

# move **O**

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



## Ein **Lifestyle-Sport** wird erwachsen

Home Trail Krefeld e. V. (S. 14)

**Je früher, desto besser:** Berufsunfähigkeitsversicherungen (S. 06)

Vinzentz GmbH

**Häusliche Pflege:** Fürsorge kennt keine Grenzen (S. 18)

Linara — Betreuung zu Hause

# AMRENT

AMRENT GmbH

Wo auch immer Sie tätig sind,  
vermietet AMRENT Maschinen  
und Geräte zum Heben von

Personen und  
Material.



Scherenbühnen



Teleskopbühnen



Anhängerbühnen



LKW-Bühnen



Rollgerüste



Stapler



Radlader



Glaslifter



Materiallifte



Teleskopstapler

**AMRENT GmbH**  
Mevisenstraße 62 b  
47803 Krefeld  
Tel.: 0 2151- 657 10 40  
[kontakt@amrent-krefeld.de](mailto:kontakt@amrent-krefeld.de)  
[www.amrent-krefeld.de](http://www.amrent-krefeld.de)  
Öffnungszeiten:  
Mo. - Do. 7.00 - 17.00 Uhr  
Fr. 7.00 - 16.00 Uhr

# moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Foto: Luis Neilsen

## Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie es auch bemerkt? Corona, das Thema, das uns nun seit zwei Jahren in Atem gehalten und medial nahezu rund um die Uhr begleitet hat, spielt plötzlich kaum noch eine Rolle. Die ganze Welt schaut in einer Mischung aus Entsetzen und Unglauben auf die Ukraine, wo ein Konflikt entbrannt ist, wie man ihn in Europa nicht mehr für möglich gehalten hat. „Vor unserer Haustür“, wie es so oft heißt, ist zwar immer noch über tausend Kilometer entfernt, aber wir spüren die Auswirkungen des Krieges mittelbar, wenn wir an die Tankstelle fahren oder die Berichte über steigende Energiekosten hören.

Während uns klar wird, dass der Komfort, den wir alle gewohnt sind, keinesfalls so sicher ist, wie wir dachten, erreichen auch die Inzidenzzahlen neue Rekordhöhen. Der Impfschutz, den rund drei Viertel der Bevölkerung mittlerweile genießen, sorgt zwar dafür, dass die Überlastung der Krankenhäuser ausbleibt, aber die Einschläge kommen dennoch merklich näher. Und die neuen Nachrichten über umfassende Lockerungen der Schutzmaßnahmen, die wir im ersten Jahr der Pandemie noch

begeistert und erleichtert aufgenommen haben, erzeugen nun doch leichtes Stirnrunzeln. Erinnern wir uns: Im Herbst 2020 ging es bei der Frage nach Öffnen oder Schließen um Inzidenzwerte von 50. Aktuell liegen wir in Krefeld bei über 1.000. Corona ist Alltag geworden. Wir haben uns fast daran gewöhnt, mit der Krankheit und einer möglichen Infektion zu leben.

Auch unsere aktuelle Ausgabe spiegelt das wider. Wir waren mit den Mountain-Bikern vom Home Trail Krefeld e. V. auf dem Kapuzinerberg, haben uns von Dr. Jan Dreher, Chefarzt der Klinik Königshof, erklären lassen, was Glück ist, mit den Experten der Vinzentz GmbH über Berufsunfähigkeitsversicherungen gesprochen und uns von Christina Lambert über die Vorzüge der 24-Stunden-Betreuung aufklären lassen. Und Corona ist dabei gänzlich außen vor geblieben.

Wir wünschen viel Spaß bei der 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](mailto:redaktion@crevelt.de)

Redaktionsleitung: David Kordes  
Stellvertreter: Oliver Nöding

Redaktion: David Kordes, Oliver Nöding,  
André Lerch, Michael Otterbein,  
Sarah Weber

Art Direction: Christina Hübecker

Fotograf: Luis Nelsen

Titel: Home Trail Krefeld e. V.  
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!**



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](mailto:info@private-aesthetics.de)  
[www.private-aesthetics.de](http://www.private-aesthetics.de)



### Vorsorge

**Seite 06** Vinzentz GmbH: Je früher, desto besser

**Seite 24** Engel & Völkers LiquidHome: Lebensträume wahr machen

### Ratgeber

**Seite 10** Klinik Königshof: Gedanken zum Weltglückstag

**Seite 20** Wojtek Honnefelder: Weniger ist mehr: Fasten liegt voll im Trend

### Handel

**Seite 12** frovin Baumaakt: Ökologische Wohnräume zum Durchatmen

### Sport & Fitness

**Seite 14** Home Trail Krefeld e. V.: Ein Lifestyle-Sport wird erwachsen

### Pflege

**Seite 18** Linara - Betreuung zu Hause: Fürsorge kennt keine Grenzen

### Intern

**Seite 22** moveo Expertendialog: Der Plan für 2022: Es ist angerichtet!

**Seite 28** Die moveo-Aufsteller: Wo bekomme ich das moveo-Magazin?

### Kolumne

**Seite 23** Helios St. Josefhospital Uerdingen: Fettgewebe - Das flüssige Gold

**Seite 29** Anja Funkel: Die Zündschnur im Kopf

### Medizin

**Seite 26** St. Elisabeth-Hospital: Johannes Micheel und seine Fußfehlstellung

### Wellness

**Seite 30** Finlantis: Osterspecials in der Saunalandschaft





Vinzentz GmbH

# Je früher, desto besser

Es lohnt sich, eine Berufsunfähigkeitsversicherung schon im Kindesalter abzuschließen.

**Zeit ist Geld! Diese Maxime gilt nicht nur für gestresste Geschäftsleute, sondern auch bei der Altersvorsorge und der Absicherung von Lebensrisiken. Je früher man sich Gedanken über diese Themen macht, desto bessere Lösungen sind möglich und umso mehr Geld liegt später auf der hohen Kante. Wartet man hingegen zu lange, kann es irgendwann zu spät sein. Dass es auch bei der Absicherung von Berufsunfähigkeit auf einen möglichst frühen Einstieg ankommt, ist vielleicht nicht jedem bewusst.**

## SCHON ALS KIND IN DIE BERUFUNFÄHIGKEITS-VORSORGE EINSTEIGEN

„Viele denken erst daran, für ihre Berufsunfähigkeit vorzusorgen, wenn sie die ersten Zipperlein spüren“, weiß Benjamin Vinzentz. „Aber wenn Sie dann mit 30 oder 40 eine Berufsunfähigkeitsversicherung abschließen wollen, kann das ziemlich teuer werden – sofern Sie überhaupt noch angenommen werden. Oft schließt das Versicherungsunternehmen dann auch bereits bestehende Krankheiten aus, die eine Berufsunfähigkeit nach sich ziehen könnten, während die gesetzliche Erwerbsunfähigkeitsrente in vielen Fällen leider nicht greift. Daher rate ich unseren Kunden, so früh wie möglich in dieses Thema einzusteigen. Ideal ist es, wenn man bereits als Kind mit der Absicherung startet.“ Wer sich mit dem Thema noch nicht auskennt, den erinnert er daran: „Grundsätzlich zahlt eine Berufsunfähigkeitsversicherung eine zuvor vereinbarte Rente, wenn man wegen Krankheit oder Unfall seinen Beruf zu nicht mehr als 50 Prozent ausüben kann.“

## BEREITS MITTE ZWANZIG STARTET MAN MIT EINER VIELFACHEN PRÄMIE

Der Abschluss einer Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) ist in Deutschland aktuell ab dem zehnten Lebensjahr möglich. Bereits für Kleinkinder unter einem Jahr kann aber eine Option abgeschlossen werden, um später eine BU ohne erneute Gesundheitsprüfung abzuschließen. Da Kinder noch keinen Beruf haben, werden sie als Schülerinnen oder Schüler versichert. Bei einem späteren Einstieg in das Berufsleben wird das angepasst und die Absicherung wächst mit, aber die günstige Berechnungsgrundlage bleibt bestehen. Dadurch erhält man dauerhaft einen viel günstigeren Beitrag als bei einem späteren Neuabschluss. „Eltern, denen wir diese Lösung vorstellen, erkennen schnell den Vorteil der vorgezogenen Gesundheitsprüfung. Sollten beim Kind später zum Beispiel Allergien auftreten, kann es von der Versicherung deswegen nicht mehr abgelehnt werden“, berichtet Stephan Zdrojewski: „Je nach Schulform zahlen die Eltern für eine Zehn-

Fotos: Luis Nelsen



Versicherungsfachmann  
Benjamin Vinzentz, Prokurist  
der Vinzentz GmbH, und sein  
Mitarbeiter Stephan Zdrojewski.

jährige um die 25 Euro im Monat. Eine Person Mitte 20 startet mit 50 bis 150 Euro monatlich – abhängig von ihrem Beruf – sofern sie keine wesentlichen Vorerkrankungen hat. Schon leichte Erkrankungen wie Allergien können zu Ausschlüssen oder einer höheren Prämie führen.“

### EINE BERUFsunFÄHIGKEITsoPTION LÄsST sICH AUCH MIT EINEM SPARPRODUKT KOMBINIEREN

„Eine Berufsunfähigkeitsoption ist ein tolles Geburtstagsgeschenk von Oma, Opa und den Verwandten“, sagt Vinzentz. „Zumal es möglich ist, den Existenzschutz mit einem Spar- oder Rentenvertrag zu koppeln. Die Anlageform kann je nach Ausgangslage in Fond- oder klassischen Anlagen gespart werden. Inzwischen sogar sehr flexibel mit Sparpausen oder Zuzahlungen bei guten Noten oder zum Weihnachtsfest.“ Je nachdem, ob die Eltern gesetzlich oder privat versichert sind, sollten sie sich außerdem zusätzlich Gedanken über die Krankenversicherung für den Nachwuchs machen – zum Beispiel um „Rooming-In“ zu ermöglichen, also das Übernachten der Eltern im Krankenzimmer der Kinder, wenn diese mal ins Krankenhaus kommen.

### UNBEDINGT VOR ANTRAGSTELLUNG DURCH EXPERTEN BERATEN LASSEN

Unabhängig davon, wann man eine Berufsunfähigkeitsversicherung beantragt, muss man für die Aufnahme in die Versicherung Fragen beantworten, nach denen das persönliche Risiko eingeschätzt wird. Hier empfiehlt sich laut Vinzentz unbedingt eine wahrheitsgemäße Beant-

wortung, da man sonst riskiert, keine Leistungen zu bekommen, von der Versicherung gekündigt zu werden oder sich im Extremfall sogar strafbar zu machen. „So einen Fragebogen sollte man am besten nicht allein ausfüllen, sondern sich dabei Rat von Experten holen“, gibt er zu bedenken. „Es ist zum Beispiel ratsam, sich vorab die Gesundheitsakte von der Krankenversicherung geben zu lassen, um keine unliebsamen Überraschungen zu riskieren.“ Vergessene oder unterschätzte Diagnosen können hier zum Problem werden und es bedarf einer sorgfältigen Aufarbeitung der Gesundheitsgeschichte durch Experten. Auf diese Weise kann auch eine Person mit Vorerkrankungen versichert werden.

## Sabine Engler Steuerberaterin



Steuer- und Wirtschaftsberatung auch  
für Ärzte, Zahnärzte und Apotheken

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

Fachberaterin für den  
Heilberufsbereich  
(IFU/ISM gGmbH)



Benjamin Vinzentz übt seinen Beruf mit großer Leidenschaft aus.

### UMFANGREICHES BERATUNGSANGEBOT

Die Krefelder Vinzentz GmbH hat in über 55 Jahren Firmengeschichte umfangreiche Expertise in den Bereichen private und betriebliche Altersvorsorge sowie Berufsunfähigkeitsabsicherung aufgebaut. Dafür wurde extra der Service „dieBUexperten.de“ geschaffen, um besonders jungen Menschen den Zugang zum Thema zu ermöglichen. Weiterhin begleitet das Unternehmen Firmenkunden auch bei Betriebsübergängen, erstellt versicherungsmathematische Gutachten und berät zu gewerblichen Versicherungen. Ein weiteres Angebot ist eine maßgeschneiderte Altersvorsorge für geschäftsführende Gesellschafter und Führungskräfte. Geleitet wird das Unternehmen von Nico Cais sowie von Benjamin Vinzentz' Vater, Hans-Günter Vinzentz. Sohn Benjamin ist Prokurist, hat an der FH Köln Versicherungswesen studiert – und sowohl in einem Versicherungsunternehmen als auch in einer Steuerberatungskanzlei umfassende praktische Erfahrungen gesammelt. Darüber hinaus bildet sich der 40-Jährige fortlaufend weiter. „Das Thema Vorsorge und Versicherungen ist für mich mehr eine Passion als ein Beruf“, erklärt er mit einem Strahlen in den Augen. „Ich freue mich immer auf dem neuesten Stand zu sein, und meinen Kunden eine optimale Beratung anbieten zu können.“\_Michael Otterbein

**dieBUexperten**  
 ein Service der Vinzentz GmbH  
 Campus Fichtenhain 63  
 47807 Krefeld  
 Tel.: 02151 - 4542931  
 www.diebuexperten.de

**Über 30 JAHRE**  
**Helfen ist Herzenssache!**  
 www.krebiskinder-krefeld.de

Förderverein zugunsten krebskranker Kinder Krefeld e.V.

Sparkasse Krefeld  
 IBAN DE37 3205 0000 0000 0068 88

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

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

**Testen Sie uns!**

**Das Fitness- & Gesundheitscenter in Krefeld**

**timeout** monatlich kündbar

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

VIER SYSTEME - VOM SELBSTBAUER BIS ZUR  
SONDERLÖSUNG MIT MONTAGE

**TERRASSENÜBERDACHUNGEN | SONNENSCHUTZ  
KALTWINTERGÄRTEN | ZÄUNE | CARPORTS**

  
**EXPEDITION  
TERRASSENDACH-HÄNDLER**

**AUSSTELLUNG**  
jetzt auch samstags  
von 10 bis 16 Uhr



**BESUCHEN SIE UNSEREN SHOWROOM**

AN DER FURTH 6 | 47906 KEMPEN

INFOS & TERMINE: 02152-99140-0

[www.terrassendach-haendler.de](http://www.terrassendach-haendler.de)

**CLEVER ÜBERDACHT**  
TERRASSENÜBERDACHUNGEN & KALTWINTERGÄRTEN

**TDHome**

**TDLuxor**

**TUIN**  
Maximaal  
Händler

*Ein Pilger kam zu einem Weisen und fragte ihn, was er tun solle, um glücklich zu sein. „Strebe nach dem Erreichbaren“, antwortete der weise Mann. „Und kannst du mir vielleicht noch einen Rat geben?“, fragte der Pilger weiter. „Strebe nach dem Unerreichbaren“, lautete die Antwort.*

Klinik Königshof

## Gedanken zum Weltglückstag

Dr. Jan Dreher, Chefarzt der Klinik Königshof, weiß, dass jeder Mensch sehr individuell definiert, was Glück für ihn bedeutet.

**Vor zehn Jahren ernannte die UN den 20. März zum Weltglückstag, um daran zu erinnern, dass Glück mehr bedeutet als materiellen Wohlstand. Nicht zufällig wurde dieser Tag auf Vorschlag des asiatischen Königreichs Bhutan ins Leben gerufen, das bereits in den 1970er-Jahren die Idee eines „Bruttonationalglücks“ entwickelt hatte, eine Balance zwischen materiellem und emotionalem Wohlbefinden. Doch mit dem Staatsziel „Glück“ steht Bhutan nicht allein auf der Welt: Schon in die amerikanischen Verfassung von 1776 wurde ein Menschenrecht auf das „Streben nach Glück“ (the pursuit of happiness) aufgenommen.**

### Ein gut gefülltes Bankkonto ist keine Garantie für ein glückliches Leben

Glück wird – nicht nur bei uns – gern mit plötzlichem Reichtum durch Lottogewinn oder Erbschaft in Verbindung gebracht: Glücklich ist, wer die schicke Villa und den teuren Sportwagen sein Eigen nennt und dazu mit einem Supermodel verheiratet ist. Und selbstverständlich besteht ein Zusammenhang zwischen materiellem Wohlstand und Glück oder zumindest Zufriedenheit. Wer unter extremer Armut leidet, den machen ein paar Euro mehr im Portemonnaie sehr wohl glücklicher. Generell ist ein gut gefülltes Bankkonto aber keine Garantie für ein glückliches Leben. Das kann Dr. Jan Dreher, Chefarzt der Psychiatrischen Fachklinik Königshof, bestätigen. Er weiß aus seinem Berufsalltag, dass auch reiche Menschen an einer Depression erkranken, wenn ihnen ein sinnvoller Lebensinhalt fehlt. Die meisten Menschen brauchen eine Aufgabe und das Eingebundensein in eine soziale Struktur. „Nur in seiner Villa zu sitzen und Champagner zu trinken, macht auf jeden Fall nicht glücklich“, weiß der Mediziner.

### Es hilft, sich seinen Problemen zu stellen

Viele Patientinnen und Patienten des Krefelder Psychiaters leiden an einem Mangel an menschlichen Beziehungen. Psychische Krankheiten, wie Depressionen, Psychosen oder Suchtverhalten führen oft dazu, dass die Betroffenen aus dem Alltag fallen und nicht mehr am normalen Leben teilnehmen können, was wiederum die psychische Erkrankung verstärkt. Daher ist es wichtig, diesen Teufelskreis an einem Punkt zu durchbrechen. „Wenn zu uns ein Mensch kommt, der aufgrund einer Suchterkrankung Wohnung, Familie und Arbeit verloren hat, dann geben wir ihm zunächst Zeit, wieder zu sich zu kommen, fordern ihn aber zu ‚radikaler Akzeptanz‘ seiner Situation auf, sobald das möglich ist“, nennt Dreher ein Beispiel. Aus so einem Loch kommt man nämlich nur raus, wenn man sich seinen Problemen stellt und Schritt für Schritt zu handeln beginnt. Dabei kann auch eine Beantragung von Hartz IV oder die Annahme eines Mini-Jobs einen Patienten vorwärts bringen. Denn so erfährt er, dass es möglich ist, selbst etwas zu schaffen.“

Fotos: Luis Neilsen



## Auch beim Glück kommt es auf das richtige Maß an

Auf der anderen Seite kommen in die Klinik Königshof auch Menschen, die eher unter einem Zuviel an Aktivität leiden, die sich immer mehr Pflichten und Aufgaben aufladen, bis sie in einen Burnout geraten. Diesen Menschen empfiehlt Dreher, sich mehr Ruhe zu gönnen. Denn auch fortgesetzte Spitzenleistungen sind kein Weg zu einem glücklichen Leben – schon gar nicht, wenn man die Leistungen vor allem erbringt, um von anderen anerkannt zu werden. „Wie in vielen Bereichen, kommt es auch beim Glück auf das richtige Maß an“, ist der Chefarzt überzeugt: „Zumindest für Zufriedenheit kann man aktiv etwas tun – indem man sich eine stabile Lebenssituation – zum Beispiel in Bezug auf Wohnung, Arbeit und Beziehungen – schafft, und stimulierende Reize wie Alkohol, Sex oder Essen maßvoll genießt.“ Euphorische Glücksgefühle kann man so vielleicht nicht herbeiführen, aber immerhin das Gegenteil, extreme Unglücksgefühle, vermeiden.

### „High Sensation Seeker“ – die Lust an den Extremen

Wie wir alle wissen, gibt es aber auch Menschen, die schon mit dem „normalen“ Leben absolut überfordert sind. Sie sind mit einem Nine-to-Five-Job kreuzunglücklich und streben nach stärkeren Reizen, um sich lebendig zu fühlen. Sie trainieren dann für den Ironman, fahren mit dem Segelboot über den Atlantik oder besteigen den Mount Everest. Wissenschaftler sprechen hier vom Persönlichkeitstyp „High Sensation Seeker“, der in Extremsituationen weniger Stresshormone erzeugt als die meisten Menschen und diesen „Thrill“ gerade als angenehm empfindet. „Es gibt aber auch Patienten, die krankheitsbedingt überaktiv

sind, deren Gedankengang zu schnell und teilweise ungeordnet ist, die kaum schlafen und sich in tausende Projekte verwickeln. Subjektiv fühlen sich diese Patienten euphorisch, von außen betrachtet wirken sie in dieser Krankheitsphase aber eher getrieben, rastlos, oft gereizt und eindeutig nicht gesund. Oft wird in solchen Phasen auch Schaden verursacht, zum Beispiel durch sinnlose Geldausgaben oder riskantes Verhalten. Diese Patienten kommen oft auf dringenden Wunsch ihrer Angehörigen zu uns, die ihr Verhalten nicht mehr ertragen können“, berichtet der Psychiater.

### Glück ist etwas Individuelles

Maßhalten, sich Pausen gönnen, Beziehungen pflegen, mit seiner Kraft haushalten, sich ab und zu etwas Gutes tun. Es gibt viele sinnvolle Ansätze für ein zufriedenes – und vielleicht sogar glückliches – Leben. Letztlich ist Glück aber etwas Individuelles, für das es kein Patentrezept gibt. Was den einen begeistert, lässt den anderen kalt. Was die eine euphorisch macht, versetzt die andere in Panik. Von daher führen allgemeine Ratschläge schnell in die Irre. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg finden. Und wenn man das Gefühl hat, sich auf diesem Weg verirrt zu haben, spricht man am besten mit einem anderen Menschen darüber – mit dem Partner, der besten Freundin oder man holt sich, wenn nötig, professionelle Hilfe, wie man sie in der Klinik Königshof findet. \_Michael Otterbein

**Klinik Königshof**

[www.klinik-koenigshof-krefeld.de](http://www.klinik-koenigshof-krefeld.de) // Notfalltel.: 02151 - 8233 6032

## Logopädische Praxis **Sprachschatz**

**Sonja Achten**  
staatlich anerkannte Logopädin

**Katharina Teimoorian**  
staatlich anerkannte Logopädin klinische Linguistin (B.Sc.)

**Traarer Straße 15 • 47829 Krefeld**  
**Telefon: 0 2151 - 94 22 456 • Telefax: 0 21 51 - 94 22 457**



[www.sprachschatz-logopaedie.de](http://www.sprachschatz-logopaedie.de)



frovin Baumaakt

# Ökologische Wohnräume zum Durchatmen

**Leise klimpert das Windspiel beim Betreten des Meerbuscher Baumarktes. Der Blick fällt auf ein großes modernes Bett, umgeben von Naturfarben und natürlichen Materialien. Wer seine nachhaltigen Wohnräume in die Realität umsetzen möchte, kann sich bei Familie Opgenorth und ihrem Team umfassend beraten lassen und alles für das ökologische Bauen und Wohnen bekommen.**

Die Idee zu diesem besonderen „Baumaakt“ kam Sabine und Theo Opgenorth vor über 35 Jahren bei der Verwirklichung ihres eigenen Wohntraums: „Wir hatten damals ein altes Bauernhaus gekauft und komplett saniert und umgebaut. Unsere Wünsche waren neben Fenstern, die nach außen aufgehen, auch Naturfarben für die Räume. Um die Farben zu bekommen, mussten wir nach Goch in einen Naturkostladen fahren“, erinnert sich Geschäftsführer Theo Opgenorth schmunzelnd. Der gelernte Schreiner und seine Frau fassten daraufhin die Idee, einen ökologischen Baumarkt am Niederrhein zu eröffnen: „Wir wollten anderen den Traum eines nachhaltigen Hauses erleichtern“, verrät Sabine Opgenorth.

Aus der Idee von damals ist mittlerweile ein Baumarkt auf rund 500 Quadratmetern Fläche geworden, in dem sich alles um nachhaltige Materialien dreht. Schon längst ist ökologisches Bauen nicht mehr nur ein Sparten Thema, sondern erfüllt ganzheitliche, moderne Wünsche: Ob Naturfarben, Schlafsysteme, Fenster oder Böden – heutzutage finden sich ökologische Materialien fast in jeder Interior-Living-Zeitschrift wieder. Das weiß auch der sympathische Geschäftsführer: „Die Materialien sind zum Beispiel oft in Bauhaus-Gebäuden anzutreffen.“ Das verstaubte Image von sogenannten Ökos, die ihr Haus mit Kork ausstatten, ist längst überholt, zeigen die Naturmaterialien doch nicht nur ihre nachhaltige Wirkung, sondern überzeugen auch



Auf rund 500 Quadratmetern Fläche gibt es im frovin Baumaakt ein breites Angebot rund ums ökologische Wohnen zu entdecken.



durch ästhetisches Design. Kork erlebt aktuell eine Renaissance und erfreut sich großer Beliebtheit: „Aus vielen Zeitschriften ist das Material aktuell nicht mehr wegzudenken“, so Theo Opgenorth. Kein Wunder, sind die Korkböden nicht nur geschmackvoll, sondern bieten auch hohen Wohnkomfort.

Aber auch im Bereich der Naturfarben hat sich in den letzten Jahren einiges getan: „Der Vorteil bei Naturfarben ist, dass die Inhaltsstoffe voll deklariert sind“, erklärt Katharina Opgenorth-Brand und fügt hinzu, „die Rohstoffe werden aus überwiegend natürlichen Quellen gewonnen.“ Besonders angesagt sind zurzeit Lehm- und Kalkfarben: „Für das Raumklima haben diese Farben einen sehr positiven Effekt. Sie filtern die Raumluft und sorgen für ein ausgeglichenes Wohnklima“, erläutert Theo Opgenorth. Zusätzlich werden auch festsitzende Gerüche, wie zum Beispiel Rauch, herausgefiltert. Die Farblieferanten kommen alle aus Deutschland, so gibt es keine langen Lieferwege. Auch Katharina Opgenorth-Brand weiß, wovon sie spricht, hat sie doch zuletzt ihr 50er-Jahre-Haus komplett ökologisch umgebaut: „Wir leben das Ganze selbst und können unseren Kunden so wertvolle Tipps mit auf den Weg geben“, erklären Vater und Tochter unisono.

Neben den Farben und Böden spielen auch Fenster im frovin Baumaakt eine große Rolle, haben doch die beiden Geschäftsinhaber ihren eigenen Fenstertraum schon im alten Bauernhaus umgesetzt: „Fenster, die sich nach außen öffnen lassen, gab es damals auch noch nicht viele. Wir haben uns bewusst auf die Suche gemacht und diese aus Dänemark stammenden Fenster in unserem Sortiment etabliert“, berichtet Theo Opgenorth. Der Krefelder schätzt nicht nur den praktischen Nutzen, dass diese Fenster sich immer und auch bei zugestellten Fensterbänken schnell öffnen lassen, sondern auch die Wirkung, die das Öffnen auf ihn hat: „Es macht einen Unterschied, ob ich etwas nach außen öffne oder nach innen“, verrät Opgenorth lächelnd. Fenster seien Augen des Hauses und das Team von frovin liebt und lebt es, seine Kunden bei der Gestaltung vollkommen abzuholen.

Dass sich ökologisches und ästhetisches Bauen und Wohnen keineswegs ausschließen, weiß auch Sabine Opgenorth, die sich im Bereich der Farb- und Wohnberatung fortgebildet hat: „Wir bieten unseren Kunden eine ganzheitliche Wohnberatung. Von den Böden und Wänden bis hin zu Fenstern, Farben und Möbeln.“ Die Naturschlafsysteme, die es im ökologischen Baumarkt gibt, dürfen von den Kunden auch alle im eigens dafür gestalteten frovin Schlafstudio ausprobiert werden. Hektik und Stress sind hier fehl am Platz, wenn sich die Kunden ganz in Ruhe umschaun und Probe liegen dürfen. Wenn sich dann die zarten Klänge des Windspiels ins Schlafstudio verirren, wird schnell klar: Ökologisch Bauen und Wohnen war selten so schön wie bei frovin am Niederrhein!\_Sarah Weber

#### frovin Baumaakt

Breite Straße 23 // 40670 Meerbusch

Tel.: 02159-91670 // [www.frovin.de](http://www.frovin.de)

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do & Fr 9 – 18 Uhr, Mi 9 – 13 Uhr,

Sa 10 – 13 Uhr

Wir lieben, was wir tun!



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



Home Trail Krefeld e. V.

# Ein Lifestyle-Sport wird erwachsen

Voll konzentriert beim Sprung: Christian Berchem fährt seit seiner Kindheit Mountainbike.

**Unerschrocken muss man sein. Wer Angst hat, der steigt am besten gleich wieder vom Rad. Um die steilen Hänge am Inrather Berg auf dem Mountainbike sitzend oder stehend hinabzurasen, braucht es Mut und jede Menge Geschick. Ein bisschen Abenteuer, ein bisschen Nervenkitzel. Für gedankenloses Draufgängertum aber ist hier kein Platz. Die Frauen, Männer, Jugendlichen und Kinder des Vereins Home Trail Krefeld e. V. sind gewiss keine Anfänger. Gekonnt geht es auf den präparierten Pisten durch das kleine Waldstück. Sie stützen sich auf das Lenkrad, gehen aus dem Sattel und vollführen sogar waghalsige Sprünge, wenn sie die kleinen Rampen und Unebenheiten als Schanzen über Mulden nutzen. „Tables“, „Doubles“ und „Stepdowns“ nennen sie das hier. Die dicken Reifenprofile greifen in den erdigen Untergrund für den nötigen Halt, denn Geschwindigkeiten von 40 km/h sind bei ihren Abfahrten nicht selten.**

Furcht haben sie keine. „Reine Kopsache“, sagt Jens Nowicka, ein drahtiger Mann der ersten Stunde des Vereins und leidenschaftlicher Fahrer, der mit kräftigen Pedalritten zum Termin erscheint. Für Leute wie ihn gehört die rasante Fahrt über Stock und Stein zum täglichen Entspannungsprogramm. Hier kommt der 44-Jährige zur Ruhe. Hier erholt er sich von den Mühen des Alltags, hier lässt er los und taucht ab in eine faszinierende Welt. So geht es tagein, tagaus nicht nur ihm als Vorsitzenden des Vereins, sondern auch den vielen Gleichgesinnten des Home Trail Krefeld e. V. Eine ganze Generation von Mountainbikern hat die eigens angelegten Routen am Inrather Berg mittlerweile aktiv erlebt, mitgestaltet und bis zur Perfektion befahren. Seit 1998 frönt eine noch immer für große Teile der Stadtgesellschaft unsichtbare Szene hier ihrer liebsten Beschäftigung, bis die Sonne hinter den

Wipfeln des Waldes versinkt. Lange waren sie aus Sicht der Stadtbewohner allerdings ungern gesehene Zeitgenossen. Vogelfreie. Immer wieder rissen die Forstarbeiter die sogenannten Trails ab, doch die Fahrer legten die Strecken kurzerhand wieder an. Sie gaben nicht nach. So ging das über viele Jahre. Erst verstoßen, dann geduldet. Heute haben die Mountainbiker an der Stelle ihre ganz offizielle Anlage. Seit Anfang 2017 sind sie ein eingetragener Verein. Bei einer Gartenparty wuchs einst die Überzeugung: „Wir müssen jetzt Nägel mit Köpfen machen und die Strecke legalisieren“, erinnert sich Nowicka an den Wendepunkt. Es folgte ein langer Schriftverkehr mit den Ämtern und dem Notar. Dann war es endlich vollbracht. Über sein geliebtes Hobby und den Verein kann der Krefelder heute fasziniert sagen: „Es steckt hier viel Herzblut drin. Das ist wie mein zweites Kind.“



Links und rechts unten: Jens Nowicka, 1. Vorsitzender des Home Trail e. V.: Die Strecke am Inrather Berg ist sein „zweites Kind“. Oben rechts: Sam Wrobel ist Trainer und betreibt eine Mountainbike-Schule.

Heute gehören mehr als 200 begeisterte Mountainbiker zum Verein, auch dank eines starken Zulaufs in den vergangenen Jahren. Allein 90 Jugendliche sind Teil der Gemeinschaft. Die Aktivität ist auch ein großes Stück Lebensgefühl. Die Szene wächst weltweit. Die sportliche Betätigung in der freien Natur abseits der Fußballplätze, Turnhallen und Laufbahnen ist längst angekommen in der globalen Sportfamilie. Seit 1996 wird sogar unter den olympischen Ringen um Medaillen gefahren. Mountainbiken ist heute kein bloßes Austoben für Heranwachsende mehr. Ein Stück Freiheit, verbunden mit etwas Wagemut und Ehrgeiz. „Ich war nie die Sportskanone“, erzählt Jens Nowicka, als er beim Gespräch mal ein paar Minuten ins Plaudern kommt. Mountainbike ist für

ihn die perfekte Kombination aus Lifestyle und Sport geworden. Hier lernte er neue Leute kennen, trainierte auf den Strecken rund um den Inrather Berg und fuhr später seine ersten Rennen. Nowicka hat erlebt, wie sein Sport immer größer geworden ist über die Jahrzehnte. Die Anhängerschaft ist gewachsen, die Angebote bestehen heute für fast Jedermann. Mainstreamgerecht, könnte man ohne Wertung behaupten, um eine breitere Kundschaft abzuholen. Die Szene verteilt sich auf verschiedenste Disziplinen. Es geht nicht nur bergab, sondern auch durch unwegsames Gelände, es wird gesprungen oder gegen die Zeit gefahren. Die Industrie fertigt die entsprechenden Räder für extreme Belastungen an. „Jetzt ist der Sport erwachsen geworden“, nennt es

## SEIT 40 JAHREN ERKENNEN SIE EINE GUTE BERATUNG AN DIESEM SHIRT

### Das Halle 22-Teamshirt.

Getragen von Menschen, die sich mit individuellem Gesundheitstraining auskennen.

Vereinbaren  
Sie Ihre Beratung  
Tel.: 02154-88660





Ob groß oder klein, alt oder jung: Die Begeisterung fürs Mountainbiking eint die Mitglieder des Home Trail Krefeld e. V.

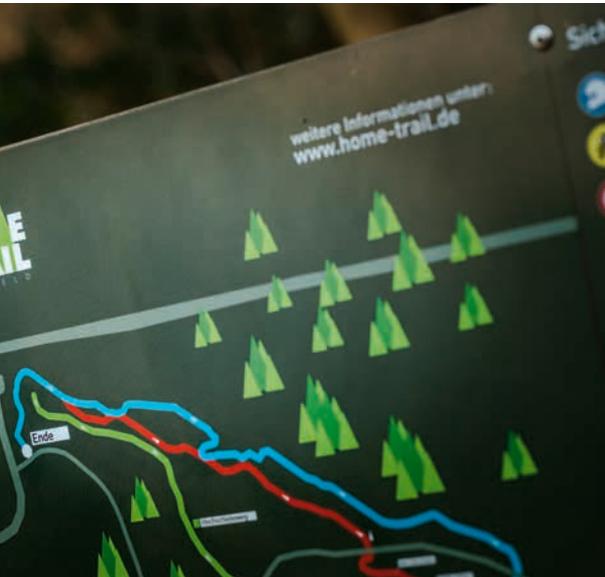
der Vorsitzende Nowicka, der im Hauptberuf eigentlich als Gärtner in Vorst arbeitet. Selbstredend legt er den alltäglichen Weg zur Arbeit und zurück aus dem Krefelder Zentrum kommend auf zwei Rädern zurück. Nowicka ist ein Vielfahrer. Bis zu 500 Kilometer pro Woche, flache Strecken, aber auch Geländerritte, kommen bei ihm locker mal zusammen. Er scheut weder Wind noch Wetter, das versteht sich für ihn von selbst.. Schon seit 1996 sitzt er im Sattel.

Mountainbike, das ist immer noch ein Individualsport. Klar, man trifft sich, plaudert, fachsimpelt, tauscht sich aus. Mal wird auch ein Bierchen zusammen geleert oder der Grill angeschmissen. Jens Nowicka vergleicht das Gesellige gern mit der Autotuner-Szene. Auf dem Rad allerdings, da „zelebriert man alleine“, sagt der 44-Jährige: „Jeder macht sein Ding.“ Freitags gibt es die Feierabendrunde. Da kommen gut und gern 15 Mountainbiker zusammen. Und da wären ja auch noch die Bautage, wenn neue Trails mit eigener Hand angelegt werden. In den vergangenen Wochen mussten auch Sturmschäden behoben werden. Städtische Stellen waren da jedoch die Partner bei der Wiederherstellung der Fahrtwege. So haben sich die Zeiten eben geändert.

Die Strecken von Home Trail Krefeld e. V. sind für Einsteiger wie auch Fortgeschrittene gemacht. Drei Pfade gibt es: „Old Daddy“ nennen sie die Wege mit der niedrigsten Schwierigkeit, „Stoneman“, die mit dem mittleren Profil. Ausgebuffte Fahrer nehmen „Phil's Trail“, sie ist schwarz gekennzeichnet auf einer Info-Tafel im Waldstück, aber eigentlich auch nur eine kurze Extra-Route für die ganz Unerschrockenen. Bis zu 400 Meter lang sind diese schmalen und unebenen Pisten, allein 50 Höhenmeter werden auf der Abfahrt gemeistert. Ein guter Trainingsgrund, denn Männer wie Jens Nowicka haben auch eine lange Wettkampfhistorie hinter sich. Früher nahm er an Rennen in ganz Europa teil. Jedes zweite Wochenende war er dafür unterwegs. Der

Ellbogen brach, dann auch mal das Schlüsselbein, was bei Radsportlern verhältnismäßig häufig passiert, bis sein Chef irgendwann sagte: Jetzt ist Schluss. Heute stellt er sich noch bestimmten Herausforderungen, fährt zum Beispiel eine bestimmte Anzahl an Höhenmetern pro Woche. Die Lust am Mountainbike-Sport kann man ihm nicht nehmen.

Das trifft auch auf seine Vereinsfreunde zu. Christian Berchem zum Beispiel mit seinem Sohn Maximilian, der mit seinen neun Jahren schon für die Abhänge geübt ist und wie der Vater mit Helm und Vereinskluft vorbeischaut. Berchem ist 37 Jahre alt, seit seiner Kindheit fährt er Mountainbike, war früher aber mehr auf flachen Straßen unterwegs. Bei Home Trail Krefeld e. V. ist der Hülser seit zwei Jahren aktiv. Auch seine Frau macht mit. „Es ist einfach ein schönes Familienhobby“, erzählt er. Es kommt sogar schon einmal vor, dass er noch vor der Arbeit am Morgen über die Pisten spurtet. Im Sommer macht er mit beim Event „Rad am Ring“, einem 24-Stunden-Rennen. Vier Vereinskollegen sind am Start und wechseln sich ab. Abends kommt auch Jugendleiter Sam Wrobbel mit einem Dutzend Jugendlicher zum Termin am Inrather Berg. Mehr als die Hälfte seines Lebens hat der heute 30-Jährige auf dem Fahrradsattel verbracht. Als Kind stand er am Fenster des Elternhauses und sah die Mountainbiker vorbeifahren. Jeder hier aus der Umgebung kennt die lange Geschichte des Berges, der eine Art mystische Anziehungskraft hatte auf die Generationen an Aktiven. „Es ist einfach ein gutes Miteinander hier im Wald“, erzählt Wrobbel über den Zusammenhalt der Szene. Seit 2004 ist er auch Trainer, betreibt eine nach ihm benannte Mountainbike-Schule. „Wir nehmen Rücksicht auf andere Ruhesuchende. Wir bemühen uns, keine Spuren zu hinterlassen.“ Das Erlebnis Natur, das große Umfeld, die Abwechslung der Sportart, die er wegen ihrer vielen Disziplinen mit der Leichtathletik vergleicht. Sam Wrobbel ist begeistert, er strahlt, wenn er über das Mountainbiken spricht. „Da gibt es einfach ein Mordspotenzial.“



Auf Tafeln sind die unterschiedlich schweren Strecken eingezeichnet.

Seine Schüler machen sich indes startklar für ein paar rasante Abfahrten und Sprünge für die Kamera. Ob klein oder groß – Angst vor einem Sturz haben sie hier keine, dafür aber jede Menge Spaß und Tatendrang. Das Surren ihrer Räder geht in der Waldesruhe fast ein wenig unter. \_André Lerch

**Home Trail Krefeld e. V.**

**Vorsitzender: Jens Nowicka**

**Bogenstraße 52 // 47799 Krefeld // Tel.: 0172 1566534**

**E-Mail: info@home-trail.de // www.home-trail.de**



**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



Linara – Betreuung zu Hause

# Fürsorge kennt keine Grenzen

Oft entstehen zwischen den Senioren und ihren osteuropäischen BetreuerInnen enge Freundschaften. Für Paare ist die sogenannte 24-Stunden-Betreuung übrigens günstiger.

**Eltern bedeuten das Wohlergehen, die Gesundheit und Sicherheit ihrer Kinder alles. Allein die Vorstellung, ihnen könne etwas widerfahren, versetzt ihnen einen Stich ins Herz. Im Alter wendet sich das Verhältnis: Nicht zuletzt aufgrund des bestehenden Pflegenotstands sind es dann die Kinder, die sich rührend um ihre Eltern kümmern. Mit der sogenannten 24-Stunden-Betreuung hat sich in den vergangenen Jahren neben der stationären und ambulanten Pflege eine dritte Säule der Pflege etablieren können, die dabei für Entlastung sorgt – und den Senioren überdies ermöglicht, weiter im gewohnten Umfeld zu verbleiben. Christina Lambertz, die mit LambertzCare die offizielle Regionalvertretung der Pflegevermittlung Linara am Niederrhein bildet, weiß, wie wertvoll diese Form der Unterstützung ist.**

Manchmal geht es mit der Pflegebedürftigkeit ganz schnell: „Viele ältere Menschen wachen nachts auf, um die Toilette aufzusuchen oder in der Küche etwas zu trinken. Im Dunkeln sind sie aber oft desorientiert. In Verbindung mit der Gangunsicherheit führt das zu Stürzen“, weiß Lambertz. „Nach einem Oberschenkelhals- oder Beckenbruch dürfen sie zwar recht schnell wieder nach Hause, doch die Entlassung erfolgt nur mit einer gesicherten Rundum-Anschlussversorgung. Denn die Senioren sind zu Hause mit einem Mal auf fremde Hilfe angewiesen.“ Und die muss dann eilends organisiert werden, vor allem wenn die eigenen Kinder weiter weg wohnen oder voll arbeiten. Angesichts von Wartezeiten für Pflegeheimplätze von sechs bis zwölf Monaten eine kaum lösbare Aufgabe – wenn es eben nicht die sogenannte 24-Stunden-Betreuung gäbe.

„Wir vermitteln innerhalb weniger Tage osteuropäische Betreuungskräfte, die für einen vereinbarten Zeitraum bei den Pflegebedürftigen einziehen und sich um deren Grundversorgung kümmern“, erläutert die Krefelderin. „Die Betroffenen bleiben zu Hause und behalten so größtenteils ihre Autonomie. Das ist vielen sehr wichtig.“ Christina

Lambertz erörtert im Vorfeld mit den beauftragenden Angehörigen oder auch der pflegebedürftigen Person selbst den genauen Bedarf und erstellt ein Profil der Betreuungskraft. Welcher Pflegegrad liegt vor? Welche Aufgaben müssen erfüllt werden? Wie lang soll die Person einziehen? Wie gut müssen ihre Deutschkenntnisse sein? Ist ein Haustier mit zu versorgen? „Die Betreuungskraft muss ja nicht nur professionell zum Betreuenden passen, sondern auch auf menschlicher Ebene mit ihm harmonieren“, erklärt Lambertz. „Eine persönliche und sehr einfühlsame Besprechung der Pflegesituation ist für mich daher selbstverständlich.“ Die einzigen Voraussetzungen, die von den Bewerbern erfüllt werden müssen, sind ein eigenes Zimmer mit Frischluftzufuhr und ein WLAN-Zugang.

Anders als die Unterbringung in einem Pflegeheim, dessen Einwohner eine Rundum-Versorgung erhalten, ist die sogenannte 24-Stunden-Betreuung meist nur ein Baustein innerhalb eines umfassenderen Pflegekonzepts. „Die von mir vermittelten Frauen und Männer sind hauswirtschaftliche Kräfte, die zwar Betreuungspflegeerfahrung haben, aber keine Medikamente stellen, Verbände wechseln oder Injektionen



Rechts: Christina Lambertz übernimmt mit ihrem Unternehmen LambertzCare die offizielle Regionalvertretung für die Pflegevermittlung Linara in Krefeld und am Niederrhein.



Fotos: Luis Nelsen



verabreichen dürfen. Ist eine solche medizinische Versorgung nötig, muss dafür zusätzlich ein ambulanter Pflegedienst beauftragt werden. Außerdem ist meist die Mithilfe der Angehörigen gefragt, wenn es etwa darum geht, eine Fahrmöglichkeit zur Verfügung zu stellen.“ Das Aufgabenspektrum der häuslichen Betreuung reicht von der Hilfe im Haushalt über die Grundversorgung, wie Waschen, Ankleiden und Zu-Bett-Bringen, bis hin zur Unterstützung bei Einkäufen, Arzt- oder Friseurbesuchen. Nicht zu unterschätzen ist außerdem der soziale Aspekt: Ihre Anwesenheit wirkt der Vereinsamung entgegen, unter der so viele ältere Menschen leiden. Nach anfänglicher Skepsis und Unsicherheit zeigen sich die allermeisten der Senioren, denen Lambertz eine Betreuungskraft vermittelt hat, als überaus zufrieden und dankbar. „Es entstehen zum Teil echte Freundschaften“, weiß die Mutter zu berichten. „Ich versuche natürlich immer, passende Paare zusammenzustellen und freue mich selbst riesig, wenn ich richtig gelegen habe.“

Üblicherweise bleiben die BetreuerInnen zwei bis drei Monate, bevor sie zurück in ihre Heimat reisen – und dann abgelöst werden. „Das Gute an dem Modell ist die große Flexibilität. Wir können auch für kurze Zeiträume vermitteln, etwa um den Kindern eine Reise zu ermöglichen. Am allerwichtigsten ist mir, meinen Klienten ein gutes, sicheres Gefühl zu geben. Sie sollen wissen, dass ihre Mama oder ihr Papa in besten Händen sind.“ Weil das sehr gut funktioniert, gibt es kaum noch

Vorbehalte gegen die Betreuungskräfte aus dem Osten, wie Lambertz bestätigt. „Die meisten wissen, dass wir in der Betreuungspflege auf Unterstützung aus dem Ausland angewiesen sind. Und der Gesetzgeber hat dies während der Pandemie mit seinen Sonderregelungen bei der Einreise bekräftigt.“ Lambertz pflegt seit vielen Jahren einen sehr persönlichen Kontakt zu den BetreuerInnen aus Polen, dem Baltikum, Kroatien oder Rumänien, die sie persönlich kennen gelernt hat und die sich als zuverlässig erwiesen haben: „Im Osten leben die Menschen häufig noch in Großfamilien mit mehreren Generationen unter einem Dach, sodass schon Kinder sehr früh mit dem Alter und der Pflege konfrontiert werden. Diese Tätigkeit hat dort eine ganz andere Tradition als bei uns.“ Davon sollten wir lernen. Bis dahin ist die sogenannte 24-Stunden-Betreuung ein schönes Beispiel für gelebte Globalisierung und eine Fürsorge, die weder Landesgrenzen noch Verwandtschaftsverhältnisse kennt. \_Oliver Nöding

**Ab dem 14. Mai neu am Bockumer Platz:  
LambertzCare & Linara Regionalvertretung**  
**Bürozeiten: Mo – Fr 8.30 – 14 Uhr und nach Vereinbarung**  
**Uerdinger Str. 579 // 47800 Krefeld**  
**Tel: 02151/325 43 03 // Christina.lambertz@linara.de**  
**www.linara.de // www.lambertzcare.de**

**GESCHENKT**  
Exklusive  
Hanf-Bettwäsche  
im Wert von  
169,-€

**frovin**

**NATÜRLICH  
GESUND  
SCHLAFEN**

100% NATURLATEX-  
MATRATZEN

**dormiente.**  
BESSER IN IHR SCHLAFEN

**Jeden Samstag** im März und April 2022  
Beim Kauf einer dormiente Naturlatex-Matratze  
plus Unterfederung **gratis Hanf-Bettwäsche** dazu.

\* Ausgenommen Rollroste und NATURAL ECO, solange Vorrat reicht

**frovin • Breite Straße 23 • 40670 Meerbusch**  
**Telefon: 02159 91670 • www.frovin-baumaakt.de**

**Öffnungszeiten**  
Mo, Di, Do, Fr: 9-18 h • Mi: 9-13 h • Sa: 10 – 13 h

## Wojtek Honnefelder

# Weniger ist mehr: Fasten liegt voll im Trend



Fotos: Luis Nelsen

**Wir befinden uns zwischen Karneval und Ostern und damit mitten in der Fastenzeit. Haben Sie auch schon mal gefastet? Stehen Sie dem Fasten eher positiv gegenüber? Oder überwiegen negative Gefühle, weil sie das Fasten mit Verzicht und Religion in Verbindung bringen?**

Seit einigen Jahren liegt das Fasten voll im Trend, man denke nur an die Kohlsuppendiät, die Saftdiät, an den trockenen, alkohol-freien Januar, das Medienfasten, bei dem man auf Handy und Internet verzichtet, oder die wahrscheinlich populärste Variante, das Intervallfasten. Dass sich auch die Wissenschaft für diese steigende Popularität interessiert, belegen immer mehr Untersuchungen und Studien, die die positiven Effekte des Fastens bestätigen. Aber warum ist das Fasten überhaupt so wirkungsvoll?

Beim Fasten startet die so genannte Autophagie. Das bedeutet, dass sich Körperzellen selbst verstoffwechseln, weil ihnen nichts anderes vorliegt. Bei diesem Großreinemachen werden Abbauprodukte und fehlerhafte Zellanteile entsorgt und neue Kapazitäten freigelegt. Üblicherweise sind unsere Zellen durch die Dauerzufuhr von weiß-mehllastiger, industriell bearbeiteter Ernährung überbelastet und kommen aus dem Stoffwechseln gar nicht mehr heraus. Das hat die Folge, dass Abfallprodukte, Gifte und Schlacken nicht mehr abgebaut, sondern nur zwischengelagert werden. Das schlägt sich dann in den gefürchteten Reiterhosen bei den Damen und dem Wohlstandsbauch bei den Herren nieder, unseren Sondermülldeponien.

Aber müssen wir denn eigentlich permanent essen? Schauen wir in die Natur, ist die Antwort eindeutig. Das Raubtier, das seine Beute erlegt hat, frisst sich daran satt und fastet danach eine Zeit lang. Auch ein erkranktes Reh zieht sich zurück und fastet, damit sich sein Organismus ausschließlich auf die Heilung konzentrieren kann. Im Plan der Natur ist permanentes Essen nicht vorgesehen. Auch erste Untersuchungen im Bereich der Krebstherapie legen nahe, dass die Wirksamkeit der Chemotherapie durch Fasten möglicherweise gesteigert werden kann. Es scheint logisch: Die Chemotherapie zielt darauf ab, im Stoffwechsel überaktive Tumorzellen anzugreifen. Wenn aber alle Körperzellen permanent stoffwechselaktiv sind, werden die schädlichen Zellen nicht richtig erkannt. Gezieltes

Fasten – natürlich ausschließlich unter ärztlicher Kontrolle – sorgt also dafür, dass die Chemotherapie viel zielgenauer angreifen kann. Hier gilt es aber, weitere Forschungsergebnisse abzuwarten.

Wenn ich aus eigener Erfahrung berichten darf: Fasten fühlt sich einfach gut an! Das Gefühl, aufgebläht zu sein, verschwindet ebenso wie das ständige Völlegefühl, der Körper wird beweglicher und leichter, das Hautbild verbessert sich deutlich. Und es ist gar nicht so schwierig, zu verzichten: Ich esse zwischen 12 und 19 Uhr und faste dann zwischen 19 und 12 Uhr. Frühaufsteher können sich den Tag auch anders einteilen und etwa zwischen 7 und 15 Uhr essen. Je nachdem, was leichter fällt. In der Intervall-Fastenzeit trinke ich nur Wasser, Kaffee oder Tee. Es ist wirklich erstaunlich, wie viel man durch Weglassen gewinnen kann. Probieren Sie es doch mal aus! Ich wünsche Ihnen eine frohe Fastenzeit!

Ihr Wojtek Honnefelder

**Die freundlichen Elche**  
Uerdinger Mietwagen



**477 477**

G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH

Ruf doch mal an!



**30 1000**



**SERVICE TAXI**  
KREFELD

**VOULEZ  
VOUS  
KÜCHE  
AVEC  
BOIS?**

# Forty five

Perfekt geschnitten.

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



# JETZT BESTELLEN

## moveo Expertendialog

# Der Plan für 2022: Es ist angerichtet!

Nachdem der Expertendialog im vergangenen Jahr coronabedingt nur wenige Netzwerkabende veranstalten konnte, steht das aktuelle Jahr wieder ganz im Zeichen des interdisziplinären Austauschs im Rahmen der beliebten Treffen. Im neuen Gewand, also mit einer lebhaften Talkrunde im Anschluss an die Präsentation des Ausrichters, warten spannende Themen auf Mitglieder und jene, die es werden möchten. Im Fokus steht dabei immer, Mehrwerte für diejenigen zu schaffen, die im Gesundheitswesen beheimatet sind und ihren Kunden oder Patienten das bestmögliche Angebot bieten möchten.



Foto: Luis Nelsen

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

„Natürlich war das vergangene Jahr für uns nicht einfach“, sagt Expertendialog-Gründerin Sarah Weber, „denn unser Netzwerk lebt vom direkten physischen Austausch. Aber es war aus vielerlei Gründen nicht möglich, 2021 so zu gestalten, wie wir es gern gehabt hätten.“ Stillstand gab es dennoch nicht, wie David Kordes, seit 2020 ebenfalls für die Geschicke des Netzwerks verantwortlich, betont: „Wir haben uns die Frage gestellt, wie wir unser Angebot für die Mitglieder erweitern und verbessern können. In der Folge haben wir eine Reihe von Maßnahmen initiiert, die den Expertendialog sowohl online als auch offline aufwerten.“ Für die Netzwerkabende bedeutet das die Erweiterung der Vorträge um das bereits bei Hillus Engineering vorgestellte Talkformat mit Experten und Betroffenen. Online haben Mitglieder die Möglichkeit, interessante Inhalte auf den Social-Media-Kanälen oder der Website des Expertendialogs zu platzieren. Dort wurde auch eine Jobbörse integriert, in der offene Stellen inseriert werden können. Regelmäßige Newsletter informieren darüber hinaus über Neuigkeiten im Netzwerk. „Natürlich bleiben die Netzwerkabende unser Markenkern und das Highlight, aber Corona hat uns gezeigt, dass ein Netzwerk auch auf anderen Füßen stehen muss“, so Weber weiter.

Für die kommenden Monate hat der Expertendialog nun auch einen belastbaren Fahrplan entwickelt, der viel Unterhaltung, aber vor allem spannende Informationen und Synergien verspricht. Den Anfang bildet dabei der Abend bei Orthopädie-Schuhtechnik Jordan am 26.04.22. Zur Mitte des Jahres, am 21.06., gastiert das Netzwerk dann beim Gesundheitszentrum salvea, ehe zwei Monate später, am 23.08., das St. Elisabeth-Hospital zum Austausch einlädt. „Bei allen



Das Netzwerk rund um die Gesundheit!

Veranstaltungen haben wir die Themen so gewählt, dass sie aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet und unter Einbeziehung verschiedener Fachbereiche illustriert werden können“, verspricht Kordes mit Blick auf den Jahresplan. „Wir sind superstolz darauf, dass unsere Mitglieder das neue Format so gut angenommen und alle diesjährigen Ausrichter bei der Planung und Themenauswahl genau das in den Mittelpunkt gerückt haben.“

Die genauen Themen wird der Expertendialog zeitnah auf seiner Website veröffentlichen und den Mitgliedern per Newsletter zukommen lassen. Wer Teil des Netzwerks werden möchte, kann sich entweder auf der Website anmelden oder direkt mit den Initiatoren in Kontakt treten. Ein erstes Hineinschnuppern bei den Netzwerkabenden ist ausdrücklich erwünscht. \_Redaktion

**moveo Expertendialog**  
[www.moveo-expertendialog.de](http://www.moveo-expertendialog.de)  
 Tel.: 0172 - 9184544 oder 0163 - 4597082

## Helios St. Josefshospital Uerdingen

# Fettgewebe – Das „flüssige Gold“ in der rekonstruktiven Chirurgie

**Fett genießt keinen allzu guten Ruf. Fetthaltige Nahrung ist als Dick- und Krankmacher verpönt – auch wenn man längst weiß, dass es nicht ganz so einfach und Fett durchaus ein wichtiger Nahrungsbestandteil ist. Üppige Körperformen gelten heute nicht mehr als gängiges Schönheitsideal. In unserer Leistungsgesellschaft sind Schlankheit und Fitness Trumpf. Da mutet es fast schon ironisch an, dass der Einsatz von Fett ausgerechnet in der plastisch-ästhetischen und rekonstruktiven Chirurgie ganz neue Möglichkeiten offenbart – und Menschen zum Beispiel nach Unfällen oder Krebserkrankungen viel Hoffnung spenden kann. In der Klinik für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie des Helios St. Josefshospitals Uerdingen, aber auch in anderen Abteilungen an unseren Standorten, kommt Fettgewebe in zahlreichen Eingriffen zur Anwendung – zum Wohle unserer Patienten.**

Man muss dazu sagen, dass das Fettgewebe auch in Wissenschaft und Medizin lange eine nur untergeordnete Rolle spielte. Erst in den letzten Jahrzehnten beschäftigte man sich näher damit und lernte, seine hervorragenden Eigenschaften in verschiedenen Behandlungen nutzbar zu machen: Als körpereigener Stoff ist Fett biokompatibel, einfach zu gewinnen, stets verfügbar und besitzt darüber hinaus ein enormes regeneratives Potenzial. Hinzu kommt, dass sich durch die Gewinnung von Stammzellen aus Fettgewebe weitere zukunftsweisende Therapieoptionen ergeben. Gerade in der bereits angesprochenen plastisch-ästhetischen und rekonstruktiven Chirurgie finden sich heutzutage immer neue Therapieansätze für das einst verpönte Fettgewebe.

Schon seit längerem wird es mit großem Erfolg in der Brustrekonstruktion eingesetzt und hat das Spektrum auf Basis dieser Erfahrungen in den letzten Jahren auch in anderen Fachbereichen noch erheblich erweitern können. Fett findet heute unter anderem bei der Behandlung von chronischen Wunden, Narbenunterspritzungen und in der Handverjüngung seinen Einsatz. Die meisten neuartigen Indikationen finden sich allerdings im Gesichtsbereich. Hier wird Eigenfett mit außerordentlich guten Ergebnissen bei der Unterspritzung von Falten, aber eben auch zum Volumenausgleich nach Tumorerkrankungen, bei Fehlbildungen, zur Korrektur von Asymmetrien und zum Ausgleich von Konturdefiziten genutzt. Die Fettplösterchen, die anderen ein Graus sind, betrachten wir tatsächlich als „flüssiges Gold“.



Foto: Simon Erath

**PD Dr. med. Dr. med. dent. Sven Holger Baum, M.Sc.**  
**Chefarzt der Klinik für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie**

**Helios St. Josefshospital Uerdingen**  
**Kurfürstenstr. 69**  
**47829 Krefeld**



**Hannappel**  
BESTATTUNGEN

Seit 135 Jahren  
in Familienhand



**BESTATTER**  
VERBAND DEUTSCHLAND

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**



**Zertifiziertes QM System**  
nach ISO 9001:2015  
IGAS InterCert

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



Foto: Luis Nelsen

Engel & Völkers LiquidHome

## Teilverkäufe machen Lebensträume wahr

Günter Mehnert, Geschäftsführer des Krefelder Engel & Völkers-Standorts, freut sich, seinen Kunden mit LiquidHome ein neues attraktives Finanzierungsmodell anbieten zu können.

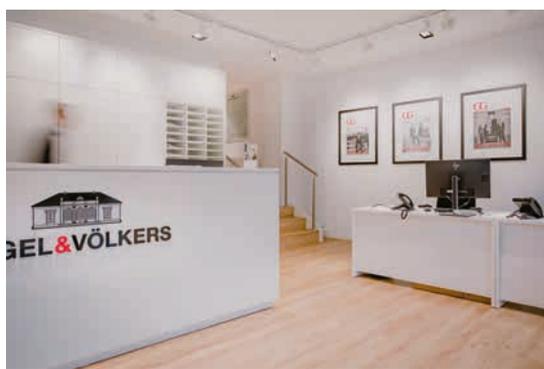
**Es ist der große Wunsch vieler Menschen, auch im gesetzten Alter ihren Lebensträumen nachgehen zu können. Finanziell liquide zu sein, wirtschaftlich potent trotz vielleicht nur kleiner Renten, ohne teure Kredite und frei von Schulden. Die eigene Immobilie als Kapitalanlage kommt da schnell in den Sinn. Allerdings wollen viele Menschen Eigentümer von Haus und Grund bleiben. Ein kompletter Verkauf ist daher nicht das Bestreben. Und das muss es auch nicht mehr sein. Denn: Engel & Völkers LiquidHome geht mit dem Modell Teilverkauf neue Wege und ermöglicht es den Eigentümern, bis zu 50 Prozent des aktuellen Marktwertes der Immobilie zu verkaufen und dennoch Herr über die Räumlichkeiten und die künftigen Entwicklungen wie Renovierungen oder Sanierungen zu bleiben oder den verkauften Anteil irgendwann gar wieder problemlos zurückzukaufen. Im Gegensatz zu anderen Rentenmodellen erhalten die Verkäufer die fairsten Verkehrswerte ausgezahlt. Die Lebenserwartung spielt keine Rolle.**

Es geht ganz einfach: Interessierte finden im neu bezogenen Krefelder Standort von Engel & Völkers am Bockumer Platz fachkundige Ansprechpartner, die den direkten Draht zu Engel & Völkers LiquidHome nutzen, um das einzigartige Netzwerk des Immobilienmakler-Unternehmens zugunsten der Kunden zu bemühen. Schon seit 2003 ist das Team in Krefeld, Moers und dem Kreis Viersen erfolgreich auf dem Häuser- und Wohnungsmarkt tätig und findet stets beste Lösungen für vielfältige Wünsche und Bedürfnisse. Geschäftsführer Günter Mehnert ist mit seinem kompetenten und routinierten Team Teil der über 900 Standorte von Engel & Völkers weltweit und verspricht: „Wir von Engel & Völkers sind in der Lage, unseren Kunden einen Mehrwert anzubieten – alles aus einer Hand: verkaufen, teilverkaufen, vermieten oder auch finanzieren. Vertrauen Sie uns. Wir finden für Sie die passende Lösung.“

Es ist also kein langer Weg, um Lebensträume wahr werden zu lassen. „Ein Teilverkauf bietet den Besitzern viel Selbstbestimmtheit“, hebt Christian Kuppig, Geschäftsführer bei Engel & Völkers LiquidHome, die Vorteile hervor. Denn: „Der Eigentümer wird damit nicht gezwungen, gleich seine gesamte Immobilie zu versilbern. Er behält die Handhabe über sein Haus, hat aber die Chance, einen Teil des in einer Immobilie gebundenen Vermögens in Liquidität umzusetzen.“ Zunächst wird der Verkehrswert des Objektes kostenlos bemessen, anhand der umfassenden Datenbanken analysiert. Je nach individuellem Kapitalwert errechnet sich auch der zu verkaufende Anteil. Auch geplante Modernisierungsmaßnahmen können bereits als Wertsteigerung der Immobilie angerechnet werden. Ist der Interessent einverstanden, beauftragt Engel & Völkers LiquidHome einen unabhängigen und zertifizierten



Christian Kuppig,  
Geschäftsführer  
von Engel & Völkers  
LiquidHome.



Fotos: Luis Nelsen

Gutachter und übernimmt auch die Kosten. Auf Wunsch kann aber auch der Kunde den Gutachter bestellen.

Ist der Kunde weiterhin interessiert, wird der Teilverkauf eingeleitet und auch notariell beglaubigt. Per Nießbrauchrecht behält der Verkäufer die lebenslange Möglichkeit, auch den veräußerten Teil zu nutzen. Engel & Völkers LiquidHome erhebt dafür eine monatliche Gebühr, die wie eine anteilige Miete zu sehen ist. Das Vorkaufsrecht bleibt immer in den Händen der Kunden und ihrer Erben.

Der Eigentümer braucht sich also keine Sorgen zu machen, denn er bleibt stets der Entscheider über seinen Besitz und auch den Teilverkauf. Engel & Völkers LiquidHome tritt nur als stiller Anteilseigner im Grundbuch auf. Nur der Besitzer entscheidet, wann das Objekt komplett verkauft oder der verkaufte Anteil zurückerworben wird. Im Falle eines Ablebens können entweder seine Erben den Anteil zum gutachterlich festgestellten Wert zurückkaufen oder das Objekt kann über das weit gespannte Netzwerk von Engel & Völkers durch das Engel & Völkers-Team in Krefeld veräußert werden. Auch eine Vermietung der Immobilie ist möglich. Die Mieteinnahmen gehen vollständig an den Eigentümer.

Sollte der Besitzer bei der Nutzungsgebühr in Schwierigkeiten kommen und die Gelder über mehr als sieben Monate nicht mehr aufbringen können, kommt auch eine Kündigung des Nießbrauchrechts in Frage, die einen Auszug des Eigentümers zur Folge hätte. Natürlich erhält der Besitzer in diesem Fall den anteiligen Veräußerungserlös aus dem Ge-

samtverkauf. Engel & Völkers LiquidHome ist aber stets bestrebt, einen gemeinsamen und versöhnlichen Weg mit den Eigentümern zu finden. Der Teilverkauf ist zeitlich unbegrenzt.

Die bisherige Bilanz mit diesem Modell ist sehr ermutigend. Seit dem Beginn im April 2020 bis heute verbuchte das Unternehmen etwa 500 Teilverkäufe. Bis zu 1.000 Anfragen nehmen die Teilverkauf-Experten der Firma monatlich entgegen. „Die Nachfrage steigt von Monat zu Monat. Unser Modell besteht seit zwei Jahren und hat sich sehr gut entwickelt“, erklärt Christian Kuppig von Engel & Völkers LiquidHome.

Immer mehr Menschen wollen sich die neuen Möglichkeiten und die höhere Flexibilität im Leben durch einen Teilverkauf nicht mehr entgehen lassen. Träume können wirklich wahr werden, ganz unkompliziert und ohne Schulden. \_Andre Lerch



**EuV Niederrhein Immobilien GmbH**  
Geschäftsführer: Günter Mehnert  
Uerdinger Straße 577 // 47800 Krefeld  
Tel.: 02151 - 78 29 60  
E-Mail: [krefeld@engelvoelkers.com](mailto:krefeld@engelvoelkers.com)  
[www.engelvoelkers.com/krefeld-viersen-moers](http://www.engelvoelkers.com/krefeld-viersen-moers)



Johannes Micheel und seine Fußfehlstellung:  
**„Erst mein Haus bauen,  
 dann Operation“**

Johannes Micheel litt aufgrund einer Fehlstellung unter Gehproblemen und Schmerzen.

**Bereits als er ein Säugling war, wurde der rechte Fuß von Johannes Micheel operiert. Die Fehlstellung hätte ihm sonst das Laufen unmöglich gemacht. 25 Jahre lang ging alles gut, dann traten ernste Probleme auf. Dennoch konnte sich der heute 33-jährige Dorstener nicht zu einer Operation entschließen. „Ich musste erst mein Haus bauen“, so seine Priorität.**

„Mein Fuß sank nach links und tat ziemlich weh“, erzählt Johannes Micheel. Gerade, wenn er lange auf den Beinen stand, verstärkten sich die Schmerzen. Doch wegen seines Bauvorhabens ignorierte er die Beschwerden.

#### EMPFEHLUNG SEINER ORTHOPÄDEN

Auf Empfehlung seines Dorstener Orthopäden Dr. Marco Landwehr ging er zu einem Vorgespräch zu Manuela Edling, Leiterin der Fußchirurgie der Klinik für Orthopädie und Orthopädische Rheumatologie im St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank. Die Ärztin machte ihm deutlich, dass eine Operation unumgänglich sei.

„Die aktuelle Einschränkung war – nicht zuletzt durch die intensive körperliche Betätigung – weit fortgeschritten. Seine Belastbarkeit war zunehmend durch Schmerzen eingeschränkt“, so Manuela Edling. Vorsichtshalber holte Johannes Micheel noch eine Zweitmeinung in einer anderen Klinik ein. Danach stand sein Entschluss fest: „In Meerbusch lasse ich mich operieren. Natürlich erst nach dem abgeschlossenen Hausbau. Frau Edling hat mich überzeugt.“

#### AB DEM ZWEITEN TAG AUF DEN BEINEN

Nach dem Eingriff blieb er zwölf Tage im Krankenhaus. Dort machten ihn die Physiotherapeuten wieder fit. Ab dem zweiten Tag trug er einen Spezialschuh, die sogenannte Orthese, und die Therapeuten übten mit ihm das Gehen und Treppensteigen mittels Gehhilfen. Acht Wochen lang durfte er seinen rechten Fuß nicht belasten.

#### „LAUFE JETZT GANZ ANDERS“

Als Disponent in einer Spedition konnte er jetzt zumindest stundenweise wieder arbeiten. 14 lange Wochen dauerte es, dann konnte Johannes Micheel seinen Fuß voll belasten. „Ich laufe jetzt ganz anders“, erzählt er. „Das merke ich selbst. Viel runder und besser.“ Vor allen Dingen freut ihn, dass er keine Schmerzen mehr hat. Auch nicht, wenn er so genannte lange Tage hat. „Das ist ein so gutes Gefühl“, erzählt er. „Ich bin sehr zufrieden.“

Johannes Micheel macht deutlich: „Es war die richtige Entscheidung und die richtigen Ärzte.“

#### Sigrid Baum

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

**Gelderner Straße 67-69 // 47661 Issum // Tel.: 02835 - 440 124  
 Mobil 0170 - 63 64 674 // Mail: sigrid.baum@baum-kommunikation.de**

Ein christlicher Friedhof in Krefeld mit pflegefreien Grabstätten.



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

- 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.

# Fassaden waschen <sup>◆◆◆</sup> statt ~~streichen.~~



bis zu 70 % günstiger  
als ein Anstrich



ohne Gerüst -  
schnell und effektiv



nachhaltig und  
umweltschonend



Jetzt  
Termin für  
**Gratis-Probe-  
flächenreinigung**  
vereinbaren!

Tel.: 02151 - 3272000 oder  
E-Mail: [info@fassago.de](mailto:info@fassago.de)



◆ Beste Qualität  
◆ Made in Germany

## *fassago* <sup>◆◆◆</sup>

Die ECO-Fassadenreinigung · Traarer Straße 66 · 47829 Krefeld

[www.fassago.de](http://www.fassago.de)

## Wo bekomme ich das moveo-Magazin?

# Die moveo-Aufsteller

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

Bereits jetzt haben sich einige unserer Kooperationspartner außerdem der „Krefeld für schlagende Herzen“-Aktion angeschlossen und einen AED (Automatisierter externer Defibrillator) in den Räumlichkeiten installiert.

### **Apotheke im LCC**

Luisenplatz 6-8, 47799 Kefeld

### **Bauernladen Uerdingen**

Niederstraße 51, 47829 Krefeld

### **Biomarkt Sonnentau**

Stephanstraße 13, 47799 Krefeld

### **Buchen-Apotheke**

Buschstraße 373, 47800 Krefeld

### **Cafe Aroma**

Dorfstraße 34, 40667 Meerbusch

### **Caritas Krefeld**

Am Hauptbahnhof 2, 47798 Krefeld

### **Comunita Seniorenhaus Krefeld**

Moerser Str. 1-3, 47799 Krefeld

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

Uerdinger Str. 609, 47800 Krefeld

### **FACTORY Krefeld**

Oberdießemer Str. 24, 47805 Krefeld

### **Fischelner Gesundheitshaus**

Hafelsstraße 15, 47807 Krefeld

### **FitPark ONE**

Gahlingspfad 14, 47803 Krefeld

### **Fußorthopädie Janßen**

Dampfmühlenweg 7, 47799 Krefeld

### **Gesundheitszentrum Niesters Krefeld Mitte**

Rheinstraße 60, 47799 Krefeld

### **Halle 22**

Schmelzerstraße 5, 47877 Willich

### **Hochschule Niederrhein**

Reinartzstraße 49, 47805 Krefeld

### **Hospital zum Heiligen Geist**

Von-Broichhausen-Allee 1, 47906 Kempen

### **Karls Naturkost**

Karlsplatz 9, 47798 Krefeld

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

Madriker Str. 6, 41069 Mönchengladbach

### **Kinderarztpraxis Leyental**

Leyentalstraße 78B, 47799 Krefeld

### **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**

Kleiver 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

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



Foto: Luis Neilsen

„Der Pandemie einfach davonlaufen:  
Moveo und Laufsport Bunert  
halten Krefeld auf Trab!“  
-Laufsport Bunert-



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

## Anja Funkel

# Die Zündschnur im Kopf: **Wie man die Beherrschung behält**

Derzeit tobt gewissermaßen direkt vor unserer Haustür ein kriegerischer Konflikt, wie wir ihn in Europa eigentlich nicht mehr für möglich gehalten haben. Die Welt ist sich sehr einig darin, im russischen Präsidenten Wladimir Putin den Schuldigen, den Aggressor zu sehen. Sein Entschluss, die Ukraine anzugreifen, wird dabei oft pathologisiert oder zumindest psychologisiert: Er sei ein narzisstischer, machtbessener Macho, der auf gar keinen Fall zulassen kann, dass man ihn einer Schwäche bezichtigt. Also schlage er unbarmherzig zu.

Aber Aggression ist bekanntlich keine Eigenschaft, die ausschließlich Machthaber betrifft. Wahrscheinlich kennen viele das Gefühl, in eine Ecke gedrängt zu werden, die Beherrschung zu verlieren und austeilen zu müssen. Meist fühlen sie sich danach schlecht, weil sie wissen, dass sie überreagiert haben, ihre Reaktion unangemessen war und sie damit einen anderen verletzt haben. Anstatt Stärke zu demonstrieren, haben sie eine Schwäche offenbart. Die Frage, die sich dann stellt, lautet: „Warum bin ich in bestimmten Situationen nicht gelassener?“ Doch es wird eher andersrum ein Schuh daraus: Wenn man gelassener wäre, würde man erst gar nicht in die Situation kommen, die Beherrschung zu verlieren. Nun hat der Kreislauf aus Fehlverhalten, Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen noch niemanden wirklich weitergebracht. Wichtig ist es, diesen Kreis zu durchbrechen. Aufzuhören, sich selbst zu zerfleischen und sich dazu zu ermahnen, doch endlich souveräner zu sein. Denn das führt noch nicht wirklich zu einer Veränderung.

Eine bessere Strategie ist es, sich zu fragen, warum man in bestimmten Situationen immer wieder aus der Haut fährt. Nicht beim Selbstvorwurf und bei der Ermahnung, zukünftig gelassener zu sein, stehen zu bleiben, sondern stattdessen einen Schritt weiterzugehen. Was fühlen Sie in den Situationen, in denen Sie aus der Haut fahren? Und woher kommt dieses Gefühl? Meist fußt es auf Erfahrungen, die Sie gemacht haben und vor deren Hintergrund eine Überreaktion verständlich war, bevor sie sich dann irgendwann davon abgekoppelt und verselbstständigt hat. Oft ist diese Reflexion ein erster Schritt zur



Foto: Luis Neisen

Gelassenheit: Wenn Sie nämlich merken, dass Sie Verhaltensmuster anwenden, die für eine längst vergangene Situation gedacht waren. Dass Sie im aktuellen „Angreifer“ eine ganz andere Person sehen und in ihrem vermeintlichen Affront eine Demütigung wiedererkennen, die tatsächlich schon weit zurück liegt. Machen Sie sich bewusst, dass Sie Programme abspulen, die Ihnen nicht helfen. Halten Sie inne, wenn Sie spüren, dass ihr Blut zu kochen beginnt, atmen Sie tief durch und fragen Sie sich, ob der erste Impuls wirklich der angemessene ist. Schon diese kurze Pause wird wahrscheinlich dazu führen, dass Sie souveräner reagieren können. Was natürlich nicht heißt, dass es nicht Konflikte gibt, in denen Wut oder Enttäuschung völlig angemessen sind. Es geht nicht darum, Gefühle zu unterdrücken, sondern darum, ein anderes Ventil für sie zu finden.

Selten führt die Überreaktion zu einer Lösung. Sie erntet nur Unverständnis und verhärtet die Fronten. Das sehen wir aktuell auf großer politischer Bühne. Seien wir klüger. Atmen wir tief durch. Das ist manchmal alles, was es braucht.

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](http://www.drk-krefeld.de)

## Finlantis Runde Sache: Osterspecials in der Saunalandschaft Finlantis



Von Karfreitag bis Ostermontag stehen im Finlantis alle Zeichen auf Frühling. An diesem langen Wochenende (15. bis 18. April) ist die Saunalandschaft jeweils von 10 bis 20 Uhr geöffnet, am Ostersonntag sogar bis 23 Uhr. Täglich erwarten die Gäste besondere Aufgüsse in der Panorama-Außensauna, das Dampfbad verspricht pflegende Entspannung. Leckermäuler können nicht nur in der FinLounge Festtagsgerichte, sondern auch in der finnischen Blockhütte den typischen Glühwachs am Kaminfeuer genießen. Unser Highlight am langen Wochenende: Wo hat der Osterhase seine Überraschungen versteckt? Mitmachen lohnt sich, denn es gibt acht Tageskarten zu gewinnen! Wer noch nach einem Ostergeschenk für seine Lieben sucht, legt einfach einen Finlantisgutschein ins Körbchen. Er kann vor Ort oder direkt online unter [www.finlantis.de](http://www.finlantis.de) bestellt werden.

**Finlantis**  
**Buschstr. 22, 41334 Nettetal**  
**info@finlantis.de // [www.finlantis.de](http://www.finlantis.de)**

## 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

»» DANKE FÜR EURE ««  
UNTERSTÜTZUNG



DANKE FANS!

# Kommen Sie in unser Pflege-Team des Comunita Seniorenhauses Crefeld!



Mehr Infos zu verfügbaren  
Stellen erhalten Sie hier:



Dann nutzen Sie die Chance und senden uns Ihre Unterlagen vorzugsweise an:

**Nicolé Jansen (Einrichtungsleitung)**  
**hl-crefeld@comunita-seniorenhaeuser.de**

oder per Post an: Moerser Str. 1 – 3 | 47798 Krefeld

**Tel.: 02151/7819-101**

**www.comunita-seniorenhaeuser.de**

**Comunita**  
Seniorenhaus Crefeld

