

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Finde Deine Berufung!

Sarah Weber Coaching (S. 14)

Früher an später denken: Neue, bekannte und alternative Wohnmodelle (S. 06)

Ratgeber: Wer ist Schuld (S. 18)

Zahnarzt Wojtek Honnefelder



Für dich und für andere

Ein Freiwilliges Soziales Jahr ist eine Bereicherung für's Leben. Nicht nur für diejenigen, die sich sozial engagieren, sondern auch für Menschen, die davon profitieren. Das FSJ gibt dir nach der Schule oder in anderen Übergangsphasen Raum und Zeit, deine eigenen Stärken oder Schwächen kennenzulernen und deine Persönlichkeit zu entfalten. Auf dich warten interessante Erfahrungen, die Zusammenarbeit mit netten Kollegen, eine persönliche und fachliche Erfahrung durch einen Mentor, über 25 Seminartage und monatliches Taschengeld.

Wenn du eine vielseitige Tätigkeit im sozialen Bereich suchst, die nicht nur Spaß, sondern auch Sinn macht, komm zu uns.

Kurzbewerbung oder Kontakt unter: praxisanleiter-kk@ak-neuss.de · Martina Schürmann,
T 0162 632 8525 · Klinik Königshof Krefeld - Am Dreifaltigkeitskloster 16 · 47807 Krefeld



ST. AUGUSTINUS GRUPPE
Klinik Königshof

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Foto: Luis Nelsen

Liebe Leserinnen und Leser,

Zeitenwende. Dieser Begriff geistert dieser Tage nahezu omnipräsent durch die Medien. Corona, Krieg, Inflation, Rezession und Energie-Krise ergeben zusammen den perfekten Sturm auf unser Leben und die Grundfeste unserer Gesellschaft. Das Gefühl der Unsicherheit liegt wie ein grauer Schleier über unserem Alltag.

Es ist wichtig, Probleme zu erkennen und zu benennen, um Lösungen für die Zukunft zu erarbeiten. Und Probleme gibt es nicht erst jetzt. Schon viel zu lange schieben wir die Frage, wie das Rentensystem in Zukunft funktionieren soll, vor uns her. Auch die Auswirkungen des demographischen Wandels werden weitestgehend weggigoriert. Wie wollen und können wir im Alter leben, ist eine Frage, die uns alle beschäftigen sollte; nicht nur perspektivisch, sondern auch jetzt mit Blick auf unsere Angehörigen.

In dieser Ausgabe haben wir zahlreiche Möglichkeiten und Angebote zusammengetragen, den Herbst des Lebens in einer individuell auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittenen Betreuung zu verbringen. Wir alle haben unterschiedliche Wünsche. Die einen möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben, andere genießen das Gesamt-Paket in einem Heim. Unabhängig von den eigenen Wünschen ist klar: Jeder sollte sich frühestmöglich damit auseinandersetzen, wie er das letzte Lebensviertel verbringen möchte – sonst wird die Entscheidung von anderen getroffen.

Viele Spaß beim Lesen,

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,
André Lerch, Michael Otterbein,
Sarah Weber, Melanie Struve

Art Direction: Christina Hübecker

Fotografen: Luis Nelsen, Lucas Coersten
Roberto Alfano

Titel: Halle 22
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!

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



Halle 22 Fitness & Gesundheit e.K. • Schmelzerstraße 5 • 47877 Willich • www.halle22.de



Früher an später denken

Seite 08 Neue, bekannte und alternative Wohnmodelle im Alter

Sport & Fitness

Seite 10 timeout Fitness- & Gesundheitscenter: Fit und relaxt im Sommer

Seite 20 Ronny Kockel: Will Fischelner U-19 Erfolg fortsetzen



Ratgeber

Seite 14 Sarah Weber Coaching: Finde Deine Berufung!

Seite 24 Zahnarzt Wojtek Honnefelder: Wer ist Schuld?

Rezept des Monats

Seite 12 Kunstküche: Gazpacho mit Gurken-Avocado-Tartar



Pflege

Seite 16 Seniorenzentrum „Am Bismarckviertel“: Menschen im Mittelpunkt

Seite 28 BELLINI Senioren-Residenz: Wohnen im Quartier!

Kolumne

Seite 18 Anja Funkel: Stressfreier Urlaub

Wellness

Seite 22 Finlantis: Sommer — Sonne — Finlantis

Medizin

Seite 26 St. Elisabeth-Hospital: Beweglichkeit statt Sprunggelenk-Versteifung

Intern

Seite 30 Die moveo-Aufsteller: Wo bekomme ich das moveo-Magazin?





Früher an später denken

Neue, bekannte und alternative **Wohnmodelle im Alter**

FRÜHZEITIGE PLANUNG IST WICHTIG

„Wohnen“ in seiner ursprünglichen Wortbedeutung meint „zufrieden und geschützt sein vor Schaden und Bedrohung“. Es befriedigt zahlreiche Bedürfnisse des Menschen wie Sicherheit, Beständigkeit, Individualität, Kontrolle und Unabhängigkeit. So sollte auch die Wahl der Wohnform im Alter von der Persönlichkeit der zu pflegenden Person abhängig gemacht werden und nicht nur vom Grad Ihrer Pflegebedürftigkeit und Ihren finanziellen Mitteln. Viele Menschen denken erst im hohen Rentenalter darüber nach, wo und wie sie ihren Lebensabend verbringen möchten und beginnen mit der Planung erst dann, wenn der Alltag im eigenen Zuhause kaum noch oder gar nicht mehr zu meistern ist. Doch kurzfristig einen Platz in einer Pflegeeinrichtung oder einer betreuten Wohnanlage zu bekommen, ist nahezu unmöglich. Auch der altersgerechte Umbau der eigenen Wohnung nimmt einige Zeit in Anspruch. Daher empfiehlt es sich, früher an später zu denken. Aus diesem Grunde haben wir aufgeschlüsselt, wie die einzelnen gängigen Pflegeformen funktionieren und welche lokalen Einrichtungen auf die jeweiligen Angebote spezialisiert sind.

LEBEN ZU HAUSE

Im eigenen zu Hause alt zu werden, ist der Traum vieler Senioren. Wer auch im Alter noch weitestgehend fit und gesund ist, kann diesen wahr werden lassen. Damit altersgerechtes Wohnen möglich ist, müssen meist einige Umbauten vorgenommen werden. Hierbei stehen vor allem Sicherheit und Barrierefreiheit im Vordergrund. Die Installation eines Hausnotruf-Systems kann zusätzliche Sicherheit bringen.

Der Staat hilft über die KfW-Bank mit Zuschüssen und günstigen Krediten. Teilweise bekommt man bis zu 6.250 Euro an Fördermitteln und günstige Darlehen von bis zu 50.000 Euro. Genaue Förderkriterien und Abläufe zum altersgerechten Umbau erfahren Sie bei der KfW-Bank. Auch die Pflegekasse bezuschusst solche „wohnnumfeldverbessernden Maßnahmen“ im Einzelfall mit bis zu 4.000 Euro.

Beratung bietet die Wohnberatungsstelle Krefeld, www.krefeld.de/de/dienstleistungen/wohnberatung/

WOHNEN GEGEN HILFE

Wohnen gegen Hilfe ist ein Projekt, das Wohnpartnerschaften vermittelt. So vermieten ältere Menschen beispielsweise ein Zimmer in ihrer Wohnung günstig an Studenten oder Alleinstehende, die im Gegenzug bei Bedarf Aufgaben für die Senioren erledigen oder ihnen Gesellschaft leisten.

Informationen, Angebote und Gesuche für Wohnen gegen Hilfe sind auf Internetseiten wie www.hf.uni-koeln.de/33042 oder www.mitwohnen.org zu finden.



Fotos: Pexels

LEBEN ZU HAUSE BEI PROFESSIONELLER PFLEGE

Ist die Pflege durch Angehörige nicht möglich oder reicht nicht aus, kann ein ambulanter Pflegedienst beauftragt werden. Dieser kümmert sich fachkundig um die tägliche Pflege in den eigenen vier Wänden und kann zudem medizinische Aufgaben übernehmen.

Pflege Gemeinsam in Krefeld bietet einen Beratungs- und Betreuungsservice vom ersten Kennenlernen über die Begleitung der Pflegegradermittlung bis hin zur Abwicklung der ambulanten Pflege. Die geschulten Pfleger und Betreuer werden zu einem festen und verlässlichen Bezugspunkt im Alltag ihrer Kunden, die auf diese Weise nicht ihr häusliches Umfeld verlassen müssen. Diese Pflegeform eignet sich für Menschen, die maximal viermal täglich pflegerische Hilfe benötigen. Die Finanzierung der ambulanten Pflege wird bei einem Pflegegrad von der Pflegekasse unterstützt.

Pflege Gemeinsam GmbH Verwaltung

Stephanstraße 38 // 47798 Krefeld // Tel.: 02151 – 6074960
info@pflege-gemeinsam.de // pflege-gemeinsam.de

Es besteht auch die Möglichkeit einer Rund-um-die-Uhr-Betreuung des Pflegebedürftigen im eigenen Zuhause, beispielsweise im Fall einer Demenz. In Kombination mit einer medizinischen Versorgung durch professionelle Dienste kann die Betreuung durch eine 24-Stunden-Pflegekraft eine Alternative zum Aufenthalt im Altenheim darstellen. Die Pflegevermittlung SenVitaris in Krefeld ist auf die Vermittlung verlässlicher und erfahrener Pflegekräfte spezialisiert. Hierfür arbeitet das Unternehmen sehr eng mit Partnerunternehmen in Osteuropa zusammen, die unter Einhaltung der sogenannten europäischen Entsenderichtlinien erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach Deutschland vermitteln. Bei Fragen aller Art steht Geschäftsführerin Christina Lambertz zur Verfügung, die die Qualität der Betreuung durch regelmäßige Hausbesuche sicherstellt. _sm

SenVitaris Krefeld und Rhein-Kreis Neuss

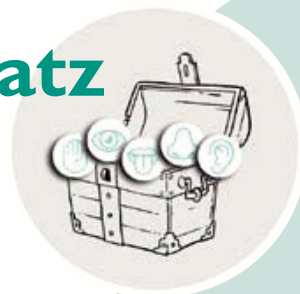
Taubenstraße 65 // 47800 Krefeld
Tel.: 02151 - 3254303
www.senvitaris.de

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

LEBEN IM AUSLAND

Viele hegen schon während ihres Berufslebens den Wunsch, den Lebensabend im Ausland zu verbringen. Tatsächlich ist die späte Auswanderung ein Trend. Laut einer der Statistik der Deutschen Rentenversicherung von 2011 leben etwa 200.000 deutsche Rentner dauerhaft im Ausland. Vor allem Urlaubsländer wie Spanien oder Griechenland werden zum neuen Zuhause vieler deutscher Rentner.
www.wohnen-im-alter.de/einrichtung/ausland/griechenland

Auch die Pflege im Ausland wird immer beliebter bei vielen deutschen Senioren. Die Beiträge für Pflegeheime im Ausland liegen oft weit unter deutschen Verhältnissen. Innerhalb der EU gilt dies etwa für Länder wie Polen oder Tschechien, außerhalb der EU zum Beispiel für die Türkei und Thailand. Gleichzeitig ist die Pflegequalität in diesen Ländern mit der in Deutschland vergleichbar oder sogar aufgrund eines höheren Pflegeschlüssels in Pflegeheimen, besser.

SENIOREN-WOHNGEMEINSCHAFTEN

Senioren-WGs zählen zu den modernen Wohnformen im Alter und haben sich vor allem in den letzten Jahren stark verbreitet. Die Gemeinschaft erhöht die Lebensqualität und beugt der Vereinsamung im Alter vor, die Bewohner haben Aufgaben und können sich gegenseitig unterstützen. Dadurch kann eine Pflegebedürftigkeit verzögert oder sogar verhindert werden. In einer solchen Wohngemeinschaft hat jeder Senior sein eigenes Zimmer, die Gemeinschaftsräume werden zusammen genutzt. Leben mehrere Pflegebedürftige in einer WG zusammen, dann können sie gemeinsam einen Pflegedienst zur Unterstützung in der alltäglichen Pflege engagieren.

Auch für demenziell Erkrankte eignet sich eine Senioren-WG besonders, da hier ein hohes Maß an Normalität und Sicherheit vermittelt werden kann. In Haus- und Wohngemeinschaften können sie unter Aufsicht geschulter Fachkräfte einen normalen Alltag verbringen. In der Wohngemeinschaft „Hansastraße 87“, die vom Krefelder Pflegeunternehmen „Gemeinsam“ begleitet wird, gehen die Bewohner einem vollkommen selbstbestimmten Tagesablauf nach. Der gemeinsame Alltag wird mit in die Therapie der Demenzkranken integriert. Die kleine Wohngruppe wird von einer Pflegekraft und einem WG-Concierge betreut. Diese vermitteln den Senioren eine Tagesstruktur, verrichten gemeinsam mit ihnen sinnstiftende Tätigkeiten wie Hausaufgaben und Nahrungszubereitung, sind aber gleichzeitig auch Freizeitgefährten. Die Kosten dieser Pflegeform liegen ungefähr auf einer Höhe mit dem finanziellen Aufwand einer stationären Pflege und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Pflege Gemeinsam GmbH

Hansastraße 87 // 47799 Krefeld // Tel.: 02151 - 6074970
pflege@senioren-wg-kr.de // senioren-wg-kr.de

TAGESPFLEGE: EIN SCHÖNER TAG BEI DER CARITAS KREFELD

Bei der Tagespflege verbringen die Pflegebedürftigen lediglich einen Teil ihres Tages in einer stationären Einrichtung. Dies dient oft der Ergänzung der häuslichen Pflege durch Angehörige, die in der Zeit ihrem Beruf und weiteren Verpflichtungen nachgehen können. Eines der Tagespflegeangebote in Krefeld bietet die Caritas. Montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr werden pflegebedürftige Frauen und Männer



in der Einrichtung betreut und versorgt. Die Besucher können soziale Kontakte knüpfen, Bewegungsangebote wie Gymnastik, Spaziergänge oder Ausflüge wahrnehmen, es wird gebastelt, gesungen und vorgelesen. Fachkräfte verschiedener Professionen sorgen für regelmäßige Angebote aus den Bereichen Ergo- und Physiotherapie. Die Pflegeversicherung kann mit zur Finanzierung des Angebots beitragen.

Caritas-Tagespflege Heilig Geist

Alter Deutscher Ring 45 a // 47798 Krefeld // Tel.: 02151 - 9370670
tagespflege@caritas-krefeld.de // caritas-krefeld.de

KURZZEITPFLEGE: GUT AUFGEHOSEN BEI DER CARITAS

Die Kurzzeitpflege ist eine teilstationäre Betreuung pflegebedürftiger Menschen in einer professionellen Einrichtung. Ein Aufenthalt in der Kurzzeitpflege ist dann sinnvoll, wenn ein Patient nach einem Krankenhausaufenthalt noch nicht in der Lage ist, wieder autonom zu leben, ein Zeitraum bis zur Aufnahme in einer Langzeiteinrichtung überbrückt werden muss oder die häusliche Versorgung temporär nicht gewährleistet werden kann, weil pflegende Angehörige sich eine Auszeit wünschen oder krank sind. Die Caritas Kurzzeitpflege im Hansa-Haus ist für die periodische Vollzeit-Unterbringung pflegebedürftiger Frauen und Männer aller Pflegegrade geeignet. Durch die überschaubare Größe von 12 Plätzen herrscht eine persönliche und familiäre Atmosphäre. Das Team der Caritas bietet kompetente Beratung bezüglich Kostenübernahme oder weiterer Versorgungsmöglichkeiten nach dem Kurzzeitpflegeaufenthalt.

Caritas-Kurzzeitpflege

Am Hauptbahnhof 2 // 47798 Krefeld // Tel.: 02151 - 82009240
kurzzeitpflege@caritas-krefeld.de // caritas-krefeld.de



BETREUTES WOHNEN: HILFESTELLUNG IM AUTONOMEN ALLTAG

Betreutes Wohnen eignet sich vor allem für körperlich fitte Senioren, die ihren Haushalt noch weitgehend allein führen können und selbstbestimmt in einer eigenen Wohnung leben, aber die Sicherheit haben möchten, bei Bedarf schnell und zuverlässig Hilfe zu erhalten. Der dortige persönliche Betreuungsservice kann den Umzug in ein Alten- oder Pflegeheim überflüssig machen oder zumindest hinausschieben. Dabei zielen die Betreuungsleistungen darauf ab, die Betroffenen bei der Selbstständigkeit zu unterstützen und lediglich Hilfestellungen im Alltag zu geben, um vorhandene Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten. Betreute Wohnungen sind gewöhnlich barrierefrei und altersgerecht ausgestattet und in eine Wohnanlage integriert, die soziale Kontakte der Bewohner untereinander fördert. Anbieter in Krefeld sind unter anderem das Seidencarré und Kursana

PFLEGEHEIM – EIN NEUER LEBENSRAUM IN DER BELLINI SENIORENRESIDENZ

Ist die Pflegebedürftigkeit so weit fortgeschritten, dass der betroffene Senior nicht mehr imstande ist, seinen Alltag alleine zu meistern, wird oft ein Umzug in eine "Vollstationäre Pflege" (§ 43 SGB XI) unumgänglich. Eine der führenden Einrichtungen im Stadtgebiet ist die Seniorenresidenz Bellini im Krefelder Westen. Die Betreuung in der Seniorenresidenz umfasst sowohl die kulinarische, hygienische und medizinische Versorgung der Bewohner als auch deren persönliche Betreuung.

Aufgrund seines großen, vielseitig ausgebildeten Teams hat das Bellini die Möglichkeit, individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. In der Residenz selbst werden diverse Freizeitformate für jeden Geschmack angeboten. Außerdem stehen regelmäßige Ausflüge auf der Tagesordnung. Das sorgt für Abwechslung und hilft den Senioren aus ihrer häufig isolierten Situation. Auch eine Kooperation zwischen der BELLINI-Altenpflegeeinrichtung und dem integrativen Kindergarten der Lebenshilfe „Am Hauserhof“ sorgt für frischen Wind. Die Einrichtungen für Alt und Jung fördern einen spielerischen Austausch.

Die Pflegekasse hilft bei der Finanzierung des Pflegeheims mit Leistungen in Höhe von bis zu 2.005 Euro bei Pflegegrad 5. Die übrigen Kosten müssen durch den Pflegebedürftigen und dessen Angehörige getragen werden.

BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH

Am Schirkeshof 6 // 47804 Krefeld // Tel.: 02151 - 73770

www.bellini-seniorenresidenzen.de/startseite

IN SICHERHEIT TRAINIEREN

timeout

TESTEN SIE UNS!

Das Fitnessstudio im Krefeld

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

TRIATHLON

21. AUGUST 2022
ab 8.00 Uhr

www.covestro-triathlon.de

JETZT ANMELDEN!

Covestro Triathlon am Elfrather See



timeout Fitness- & Gesundheitscenter

Fit und relaxt durch den Sommer

Fotos: Roberto Alfano

Am Beach relaxen und einen Cocktail am Pool schlürfen, kann man nicht nur in der Karibik oder am Mittelmeer. Auch in Krefeld-Uerdingen bekommt man ein relaxtes Strandfeeling – und das, obwohl das Meer ein gutes Stückchen entfernt ist. Denn der Beachclub Krefeld wird nicht nur von den Betreibern als „Schönster Strand der Stadt“ bezeichnet. Es finden sich viele Fans, die immer wieder gern herkommen. Und wie an einem richtigen Beach zwischen Rio und Rimini kann man hier nicht nur an der Bar sitzen, sondern auch ganz lässig Beachvolleyball spielen, während die Supporter einen mit einem Drink in der Hand am Spielfeldrand anfeuern. Um das Programm abzurunden, bietet der Covestro Sportpark Uerdingen auch einen Beach-Soccer- und einen Beach-Handball-Platz.

Frische Luft können in Uerdingen auch alle Sportbegeisterten genießen, die Spaß am Gerätetraining haben. Denn bereits seit einer ganzen Weile bietet das *timeout* Fitness- & Gesundheitscenter auch Outdoor-Trainingsgeräte an. Was während der Corona-Pandemie eine Sicherheitsmaßnahme war, ist inzwischen voll bei den Sportbegeisterten angekommen. Selbst an kühlen und regnerischen Tagen sieht man Unerschrockene an den Outdoor-Geräten ihre Trainingseinheiten absolvieren. Jetzt ist aber erst einmal Sommer angesagt, und da werden auch einige Indoor-Kurse an die frische Luft verlegt – so wie das Spinning auf den Fitness-Bikes während unseres Foto-Shootings. Und wer schließlich genug trainiert hat, begibt sich an die Bar für einen kühlen Drink und schaut den Sportkolleginnen und -kollegen entspannt beim Training zu.

So attraktiv die Sportanlage im Covestro Sportpark ist, so praktisch kann es sein, Trainingseinheiten auch woanders durchzuführen und dabei trotzdem eine optimale Kontrolle des Trainingsfortschritts zu haben. Für alle, die ihre Erfolge immer im Blick haben wollen, bietet das *timeout* jetzt ein Sommer-Spezial-Angebot: Wer sich im Laufe des Julis für eine Jahresmitgliedschaft im *timeout* entscheidet, bekommt – solange der Vorrat reicht – eine Polar-Fitness-Uhr inklusive einer intensiven Betreuung gratis dazu. Melden sich Paare an, bekommt man ein Basis-Modell und ein hochwertigeres Modell mit allen Sonderfunktionen geschenkt. Die Uhr zeigt auf Knopfdruck den aktuellen Trainingsstand – und man weiß, ob man noch etwas nachlegen sollte oder es ruhiger angehen lassen kann. Egal, ob wissenschaftlich erprobte Fitnesstests, die genaue Überwachung der Trainingsbelastung mittels Herzfrequenz



(in Ausdauer- und Krafttraining), Messung des Erholungsstatus oder Trainingsempfehlungen anhand der Tagesform. All das und vieles mehr kann durch Polar-Uhren dokumentiert, und auf Wunsch von den fachkundigen timeout Trainerinnen und Trainern analysiert werden, was zu einem langfristigen Trainingserfolg beiträgt.

Um das Training optimal auf das eigene Fitnessniveau abzustimmen, ist es darüber hinaus zu empfehlen, in regelmäßigen Abständen eine umfassende Fitnessanalyse durchzuführen. Dazu gehören unter anderem ein CardioScan, die Messung der Rumpfkraft und eine Beweglichkeitsmessung, was für SC-Bayer-Mitglieder natürlich etwas kostengünstiger ist. Sehr aussagekräftig ist auch die Spiroergometrie oder Atemgasanalyse – ein wissenschaftlich anerkannter Test zur Ermittlung individueller Trainingsbereiche. Die Fitnessanalyse ist auch für alle sinnvoll, die jetzt im Sommer endlich ihrem Winterspeck zu Leibe rücken wollen, um in die nächste Saison gleich mit der passenden Beach-Figur zu starten. Und wer sich für ein effektives Training unter Anleitung der timeout Fitness-Experten entscheidet, kann sich auch ohne Gewissensbisse gelegentlich einen süffigen Cocktail an der Bar gönnen. _mo

timeout Fitness- & Gesundheitscenter

Löschenhofweg 70 // 47829 Krefeld

Tel.: 02151 - 444 6 333 // timeout@scbayer05.de

www.timeout-krefeld.de



Wolfgang Hüsgen und sein Team haben mit dem schönsten Strand der Stadt einen Ort geschaffen, bei dem Sport und Quality-time eine Symbiose eingehen.

Kunstküche

GAZPACHO MIT GURKEN- AVOCADO- TARTAR



**SANDRA KOCHT SICH UND IHRE GÄSTE
SEIT NUN MEHR ACHT JAHREN
„FLEISCHLOS GLÜCKLICH“.**

Vor allem kocht sie in ihrem Restaurant „Kunstküche“ in Krefeld, aber auch in der WDR Sendung „Hier und Heute“ sowie in diversen Kochkursen und auf ihrem Social Media-Kanälen.

Sie selbst hat sich aus der Liebe zu Tieren dazu entschieden, dass nur noch „Veganes“ auf ihren Teller kommt und daher zeigt sie gern, wie bunt, lecker und vielseitig die pflanzenbasierte Küche ist.

Kunstküche
Gartenstraße 21 // 47798 Krefeld
www.kunstkueche.eu

Sandra Duszka
Instagram: [@sandradusza](https://www.instagram.com/sandradusza)
www.sandradusza.de

ZU TAT EN

FÜR DIE GAZPACHO:

- » 450g reife Fleischtomaten
- » 1 Salatgurke
- » ¼ rote Paprika
- » 1 Zehe Knoblauch
- » 1 EL Rotweinessig
- » 60 ml Wasser
- » 1 Schreibe Weißbrot ohne Kruste
- » Salz, Pfeffer
- » Nach Belieben Basilikum, frische Petersilie, Chili

FÜR DAS GURKEN-AVOCADO -TARTAR:

- » 1 Avocado
- » ½ Salatgurke
- » 1 EL frischer Dill
- » 1 EL Zitronensaft
- » Salz, Pfeffer



Fotos: Kunstküche

ZUBEREITUNG

GURKEN-AVOCADO-TARTAR:

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen. Das Fruchtfleisch in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die Salatgurke sehr fein und gleichmäßig würfeln und zu der Avocado geben.
3. Den Dill fein hacken und ebenfalls mit dazu geben.
4. Alles mit dem Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

GAZPACHO:

1. Die Paprika entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Tomate und den Knoblauch ebenfalls klein schneiden.
2. Den Knoblauch schälen und zusammen mit allen anderen Zutaten in einem Standmixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Bon Appétit, mit der Kunstküche!

WIR MELDEN DEIN AUTO AN!



**OHNE
TERMIN!**



D

viktor-walter.com
KFZ -Zulassungsdienst



Sarah Weber Coaching

Finde Deine Berufung!

Fotos: Luis Nelsen

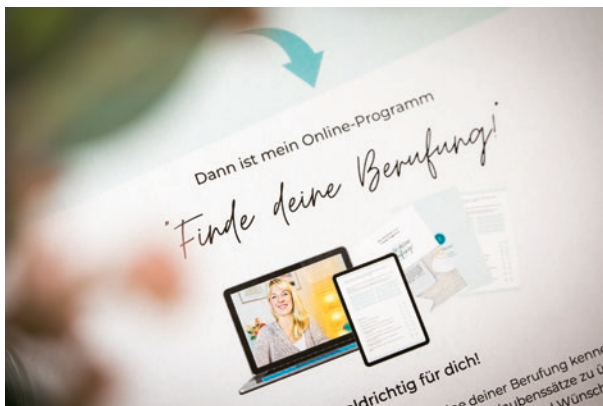
Sarah Weber hat nach vielen Jahren der Suche endlich ihre Bestimmung gefunden: Und möchte nun auch anderen Frauen dabei helfen, ihren Weg zu gehen.

„42“ – das ist die enttäuschende Antwort, die ein vermeintlich allwissender Supercomputer in Douglas Adams' Kultroman „Per Anhalter durch die Galaxis“ nach Millionen Jahren Rechenzeit auf die Frage nach dem Sinn des Lebens ausspuckt. Die abstrakte Nüchternheit der Zahl spiegelt auch das Gefühl wider, das wahrscheinlich die meisten Menschen verspüren, die auf der Suche nach Sinn nur das mitleidlose Schweigen des Universums empfangen statt der erhofften göttlichen Offenbarung. Sarah Weber kennt das Gefühl – aber es hat sie nie davon abgehalten, sich diese eine Frage immer und immer wieder zu stellen: Was ist meine Bestimmung? Die Antwort, die sie schließlich fand, war ebenso überraschend wie naheliegend. Und der Grundstein für ihr neues Unternehmen.

Es ist ein schöner, warmer Julitag. Sarah Weber sitzt morgens entspannt auf der Terrasse ihres Häuschens in Bockum und lässt ihren Werdegang für uns Revue passieren: „Ich wusste schon als Kind, dass ich mich später mal selbstständig machen würde“, erinnert sie sich. „Ich hatte immer viele Interessen, war neugierig und offen, habe mehrere Studiengänge absolviert, eine Eventagentur geführt und das MOVEO Magazin gegründet. Und ich war durchaus erfolgreich dabei. Dennoch stellte sich für mich nie das Gefühl der Erfüllung ein, das ich suchte.“ Sarah Weber war zweifache Mutter, Unternehmerin, Grafikdesignerin und Gesundheitsberaterin mit Abschluss in BWL, aber ihre ureigene Berufung, eine Tätigkeit, in der sie all ihre Fähigkeiten zur Entfaltung bringen konnte, hatte sie damit noch nicht. Also setzte sie sich weiter mit Themen wie Persönlichkeitsentwicklung und Wachstum auseinander, forschte in Büchern und Fortbildungen nach einer Antwort auf die drängende Frage, doch die Antwort kam dann sehr unerwartet im Gespräch mit einem guten Freund: „Wir saßen zusammen und er fragte mich, wie es wäre, wenn ich meine Erfahrungen und Learnings rund um das Thema ‚Berufung‘

dazu nutzen würde, andere Menschen dabei zu unterstützen, die ihre zu finden?“, so Weber. „Es machte sofort Klick. Plötzlich wusste ich, was meine Aufgabe war.“

In den nächsten Wochen und Monaten entwickelt sie ein Konzept, feilt an ihrer Geschäftsidee: ein Online-Coaching für Frauen, die unglücklich oder unzufrieden mit ihrer beruflichen Situation sind, aber nicht wissen, was und wie sie es ändern können. Um ihre Dienstleistung auf ein solides, professionelles Fundament zu stellen, beginnt sie außerdem eine Ausbildung in systemischem Coaching. „Die Unzufriedenheit meiner Klientinnen hat viele Ursachen“, erklärt Weber. „Bei den einen ist es die Tätigkeit selbst, in die sie nach Ausbildung oder Studium so reingerutscht sind und die ihnen keine Freude bereitet. Bei anderen ist es das Gefühl zu stagnieren und sich nicht weiterzuentwickeln, persönlich wie wirtschaftlich. Andere sind mit ihrem Beruf grundsätzlich zufrieden, aber die Rahmenbedingungen stimmen nicht. Den Kern der Unzufriedenheit gilt es im Einzelfall herauszuarbeiten und dann klare Ziele zu formulieren,



auf die wir gemeinsam hinarbeiten können.“ Was es bedeutet, sich von falschen, aber hartnäckigen Glaubenssätzen zu befreien – „Arbeit muss keinen Spaß machen, sondern ist zum Geldverdienen da“, wäre so einer –, zuvor unüberwindbar scheinende Hürden zu meistern und sich endlich zu trauen, das zu tun, was man sich wünscht, spürt die Unternehmerin laut eigenem Bekunden jeden Tag: „Früher saß ich oft an meinem Schreibtisch und spürte förmlich, wie die Energie aus mir herausfloss, wie mir die Arbeit Kraft raubte und mich lähmte“, beschreibt sie ihre Empfindungen. „Heute springe ich morgens aus dem Bett, freue mich auf die Herausforderungen des Tages und gehe sie mit ganz anderem Elan, Selbstbewusstsein und Mut an. Dieses Lebensgefühl möchte ich auch anderen Frauen vermitteln.“ Arbeit, da ist sie sich sicher, nimmt zu viel Zeit in unserem Leben ein, als dass wir sie mit einer Tätigkeit füllen sollten, die uns keinen Spaß macht. Anstatt eine Belastung darzustellen, sollte sie uns beflügeln, Raum für Wachstum und das Gefühl geben, etwas Sinnvolles zu tun. Dass es auch anstrengende, herausfordernde Zeiten geben kann, sei ganz natürlich. Aber für die Überwindung eben dieser Herausforderungen tragen wir alle nötigen Fähigkeiten in uns. Es nicht zu tun, sei nicht nur auf der emotionalen Ebene belastend, sondern letztlich auch mit Blick auf die eigene Gesundheit. Glückliche Menschen haben ein stärkeres Immunsystem, erkranken deutlich seltener an Diabetes oder erleiden einen Herzinfarkt. „Wir wissen alle, was Stress und Druck mit uns machen. Von flacher Atmung über verspannte Muskeln bis hin zu Kopf- und Rückenschmerzen. Aber auch das Selbstwertgefühl leidet, wenn wir einer Tätigkeit nachgehen, von der wir uns unter- oder überfordert fühlen“, führt sie fort. Webers bisherige Klientinnen befassen sich bereits seit längerer Zeit mit ihrer Lage – und sind dann vielleicht auf den kostenlosen „Job-Zufriedenheitstest“ gestoßen, den die Krefelderin auf ihrer Website anbietet. Auf der Webseite finden Interessenten, die nach ihrer beruflichen Erfüllung streben, die Kontaktdaten,



Das Coaching finden hauptsächlich online statt, aber auch eine persönliche Betreuung ist denkbar.

um ein Coaching anzufragen. In einem unverbindlichen und kostenlosen Kennenlerngespräch wird dann zunächst abgeklöpft, ob es persönlich passt und welcher Rahmen der Zusammenarbeit sich für das jeweilige Anliegen eignet. Dann können die beruflichen Themen im 1:1-Coaching bearbeitet werden. Zum Thema „Berufungsfindung“ bietet Weber vor allem eine dreimonatige, engmaschige Betreuung mit wöchentlichen Coachings und begleitenden Arbeitsmaterialien an, um wirklich in der Tiefe zu arbeiten und die bestmöglichen Erkenntnisse für ihre Klientinnen erreichen zu können.

„Gemeinsam schauen wir uns zuerst den Ist-Zustand an“, geht Weber, die als Systemischer Coach zertifiziert ist, auf die Inhalte des Coachings ein. „Das umfasst sowohl die aktuelle private und berufliche Situation als auch die eigene Biografie und Persönlichkeit. Wir erarbeiten Talente und Fähigkeiten, die Tätigkeiten, die wirklich Freude bringen, die Werte und die Lebensvision: Wo möchtest du hin, was möchtest du tun, wer möchtest du sein? All das bildet die Grundlage für die Berufung. Im Anschluss geht es schließlich um die konkrete Zielformulierung, die Planung der einzelnen Schritte und darum, mögliche Hürden für die erfolgreiche Umsetzung aus dem Weg zu räumen.“ Am Ende des Kurses, so Webers Wunsch, sollen alle Klientinnen nämlich einen handfesten Plan zur Verwirklichung ihrer Ziele besitzen – und nicht bloß die Nummer „42“. _on

Sarah Weber Coaching

Tel.: 0163 – 4597082 // E-Mail: hallo@sarahweber-coaching.de

Instagram: [erfuellt_mit_sarah](https://www.instagram.com/erfuellt_mit_sarah/) // [sarahweber-coaching.de](https://www.instagram.com/sarahweber-coaching.de)



dieBUexperten

Ein Service der Vinzentz GmbH aus Krefeld.
Ihr Ansprechpartner für Versicherungslösungen!

- **Berufsunfähigkeits- und Grundfähigkeitsversicherung**
- **Unfall- und Pflegeversicherung**
- **private Krankenversicherung**

dieBUexperten.de | 02151/4542931



SCAN ME

A woman with dark hair, wearing a light green polo shirt, stands in a garden. In the background, there are green bushes and a white chair. The scene is bright and sunny.

Seniorenzentrum „Am Bismarckviertel“

Menschen im Mittelpunkt

Fotos: Lucas Coersten

Mit Musik geht alles besser. Das weiß jeder, der seinen Lieblingssong im Radio hört und sofort gute Laune bekommt. Musik kann Schmerzen lindern, Erinnerungen wachrufen oder einfach glücklich machen. Im Seniorenzentrum „Am Bismarckviertel“ sorgt eine fest angestellte Musiktherapeutin dafür, dass die Bewohner täglich viel Freude durch Musik erleben können. So wird im Haus gesungen, im Sitzen getanzt oder Gitarre gespielt. Neben professioneller Betreuung und Pflege in gemütlichen Einzel- und Komfortzimmern besticht die Residenz an der Uerdinger Straße mit abwechslungsreichen Freizeitangeboten. Tai Chi oder klassische Konzerte sind hier genauso selbstverständlich wie der Besuch eines Shetlandponys oder die Nutzung digitaler Medien.

Familiär geht es zu, als wir Ende Juni das Seniorenzentrum „Am Bismarckviertel“ besuchen. Der Empfang ist herzlich, die Größe des Hauses mit nur 55 Plätzen überschaubar, und natürlich darf die höfliche Frage nach dem Coronatest nicht fehlen. Im Bistro nebenan wird noch entspannt gefrühstückt, während aus den geöffneten Fenstern schon der fröhliche Gesang der montäglichen Musikstunde in den Innenhof dringt.

Misako Kitazawa leitet seit drei Jahren die soziale Betreuung in der Residenz und erklärt uns im freundlich-grünen Gruppenraum das Konzept ihres Teams: „Unser Ziel ist es, den Bewohnern einen angenehmen Lebensabend zu ermöglichen. Wir betrachten Menschen ganzheitlich und wollen nicht nur körperliche oder kognitive Fähig-

keiten trainieren und erhalten, sondern auch auf seelische Bedürfnisse eingehen. Gerade mit Musik können wir einfach mehr Lebensqualität erreichen.“ Auch wenn wir das Lächeln unter der Schutzmaske nicht sehen, lässt es sich doch erahnen, zumal die Augen der studierten Kulturpädagogin nur so leuchten.

Die leidenschaftliche Musiktherapeutin muss eine große Bandbreite an Liedern kennen, da die aktuellen Bewohner zwischen 62 und 94 Jahre alt sind und entsprechend diverse Vorlieben haben. „Es geht nicht immer nur um Schlager, auch englische Songs und klassische Musikstücke von Bach bis Tschaikowsky sind gefragt. Und mittlerweile Helene Fischer. Aber bei den Toten Hosen sind wir noch nicht angekommen“, schmunzelt sie vor sich hin. Für Weihnachten habe



Das Angebotsspektrum des Seniorenzentrums ist üppig und facettenreich. Neben der beliebten Musiktherapie sorgen zahlreiche Spiele für Abwechslung und gute Laune.

sie „sicherheitshalber“ schon einen Geiger gebucht. Sowieso sei der Jahresplan des Heims sehr gut gefüllt und reiche von Maifeier und Oktoberfest bis Zoobesuch und Hundetherapie.

Digitalisierung heißt ihr zweites Steckenpferd, und so zieht sie kurzerhand einen sogenannten ErlebnisTisch aus dem Büro ihrer Chefin, um uns die Möglichkeiten dieser Pflegeinnovation zu demonstrieren. Zu sehen ist ein großer Tisch mit eingebautem Bildschirm, der sowohl vertikal als auch horizontal genutzt werden kann. „Es gibt Spiele und Anwendungen, eine große Auswahl an Musik aus der Vergangenheit sowie Gesprächstafeln mit Bildern, die zur Unterhaltung einladen“, betont Kitazawa den hohen kommunikativen Nutzen des interaktiven Geräts. Sie ruft gekonnt Fotos einer Küche im Stil der 1950er-Jahre auf, öffnet danach ein Spiel mit Zahlen, das als Gedächtnissport funktionieren soll. Fast vergisst sie, dass Fotograf und Reporterin noch im Raum sind, so sehr fasziniert sie die neue Technik. „Die Generationen verändern sich, und unsere Bewohner nutzen heute Smartphones und Alexa“, lächelt die Therapeutin. „Meine Arbeit hier ist viel mehr als Volkslieder und Papier!“

Auch ihre Vorgesetzte Tina Röse wünscht den Bewohnern „mehr Abwechslung vom Alltag und Mut zu Neuem“, wie sie bei einem kurzen Zwischenstopp im Garten erläutert. Vor wenigen Monaten hat sie die kommissarische Leitung für den Krefelder Standort übernommen. „Ich will, dass alle bei uns neue Dinge erleben können – keinen Alltags-trott“, sagt die 39-jährige Sauerländerin mit Nachdruck. Mit ganz viel Energie, die auch an der Anzahl der von ihr gesprochenen Wörter pro Minute erkennbar ist, baut die gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit Bachelor- und Masterabschluss das Seniorenhaus zu einem Betrieb mit „hoher Qualität für die Bewohner“ auf. „Wir müssen weg von einem rein wirtschaftlichen Denken in der Pflege. Daher setzen wir

bei der Residenz-Gruppe auf menschliches Miteinander, intensive Gespräche mit den Mitarbeitern, regelmäßige Schulungen und vor allem Sensibilisierung, wenn mal Defizite da sind.“ Röse schaut daher stets nach Verbesserungsmöglichkeiten: „Immer nur Bingo ist auch langweilig“, ist sie überzeugt – und brachte neulich spontan einen Lollymarker für Waffeln mit ins Heim. Aktuell seien übrigens in Krefeld alle Stellen in der Pflege besetzt, nur zwei Komfortzimmer sind noch zu haben. Aus einem Büro klingt leise Musik: Bob Marley singt „Don’t worry about a thing // ‘Cause every little thing is gonna be alright“. Der Song aus den 1970er-Jahren steht wahrscheinlich noch nicht auf der Playlist von Misako Kitazawa. Aber die Botschaft passt schon mal gut. _ms

Senioren Wohnpark Weser GmbH

Seniorenzentrum „Am Bismarckviertel“

Uerdinger Straße 140 // 47799 Krefeld // Tel.: 02151 - 623 90-11

Kommissarische Leiterin Tina Röse // hl-krefeld@wohnpark-weser.de
residenz-gruppe.de

Die freundlichen Elche
Uerdinger Mietwagen

477 477

G.Knorrek Personenbeförderung GmbH

Ruf doch mal an!

30 1000

SERVICE TAXI
KREFELD

Anja Funkel

STRESSFREIER URLAUB: GUTE VORBEREITUNG IST WICHTIG

Endlich ist er da, der lang herbeigesehnte Sommerurlaub. Zeit, die Seele baumeln zu lassen und sich von Alltag und Berufsleben zu erholen. Doch Entspannung und Regeneration kommen oft nicht von allein. Zum Glück können ihnen nachhelfen: Wenn wir uns ein bisschen vorbereiten, bleibt der Stress garantiert zu Hause.

Kennen Sie das: Sie liegen am Strand und plötzlich fällt Ihnen ein, dass Sie eine wichtige E-Mail nicht weitergeleitet haben? Oder das Smartphone steht einfach nicht still, weil Ihre Kollegen andauernd dringende Rückfragen haben? Wenn Sie die Arbeit auch noch im Urlaub verfolgt, könnte das auch daran liegen, dass Sie Ihren Schreibtisch allzu übereilt verlassen haben. Im besten Fall ist eine gute, sorgfältige Übergabe möglich, das ist tatsächlich Gold wert: Fertigen Sie ein ausführliches Übergabeprotokoll an, in dem Sie alle relevanten Kontakte aufführen, legen Sie wichtige Dateien in einem gut auffindbaren Ordner ab und richten Sie eine Abwesenheitsnotiz ein. So können Sie ganz beruhigt verreisen. Allzu anhängliche Kollegen lassen sich abschütteln, indem Sie Ihr Telefon und Ihren Laptop ganz einfach zu Hause lassen – alternativ können Sie sich feste Zeiten legen, zu denen Sie Mailbox oder E-Mail-Postfach checken. An diese Zeiten sollten Sie sich aber halten, sonst sitzen Sie doch wieder im Büro.

Wenn Sie mit Partner oder Familie verreisen, beugen Sie Frust vor, wenn Sie die Urlaubsplanung gemeinsam machen. Suchen Sie zusammen Ausflugsziele und Aktivitäten aus, sodass jeder auf seine Kosten kommt und sich niemand vernachlässigt oder überfordert fühlt. Auch Streitereien bedeuten schließlich puren Stress. Ein schöner Nebeneffekt: Meist steigert eine solche Planung, bei der jeder seine Urlaubswünsche angeben kann, auch noch die Vorfreude auf die gemeinsame Zeit. Die sollten Sie sich auch nicht vom derzeitigen Chaos am Flughafen kaputt machen lassen. Stellen Sie sich auf den zu erwartenden Trubel und lange Schlangen an den Schaltern ein, indem sie rechtzeitig anreisen. Nicht einfach, aber tatsächlich möglich: Bewahren Sie die



Nerven und nehmen Sie es mit Humor! Sie können ja sowieso nichts daran ändern. Und niemandem hilft es, wenn Sie genervt ins Flugzeug steigen. Achtung: All das gilt natürlich auch bei Stau auf der Autobahn oder Zugverspätungen.

Wenn Sie unbeschadet am Zielort angekommen sind, bleibt es ganz Ihnen überlassen, wie Sie sich optimal entspannen. Ob Sie den ganzen Tag am Strand liegen, lesen oder nur schlafen möchten, ausgiebig Sport treiben oder aber Sehenswürdigkeiten besichtigen: Es gibt kein Richtig oder Falsch. Spaß und Wohlfühlen sind entscheidend. Aber probieren Sie ruhig mal was Neues aus, schließlich darf Urlaub auch ein bisschen abenteuerlich sein. Für Berufstätige besteht dieses Abenteuer übrigens manchmal schon darin, dass sie ihren Partner von seinen Pflichten entbinden – ihm zum Beispiel die Kinderbetreuung abnehmen und sich schöne, gemeinsame Unternehmungen ausdenken.

Ich wünsche Ihnen eine erholsame Zeit!

Ihre Anja Funkel



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



Aus Liebe zum Menschen.

Wie wäre es mal mit etwas sinnvollem?

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

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



Alexianer

ALEXIANER KREFELD GMBH

KRANKENHAUS MARIA-HILF

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

INFORMATIONSTAG DARMKREBS

Früherkennung ist wichtig! Die Behandlung ist bei uns Teamarbeit.



Dr. med. Wilhelm-Ulrich Schmidt
Ärztlicher Leiter des Alexianer Darm-
krebszentrums Krefeld



Dr. med. Michael Knobloch
Stellv. Ärztlicher Leiter des Alexianer
Darmkrebszentrums Krefeld



Dr. med. Adam Gorzawski
Zentrumskoordinator des Alexianer
Darmkrebszentrums Krefeld



Cengiz Demirel
Stellv. Zentrumskoordinator des
Alexianer Darmkrebszentrums Krefeld



PD Dr. med. Elias Karakas
Chefarzt der Klinik für Allgemein-,
Visceral- und Endokrine Chirurgie



Tea Tsotsonava
Oberärztin der Klinik für Onkologie
und Gastroenterologie



Dr. med. Robert Kreilkamp
Oberarzt der Klinik für Onkologie
und Gastroenterologie

//// Mit unserem Darm beschäftigen wir uns ungern. Und Krebs? – Erst recht nicht. Das sollten wir aber. Bösartige Tumorerkrankungen des Darms sind in Deutschland die zweithäufigste Krebserkrankung. Noch immer sterben jedes Jahr etwa 25.000 Menschen an den Folgen dieser Krankheit. Dabei ist der Darmkrebs bei frühzeitiger Erkennung gut behandelbar, bis hin zur Heilung.

AB 10.00 UHR VORTRAGSPROGRAMM

Unsere Spezialist*innen informieren Sie in Vorträgen über die richtige Vorsorge und innovative Therapieformen.

AB 11.30 UHR BLICKEN SIE HINTER DIE KULISSEN

Unsere Expert*innen geben Ihnen einen Blick hinter die Kulissen unseres **zertifizierten Darmkrebszentrums**:

- » **Live-Demonstration des roboter-assistierten Operationssystems „Da Vinci“**
- » Die Praxis für Gastroenterologie Dr. Michael Knobloch stellt sich vor.
- » Was ist ein Linearbeschleuniger? Das erfahren Sie in der Strahlentherapiepraxis 360°.
- » Wie funktioniert eine Koloskopie? Lernen Sie die Abteilung für Endoskopie des Krankenhauses Maria-Hilf kennen.
- » Welchen Vorteil hat die ASV-Ambulanz der Klinik für Onkologie und Gastroenterologie des Krankenhauses Maria-Hilf?



INFOSTÄNDE DER ILCO UND UNSERER ERNÄHRUNGSBERATUNG

**Samstag, 10. September 2022, 10.00 bis 13.00 Uhr
im KreVital – Institut für Gesundheitsförderung**

KREVITAL – INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG | Dießemer Bruch 77a | 47805 Krefeld

Tel.: (02151) 334-3430 | info@krevital.de | www.krevital.de

www.alexianer-krefeld.de | www.alexianer.de

Ronny Kockel will Fischelner U 19-Erfolg fortsetzen

Text: Melanie Struve // Fotos: Lucas CoerstenNelsen

Die A-Junioren des VfR Fischeln schauen auf eine sehr gute Saison zurück. Die Mannschaft konnte sich in der Niederrhein-Liga behaupten, erreichte den dritten Tabellenplatz – und das nur drei Punkte hinter dem Erstplatzierten aus Hilden. Der Erfolg der U19 hat mehrere Väter. Zu nennen wären unter anderem Teammanager Dirk Lumme, Jugendleiter Rüdiger Stratmann, die beiden Co-Trainer Steffen Jelitto und André Wackers sowie Torwart-Coach Ingo Rubenzer. Das Team ist der Star, darauf legt der Teamchef allergrößten Wert: Seit fünf Jahren ist der frühere KFC-Keeper Ronny Kockel in Fischeln. Zurzeit bauen er und sein Stab mal wieder eine neue Mannschaft auf. Mit ihr soll der Erfolg im Süden Krefelds weitergehen.

Es ist einer der ersten heißen Tage des Frühlings. Ronny Kockel nimmt sich Zeit für den Journalisten, obwohl er wenig leere Stellen im Terminkalender hat. In seinem Beruf als Regionalmanager Betreutes Wohnen bei Orpea ist der 46-Jährige häufig auf Achse, fährt Tausende von Kilometern jährlich durch die gesamte Republik. Ehefrau Carina, eine gelernte Erzieherin, kümmert sich zwar um die beiden Söhne Paul (7) und Ole (4), „trotzdem will ich natürlich so viel Zeit wie möglich mit meiner Familie verbringen“, betont der Vater. Auch seine Eltern wohnen inzwischen in Kamp-Lintfort, wo die Kockels ihre niederrheinische Heimat gefunden haben.

Zweifelloos könnte Ronny Kockel weitaus mehr Freizeit haben, als es derzeit der Fall ist. Doch das ist für ihn nur ein theoretisches Gedankenspiel. Denn „ohne Fußball geht es nicht“, sagt er aus vollem Herzen. Seine muskulösen Oberarme zieren mehrere Tattoos, die das eindrucksvoll verdeutlichen. Zu sehen sind unter anderem die Symbole jener deutschen Vereine, für die er im Tor gestanden hat: Arminia Bielefeld, Uerdingen, Stuttgarter Kickers. Ein Schriftzug auf der Haut macht klar, für welche Erstliga-Mannschaft sein Fan-Herz schlägt: „Mia san mia“. Bayern, Karlsruhe und Uerdingen seien ihm besonders wichtig, sagt der Sportler. Sein großes Idol ist Paul Gascoigne, nach



Eine echte Erfolgsgeschichte: Ronny Kockel und sein Team haben den VFR zu neuen Höhen beflügelt.

ihm hat er seinen Ältesten benannt. Mit der derzeitigen NationalElf kann er dagegen nur noch we-nig anfangen. „La Mannschaft“ sei nicht so sein Ding. Das 5:2 in der Nations League gegen Italien hat er nur am Rande verfolgt. „Ich habe lieber daheim den Rasen gemäht.“ Und sich gedanklich mit seiner eigenen Truppe befasst.

Die Trainertätigkeit in Fischeln ist die erste sportliche Aufgabe, die der gebürtige Sachse nicht hauptberuflich ausübt. Zuvor war er als Trainer beim KFC Uerdingen und bei der DJK Teutonia St. Tönis engagiert. Die aktuelle Station nimmt gleichwohl ebenfalls viel Raum in seinem Leben ein. In der Vorbereitung wird fast täglich trainiert, ansonsten dreimal pro Woche plus das Spiel am Sonntag. „Meine Frau kennt es nicht anders“, sagt Ronny Kockel mit einem entschuldigenden Lächeln. Der Verbleib in der Niederrhein-Liga ist das primäre Ziel. „Für einen Verein wie Fischeln ist das eine gewaltige Herausforderung.“ Ronny Kockel übernahm den Trainerjob 2018. Nach einem halben Jahr stand die komplett neue U-19-Mannschaft auf einem Abstiegsplatz. „Wir haben es dann geschafft, das zweitbeste Rückrunden-Team zu werden“, ist er noch immer stolz. Zumal er nicht auf junge Spieler aus Nachwuchs-Leistungszentren, kurz NLZ, bauen könne. „Die kommen nicht zum VfR.“ Momentan sichtet er Spieler aus den B-Jugenden der Region. „Sie sind teilweise sang- und klanglos abgestiegen.“ Doch Ronny Kockel sieht das Potenzial. „Aus den Jungs lässt sich was herausholen.“

Der Kamp-Lintforter hat selbst ohne NLZ oder ähnliche Förderung Karriere gemacht. Im Alter von sieben Jahren kickte er zunächst beim FC Rastatt 04 in Baden-Württemberg. „Mein Vater, der DDR-Oberli-

ga-Erfahrung hatte, war mein härtester und zugleich bester Kritiker“, erinnert er sich. Nach den Amateurjahren ging er für die Regionalligisten Stuttgarter Kickers und Arminia Bielefeld ins Tor. Bei Arminia reichte es leider nur für Bankeinsätze in der Bundesliga. Erstliga-Luft auf dem Platz schnupperte er bei Olympiakos Nikosia auf Zypern. Im Jahr 2008 schließlich schrieb er Fußballgeschichte: Als Keeper für Paykan Teheran war Kockel der erste deutsche Profi im Iran. Eine Gesetzesänderung, die ausländische Torhüter ausschloss, zwang ihn jedoch bald wieder zur Rückkehr. Es folgten Stationen in Mannheim und – zwischen 2009 und 2013 – bei der ersten Mannschaft des KFC. Das Band zu diesem Verein ist nach wie vor stark. Der Trainerposten beim KFC würde den Inhaber der A-Lizenz nach wie vor enorm reizen. „Für mich ist der Verein ein schlafender Riese“, sagt Ronny Kockel.

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)



Finlantis

Sommer — Sauna — Finlantis

Mit tollen Rabattangeboten begleitet Finlantis begleitet seine Gäste durch die schönste Jahreszeit. Den ganzen Sommer über werden immer wieder attraktive Rabatt- und Ticketaktionen auf der Finlantis-Webseite angeboten. Manche Angebote sind nur für kurze Zeit und online erhältlich. Vorbeischaun lohnt sich also!

LEBHAFTE FINNISCHE SAUNAKULTUR

Neben einer klassischen Innensauna, einer Sole-Sauna und einem Dampfbad gibt es im Außenbereich eine große Panoramasauna. Hier zelebriert man kreative Aufgusszeremonien. Bei den Erlebnisaufgüssen sind Gespräche explizit erwünscht und ein finnisches Bierchen gehört einfach zum Saunieren dazu. In der Schutzhütte Laavu lodert ein Lagerfeuer, das zum gemütlichen Entspannen bei Feuerkaffee und Glühachs einlädt.

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

Wir lieben, was wir tun!



www.diebrille-krefeld.de

Helfen ist Herzenssache!

Über 30 JAHRE

www.krebskinder-krefeld.de

Förderverein zugunsten krebskranker Kinder Krefeld e.V.

Sparkasse Krefeld
IBAN DE37 3205 0000 0000 0088 88

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

Aktion Teddybär – ein Projekt unter dem Dach des Fördervereins

Hannappel

BESTATTUNGEN

Seit 135 Jahren
in Familienhand

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

Zu Vorsorgegesprächen sind wir jederzeit bereit.

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



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

Fassaden waschen^{✦✦✦} 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

fassago^{✦✦✦}

Die ECO-Fassadenreinigung · Garntstraße 72 · 47798 Krefeld

www.fassago.de



✦ Beste Qualität
✦ Made in Germany

Zahnarzt
Wojtek Honnefelder

WER IST SCHULD ?



Fotos: Luis Nelsen

„Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen Du am meisten Zeit verbringst! Dein Umfeld beeinflusst deine Glaubenssätze, dein Verhalten und deine Emotionen.“

Dieses Zitat fand ich im Internet. Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor. Dass das Umfeld tatsächlich prägend für die eigene Entwicklung ist, wissen wir nicht zuletzt aus der Zwillingsforschung. Der eine Zwilling wächst im Slum auf, der andere bei einer wohlhabenden Anwaltsfamilie. Aus dem identischen Gen-Bausatz entwickeln sich zwei völlig unterschiedliche Menschen. Jetzt kann die Wissenschaft die Hintergründe auch beweisen. Das Forschungsgebiet nennt sich „Epigenetik“. Kurz zusammengefasst: nicht alle vorhandenen Gene werden abgelesen und zur Produktion von Körperbausteinen herangezogen. Manche sind blockiert und schlafen sozusagen. Die Forscher haben herausgefunden, dass das Umfeld einen maßgeblichen Einfluss auf das Ablesen der Gene hat. Bahnbrechend ist dabei die Erkenntnis, dass sich das nicht auf das Umfeld im Äußeren beschränkt, sondern auch das innere Umfeld umfasst. Du bist, was Du isst, be-

kommt so eine ganz neue Bedeutungsebene. Wer sich von Junk- und Fast-Food, Chips, Cola und Co. ernährt, gibt seinem Körper damit einen Befehl. Der Befehl lautet: schalte die Gene frei, die Verfallsprozesse beschleunigen, Entzündungen befeuern und schlaffe Haut, Trägheit, Antriebslosigkeit sowie Fettleibigkeit fördern. Nein, der Rollator wird so zwar nicht gebaut, aber sinnbildlich vorbestellt. Natürlich funktioniert das auch umgekehrt. Wenn ich meinen Körper, meinen Geist, meine Lebenseinstellung und meine Emotionen transformieren möchte, hin zu einer hohen Gesundheit, Lebenserwartung und Lebensfreude, habe ich es selbst in der Hand. Von der Hand in den Mund zu leben, bekommt so eine völlig neue Bedeutung. Wer ist nun also Schuld daran, wie ich mich fühle und welches Alter ich erreiche? Die Gene zumindest viel weniger, als sie als Ausrede für die eigene, schlechte Lebensführung herangezogen werden.

Ihr Wojtek Honnefelder

DER WEG IST DAS ZIEL UND VERÄNDERUNG DIE EINZIGE KONSTANTE.

Egal ob kleine Veränderungen oder ein Neustart, in deinem individuellen Coaching findest du durch Entschleunigung Klarheit und neue Perspektiven. Auf Basis eines ganzheitlichen Ansatzes besprechen wir gemeinsam, was dich aktuell in deinem Leben herausfordert. Wir schauen zusammen auf deine Bedürfnisse und wie du dein Leben gestalten kannst, um glücklich und erfüllt zu sein. Ob berufliche oder persönliche Herausforderungen, im Coaching findest du neue Wege. Du bist der Mensch, mit dem du jede Sekunde deines Lebens



Jessica D. Buchner
Coaching · Hypnose · Yoga

verbringst. Finde Leichtigkeit und neue Kraft durch das Auflösen alter Denkmuster und Verhaltensweisen. In einem vertrauensvollen Rahmen wird Veränderung möglich.

Entdecke deine Kraft und deine Individualität
für ein Leben, das genau zu dir passt.
Kontaktiere mich gerne für ein unverbindliches Kennenlerngespräch.
Denn der richtige Zeitpunkt ist immer JETZT.



- JESSICA DEVANI BUCHNER -
PERSONAL COACHING MIT GANZHEITLICHER
BETRACHTUNG - WEIL KÖRPER, GEIST
UND SEELE ZUSAMMENGEHÖREN.

www.meinlebenistwertvoll.de - Mülhauser Straße 5 - 47906 Kempen - Devani@meinlebenistwertvoll.de



UNTERSTÜTZUNG FÜR UNTERNEHMEN!

— Du steckst fest, willst dich verändern oder skalieren?

— Dir fehlt Kompetenz oder Kapital?

— Du brauchst einen geeigneten Nachfolger
oder strategische Hilfe?

Telefon: 02151 - 6588399 / E-Mail: info@kr-beteiligung.de

www.kr-beteiligung.de



KR Beteiligungsgesellschaft
GmbH & Co. KG

BEWEGLICHKEIT STATT
SPRUNGGELENK-VERSTEIFUNG:

„ENTSCHEIDUNG FÜR ST. ELISABETH- HOSPITAL WAR DAS ALLERBESTE“



Voll Stolz präsentiert Adrian Paschka seinen Fuß, an dem Manuela Edling, Leiterin des Bereichs Fußchirurgie am St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank, die Beweglichkeit seines Sprunggelenks gerettet hat.

Meerbusch-Lank. Begonnen hat alles vor zehn Jahren mit einem Sturz vom Fahrrad. Da sein Urlaub bevorstand, entschied sich Adrian Paschka gegen einen Arztbesuch und setzte auf die körpereigene Regeneration. Dennoch war an seinem Fuß eine Verletzung entstanden, die mehr und mehr schmerzte. Es ging so weit, dass er fast nicht mehr laufen konnte. Als Folge verlor Adrian Paschka seinen Job.

Eine Umschulung von seinem Beruf als Schweißer war aufgrund der Bewegungsunfähigkeit auch nicht möglich. Nichts, was er tat, linderte seine Beschwerden. Der Eingriff im St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank rettete nun die Beweglichkeit seines Sprunggelenks.

UMFASSENDE UNTERSUCHUNG

Die Empfehlung für das St. Elisabeth-Hospital kam von seinem Hausarzt. Durch die starke Schwellung vermutete dieser eine Gichterkrankung. In Meerbusch wurde Adrian Paschka stationär aufgenommen und umfassend untersucht.

Als er den Ärzten von seinem Fahrrad-Unfall vor einem Jahrzehnt erzählte, konsultierten sie ihre Leiterin des Bereichs Fußchirurgie, Manuela Edling – ein Vorteil der kurzen Wege im Haus. Sie empfahl ihm eine Operation, die das Sprunggelenk erhalten würde und bei der eine große Wahrscheinlichkeit bestünde, dass er wieder schmerzfrei laufen könnte. „Es handelte sich um eine lokal begrenzte Erkrankung des Sprunggelenks, die durch ein spezielles Verfahren gut behandelbar war“, erläutert Manuela Edling.

KNORPEL AUS DEM KNIE

Die Entscheidung für diese Operation fiel Adrian Paschka sehr leicht. Manuela Edling entnahm ihm Knorpelmaterial aus dem Knie und setzte dies im Sprunggelenk ein. Dort verheilte es schnell und problemlos.

Während der Genesungsphase konnte er an einer Umschulung teilnehmen. Er absolvierte ein Praktikum und hinterließ dort einen so guten Eindruck, dass ihm eine Festanstellung angeboten wurde. „Ich konnte dank Frau Edling ja wieder schmerzfrei laufen. Jetzt habe ich einen Job und damit auch mein Leben wieder“, freut sich Adrian Paschka. Der zweifache Familienvater, dessen berufliches Einsatzgebiet jetzt von Paderborn bis Köln reicht, kann nur betonen: „Das war meine beste Entscheidung.“

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**

Wenn gutes Hören keiner sieht...

...könnte es vom Hörkönig sein !

Hörkönig Oppum
Maybachstr. 169
0 21 51 - 644 88 81



Freund-im-Ohr.de

Übrigens: Wer **gut** hört, bleibt **länger jung**. Denn man fragt nicht immer nach und das TV wird nicht mehr **so laut** gestellt, dass alle hören können, was man gerade schaut. **Wir informieren Sie gerne.**

Kostenlose Parkplätze (2 Stunden) vor der Tür

Heilpraktikerin HODA MORSHECK

PRAXIS FÜR AKUPUNKTUR,
TCM & COACHING



INDIVIDUELLE
BEHANDLUNG
GANZHEITLICH:
PSYCHE UND
KÖRPER

HEILPRAKTIKERIN
HODA MORSHECK

Praxis für Akupunktur, TCM & COACHING

Arnheimerstraße 118 · 40489 Düsseldorf & Verberg · 47802 Krefeld Mobil: 0172-5238641 · E-Mail: info@praxismorscheck.de

praxismorscheck.de



FÜR JUNG UND ALT! ANISAS ALLTAGSHILFEN IM HÄUSLICHEN BEREICH

• PERSÖNLICHE BETREUUNG UND ALLTAGSBEGLEITUNG

Gesellschaft leisten - Unterhaltung anregen - sinnvolle Aktivitäten fördern - Angehörige entlasten

• ABWESENHEITSBETREUUNG • BEGLEITUNG AUßER HAUS • HAUSHALTSHILFE

Ich bin ein anerkannter Betreuungsdienst nach § 45 a Absatz 1 SGBXI zur Unterstützung im Alltag. Pflegebedürftige sollen möglichst lange selbstständig zu Hause leben können.

Nach dem Sozialgesetzbuch steht allen Pflegebedürftigen aller fünf Pflegegrade ein Entlastungsbetrag von 125 € im Monat zu.

Diesen Betrag können nur anerkannte Pflege- und Betreuungsdienste den Pflegekassen in Rechnung stellen.



Es erfolgen keine Kürzungen des Pflegegeldes!

Inh. Anisa Boukhoul-Müller · Dahlerdyk 96 a · 47803 Krefeld · Mobil: 0170 822 78 62



BELLINI Senioren-Residenz

Wohnen im Quartier!

Fotos: Lucas Coersten

Die eigenen vier Wände sind nicht nur unser zu Hause, sondern bieten uns auch Schutz vor all den Unwägbarkeiten des Lebens. Sie sind unser sicherer Anker und unser Wohlfühlort. Im Alter wird dieser Ort mitunter aber manchmal zur echten Herausforderung: Treppenstufen, die kaum zu bewältigen oder Badezimmer, die nicht barrierefrei sind, erschweren den Alltag enorm. Deshalb bietet das Bellini Quartier seit November letzten Jahres 33 seniorengerechte Appartements: Ein neues Zuhause mit allen Extras für das Alter.

Wer vor der Bellini-Seniorenresidenz steht, wird den Neubau gegenüber direkt bemerken: Das moderne Gebäude besticht durch klare Strukturen und die grüne Umgebung. Auf den Terrassen blühen bereits Blumen und laden so zum Wohlfühlen in der eigenen grünen Oase ein. Gemütlich gemacht haben es sich im Erdgeschoss auch Hildegard und Helmut Ellwarth. Das Seniorenpaar ist im Januar in seine neue Wohnung im Bellini Quartier eingezogen: „Nachdem mein Mann 2020 gefallen ist und einen Oberschenkelhalsbruch hatte, war klar, dass wir etwas ändern müssen“, berichtet Hildegard Ellwarth. Das mühsame Treppensteigen war für den 88-Jährigen nach dem Sturz nicht mehr zu bewältigen. Durch einen Zufall sind sie auf das neue Quartier aufmerksam geworden und haben dann Nägeln mit Köpfen gemacht: „Wir haben uns komplett neu eingerichtet und fühlen uns jetzt hier sehr wohl“, so die 84-Jährige, die gemeinsam mit ihrem Mann gern auf der Terrasse der neuen Wohnung sitzt.

So wie den Ellwarths geht es vielen älteren Menschen, weiß Sandra Trispel, Einrichtungsleiterin der Bellini Senioren-Residenz am Schirkeshof: „Für viele ist das Wohnen in der eigenen Wohnung mühsam

geworden oder aufgrund von Beschränkungen schlicht nicht praktikabel. Unsere Appartements sind auf die Bedürfnisse von Senioren ausgerichtet und bieten den Bewohnern so die Möglichkeit, noch selbstständig sein und trotzdem die Angebote der Bellini Senioren-Residenz nutzen zu können.“ Egal ob es um die Mahlzeiten geht oder auch um andere Angebote, das Bellini Quartier schließt sich der Senioren-Residenz an: „Aktuell können die Speisen bei uns abgeholt werden, da eine gemeinsame Einnahme der Mahlzeiten durch Corona noch schwierig umzusetzen ist. In Zukunft soll sich das aber wieder ändern“, verrät Trispel. Genauso zugänglich sollen in Zukunft auch die weiteren Angebote für Freizeit, Sport und Kultur der Senioren-Residenz für die Bewohner des Quartiers sein.

Von den 33 Appartements sind aktuell noch sechs Wohnungen zwischen 56 und 71 Quadratmetern frei. Neben einem barrierefreien Badezimmer sind alle Wohnungen über einen Aufzug erreichbar. Zudem verfügt jedes Appartement über einen Balkon oder eine Terrasse. Eine Video-Gegensprechanlage bietet den Bewohnern außerdem die Möglichkeit, vorab zu schauen, wer sie besuchen kommt. Die Fußboden-



Sandra Trispel, Einrichtungsleiterin der Bellini Senioren-Residenz am Schirkeshof.



Hildegard Ellwarth und ihr Ehemann Helmut fühlen sich im Quartier angekommen.

heizung sorgt zudem für eine wohlige Wärme in den kälteren Monaten.

Zusätzlich zu den eigenen Appartements verfügt das Quartier auch noch über einen Clubraum: „Hier können sich die Bewohner treffen und auch Feste feiern“, erklärt Sandra Trispel. Schöne Lounge Stühle mischen sich hier mit stilvollen Bildern und einem elektrischen Kamin. Eine kleine Wohlfühl-Loase mitten im eigenen Wohnhaus: „Wir möchten die Bewohner in Zukunft auch noch mehr miteinander in Kontakt bringen“, so die Einrichtungsleiterin.

Einen weiteren Vorteil sieht Trispel vor allem auch in der Nähe der Senioren-Residenz: „Die Bewohner lernen sich untereinander und auch die Residenz schon kennen. Wenn sie dann irgendwann doch komplett in die Residenz ziehen möchten, ist der Weg hierhin niederschwelliger, weil alles schon bekannt ist.“

Für die Ellwarths war die Entscheidung an den Schirkeshof zu ziehen, in jedem Fall goldrichtig: „Das war ein echter Glücksgriff“, erklärt Hildegard Ellwarth. In ihren vier Wänden im Quartier haben die beiden es sich gemütlich gemacht und ein neues zu Hause gefunden, in dem sie sich sicher fühlen können. _sw

Bellini Senioren-Residenz
Am Schirkeshof 4 // 47804 Krefeld
Tel.: 02151 - 73770 // www.bellini-seniorenresidenzen.de

FUSSORTHOPÄDIE

Hans Janßen GmbH



Sachverstand und meisterliches Können in der 3. Generation

- **Orthopädische Schuhe und Maßschuhe**
optimale Versorgung zum Wohl Ihrer Füße
- **Orthopädische Schuhzurichtung**
technische Veränderungen an Ihrem eigenen Schuh, wie Abrollhilfen, Verkürzungsausgleiche usw.
- **Einlagen**
individuell gefertigt, denn jeder Fuß ist anders
- **Hochwertige Schuhreparaturen**
für alle Arten von Schuhen
- **Berkemann Schuhe**
- **„Laufmaus“ aus der Höhle der Löwen**



Betriebsurlaub 9. Juli – 30. Juli 2022

Sprechen Sie uns an und erfahren Sie den Unterschied!

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8-18 Uhr | Mi. 8-13 Uhr

Dampfmühlenweg 7 (an der Rheinstr.) · 47799 Krefeld
 Telefon: 02151/ 29778 · www.fussorthopaedie-janssen.de

P Kundenparkplatz

Ein christlicher Friedhof in Krefeld mit pflegefreien Grabstätten.



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



**GRABESKIRCHE
ST. ELISABETH**

Krefeld · Hülsener Straße 576
 täglich geöffnet 10 – 17 Uhr
 Büro in der Kirche
 Tel. 021 51-6 23 18 10
info@grabeskirche-krefeld.de
www.grabeskirche-krefeld.de

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

Wo bekomme ich das moveo-Magazin?

Die moveo-Aufsteller

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

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



Foto: Luis Nelsen

„Moveo bewegt.“

„Da wir für Bewegung und Training in Krefeld stehen ist das Magazin auch für uns mehr als interessant.“

- Martina und Ralf Nisters
Gesundheitszentrum Nisters -

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

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

Madrid 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

Linara Betreuung zuhause & LambertzCare

Uerdinger Str. 579, 47800 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



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.

»» SAVE THE DATE ««



SAISONERÖFFNUNG
13.8.2022



FAMILIE.
HEIMAT.
NÄHE.

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



„Hier fühle ich mich
wohl, weil ich **mit Herz**
Karriere machen kann
und meine **Leistung**
anerkannt wird!“



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

