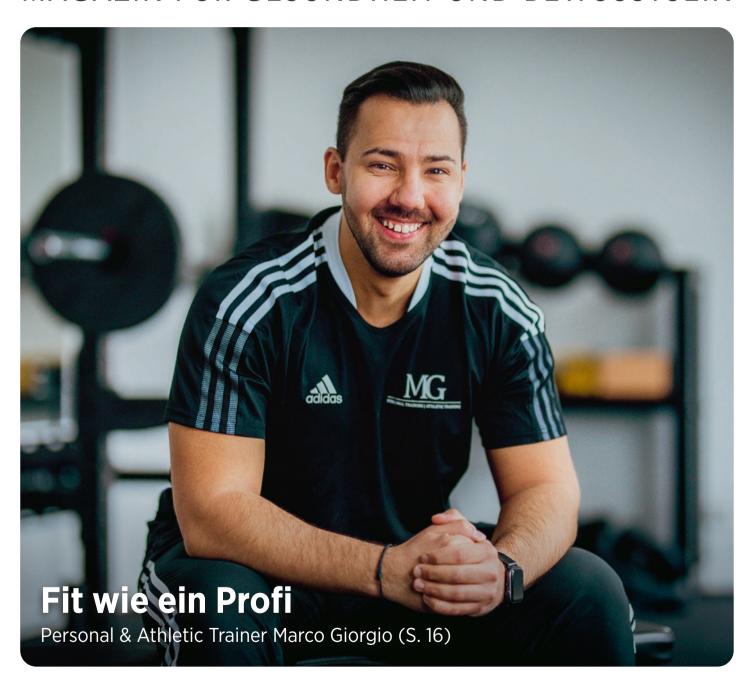
# moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



**Ein Ort für alle Sinne** (S. 6)

Sinnespioniere

Neues Vertrauen in die eigene Stärke (S. 22)

Sport in der Krebstherapie



# PRIVATKLINIK DUISBURG

Das Leben wieder stärken

Private Tagesklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie

T. 0203 348 68 310

info@privatklinik-duisburg.de privatklinik-duisburg.de

# Indikationen

- Depressive Erkrankungen
- Angst- und Panikstörungen
- Anpassungsstörungen
- Stressfolgeerkrankungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- somatoforme (Schmerz-) Störungen
- Psychische Folgen körperlicher Erkrankungen (z.B. Long Covid-Syndrom)

Ein Termin zur Voruntersuchung ist bei uns innerhalb von 7 Werktagen möglich. Lassen Sie sich von uns beraten.

# MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



# .

# Liebe Leserinnen und Leser,

wieder einmal liegt ein neues Jahr vor uns wie ein unbeschriebenes Blatt. Wir wissen noch nicht, welche Überraschungen es für uns bereithält, hoffen nach den vergangenen Jahren aber sicherlich alle inständig auf eine Besserung: Endlich einmal wieder ein Jahr ohne Sorgen, ohne Kriege, ohne Krankheiten, die die Welt in Atem halten. Letztlich bleibt uns aber wie so oft nichts anderes übrig, als die Dinge auf uns zukommen zu lassen – und uns darauf zu konzentrieren, unser eigenes Leben so positiv wie möglich zu gestalten. Zum Beispiel, indem wir die ach so beliebten guten Vorsätze, die wir in der Silvesternacht von Sekt und Bowle berauscht gefasst haben, nicht gleich im Januar wieder verwerfen, sondern tatsächlich in die Tat umsetzen.

Ein paar der Adressen, wo Sie mit Ihren guten Vorsätzen gut aufgehoben sind, haben wir in dieser ersten Ausgabe des Jahres versammelt: etwa bei Personal und Athletic Trainer Marco Giorgio, als Kunstradfahrer über 13 Jahre erfolgreiches Mitglied der italienischen

Nationalmannschaft. Er macht müde Körper fit für alle Herausforderungen des Alltags – und kann sogar Profisportlern noch weiterhelfen. Die Sinnespioniere stehen mit ihrem holistischen Ansatz aus Coaching, Wellness und Ernährung für Gesundheit, seelische Balance und eine gesunde Selbstwahrnehmung. Und wen die gegenwärtige globale Lage geradezu in Angst versetzt, dem kann hoffentlich unsere Kolumnistin Anja Funkel zu etwas mehr Gelassenheit und Ruhe verhelfen. Wer unser Magazin vor allem für die spannenden Einblicke in die Fachmedizin schätzt, der findet geeigneten Lesestoff in unserem Beitrag über Nephrocare, eine Krefelder Spezialklinik, die sich ganz der Niere verschrieben hat.

Wir wünschen Ihnen einen guten, schwungvollen und gesunden Start ins Jahr 2023 – und wie immer viel Spaß beim Lesen.

Michael Neppeßen, Torsten Feuring und David Kordes

# **Impressum**

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

E-Mail: redaktion@crevelt.de

Redaktionsleitung: Oliver Nöding

Redaktion: Oliver Nöding, André Lerch, Sarah Weber, Melanie Struve, MIchael Otterbein

Art Direction: Julia Wojdyla

Fotografen: Luis Nelsen, Lucas Coersten, Felix Burandt

Titel: MG Personal Training | Athletic Training

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!



Rufen Sie uns an, wir beraten Sie sehr gerne

Tel.: 02151 5396-0



Aus Liebe zum Menschen.

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

# 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.









# Gesundheit

Seite 06 Sinnespioniere – Holistic Academy: Ein Ort für alle Sinne

# **Sport & Fitness**

Seite 10 prosano training: Weg von der Couch!

Seite 16 MG Personal Training | Athletic Training: Fit wie ein Profi

Seite 22 Sport für die Krebstherapie: Neues Vertrauen in die eigene Stärke

## Medizin

Seite 12 St. Elisabeth-Hospital: Ohne Schmerzen super bewegen

Seite 15 Helios Klinikum Krefeld: Neuer Chefarzt am Herzzentrum

Seite 24 Nephrocare Krefeld GmbH: Auf Herz und Nieren prüfen

# **Rezept des Monats**

Seite 14 Kunstküche: Spaghetti an Linsenbolognese

# Kolumne

Seite 19 Anja Funkel: Mit Ängsten leben: Raus aus der Ohnmacht!

# Pflege

Seite 20 Seniorenzentrum "Am Bismarckviertel": Jeden Tag ein bisschen kräftiger

# Intern

Seite 28 moveo Expertendialog: Warum der Stoffwechsel klemmt!

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

# Sinnespioniere – Holistic Academy

# EIN ORT FÜR ALLE SINNE

Fotos: Luis Nelsen



Vor den Toren der Stadt haben die Sinnespioniere ein wahres Kleinod der Entspannung und des Genusses geschaffen.

Eingebettet in die idyllische Natur des Niederrheins, direkt an den Nieper Kuhlen, befindet sich am Rande von Krefeld seit Kurzem ein wahres Kleinod: die Holistic Academy. Hier darf der Alltag einfach mal Alltag sein, denn dieser Ort bietet Platz für die wichtigste Reise in unserem Leben: die Reise zu uns selbst.

Wenn sich die Knospen langsam öffnen und gen Sonne zeigen, die Vögel freudig über die Kuhlen fliegen und das Surren in der Luft den nahenden Frühling ankündigt, gehen Hanna van Dré und Sandra Weerd mit ihrer Holistic Academy in die zweite Saison. Das Kleinod, das die beiden Frauen gemeinsam mit einem Team von Freiberufler\*innen in den letzten Jahren am Niederrhein erschaffen haben, ist ein Ort für alle Sinne. Hier bleibt die Zeit für einen Moment beinahe stehen und man fühlt sich tief geerdet.

Dass Weerd und van Dré diesen magischen Ort ihren Arbeitsplatz nennen dürfen, war eher Zufall. Oder auch Schicksal: "Die Idee, gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen, hatten wir schon länger. Der Ort hat uns dann gefunden", berichtet Sandra Weerd, Geschäftsführerin der Holistic Academy, schmunzelnd. Ein befreundeter Bauer hatte van Dré auf das Grundstück aufmerksam gemacht – der Rest ist Geschichte: "Der Ort ist so wunderschön, da war uns direkt klar, dass wir daraus etwas machen müssen", erklärt van Dré.





Hanna van Dré weiß als Ernährungsberaterin, was Körper und Seele gut tut.





Im eigenen Gewächshaus, werden Kräuter und Gemüse herangezogen.

Die Frauen haben sich in der Ausbildung zur Ernährungsberaterin kennengelernt. Während van Dré auch heute noch in dem Bereich tätig ist, kümmert sich Weerd um alles Administrative und ist zudem als Psychologische Beraterin und Coach für Berufung, Entfaltung und Neuorientierung tätig. Beiden war es ein absolutes Herzensanliegen, einen Ort zu kreieren, an dem Menschen zusammenkommen können: "Jeder soll hier die Möglichkeit haben, raus aus dem Alltag und mit sich wieder in Verbindung zu kommen", erläutert van Dré das Konzept hinter der Holistic Academy. Hierfür stehen verschiedene Expert\*innen mit ihrem Wissen und Können zur Verfügung: "Mittlerweile sind circa zehn Freiberufler\*innen in der Academy tätig und alle haben einen unterschiedlichen Schwerpunkt: Es gibt Yoga-Kurse, Coachings, Ernäh-

rungsberatungen, aber auch der Genuss kommt nicht zu kurz, denn wir möchten das Thema Gesundheit ganzheitlich angehen", verrät Sandra Weerd. An mehreren Abenden im Jahr gibt es eine Pop-Up-Küche: "Die Teilnehmer\*innen sitzen dann draußen am Wasser und dürfen sich von einem Gourmet-Koch bekochen lassen und ihm nebenbei über die Schulter schauen", so van Dré. Die Menüs sind alle fleischlos, allerdings kann auf Wunsch auch eine Fleischeinlage dazugebucht werden.

Neben dem Hauptgebäude gibt es auch ein eigenes Gewächshaus, in dem Kräuter und Gemüse für die Veranstaltungen geerntet werden können. Die Wiese im großen Garten dient zudem im Sommer als perfekter Ort für Yoga-Stunden. Wer möchte, kann die Location auch für private Veranstaltungen buchen und seine ganz eigene Auszeit mitten am Niederrhein genießen.

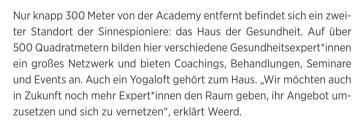
Advertorial

Zertifizierte Gesundheitsexperten bieten Kurse. Vorträge und Coachings an.





Sandra Weerd ist die Geschäftsführerin von Sinnespioniere und koordiniert die Events.



Für das neue Jahr stehen bereits einige Veranstaltungen fest: "Es wird zum Beispiel am 19. März und am 8. Juli ein halbtägiges Yoga-Retreat geben, bei dem die Teilnehmer\*innen erst Yoga praktizieren, dann ein ayurvedisches Frühstück einnehmen und anschließend bei einer Klangschalenzeremonie entspannen können", verrät Sandra Weerd. Ein "Picknick Deluxe" erwartet die Teilnehmer\*innen am 16. Juli in der sommerlichen Natur an den Nieper Kuhlen und zu einer ganz besonderen Walpurgisnacht unter dem Motto "I AM WOMAN" laden Weerd und van Dré am 30. April ein. Aber auch andere Kurse und Events sind bereits



to: Marlen Mauer



oto: Marlen Mauerma

im Eventkalender auf der Homepage der Sinnespioniere zu finden. "In Zukunft müssen die Menschen für ein Retreat oder für kleinere Events nicht mehr weit weg fliegen, sondern können es direkt hier vor Ort am wunderschönen Niederrhein machen." \_ Sarah Weber

# **Holistic Academy**

Waldwinkelsweg 15a // 47506 Neukirchen-Vluyn Telefon: 0160 - 2584975 // www.sinnes-pioniere.de

Interessierte Freiberufler\*innen können sich gerne bei Hanna van Dré melden, um das Expertenteam rund um das Thema Gesundheit zu verstärken.



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

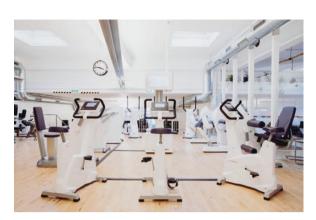




# prosano training

# WEG VON DER COUCH!









Max Niesel und Kennet Kaminski, die neuen Inhaber von prosano training.

Beim Betreten des Studios an der Uerdinger Straße staunt der Kunde nicht schlecht: Hinter der Fensterfront von prosano verbirgt sich ein großes Gesundheitsstudio, das nicht nur mit zahlreichen modernen Geräten und wissenschaftlicher Expertise aufwartet, sondern vor allem auch durch den freundlichen und familiären Umgang besticht. Trainieren in Wohlfühlatmosphäre!

Als sich im September für Kennet Kaminski und Max Niesel die Gelegenheit bot, prosano training von den ehemaligen Eigentümern zu übernehmen, haben die beiden Krefelder nicht lange überlegt. Beide haben bereits während ihres dualen Studiums in dem Gesundheitsstudio an der Uerdinger Straße gearbeitet: "Für uns war es daher ein echter Glücksgriff", berichtet Max Niesel. Beide kannten bereits die Strukturen des Unternehmens und möchten diese auch in Zukunft weiterführen – natürlich ergänzt durch ihre persönliche Expertise. Während Niesel Fitnessökonomie studiert hat, absolvierte Kaminski ein Studium im Gesundheitsmanagement. Beide möchten ihr Wissen aktiv ins Trainingsgeschehen einbringen und so dafür sorgen, "dass das Studio auch in Zukunft weiter ein Premiumanbieter bleibt", so Niesel.

Aber nicht nur auf der Trainingsfläche möchten die Inhaber ihr Wissen einbringen. Auch das Wohlergehen der Mitarbeiter ist Kaminski und Niesel sehr wichtig: "Unsere Kunden sollen ebenso die Möglichkeit bekommen, sich bestmöglich fit zu halten, wie auch unsere Mitarbeiter. Ihre Zufriedenheit ist für uns sehr wichtig", berichtet Kaminski und fügt hinzu, "die betriebliche Gesundheitsförderung ist für uns ein großes Thema."

Dem Thema der betrieblichen Gesundheitsförderung haben sich die beiden auch in der Form ihres eigenen Start-Up-Unternehmens angenommen: "Wir haben in den letzten Jahren hier im Studio festgestellt, dass viele Kunden in ihrer Mittagspause kommen, um sich einfach kurz etwas zu bewegen. Irgendwann haben wir uns dann die





Computergestützte Geräte erlauben eine exakte Analyse.

Frage gestellt, ob wir stattdessen nicht zu ihnen kommen können", erklärt Kaminski. Entstanden ist Cuawo – Cure at work – das eigene Unternehmen der beiden sympathischen Krefelder. "Wir bieten Bewegungskurse am Arbeitsplatz an. Eine halbe Stunde Training, ohne dass man sich umziehen oder danach duschen muss", erklärt Kaminski das Konzept. Den vielen Problemen durch langes Sitzen soll so Einhalt geboten und durch gezielte Übungen die Beweglichkeit verbessert werden. "Bewegung kommt im Alltag einfach zu kurz und durch das viele Sitzen werden die Problematiken noch verstärkt. Hier setzt unser Konzept an", so Niesel.

Bei der Betreuung ihrer Kunden, sowohl in ihrem Start-Up als auch auf der Trainingsfläche im Studio, liegt der Fokus für die Inhaber und ihr Team auf dem Menschen: "Eine persönliche Betreuung ist für uns das A&O. Es gibt keinen 08/15-Trainigsplan für jeden Kunden, sondern eine individuelle Beratung", erklärt Niesel. Für die Krefelder sind die Trainierenden auch weitaus mehr als nur Kunden: "Es ist toll, wenn man durch die Stadt läuft, dort Menschen wiedertrifft und sich mit ihnen unterhält. Diese familiäre Atmosphäre macht unser Studio aus", erläutert Kennet Kaminski.

Neben einem Milon-Zirkel für Herz-Kreislauf-Training, den Five-Geräten für Beweglichkeitstraining, den MedX-Geräten für Krafttraining und computergestützten Geräten für medizinische Kräftigung bietet das Team seinen Kunden auch eine Ernährungsberatung und verschiedene Analysen, wie zum Beispiel eine Rückenanalyse an. Gemeinsam kann das prosano-Team so die Gesundheit der Kunden bestmöglich unterstützten und den Spaß am Sport vermitteln: "Durch viel Bewegung kann die Lebensqualität erhöht und verbessert werden. Das möchten wir unseren Kunden mit auf den Weg geben und sie beim Erreichen ihrer Ziele unterstützen", erklärt Niesel und fügt hinzu, "wichtig ist, dass die Verbesserung der Gesundheit ein immerwährender Prozess ist, weswegen eine kontinuierliche Kontrolle und Anpassung der Trainingspläne auch von großer Relevanz sind."

Für die Weihnachtszeit hat sich das Team auch etwas Besonderes ausgedacht: Alle Kunden, die bis Mitte Februar einen neuen Kunden geworben haben, können eine kostenlose Jahresmitgliedschaft gewinnen. Zudem gibt es noch weitere Preise, die unter den Teilnehmenden ausgelost werden. \_ Sarah Weber

prosano training // Uerdinger Straße 100 // 47799 Krefeld Telefon: 02151 - 611820 // www.prosano-training.de



Advertorial

# Beide Schulter-Operationen im St. Elisabeth-Hospital:

# "ICH KANN BEIDE ARME

# **OHNE SCHMERZEN SUPER BEWEGEN"**



Beide Arme kann Gertrud Fehmer nach den Schulter-Operationen von Oberarzt Michael Metz im Meerbuscher St. Elisabeth-Hospital wieder schmerzfrei bewegen. "Arzt und Krankenhaus sind einfach super", so ihr Urteil.

Gertrud Fehmer litt seit Jahren unter Schmerzen in ihren Schultern und konnte beide Arme kaum noch hochheben. Schmerztabletten waren ihre ständigen Begleiter. Als die Beschwerden trotz der Medikamente immer stärker wurden, sprach sie erneut mit ihrem Arzt. Nach einer weiteren Röntgenaufnahme riet dieser ihr, sich operieren zu lassen. Da die 72-Jährige bereits gute Erfahrungen mit der Orthopädischen Klinik des St. Elisabeth-Hospitals gemacht hatte, wählte sie auch dieses Mal die Meerbuscher Klinik und damit den dortigen Schulter-Spezialisten, Oberarzt Michael Metz.

Michael Metz bestätigte die Diagnose eines weit fortgeschrittenen Schultergelenkverschleißes auf beiden Seiten. "In Anbetracht der ausgeprägten Schmerzen und der erheblichen Funktionseinschränkungen habe ich die Indikation zur endoprothetischen Versorgung der Schultergelenke gestellt", erklärte der Oberarzt. Bereits beim Vorgespräch wurde Gertrud Fehmer ausführlich über den Eingriff, die Nachbehandlung und eventuelle Komplikationsmöglichkeiten aufgeklärt.

# Beide Schulter-Operationen durch Michael Metz

Zunächst operierte Michael Metz im März 2021 die rechte Schulter der Patientin. Ein Jahr später, als alles gut verheilt war, kam die linke Schulter dran. "Die rechte Seite von Frau Fehmer war ursprünglich deutlich schmerzhafter als die linke. Deshalb entschieden wir uns gemeinsam für diesen Weg", erläuterte Michael Metz.

"Ich habe mich bei beiden Operationen für Herrn Metz entschieden", erzählt Gertrud Fehmer. "Er ist einfach ein sehr sympathischer und kompetenter Arzt. Ich kann jetzt beide Arme wieder völlig schmerzfrei bewegen." Auch beim anschließenden Rehabilitations-Aufenthalt zeigten sich Unterschiede. "Ich konnte beide Arme super drehen, andere hatten damit große Schwierigkeiten", berichtet sie stolz.

# Viel Lob für die Pflege

Auch zu den Pflegekräften des Krankenhauses findet sie nur lobende Worte. "Alle waren freundlich und hilfsbereit. Vor der ersten Operation hatte ich noch viel Angst, aber die Schwestern haben sie mir gleich genommen. So etwas habe ich noch nie erlebt. Die Betreuung war einfach toll", so Getrud Fehmer.

# **Sigrid Baum**

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

#### **Baum-Kommunikation**

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

# Fassaden waschen statt streichen.



bis zu 70 % günstiger als ein Anstrich



ohne Gerüst – schnell und effektiv



nachhaltig und umweltschonend







Die ECO-Fassadenreinigung · Garnstraße 72 · 47789 Krefeld www.fassago.de



# **SPAGHETTI**

# an Linsenbolognese

# **ZUTATEN**

250 g Spaghetti 1 TL Paprikapulver edelsüß

1 Zwiebel
 1 - 2 Karotten
 1 - 2 Zehen Knoblauch
 1 - 1 TL Hefeflocken

1 - 2 EL Sonnenblumenöl
 500 ml passierte Tomaten
 150 g Tellerlinsen
 4 - 8 Blätter frisches Basilikum

Rezept entspricht 2 Portionen

# **ZUBEREITUNG**

- **1.** Die Spaghetti nach Verpackungsanleitung kochen. Etwas Nudelwasser aufbewahren.
- **2**. In der Zwischenzeit die Zwiebel, die Karotten und den Knoblauch schälen und feinwürfeln.
- **3.** Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Sonnenblumenöl glasig anbraten, dann die Karotten dazugeben und kurz mit anbraten. Anschließend die Linsen, die Gewürze und die Hefeflocken zufügen und kurz andünsten. Die passierten Tomaten mit in den Topf geben, alles einmal durchrühren und dann für 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit eine Kelle des Nudelwassers mit in die Sauce geben und die Sauce noch einmal kurz aufkochen lassen.
- **4.** Die Sauce auf die Nudeln geben und zusammen mit etwas frischem Basilikum servieren.



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 www.sandradusza.de

# Helios Klinikum

# **PROF. DR. DIYAR SAEED:** Neuer Chefarzt am Helios Herzzentrum Niederrhein



Chefarzt Prof. Dr. Diyar Saeed übernimmt am Herzzentrum die Position des scheidenden Prof. Franz-Xaver Schmid.



Mit neuen, innovativen Verfahren wird er die Tradition patientenschonender Herzmedizin fortführen.

Seit 1. November hat die Klinik für Herz- und herznahe Gefäßchirurgie am Helios Herzzentrum Niederrhein einen neuen Chefarzt: Prof. Dr. Diyar Saeed löst seinen Vorgänger Prof. Franz-Xaver Schmid ab, der sich Anfang 2023 in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Saeed steht für eine moderne, innovative, patientenschonende Herzmedizin und wird das Herzzentrum mit dem gleichen Anspruch wie sein Vorgänger leiten – aber auch neue Ideen und Verfahren einführen.

Einen Namen machte sich Saeed in den vergangenen Jahren als Spezialist für Herzinsuffizienzchirurgie, Kreislaufunterstützungssysteme und Herztransplantation, minimalinvasive Bypass-, Mitral- und Aortenklappen-Operationen sowie Bypass-Operationen am schlagenden Herzen. Sein chirurgisches Können verfeinerte er unter anderem in Cleveland und Chicago. Nach seiner Rückkehr nach Deutschland war er neun Jahre an der Universitätsklinik für Herzchirurgie in Düsseldorf tätig, bevor er 2018 als Leitender Oberarzt ans Herzzentrum Leipzig wechselte. Seine Ausführungen zur klinischen und experimentellen Forschung in der Herzmedizin lassen sich in unzähligen wissenschaftlichen Publikationen nachlesen. Den internationalen Ritterschlag erhielt er, als er in den Vorstand der International Society for Heart and Lung Transplantation (ISHLT) gewählt wurde, der weltweit größten Organisation für die professionelle Behandlung fortgeschrittener Herz- und Lungenerkrankungen.

Für die kardiologische und herzchirurgische Zusammenarbeit am Herzzentrum eröffnen sich mit dem 45-Jährigen ganz neue Horizonte. Das gilt insbesondere für moderne Hybrid-Therapien: simultane chirurgische und interventionelle Eingriffe, ermöglicht durch die technische Allianz aus kardiologischem Herzkatheterlabor und

herzchirurgischem Operationssaal im Hybrid-OP. Der Patient wird von kürzeren, schonenderen Eingriffen profitieren, etwa einer minimalinvasiven Bypass-Operation am schlagenden Herzen mit kathetergestützten Stent-Implantation. Gleiches gilt für minimalinvasive und interventionelle Klappenrekonstruktionen. "Das Herzzentrum Niederrhein hat ein tolles Team und viel Potenzial", bestätigt Saeed. "Das gilt besonders für die minimalinvasive Herzchirurgie und die Herzinsuffizienz-Chirurgie. Dazu zählen schonende Bypass-Operationen ohne Brustkorböffnung und Herz-Lungen-Maschine, genauso wie endoskopische Herzklappenrekonstruktionen. Auch Kunstherzen werden wir hier in Krefeld künftig minimalinvasiv einsetzen", fasst der neue Chefarzt seine Eindrücke und Pläne zusammen.

Der OP-Saal ist für ihn ein Ort, an dem er sich ganz auf seinen Patienten fokussieren kann. "Hier prallt der Alltag an mir ab", verrät er. Er genießt es, morgens wie abends für eine halbe Stunde die Nase in den Wind zu halten. "Sport ist mein Ausgleich – und natürlich die Familie. Ich bin ein Familienmensch durch und durch." 50 Kilometer auf dem Mountainbike legt er fast jeden Sonntag zurück. "Auch zur Klinik fahre ich nicht mit dem Auto. Das versuche ich nach Möglichkeit auch hier künftig so umzusetzen." Regelmäßige Bewegung ist schließlich der beste Garant für ein gesundes Herz.

Helios Klinikum Krefeld Lutherplatz 40 // 47805 Krefeld Telefon: 02151/32-0 info.krefeld@helios-gesundheit.de

# MG Personal Training | Athletic Training



Marco Giorgio verfügt über 20 Jahre Erfahrung im Leistungssport. Sein Wissen gibt er heute an Profi- und Hobbysportler weiter.

Viele Berufstätige, die einen sportlichen Ausgleich zu ihrer Tätigkeit suchen, wünschen sich eine individuellere Betreuung als die, die in den großen Fitnesstempeln angeboten wird. Personal Trainer sind da sehr attraktiv, denn das persönliche Coaching durch einen ausgebildeten Fachmann hat viele Vorteile gegenüber einsam absolvierten Laufband-Kilometern und Push-ups. Besonders gilt das, wenn man einen Profi wie Marco Giorgio an seiner Seite weiß. Der 31-Jährige kann auf eine lange, erfolgreiche Karriere im Leistungssport zurückblicken und seinen Kunden eine Expertise anbieten, die in Krefeld und Umgebung einzigartig ist.

Das kleine, hochmodern ausgestattete Studio verbirgt sich hinter einer unscheinbaren Fassade im Herzen der Krefelder Innenstadt. Hier hat sich Marco vor zwei Jahren niedergelassen, mitten in der Pandemie. "Ich bin dieses Wagnis eingegangen, weil ich wusste, dass ich mit den Kunden, die ich bereits hatte, gut aufgestellt war", erklärt er. Neben Berufstätigen, die etwas für ihre Fitness tun wollen, um nicht einzurosten,

Fotos: Calo Ballaera

vertrauen ihm vor allem Profisportler wie die Feldhockeyspielerin Lynn Krings oder der Fechter Paul Veltrup, die athletische Bewegungsabläufe optimieren, Dysbalancen ausgleichen oder sich gezielt auf Wettkämpfe vorbereiten möchten. Neben dem sportwissenschaftlichen Fachwissen, das Marco in seiner Ausbildung als staatlich anerkannter Sport- und Fitnesskaufmann sowie als lizenzierter Personal und Athle-





Marco macht nicht nur Leistungssportler wie die Hockeyspielerin Lynn Krings (unten) fit, er bereitet auch Soldaten (oben) oder Polizisten auf Fortbildungen und Prüfungen vor.



Marcos Studio ist mit hochmodernem Hightech-Equipment ausgestattet.

tic Trainer erworben hat, kann er auch seine Wettkampferfahrung aus über 13 Jahren in der italienischen Kunstrad-Nationalmannschaft einbringen. "Mein Vater ist Italiener und so eröffnete sich für mich diese Chance", erinnert er sich. Marco nahm an insgesamt zehn Weltmeister- und sechs Europameisterschaften teil, gewann darüber hinaus zahlreiche internationale Wettbewerbe und hielt sich jahrelang in den oberen Rängen der UCI Weltrangliste, bis er seine aktive Laufbahn 2017 beendete. "Familie, Selbstständigkeit und Leistungssport gleichzeitig zu meistern, war mit dem Anspruch, den ich an mich stelle, nicht möglich", erläutert er seine Entscheidung. Bereut hat er sie nie, zumal er den Kontakt zu seinem alten Sport immer noch hält: "Ich betreue die italienische Kunstrad-Nationalmannschaft weiterhin als Technik- und Athletik-Trainer. Derzeit bereite ich sie auf die Europameisterschaft, die World Cup Serie und die erste disziplinübergreifende Radsport-Weltmeisterschaft vor, die im Sommer in Glasgow stattfindet."

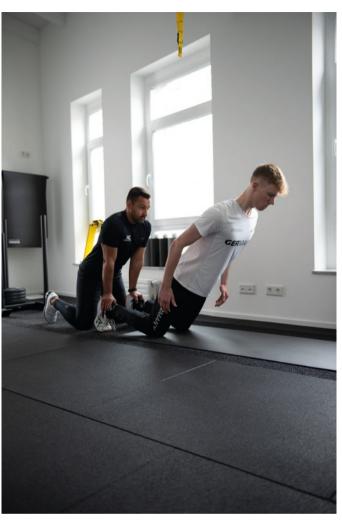
Um seine besondere Befähigung nach außen zu kommunizieren, nahm er den Zusatz "Athletic Training" mit in den Namen seiner Unternehmung: "Ich weiß einfach, wie Profisportler ticken, welche Ziele und Ängste sie haben, was ihnen in der Wettkampfvorbereitung durch den

Kopf geht. Zusammen mit den Kenntnissen, die ich in meiner Ausbildung erworben habe, kann ich ihnen optimale Unterstützung anbieten. Es wäre schade, wenn ich dieses sehr spezielle Wissen nicht weitergeben könnte." Aber natürlich profitieren von dieser Erfahrung auch Hobbysportler, die Marco in seinem Studio empfängt, sie für eine Trainingseinheit zu Hause besucht, im Bewegungspark im Stadtwald trifft oder via Online-Coaching begleitet, wenn sie unterwegs sind. "Ich lege großen Wert auf ein freundschaftliches Miteinander, auf Zuverlässigkeit, Vertraulichkeit und Flexibilität", verspricht der Familienvater. "Ich möchte, dass meine Kunden ihre gesteckten Ziele erreichen – und Spaß auf dem Weg dahin haben."

Am Anfang steht immer eine gründliche Anamnese, bei der Marco sich ein Bild von den individuellen Wünschen, der aktuellen Leistungsfähigkeit, den jeweiligen Lebensumständen, aber auch eventuell bestehenden Einschränkungen macht. Auf dieser Grundlage wird ein Trainings-



13 Jahre lang trat Marco bei Kunstradwettkämpfen für die italienische Nationalmannschaft an.



Der Krefelder Fechter Paul Veltrup weiß: Er profitiert nicht nur von Marcos Fachwissen, sondern auch von seiner langjährigen Erfahrung in internationalen Wettbewerben.

ziel formuliert, aus dem sich dann der konkrete Trainingsplan sowie die Gestaltung der einzelnen Trainingseinheiten ergeben. "Bei mir gibt es keine vorgefassten Pläne, die ich aus der Schublade ziehe. Ich betrachte jeden Menschen individuell. Dazu gehört auch, dass ich immer seine jeweilige Tagesform und Stimmung berücksichtige. Ich erkenne sehr schnell, ob jemand gut drauf und entsprechend belastbar ist oder ob ich es nach einem anstrengenden Tag lieber etwas ruhiger angehen lasse." Außerdem macht Marco regelmäßig junge Leute fit, die eine Laufbahn bei der Polizei anstreben und sich auf die Einstellungsprüfung vorbereiten, oder aber aktive Soldaten und Polizisten, die eine Zusatzausbildung absolvieren möchten. So hat sich Marco einen Kundenstamm erarbeitet, der ihm bereits mehrere Jahre die Treue hält. "Das ist keineswegs selbstverständlich und zeigt mir, dass ich meine Sache ganz ordentlich mache", schmunzelt er selbstbewusst, aber nicht überheblich.

Marco weiß sehr gut, was er kann, aber auch, wo zumindest derzeit noch seine Grenzen liegen. "Der Wettbewerb in der Sportstadt Krefeld ist groß und ich bin noch relativ frisch dabei, aber ich bin mir sicher, dass es hier einen Platz für mein Angebot gibt", ist er überzeugt und fährt fort: "Krefeld ist eine absolute Sporthochburg mit vielen begeis-

terten Hobbysportlern und talentierten Athleten in den verschiedensten Sportarten. Ich möchte diesen Sportlern mein Wissen und meine Erfahrungen aus 22 Jahren Leistungsport weitergeben, ihnen zu einem bewussteren Körpergefühl verhelfen und sie zu größerer Leistungsfähigkeit befähigen, sowohl im Sport wie auch im Alltag." Mit dieser Botschaft geht es für ihn zunächst vor allem darum, sich zu konsolidieren – und gleichzeitig bekannter zu werden, denn mit seinem eigenen Studio ist Marco längst noch nicht am Ende seines Weges angekommen. Er hat noch weitere Ambitionen. "Ich könnte mir durchaus vorstellen, einmal ein größeres Unternehmen zu führen und habe auch schon eine Idee. Die verrate ich aber noch nicht. Ich bin ja noch jung!", zwinkert er. Man darf gespannt sein, denn Marco ist noch Einiges zuzutrauen. An der erforderlichen Begabung mangelt es ihm ganz sicher nicht. Und am Ehrgeiz schon gar nicht. \_ Oliver Nöding

MG Personal Training | Athletic Training
Ostwall 123 // 47798 Krefeld // Telefon: 0162 - 2897628
mgptat.com



**Anja Funkel** 

# MIT ÄNGSTEN LEBEN: RAUS AUS DER OHNMACHT!

die Welt nicht retten wird, so wird sich doch unser Gefühl verändern – und die Angst ihre Macht über uns verlieren.

Natürlich stimmt es, dass wir nicht immer in der Lage sind, in die Dinge einzugreifen. Den Krieg in der Ukraine können nur die Kriegsparteien beenden. Wer angesichts der Meldungen in den Nachrichten Angst verspürt, dem empfehle ich deshalb ein "gesundes Verdrängen": Den Fernseher oder den Newsfeed einfach mal abschalten, die Tageszeitung liegen lassen. Man muss sich nicht ständig mit etwas konfrontieren, das einem nicht gut tut. Aber diese Vogel-Strauß-Methode kann natürlich keine dauerhafte Lösung sein, zumal wir dann ja auch nicht mitbekommen, wenn sich die Dinge zum Positiven wenden. Sehr hilfreich ist es nach meiner Erfahrung immer, den Austausch mit anderen zu suchen. "Geteiltes Leid ist halbes Leid", heißt es nicht zu Unrecht. Wie gehen andere mit der Situation um? Betrachten sie die Dinge vielleicht ganz anders als wir? Haben sie vielleicht Kenntnisse, die wir nicht haben? (Unwissenheit und fehlende Erfahrung können Ängste begünstigen.) Und selbst wenn nicht, so hilft es oft schon, zu spüren, dass man

Zum Schluss: Es ist weder möglich noch überhaupt wünschenswert, völlig angstfrei zu leben. Wir brauchen die Angst. Aber wir müssen lernen, sie als Aufforderung zu begreifen, statt als Bedrohung.

Ihre Anja Funkel

mit seiner Angst nicht allein ist.

Im soeben vergangenen Jahr war sie medial allgegenwärtig, die Angst. Erst fürchteten wir uns davor, dass der Krieg aus der Ukraine auch den Rest der Welt erfassen könnte. Dann davor, dass wir den Wohlstand, an den wir uns so gewöhnt haben, verlieren könnten. Und dann war da ja immer noch der Klimawandel mit seinen Natur- und Wetterkatastrophen. Angst ist ein immens starkes Gefühl, das uns komplett beherrschen kann. Aber wir brauchen sie auch, um Gefahren überhaupt als solche zu erkennen. Wie bei so vielen Dingen geht es auch bei der Angst darum, mit ihr umgehen zu lernen, um nicht in Ohnmacht zu erstarren.

Zunächst: Es ist normal, angesichts der gegenwärtigen Situation Angst zu verspüren. Die Frage ist, wie viel Macht wir der Angst geben wollen. Das beste Mittel gegen sie ist es, tätig zu werden. Wenn wir uns etwa gegen den Klimawandel engagieren, treten wir aus der Ohnmacht heraus, die ein wesentlicher Treiber der Angst ist. "Was kann ich als einzelner denn schon tun? Ich bin doch machtlos!" Das hört man ganz oft. Es stimmt, dass der Einzelne allein nichts ausrichten kann gegen Ereignisse globalen Ausmaßes. Aber jede große Veränderung beginnt im Kleinen. Und die Bequemlichkeit ist ein guter Komplize der Angst, denn sie sorgt dafür, dass wir in der Passivität verharren und uns in ihr einrichten. Anstatt uns also immer wieder die eigene Machtlosigkeit zu bestätigen, sollten wir uns lieber mit der Frage befassen, was wir denn wirklich tun könnten. Es gibt eine Menge sinnvoller Ansätze: bestimmte Produkte nicht mehr kaufen, weniger Müll produzieren, weniger mit dem Auto fahren, weniger Energie verbrauchen. Selbst wenn das allein





# Seniorenzentrum "Am Bismarckviertel"

# JEDEN TAG EIN BISSCHEN KRÄFTIGER

Fotos: Luis Nelsen



Mit Freude und Engagement hilft Misaka Kitazawa den Bewohnern des Seniorenzentrums dabei, körperlich fit zu bleiben.

Was hat das Leben in der Schwerelosigkeit des Alls mit Menschen in einem Pflegeheim zu tun? Auf den ersten Blick ziemlich wenig. Wer allerdings genauer hinschaut, stellt fest, dass beide Personengruppen, Astronautinnen und Astronauten sowie Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen, eine Herausforderung zu meistern haben – nämlich den Muskel- und Knochenschwund aufgrund von zu wenig Bewegung. Denn sowohl in der Schwerelosigkeit als auch bei längerer Bettlägerigkeit oder körperlicher Immobilisation werden die für das Tragen des eigenen Körpergewichts vorgesehenen Muskeln nicht genutzt, weshalb sich Muskelzellen schließlich abbauen. Diese erstaunliche Parallele hat das Kölner Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR) zusammen mit deren Partnern des Kompetenznetzwerkes für immobilisationsbedingte Muskelstörungen (KNIMS) dazu angeregt, Trainingskonzepte aus der Raumfahrtforschung, Medizin und Sportwissenschaft auf den Bereich der Alten- und Krankenpflege zu übertragen, und eine entsprechende Studie anzustoßen.

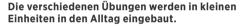
Ein Teil dieser Studie ist seit ein paar Wochen das Krefelder Seniorenzentrum Am Bismarckviertel, wo vier Bewohnerinnen und Bewohner an den täglichen Übungen teilnehmen, und die beteiligten Mitarbeiterinnen der sozialen Betreuung entsprechend geschult wurden. Eine dieser Probandinnen ist die 82-Jährigen Irene Rudolph, die seit eineinhalb Jahren hier im Seniorenzentrum wohnt. Körperlich ist sie noch deutlich beweglicher als manche ihrer Mitbewohner, benötigt zum Gehen über längere Strecken aber einen Rollator. "Ich bewege mich, wenn es geht, sehr viel", erklärt sie, "muss mich aber schon öfters festhalten. Daher finde ich es gut, wenn ich durch die Übungen etwas kräftiger werde." Dass die Übungen bereits nach zwei Wochen ein kleines Bisschen Wirkung zeigen, bestätigt Misako Kitazawa, die für die soziale Betreuung im Seniorenzentrum zuständig ist. "Manche Übenden sagen zwar, sie merken keine Veränderung. Ich sehe aber schon einen kleinen, aber stetigen Fortschritt. Der kann schon darin bestehen, dass sie sich jeden dritten Tag einen Zentimeter weiter nach unten beugen können", freut sie sich.

Aber was sind das für Übungen, die Seniorinnen und Senioren zugleich zu mehr Beweglichkeit und Kraft verhelfen sollen? Es sind drei simple Trainingsübungen mit potenziell großer Wirkung: Da stellt man zum einen die Beine hüftbreit auseinander auf und geht wie ein Skifahrer in die Knie. Um eine Kniebeuge mit Ausfallschritt geht es bei der zweiten Übung: Hier geht man mit einem Bein in die Knie, während man das andere Bein, ebenfalls gebeugt, nach hinten stellt. Vor allem um die Verbesserung des Gleichgewichts geht es bei der dritten Übung, bei der die Kniebeugen auf einem Bein stehend durchgeführt werden. Die gesamte Übungsfolge dauert nur 10 bis 15 Minuten, soll dafür aber fünfmal die Woche täglich wiederholt werden.

Um Stürze zu vermeiden, werden die Übungen immer einzeln, und von Misako Kitazawa assistiert, durchgeführt. "Je nachdem wieviel Hilfe sie benötigen, gebe ich den Übenden immer etwas Halt", berichtet sie. "Manchmal halte ich sie am Arm fest, oder ich stehe hinter ihnen. Um sofort eingreifen zu können. Wichtig bei allen Übungen ist die richtige









Atemtechnik", weiß die gelernte Musiktherapeutin. "Bevor wir anfangen, lasse ich die Bewohner erst einmal zur Ruhe kommen, und bitte sie ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen. Denn ruhiges Atmen hilft sehr dabei die nötige Balance zu halten", betont sie. "So weit möglich, suchen wir uns für die Übungen einen ruhigen Ort. Aufgrund unserer hohen Arbeitsbelastung schaffen wir es aber leider nicht, die Übungen immer zur selben Zeit durchzuführen. Wir müssen die Trainingseinheiten dann einbauen, wenn es zeitlich in unseren Ablauf passt."

Die Trainingsintensität wird jeweils an die individuelle Leistungsfähigkeit der Übenden angepasst, wobei eine möglichst hohe Intensität angestrebt wird, um einen spürbaren Effekt zu erzielen. Um den Trainingsfortschritt zu messen, wurden bei den Probanden vor Beginn des vierwöchigen ersten Studienblocks Griffstärke, Ganggeschwindigkeit, Körperzusammensetzung, Sprungkraft ermittelt. Parallel zu Interviews zu den Erfahrungen der Teilnehmenden werden diese Messungen dann nach den vier Wochen wiederholt.

Unabhängig, welche Ergebnisse die Studie haben wird, ist die Leiterin der Sozialen Betreuung jetzt schon überzeugt, dass die Übungen sinnvolle Maßnahmen sind. "Es ist unser Ziel, unseren Bewohnerinnen und Bewohnern das Leben so lebenswert wie möglich zu gestalten", stellt sie fest. "Wenn wir mit den Übungen eine Verbesserung der Beweglichkeit erreichen können, sind sie den Aufwand auf jeden Fall wert. Außerdem freuen wir uns, mal etwas Neues auszuprobieren. Erste Erfolge sieht man ja schon", erklärt sie mit Überzeugung. Und auch Studienteilnehmerin Irene Rudolph freut sich über die Abwechslung in

ihrem Alltag, und die Chance, ihre Beweglichkeit zu verbessern. Es ist sehr wichtig, so lange wie möglich selbst laufen zu können", sagt sie mit einem Lächeln. \_ Michael Otterbein

Seniorenzentrum "Am Bismarckviertel"
Uerdinger Straße 140 // 47799 Krefeld
Telefon: 02151 – 623 90-0
seniorenzentrum-bismarckviertel@wohnpark-weser.de





Sportwissenschaftlerin Sandra Goertz schreibt ihre Doktorarbeit über den Einfluss von Sport auf die Krebstherapie.

Die 13-jährige Julijana zögerte keine Minute. Ihre Teilnahme stand für sie schon unmittelbar nach Beendigung der Intensivtherapie außer Frage. Das Sportprogramm mit regelmäßigen und vielfältigen Bewegungsübungen erstreckte sich über einen Zeitraum von zwölf Wochen. Julijana hat unter anderem in einem Parcours mit verschiedenen Kleingeräten trainiert, den Sandra Goertz bei gutem Wetter im Garten der "Villa Sonnenschein" – dem Elternhaus des "Fördervereins zugunsten krebskranker Kinder Krefeld" – aufbaute. Jeden Augenblick davon genoss die Realschülerin. Es ist ein Gewinn für beide Seiten. So viel steht jetzt schon fest. Mit einer Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, gepaart mit Koordinations-, Entspannungs- und Dehnübungen, ging es zweimal pro Woche hinaus. Mit Tanzvideos hatte alles noch zu Zeiten der Intensivtherapie in der Klinik begonnen, mit steigender Ausdauerleistung kamen weitere Sportübungen hinzu. Alles wohl dosiert, gemessen an der Leistungsfähigkeit des Mädchens.

Sport für die Krebstherapie

# NEUES VERTRAUEN IN DIE EIGENE STÄRKE

Fotos: Felix Burand

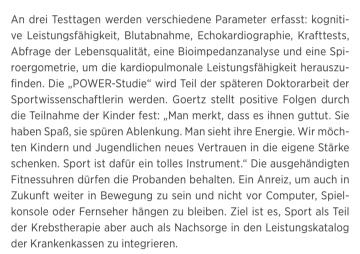
Das Lachen ist zurück in Julijanas Leben. Dunkle Stunden hat sie hinter sich. Wegen einer intensiven Krebstherapie verbrachte sie drei Monate im Krefelder Helios-Klinikum. 2020 wurde bei ihr die noch recht unerforschte Langerhans-Zell-Histiozytose festgestellt. Nun aber ist die Lust wieder spürbar auf Bewegung, Auslastung und sportliche Aktivitäten, die die langen Tage auflockern. Julijana ist eine der Teilnehmerinnen an der zukunftsweisenden "POWER-Studie", die die Sportwissenschaftlerin Sandra Goertz in Kooperation mit der Kinderonkologie des Helios-Klinikums Krefeld durchführt. Die Studie soll wissenschaftlich dokumentieren, wie der Sport zu neuer Stärke von Körper und Geist bei jungen Krebspatienten führt. Auf dem Gebiet der Erwachsenen gibt es zu diesem Thema schon viele Erkenntnisse. Nun soll auch die Kindermedizin profitieren.

Julijana liebte das Trampolino, durfte weitere Wünsche für bestimmte Übungen mit einfließen lassen. "Ich fand es schön, mit Sandra gemeinsam zu trainieren, zu turnen und zu tanzen", erzählt die junge Probandin über ihre Zeit an der Seite der Sportstudentin Goertz, die an ihrem Master-Abschluss arbeitet, die Forschungsarbeit von ihrer nach Niedersachsen abgewanderten Vorgängerin Lisa Maas übernommen hat und nun vollenden wird. Bis 2025 werden dazu noch Erfahrungen von circa 50 Teilnehmern zusammengetragen. Dann wird das Ergebnis stehen und hoffentlich die These gestützt werden: Sport verbessert mit gezielten Bewegungstherapien die körperliche und mentale Gesundheit junger Krebspatienten nach Abschluss der Intensivbehandlung. "Die Rückmeldungen der Eltern sind positiv", erzählt die 29 Jahre alte Sandra Goertz über die Begleitphänomene der Untersuchung: "Sie sind froh über die Unterstützung. Es macht viel mit der Psyche der Kinder. Sie werden wieder selbstbewusster."





Julijana und Sandra beim gemeinsamen Training.



Nicht nur bei den Teilnehmern ist die Stimmung gut. Auch die begleitenden Ärzte sind sehr angetan von den ersten Effekten. Professor Tim Niehues als Chefarzt der Kinderklinik und Oberärztin Dr. Nina Brauer stehen in engem Kontakt mit Sandra Goertz und Co. "Es ist ein Herzensprojekt, an dem wir seit vier Jahren arbeiten. Was bei Brustkrebspatientinnen bereits durch viele Studien belegt ist, wird auch bei Kindern funktionieren, die an Krebs erkrankt sind", erzählt Brauer hoffnungsfroh: "Wöchentlicher Sport mindert die Gefahr von Infektionen, verbessert die Stimmung und erleichtert die Integration in den Alltag." Den wissenschaftlichen Teil der "POWER-Studie" betreuen die Kollegen aus dem Netzwerk ActiveOncoKids am Uni-Klinikum Essen.

Ohne große finanzielle Unterstützung aber wäre diese Studie nicht realisiert worden. Dem "Förderverein zugunsten krebskranker Kinder aus Krefeld" gilt der Dank – er finanziert die Studie aus Spendengel-



Die 13-jährige Krebspatientin zögerte keine Sekunde, als sie das Angebot kam, an der Studie teilzunehmen.

dern. "Es ist von Beginn an eine wichtige Aufgabe unseres Vereins, die Forschung zu unterstützen", reicht der Vereinsvorsitzende Jens Schmitz das Lob weiter an die Frauen und Männer der Studie. Als Schirmherrin des Projekts trat die frühere Krefelder Spitzenschwimmerin Anne Poleska-Urban in Erscheinung. "Als Sportlerin weiß ich, wie sehr sich ein gutes Körpergefühl auf das Wohlbefinden auswirken kann." Schnellere Genesung, mehr soziale Kontakte und eine dauerhafte Stärkung des Immunsystems. Diese Erkenntnisse erhoffen sich die Beteiligten von der Studie. "Wir können hier in Krefeld direkt mitverfolgen, wie die Ergebnisse sind, einen Heilungserfolg zu schaffen", freut sich auch Karsten Körner, stellvertretender Vorsitzender des Fördervereins.

Kinder und Jugendliche nach der belastenden Krebsbehandlung und Niedergeschlagenheit aus der Lethargie herausbekommen. Bei Julijana und anderen Teilnehmer\*innen hat es schon gut funktioniert. Aus einem Funken Hoffnung wird echte Lebensfreude. Für Julijana und alle anderen Teilnehmern hat sich aller Einsatz schon gelohnt. \_ André Lerch

Förderverein zugunsten krebskranker Kinder Vorsitzender: Jens Schmitz Lutherplatz 33 // 47805 Krefeld // Telefon: 02151 - 306644 info@krebskinder-krefeld.de



# Nephrocare Krefeld GmbH

# AUF HERZ UND NIEREN PRÜFEN

Fotos: Lucas Coersten und Luis Nelsen



Dr. Susanne Göbel, Fachärztin für Innere Medizin und Nephrologie, Diabetologin und Hypertensiologin.



Dr. Richard Wagner übt seinen Beruf auch mit 67 Jahren noch voller Leidenschaft aus.

Unser Körper macht keine Ferien: Organe, Muskeln, Zellen und Drüsen erledigen täglich ihren Job wie ein fein justiertes Uhrwerk. Doch Alterung und Lebensstil können ihn aus dem Takt bringen und zu Diabetes, Nierenschäden oder Stoffwechselstörungen führen. Und oft beeinflussen sich Erkrankungen gegenseitig. Dann sind neben dem Hausarzt auch Spezialisten gefragt. So wie Dr. Richard Wagner, Dr. Susanne Göbel und Anne Pieper, die sich ganz der Inneren Medizin und Nephrologie verschrieben haben. Ob Dialyse, Lipidologie oder Endokrinologie – im Mittelpunkt ihrer Behandlung stehen der Mensch und die Verbesserung seiner Lebensqualität. Das Rezept: viel Zeit, Mitgefühl und Erfahrung. Denn der Mensch ist schließlich keine Maschine.

Die Frage nach dem Alter fällt in fast jedem Interview. Im modernen Facharztzentrum Krefeld sitzt uns ein sportlicher Arzt mit Lachfalten gegenüber und antwortet: "Ich bin 67 Jahre alt, doch ich arbeite immer noch gern." Oha, das klingt eher nach Traumberuf als nach baldigem Renteneintritt. Dr. Richard Wagner hat für unser Gespräch eine gute Stunde reserviert. Und schnell wird klar: Das ist ein wesentlicher Teil der Arbeitsphilosophie des ganzen Teams. "Wir machen hier Medizin für den Patienten und nehmen uns ausgiebig Zeit, um mit den Menschen zu sprechen", sagt der ärztliche Leiter mit einem warmherzigen Lächeln. Denn wer zu ihnen komme, habe oft mehrere Krankheiten und verdiene eine ausführliche Diagnostik. Wenn beispielsweise mit den

Nieren etwas nicht stimme, könne der ganze Körper aus dem Gleichgewicht geraten: "Unsere Nieren leisten mehr, als uns bewusst ist. Sie filtern 24 Stunden am Tag überschüssiges Körperwasser und Giftstoffe aus dem Blut. Diese werden über den Urin ausgeschieden. Zudem steuern die Nieren den Gehalt an Kalium und Natrium im Blut. Und sie produzieren Hormone, die den Blutdruck regeln, die Produktion von roten Blutkörperchen steuern und die Knochenstruktur stärken."

Hohen Blutzucker und Bluthochdruck nennt der Experte als die häufigsten Risikofaktoren für Nierenerkrankungen, fast die Hälfte aller Dialysefälle werde durch Diabetes verursacht. "Dann müssen phy-









Anne Pieper, Fachärztin für Innere Medizin und Nephrologie.

Die Niere wird oft unterschätzt: Bei Nephrocare schenkt man ihr die Beachtung, die sie verdient.

sikalische Filterverfahren die Aufgaben der Nieren übernehmen. Wir bieten sowohl die Hämodialyse in Form einer Blutwäsche als auch die Peritonealdialyse über das Bauchfell an. Letztere ist nicht nur, aber insbesondere für jüngere Patienten geeignet", erklärt Dr. Wagner beim Rundgang durch die freundlich gestalteten Räume. Die Dialyse finde an drei Schichtterminen statt, unabhängig von Feiertagen und Wochenenden: "Montag, Mittwoch, Freitag von 7 bis 12 oder 13 bis 18 Uhr bzw. Dienstag, Donnerstag und Samstag von 7 bis 12 Uhr." Der Diabetologe hat auch Tipps zur Vorsorge parat: "Ein gut eingestellter Blutzucker und Blutdruck sind für die Nierengesundheit entscheidend. Blutfette spielen ebenfalls eine Rolle, diese können durch eine mediterrane Ernährung mit wenig Salz und Zucker sowie regelmäßige Bewegung beeinflusst werden."

Er erinnert sich an einen jungen Mann, den ein Kardiologe nach zwei Herzinfarkten zu ihm schickte. Beim Check der Blutfettwerte stellte sich heraus, dass neben den verkalkten Gefäßen auch der Fettstoffwechsel gestört und eine sogenannte Lipidapherese nötig geworden war, bei der das Blut von bestimmten Fetten gereinigt wird. "Das Facharztzentrum mit so vielen Fachrichtungen wie Kardio, Gastro, Pulmo und HNO unter einem Dach sorgt für kurze Wege und schnelle Termine", freut sich der gebürtige Belgier. Auch wenn Dr. Wagner als langjähriger Privatdozent immer wieder auf medizinische Fachbegriffe zurückgreift, erklärt er diese von sich aus so geduldig, dass auch ein Laie versteht, worum es geht. Als wir uns der Endokrinologie, der Lehre von Drüsen und Hormonen, zuwenden, greift Wagner ins Regal und holt ein Modell eines Gehirns hervor: "Die Hirnanhangdrüse ist ein kleines, aber sehr aktives Organ an der Unterseite des Gehirns. Ist ihre Funktion gestört, wird das Wohlbefinden des Betroffenen massiv beeinträchtigt."

Der mittlerweile einzige Endokrinologe in Krefeld werde regelmäßig für eine Zweit- oder Drittmeinung bei Problemen mit der Schilddrüse, den Nebennieren oder dem Hormonhaushalt konsultiert. "Das ist meine große Leidenschaft!"

Die Faszination des Mediziners für den menschlichen Körper und die kleinen wie großen Zusammenhänge springt spätestens jetzt auf uns über: "Für jemanden, der gern Arzt ist, ist das hier ein hochinteressantes Betätigungsfeld", schwärmt Dr. Wagner von der Praxis, in der er 1997 angefangen hat. Unterstützt wird er von einem engagierten Fachärzte-Team. "Dr. Susanne Göbel ist fast von Anfang an dabei und vereint eine Expertise für Diabetes und Nierenbeteiligung", lobt er die langjährige vertrauensvolle Zusammenarbeit. Anne Pieper sei zwar erst seit einem Jahr an Bord, habe aber die Philosophie gut aufgesogen und werde in diesem Sinne sicher die Zukunft gestalten. Das "Tüpfelchen auf dem i": gute Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch und Türkisch.

Die Redewendung "Auf Herz und Nieren prüfen" stammt ursprünglich aus dem Alten Testament und bedeutet, eine Sache genau in Augenschein zu nehmen. Beim nächsten Hausarztbesuch sollten wir sie einfach mal wörtlich nehmen. Damit unser Körper auch in Zukunft rund läuft. \_ Melanie Struve

Nephrocare Krefeld GmbH

Medizinisches Versorgungszentrum

Dießemer Bruch 79 // 47805 Krefeld

Telefon: 02151 8439 – 50 // E-Mail: info.krefeld@nephrocare.com

www.nephrocare-krefeld.de

# SC Bayer 05 Uerdingen

# VERSTÄNDNIS UND RESPEKT FÜR DEN SCHIRI!



Der Schiedsrichter pfeift und zieht die rote Karte. Plötzlich wird er von mehreren aufgebrachten Mannschaftskameraden bedrängt, die wild auf ihn einreden und aufgebracht gestikulieren. An der Seitenlinie tobt der Trainer, überzieht den Unparteiischen mit Schmährufen. Ein gewohntes Bild aus der samstäglichen Sportschau. Von Verantwortlichen der Amateurligen hört man sogar noch Schlimmeres: Tätliche Attacken gegen den Schiri sind hier keine Seltenheit mehr. Die Fußballabteilung des SC Bayer 05 Uerdingen wird angesichts dieser Entwicklung nun aktiv. Die Idee: ein Perspektivwechsel für junge Fußballer.

Sich bewusst in die Schuhe eines anderen zu versetzen, kann ein echter Augenöffner sein. Wie ist es für einen Schiedsrichter, in Sekundenbruchteilen einen Zweikampf im Strafraum beurteilen zu müssen? Wie fühlt er sich, wenn angesichts seiner Entscheidung eine Horde wut-

schnaubender Fußballer auf ihn zustürmt und ihm aus nächster Nähe ins Gesicht brüllt? Diese Erfahrung sollen demnächst alle Fußballer des SC Bayer 05 Uerdingen ab der D-Jugend selbst machen. Zu ihrer Ausbildung gehört ab sofort ein Schiedsrichterkurs. In Zusammenarbeit mit der Schiedsrichtervereinigung Kempen/Krefeld unter der Leitung des Schiedsrichterobmannes Andreas Kotira absolvieren die Fußballer einen aus zehn Theoriestunden sowie Abschlussprüfung bestehenden Kurs. Zweck des Kurses ist es dabei ausdrücklich nicht, neue Schiedsrichter für den Spielbetrieb zu bekommen, sondern ein Verständnis für die anspruchsvolle Aufgabe des Unparteiischen zu entwickeln.

Das bestätigt auch Kai Brockhoff, Stellv. Abteilungsleiter und Obmann der D-Jugendmannschaften beim SC Bayer 05 Uerdingen. Er war viele Jahre als aktiver Schiedsrichter unterwegs und ist heute als Schiedsrichterbeobachter im Einsatz. Für ihn ist das Projekt eine Herzensangelegenheit: "Der Perspektivenwechsel soll Verständnis für den Schiedsrichter wecken, mehr Respekt und Anerkennung für diesen wichtigen Part des Fußballspiels erzeugen und die Spieler charakterlich fördern!" so Brockhoff. "Ziel ist es, dass unsere Spieler nicht nur den Wochenendlehrgang erfolgreich durchlaufen, sondern auch nach und nach alle mal ein oder zwei E-Jugendspiele leiten sollen. Erst dann weiß man nämlich, wie schwierig der Job ist."



# PREMIUM-DEPOTS ZU DISCOUNTER-PREISEN

# Individuelle Fondsauswahl, Modellportfolios oder Vermögensverwaltung

Über den Neutralis Fondsshop haben Sie die Möglichkeit, zwischen drei Varianten und einer Liechtensteiner Versicherungslösung zu wählen. Natürlich können Sie auch mehrere Depots mit unterschiedlichen Zielen online eröffnen.

Je nach Lebensphase und Vermögen ist der Bedarf sehr unterschiedlich. Als zertifizierter Finanzplaner helfe ich Ihnen, Lösungen in allen Bereichen des Vermögensmanagements, Vermögensschutzes und Vermögensnachlasses zu erarbeiten.

# ONLINE-DEPOTERÖFFNUNG IN NUR 10 MINUTEN!

Individuell, kinderleicht und transparent. So muss Investment heute sein!

# Premium-Depots zu Discounter-Preisen

- Keine Ausgabeaufschläge oder Einstiegsentgelte
- Die Summe, die Sie einzahlen, wird investiert!
- ✓ Geringe Service-Gebühren

- Legitimation online
- Online-Dokumentation
- Onlinezugang zu Ihrem Depot
- Auch per App möglich
- Einfache Depotübertragungen nach

der Depoteröffnung möglich



Dipl.-Betriebsw. (FH) Rolf Klein €uropean Financial Planer €FP Camesstr. 59, 47807 Krefeld

Tel.: 02151-313148 // E-Mail: klein@proneutralis.de

Details unter: www.neutralis-fondsshop.de





INTERN

Das Netzwerk rund um die Gesundheit!

# "Darmschön" beim Moveo Expertendialog Warum der Stoffwechsel klemmt!

Fotos: Luis Nelser



Maike Klein hat den wohltuenden Effekt der Colon-Hydro-Therapie am eigenen Leib erfahren.

Früher war der Darm selbst in der Schulmedizin ein eher geringgeschätztes Organ. Ein Schlauch, in dem Stoffwechselabfälle der Entledigung zugeführt werden. Mit der Zeit wuchs das Interesse am oft mit Scham behafteten Thema und bahnbrechende Erkenntnisse gelangten zunehmend in das Bewusstsein der Öffentlichkeit. Wie wichtig der Darm für die Gesundheit des gesamten Organismus tatsächlich ist, in welchem Zusammenhang er mit dem Immunsystem und Stoffwechsel steht und dass zwischen Darm und Hirn eine direkte Verbindung besteht, liegt für viele doch immer noch im Verborgenen. Maike Klein hat schon vor Jahren die Bedeutung des Darms am eigenen Leib erfahren und mit der ihrer Unternehmung "Darmschön" zugrundeliegenden Colon-Hydro-Therapie ein Angebot geschaffen, das verblüffende Erfolge erzielt. Am 09.02.2023 wird sie die Mitglieder des moveo Expertendialogs in ihren spannenden Kosmos entführen.

"Ich war selbst einmal schwer krank und habe durch meinen Heilpraktiker von der Colon-Hydro-Therapie erfahren. Dass ich heute gesünder und fitter denn je bin, verdanke ich zu einem großteil genau diesem Verfahren", ist sich Maike Klein sicher. Für die spürbar energiegeladene Krefelderin ist Darmschön Berufung und Geschäft zugleich, möchte sie doch leidgeplagten Menschen in schweren, vielleicht manchmal fast aussichtslosen Situationen, Hilfe bieten, die sie von der Schulmedizin seinerzeit nicht erhalten hat. "Wenn es um systemische und chronische Erkrankungen geht, steht die Darmgesundheit absolut im Mittelpunkt. Das kann man gar nicht oft genug beto-

nen", so Mike Wiertz, Heilpraktiker am Darmschön Standort Krefeld, weiter. Beim Expertendialog wird er gemeinsam mit Patient Marius Jedrus tiefe Einblicke in das Thema geben und anschließend für Fragen empfänglich sein. "Ich freue mich darauf, mit Menschen in den Dialog zu treten, die selbst im Gesundheitswesen arbeiten und die Colon-Hydro-Therapie im Sinne eines Netzwerks als Baustein Ihres Konzepts begreifen könnten", sagt Maike Klein und bringt damit den Grundgedanken der Veranstaltung auf den Punkt.

Der moveo Expertendialog ist ein mitgliedergetragenes Netzwerk, das zum interdisziplinären Austausch beiträgt und Unternehmen aus dem Gesundheitswesen zusammenführt. Zusätzlich zu den Abendveranstaltungen, die aus Vortrag, Podiumsgespräch und geselligem Austausch bestehen, bietet der Expertendialog zahlreiche weitere Features, wie Newsletter, Jobbörse und Social Media-Content. "Wer aus dem Gesundheitswesen kommt und sich mit anderen aus der Branche vernetzen möchte, ist herzlich eingeladen, mal bei einem der Netzwerkabende hineinzuschnuppern", erklärt Gründerin Sarah Weber, die gemeinsam mit David Kordes, der den Abend moderiert, den Expertendialog führt.

Anders als üblich wird die letzte Veranstaltung des Jahres aus Platzgründen nicht in den Räumlichkeiten des Ausrichters, sondern in der Stahlhaus Eventlocation stattfinden. Anmeldungen von Mitgliedern



Sarah Weber und David Kordes.

und Interessenten werden bis zum 09. Februar entgegengenommen. "Wir freuen uns darauf, unsere Mitglieder vor den Feiertagen noch einmal wiederzusehen und auf ein wahnsinnig spannendes Thema, das gerade vor den nahenden Festtagsmahlzeiten nicht besser platziert sein könnte", sagt Weber mit einem Augenzwinkern.

moveo Expertendialog 09.02.2023 // Beginn 19 Uhr // Stahlhaus Eventlocation Gladbacher Straße 644 // 47804 Krefeld



# Wo bekomme ich das moveo-Magazin?

# Die moveo-Aufsteller

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

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



"Gerne pausiere ich zwischen den Patienten mit dem Heft und einen Tee, um mich über Krefeld zu informieren und die neuesten Nachrichten zu lesen. Das Heft bringt alle 2 Monate die neuesten Informationen und Wissenswertes aus der Umgebung." Eric Husson, Privatpraxis für Osteopathie

#### **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 Crefeld**

Moerser Str. 1-3, 47799 Krefeld

# DRK Kreisverband Krefeld e.V.

Uerdinger Str. 609, 47800 Krefeld

# **FACTORY Crefeld**

Oberdießemer Str. 24, 47805 Krefeld

# **Fischelner Gesundheitshaus**

Hafelsstraße 15, 47807 Krefeld

#### FitPark ONE

Gahlingspfad 14, 47803 Krefeld

# ▼ Fußorthopädie Janßen

Dampfmühlenweg 7, 47799 Krefeld

# **Gesundheitszentrum Niesters Krefeld Mitte**

Rheinstraße 60, 47799 Krefeld

#### Halle 22

Schmelzerstraße 5, 47877 Willich

# **Hochschule Niederrhein**

Reinarzstraße 49, 47805 Krefeld

# Hospital zum Heiligen Geist

Von-Broichhausen-Allee 1, 47906 Kempen

#### **Karls Naturkost**

Karlsplatz 9, 47798 Krefeld

# Ki.Nd - Kinderwunschzentrum Niederrhein

Madrider 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. Josefshospital

Kurfürstenstraße 69, 47829 Krefeld

## Stern-Apotheke

Hülser Str. 10, 47798 Krefeld

## Vital Apotheke

Schulstraße 1-3, 47839 Krefeld



**9**\*

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.

# VERYIMPORTANT PINGUIN!



