekommt. „Wenn ich am Anfang mit einem freundlichen ‚Guten Morgen‘ grüße, bekomme ich oft nur ein verschlafenes ‚Mmh‘ zur Antwort. Am Ende des Kurses sind die Leute aber hellwach und Feuer und Flamme für die Erste Hilfe“, freut sich Taskale. Sollten wir noch einen Beweis für den Erfolg von Serhat Taskales Kurskonzept benötigen, brauchen wir nur ins Internet zu schauen. Bei Google finden sich über 60 Fünf-Sterne-Bewertungen, darunter begeisterte Kommentare wie: „Dies war einer der besten Erste-Hilfe-Kurse in meinem Leben“, oder „Man denkt ja oft, dass Erste-Hilfe-Kurse langweilig sind, aber nachdem ich an diesem Kurs teilgenommen habe, kann ich nichts Derartiges sagen. Es hat viel Spaß gemacht und war sehr interessant. Der Kursleiter ist supernett, locker und engagiert. Diesen Kurs kann man nur weiterempfehlen.“

Serhat Taskales Engagement ist umso mehr zu würdigen, als er seine Kurse nicht hauptberuflich gibt, sondern neben seiner – sicher ebenfalls herausfordernden – Tätigkeit als Betriebsmediziner. Trotzdem brennt der junge Arzt weiter für seine Mission, und plant, auch während der Corona-Zeit Kurse zu geben, solange das möglich ist und dabei niemand gesundheitlich gefährdet wird. „Mir ist es einfach wichtig, etwas zu bewirken und Menschen dazu zu befähigen, sich richtig zu verhalten und wenn möglich Leben zu retten, wenn sie in eine Notsituation geraten“, betont er. „Viele helfen nur deshalb nicht, weil sie Angst haben, etwas Falsches zu tun und dabei Schaden anzurichten, und nicht, weil ihnen andere Menschen egal sind. Wir hoffen, unseren Beitrag zu diesem wichtigen Thema durch unsere Arbeit zu leisten und dafür zu sorgen, dass es dort draußen und bei uns zu Hause ein Stück sicherer wird. Wir sind dafür im wahrsten Sinne des Wortes mit Herz bei der Sache“, betont Serhat Taskale. „Die globale Pandemie zeigt gerade, wie wichtig Gesundheit ist. Deswegen möchten wir auch so viele Menschen, wie möglich, erreichen – und unterrichten bei Bedarf auch in unterschiedlichen Sprachen. Sprachbarrieren sind bei uns kein Hindernis!“ _Michael Otterbein

Medicay Sanitätsschule Niederrhein

Sankt-Anton-Str.21 // 47799 Krefeld

Email: info@medicay.de // Tel.: 02151-350 77 07 // www.medicay.de

Über 30 JAHRE

Helfen ist Herzenssache!

www.krebskinder-krefeld.de

Förderverein zugunsten Krebskranke 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

Alexianer Krankenhaus Maria-Hilf

Prof. Dr. Hans-Jürgen von Giesen: Beständigkeit im Wandel



Prof. Dr. Hans-Jürgen von Giesen, Chefarzt der Neurologie und Ärztlicher Direktor am Alexianer Krankenhaus Maria-Hilf.

Die Welt verändert sich in atemberaubendem Tempo. Globalisierung und Digitalisierung sind Treiber eines Wandels, der uns mitunter schwindlig werden lässt. Gerade in der Medizin gilt es jedoch, einen klaren Kopf zu bewahren und eine ausgewogene Balance zu finden zwischen dem Fortschritt, der uns dazu befähigt, Krankheiten zu besiegen, die noch vor wenigen Jahrzehnten unbezwingbar erschienen, und über Jahrhunderte gewachsenen Werten, die uns Orientierung geben. Einer der Menschen, die täglich zwischen diesen beiden Extremen navigieren, ist Prof. Dr. Hans-Jürgen von Giesen, Chefarzt der Neurologie und Ärztlicher Direktor am Alexianer Krankenhaus Maria-Hilf. In seiner Zeit als Mediziner hat der 58-Jährige hautnah miterlebt, was Fortschritt bedeutet – und so manche Entwicklung mit vorangetrieben. Gleichzeitig verkörpert er als „alter Hase“ aber auch die hohe Bedeutung von Beständigkeit und Geduld.

Wenn der habilitierte Mediziner über seinen Beruf spricht, spürt man die Begeisterung, die ihn auch nach 17 Jahren Tätigkeit am Krankenhaus Maria-Hilf immer noch erfüllt. „Ich bin hier einfach genau am richtigen Ort“, bestätigt er. Nicht nur, weil er sich dazu in der Lage sieht, die über 800 Jahre lange Tradition der Alexianer fortzuführen, sondern auch, weil er ein „treuer Rheinländer“ ist: „Bis auf meine Auslandszeit im Studium und meine Facharztzeit, die ich jeweils in Paris verbrachte,

war ich mein ganzes Leben lang hier. Ich bin Rheinländer durch und durch.“ Die andere Konstante in seinem Leben ist die anhaltende Faszination für die Neurologie: „Das Gehirn und das angeschlossene Nervensystem bilden die komplexeste Struktur im bekannten Universum“, gerät er ins Schwärmen. „Ob wir sie jemals richtig verstehen werden? Ich bezweifle es – und ehrlich gesagt, hoffe ich sogar, dass sie immer ein Stück ihres Geheimnisses bewahren wird.“ Was zunächst eine über-



Die Faszination für das menschliche Gehirn hat Prof. Dr. von Giesen sein gesamtes Leben lang nicht losgelassen.

raschende Auskunft scheint, kann der Experte sehr schlüssig erklären: „Wenn es uns irgendwann gelänge, alles zu verstehen, zu verorten und zu heilen, dann käme das dem Tod des freien Willens gleich. Menschen sind sicher in weiten Teilen ein Ergebnis ihrer Geschichte und der Umstände, in denen sie aufgewachsen sind. Aber ich kann mich immer entscheiden, davon bin ich überzeugt.“

Eine solche freie Entscheidung traf von Giesen, als er als junger Mann beschloss, seine Faszination zum Beruf zu machen. Er habilitierte zu HIV und seinen Auswirkungen auf das Nervensystem, ein Thema, an das er sich in den vergangenen 21 Monaten mehr als einmal erinnert fühlte. „Sowohl HIV als auch Covid-19 nehmen deutlichen Einfluss auf das Nervensystem, zeigen bei manchen Infizierten aber keinerlei wahrnehmbare Symptome. Und eben diese Eigenschaften – beim HI-Virus die Zeit bis zum Ausbruch der Immunschwäche, bei Covid Symptomlosigkeit – machen beide so gefährlich und so schwer zu beherrschen“, erläutert er. Nachdem der vierfache Vater am Krefelder Standort der Alexianer nicht nur seine professionelle, sondern auch seine emotionale Heimat gefunden hatte, half er maßgeblich dabei mit, das Krankenhaus Maria-Hilf zu dem zu machen, was es heute ist. Die von ihm geleitete Neurologie ist enorm breit aufgestellt: Von der neurologischen Akutversorgung bei einem Schlaganfall im spezialisierten und zertifizierten Schlaganfall-Zentrum über die Vor- und Nachsorge bis zur ambulanten Rehabilitation bietet sie das komplette Leistungsspektrum. „Es ist ein vitaler, lebendiger und innovativer Standort, der Medizinern und Patienten viele Möglichkeiten bietet. Ich habe hier früh die Chance bekommen, meinen eigenen Verantwortungsbereich zu prägen. Besonders stolz bin ich darauf, dass wir es geschafft haben, Lehrkrankenhaus der Uniklinik Düsseldorf zu werden.“ gesteht der erfahrene Mediziner. „Vernetzung, Austausch und Wissenstransfer funktionieren hier wirklich sehr gut.“

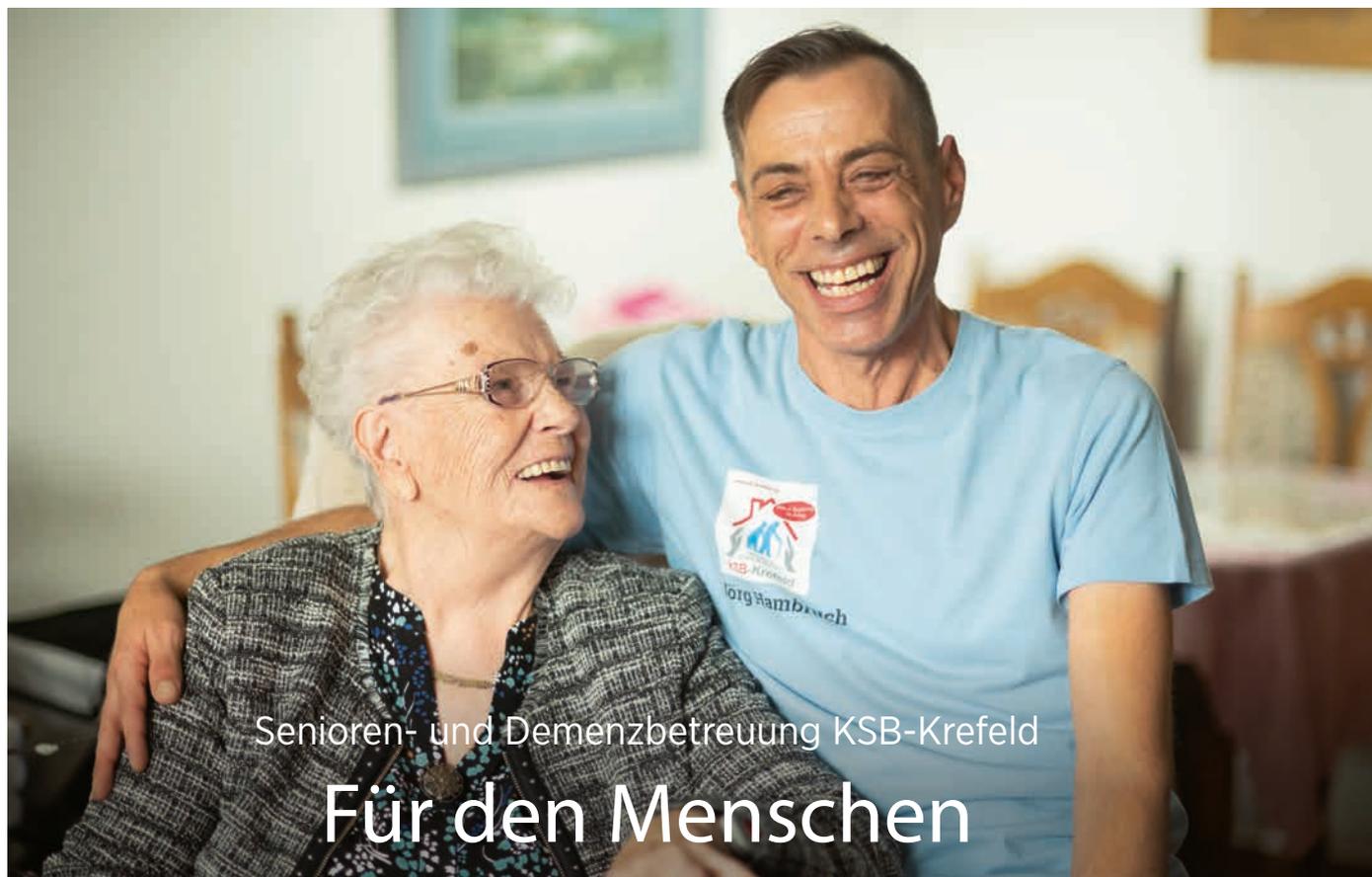
Und das muss auch so sein. In einer Zeit, in der sich der wissenschaftliche Fortschritt in atemberaubendem Tempo vollzieht, braucht es neben dem breit aufgestellten Expertenteam ausgeprägte kommunikative Fähigkeiten. „Ich benötige kommunikationsstarke Mitarbeiter, denn es gibt heute extrem viele Daten und Informationen, die es zu interpretieren, zu diskutieren und auszuwerten gilt, bevor wir eine Diagnose stellen und diese dem Patienten mitteilen. Das ist eine hohe Kunst, und auch der Grund, warum ‚Dr. Google‘ ein schlechter Arzt ist“, lächelt von

Giesen. „Während unsere Gesellschaft altert, überschlägt sich die Wissenschaft mit Innovationen und ein großer Teil unserer Arbeit besteht darin, genau zu eruieren, ob das, was technisch möglich auch medizinisch wirklich sinnvoll ist.“ Nicht alles, was alt ist, ist überkommen, nicht alles, was innovativ ist, hilfreich: „Manchmal kann ein Gespräch mehr zur Heilung beitragen als alle Geräte“, bestätigt der Facharzt für Neurologie und Neurologische Intensivmedizin, Spezielle Schmerztherapie und Psychotherapie. „Die Verbindung zu Psychologie und Psychiatrie ist gerade in der Neurologie ein besonders wichtiger Faktor.“

Prof. Dr. von Giesens Aufgabe wird auch in den nächsten Jahren herausfordernd und spannend bleiben, da ist er sich sicher. „In den Jahren meiner Tätigkeit hat sich enorm viel verändert. Diagnosen wie Demenz, Posttraumatische Belastungsstörungen oder Burnout kannten wir zu meinen Anfangszeiten noch gar nicht – und konnten Betroffene demnach auch noch nicht adäquat behandeln. Dazu kommen die enormen Herausforderungen, vor die der demografische Wandel uns stellt“, zeigt von Giesen sich nachdenklich. „Wir brauchen Lösungen für anstehende Zukunftsfragen – im Ort, im Quartier. Und ich bin der Überzeugung, dass wir mit dem hier angebotenen Leistungsspektrum dazu beitragen können, die richtigen Antworten zu geben.“ Auf der Zielgeraden seiner beruflichen Laufbahn denkt von Giesen gar nicht daran, sich auf dem bereits Erreichten auszuruhen: „Bis zur Rente habe ich noch einige spannende Jahre vor mir“, lacht er. Das einzig Beständige ist eben doch der Wandel. _Redaktion

Wir lieben, was wir tun!

www.diebrille-krefeld.de



Senioren- und Demenzbetreuung KSB-Krefeld Für den Menschen

Die Dankbarkeit der Senioren, die den Senioren- und Demenzbetreuern der KSB entgegengebracht wird, macht den Beruf unvergleichlich.

Erst vor kurzem ist Oma Hilde aus dem Krankenhaus gekommen. Die 76-Jährige fiel in ihrem Haus in Krefeld-Uerdingen die Treppe hinunter und brach sich dabei die Hüfte. Mit dem neuen Hüftgelenk kam auch der Pflegegrad: Zurück in ihrer Wohnung ist Hilde ab jetzt auf Hilfe angewiesen. Einen Großteil davon übernehmen zwar Hildes Tochter, ihr Mann und die Enkelkinder, die nur einige Häuser entfernt wohnen, dennoch möchte die Familie sich zu Leistungen im Rahmen des Pflegegrads beraten lassen. Ein Vorgang, der unbedingt notwendig ist, betont Carsten Breuer als Inhaber der Senioren- und Demenzbetreuung KSB-Krefeld: „Wenn der Pflegegrad neu in die Familie eingezogen ist oder aber auch ein Pflegebedürftiger auf einmal in eine andere Lebenssituation kommt, herrscht oft Überforderung. Wir bringen Licht ins Dunkel und sortieren gemeinsam mit den Betroffenen mögliche Leistungen.“

Wer neu als pflegebedürftig eingestuft wird, hat immer Anspruch auf eine Pflegeberatung. Aber auch für bereits Eingegliederte ist eine regelmäßige Pflegeberatung verpflichtend. All diejenigen, die Pflegegrad 2 und 3 haben, müssen diese alle sechs Monate abrufen. Wer Pflegegrad 4 oder 5 hat, ist sogar im Abstand von drei Monaten an der Reihe. Die Kosten für die Beratung zahlt dabei die Kasse. „Wenn die Post von der Pflegekasse eintrudelt, dass ein Termin vereinbart werden muss, glauben viele, dass wir dafür da seien, zu kontrollieren, ob noch Pflegebedarf besteht“, erklärt der Inhaber. „Das ist an dieser Stelle aber völlig falsch. Wir sind da, um aufzuklären und zu beraten. Eine Prüfung des Pflegegrads dürfen wir überhaupt nicht durchführen.“

Mit Pflegegrad 2 hat Oma Hilde zum Beispiel Anrecht auf Entlastungsleistungen. Diese kann sie nutzen, um ihre Angehörigen zukünftig unterstützen zu lassen. Die Pflegeberatung informiert die 76-Jährige etwa über die Möglichkeit einer Haushaltshilfe. Dann müssten Hildes Tochter und ihr Schwiegersohn nicht noch zusätzlich die Wohnung der alten Frau wischen, sondern könnten schöne, gemeinsame Zeit verbringen. „Es geht immer darum, dass wir eine bestmögliche Situation für die Pfl-

genden und die Pflegebedürftigen schaffen“, betont Breuer. „Am Ende ist es unser Ziel, dass es allen gut geht.“

Das kann zum Beispiel auch durch die Anschaffung von Pflegehilfsmitteln geschehen. In der Pflegeberatung erfährt Oma Hilde, wie sie zum Beispiel einen Rollator beantragen kann, welche Möglichkeiten der Hilfe es im Badezimmerbereich gibt, und auch wird ihr der Vorschlag gemacht, einen Hausnotruf installieren zu lassen, um im Fall der Fälle, wenn sie die Familie nicht erreichen kann, eine Back-up-Lösung zu haben. „Da prasseln erst einmal viele Informationen auf die Betroffenen ein, aber wir sind auch nach der Pflegeberatung ansprechbar, um auftretende Fragen zu klären“, verspricht der Krefelder. „Im Idealfall wünschen wir uns eine dauerhafte Begleitung.“

Denn zuverlässige Beziehung ist das, wofür Carsten Breuer vor rund zehn Jahren angetreten ist. Als der junge Mann begann, sich mit immer mehr Engagement um die demenzkranke Schwiegeroma zu kümmern, stellte er fest, dass ihm die Alltagsbegleitung von Senioren und erkrankten Menschen liegt. „Die Dankbarkeit, die du hier zurückbekommst, findest



Fotos: Roberto Alfano

Carsten Breuer (links) und sein Mitarbeiter Jörg Hambruch bilden das Team der KSB.

du in keinem anderen Arbeitsbereich“, beschreibt er. „Der menschliche Kontakt erfüllte mich total. Und als ich merkte, dass sich auch mein Gegenüber begann, durch unsere Treffen positiv zu verändern, wusste ich, dass ich das für immer tun möchte.“ Infolgedessen machte sich Carsten Breuer selbstständig und stellte 2017 mit Jörg Hambruch seinen ersten Mitarbeiter ein. Auch Hambruch folgte mit der Entscheidung, Alltagsbegleiter zu werden, seinem Herzen. „Irgendwann fragte mich Carsten, ob ich mal zu einem seiner Termine mitkommen wolle und ich zeigte ihm zuerst den Vogel“, erinnert er sich. „Am Ende begleitete ich ihn dann doch und war von der alten Dame, die wir trafen, total angetan. Es war ein magisches Moment und ich entschloss, umzusatteln.“

Inzwischen gehören zu Carsten Breuer und Jörg Hambruch fünf weitere Mitarbeiter. Gemeinsam decken sie die Bereiche Haushaltshilfe, Hilfe bei Mobilität, Demenzbetreuung, Einkauf und Mahlzeiten sowie Begleitung und Gesellschaft ab. Das Team ist nicht nur für ältere Menschen wie Oma Hilde da, sondern betreut ab Pflegegrad 1 auch jüngere Menschen und Kinder. „Wir haben zum Beispiel einen Kunden, der aufgrund einer multiplen Sklerose im Rollstuhl sitzt“, schildert Carsten Breuer. „Für ihn ist

die Alltagsbegleitung ein wichtiger Baustein in seinem Leben. Mit uns als jungen Menschen etwas zu unternehmen, tut ihm total gut.“

Die Pflege selbst bietet das Team nicht an, arbeitet aber mit zuverlässigen Dienstleistern zusammen. Mit der Pflegeberatung ist im Juni ein neuer Baustein dazugekommen. „Die anerkannte Pflegeberatung darf ausschließlich durch Fachpersonal durchgeführt werden“, weiß der Geschäftsführer. „Uns war wichtig, dass wir Mitarbeitende finden, die bereits selbst schon ein gewisses Lebensalter erreicht haben. Wir glauben, dass diese näher an unserer Klientel dran sind als sehr junge Kräfte.“ Für Breuer ergänzt die Pflegeberatung perfekt den Leistungskatalog der KSB-Krefeld Senioren- und Demenzbetreuung. Denn die Beratung hilft dem Team, noch besser auf die Bedürfnisse, Sorgen, Fragen und Ängste der Betroffenen reagieren zu können. „Am Ende“, so schließt Carsten Breuer ab, „ist allgemeines Wohlbefinden immer unser größtes Ziel.“
_Ann-Katrin Roscheck

Sie haben einen Pflegegrad und sind auf der Suche nach einer anerkannten Pflegeberatung? Sie brauchen selbst Unterstützung im Alltag? KSB-Krefeld freut sich auf Ihren Anruf unter 02151 - 44 98 000 oder Ihre E-Mail an info@ksb-krefeld.de. Weitere Informationen finden Sie online auf www.ksb-krefeld.de

Hauswirtschaftsdienst & Alltagsbegleitung in ganz Krefeld und Umgebung

Wir bieten als anerkannter Betreuungsdienst fürsorgliche Hilfe im Alltag und zuverlässigen Service.
Kostenübernahme durch die Pflegekasse!
Pflegeberatung nach § 37.3 SGB





KSB-Krefeld
Carsten Breuer

www.ksb-krefeld.de

(02151) 44 98 000
Rheinstr. 22 • 47799 Krefeld








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 Kefeld

Bäckerei Hendker

Dülkener Str., Haus Lindental, 47804 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 Nieters Krefeld Mitte

Rheinstraße 60, 47799 Krefeld

Halle 22

Schmelzerstraße 5, 47877 Willich

Hochschule Niederrhein

Reinarzstraße 49, 47805 Krefeld

Hospital zum Heiligen Geist

Von-Broichhausen-Allee 1, 47906 Kempen

Karls Naturkost

Karlsplatz 9, 47798 Krefeld

Ki.Nd – Kinderwunschzentrum Niederrhein

Madridr Str. 6, 41069 Mönchengladbach

Kinderarztpraxis Leyental

Leyentalstraße 78B, 47799 Krefeld

KINETO - Physiotherapie & Training

Bismarckplatz 32, 47799 Krefeld

Klinik Königshof

Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld

KSB-Krefeld - Senioren- und Demenzbetreuung

Rheinstraße 22, 47799 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

salvea Gesundheitszentrum

Westparkstraße 107-109, 47803 Krefeld

Sanitätshaus Ermers

Klever Straße 74, 47839 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



Foto: Luis Neilsen

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

Die Apotheke als Drehscheibe und Informationszentrum für das Wohlergehen unserer Patienten spielt in unserer Gesellschaft eine immer wichtigere Rolle. Wohnortnahe Arzneimittelversorgung und gesundheitsrelevante Information durch moveo sind hier unverzichtbare Bausteine.

**- Dr. Wolfgang Boverter,
Dr. Boverter Apotheken -**



Standort mit moveo-Aufsteller und AED vor Ort

Möchten Sie Auslagepartner werden oder einen AED in Ihren Räumlichkeiten installieren? E-Mail redaktion@crevelt.de oder Tel. 02151 - 6588399.

Anja Funkel

Gelassenheit durch Bewegung

Das Gefühl, dass wir unsere Zeit nicht optimal genutzt oder „uns gehen lassen“ haben, führt zum Jahreswechsel, wenn wir die vergangenen zwölf Monate Revue passieren lassen, regelmäßig zu einem schlechten Gewissen. Eine typische Reaktion darauf sind reuevoll getätigte gute Vorsätze, von denen „mehr Bewegung“, „mehr Sport treiben“ oder, noch direkter, „abnehmen“ bundesweit auf den vorderen Plätzen landen dürften. Doch sportliche Betätigung hat viel weit reichendere als bloß körperliche Folgen: Sport steigert nicht nur das physische Wohlbefinden, es verbessert auch unser Immunsystem und unsere Selbstwahrnehmung erheblich. Es ist demnach sehr wahrscheinlich, dass jemand, der körperlich fit ist, am Ende des Jahres gar keine „guten“ Vorsätze mehr fassen muss: Nicht unbedingt, weil er bereits sein Idealgewicht hält, sondern weil er sich vielmehr selbst mit ganz anderen Augen betrachtet – und demnach auch kein schlechtes Gewissen hat.

Die Lebensrealität vieler Menschen sieht so aus, dass sie tagsüber ihrem Beruf nachgehen – mit hoher Wahrscheinlichkeit einem Bürojob und demnach reiner Kopfarbeit – und abends allein oder mit der Familie auf der Couch „entspannen“. Doch diese Entspannung ist trügerisch: Denn eine Hälfte des Hirns, das Bewegungszentrum, bleibt bei diesem Lebenswandel chronisch unterfordert, während die andere, das Denkzentrum, quasi im Dauerbetrieb läuft. Sie können sich das vorstellen wie bei Ihrem Computer: Wenn Sie ihn nicht hin und wieder ausschalten oder wenigstens seinen Papierkorb leeren, wird er kontinuierlich langsamer. Sport bewirkt genau diesen Reboot, ein Durchlüften und Ausmisten des Hirnspeichers, der das Denkzentrum entlastet. Voraussetzung dafür, dass das funktioniert, ist jedoch ein Mindestmaß an körperlicher Anstrengung – gemütlich spazierengehen ist zwar gut, aber noch nicht ausreichend. Erst, wenn wir ins Schwitzen kommen und unsere Muskulatur strapazieren, werden die Botenstoffe ausgeschüttet, die uns Glücksgefühle bescheren und das Wachstum der Nervenzellen im Hippocampus anregen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegung gerade im Alter das Erinnerungs- und Denkvermögen steigert. Kein Wunder also, dass Sportprogramme, etwa in der Depressionsbegleitung, heute von den Krankenkassen gefördert werden.



Foto: Luis Nelsen

Sie werden aber auch ganz allgemein eine Veränderung in ihrem täglichen Befinden feststellen, wenn Sie anfangen, sich mehr zu bewegen: Zu wissen, dass Sie Ihren inneren Schweinehund überwunden und eine Herausforderung gemeistert oder etwas Neues ausprobiert haben, fühlt sich einfach gut an (vorausgesetzt natürlich, Sie haben eine Sportart für sich gefunden, die Ihnen tatsächlich Freude bereitet und die Sie nicht als Quälerei oder Zeitverschwendung empfinden). Und das steigert sich noch, wenn Sie bemerken, dass Sie sich mit jedem Tag ein Stück verbessern. Keine Sorge, ich möchte Sie gar nicht dazu auffordern, auf Rekordjagd zu gehen. Auch, wenn Sie sich ganz entspannt, ohne Zielvorgabe, betätigen, werden Sie spüren, dass Sie von Tag zu Tag ein bisschen fitter und leistungsfähiger werden. Dazu kommt eine auf Hochtouren laufende Verarbeitung von Alltagsorgen und Stress, die Ordnung und Platz in Ihrem Kopf schafft. Probleme, die sich vorher meterhoch vor Ihnen aufzutürmen schienen, erscheinen plötzlich weitaus weniger einschüchternd. Das Gefühl, die Dinge seien festgefahren und unveränderlich, gerät ebenfalls in Bewegung und Sie erkennen, dass Sie selbst bestimmen, wie Sie mit diesen Situationen umgehen. Ihr Selbstbild verändert sich: Sie werden selbstbewusster, geduldiger, gelassener und genügsamer im Umgang mit sich und den Dingen. Spätestens am nächsten Silvester, wenn es wieder darum geht, ein Resümee zu ziehen und gute Vorsätze fürs neue Jahr zu treffen, werden Sie das ganz sicher merken. Probieren Sie es doch einfach einmal aus!

Ihre Anja Funkel



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

Helios Klinikum Krefeld

Projekt Storchenlotsen-Dienst: Unterstützung fürs Familienglück

In unserer Geburtsklinik erblicken jährlich rund 1.800 Kinder das Licht der Welt. Doch das Wunder des Lebens zieht neben großer Freude und Verückung auch viele Aufgaben nach sich, die Eltern im Taumel der Gefühle manchmal überfordern können. Um sie in dieser Phase durch praktische Hilfestellung gezielt zu unterstützen, rief die Stadt Krefeld gemeinsam mit dem Helios Klinikum Krefeld vor einem Jahr den Storchenlotsen-Dienst ins Leben, mit dem Ziel, das Familienglück frischgebackener Eltern zu bewahren und zu fördern.



Foto: Helios Klinikum

Barbara Stüben, Leiterin des psychosozialen Dienstes am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin des Helios Klinikum Krefeld und Koordinatorin des Modellprojektes Storchenlotsen.

Auf unserer Wöchnerinnen-Station haben die beiden Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen Regina Ridders und Mareike Schröers ihr Storchenbüro bezogen. Als Storchenlotsinnen beraten sie zu Elternkursen und den vielfältigen Angeboten des Netzwerks Frühe Hilfen, geben Tipps zur Ernährung und zum Umgang mit Stresssituationen, bereiten mit den Eltern anfallende Behördengänge vor, helfen bei Sprachbarrieren und vielen weiteren Themen. Ihre größte Leistung ist es aber sicherlich, die vertrauliche und einfühlsame Gesprächsatmosphäre zu schaffen, die dafür so entscheidend ist. Es geht für sie nicht nur darum, Wissen zu vermitteln und Informationen bereitzuhalten, sondern vor allem darum, im Dialog mit den Eltern mögliche Belastungen im neuen Familienalltag zu erkennen und Ressourcen für ihre Bewältigung „freizuschaukeln“. Sollte dann ein konkreter Unterstützungswunsch oder -bedarf festgestellt werden, verweisen die Storchenlotsinnen auf Angebote der Frühen Hilfen und stellen auf Wunsch der Eltern einen direkten Kontakt zu den jeweiligen Einrichtungen her. Unseren Erfahrungen nach kennen viele Eltern nur einen Teil der vielfältigen Angebote für junge Familien in Krefeld.

Zwischen Januar und Juni 2021 erreichten die Storchenlotsinnen auf ihren „Rundflügen“ auf der Wöchnerinnenstation rund 84 Prozent der Familien. So hat sich der Storchenlotsen-Dienst im vergangenen Jahr unter den Patientinnen schnell rumgesprochen und wird sehr gut angenommen. Dieser Zuspruch hat uns gezeigt, dass wir mit dem von der Stadt Krefeld geförderten Modellprojekt auf einen echten Bedarf treffen. Im Rahmen der Frühen Hilfen, einem Verbund aus Institutionen, Verbänden, Einrichtungen und Fachkräften

aus dem Kinder- und Jugendhilfebereich sowie dem Gesundheitswesen, bildet der Storchenlotsen-Dienst auch einen Baustein der Kommunalen Präventionsketten. Und natürlich ist es eine schöne Aufgabe, Familien auf ihrem Weg mit dem Fachwissen unserer erfahrenen Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen unterstützen zu können.

Helios Klinikum Krefeld
Lutherplatz 40, 47805 Krefeld
Telefon: 02151 32-2501
E-Mail: info.krefeld@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld



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



Ihre Gesundheit beginnt im Darm!

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



DARMSCHÖN

INSTITUT FÜR COLON-HYDRO-THERAPIE

www.darmschoen.de

Darmschön - Institut für Colon-Hydro-Therapie • Friedrich-Ebert-Str. 119 • Krefeld • Tel. 02151 486 3101



**Zahnärzte
Stuckenberg**

zahnerhaltend und minimalinvasiv



**IHRE NEUEN ZAHNÄRZTE
IN DER KREFELDER INNENSTADT!**

**WIR GESTALTEN IHRE BEHANDLUNG
SO ANGENEHM WIE MÖGLICH!**

Unser Angebot umfasst unter anderem:

- minimalinvasive Behandlungen jeglicher Art
- Digitale Abdrücke
- schonende Wurzelkanalbehandlungen
- Füllungen ohne Bohren
- Zahnersatz in einer Sitzung
- zahnärztliche Betreuung für Kinder ab dem Säuglingsalter

**VEREINBAREN SIE
EINEN TERMIN MIT UNS!**

Zahnärzte Stuckenberg
Ostwall 97/Eingang Dreikönigenstraße 55
47798 Krefeld

www.zahnärzte-stuckenberg.de
Telefon: 02151 / 800 444
Email: kontakt@zahnärzte-stuckenberg.de

Finlantis

Sauna-Winterwelt

Im Finlantis entspannt ins neue Jahr starten!



So kalt wie in Finnland wird es am Niederrhein meist nicht. Trotzdem möchte das Finlantis etwas von Entspannung, Erlebnis und Natur verbunden mit dem besonderen finnischen Saunagefühl aus dem hohen Norden zu uns holen. Denn hier wird das Saunaerlebnis ganz nach finnischer Tradition zelebriert. In den Saunen werden Körper und Seele „entstresst“. Dabei gibt es im Finlantis keine festen Regeln für die Dauer der Saunagänge. Jeder soll so lange saunieren, wie er oder sie mag.

Parallel zur Saunalandschaft ist auch das FinSpa mit seinen vielfältigen Massage-Angeboten geöffnet. Und für die Damen ist 2022 mit dem Ladies' Spa ein besonderes Wohlfühlprogramm im Angebot. In der Panoramasauna können die Ladies ganz unter sich bei wohltuenden Aromen entspannen, in eine Traumwelt abschweifen oder den Ausblick in den Saunagarten genießen. Ladies' Spa 2022: 7. Februar, 7. März, 4. April und 2. Mai. (Alle Wellnessangebote nur mit telefonischer Voranmeldung)



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

Empfohlener
Hörakustiker
www.hoerakustiker-bewertungen.de
★★★★★

**JETZT
KOSTENLOS
PROBETRAGEN!**

Ohne Ausreden!

Jetzt die guten Vorsätze einhalten!

Warum lange warten? Legen Sie direkt los! Wir helfen Ihnen beim Umsetzen Ihres Vorsatzes zum besseren Hören. Erfahren Sie mehr bei uns und testen Sie die Hörgeräteneuheiten.

Jetzt einen Termin vereinbaren: 02151 - 644 69 69!

www.oton-hoerakustik.de

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

oton ●●●●●
 DIE HÖRAKUSTIKER

KREFELD PINGUINE LIVE

**ERLEBE SPANNUNG,
LEIDENSCHAFT UND KAMPF
IN DER YAYLA ARENA!**



JETZT TICKETS SICHERN



www.kev-tickets.de





MIT DEM KISSEN ERSTICKEN?

SCHNARCHER-SCHIENE* JETZT KASSENLEISTUNG!

*UNTERKIEFER-PROTRUSIONSSCHIENE GEGEN SCHLAFAPNOE UND SCHNARCHEN

wollenweber
SCHLAF medizin

JETZT TERMIN VEREINBAREN | www.SCHLAFMEDIZIN-KREFELD.de

Ostwall 150__ 47798 Krefeld__ Telefon 02151 60 47 570__ info@schlafmedizin-krefeld.de