

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Der Darm – das Zentrum unserer Gesundheit

Eva-Maria Kölker (S. 16)

Mit „Kawuppdich“ zu mehr Bewegungsfreude und Gesundheit (S. 08)

Stadt, Stadtsportbund und Kindertageseinrichtungen

Mythen und Fakten zum Surfpark (S. 18)

Surfpark Krefeld

HERZLICH WILLKOMMEN



**PRIVATKLINIK
DUISBURG**

Das Leben wieder stärken

privatklinik-duisburg.de

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.

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Foto: Luis Neelsen

Liebe Leserinnen und Leser,

auch wenn Temperaturen unterhalb der 10 °C-Marke etwas anderes suggerieren: Der Frühling kommt! Die Sonne scheint, die Tage werden länger, endlich müssen wir morgens nicht mehr in der Dunkelheit aufstehen. Auch sonst stehen die Zeichen in unserer aktuellen Ausgabe auf Neuanfang: Zum Beispiel mit dem KEV, der unter neuer Führung an gloriole Zeiten anknüpfen will. Nicht mit der Brechstange und dubiosen Investoren, sondern mit Geduld, Augenmaß, Sachverstand und dem, was den Verein in seinen besten Zeiten auszeichnete: Herz! (S. 24) Keinen kompletten Neuanfang, aber doch umfassende Veränderungen erlebt das Helios Klinikum Krefeld: An nun drei Standorten – im Zentrum, in Hüls und in Uerdingen – bietet es seinen Patienten höchste Spezialisierung sowie Interdisziplinarität und ist damit geradezu ein Musterbeispiel für die Reformen, die Bundesgesundheitsminister Lauterbach anstrebt (S. 12).

Wenn Sie das Gefühl haben, in diesem Jahr etwas ändern zu müssen,

kann Ihnen vielleicht Eva-Maria Kölker helfen: Die 39-jährige litt jahrelang an Verdauungsproblemen, bis sie ihre Ernährung komplett umstellte. Stichwort: Darmsanierung. Heute bietet Sie Kurse an und vermittelt die gesunder Ernährung über ihre erfolgreichen Social-Media-Accounts (S.16). Auf Gesundheit und vor allem auf Fitness versteht sich auch Personal und Athletic Trainer Marco Giorgio. Im ersten Beitrag seiner neuen Kolumne erläutert er, was Sie beachten sollten, wenn Sie mit dem Laufen anfangen (S. 06).

Wir hoffen, Sie fühlen sich nach der Lektüre gewappnet für die Herausforderungen des Jahres – und wünschen 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, David Kordes,
Sarah Weber, Michael Otterbein, Daniel Boss

Art Direction: Christina Hübecker

Fotografen: Luis Nelsen, Felix Burandt,
Lucas Coersten

Titel: Eva-Maria Kölker
Vertrieb: CREVELT media GmbH
Druck: SET POINT Medien GmbH

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



Wie wäre es mal mit etwas sinnvollem?

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

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie sehr gerne

Tel.: 02151 5396-0



Aus Liebe zum Menschen.

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



Kolumne

- Seite 06** Marco Gorgio: Schritt für Schritt erfolgreich laufen
- Seite 27** Schiller Apotheke: Wissenswertes zur Arzneimittelversorgung

Gesundheit

- Seite 08** Stadt, Sportbund und Kindertageseinrichtungen: – Mit „Kawupp dich“ zu mehr Bewegung
- Seite 16** Eva-Maria Kölker: Das Zentrum unserer Gesundheit

Medizin

- Seite 12** Helios Klinikum Krefeld: Ein Klinikum, drei Standorte, optimale Versorgung

Body & Mind

- Seite 15** Happy Day Studio: Yoga für alle
- Seite 15** Finlantis: Finlantis-Aufgussmeisterschaft am 6. Mai

Sport & Fitness

- Seite 14** TURNING POINT Stiftung: Segelangebot — Segelklub Bayer Uerdingen
- Seite 18** Surfpark Krefeld: Mythen und Fakten zum Surfpark
- Seite 24** Krefeld Pinguine 3.0: „Nie war ein Sponsoring attraktiver“

Rezept des Monats

- Seite 22** Kunstküche: Gegrillte Polenta & Tofu Feta auf Rosmarinspießchen

Intern

- Seite 28** moveo Expertendialog: Jetzt Mitglied werden und vernetzen!
- Seite 30** Die moveo-Aufsteller: Wo bekomme ich das moveo-Magazin?

Kurz & Knapp

- Seite 29** Stadt Krefeld: Stadt plant attraktiven Badesees



Sport macht glücklich!

SCHRITT FÜR SCHRITT ERFOLGREICH LAUFEN

Fotos: Luis Nelsen



Der Frühling naht, die Vögel zwitschern, die Temperaturen werden milder: Perfekte Voraussetzungen, um draußen etwas für Fitness und Gesundheit zu tun! Ungebrochener Beliebtheit erfreut sich bei vielen Menschen das Laufen: Tag für Tag drehen sie ihre Runden durch Parks, Wälder und Felder. Tatsächlich sprechen viele Argumente für das Laufen: Man braucht kein teures Equipment und kann diesem Hobby nahezu immer und überall nachgehen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche gute gesundheitliche Gründe dafür, die Laufschuhe zu schnüren. Ich gebe zu: Ich war nie ein großer Lauffan, aber während meiner Zeit als Leistungssportler hat es mir immer immens geholfen, mich in Form zu halten.

Bestimmt wissen Sie bereits, dass Laufen das Herz-Kreislauf- sowie das Immunsystem stärkt und zur Kalorienverbrennung und Körperfettreduktion beiträgt. Es hilft dabei, zu entspannen und den Stress des Arbeitstages zu verarbeiten. Und es verbessert außerdem unsere Koordination und unsere Körperhaltung und trägt zur Stabilität von Muskulatur, Sehnen und Bändern bei – vorausgesetzt wir bemühen uns darum, richtig zu laufen. Am Anfang steht der Schuh als wichtigstes Equipment. Um zu testen, ob der Laufsport das Richtige für Sie ist, reicht zunächst ein einfacher, bequemer und fester Turnschuh. Wenn Sie aber regelmäßig Ihre Bahnen ziehen, sollten Sie schon ein paar Euro in ein ordentliches Paar Laufschuhe investieren – am besten nach fachmännischer Beratung und einer Laufbandanalyse.

Manchmal etwas lästig, aber unumgänglich: Aufwärmen! Mit Lauf- und Dehnübungen bringen Sie Ihren Körper auf Betriebstemperatur und schützen sich vor Verletzungen. Danach kann es dann endlich losgehen! Eine ideale Anfangsstrecke sind fünf Kilometer, wer länger nichts gemacht hat, sollte vielleicht erst einmal mit der Hälfte starten und sich keinesfalls übernehmen. Ganz wichtig ist die richtige Technik: Mit der Ferse aufsetzen, dann über die Fußaußenkante, den Fußballen und die Zehen abrollen. Die Arme schwingen locker und entspannt neben dem Körper, die Haltung ist aufrecht, aber leicht in Laufrichtung vorgebeugt, Knie und Füße werden ordentlich angehoben. Die Nasenatmung ist der Mundatmung vorzuziehen, weil die Luft so leicht angewärmt und befeuchtet wird. Mit einer Pulsuhr prüfen Sie Ihren Belastungsbereich:



Marco Giorgio - verfügt über 20 Jahre Erfahrung im Leistungssport.

Er ist auch davon abhängig, welchen Zweck sie verfolgen. Wer abnehmen möchte, sollte sich in einer niedrigeren Pulsfrequenz bewegen als ein Sportler, der sich auf einen Wettkampf vorbereitet. Eine Frage, die ebenfalls oft gestellt wird: Laufe ich besser auf Asphalt oder auf Waldwegen? Das hängt von körperlichen Vorbedingungen oder auch einfach von persönlichen Vorlieben ab: Asphalt ist glatt und eben, dafür aber etwas härter, Waldwege sind weicher, bergen aber mitunter tückische Stolperfallen. Wenn Sie unsicher sind oder unter Vorerkrankungen leiden empfehle ich, vorher entweder den Hausarzt oder auch einen Personal Trainer zu konsultieren.

Analog zum Aufwärmen wird jede Laufeinheit mit entspanntem Auslaufen und Dehnübungen beendet. Danach ist die Regeneration sehr wichtig: Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe, viel Schlaf, gute Ernährung und mindestens einen Tag Pause bis zur nächsten Einheit, sodass sie pro Woche auf zwei bis drei Läufe kommen. So erzielen Sie den optimalen Trainingseffekt.

Sollten Sie feststellen, dass das Laufen genau Ihre Sache ist, gibt es viele tolle Möglichkeiten, seine Lauftechnik zu verbessern und das Training effektiver und abwechslungsreich zu gestalten. Ein Personal Trainer kann Ihnen hier sicher wertvolle Tipps, Anregungen und Hilfestellungen geben. Vielleicht sprechen wir uns ja schon bald wieder – oder treffen uns zu einem entspannten Lauf im Stadtwald. Ich würde mich freuen!

Bleiben – oder werden – Sie fit,
Marco Giorgio



Jessica D. Buchner
Coaching · Hypnose · Yoga

ENTDECKE DEINE KRAFT UND INDIVIDUALITÄT!

Dein individuelles, ganzheitliches Coaching:

- Entschleunigung genießen
- Bedürfnisse erkennen
- Ziele definieren
- neue Perspektiven einnehmen
- alte Denkmuster auflösen
- Herausforderungen meistern
- Leichtigkeit, Kraft und Glück finden

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

Kontaktiere mich für ein unverbindliches Kennenlerngespräch. Denn der richtige Zeitpunkt ist immer JETZT!



MIT „KAWUPPDICH“ ZU MEHR BEWEGUNGSFREUDE UND GESUNDHEIT

Text: Michael Otterbein // Fotos: Felix Burandt

**Gemeinsames Projekt von Stadt und Stadt-
sportbund unterstützt Bewegungsförderung
in Krefelder Kindertageseinrichtungen**



**Links: Rieke von der Heiden legt einem Kind sein
„Pferdegeschirr“ an.**

In der Kita des Marianum ist die Freude groß. Rieke von der Heiden und Jens Sattler vom Stadtsportbund haben zwei große Kartons mit bunten Spielsachen mitgebracht – weiche Bälle und Frisbees, Seile für das Seilchenspringen und Materialien zur Wahrnehmungsförderung. Am meisten Spaß haben die Mädchen und Jungen an den Kinder-Pferdegeschirren. Schnell bilden sich mehrere Pferd-und-Reiter-Paare, die wild durch den Raum toben. Die Kleinen haben sichtlich Freude an der Bewegung – und auch ein angestoßener Zeh kann ein kleines Mädchen nur kurze Zeit davon abhalten, mitzumachen. Das fröhliche Spiel findet in einem mit weichen Matten ausgelegten Bewegungsraum der Kita statt. Hier gibt es ein Kletterdreieck und von der Decke hängen Schaukelringe. Auch die faltbaren Kriechtunnel werden von den Kindern blitzgeschwind genutzt.

Dass es diesen Bewegungsraum in der Kita des Marianums überhaupt gibt, ist zu einem guten Teil dem Projekt „Kawuppdich“ zu verdanken, welches sich die Bewegungsförderung bei Kita-Kindern auf die Fahne geschrieben hat. „Die Fördermöglichkeiten und Unterstützungsangebote des Projekts haben uns inspiriert, unseren Kindern endlich einen Raum nur fürs Herumtoben zur Verfügung zu stellen“, erklärt Kitaleiterin Astrid Rieffenberg. „Dass wir dafür einen Gruppenraum umlegen mussten, fanden zuerst nicht alle gut. Aber jetzt sind wir sehr zufrieden, dass die Kinder hier Platz haben, um sich zu bewegen.“

Das Krefelder Förderprojekt Kawuppdich setzt ganz bewusst bei den Kleinsten an, weil hier die Grundlage für den Spaß an der Bewegung gelegt werden soll. Denn wir Deutschen bewegen uns leider immer weniger. Der Anteil der sitzenden Tätigkeiten hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen, und die verstärkte Verbreitung von Homeoffice durch Corona hat die Situation nicht gerade verbessert. Laut einer Studie der Deutschen Sporthochschule entwickeln wir uns zu wahren „Sitzweltmeistern“, die durchschnittlich mehr als acht Stunden am Tag sitzen, wobei 18-29-Jährige oft sogar mehr als zehn Stunden im Sitzen



Links: Die Kinder schauen gespannt in ihre "KawuppdiCH-Wundertüten".

verbringen. Selbst Kinder und Jugendliche sind trotz ihres natürlichen Bewegungsdrangs von diesem Trend betroffen: So erreicht weniger als die Hälfte der 3-17-Jährigen die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen 60 Minuten Bewegung am Tag.

Das Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegungsförderung für die kindliche Entwicklung ist bei vielen Krefelder Akteuren schon länger vorhanden. Bereits seit 2011 wird das Konzept des „Anerkannten Bewegungskindergartens“ (mit Pluspunkt Ernährung) in unserer Stadt umgesetzt. Da bisher nur neun Kindertageseinrichtungen dafür zertifiziert sind, kam bereits 2017 im Rahmen des Projekts „Kein Kind zurücklassen“, die Idee auf, ein Krefelder Modell zur Bewegungsförderung zu entwickeln. In der folgenden Zeit arbeiteten die Sportjugend im Stadtsportbund, der Fachbereich Gesundheit und die Abteilung Kinder des Fachbereichs Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung intensiv daran, die Maßnahmen auf eine breite Basis zu stellen. Im Jahr 2020 bewarb man sich gemeinsam für das Landesförderprogramm

Sportplatz Kommune und bekam den Zuschlag für zwei Jahre. Im Februar 2023 hat der Rat der Stadt dann beschlossen, KawuppdiCH als eigenes Krefelder Programm in den nächsten vier Jahren umzusetzen.

Jetzt geht es für die KawuppdiCH-Organisatoren daran, alle Krefelder Kindertageseinrichtungen zu erreichen und für die Themen Bewegung und gesunde Ernährung zu begeistern. Dabei ist es vor allem wichtig, die Kita-Teams für die Aufgabe Bewegungsförderung fitzumachen und passende Schulungen durchzuführen. Aber auch die Eltern der Kita-Kinder sollen einbezogen werden, damit das Thema Bewegung auch zuhause mehr Raum bekommt. „Wichtig ist für uns auch, Kooperationen zwischen Kitas und Sportvereinen zu fördern“, betont Stadtsportbund-Geschäftsführer Jens Sattler. „Denn hier findet sich die Fachkompetenz für Bewegungsförderung, die unbedingt genutzt werden sollte. Außerdem sollten die Kinder so früh wie möglich mit Bewegungsangeboten in Kontakt kommen. Nur so entsteht die Lust, auch später weiterzumachen.“



Oben: Stadtsportbund-Geschäftsführer Jens Sattler erklärt das Projekt.



Sportjugend-Projektleiterin Rieke von der Heiden freut sich über den großen Zuspruch, den Kawuppdoch von allen Seiten erfährt. „Mit der Stadt arbeiten wir von Anfang an sehr gut zusammen“, erzählt sie. „Frau Badberg und ihre Kolleginnen sind von unserem Projekt genauso begeistert wie wir hier beim Stadtsportbund. Und auch von den Kitas kommen immer mehr Anfragen, sich zu beteiligen.“ Sehr beliebt bei den Kleinen ist die bunt gezeichnete kleine Krähe „Kawuppi“, die für Spaß an Sport und Bewegung steht. Ältere Krefelderinnen und Krefelder freuen sich vielleicht eher an dem schönen Wort aus dem Kriewelsch Platt, das für den Schwung und die Energie steht, mit dem das Projekt sein Ziel angeht.

Ansprechpartnerinnen

Rieke von der Heiden - Sportjugend im Stadtsportbund
Telefon: 02151 - 1540813
rieko.vdheiden@ssb-krefeld.de

Heike Badberg – Stadt Krefeld
Fachbereich Jugend- und Beschäftigungsförderung
– Abteilung Kinder
heike.badberg@krefeld.de

**Pflege gut, alles gut.
Ihr ambulanter
Pflegedienst in Krefeld.**



PFLEGE VON : BROCKERHOFF
GmbH

www.pflegevonbrockerhoff.de • Uerdinger Straße 284, 47800 Krefeld

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



PFLEGEFACHKRÄFTE (M/W/D)

verdienen Sie 3.800€

Willkommensprämie 2.000€

Mehr Infos
zu verfügbaren
Stellen erhalten
Sie hier:



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

Sebastian Stock (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





Medizinische Kompetenz für den Standort Krefeld:
Martin Wazinski,
Prof. Clayton Kraft,
Alexander Holubars und
Dr. Stefan Schreiber.

Helios Klinikum Krefeld

EIN KLINIKUM, DREI STANDORTE, OPTIMALE VERSORGUNG

Mehr Spezialisierung, mehr Expertise, weniger „Bauchladen“: Auf diese Formel lässt sich die Krankenhausreform verkürzen, die Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach anstrebt. Ziel der Reform ist eine Verbesserung der Versorgungsqualität: Vor allem komplexe Eingriffe sollen zukünftig nur noch an großen Häusern durchgeführt werden. Wie das in der Realität aussehen könnte, zeigt das Helios Klinikum Krefeld mit seinen mittlerweile drei über das Stadtgebiet verteilten Häusern. Mit dem klaren Ziel, Behandlungskonzepte noch stärker als bisher passgenau auf Patientinnen und Patienten auszurichten, wurden die bisherigen Versorgungsstrukturen völlig neu gedacht. Die Vision: ein integriertes Gesamtklinikum mit einer gezielten medizinischen Spezialisierung, das den hohen Anforderungen an eine zunehmende Komplexität der Behandlung genauso wie den individuellen Patientenbedürfnissen Rechnung trägt. Während komplexe Erkrankungen weiterhin schwerpunktmäßig beim interdisziplinär aufgestellten Maximalversorger am Lutherplatz behandelt werden, verfügen die Häuser in Hüls und Uerdingen mit dem Zentrum für Adipositas- und Metabolische Therapie (ZAM), dem Zentrum für rekonstruktive urologische Chirurgie, der Andrologie, der Sportklinik, der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie und der Endoprothetik des Knie- und Hüftgelenks samt anschließender Rehabilitation aus einer Hand, kurz dem Ortho-Campus sowie der komplementären Onkologie (TimO), über hochspezialisierte, überregionale Kompetenzzentren.

„Gute Medizin ist heute nur durch Spezialisierung, auch innerhalb von Fachbereichen, möglich“, fasst Klinikgeschäftsführer Alexander Holubars die Überzeugung hinter der internen Umstrukturierung des Helios Klinikums zusammen, die bereits im Jahr 2020 begann. „Wir haben damals gemeinsam bewertet, welcher Standort und welche medizinischen Leistungen mit welchen Spezialisten aus unserem Netzwerk für die Patienten die beste Wahl sind.“ Der erste Schritt der Neuausrichtung war die Eröffnung des Ortho-Campus am Helios Cäcilien-Hospital Hüls. Patienten, die ein neues Knie- oder Hüftgelenk benötigen, genießen hier seitdem eine Rundumversorgung, die sowohl die eigentliche Operation als auch die anschließende Reha umfasst. „Anstatt sich nach dem Eingriff in eine neue Klinik mit eigenem Behandlungsteam zu begeben, verbleiben sie auch für die Reha am selben Standort unter der Obhut des Gelenkspezialisten, der auch ihre Operation durchführte. Eine absolute Erfolgsgeschichte, wie Prof. Clayton Kraft, Chefarzt der Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie, bestätigen kann: „Wir werden in diesem Jahr in Hüls auf rund 1.500 endoprothetische Eingriffe kommen.“ Für diese innovative Behandlungsform kommen auch viele Patienten aus den Niederlanden ins malerische Hüls.

Im St. Josefshospital in Uerdingen baute man hingegen konsequent die bereits bestehende sport- und unfallmedizinische Kompetenz aus. Neben Martin Wazinski, Chefarzt der Anästhesie, Intensivmedizin und Sportmedizin, stehen für diese nicht zuletzt Dr. Philipp Ehrenstein als leitender Arzt der Sportklinik sowie Jochen Urban, leitender Oberarzt der Sportorthopädie und Unfallchirurgie. Ehrenstein, neben seiner Tätigkeit in Uerdingen auch als Mannschaftsarzt für die Bundesligaprofis aus Leverkusen zuständig, kennt die Bedürfnisse von Leistungssportlern ebenso genau wie Urban, der auf eine erfolgreiche Laufbahn als Ruderer in der deutschen Nationalmannschaft zurückblicken kann. „Spitzensportler haben eine ganz andere Erwartungshaltung, wenn sie sich nach einer Verletzung in ärztliche Behandlung begeben“, weiß Wazinski. „Wir verstehen nicht nur ihre Situation und ihr Bedürfnis, wir sind hier auch in der Lage, in kürzester Zeit gemeinsam ein optimales Ergebnis zu erzielen.“

Neben diesen Spezialgebieten werden an beiden Standorten auch Patienten mit Erkrankungen versorgt, die weniger Interdisziplinarität bedürfen, vor allem in den Bereichen Geriatrie unter Dr. Stefan Schreiber, Chefarzt der



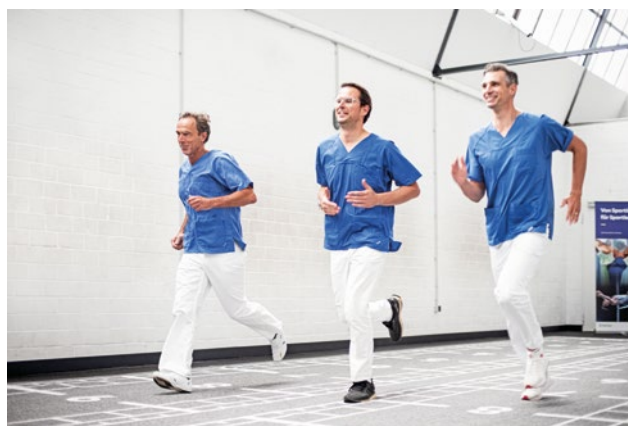
Foto: Helios Klinikum



Roboter-assistierte, minimalinvasive Chirurgie mit dem Da Vinci.



Im Ortho-Campus in HülS werden Knie- und Hüftgelenkoperationen sowie anschließende Reha an einem Ort durchgeführt.



Martin Wazinski, Dr. Philipp Ehrenstein und Jochen Urban verfügen über große Kompetenz und Erfahrung auf dem Gebiet der Sportmedizin.

Klinik für Innere Medizin und Geriatrie, in der Urologie unter Prof. Dr. Martin Friedrich, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie, sowie, wie schon erwähnt, in der Orthopädie: „Sie profitieren in HülS und Uerdingen von kleineren, familiärerer Einheiten, kürzeren Wegen und einer hohen Planbarkeit der Eingriffe“, verdeutlicht Priv. Doz. Dr. Christoph Wullstein, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasiven Chirurgie. Das Haus am Lutherplatz bietet mit seiner Größe, der technisch modernsten Ausstattung und seiner Infrastruktur hingegen alle Voraussetzungen für komplexe Eingriffe und interdisziplinäre Behandlungen, wie sie etwa in der Therapie von Krebs- oder Herzerkrankungen an der Tagesordnung stehen. Minimalinvasive, roboterassistierte Operationen in der Viszeralchirurgie, der Urologie, Gynäkologie oder Thoraxchirurgie verlaufen für den Patienten schonend und sind zudem mit deutlich verringertem Komplikationsrisiko behaftet. Bei einem lebensbedrohenden Polytrauma oder Schlaganfall, bei dem es im Ernstfall um Minuten geht, gewährleistet die hohe Dichte von Spezialisten eine kompetente Akut- und Schwerverletztenversorgung im Setting einer überregionalen Stroke Unit bzw. eines überregionalen Traumazentrums. Zur perfekten Versorgung im Stadtgebiet sowie in der Peripherie gehören übrigens auch die Notfallsanitäter, die in der Region im Einsatz sind: Sie wissen ganz genau, welches Haus in welchem Fall anzufahren ist.

Um den gewünschten Effekt der Spezialisierung und Ausdifferenzierung zu erreichen, war zunächst eine Umfirmierung und Fusion mit dem Uerdingener Standort erforderlich. „Alle Mitarbeiter des St. Josefhospitals und des Cäcilien-Hospitals stehen heute bei der Helios Klinikum Krefeld GmbH unter Vertrag“, erklärt Holubars. „Das bedeutet, dass sie grundsätzlich, beispielweise im Rahmen ihrer fachlichen Weiterbildung, flexibler an allen drei Standorten tätig werden können.“ Entlassungen hat es keine gegeben,

im Gegenteil. Mit Blick auf die Herausforderungen der Zukunft ist das „neue“ Helios Klinikum – gemessen an der Zahl stationär behandelter Patienten das größte Krankenhaus in NRW – ausgezeichnet aufgestellt: Die neue Aufgabenverteilung sowie die Breite und hohe Spezifizierung des medizinischen Angebots macht das Klinikum als Arbeitsplatz mit seinen vielseitigen Entwicklungs- und Entfaltungsmöglichkeiten hoch interessant. Auch auf die Ausbildung neuer Fachkräfte wird sich die neue Struktur auswirken: „Sie erfordert sicherlich auch ein gewisses Maß an Flexibilität, denn es wird zukünftig selbstverständlich sein, je nach Bedarf zwischen den drei Häusern zu wechseln“, weiß Prof. Kraft, „aber wer diesen Beruf mit Leidenschaft ausübt, wird die gebotene Vielfalt immer als Chance zur Weiterentwicklung begreifen.“ Die Zukunft der Medizin: In Krefeld hat sie bereits begonnen. _Daniel Boss

Helios Klinikum Krefeld

Lutherplatz 40 // 47805 Krefeld // Telefon: 02151 - 322201
www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld

Helios Cäcilien-Hospital HülS

Fette Henn 50 // 47839 Krefeld // Telefon: 02151 - 7391
www.helios-gesundheit.de/kliniken/huels


Helios St. Josefhospital Uerdingen

Kurfürstenstr. 69 // 47829 Krefeld // Telefon: 02151 - 4520
www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld-uerdingen



TURNING POINT Stiftung
**WENDEKURS: INKLUSIVES
SEGELANGEBOT**

**FÜR KINDER UND
JUGENDLICHE BEIM
SEGELKLUB BAYER
UERDINGEN**



Gemeinsam mit dem Segelklub Bayer Uerdingen richtet die TURNING POINT Stiftung einen „Wendekurs“ aus. Die Initiative fördert mit Hilfe des Segelsports die Inklusion von Menschen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen sowie sozial Benachteiligten. Ziel ist es, diesen Menschen durch das Segelerlebnis lebensverändernde Erfahrungen zu ermöglichen.

Vom 16. bis 18. Juni bietet der Segelklub Bayer Uerdingen gemeinsam mit der TURNING POINT Stiftung an drei Tagen vor allem Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 10 und 25 Jahren die Möglichkeit, den Segelsport auszuprobieren, kennen und vielleicht sogar lieben zu lernen. Gesegelt wird auf Sonar-Booten, einer ehemaligen paralympischen Bootsklasse. Klubvorstand Frank Suchanek freut sich darüber, Menschen mit Handicap einmal die Gelegenheit zu geben, aktiv zu segeln und hofft darauf, vielleicht bei dem ein oder anderen eine Art Initialzündung zu erwirken: „Wir werden auf jeden Fall sicherstellen, dass die Zielgruppe auch nach dem ‚Wendekurs‘ bei uns weitersegeln kann!“ Jens Kroker von der TURNING POINT Stiftung ist guter Dinge. Er weiß inzwischen aus Erfahrung, dass 25 bis 30 Prozent der Kursteilnehmer im Anschluss dabeibleiben. Der SKBUe will Kinder und Jugendliche aus dem angrenzenden Großraum um den Elfrather See ansprechen. Aktuell wird der Kontakt zu Schulen sowie zu Einrichtungen und Gruppierungen aufgebaut.

Damit die Aktionstage nachhaltig werden und der Segelklub Bayer Uerdingen ein regelmäßiges Angebot für Menschen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen sowie sozial Benachteiligte schafft, unterstützt die TURNING POINT Stiftung den Klub bei der Organisation des „Wendekurses“ und darüber hinaus auch im Nachgang. „Durch Schulung der Trainer im Umgang mit der Zielgruppe werden Praxisabläufe verinnerlicht und das inklusive Angebot etabliert sich wünschenswerterweise langfristig am Elfrather See“ so Kroker, der selbst dreimal erfolgreich an paralympischen Spielen teilgenommen hat. Gemeinsam mit seinem Trainer Bernd Zirkelbach wird er an dem Wochenende dabei sein und seine Erfahrungen weitergeben. Die qualifizierten Trainer begleiten alle Boote aktiv mit. „Gemeinsam verfolgen wir das Ziel, Teilnehmenden durch das Segeln neue Erfahrungen zu ermöglichen. Segeln baut Barrieren ab, fördert die Teambildung, gibt Menschen mit Einschränkungen die Chance, mehr Selbstvertrauen und Selbstbestimmung zu gewinnen und schafft somit Wendepunkte im Leben“, so Kroker. Eine Ansicht, die er mit allen Beteiligten teilt.

Vorkenntnisse sind für den Wendekurs nicht nötig.

Anmeldung an: event.anmeldung@turningpoint-stiftung.com oder telefonisch unter 0151 - 54893725.

Foto: Happy Day Studio



„Es gibt so viele Arten von Yoga, dass für jeden etwas dabei sein sollte“, ist Anna-Lena Schwier überzeugt. Die junge Frau hat Anfang des Jahres ein Studio im Bismarckviertel übernommen und startet jetzt mit ihrem Angebot neu durch. „Wir haben Yoga-Angebote für Jung und Alt, und mehr oder weniger Bewegliche – ebenso wie für spirituell Interessierte und Menschen, die nur einen sportlichen Ausgleich suchen“, erklärt sie. „Yoga kann richtig anstrengend sein, oder vor allem entspannend. Für körperlich Eingeschränkte haben wir einen Stuhl-Yoga-Kurs im Programm, wo die Übungen auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden.“

Happy Day Studio

Yoga FÜR ALLE

Anna-Lenas „Happy Day Studio“ befindet sich in der Dürerstraße nahe der Friedrich-Ebert-Straße. „Wir haben hier wirklich sehr schöne Räume mit Blick ins Grüne, und bei sonnigem Wetter können wir auf der Terrasse üben“, freut sich die Yoga-Lehrerin. Kurse finden an unterschiedlichen Wochentagen und Tageszeiten statt. Es gibt einen Early Bird Kurs montags um 7.30 Uhr – aber auch Kurse an Abendterminen und am Samstagvormittag. Für Anfänger gibt es verschiedene Einstiegsmöglichkeiten – und nach den Osterferien beginnt ein komplett neuer Anfängerkurs. „Das Wichtigste an Yoga ist die bessere Verbindung zu dir selbst. Du tust deinem Körper etwas Gutes, fokussierst dabei deinen Geist und kommst zur Ruhe“, betont Anna-Lena Schwier. „Am besten du probierst es aus!“

Happy Day Studio – Anna-Lena Schwier

Dürerstraße 57A // 47799 Krefeld // Telefon: 0157 - 87099515
www.happydaystudio.de

Finlantis

FINLANTIS-AUFGUSS- MEISTERSCHAFT AM 6. MAI

Stimmungsvolle Musik, außergewöhnliche Aromen, spannende Geschichten und originelle Kostüme: Das sind die Zutaten für ganz besondere Aufguss-Zeremonien. Am 6. Mai von 18 bis 23 Uhr steht das Finlantis im Zeichen dieser Aufguss-Gala. Dabei werden Gäste, die sich zuvor beworben haben, gegeneinander antreten. Wer bringt die Panoramasauna am kreativsten zum Zischen? Das entscheiden die Saunabesucher an diesem Abend. In den Pausen lockt der Duft würziger Puten- und Nackensteaks und knackiger Currywurst an den Grill auf unsere Sommerterrasse. Dazu gibt es drei Salatvariationen und Baguette. Wer zwischen den Aufgüssen nicht nur seinem Gaumen etwas Gutes tun möchte, bucht eine 30-minütige Massage mit feinstem Argan-Öl für nur 32 Euro.



Foto: VisitFinland_Emilija Hoisko

Finlantis

Buschstr. 22 // 41334 Nettetal
www.finlantis.de

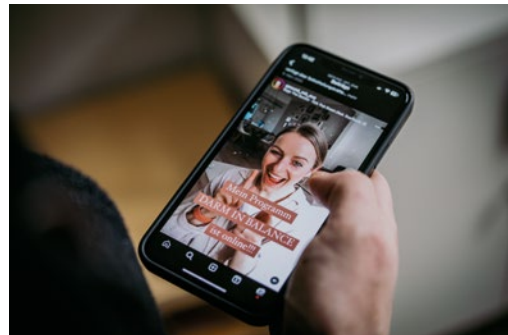
Eva-Maria Kölker

DER DARM – DAS ZENTRUM UNSERER GESUNDHEIT

Fotos: Luis Nelsen



In Online-Kursen gibt Eva Kölker Tipps zum Thema Darmgesundheit



Auf ihrem Instagram-Kanal [gesund_mit_eva](#) gibt es geballtes Wissen in Kurzformat!

Morgens Kaffee zum Frühstück, in der Mittagspause schnell ein Essen an der Imbiss-Bude und abends fehlt die Energie, sich eine frische Mahlzeit zu zubereiten. Essen ist für viele Menschen nur Mittel zum Zweck. Nicht verwunderlich, dass es zwickt und rumort. Manchmal sind die Beschwerden - im wahrsten Sinne des Wortes - schnell wieder gegessen. Manchmal eben aber auch nicht. Nur mit wem über diese Probleme reden? Verstopfung, Blähbauch und Co sind selten Themen, die gerne angesprochen werden und oftmals schambehaftet. So werden kleine Beschwerden oft einfach hingenommen, die Folgen unterschätzt und die gesamte Lebensqualität stark beeinträchtigen. Eva-Maria Kölker möchte das Schweigen brechen und für mehr Aufklärung zur Darmgesundheit sorgen.

Wenn andere von Problemen mit dem Darm reden, weiß Eva-Maria Kölker genau, wovon sie sprechen. Die Krefelderin hat selbst jahrelang unter Verdauungsproblemen gelitten und kennt sämtliche Begleiterscheinungen: „Ich war ständig schlapp und müde, hatte ein Völlegefühl, Blähungen und war permanent mit Infekten krank.“ Mit diesen Worten bricht die 39-Jährige ein Tabu, denn nur selten sprechen Menschen so offen über das, was manchmal halt nicht so rund läuft im Darm. Wirklich helfen konnte der ehemaligen Referentin für Prävention bei einer Krankenkasse allerdings niemand: „Es war eine Odyssee und ich selbst habe auch nicht verstanden, was mit mir los ist. Ich habe mich gesund ernährt und viel Sport gemacht, warum hatte ich also so Darmprobleme?“

Es vergingen einige Jahre. Jahre, in denen Kölkers Lebensqualität litt. Immer wieder habe sie Bücher zum Thema gelesen, verschiedene Ernährungsformen ausprobiert, aber nie wurde es nachhaltig besser. Der Schlüsselmoment, an dem sie entschied, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen, war die Geburt ihrer Tochter: „Ich wollte meiner Tochter eine gesunde Ernährung beibringen, damit sie nicht auch an Problemen leiden muss“, erklärt die gebürtige Fränkin. Sie beschloss sich zur Fachberaterin für holistische Gesundheit fortbilden zu lassen: „Es gab so viele Aha-Momente während der Ausbildung. Ich dachte immer, ich ernähre mich gesund, aber da war noch sehr viel Luft nach oben.“ An der Akademie der Naturheilkunde lernte die Krefelderin, welche Stellschrauben sie drehen muss, damit es ihr besser geht. Im Anschluss an die Ausbildung vertiefte Kölker ihr Wissen noch weiter und machte eine Zusatzausbildung zur Fachberaterin für Darmgesundheit. Ihr ging es nach und nach immer besser, doch für die 39-Jährige war klar: „Ich will mein Wissen weitergeben und anderen Menschen ebenfalls helfen, ihren Leidensdruck zu verringern.“



Flohsamen sind ein absoluter Alleshelfer!

Von einem gesunden Darm hängt viel ab, denn 80 Prozent unseres Immunsystems befinden sich im Darm und er ist die größte Kontaktfläche zur Außenwelt. Neben Hautproblemen, Unverträglichkeiten und Haarausfall sind auch Übergewicht, chronische Erkrankungen, wie Diabetes Typ2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auf einen kranken Darm zurückzuführen. Nicht umsonst ist er das Zentrum unserer Gesundheit und wenn es ihm nicht gut geht verantwortlich für viele Krankheiten. Es ist nie zu spät, etwas für die Darmgesundheit zu tun. Das Thema Darmsanierung steht bei Kölker im Fokus: „Ich mache mit meinen Klienten zuerst eine Ist-Analyse, die sich auf den ganzen Körper bezieht. Nach und nach schauen wir dann, welche Schritte in den Alltag integriert werden können, um auf Strecke und nachhaltig wieder zu mehr Lebensqualität zu kommen.“ Sind eine Currywurst mit Pommes und ein Gläschen Wein dann für immer passé? „Nein, das muss keineswegs sein. Die Menge macht das Gift“, erklärt Kölker. „Wenn wir zu viel Mist oben rein geben, geht es uns natürlich auch nicht gut.“ Aber was heißt das im Alltag? Eva-Maria Kölker lächelt: „„Kauf im Supermarkt nichts, was deine Großmutter nicht kennt“ – in diesem Spruch steckt viel Wahrheit. Oftmals geht es in meinen Beratungen darum, dass wieder vermehrt selbst gekocht wird und frische Zutaten verwendet werden, denn nur da wissen wir genau, was darin enthalten ist.“

Unter dem Instagram-Account „@gesund_mit_eva“ gibt sie Tipps, berät aber auch individuell ihre Klienten. Sie erarbeitet Wochenpläne und hilft, das Wissen nachhaltig zu verankern. Aber nicht nur der Darm steht im Fokus der ganzheitlichen Gesundheitsberaterin: „Wir schauen uns auch den Lifestyle und das Mindset gemeinsam an. Es bringt wenig, wenn die Ernährung gut ist, aber der Kunde nur gestresst von einem Termin zum nächsten hetzt.“ Es gibt aber auch ein paar allgemeine Tipps, die die Krefelderin gerne verrät: „Stilles Wasser trinken, gerade am Morgen nach dem Aufstehen, ist wichtig. Wir verlieren in der Nacht

viel Flüssigkeit und müssen diese erst mal wieder aufnehmen. Dann ist eine ballaststoffreiche Ernährung hilfreich bei Darmbeschwerden. Viele Menschen ernähren sich viel zu säurelastig, was zu Problemen führt. Und alltägliche Bewegung am besten an der frischen Luft ist wichtig.“ Eva-Maria Kölker bietet individuelle 1zu1- Begleitungen für eine stressfreie, darmfreundliche Ernährung mit ganzheitlichem Ansatz an. Wer Lust hat, sich seiner Darmgesundheit in der Gruppe zu widmen, kann ab Mitte April an einem neuen Online-Kurs teilnehmen. Unter dem Namen „Darm in Balance“ wird es in fünf Modulen viel Wissen, zahlreiche Tipps und eine Darm-Kur für eine geregelte Verdauung, mehr Wohlbefinden und das individuelle Wohlfühlgewicht geben. _Sarah Weber

Eva-Maria Kölker

Tel.: 0151 - 40465891 // gesund-mit-eva.de

Die freundlichen Elche
Uerdinger Mietwagen  **477 477**
G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH

Ruf doch mal an!

30 1000  **SERVICE TAXI KREFELD**

Surfpark Krefeld Mythen und Fakten zum

Fotos: Wavegarden

Surfpark



**Die Herausgeber des CREVELT Magazins:
Michael Neppeßen, Torsten Feuring und David Kordes.**

Das CREVELT Magazin hat von Anfang an keinen Hehl aus seiner Begeisterung für den Surfpark gemacht: Und daran hat sich in den vergangenen zwei Jahren nichts geändert. Entgegen anders lautender Vorwürfe ist diese Begeisterung keineswegs „erkauft“. Unsere Artikel zum Surfpark haben wir aus innerem Antrieb heraus initiiert, es ist dafür kein Cent in unsere Taschen geflossen. Wir setzen uns gern für das Projekt ein – auch weil uns Andreas Niedergesäss als Mensch überzeugt hat. Aber Vorwürfe wie der der Käuflichkeit sind ein Grund, warum wir nicht, wie oft gefordert wurde, in den offenen Austausch mit den Gegnern eingestiegen sind: Wir sehen nämlich keine Basis für diesen Dialog. Die Gegner wollen nicht etwa einen anderen Surfpark, sie wollen gar keinen. Es gibt keinen Kompromiss, den wir im Gespräch erzielen könnten. Wir respektieren diese Haltung: Natürlich kann man gegen den Surfpark sein. Was wir aber nicht akzeptieren, sind unsachliche Argumentation, grobe Falschbehauptungen oder gar persönliche Attacken, Hohn und Spott, wie sie auf Social Media an der Tagesordnung sind. Auf ein paar der unaufhörlich kursierenden Gerüchte oder Behauptungen möchten wir nach gründlicher Recherche an dieser Stelle noch einmal eingehen.

Aussage 1

„Das Geld für den Surfpark soll die Stadt lieber nutzen, um ein Schwimmbad zu bauen/Straßen zu reparieren ...“

Antwort: Hinter dem Surfpark steht das Unternehmen Elakari, ein Privatinvestor, der den Bau des Surfparks vollständig mit eigenen Finanzmitteln trägt. Das gilt auch für die notwendigen Infrastrukturmaßnahmen. Die Stadt Krefeld zahlt nichts dafür. Demnach werden keine Steuergelder ausgegeben, die besser für etwas anderes eingesetzt würden. Dem Straßenbau oder dem Bau eines Schwimmbads steht der Surfpark nicht im Weg.

Aussage 2

„Ein kostenloses Naherholungsgebiet wird uns weggenommen!“

Antwort: Im Gegenteil: Durch den Masterplan der Stadt Krefeld werden mehr kostenlose Angebote hinzugefügt. Die Kompensation der wegfallenden Angebote durch das Surfpark Resort erfolgt am Elfrather See an anderer Stelle. Teile des bisherigen Naherholungsgebiets bleiben auch nach der Eröffnung des Surfparks für die kostenlose Nutzung erhalten.

Aussage 3

„Einen Surfpark in Krefeld braucht keiner, denn in Düsseldorf entsteht eine Indoor-Anlage.“

Antwort: Was in Düsseldorf entsteht, ist eine Halle mit stehender Welle, das heißt, man kann dort auf der Stelle surfen. Der Surfpark in Krefeld bietet ein authentisches Surferlebnis mit unterschiedlichen Wellentypen. Derzeit gibt es in der näheren Umgebung nichts Vergleichbares. Der Surfpark in Krefeld wird der erste in Westdeutschland sein, der mit der innovativen Wavegarden-Wellentechnik betrieben wird.



Surfparks mit Wavegarden-Technologie gibt es in Europa unter anderem im britischen Bristol und in der Schweiz.

Aussage 4

„Es müssen zahlreiche neue Parkplätze gebaut werden.“

Antwort: Der Surfpark wird in das bestehende Parkplatzkonzept des Elfrather Sees eingebettet, er nutzt den bestehenden Parkplatz P3 sowie einen Teil des Parkplatzes P4. Es werden keine weiteren Parkplätze gebaut.

Aussage 5

„Der Surfpark stürzt Vennikel in ein Verkehrschaos!“

Antwort: Das Gegenteil ist richtig, denn über Maßnahmen wie die Einführung einer Verkehrsberuhigung und eines Wendehammers wird in Zukunft weniger Autoverkehr über die Asberger Straße und den Reitweg in Richtung Elfrather See und zurück laufen.

Aussage 6

**„Der Surfpark Krefeld ist sehr altmodisch, er liegt bei der Nachhaltigkeit unter dem Standard vieler Freizeitparks.“
Die Energie-Kennzahlen der Skihalle Neuss seien mit denen des Surfparks „ungefähr vergleichbar“.
(Zitate Björna Althoff, Fridays for Future)**

Antwort: Die Wavegarden-Technik verbraucht deutlich weniger Strom als andere Surf- oder Freizeitanlagen. Zum Betrieb der Anlage in Krefeld werden 100 % Ökostrom verwendet, 89 % davon aus Windenergie (SWK), 11 % aus eigenen Photovoltaik- und Solarthermie-Anlagen. Dieses Verhältnis soll zukünftig weiter zugunsten eigener Energieerzeugung ausgebaut werden. Bei geplanter Auslastung wird der Surfpark jährlich ca. 1.500 MWh Strom verbrauchen, die Skihalle Neuss liegt laut eigenen Angaben bei 2.500 MWh (Eishalle: ca. 3.300 MWh, Spaßbad: ca. 7.000 bis 13.000 MWh).

Aussage 7

„Alles, was der Surfpark neben der Surfanlage bietet, gibt es schon in Krefeld.“

Antwort: Die Beachfußball- und Beachvolleyballfelder entsprechen

Aussage 8

„Krefeld wird keine Gewerbesteuereinnahmen machen, weil Elakari ein Unternehmen mit Sitz in Monheim ist.“

Antwort: Die Projekt- und Betreibergesellschaft des Surfparks wird ihren Sitz in Krefeld haben, demnach wird auch hier die Gewerbesteuer abgeführt.

Aussage 9

**„Durch den hohen Energie- und Wasserverbrauch, die CO₂-Emissionen schadet der Surfpark dem Gemeinwohl.“
(Zitat Björna Althoff, Fridays for Future)**

Antwort: Der Energieverbrauch des Surfparks ist deutlich geringer als der Verbrauch anderer Freizeitanlagen. Zum Wasserverbrauch: Der Surfpark wird einmal aufgefüllt, danach muss dank eigener Wasseraufbereitungsanlagen und Regenwasserspeicher lediglich das verdunstende Wasser kompensiert werden. Diese Menge ist ähnlich der, die auch in einem großen Olympia-Schwimmbecken verdunstet. (Anmerkung: Wasser verdunstet auf allen Wasseroberflächen, auch nebenan auf dem Elfrather See. Verdunstung ist aber kein Verbrauch, denn das Wasser geht nicht verloren, sondern fällt als Niederschlag auf die Erde zurück.) Was die CO₂-Emissionen des Surfparks angeht: Sie entsprechen über das Jahr maximal den Emissionen von zwei bis drei Einfamilienhäusern.

Aussage 10

„Der Surfpark ist nur was für Privilegierte.“

Antwort: Hier wird Klassenkämpfer-Rhetorik genutzt, um sich als moralisch überlegen darzustellen und Stimmung zu machen. Der reine Eintrittspreis für den Surfpark liegt deutlich unter dem anderer Freizeitangebote. Man wird etwa die Hälfte von dem bezahlen, was der Zugang zu einem Spaßbad kostet und kann dafür auf professionellen, gepflegten Anlagen bouldern, Beachfußball und Beachvolleyball spielen oder skaten. Der durchschnittliche Preis für eine Stunde Surfen wird bei etwa 50 Euro liegen. Das entspricht dem, was andere Surfangebote mit weniger avancierter Wellentechnik in Deutschland aufrufen – die

einzigste echte Alternative ist derzeit eine deutlich kostspieligere Reise ans Meer. Ein Konzept für ein Schul- und Vereinssportangebot liegt der Stadt bereits vor, außerdem wird es wie überall Ermäßigungen und Jahreskarten geben

Aussage 11

„Der Surfpark stellt eine Lärmbelästigung für die Anwohner dar!“

Antwort: Die Surfanlage selbst macht keinerlei Geräusche, man wird höchstens das Rauschen der Wellen hören können. Elakari hat bei der Planung der Anlage großen Wert darauf gelegt, die Anwohner mit dem Betrieb des Parks nicht zu stören. So gibt es etwa keine Rampen und Sprungschancen auf der Skateanlage, Hauptgebäude sowie ein Wall dienen als Schallschutz. Der gesamte Besucherverkehr wird von Süden aus zum Elfrather See geführt. Sämtliche gesetzlich vorgegebenen Grenzwerte werden unterboten.

Aussage 12

„Umfragen haben ergeben, dass für 88 Prozent der Surfer ein Surfpark nicht das Meer ersetzt.“

(Zitat Björna Althoff, Fridays for Future)

Antwort: Der Surfpark ersetzt genausowenig das Meer wie eine Skihalle die Alpen. Das als Gegenargument anzuführen, ist irreführend, denn der Surfpark bietet überhaupt erst eine Alternative zur Ausübung des Sports. Er ermöglicht es, dass man als Surfer in der Region morgens aufstehen und spontan surfen gehen kann. Nebenbei: Laut einer DWV-Studie sagt eine große Mehrheit der Surfer, sie würden eine nachhaltig betriebene Surfanlage nutzen. Um eine solche handelt es sich beim Surfpark.

Aussage 13

„Nicht nur ich sehe sie [die Bedeutung des Projektes für die Stadt; Anm. d. Red.] nicht als hoch an. Auch die Unternehmen hier schätzen den Faktor Freizeitwert gering ein, das sagt die Standortanalyse der IHK.“ (Zitat Björna Althoff, Fridays for Future)

Antwort: Die Standortanalyse der IHK ist eine Befragung von Unternehmen, die bewerten sollen, wie wichtig das bestehende Freizeitangebot für ihre Ansiedlung in Krefeld ist. Der Surfpark wendet sich mit seinem Angebot aber nicht an Unternehmen, sondern an Privatpersonen. Die Studie ist als Antwort auf die Frage nach dem Wert des Projekts für die Stadt vollkommen irrelevant. Im Übrigen hat die IHK den Surfpark im Rahmen der Offenlage als wichtige Investition und Innovation für Krefeld begrüßt.



Aussage 14

Freizeitangebote wie „[...] die energieintensiven Eishockeyhallen Krefelds sind kulturell etabliert und haben eingeschworene Fangemeinden.“ Deshalb seien sie Projekten wie dem Surfpark vorzuziehen und auch anders zu bewerten.

(Zitat Björna Althoff, Fridays for Future)

Antwort: Ist es mit dem Klimaschutz zu vereinbaren, in Krefeld gleich zwei neue Eishallen zu bauen, die erwiesenermaßen mehr Energie verbrauchen als der Surfpark, diesen aber mit einer Vehemenz anzugehen, als hinge an seiner Entstehung das Wohl des Weltklimas? Es ist eine Diskriminierung, den einen das Recht auf die Ausübung ihres Hobbys grundsätzlich zu gestatten und es anderen grundsätzlich vorzuenthalten.

Aussage 15

Thema Arbeitsplätze: „Elakari schwankt da zwischen 50 und 90 Arbeitsplätzen, darunter auch saisonale und unqualifizierte. Erst war von einem ganzjährigen Betrieb die Rede, jetzt sollen zwei Monate für Wartungen etc. ausfallen.“

(Zitat Thilo Storck, Bürgerinitiative „Biene“)

Antwort: Elakari spricht von exakt 93 Beschäftigten, darunter 65 Vollzeit- und 28 Teilzeitkräfte. Hinzu kommen Freelancer und Minijobber. Eine zweimonatige Schließung ist nicht und war auch nie vorgesehen, es ist lediglich von einem reduziertem Betrieb in den Wintermonaten die Rede. _David Kordes

NEPHROCARE KREFELD GMBH | MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM

NEPHROLOGIE | DIALYSE | ENDOKRINOLOGIE | LIPIDOLOGIE | DIABETOLOGIE

UNSER LEISTUNGSANGEBOT

- Abklärung und Behandlung aller Nieren- und Hochdruckerkrankungen
- Transplantationsvorbereitung und Nachsorge
- Betreuung von Diabetes Typ 1, Typ 2, Schwangerschaftsdiabetes
- Hämodialyse, Hämodiafiltration
- Peritonealdialyse (CAPD, CCPD, IPD)

UNSER PROFIL

- Kurzfristige Termine
- Individuelle, umfangreiche Beratung
- Kompetentes Fachpersonal
- Angenehme Atmosphäre
- Moderne Ausstattung
- Neueste Technik

NephroCare

Dießemer Bruch 79
47805 Krefeld
T 02151 8439 – 50
Info.krefeld@nephrocare.com
www.nephrocare-krefeld.de

SPRECHZEITEN

Mo - Fr 09.00 – 12.00 Uhr
Mo, Fr 15.00 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

PD Dr. med. R. Wagner
Dr. med. S. Göbel
A. Pieper

Fassaden waschen ~~statt~~ streichen.

Unsere 2 Erfolgssysteme



ECO-FASSADEN- REINIGUNG

für (gedämmte) WDVS- und hell
gestrichene Klinkerfassaden

- ◆ Substanzschonende Fassadenwäsche.
- ◆ Entfernt Verschmutzungen durch Algen, Pilzbefall, Ruß und Feinstaub.
- ◆ Kein Gerüstbau erforderlich!



GRANATPUDER- REINIGUNG

für Klinker- und Backsteinfassaden

- ◆ Entfernt selbst grobe Verschmutzungen sowie Schmierereien und Graffiti absolut schonend und mühelos.
- ◆ Umweltschonendes Verfahren nur mit Granatpuder, Wasser und geringem Luftdruck.
- ◆ Die Reinigung erfolgt nahezu staubfrei.

fassago

Die ECO-Fassadenreinigung · Garnstraße 72 · 47789 Krefeld

www.fassago.de



◆ Beste Qualität
◆ Made in Germany

Kunstküche

GEGRILLTE POLENTA & TOFU FETA

auf Rosmarinspießchen

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade Salz, Pfeffer und die Kräuter der Provence unter das Olivenöl rühren. Anschließend die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Zitronensaft ebenfalls unter das Olivenöl rühren.
2. Den Thymian und den Rosmarin zupfen und die Nadeln bzw. Blätter mit zu der Marinade geben.
3. Den Tofu in ca. 1cm große Würfel schneiden und dann in die Marinade legen.
4. Die Marinade behutsam über den Tofu streichen und alles in einer luftdichten Dose für mindestens 24 Stunden ziehen lassen.

1. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Währenddessen die Gewürze unter die trockene Polenta mischen und diese, sobald das Wasser kocht, in das Wasser rühren. Die Polenta kurz aufkochen lassen und anschließend vom Herd nehmen und für 10 Minuten quellen lassen.
3. Anschließend die Polentamasse in eine eckige Form füllen und auskühlen lassen.

1. Die Rosmarinstängel zurecht schneiden, sodass jeder Stängel eine Länge von etwa 5-6 cm hat. Den unteren Teil der Stängel von den Rosmarinnadeln befreien.
2. Die ausgekühlte Polenta in gleichmäßige Quadrate schneiden.
3. Anschließend jeweils einen Tofu Feta Würfel und einen Polentawürfel auf den Rosmarinstängel spießen.
4. Die aufgespießten Polentawürfel mit etwas Öl bepinseln und mit Meersalz und nach Belieben Chiliflocken würzen
5. Die Spieße dann von allen Seiten auf dem Grill für etwa 1-2 Minuten pro Seite grillen.

ZUTATEN

- FÜR DEN TOFU FETA

- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Kräuter der Provence
- 50ml Olivenöl
- eine Zehe Knoblauch
- 1 TL frischen Zitronensaft
- Strang frischer Rosmarin
- einige Blättchen frischer Thymian
- 100 g Naturtofu

- FÜR DIE POLENTA

- 100 g Polenta
- 350 ml Wasser
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL geräucherte Paprika

- FÜR DIE SPIESSE

- Einige Stängel Rosmarin
- Etwas Öl
- Meersalz
- Chiliflocken



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.de

UNSERE FARBEN UNSERE HEIMAT #UNSERWEG

[KREFELD-PINGUINE.DE/UNSER-WEG](https://www.krefeld-pinguine.de/unsere-weg)



Krefeld Pinguine 3.0

„NIE WAR EIN SPONSORING ATTRAKTIVER“

Text: David Kordes // Fotos: Lucas Coersten



Hauptanteilseigner Peer Schopp und Tobias Polka haben zusammen mit Matthias Voigt den KEV in nur hundert Tagen auf links gedreht. Feste Strukturen und eine klare Vision prägen dabei ihre Handschrift.

Ob in der Arena, den Sozialen Medien oder im Businessclub, wer dieser Tage mit den Krefeld Pinguinen in Berührung kommt, erlebt einen von Positivität und Professionalität getragenen Verein, der die Menschen begeistert. Im Kern der Metamorphose weg vom stiefmütterlich geführten Auslaufmodell hin zu einer wieder die gesamte Stadt solidarisierenden Sport-Instanz stehen drei waschechte Krefelder: Peer Schopp, Tobias Polka und Matthias Voigt. Mit Herzblut, Sachverstand und einer klaren Vision hat das tatkräftige Trio in nur 100 Tagen alte Zöpfe abgeschnitten, neue Strukturen geschaffen und die Fans mit ihrer alten Liebe ausgesöhnt. Ihnen ist das gelungen, was noch vor zwölf Monaten keiner zu ahnen gewagt hätte. Der KEV ist Krefeld und Krefeld ist der KEV. Wer Mittwochabend nicht in der Arena war, kann Donnerstagmorgen nicht mitreden. Dieser Wandel ist für jeden Eishockey-Enthusiasten ein Geschenk, für Sponsoren aber nichts geringeres als eine Zeitenwende. Sich beim KEV finanziell zu engagieren, hat sich selten so gelohnt wie jetzt.



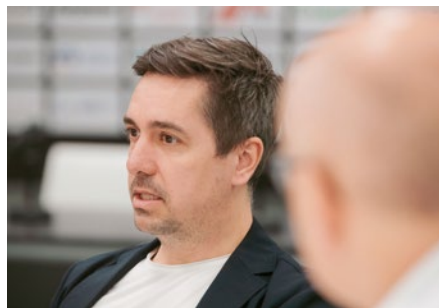
Playoff-Hockey, Hexenkessel, Gänsehaut. Schlangen an den Ticketstationen, Choreos auf der Nord und eine bis unters Dach ausverkaufte Arena. Manch einer kneift sich, um zu realisieren, dass es wahr ist, was an der Westparkstraße gerade abgeht. „Die Geschwindigkeit des Wandels hochzuhalten, war gleich zu Beginn eine der wichtigsten Maximen“, erläutert Tobias Polka und verweist auf die Fülle des Maßnahmenkatalogs: „Es galt, sowohl sportlich als auch strukturell den Verein wieder auf hochprofessionelle Füße zu stellen. Immer mit Blick auf die Fans, aber auch auf jene, die den Verein als sinnvolle Werbepattform begreifen sollen.“ Emotionalisierte Reichweite lautet die Headline der Agenda, den KEV ausschließlich als positiv besetzten Bündnispartner greifbar zu machen. Garanten des Erfolgs gibt es viele. Allen voran natürlich das Dreigestirn um Hauptanteilseigner Schopp, aber auch solche wie der zweite Stadion-sprecher Simon Arens, der die Pinguine aus der digitalen Diaspora in die mediale Omnipräsenz katapultiert hat. Ob Podcast, Youtube-Videos oder Instagram, es gibt wohl kaum noch jemanden, in dessen Feed es der Vollblut-Krefelder nicht geschafft hat. „Diese in den letzten Monate geschaffene Reichweite hat es so noch nie gegeben und ist neben den arrivierten Werbeflächen hochinteressant

für unsere Sponsoren“, so Polka weiter. Jeden Stein umzudrehen, jeden Prozess zu hinterfragen, jeden Berührungspunkt mit dem Verein und der Zielgruppe zu definieren, war integraler Bestandteil der vereinsinternen Frischzellenkur. „Wir haben verstanden, dass wir eine Bringschuld haben und alle Personen, die den Verein repräsentieren und in seinem Namen handeln, haben das verinnerlicht“, erklärt Peer Schopp, der nicht müde wird, die Bedeutung aktiver Sponsoren-partner zu betonen: „Wir alle wollen DEL-Hockey in Krefeld sehen, aber dafür brauchen wir den nötigen Etat. Die Zuschauereinnahmen sind dabei ein ebenso wichtiger Faktor wie das Sponsoring. Wir haben aus unserer Sicht alles geschaffen, was für Sponsoren wichtig ist. Wir freuen uns über den Zuspruch dafür, aber noch mehr über klare finanzielle Bekenntnisse. Sich hier zu engagieren, ist eine absolute Win-win-Situation. Nie war ein Sponsoring attraktiver.“

Peter Hellings, Geschäftsführer des Fassadenreinigungs-Unternehmens „fassago“, hat sich zu dieser Saison für ein Sponsoring entschieden und keinen Tag bereut. „Für mich und mein junges Unternehmen war die Entscheidung für den KEV eine Investition, die sich um ein Vielfaches rentiert hat und auf vielen Ebenen einen Mehrwert bietet. Mit unseren Kunden die Spiele in der Business-Loge zu verfolgen, ist jedes Mal ein Event. Tolles Hockey, eine super Stimmung, gutes Essen und dabei ein leckeres Bier. Wir haben in dieser Atmosphäre so viele fruchtbare Gespräche geführt und jeder hat sich von der Euphorie mitreißen lassen“, führt er aus und verweist auf die Werbewirksamkeit von Bandenwerbung

Wir lieben, was wir tun!

www.diebrille-krefeld.de



Die Message ist deutlich: Nur durch Zuspruch entsteht kein DEL-tauglicher Etat. Sponsoren müssen sich finanziell engagieren. Den entsprechenden Gegenwert zu entwickeln, stand bei Schopp und Polka ganz weit oben auf der Agenda.

und Videowürfel: „Zahlreiche E-Mails, die mich erreichen, beginnen mit ‚Ich habe ihre Werbung beim KEV gesehen‘. Tatsächlich hat die Anzahl der Anfragen gerade in der jüngeren Vergangenheit meine Erwartungen sogar übertroffen. Aber klar, die Arena ist natürlich im Moment auch supervoll.“ Hellings Ausführungen stehen sinnbildlich für ein nun wieder geschlossenes System, in dem Leistung und Gegenleistung in einem gesunden Verhältnis zueinander stehen. Sie zeigen, dass die Arithmetik der handelnden Personen funktioniert. Schopp, Polka und Voigt haben ihren Job gemacht und treten jeden Tag an, ihn noch besser zu machen. Doch letztlich braucht es Geld, um die Qualität zu halten. Es

bedarf also der Unterstützung hiesiger Unternehmen, die den Wandel erkennen und den Wert des Geschaffenen begreifen. Denn: Es lohnt sich. Versprochen.

KEV Pinguine Eishockey GmbH
 Yayla Arena // Westparkstraße 111 // 47803 Krefeld
 Telefon: 02151 - 762390
www.krefeld-pinguine.de

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

Schiller Apotheke

WISSENSWERTES ZUR ARZNEIMITTEL- VERSORGUNG

Foto: Luis Nelsen



Wie Sie sicher schon erfahren haben, gibt es momentan große Lieferengpässe bei allen möglichen Arzneimitteln. Viele Ursachen führen zu diesem unschönen Ergebnis: nicht genügend Produktion, vor allem in China, eine gesunkene Anzahl produzierender Betriebe, fehlende Rohstoffe, Transportprobleme und vieles mehr.

Interessant ist, sich dabei die im Grundsatz extrem zuverlässige Logistik Ihrer Wohnortapotheke anzusehen:

Wie oft werden die Apotheken vor Ort beliefert?

Mehrmals am Tag von verschiedenen Großhändlern.

Was ist, wenn der Großhandel den benötigten Artikel nicht vorrätig hat?

Über Zweigstellen können nicht vorrätige Artikel binnen 24 Stunden in der Regel aus ganz Deutschland nachgeliefert werden.

Wie groß ist das Warenlager in durchschnittlichen Apotheken vor Ort?

Mehr als 5.000 verschiedene Artikel werden dauerhaft für Sie vorrätig gehalten.

Sind Apotheken für die Notfallversorgung gerüstet?

Bestimmte Notfallmedikamente müssen vorrätig gehalten werden!

Wer bedient mich im Notdienst?

Sie werden an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr von pharmazeutischem Fachpersonal betreut. Zu jeder Öffnungsminute ist mindestens

ein Apotheker anwesend. Tagsüber und nachts.

Was passiert, wenn bei einem Produkt nach Inverkehrbringen trotz aller Sicherheitskontrollen ein schwerwiegender Qualitätsmangel festgestellt wird?

Es gibt das „Rote Hand“-System. Über dieses System können innerhalb weniger Stunden bundesweit alle Apotheken informiert werden, wenn zum Beispiel herauskommt, dass in einer Tablette 100 Milligramm Wirkstoff statt der deklarierten 10 Milligramm enthalten sind. Die Apotheke vor Ort kann dann in kürzester Zeit den Kunden informieren, der das fehlerhafte Medikament erhalten hat. Dank strengster Qualitätskontrollen kommen solche Extremfälle aber zum Glück sehr, sehr selten vor.

Werden meine Medikamente vernünftig in der Apotheke gelagert?

In Apotheken ist die Lagertemperatur für Medikamente (nicht nur für Kühlware im Kühlschrank) gesetzlich vorgeschrieben. Sie wird täglich überprüft und dokumentiert.

Natürlich beantworten wir Ihnen hier gern im persönlichen Gespräch weitere Fragen zum Thema Gesundheit. Von Mensch zu Mensch.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Apothekerin Birgit Goerres

Schiller Apotheke

Uerdinger Str. 278 // 47800 Krefeld

Telefon: 02151 - 597300 // info@schillerapokr.de

www.schiller-apotheke-krefeld.de



JETZT MITGLIED WERDEN UND VERNETZEN!

Nach schwierigen Corona-Jahren, einer internen Frischzellenkur und der Veränderung der Netzwerkabende hin zu einer interaktiven Talkrunde steht der Expertendialog in 2023 besser da als je zuvor. Das spiegelt auch der Jahresplan des Netzwerks wider. „Wir sind total begeistert, mit wie viel Bereitschaft sich unsere Mitglieder an der Planung beteiligt haben und wie facettenreich die Veranstaltungen werden“, freut sich Gründerin Sarah Weber. „Es war wirklich nicht einfach, ein Konzept, das auf physischem Kontakt fußt, durch eine Zeit zu bringen, in der genau das mehr oder weniger verboten war. Umso mehr freuen wir uns, dass wir wieder wachsen und ganz viel Zuspruch für unser Format erhalten.“ Zentrum der Abende sind nach der Selbstvorstellung des Ausrichters Talkrunden, in denen unter der Prämisse eines vordefinierten Themas Mitglieder, Experten und Betroffene zu Wort kommen. Das Plenum ist zu jederzeit angehalten, sich mit Fragen zu beteiligen. „So sind die Abende super spannend und kurzweilig geworden. Nach einem achtstündigen Arbeitstag hat keiner Lust auf Frontalunterricht. Was wir geschaffen haben, ist Infotainment mit einem wirklichen Mehrwert für die Mitglieder, die danach in den Dialog miteinander treten. Es ist wirklich schön zu beobachten, wie viele Synergien so zwischen den Mitgliedern entstehen“, erzählt David Kordes, der die Moderation des Talkformats übernimmt.

Natürlich ist der Expertendialog eine von Mitgliedschaften getragene Unternehmung, Nicht-Mitglieder sind dennoch jederzeit willkommen. Lediglich um eine vorherige Anmeldung wird gebeten. Videos der Veranstaltungen und Details zu den Mitgliedschaften erhalten Interessierte unter www.moveo-expertendialog.de. Wer aus dem Gesundheitswesen kommt und nach Vernetzung innerhalb der Branche strebt, ist hier gut aufgehoben.



Sarah Weber und David Kordes.

DER JAHRESPLAN:

- 1) **PROSANO & CUAWO // 20.04.2023**
THEMA: Bewegung als Burnout-Prävention
- 2) **KINETO // 25.05.23**
THEMA: KINDER-OSTEOPATHIE
- 3) **SC BAYER IM BEACHCLUB // 17.08.23**
THEMA: Sitzen ist das neue Rauchen
- 4) **KLINK KÖNIGSHOF // 26.10.23**
THEMA: Depressionen während und nach der Schwangerschaft

Stadt Krefeld STADT PLANT ATTRAKTIVEN BADESEE

Bild: Stadt Krefeld



War der Elfrather See bisher vor allem ein Areal für Segler, Kanufahrer und Spaziergänger, soll er jetzt durch die deutliche Attraktivierung des vorhandenen Badesees aufgewertet werden. Im neuen Masterplan Elfrather See ist geplant, den Badesee auf dem Ostufer grundlegend umzugestalten und ein neues Eintrittsgebäude mit Umkleiden, Toiletten und Schließfächern zu errichten. Zusätzlich könnte ein Gastronomiebetrieb entstehen, der auch den Verleih von Badeliegen, Pavillons und den Verkauf von Badeutensilien übernimmt. Es soll eine halb über dem See schwebende Außenterrasse entstehen. Der Strandbereich soll vergrößert werden und mit Gehölzen und Sträuchern mehr Sichtschutz und Schatten bekommen. Dazu kommen ein schwimmender Steg, zwei Beachvolleyballfelder sowie ein Boulder-Bereich. Ein Hindernisparcours, eine Boulebahn sowie Masten zur Befestigung einer Slackline runden das sportliche Spektrum ab.

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



Wir unterstützen werdende Eltern in und nach der Schwangerschaft. Mit angemessener Therapie können Depressionen und Angststörungen gut behandelt werden.

Ambulantes Zentrum
Am Dreifaltigkeitskloster 16 · 47807 Krefeld
T 02151 823 35002 · ambulanz-kk@k-neuss.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

Dampfmühlenweg 7, 47799 Krefeld

Gesundheitszentrum Niesters Krefeld Mitte

Rheinstraße 60, 47799 Krefeld

Halle 22

Schmelzerstraße 5, 47877 Willich

Hospital zum Heiligen Geist

Von-Broichhausen-Allee 1, 47906 Kempen

Karls Naturkost

Karlsplatz 9, 47798 Krefeld

Kinderarztpraxis Leyental

Leyentalstraße 78B, 47799 Krefeld

KINETO - Physiotherapie & Training

Bismarckplatz 32, 47799 Krefeld

Klinik Königshof

Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld

KSB-Krefeld - Senioren- und Demenztbetreuung

Rheinstraße 22, 47799 Krefeld

Linara Betreuung zuhause & LambertCare

Uerdinger Str. 579, 47800 Krefeld

Laufsport Bunert

Rheinstraße 39, 47799 Krefeld

Malteser Hilfsdienst e.V.

Obergath 33
47805 Krefeld

Media Markt Krefeld

Blumentalstr. 151-155, 47803 Krefeld

Mundwerk Dental GmbH

Moerser Landstraße 341
47802 Krefeld

Naturkost Bettinger

Friedrich-Ebert-Straße 240,
47800 Krefeld

Orthopädie-Schuhtechnik

Sanitätshaus Jordan
St.-Anton-Straße 16, 47799 Krefeld

Physiotherapie Traub

Schönwasserstraße 105, 47800

Physioteam Winz

Hauptstraße 10, 47918 Tönisvorst

Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt

Hochstraße 114, 47798 Krefeld

Praxis für Osteopathie & Physiotherapie Husson

Moerser Landstraße 389, 47802 Krefeld

Restaurant Klarsicht

Moerser Str. 79, 47803 Krefeld

salvea Gesundheitszentrum

Westparkstraße 107-109, 47803 Krefeld

Sanitätshaus Ermers

Klever Straße 74, 47839 Krefeld

Sanitätshaus Kanters

Ostwall 203, 47798 Krefeld

Schiller Apotheke

Uerdinger Str. 278, 47800 Krefeld

St. Elisabeth-Hospital

Hauptstraße 74-76, 40668 Meerbusch

St. Josefhospital

Kurfürstenstraße 69, 47829 Krefeld

Stern-Apotheke

Hülser Str. 10, 47798 Krefeld

Vital Apotheke

Schulstraße 1-3, 47839 Krefeld



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

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

Hannappel

BESTATTUNGEN

Seit 135 Jahren
in Familienhand



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

Zu Vorsorgegesprächen sind wir jederzeit bereit.

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



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

Ein christlicher Friedhof in Krefeld mit pflanzefreien 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. 0 21 51 - 6 23 18 10
info@grabeskirche-krefeld.de
www.grabeskirche-krefeld.de

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

DER SICHERSTE UND EINFACHSTE WEG ZU HÖHEREN RENDITEN

DER 24/7 FINANCE SPEED-DATE WORKSHOP



In nur 30 Minuten – und online jederzeit abrufbar – zeigen wir Ihnen:

- wie Sie Ihr Geld ausfallsicher anlegen
- wie Sie die Steuerbelastung Ihrer Geldanlage teilweise oder vollständig verringern
- die 3 negativen Faktoren, die höhere Renditen verhindern
- reale Kundenbeispiele und deren Ergebnisse

Den **kostenlosen** 24/7 Finance Speed-Date-Workshop können Sie sich **jederzeit online** anschauen unter:

www.honoris-finance.de

Ihr Zugangscode für die kostenlose Anmeldung lautet:
A-001



HONORIS *finance*
HONORARBERATUNG



Alexianer

ALEXIANER KREFELD GMBH

ALEXIANER AKADEMIE FÜR PFLEGE



*Ich finde den Job richtig cool.
Weil es nie langweilig wird.*

Starte deine Ausbildung bei uns!

Es warten vielseitige Pflegeberufe mit Zukunft auf dich.



Pflegeausbildung – du hast die Wahl:

1. in drei Jahren zur **Pflegefachkraft** (m/w/d) – Beginn 1.4. und 1.9.
2. in einem Jahr zur **Pflegeassistenz** (m/w/d) – Beginn 1.10.



Berufsbegleitendes Pflegestudium

*in Kooperation mit der Hochschule Niederrhein und der FOM Hochschule
Nach oder während der Ausbildung studieren – ein super Karrierestart*

mehr Infos



ALEXIANER KREFELD GMBH | Alexianer Akademie für Pflege
Tel.: (02151) 334-0 | krefeld.akademiefuerpflege@alexianer.de
www.alexianer-akademie-fuer-pflege.de | www.alexianer-krefeld.de