

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Ein Leben
für **drei** Buchstaben

Emerson von Stülpnagel-Muniz (S. 06)

ANISAS ALLTAGSHILFEN: Mehr als eine helfende Hand (S. 10)

IOS: Laufen wie auf Wolken (S. 26)



timeout

Fitness & Gesundheit



DU KENNST DAS ZIEL –
WIR KENNEN DEN WEG

LASS DICH BEWEGEN

Gratis Probetraining vereinbaren!



timeout-krefeld.de/lass-dich-bewegen

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Foto: Lea Hellings

Liebe Leserinnen und Leser,

der Übergang vom Sommer zum Herbst war in diesem Jahr besonders abrupt. Aber wie selten zuvor erschien der Temperatursturz wie eine Erlösung, zumal er dann ja auch mit geradezu heiß ersehnten Niederschlägen einherging. Auch dem verblendetstem Klimawandel-Leugner dürften in diesem Sommer Zweifel an seinen Überzeugungen gekommen sein. Gefühlt gab es monatelang keinen Regen und in Verbindung mit Temperaturen von über 30 Grad fühlte man sich bei manchem Spaziergang am Niederrhein angesichts brauner, vertrockneter Wiesen in die afrikanische Steppe versetzt. Was bringt der kommende Winter, in dem wir uns sehr genau überlegen werden, wie weit wir den Temperaturregler nach rechts drehen?

Gedanken, mit denen wir uns an dieser Stelle nicht weiter beschäftigen wollen. Aber zur Besänftigung der Sorgen, die uns dieser Tage bedrücken, haben wir trotzdem die passende Lektüre zusammen-

gestellt: Pure Lebensfreude und Gemeinschaftssinn spiegelt sich etwa in Emersons Geschichte wider (S. 06). Wie man zu mehr Entspannung, Wohlbefinden und innerer Ruhe gelangt, vermittelt Jessica Buchner, die in Kempen mit Sateje Namaha Yoga, Coaching und Hypnose anbietet, ihren Kunden (S. 16). Hoffnung vermitteln hingegen die Artikel über Anisas Alltagshilfen (S. 10) und die Logopädie Sprachschatz (S. 12): Es ist tröstlich zu wissen, dass sich mit Mitmenschlichkeit und Fürsorge viele persönliche Krisen überstehen lassen, seien sie sozialer oder gesundheitlicher Art.

Wir wünschen Ihnen eine erkenntnisreiche Lektüre

Michael Neppeßen, David Kordes und Torsten Feuring

Impressum

Herausgeber: CREVELT media GmbH
Geschäftsführung: Michael Neppeßen,
Torsten Feuring und David Kordes
Garnstraße 72, 47798 Krefeld
Tel.: 02151 - 65 88 399
E-Mail: redaktion@crevelt.de

Redaktionsleitung: David Kordes
Stellvertreter: Oliver Nöding

Redaktion: Daniel Boss, Oliver Nöding,
André Lerch, Michael Otterbein, Sarah Weber,
Melanie Struve, Swantje Monreal

Art Direction: Christina Hübecker

Fotografen: Luis Nelsen, Lucas Coersten,
Roberto Alfano, Felix Burandt

Titel: Emerson
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



Sport & Fitness

Seite 06 Ein Leben für drei Buchstaben

Pflege

Seite 10 Anisas Alltagshilfen: Mehr als eine helfende Hand

Medizin

Seite 12 Sprachschatz Logopädie: Sprachschatz-Entwicklung

Seite 20 Klinik Königshof: Werde ich dement?

Seite 29 Schneewind Immobilien Consulting: Medizinisches Networking

Rezept des Monats

Seite 14 Kunstküche: Bunte Gemüsepuffer mit Sour Cream

Gesundheit

Seite 16 Sateje Namaha: Coaching für Körper, Seele und Geist

Seite 24 KreVital: Was tun gegen Stress

Seite 26 IOS Innovative Orthopädie Systeme GmbH: Laufen wie auf Wolken

Kolumne

Seite 18 Helios Klinikum Krefeld: Leben retten zum Alltag machen!

Seite 19 Anja Funkel: Resilienz: Das Immunsystem der Seele

Ratgeber

Seite 24 Zahnarzt Wojtek Honnefelder: Bewerbungen sind von gestern

Wellness

Seite 28 Finlantis: Ein Stück Finnland in Nettetal

Intern

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




 A full-page photograph of a BMX rider in mid-air, performing a trick. The rider is wearing a white helmet, a grey t-shirt, blue jeans, and brown sneakers. The bike is green and black. The background shows a chain-link fence and graffiti on a wall. The sky is clear blue.

Ein Leben für **DREI** **BUCHSTABEN**

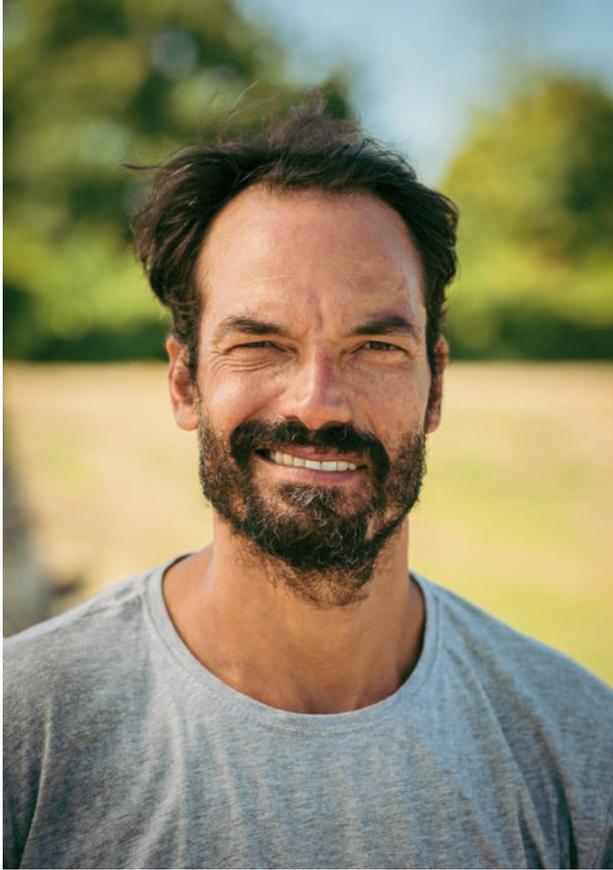
Fotos: Luis Nelsen

Emerson von Stülpnagel-Muniz verbringt jede freie Minuten auf dem BMX-Rad. Bei Straßenfesten und anderen Veranstaltungen in Krefeld hat er sein Können schon unter Beweis gestellt und für stauende Gesichter gesorgt. Los ging die Trendsport-Karriere auf den Straßen und Plätzen seiner Heimat, der brasilianischen Mega-Metropole São Paulo. Vor gut zehn Jahren wechselte der Fluggerätemechaniker – mit Ausbildung in Mönchengladbach – die Seiten des Atlantiks. Berufliche und private Gründe zogen ihn dauerhaft nach Deutschland, genauer gesagt nach Krefeld.

Wer zu einem Mediziner geht, der im Internet als „sk8docsimon“ bekannt ist, muss schon ein besonderer Typ sein. Auf Emerson von Stülpnagel-Muniz trifft das zweifellos zu. Schließlich hat er einen nicht unwesentlichen Teil seines Lebens einem kleinen Rad gewidmet. Und nimmt dabei ein nicht unbeträchtliches Verletzungsrisiko in Kauf. Auch aktuell hat der 43-Jährige aus schmerzvollen Gründen mal wieder besonders häufig Kontakt zum Arzt seines Vertrauens: Der leidenschaftliche BMX-Fahrer, der vor allem vielen jungen Krefeldern ein Begriff ist, hat sich bei der Ausübung seines Hobbys am Fuß verletzt. Das kleine, wendige Rad muss er also erst einmal stehen lassen. Pausieren ist angesagt. Eine große Sache sei das mit dem Fuß aber nicht, winkt der gebürtige Brasilianer ab: „Alle BMX-Fahrer kennen Verletzungen dieser Art. Wir spielen eben mit der Physik. Da kann es schon mal zu kleineren Missgeschicken kommen.“ Bislang am schlimmsten hatte es ihn Ende

der Neunzigerjahre erwischt. „Ich hatte Seitenwind, der ist bei unserem Sport nicht ungefährlich“, erinnert er sich. Vom Wind gepusht, flog er aus der Bahn und landete mehr als unsanft. Das Resultat war eine Mehrfachverletzung am Knie. Was alles genau kaputt war, kann er heute nicht mehr sagen. Allen Blessuren und Knochenbrüchen zum Trotz – „der Spaß überwiegt.“ Man könnte auch sagen: Emerson, wie er von allen genannt werden möchte, ist süchtig nach BMX.

Dieser Passion konnte und kann er auch in Krefeld nachgehen. Mehrere Jahre lebte er in der Stadt und fühlte sich hier schon bald heimisch. „Natürlich habe ich Brasilien manchmal vermisst. Aber Krefeld mag ich auch sehr“, versichert er glaubhaft. Und auch wenn er seit kurzem in Köln wohnt, ist er doch weiterhin regelmäßig am Niederrhein. Vor allem, um seinen Sohn bei der Mutter in Krefeld zu besuchen. Der Sech-



Emerson ist auch mit 43 Jahren immer noch süchtig nach BMX.

jährige ist bereits vom BMX-Fieber infiziert. „Schon mit einem Jahr rollte er durch die Gegend.“ Emerson hatte ihm extra ein BMX-Laufrad gebaut. Inzwischen beherrsche der Junior schon einige Tricks. „Er ist schon ganz gut“, lobt der stolze Vater. Vielleicht, so hofft er, „entsteht ja eines Tages ein Mini-Skatepark in Krefeld, wo sich die Jüngsten an die Trendsportarten heranwagen können.“ Seinen Sohn will er aber nicht zu seinem Hobby drängen: „Jedes Kind muss selbst herausfinden, wofür es brennt“, betont er. Und schiebt sofort ein dickes „Aber“ hinter: „Es würde mich schon freuen, wenn er dauerhaft dabei bleibt. BMX kann einem wahnsinnig viel bringen. Es ist einfach befreiend“, schwärmt der niederrheinisch-kölsche Südamerikaner.

So denken sicherlich auch viele seiner jungen Fans. Am Niederrhein hat sich Emerson in vielfältiger Weise um den BMX-Sport verdient gemacht. Die wohl wichtigste Maßnahme war die Sanierung der „Pump Track“, so nennen Profis eine BMX-Bahn, neben der Skate-Anlage am Voltaplatz. Emerson, der schon in Brasilien die Strecke für Taboão da Serra geplant und gebaut hatte, kümmerte sich ehrenamtlich um die Sanierung der maroden Bahn und betreut sie bis heute als sogenannter

Spielplatzpate der Stadt. Auch zum Werkhaus bestehen engste Beziehungen, Emerson ist sozusagen als Open-Air-Dozent tätig. Während die auch von Skatern genutzte Anlage am Voltaplatz zu Sprüngen einlädt, ist der „Pump Track“ ein welliger Rundkurs, auf dem die Jungs und die bislang wenigen Mädchen auch mal richtig Gas geben können. Trainer und Kumpel Emerson kommt jede zweite Woche aus der Domstadt. Neben dem „Hotspot Voltaplatz“ empfiehlt er die Skateanlage in Uerdingen als guten Standort für seinen Lieblingssport.

Sein Traum ist ein zweiter Skatepark nahe der City. Er könnte den Voltaplatz entlasten. „Der Platz ist sehr attraktiv. Daher treffen sich die unterschiedlichen Fahrniveaus und unterschiedliche Sportarten.“ Kollisionen zwischen Skatern sowie Roller- und BMX-Fahrer sind angesichts des Andrangs manchmal kaum zu verhindern. „Es ist zwar schön, dass der Park so stark frequentiert wird, doch für mein Gefühl ist er etwas zu voll.“ Und vom Springen und Cruisen auf offener Straße muss er abraten. „Das ist offiziell verboten. Ein BMX-Rad zählt als Sportgerät, nicht als Fortbewegungsmittel im Straßenverkehr.“ Das sei vielen nicht bewusst.

Bei Nichteingeweihten lösen die drei großen Buchstaben ohnehin oft nur ein Achselzucken aus. Mancher Filmfan erinnert sich vielleicht noch an die legendäre Szene aus „E.T., der Außerirdische“, in der der kleine Elliott dank der Fähigkeiten seines Freundes mit seinem BMX in den Himmel steigt. Aber sonst ist in der breiten Öffentlichkeit wenig Kon-

Im Mittelpunkt unserer Tätigkeit steht der Mensch, mit seinen individuellen Bedürfnissen und Wünschen!



**ESSEN AUF RÄDERN
– DAS ORIGINAL**



**KREFELDER
PFLEGEDIENST**



**TAGESPFLEGE
SCHÜTENHOF**



Seit 1958!

**Krefelder Verein für
Haus- & Krankenpflege e.V.**

Telefon 021 51 / 83 900

mail@Krefelder-Pflegedienst.de

Uerdinger Str. 624 · 47800 Krefeld



Die Aktion „Share a Bike, share a Smile“ hat es sich zum Ziel gesetzt, bedürftigen Bikern und Skatern auf der ganzen Welt ihr Lieblingssportgerät zu ermöglichen.

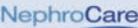
kreter über den Sport bekannt. Wie der Bund Deutscher Radfahrer auf seiner Webseite rad-net schreibt, ist „Bicycle Motocross“ (dafür steht die Abkürzung nämlich) eine verhältnismäßig junge Radsport-Disziplin. Geboren wurde sie in den Sechzigerjahren – natürlich in den USA. „Jugendliche übten auf speziellen Fahrrädern mit 20-Zoll-Laufrädern Tricks und Stunts ein.“ In den Achtzigern erlebten die kleinen Bikes dann auch ihren Durchbruch in Europa. Auch in Krefeld sparten viele Schüler ihr Taschengeld oder hofften auf den Weihnachtsmann.

Heute existieren verschiedene Unter-Disziplinen. „Race“ entstand laut rad-net dadurch, dass Kinder und Jugendliche sich mit ihren BMX-Rädern im Gelände Rennen lieferten. Ihr Vorbild waren die Motocrossfahrer. Es entstanden erste „Tracks“, also Bahnen mit Starthügeln, Hindernissen, Kurven. 1982 ging die erste – inoffizielle – BMX-WM über die Bühne. Seit Mitte der Neunzigerjahre liegt die Organisation beim Welt-radsportverband UCI. Zeitgleich entwickelte sich die Freestyle-Disziplin, bei der unter anderem Halfpipes für waghalsige Manöver genutzt werden. Auch hierzu finden seit Jahrzehnten Weltmeisterschaften statt. Verfolgt werden Events wie die „X Games“ von Anhängern rund um den Globus. In seinem Geburtsland gehöre São Paulo zu den wichtigsten Zentren dieses Sports. Die dortige Anlage „Caracas Trails“ sei unter Kennern in der ganzen Welt berühmt. „Der Lokalmatador heißt Leandro Moreira.“ Wer ihn googelt, findet sofort spektakuläre Videos.

Für Emerson bildet die Szene auf allen Kontinenten eine große Familie. „Gerade weil BMX seit den Achtzigern populär ist, hat sich ein starkes Netzwerk gebildet, zu dem auch Menschen jenseits des Teenie-Alters gehören.“ So wie er selbst. Wer einen Spontanurlaub plane oder ein Land mit dem Rucksack erkunden möchte, dem rät er, sich in einschlägigen Foren als BMX-Jünger zu bekennen. „Ob Indonesien, Japan oder Kolumbien – einen Schlafplatz für eine Nacht oder länger stellen Gleichgesinnte in den meisten Fällen gern zur Verfügung. Es gibt auch viele Aktionen, die auf Internet-Plattformen initiiert würden. „Die Szene hilft

sich untereinander und es wird oft für BMXer aus anderen Ländern Geld gesammelt. So können sie sich zum Beispiel ein neues Sportgerät kaufen, was für viele sonst unerschwinglich wäre.“ Emerson erinnert sich unter anderem an Spendenaktionen für die Philippinen, Kamerun und Brasilien. Die Aktion heißt „Share a Bike, share a Smile“. Gerade sei in der Ukraine aktiv, habe BMX-Teile und Skateboards ins Land gebracht.

Eines ist Emerson ganz wichtig: Um ein BMX-Profi zu sein, müsse man nicht zwingend seinen Lebensunterhalt mit diesem Sport verdienen. Auch sei BMX mehr, als Tricks zu lernen und zu zeigen. Für ihn ist es eine Lebenseinstellung. „Wer die Gemeinschaft pflegt, sich um Freunde und Anlagen kümmert, leistet einen wichtigen Beitrag.“ Ihm selbst hat die Leidenschaft in den vergangenen 30 Jahren unendlich viel gegeben. „Davon möchte ich auch weiterhin einen Teil an junge Menschen zurückgeben.“ Und der kaputte Fuß? „Der ist in ein paar Wochen vergessen.“ _Daniel Boss

NEPHROCARE KREFELD GMBH MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM	
NEPHROLOGIE DIALYSE ENDOKRINOLOGIE LIPIDOLOGIE DIABETOLOGIE	
UNSER LEISTUNGSANGEBOT	
<ul style="list-style-type: none"> Abklärung und Behandlung aller Nieren- und Hochdruckerkrankungen Transplantationsvorbereitung und Nachsorge 	<ul style="list-style-type: none"> Betreuung von Diabetes Typ 1, Typ 2, Schwangerschaftsdiabetes Hämodialyse, Hämodiafiltration Peritonealdialyse (CAPD, CCPD, IPD)
UNSER PROFIL	
<ul style="list-style-type: none"> Kurzfristige Termine Individuelle, umfangreiche Beratung Kompetentes Fachpersonal 	<ul style="list-style-type: none"> Angenehme Atmosphäre Moderne Ausstattung Neueste Technik
	
<p>Dießemer Bruch 79 47805 Krefeld T 02151 8439 – 50 Info.krefeld@nephrocare.com www.nephrocare-krefeld.de</p> <p>SPRECHZEITEN Mo - Fr 09.00 – 12.00 Uhr Mo, Fr 15.00 – 18.00 Uhr sowie nach Vereinbarung</p> <p>PD Dr. med. R. Wagner Dr. med. S. Göbel A. Pieper</p>	



Blüht auf mit St. Elisabeth

Gönnen auch Sie sich einen zweiten Frühling!

Von unserer orthopädischen Expertise und Erfahrung profitieren nicht nur Rheumapatient*innen. Gerade betagtere Menschen werden von orthopädischen Beschwerden häufig stark eingeschränkt. In unserer Fachklinik finden Patient*innen mit solchen und vielen weiteren orthopädischen Krankheitsbildern die beste Behandlung – für höchste Lebensqualität.

JETZT
über unsere
Orthopädie-Leistungen
informieren

www.Fachklinik-Meerbusch.de



ST. ELISABETH-HOSPITAL
MEERBUSCH-LANK
FACHKLINIK FÜR ORTHOPÄDIE
UND RHEUMATOLOGIE



Für mehr Lebensqualität



Anisas Alltagshilfen

Mehr als eine helfende Hand

Fotos: Luis Nelsen **Mit ihrem individuellen Service gibt Anisa Boukhou-Müller, selbst Mutter einer schwerbehinderten Tochter, auch viele eigene Erfahrungen weiter.**

Wie oft regen wir uns über Kleinigkeiten auf: zu viel Verkehr auf dem Weg zur Arbeit, eine rote Ampel oder laute Musik bei den Nachbarn. Dann atmen wir im Idealfall tief durch, lächeln vielleicht – und schon ist alles wieder gut. Doch es gibt Situationen, in denen das Leben uns stärker fordert und einfaches Atmen nicht ausreicht. Wenn beispielsweise ein Kind oder Elternteil schwer erkrankt und zu Hause gepflegt werden muss, brauchen wir viel Unterstützung und auch Entlastung. Anisa Boukhou-Müller weiß aus eigener Erfahrung, welche Hilfe Familien am meisten benötigen. Und gründete kurzerhand einen Alltagsservice für Jung und Alt. Was genau sie mit ihrem professionellen Team leistet, erzählte sie uns bei Lisa de Giuseppe, einer frühen Kundin und mittlerweile Freundin.

„Fotos im Regen? Kein Problem!“ Anisa Boukhou-Müller geht auch diese Aufgabe pragmatisch an und begleitet uns mit einem breiten Lächeln vor die Haustür. Nach sonnenreichen Monaten fallen endlich die ersten Tropfen auf den Asphalt vor der Altbauwohnung in der Innenstadt. Und auf die kleine Interviewrunde, weil Fotograf Luis mit dem Licht drinnen nicht zufrieden ist. Aber mit Kleinigkeiten hält sich die Inhaberin von Anisas Alltagshilfen schon lange nicht mehr auf. Ihre Tochter Sarah kam im Jahr 2008 mit schweren Behinderungen auf die Welt und muss seitdem rund um die Uhr betreut werden: „Nach dem ersten Schock sind wir als Familie durch die neuen Herausforderungen gewachsen und haben uns stetig weiterentwickelt. Jetzt möchte ich diese erlernten Kompetenzen weitergeben und anderen Menschen zur Seite stehen.“

Wo manch einer überfordert den Kopf in den Sand stecken würde, sucht die dynamische und warmherzige Mutter von vier Kindern nach Möglichkeiten, zu helfen. Und wir spüren schnell, dass der Text auf

der Webseite kein leeres Werbeversprechen ist: „Anisas Alltagshilfen sind da, wo sie gebraucht werden: bei der Alltagsgestaltung, bei dem Gesellschaft leisten, bei der Entlastung der Angehörigen und vielem mehr. Hierbei agieren die Mitarbeiter mit Fachkenntnis, einem hohen Maß an Empathie und frei von ethischen, kulturellen, religiösen und gesellschaftlichen sozialen Vorurteilen.“ Auch Haushaltsdienste wie Einkaufen, Kochen und Bügeln, gemeinsame Spaziergänge und Freizeitaktivitäten oder Hilfe bei Schreiben an Behörden oder Krankenkassen gehören zum Service.

Die gelernte Arzthelferin hat uns zu Lisa de Giuseppe eingeladen, um eine ihrer ersten Kundinnen sprechen zu lassen. Vor gut fünf Jahren lernten sich die zwei in einer Notfallambulanz kennen, wie die 29-Jährige mit ruhiger Stimme berichtet. Ihre Tochter Erika, 2015 mit dem Down-Syndrom geboren, habe hohes Fieber gehabt. Es klingt fast nüchtern, wie die junge Mutter die unzähligen Krankenhausaufenthalte und 22 Operationen des Mädchens auflistet, das die ersten sechs Mo-



Persönliches Engagement weit über das normale Maß hinaus: Mit einigen ihrer Kunden verbindet Boukhou-Müller eine enge Freundschaft.



nate seines Lebens auf der Intensivstation verbrachte und seit ein paar Wochen stolze Grundschülerin ist. „Im Januar steht bei Erika hoffentlich die letzte OP an, und ich versuche einfach, weiterhin für sie stark zu sein“, betont eine moderne Frau, die wie selbstverständlich um sechs Uhr morgens aufsteht, einem Teilzeitjob in der Altenpflege nachgeht, den Haushalt organisiert und reihenweise Arzttermine wuppt. Ihre Augen glänzen, als sie Erika mit warmen Worten beschreibt: „Sie ist ein tolles Kind, unser Sonnenschein, der immer gute Laune hat und auf andere zugeht. Alle lieben sie!“

Boukhou-Müller nickt zustimmend und erklärt, dass viele Familien in belastenden Situationen gar nicht wüssten, was ihnen an Unterstützung zustehe. „Daher setze ich zuerst auf eine individuelle Analyse und kläre über die Möglichkeiten auf.“ So habe Lisa beispielsweise Windeln aus einem Sanitätshaus beziehen können und Anspruch auf sogenannte Entlastungsleistungen über die Verhinderungspflege, um einem Hobby nachzugehen oder selbst einen Arzt zu besuchen. Dann passe sie auf die Kleine auf. „Meine Kunden sind mir heilig. Entweder man macht das mit Leib und Seele oder man lässt es bleiben“, bricht es aus der 46-Jährigen heraus. Was Lisa an ihrer Betreuerin am meisten schätzt? Sie muss nicht überlegen: „Dass sie immer erreich-

bar ist, wenn ich Hilfe brauche, und mir das Gefühl gibt, nicht alleine zu sein.“ Die zwei Frauen umarmen sich herzlich, und wir merken, dass sich aus der ehemaligen Geschäftsbeziehung eine tiefe Freundschaft entwickelt hat.

Ob Autisten, Demenzerkrankte, Flüchtlingsfamilien, ob Kinder, Erwachsene oder Senioren: Die Alltagshelfer um Anisa Boukhou-Müller wissen genau, was Jung und Alt brauchen. Wenn das autistische Mädchen vor dem Therapietermin ein Eis mit Streuseln essen möchte, wird auch das möglich gemacht – „natürlich in Absprache mit den Eltern“, wie die Chefin schmunzelnd verrät.

Schon die Beatles und Joe Cocker sangen „Oh, I get by with a little help from my friends“. Und wir atmen beim nächsten Stau einfach noch mal durch, bevor wir uns ärgern. Was für eine Petitesse! _ Melanie Struve

Anisas Alltagshilfen

Dahlerdyk 96a // 47803 Krefeld

Tel.: 0170 822 78 62 // AnisasAlltagshilfen@gmx.de

www.anisasalltagshilfen.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



Sprachschatz Logopädie

Sprachschatz-Entwicklung

Fotos: Lucas Coersten

„Ich bin ohne Worte, ich finde die Worte nicht, ich hab keine Worte für dich“, besingt Tim Bendzko seine Sprachlosigkeit. Sich klar und verständlich mitteilen zu können, erleichtert die aktive Teilnahme am Alltag. Beeinträchtigungen von Sprachverständnis, Artikulation oder Lautbildung bremsen die Betroffenen aus, soziale Kontakte und Perspektiven leiden. Katharina Teimoorian und Sonja Achten bieten in ihrer Praxis Sprachschatz-Logopädie ein breites Leistungsspektrum. Aber egal, ob sie sich mit älteren Menschen beschäftigen oder mit Kindern, es geht immer um die Sprache, das Sprechen, das Schlucken und die Stimme.

Bei Kindern, deren Sprach-Schatzkiste noch nicht so gut gefüllt ist, machen Katharina Teimoorian und Sonja Achten ganz viel in Richtung Wortschatzarbeit, Laute anbahnen, die Grammatik bearbeiten. Mit den ganz Kleinen arbeiten sie vor allem bei sogenannten Fütterstörungen, wenn es also Probleme mit dem Schlucken oder Essen gibt. Nach zwei Jahren sollte ein Kind einen Wortschatz im Umfang von rund 50 Wörtern haben. Ob eine Verzögerung in der allgemeinen Entwicklung des Spracherwerbs vorliegt, testet ein Logopäde in der Regel im freien Spiel mit Kindern. Wenn uns im Erwachsenenalter die Worte fehlen, handelt es sich hingegen oft um eine Aphasie, eine erworbene Sprachstörung, die nach einer Hirnschädigung auftreten kann. Teimoorian erklärt: „Das ist ganz typisch nach einem Schlaganfall, dann ist die Sprache weg oder es klappt mit dem Essen und Trinken nicht mehr.“

Diesen Facettenreichtum ihres Berufes schätzen die Krefelderinnen besonders. „Gerade noch einen kleinen Patienten zu behandeln, der aufgeregt von der Kita erzählt, im Wechsel mit Erwachsenen, mit ganz anderen Gesprächsthemen und anderen Anknüpfungspunk-

ten, auf die man aufbauen kann“, begeistert sich Sonja Achten, das können alltägliche Probleme der Patienten sein, wie das Telefonieren mit Cochlea-Implantat oder wieder allein einkaufen gehen zu können nach einem Schlaganfall. „Ein erwachsener Patient hatte etwa Probleme beim Bezahlen an der Kasse. Er konnte auch nicht verständlich äußern, dass er einen Moment länger braucht“, beschreibt Teimoorian. Darauf individuell eingehen zu können, macht ihr viel Spaß.

Nach vier Jahren Praxistätigkeit auf der Bahnhofstraße hat die Sprachschatz-Logopädie selbst auch einen großen Entwicklungsschritt gemacht. Im Herbst 2021 ist sie in größere Räumlichkeiten an der Traarer Straße in Uerdingen gezogen. Die gebürtigen Uerdingerinnen haben viel Eigenleistung und Herzblut in die freundlichen und hellen Räume gesteckt. Es gibt vier, teils sehr große Therapiezimmer. „Wir haben mehr Möglichkeiten und versuchen viel Bewegung zu integrieren“, erläutert Achten. So gibt es in den Therapieräumen eine Kinderküche, einen Kaufladen und eine kuschelige Lesecke, die den Erwerb des Wortschatzes unterstützen. „Wenn die Kinder denken, dass sie zum Spielen kommen, kann es eigentlich nicht besser laufen“, so Achten.



Oben links: Sonja Achten und Katharina Teimoorian. Rechts: Die Behandlung von Kindern erfordert nicht nur besonderes Feingefühl, sondern auch ein entsprechend gestaltetes Praxisumfeld.

eher früher zu ihnen kommen, als wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Im Endspurt vor der Einschulung ist eine Behandlung ein ziemlicher Kraftakt für Kinder. „Gerade in der Schule geht es ja schnell in Richtung Mobbing, wenn die Sprache nicht hundertprozentig ist. Das überträgt sich meist auch auf das Schriftbild, dann gibt es mehr Probleme“, schildert Katharina Teimoorian die Zusammenhänge.

Die Entlassung eines Kindes ist einer der schönsten Momente in der logopädischen Praxis. Die Betreuungszeit ist oft lang und intensiv. „Manchmal sind die Kinder zwei, drei Jahre hier. Am Ende diese Freude zu sehen, wenn der kleine Patient merkt: Ich habe es geschafft, ich kann das jetzt endlich alles, ich bin jetzt bereit. Das finde ich wahnsinnig schön.“ Dann können frei nach Tim Bendzko alle gemeinsam singen: „Ich finde die Worte jetzt, ich hab viele Worte für dich.“ Wer dieses Glücksgefühl ebenfalls empfinden möchte, das sympathische Team sucht noch Ergotherapeuten und Logopäden. _Swantje Monreal

Logopädische Praxis Sprachschatz

Traarer Straße 15 // 47829 Krefeld-Uerdingen

Tel.: 02151 - 94 22 456 // info@sprachschatz-logopaedie.de

www.sprachschatz-logopaedie.de

Eine weitere schöne Sprachschatz-Entwicklung ist, dass das Praxis-Team auf fünf Logopädinnen und zwei Mitarbeiterinnen an der Anmeldung gewachsen ist. „Die Patienten mögen, dass wir so ein junges Team sind und uns stets fortbilden, sodass immer wieder neue Ansätze dazu kommen“, sagt Teimoorian und Achten fügt hinzu: „Wir bekommen auch oft das Feedback, dass hier eine angenehme Arbeitsatmosphäre herrsche.“ Dazu gehört, dass regelmäßig Teambesprechungen stattfinden. „Man tauscht sich aus, auch wenn man mal nicht weiter kommt“, so Teimoorian. Der frische Blick der anderen auf den eigenen Patienten hilft oft, neue Ideen zu finden oder Methoden, die man noch nicht probiert hat. Fachlicher Austausch ist den Logopädinnen sehr wichtig. „Davon profitiert das ganze Team“, erläutert Teimoorian. Achten fügt an: „Das wissen die Patienten und finden es richtig gut. Sie profitieren letztlich hauptsächlich davon. Wir können für eine zweite Meinung auch mal eine Kollegin in die Therapiestunde holen, um dem Patienten die bestmögliche Therapie bieten zu können und dass merken die Leute.“

Schwierigkeiten entstehen, wenn Ärzte ablehnen, Verordnungen auszustellen. Die Begründungen sind vielfältig: Die Kinder sind noch so klein. Das wächst sich noch raus. Jungen sind eh immer mit allem später. Die Logopädinnen empfehlen den Eltern, aufs Bauchgefühl zu hören. „Meistens ist das goldrichtig“, bestätigt Sonja Achten. Sie rät Eltern, mit dem Arzt zu verhandeln: „Wenn der Arzt keine Verordnung für die Behandlung geben möchte, dann wenigstens für eine Diagnostikstunde. Dann können wir mal drauf schauen.“ Teimoorian ergänzt: „Wir hatten das jetzt schon einige Male, wenn die Eltern sich unsicher waren, dass die Ärzte sich auf diesen Deal eingelassen haben. Nach der Diagnostik müssen wir einen Bericht schreiben und dann lenken die Ärzte schon mal eher ein.“ Die Therapeutinnen sind froh, wenn Eltern

Die freundlichen
Uerdinger Mietwagen **Eiche**



477 477

G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH

Ruf doch mal an!



30 1000



SERVICE
KREFELD TAXI

Kunstküche

BUNTE GEMÜSEPUFFER

MIT ZUCCHINI, KAROTTEN,
KARTOFFELN, SONNENBLU-
MENKERNEN UND SESAM,
DAZU SOUR CREAM



**SANDRA KOCHT SICH UND IHRE GÄSTE
SEIT NUNMEHR 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 ihren 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 Dusza
Instagram: [@sandradusza](https://www.instagram.com/sandradusza)
www.sandradusza.com

ZU TAT EN

FÜR DIE GEMÜSEPUFFER:

- » 1.000 g mehlig kochende Kartoffeln
- » 1-2 Karotten
- » 1 grünen Zucchini
- » 2 Zwiebeln
- » 120 g Dinkelmehl
- » 2 TL Salz
- » 1/2 TL Pfeffer
- » Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- » 1 EL weißen Sesam
- » 1 EL schwarzen Sesam
- » 1 EL Sonnenblumenkerne
- » Öl zum Anbraten

FÜR DIE VEGANE SOUR CREAM:

- » 200 g veganen Skyr
- » 150 g veganen Frischkäse, Natur oder mit Kräutern
- » 1 kleine Zehe Knoblauch
- » 1 EL Apfelessig
- » den Saft einer Zitrone
- » Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

GEMÜSEPUFFER:

- 1.** Die Kartoffeln und Karotten schälen und über eine feine Reibe reiben. Den Zucchini ebenfalls fein reiben. Ein sauberes Küchenhandtuch in ein Sieb legen, das geriebene Gemüse auf das Handtuch geben und dann so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem Gemüse drücken.
- 2.** Das ausgedrückte Gemüse anschließend in eine Schüssel geben, eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebeln zusammen mit den Gewürzen, dem Mehl, sowie dem Sesam und den Sonnenblumenkernen zu dem Gemüse in die Schüssel geben und mit den Händen zu einem gleichmäßigen Teig kneten.
- 3.** Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, rund 1 bis 2 Esslöffel des Gemüsetei-

ges in die Pfanne geben, den Taler plattdrücken und von beiden Seiten goldgelb kross anbraten. Anschließend servieren.

SOUR CREAM

- 1.** Den Saft der Zitrone in eine Schüssel pressen.
- 2.** Die Knoblauchzehe schälen und zu dem Zitronensaft pressen.
- 3.** Alle übrigen Zutaten ebenfalls mit in die Schüssel geben und alles so lange mit einem Schneebesen verrühren, bis eine gleichmäßige Creme entsteht.
- 4.** Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und für 15 - 20 Minuten ziehen lassen.

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

Sateje Namaha

Coaching für Körper, Seele und Geist

Fotos: Luis Nelsen

Es gibt da diese eingängigen Textverse der Musikgruppe Silbermond, die jedem schon einmal begegnet sind. „Eines Tages fällt dir auf / Dass du 99 Prozent nich' brauchst / Du nimmst den Ballast und schmeißt ihn weg / Denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck.“ Sich nicht nur trennen von materiellen Dingen, die einem bei ehrlichem Betrachten doch irgendwie nichts bedeuten, wie es im Lied heißt, sondern vor allem auch von allerlei Ritualen und belastendem Stress verabschieden, die den Blick verengen und die Gedanken zu sehr fixieren. An diesem Punkt ist die Brücke geschlagen zu Jessica Devani Buchner, die in ihrem Studio Sateje Namaha in Kempen Menschen auf professionelle Weise hilft, ihr Leben wieder ein Stück weit mehr genießen zu können und Körper, Seele und Geist in die Balance zu bringen. Sich selbst und die wirklichen Bedürfnisse mehr wertzuschätzen und seine wahren Potenziale zu entfalten. Mehr Zeit für die Selbstfindung nehmen, um damit das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Profan ausgedrückt: Das Hamsterrad entschleunigen. Die Kempenerin ist vielfältig ausgebildet. Als zertifizierter Personal-, Business- und Motivations-Coach kennt sie die wiederkehrenden und belastenden Stresssituationen des Alltags sogar aus eigener Lebenserfahrung. Den Sichtwinkel weiten, neue Perspektiven für das eigene Leben aufbauen, die Komfortzone auch mal hinter sich lassen: Jessica Devani Buchner hat es selbst geschafft und einen Weg gefunden, durch persönliche Veränderungen und Entwicklungen die Unzufriedenheit abzustreifen und ein glückliches und ausgefülltes Dasein zu führen. Ihre Selbsterfahrung und ihre tiefgehende Auseinandersetzung mit dem Thema macht sie als Expertin noch kompetenter und vertrauenswürdiger. 17 Jahre arbeitete sie im Büro-Alltag im Bereich Maschinenbau und im Betriebsrat. Ein Job, der ihr die Schattenseiten des Strebens nach steti-

gem Gewinn und Wachstum vor Augen führte und ihr auch seelisch zusetzte. „Es ging mir damals auch nicht gut. Ich war auch voll in diesem Hamsterrad gefangen“, erzählt die selbstständige Trainerin heute. Sie weiß, was wichtig ist in einer gesunden Arbeitswelt: „Für mich stehen Menschen im Vordergrund. Der Mensch erbringt die Leistung, wenn es ihm gut geht.“ Buchner ging einen neuen Weg, nahm sich professionellen Rat bei Coaches, erweiterte ihren Blick, qualifizierte sich immer höher, schloss mehrere Fachausbildungen in ihrem heutigen Arbeitsfeld ab. So ist sie gleichermaßen Expertin für Personal Coaching, bietet Behandlungsmethoden wie Hypnose, Wing Wave, Neuro-Resonanz, Hatha- und Yin-Yoga für kleine Gruppe oder Privatpersonen, und fungiert als Expertin der neuro-linguistischen Programmierung (NLP), um unerwünschte Verhaltensweisen zu verändern.



Jessica Devani Buchner verfolgt den ganzheitlichen Ansatz. Körper, Geist und Seele stehen im Einklang. „Eine gesunde Seele lebt in einem gesunden Körper“, sagt die Kempenerin mit bestem Wissen. Ein Kennenlerngespräch legt die Basis für den späteren Erfolg. Die Therapie wird ganz individuell auf die Bedürfnisse des Gegenübers angepasst, ein Profil erstellt. Wichtig dabei: Der Mensch soll einen Eigenantrieb entwickeln, an seinem Denken und Handeln etwas verändern zu wollen: intrinsische Motivation. Von innen heraus – nicht von außen aufgezwungen. Das Profil ist bestens geeignet für eine persönliche Analyse, für Paare, aber auch für Teambildungsmaßnahmen. Buchner verfügt über einen Master-Abschluss im Bereich des bewährten Reiss-Motivation-Profil-Textverfahrens.

„Der Weg ist das Ziel.“ So hat sie ihr Wirken und ihr Lebensmotto beschrieben. „Devani“, das ist ein spiritueller Kunstname, der ihr anlässlich ihrer Ausbildung zur Yoga-Lehrerin 2017 in einer Zeremonie verliehen wurde: „Leuchtende, strahlende Göttin“ heißt das. Für Menschen, die das Gefühl haben, sich selbst im Weg zu stehen, sich durch eigene Verhaltensweisen blockiert fühlen, denen sie sich allein nicht gewachsen sehen, bietet sie Hypnose- oder Wing-Wave-Therapien an. Leichtigkeit und Selbstbestimmung im Leben sind das erklärte Ziel.

Yoga steht für Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Eine Begegnung mit sich selbst. Mehr Achtsamkeit vor sich persönlich, eine Stärkung des Körpers, eine Schärfung des Fokus auf das Wesentliche. Gleichzeitig findet man zur Ruhe und Erholung. Das sind die Momente des Erfolgs, die Jessica Devani Buchner auch genießt. Wenn bei den Menschen in ihrem Studio ein Aha-Effekt, eine Bewusstwerdung über das eigene Handeln einsetzt, oder auch eine sichtbare Erholung in den Gesichtern nach dem Yoga zu sehen ist. „Ich merke dann, wie sie aus



Jessica Devani Buchner bietet ein breites Spektrum an Therapien und Kursen an. Die persönliche Beratung gehört immer dazu.

dem Hamsterrad, aus der Stressfalle heraustreten. Ich sehe dann die positive Entwicklung.“ Der Mensch ist eben immer noch ein Gewohnheitstier. Veränderungen verlaufen langsam. Es braucht alles seine Zeit. Und diese nimmt sich die Kempenerin für ihre Behandlung.

Das wird auch bei der Wochenend-Veranstaltung „Retreat“ am 5. und 6. November wieder zu beobachten sein. Zwei Tage mit Yoga, Meditation und Elementen des Coachings. Gemeinsame Entschleunigung, um sich zu finden und mit bestimmten Routinen seine Veränderungen anzugehen.

Ein anderes, weniger durch Stress bestimmtes Leben zu führen, sich für sich seine Bedürfnisse und Prioritäten neu auszuloten und sich im besten Fall auf einen Weg der Weiterentwicklung zu begeben: Das alles kann Jessica Devani Buchner in ihrem Studio im persönlichen Gespräch und auch in Kleingruppen vermitteln. Die Gesundheit von Körper, Seele und Geist wird davon profitieren und das Wohlbefinden für alle Lebenslagen merklich erhöhen. Das Leben ist einfach zu wertvoll. Man sollte es genießen. _ André Lerch

Sateje Namaha

Personal Coaching, Hypnose/Wing Wave, Yoga
47906 Kempen // Devani@meinlebenistwertvoll.de
Instagram: mein.leben.ist.wertvoll
Podcast: Holistic Ladies

medibino^{neo}

Kopflagerungssystem für Frühgeborene zum Einsatz in der Klinik

- Hilft Kopfverformungen zu vermeiden
- Unterstützt die Stabilisierung der Kopfmittellage
- Fördert die Druckentlastung und die stabile Positionierung in Seiten- und Rückenlage

+49 (0) 211 5421 2590 / info@kluba-medical.com



KLUBA
MEDICAL



Christoph Graß, Leiter der ATA/OTA-Schule am Helios Bildungszentrum



Die Operationstechnische Assistenz hat die anspruchsvolle Aufgabe, den OP vorzubereiten und dem Chirurgen zu assistieren.

Helios Klinikum Krefeld

AUSBILDUNG ATA/OTA: EINSTIEG IN DIE WELT DER MEDIZIN

In der Medizin zu arbeiten, ist für viele junge Menschen immer noch ein großer Traum. Aber das Medizinstudium ist anspruchsvoll, die Zulassung für viele nur mit Wartesemestern in Reichweite. Die Ausbildung zur Operationstechnischen (OTA) oder Anästhesietechnischen Assistenz (ATA) stellt eine Möglichkeit dar, auch ohne Studium tief in den medizinischen Kosmos einzudringen. Ausbildungsbeginn für beide Berufe im Helios Klinikum Krefeld sind jeweils der 1. November und der 1. März.

Beide Berufe erfordern höchste Konzentration und Genauigkeit, Teamfähigkeit, die Gabe, mit Drucksituationen umzugehen, aber auch Menschlichkeit und Empathie. Schließlich geht es im Ernstfall darum, Menschenleben zu retten. Die verantwortungsvollen Aufgaben der OTAs sind die Vorbereitung des Operationsaals und das Assistieren während der OP. Dafür muss die Operationstechnische Assistenz den Ablauf jeder Operation bis ins Detail kennen. Während des chirurgischen Eingriffs ist sie gewissermaßen die rechte Hand des Operateurs. Auch die ATA trägt eine besondere Verantwortung: Sie unterstützt den Anästhesisten nicht nur bei der Narkose, sie ist auch die letzte Person, die der Patient vor der Operation zu Gesicht bekommt. In diesem für viele Menschen angespannten Moment kommt ihr somit die Aufgabe zu, beruhigend und ermutigend auf den Patienten einzuwirken. Beide Berufe sind spannend und herausfordernd: Die Aufgaben sind anspruchsvoll, kein Tag ist wie der andere. Das kann anstrengend sein, ja. Aber unsere Mitarbeiter spiegeln uns auch immer wider, wie erfüllend es ist, jeden Tag im Team dafür zu arbeiten, Menschen zu helfen.

Gerade im Hinblick auf die Berufe OTA und ATA sucht das Helios Klinikum Krefeld als staatlich anerkannte Ausbildungsstätte nach Auszubildenden – und bietet als Anreiz ein ganzes Bündel an Leistungen, die über das schon vergleichsweise hohe Ausbildungsgehalt hinausgehen. Dazu zählen ein eigenes Notebook, Mitarbeiterrabatte, 29 Urlaubstage sowie ein zusätzlicher Nichtrauchertag, Privatpatientenstatus beim Klinikaufenthalt und eine betriebliche Altersvorsorge. Die spätere Übernahme ist nahezu garantiert. Bewerbungen können ab sofort über das Helios Karriereportal eingereicht werden. Wir sind gespannt!

Mehr Infos unter:

www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld/unser-haus/karriere/helios-bildungszentrum-krefeld/ausbildung-im-op/

Bewerbung unter:

www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld/unser-haus/karriere/helios-bildungszentrum-krefeld/online-bewerbung-ausbildung/

Helios Klinikum Krefeld

Bildungszentrum

Christoph Graß // Leitung ATA/OTA-Schule

Tel.: 02151 32 - 1419

Ein christlicher Friedhof in Krefeld mit pflegefreien Grabstätten.



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



GRABESKIRCHE
ST. ELISABETH

Krefeld · Hülser Straße 576
täglich geöffnet 10 – 17 Uhr
Büro in der Kirche
Tel. 021 51-623 18 10
info@grabeskirche-krefeld.de
www.grabeskirche-krefeld.de

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

Anja Funkel

RESILIENZ: DAS IMMUNSYSTEM DER SEELE

Wenn Begriffe zur Mode werden, wird ihre Bedeutung oft verwässert. So soll man heute gegen alles mögliche „resilient“, zu Deutsch: „widerstandsfähig“, sein: gegen den Ärger, wenn man mal die Bahn verpasst oder sich im Supermarkt jemand vorgedrängt hat, gegen den unfreundlichen Nachbarn oder gegen den Chef, der immer Druck macht. Und „widerstandsfähig“ ist derjenige, an dem alle diese Ärgernisse wirkungslos abprallen. Doch das stimmt gleich doppelt nicht. Im ursprünglichen Wortsinn ist Resilienz vor allem in den großen Lebenskrisen gefragt: während der Scheidung, bei einer Kündigung, bei einer schlechten Diagnose durch den Arzt oder in Trauerfällen. Und man stellt sie nicht unter Beweis, indem man wie ein Fels ungerührt in der Brandung steht. Es geht bei der Resilienz vielmehr darum, bei allem Leid, was einem widerfährt, die Zuversicht nicht zu verlieren.

Für die meisten von uns ist das schlimmste, was wir uns vorstellen können, der Tod eines uns nahestehenden Menschen. Es wäre absurd zu fordern, dass uns ein solcher Trauerfall nicht mitnehmen dürfe. Es ist völlig normal, dass der Tod eines geliebten Menschen nicht spurlos an uns vorübergeht, dass er uns für einige Zeit außer Gefecht setzt, uns in eine schwere Krise stürzt. Es wäre geradezu unmenschlich, wenn das nicht geschähe. Emotionale Reaktionen sind keine Schwäche, die es abzustellen gilt. Sie gehören zu uns. Aber Resilienz versetzt uns in die Lage, irgendwann weiterzumachen. Warum? Weil wir wissen, dass die Dinge besser, gut werden. Wer über Resilienz verfügt, beginnt irgendwann zu reflektieren, das Erlebte zu verarbeiten, neue Kraft zu tanken und wieder aufzustehen. Wie resilient wir sind, hängt zum Teil von unserer Veranlagung und Erziehung ab, aber wir können Resilienz auch erlernen. Der erste Schritt zu einem gesünderen Umgang mit Schicksalsschlägen ist es, sich Schwächen zu erlauben – und sich in ihnen kennen zu lernen. Wer immer „Härte“ von sich einfordert, nur um festzustellen, dass er diesem Anspruch in Zeiten der Krise nicht gerecht werden kann, hat nicht nur diese, sondern auch seine eigene Enttäuschung zu verarbeiten.



„Mund abputzen und weitermachen“ – das sagen wir oft als Leitsatz zum Umgang mit Rückschlägen. Aber es ist fraglich, ob wir mit dieser Haltung wirklich etwas dazulernen. Jeder Fortschritt fußt schließlich darauf, dass wir kurz innehalten und uns fragen: Was ist eben passiert? Was hat dieses Ereignis mit mir gemacht? Warum habe ich gefühlt, was ich gefühlt habe? Und was sagt mir das über mich? Es ist gar nicht so entscheidend, all diese Fragen immer abschließend beantworten zu können. Allein die Tatsache, dass wir in der Lage sind, einen Schritt zurückzutreten und uns von außen zu betrachten, ist schon Beleg dafür, dass wir die Kontrolle über uns nicht völlig abgegeben haben – und nach vorn schauen. Resilienz heißt auch, weiterhin handlungsfähig zu bleiben – und bleiben zu wollen. Manchmal bedarf es dafür einer kleinen Auszeit, in der wir unsere Wunden lecken und neue Kraft tanken. Deshalb auch mein Vergleich mit dem Immunsystem: Wenn wir krank sind, ist es gut, unserem Organismus die Arbeit zu überlassen und ihm dabei nicht in die Quere zu kommen. So ist es auch mit der Resilienz: Wir müssen lernen, uns zu vertrauen.

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



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Aus Liebe zum Menschen.

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

Klinik Königshof

Werde ich d e m e n t ?

Fotos: Felix Burandt

Können Sie eine Uhr zeichnen und eine korrekte Uhrzeit eintragen? Klar, werden Sie sagen. Für Menschen mit Demenz ist dies jedoch ein Problem. Daher ist der sogenannte Uhrentest auch ein erster wichtiger Indikator für eine Demenzerkrankung. Genauso wird es auch in der Psychiatrischen Klinik Königshof gehandhabt, wo Ninja Christin Mancinelli – als Leitende Abteilungsrätin für Neurologie – immer wieder Menschen gegenüber sitzt, die Klarheit über ihren Gesundheitszustand haben möchten. „Wenn Menschen zu uns kommen, weil sie das Gefühl haben, zunehmend Dinge zu vergessen, ist der Uhrentest eines unserer ersten Diagnoseinstrumente“, berichtet die Medizinerin. „Dazu haben wir ein Blatt mit einem leeren Kreis vorbereitet, in den die Patienten eine vorgegebene Uhrzeit eintragen sollen. Wenn jemand nicht in der Lage ist, die korrekte Zeigerstellung für – zum Beispiel – zehn nach Elf oder Viertel vor Vier einzuzichnen, empfehlen wir weitere neuropsychologische Tests, die noch mehr Klarheit bringen und gegebenenfalls ein CT oder MRT. Um eine Alzheimer-Demenz sicher zu diagnostizieren, ist eine Rückenmarkspunktion sinnvoll.“

Demenz ist eine sehr weit verbreitete Krankheit, und wird in den Medien häufig thematisiert. Allein in Deutschland geht die Statistik von etwa 1,8 Millionen Erkrankten aus. Über 90 Prozent dieser Menschen sind über 65 Jahre alt. Da wundert es nicht, wenn zunehmende Vergesslichkeit den Betroffenen Angst macht, obwohl es ganz natürlich ist, dass die Gedächtnisleistung im Alter abnimmt. „Ein 70-Jähriger vergisst in der Regel mehr als ein 20-Jähriger. Das ist kein Grund zur Besorgnis. Aufmerksam sollte man werden, wenn sich das auf die Bewältigung des Alltags auswirkt: Wenn man zum Beispiel plötzlich den Weg zum Supermarkt nicht mehr findet, oder sich nicht mehr erinnern kann, wie man einen Apfelkuchen backt, obwohl man das jahrzehntelang getan hat“, beschreibt Mancinelli Symptome einer beginnenden Demenz. „Angehörige bemerken häufig auch, dass sich ein Betroffener zurückzieht und nicht mehr an Familienfeiern oder

Treffen mit Freunden teilnehmen möchte. Auch das kann ein Hinweis auf eine Demenz sein, denn Erkrankten fällt es zunehmend schwerer, sich an Gesprächen zu beteiligen.“

Unabhängig davon, ob es einen selbst betrifft oder man bei einem Verwandten Symptome feststellt, ist es wichtig, so früh wie möglich zu einem Arzt zu gehen, um die Situation abklären zu lassen. Denn je früher eine Demenz diagnostiziert wird, desto besser kann man darauf reagieren. Wobei der fortschreitende Verlust geistiger Fähigkeiten vor allem ein Zeichen der Alzheimer-Demenz ist. Bei Vaskulärer Demenz, die durch mangelnde Durchblutung von Teilen des Gehirns hervorgerufen wird, können Symptome längere Zeit stabil bleiben, oder sich sogar verbessern. Fortschreitend sind die Demenz-Symptome hingegen auch bei einer durch die Parkinson-Krankheit hervor-



**Ninja Christin Mancinelli, Leitende
Abteilungsärztin für Neurologie an
der Klinik Königshof.**

gerufenen Demenz. Zwar lassen sich Demenzerkrankungen bisher nicht heilen. Durch Medikamente kann man den Verlauf fortschreitender Demenz-Varianten aber deutlich verlangsamen. Was den Betroffenen ein Plus an Lebensqualität gibt und Zeit, Notwendiges zu regeln. „Im Anfangsstadium einer Demenz können die Patienten noch selbst ihre Finanzen überblicken, Vollmachten vergeben, eine Patientenverfügung und ein Testament verfassen, was später unmöglich sein kann“, gibt Neurologin Mancinelli zu bedenken.

Genauso wie für die Erkrankten selbst ist Demenz auch für die Angehörigen eine große Herausforderung. Es ist sehr schwer mitanzusehen, wie sich ein geliebter Mensch zunehmend verändert – wie aus Männern und Frauen, die voll im Leben stehen, immer hilfsbedürftigere Personen werden. Wichtig ist es laut Mancinelli, diese Situation zu akzeptieren, und den Betroffenen ihre Fehlleistungen nicht immer wieder vorzuhalten. „Wenn jemand die Socken in den Kühlschrank legt, oder vergisst, wie die eigene Frau heißt, ist das kein böser Wille, sondern ein Krankheitssymptom. Es bringt nichts, ihn oder sie zu verbessern. Demente sind nicht mehr lernfähig und verstehen nicht, warum man sie gerade ausschimpft“, weiß die Fachärztin. „Das macht die Betroffenen traurig und die Angehörigen regen sich unnötig auf. Versuchen Sie das Gespräch auf Bekanntes zu lenken. Denn das Langzeitgedächtnis bleibt bei Dementen am längsten erhalten.“

Neben dem Einsatz von Medikamenten kann Demenz auch durch Verhaltens-, Ergo- und Logotherapie behandelt werden. Dabei geht es vor allem darum, Fähigkeiten zu erhalten. Auch Kunst und Musik können sich positiv auswirken. Demente benötigen vor allem klare Strukturen im Alltag, an denen sie sich orientieren können. Wichtig ist es ebenfalls, viel zu trinken und sich ausgewogen zu ernähren.

Das hilft übrigens auch, einer möglichen Demenz vorzubeugen. „Die wichtigste Maßnahme, um Demenz vorzubeugen, ist sich genügend zu bewegen. Eine Stunde Spazieren gehen am Tag kann da schon sehr helfen. Bleiben Sie auch geistig beweglich, lernen Sie öfter etwas Neues, und verharren Sie nicht in immer denselben Routinen! Das hält ihr Gehirn jung“, empfiehlt Mancinelli. „Und haben Sie keine Angst, wegen an Demenz erkrankter Familienmitglieder. Das deutet zwar auf eine höhere Wahrscheinlichkeit, ist aber kein zwingender Grund, ebenfalls zu erkranken. Sie können selbst etwas dafür tun, gesund zu bleiben!“ _ Michael Otterbein

Klinik Königshof

**Am Dreifaltigkeitskloster 16 // 47807 Krefeld // Tel.: 02151 - 82 33 00
Infos und Veranstaltungen: www.klinik-koenigshof-krefeld.de**

Sabine Engler Steuerberaterin



**Steuer- und Wirtschaftsberatung auch
für Ärzte, Zahnärzte und Apotheken**

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

Fachberaterin für den
Heilberufsbereich
(IFU/ISM gGmbH)

Zahnarzt
Wojtek Honnefelder

BEWERBUNGEN SIND VON GESTERN



Fotos: Luis Nelsen

Liebe Leserinnen und Leser,

heute möchte ich Sie dazu einladen, einen kleinen Blick in meinen Praxisalltag zu werfen. Nicht immer geht es dabei um meine Patienten, auch um mein eigenes Team muss ich mich kümmern. Vor allem, wenn es sich unerwartet verändert. Erst kürzlich erreichten mich zwei Kündigungen, sodass ich mich auf die Suche nach neuen Mitarbeitern machen musste. Bestimmt ist Ihnen nicht entgangen, dass in allen Branchen der viel zitierte Fachkräftemangel herrscht, die Zahnmedizin ist davon leider nicht ausgenommen. Erfahrene, freundliche, kompetente und verfügbare Fach- oder zahnmedizinische Prophylaxe-Angestellte sind sehr rar geworden – so dachte ich zumindest. Auf die üblichen Stellenanzeigen in den einschlägigen Fachzeitschriften oder auf Online-Portalen kamen dann auch kaum Reaktionen.

Als ich einem befreundeten Unternehmer mein Leid klagte, empfahl er mir eine Agentur aus Düsseldorf, die sich auf das Recruiting für Zahnärzte spezialisiert hat. Im ersten Kennenlerngespräch wurde ich sogleich mit einer Sturzflut von Informationen über die aktuellen Verhaltensweisen, Vorlieben und Aufmerksamkeitsspannen der jungen Menschen von heute torpediert. Zwar dachte ich, noch nah am Puls der Zeit zu sein, doch weit gefehlt. Es geht nicht mehr ohne Social Media. Facebook, Instagram, Tik Tok, LinkedIn, Snapchat und wie sie alle heißen mögen. Dies sind die Aufenthalts- und Treffpunkte

junger Leute. Wer sich hier nicht zeigt und um Aufmerksamkeit buhlt, der bekommt keine neuen Mitarbeiter. Es ist ein Mitarbeitermarkt geworden, der Arbeitgeber muss sich bei den Kandidaten bewerben – und zwar dort, wo diese sich aufhalten. Die Agentur erstellte also eine Bewerbungskampagne, die sie möglichst vielen Menschen in den sozialen Netzwerken präsentiert. Wen die Kampagne anspricht, der wird innerhalb von fünf Minuten durch anklickbare Ja-Nein-Fragen geführt und zu einem Abschlussknopf geleitet. Auf diesem steht ganz einfach: „Möchten Sie jetzt ein sofortiges Job-Angebot erhalten – ohne Bewerbung?“ Schon nach kurzer Zeit flatterten die ersten viel versprechenden Anfragen in mein E-Mail-Postfach.

Ich bin baff. Wie in unserer gesamten Welt, so scheint auch auf dem Arbeitsmarkt ein Klimawandel zu herrschen. Praktiken, die man für unabdingbar und unveränderlich hielt, werden durch neue abgelöst. Wo führt das noch hin? Die Antwort auf diese Frage muss aufgeschoben werden. Für mich ist sie im Moment auch nicht so wichtig, denn ich habe jetzt erst einmal mehrere gute Kandidatinnen, die ich einladen kann. Und vielleicht darf ich mich ja auch bei Ihnen als Zahnarzt bewerben?

Ihr Wojtek Honnefelder



PRIVATE AESTHETICS

ANNA ZUBKOVA

IHRE FACHÄRZTIN FÜR PLASTISCHE & ÄSTHETISCHE CHIRURGIE
IN KREFELD

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



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

**DANN
MELDE DICH
BEI UNS!**



KR Beteiligungsgesellschaft
GmbH & Co. KG



KreVital

Was tun gegen Stress

Fotos: Roberto Alfano

KREVITAL-KURS ZEIGT, WIE MAN BESSER SCHLÄFT UND SICH REGENERIERT

Was ist die gefährlichste Krankheit des 21. Jahrhunderts? Was meinen Sie? Nein, es geht hier nicht um Viren oder Schadstoffe, sondern um ein Problem, das uns (fast) alle betrifft und sich auf sämtliche Bereiche unserer Gesundheit auswirkt: Stress! Aus medizinischer Sicht ist das eine körperliche Reaktion, die den Organismus kurzfristig besonders leistungsfähig machen soll. So weit so gut. Wenn die Stressoren aber dauerhaft auf uns einwirken, können sie Körper und Seele ernsthaft schädigen.

Und genau dieser Dauerbelastung sind viele von uns ausgesetzt: Arbeit, die kaum zu bewältigen ist, enge Termine, dazu die Anforderungen der Familie, vielleicht noch ein bis zwei Ehrenämter und der – meist selbstgewählte – Freizeitstress. Das wäre alles kein Problem, wenn wir dem genügend große Regenerationsphasen entgegensetzen würden. Tun wir aber oft nicht. „Schlaf wird überbewertet“, ist eine alte – und nach wie vor falsche – Manager-Weisheit. Denn Gesundheitsexperten sind sich einig: Um gesund und fit zu bleiben, brauchen wir täglich sieben bis neun Stunden Schlaf. Wenn wir das dauerhaft missachten, wird es gefährlich.

Aus diesem Grund ist es sinnvoll, sich ernsthaft mit dem Thema Regeneration zu beschäftigen und festzustellen, an welchen Stellen man hier etwas verbessern kann. Eine gute Möglichkeit dazu ist der Kurs „Gesundes Alter(n)“, der ab November im Krefelder Institut für Gesundheitsförderung „KreVital“ stattfindet. „Unser Angebot richtet sich vor allem an Menschen in der zweiten Lebenshälfte ab etwa 50 Jahren, denn als junger Mensch kann man Stress noch besser ausgleichen“, erklärt Kursleiterin Corinna Becker. „Allerdings sollten auch die nicht zu lange damit warten, ein Gegengewicht zum Stress zu schaffen, denn der Schaden kumuliert sich fortlaufend.“



Eine gute Möglichkeit, sich gegen Stress zu stärken, sind Bewegung und Sport.

BESSER SCHLAFEN – DANK EINFACHER MASSNAHMEN

Im Kurs geht es vor allem darum, Stressauslöser zu lokalisieren und geeignete Gegenstrategien anzustoßen. „Für Ihren gesunden Schlaf können Sie sehr viel tun“, ist Osteopath und Physiotherapeut Ulrich Gussone überzeugt, und dabei geht es nicht nur um die Schlafdauer, sondern auch um die Schlafqualität. „Eigentlich sind das einfache Maßnahmen, man muss sie eben nur einhalten“, weiß Gussone. Zu den wichtigen Regeln der Schlafhygiene zählen unter anderem, etwa eineinhalb Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen, sowie keinen Alkohol, Kaffee oder koffeinhaltige Getränke zu sich zu nehmen und keinen Sport zu machen. „Es ist auch besser, eine Weile vor dem Schlafen PC und Handy auszulassen und sich nicht mit stressverursachenden Themen zu belasten“, ergänzt Gussone.

Bei all diesen Maßnahmen geht es darum, das parasympathische Nervensystem, das für die Ruhe verantwortlich ist, zu stärken. „Das geht durch Entspannungstechniken und eine sinnvolle Ernährung, aber auch die Raumgestaltung des Schlafzimmers ist von Bedeutung“, weiß Ulrich Gussone. „Ein weiterer Faktor kann die Bekleidung sein: es gibt Textilien, die die Regeneration von Körper und Geist fördern. Auch darauf wird in dem Kurs eingegangen.“ Zu diesem Thema hat auch der japanische Arzt Dr. Hideki Katano geforscht und auf diese Weise die entspannungsfördernde Faser „Venex“ entwickelt. Seine Aussage, dass ausgeruhte, positive Menschen die Herausforderungen des Alltags in einer von Reizüberflutung gefüllten Welt besser bewältigen können, darf wohl als allgemeingültig betrachtet werden.

HANDWERKSZEUG FÜR EINE NACHHALTIGE REGENERATION

„Unser Kurs gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Mischung aus Theorie und Praxis. Dazu erhalten Sie das Handwerkszeug, einer nachhaltigen Regeneration den Weg zu ebnen“, erklärt KreVital-Expertin Corinna Becker. „Der gesamte Kurs geht über 12 Module zu je 50 Minuten, und beginnt immer mit zehn bis zwanzig Minuten theoretischer Einführung. Dann machen wir mit den Kursteilnehmern praktische Übungen, wie Bewegungseinheiten und Entspannungstechniken, und zeigen ihnen, was sie selbst für ihre körperliche und geistige Erho-

lung tun können. Denn dass Anspannung und Entspannung, Leistung und Regeneration zusammengehören, ist inzwischen Stand der Wissenschaft.“ Auf diese Weise passt der Kurs auch hervorragend zu der KreVital-Philosophie, die sich präventive Sportangebote zum Schutz vor Krankheiten auf die Fahne geschrieben hat.

Der nächste Kurs „Gesundes Alter(n)“ beginnt im November 2022 und beinhaltet 12 wöchentliche Module zu jeweils 50 Minuten. Die Kursgebühr beträgt 149 Euro. _ Michael Otterbein

Eine Anmeldung ist ab sofort per Mail an corinna.becker@alexianer.de möglich. Telefonische Auskünfte werktags von 8 bis 13 Uhr unter: 02151 - 3345251.





Fotos: Luis Nelsen



Bei IOS dreht sich alles um das gesunde Gehen. Zur Anfertigung von Einlagen wird eine anspruchsvolle Analyse des gesamten Bewegungsablaufs gemacht.

IOS Innovative Orthopädie Systeme GmbH

Laufen wie auf Wolken

Jeden Tag verbringen wir zahlreiche Stunden auf ihnen. Laufen wie selbstverständlich durch unseren Alltag und merken erst beim Auftauchen kleiner Probleme, wie wenig Aufmerksamkeit wir ihnen schenken. Die Rede ist von unseren Füßen. Sie sind beteiligt an zahlreichen Kettenreaktionen in unserem gesamten Körper und tragen uns durch unser Leben. Der IOS Campus in Willich hat sich komplett dem wichtigsten Stützorgan des Menschen verschrieben und ein ganzheitliches Trainingskonzept entwickelt, um die individuelle Asymmetrie des Körpers wieder in Einklang zu bringen.

Als Axel Klapdor, Geschäftsführer der IOS Innovative Orthopädie Systeme GmbH, vor 23 Jahren die Firma gegründet hat, war sein Ziel, seine Kunden zu eigenen Bewegungsexperten zu machen: „Wer weiß denn schon, was richtiges Gehen bedeutet?“, fragt Klapdor, der eine Ausbildung zum Orthopädienschuhtechniker absolviert hat. Am IOS Campus wurde damals angefangen, das Laufverhalten der Kunden zu analysieren, um so wichtige Rückschlüsse ziehen zu können. Dafür wurde eine 18 Meter lange Indoor-Laufbahn angelegt, um eine LAUFBAHN®-Analyse durchzuführen. Aus den Ergebnissen kann ein multidisziplinäres Team aus Orthopädietechnikern, Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Fitnesskaufleuten und IT-Spezialisten ein perfektes ganzheitliches Konzept mit der maßangefertigten Einlage entwickeln.

Ganz neu auf dem IOS Campus ist seit Juni in diesem Rahmen das Bewegungszentrum: „Zusätzlich zu der Bewegungsanalyse und den maßangefertigten Einlagen können wir unseren Kunden jetzt auch eine Möglichkeit bieten, ihr individuelles Training bei uns vor Ort zu absolvieren“, erklärt Lukas Terkat, Marketingleiter bei IOS. Egal ob Muskelkraft, Koordination oder Mobilität, das neue Bewegungszentrum erfüllt alle Ansprüche an das personalisierte Trainingskonzept. Wichtig ist Klapdor, dass das Bewegungszentrum für jeden Kunden

gedacht ist: „Hier sind nicht zwangsläufig nur Spitzensportler unterwegs, sondern auch der Nachbar, der sein eigener Bewegungsexperte werden möchte.“ Mit Eröffnung der 600 Quadratmeter großen Trainingsfläche mit vier Multifunktionswänden sowie ebenfalls einer 16 Meter langen Indoor-Tartanbahn wurde der Campus um ein weiteres Herzensstück von Klapdor erweitert: „Wir können unseren Kunden ab sofort ein ganzheitliches Trainingskonzept bieten, mit Trainingsinterventionen, um die Indikation der Einlage zu unterstützen.“

Mitunter kann es vorkommen, dass Kunden im Bewegungszentrum erst mal wieder richtig „gehen lernen müssen“, wie Terkat erklärt: „Jemand ist vielleicht vor zehn Jahren mal umgeknickt und hat seitdem Einschränkungen im Bewegungsablauf. Durch unser individuelles Trainingskonzept wollen wir das wieder in Lot bringen.“ Für das 40-köpfige Team liegt der Fokus der Arbeit darin, den Kunden zu zeigen, wie stark unsere Füße an den Zusammenhängen im gesamten Organismus beteiligt sind. Mit dem neu geschaffenen Zentrum werden die Erfahrungen aus vier Jahrzehnten Orthopädietechnik und 20 Jahren wissenschaftlicher Bewegungsanalyse um das fehlende Puzzleteil der individuellen Trainingsgestaltung vervollständigt.



Das neue Bewegungszentrum ermöglicht die Gestaltung individueller Trainingsprogramme in den IOS-Räumlichkeiten.



Hinzu kommt, dass am IOS Campus die Ergebnisse der Bewegungsanalysen auch wissenschaftlich untermauert werden. So führt Markus Bresser, Sportwissenschaftler und Doktorand, aktuell ein Forschungsprojekt zum Thema „Effektivität einer Einlagenversorgung in Verbindung mit einer Trainingsintervention zur Optimierung des Gang- und Laufbildes bei Hobbysportlern mit chronischer Sprunggelenkinstabilität“ durch. Schon in der Vergangenheit sind wissenschaftliche Studien am Campus durchgeführt worden: „Mit dem neuen Bewegungszentrum können jedoch noch mehr biomechanische Daten und Ergebnisse aus dem Projekt gezogen werden“, so Bresser. Auch für die

Geschäftsführung ist die Studie ein Glücksgriff: „Wir möchten die Ergebnisse konzeptionell in unsere Arbeit einfließen lassen, um unsere Kunden noch besser zu beraten“, erklärt Klapdor. Damit auch in Zukunft noch mehr Kunden zu Experten ihrer eigenen Bewegung werden und wie auf Wolken laufend den Campus verlassen. _Sarah Weber

IOS Innovative Orthopädie Systeme GmbH
Jakob-Kaiser-Straße 7 // 47877 Willich
Tel.: 02154/92 84 0 // www.ios-technik.de

salvea
 Lust auf Gesundheit



Ab sofort in Krefeld.
3 Reha-Kliniken
unter einem Dach.

Kardiologie | Orthopädie | Kinder- und Jugendliche
Ambulante Rehabilitation: Tägliches Programm und trotzdem zu Hause schlafen.

salvea - Lust auf Gesundheit • Westparkstraße 107-109 • 47803 Krefeld • T 02151 484510 1230 • westpark.salvea.de • reha@salvea.de



Finlantis EIN STÜCK FINNLAND IN NETTETAL

Die Finnen gehören laut Glücksstudie World Happiness Report 2022 zu den glücklichsten Menschen dieser Welt. Ihr Geheimnis: die Verbundenheit zur Natur. Ihre Definition von Luxus: das Glitzern der Sonnenstrahlen im Wasser oder auf dem Schnee. In Finnland gibt es sogar ein eigenes Wort für Lebenszufriedenheit: „Onni“. Gerade im Spätsommer, wenn es draußen noch angenehm warm ist, erhalten die Gäste ihre Portion Glück im Garten der Nettetaler Sauna Finlantis. Die Gestaltung ist mit Birken, Kiefern, Farnen und Gräsern der finnischen Natur nachempfunden. Zudem bietet der Garten ein 40 Quadratmeter großes Schwimmbekken, eine weitläufige Liegewiese, einen romantischen Wasserlauf und Außengastronomie mit finnischen Leckereien. Wie an einem typischen finnischen See steht im Saunagarten eine Laavu, eine Grill-Schutzhütte, bereit. Die Feuerstelle bildet das Zentrum vieler Veranstaltungen. Hier gibt es bei Glühwachs und Feuerkaffee magische Momente inmitten der Gemeinschaft.

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

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

Förderverein zugunsten krebskranker Kinder Krefeld e.V.

Sparkasse Krefeld
IBAN DE37 3205 0000 0000 0088 88

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

Aktion Teddybär – ein Projekt unter dem Dach des Fördervereins

Hannappel Seit 135 Jahren in Familienhand
BESTATTUNGEN

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

Wir lieben, was wir tun!

die brille
IM BLAUEN HAUS

www.diebrille-krefeld.de

Schneewind Immobilien Consulting

MEDIZINISCHES NETWORKING UNTER EINEM DACH

Ärztelhäuser, in denen Menschen ein vielfältiges medizinisch-therapeutisches Angebot vorfinden, erfreuen sich großer Beliebtheit: durchaus auch bei den Mietern selbst, die sich untereinander vernetzen und ihren Patienten im Idealfall direkt den geeigneten Spezialisten in Laufweite anbieten können. Ein Beispiel ist das Ärztehaus auf der Uerdinger Str. 552 in Bockum: Auf den drei Etagen bieten bereits ein Zahnarzt, eine Hautärztin, eine Ergotherapeutin sowie zwei Osteopathen medizinische Versorgung in ihren Fachbereichen an. Das Spektrum könnte schon bald deutlich erweitert werden, denn weitere freie Praxisflächen sind derzeit verfügbar.

„Im Erdgeschoss mit barrierefreiem Zugang sowie im ersten Obergeschoss gibt es freie Flächen, die alternativ zusammen oder separat angemietet werden können“, erklärt Immobilienmakler Frank Schneewind. Neben einer Tiefgarage mit ausreichend Stellplätzen für Mieter



sowie einem Parkplatz für Patienten zeichnet sich das Objekt durch die hervorragende Anbindung an das Krefelder Verkehrsnetz aus: eine Straßenbahn-Haltestelle befindet sich direkt vor der Haustür, die Auffahrt zur A57 ist in wenigen Fahrminuten erreichbar. „Vorausschauende Mediziner und Unternehmer werden die Vorteile des Standorts erkennen“, zeigt sich Schneewind zuversichtlich.

Interessenten wenden sich bitte an:
Schneewind Immobilien Consulting
Krüllsdyk 80 // 47803 Krefeld
Tel.: 02151 - 757075 // schneewind@sic-immo.de
www.loft-living-krefeld.de



sinnes pioniere
Raum für deine Gesundheit

Neue Coaching-, Behandlungs- und Kursräume für Gesundheitsexpert*innen!

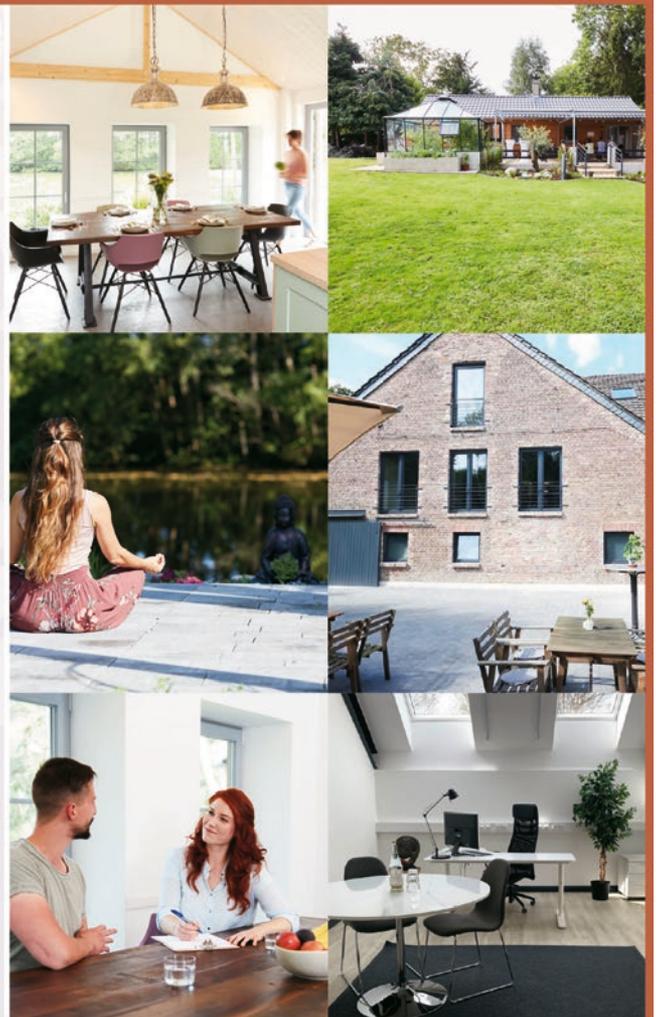
Du bist Coach, Therapeut*in oder Gesundheitsexpert *in und brauchst einen Raum für deine Arbeit?

Bei den Sinnespionieren wartet ein modernes, kreatives und inspirierendes Ambiente auf dich für Kurse, Behandlungen und Coachings. Insgesamt stehen über 500 qm Raumfläche sowie über 2000qm idyllische Gartenfläche am See für Gesundheitsexpert *innen aller Art zur Verfügung, die sich an einem Ort vernetzen, arbeiten und Synergien schaffen wollen.

Haben wir dein Interesse geweckt?
 Dann freuen wir uns dich kennenzulernen.



Deine Sinnespioniere
 Hanna van Dré & Sandra Weerd
 mobil: 0 160 - 258 49 75 • halla@sinnes-pioniere.de
www.sinnes-pioniere.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

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

Dampfmlhlenweg 7, 47799 Krefeld

Gesundheitszentrum Niesters 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 – Kinderwunschezentrum Niederrhein

Madrider Str. 6, 41069 Mönchengladbach

Kinderarztpraxis Leyental

Leyentalstraße 78B, 47799 Krefeld

KINETO - Physiotherapie & Training

Bismarckplatz 32, 47799 Krefeld

KINETO - Physiotherapie & Training

Den Ham 16, 47839 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



Foto: Luis Neilsen

„Meinen Kunden

biete ich das MOVEO immer gern und mit gutem Gewissen an, denn das Magazin bietet viele nützliche Anregungen und Informationen.“

- Christina Lambertz -
LambertzCare



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.

WANN WERD' ICH DICH WIEDERSEHEN?

Unser Date in der YAYLA Arena.
Jetzt Tickets sichern.



WWW.KEV-TICKETS.DE



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

