

# moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



**SPEZIAL**

**DIE PINGUINE  
UND DER CUP (S.14 - S.23)**

**HTC Blau-Weiß Krefeld**  
Freunde fürs Leben (S.32)

**Krefelder Ruderclub 1883 e.V.**  
Europas Ruderjugend in Krefeld (S.40)



Ihr Unternehmen  
in Krefeld für

**HEIZUNG  
SANITÄR  
LÜFTUNG  
KLIMA**

[www.wtk-waermetechnik.de](http://www.wtk-waermetechnik.de)

Obergath 126 · 47805 Krefeld · Telefon 02151 - 3195-0

# moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Foto: Luis Nelsen

## Liebe Leserinnen und Leser,

die aktuelle Ausgabe der MOVEO ist eine ganz besondere: Sie entstand in Kooperation mit den Krefeld Pinguinen, die sich in Vorbereitung der neuen Saison mit der Idee trugen, ein Stadionmagazin herauszugeben – und mit diesem Wunsch an uns herantraten. Aber warum etwas neu erfinden, wenn die Lösung doch auf der Hand liegt? Wir glauben, dass das MOVEO Magazin eine ausgezeichnete Plattform für die Pinguine ist: Kostenlos verfügbar, wird es von Krefeldern aller Altersgruppen und Herkunft gelesen – vor allem von solchen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Und wie auch die „Mutter“, das CREVELT Magazin, ist das MOVEO nicht zuletzt der Mission verpflichtet, Krefelder Bürgern, Unternehmen und Vereinen eine Plattform zu bieten, auf der sie sich positiv darstellen können.

Im Falle der Pinguine fällt es uns ganz besonders leicht, beim Verbreiten dieser Botschaft mitzuhelfen: Die Herausgeber verbindet eine über Jahrzehnte gewachsene, enge Bindung zum Traditionsverein. Schon als Kids

standen wir in der Kurve und feuerten die alten Legenden an, feierten den Aufstieg und die Meisterschaft, vergossen Tränen beim Abstieg – oder schossen sogar selbst als Spieler im gelben Trikot übers Eis. Die Gelegenheit, die Pinguine ab sofort als Gesellschafter aktiv zu fördern und ihren Weg mitzugestalten, ergriffen wir vor einigen Wochen ohne zu zögern mit Freude, Enthusiasmus und Stolz.

Wir hoffen, dass wir mit diesem Heft etwas von dieser Begeisterung mit Ihnen teilen zu können – und nebenbei die Aufbruchstimmung zu entfachen, die nicht nur die Pinguine bei der Herausforderung, ins Eishockey-Oberhaus zurückzukehren, dringend benötigen, sondern von der unsere ganze Stadt nur profitieren kann.

Viel Spaß beim Lesen

Michael Neppeßen, David Kordes und Torsten Feuring

## Impressum

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

Redaktionsleitung: Oliver Nöding

Redaktion: Oliver Nöding, David Kordes,  
 Sarah Weber, Michael Otterbein, Daniel Boss,  
 Melanie Struve, Mark Thiel

Art Direction: Christina Hübecker

Fotografen: Luis Nelsen,  
 Lucas Coersten, Maximilian Mehlko

Titel: Philip Riefers  
 Vertrieb: CREVELT media GmbH  
 Druck: SET POINT Medien GmbH

Weitere Informationen zum Magazin  
 finden Sie in unseren Mediadaten:  
[www.moveo-magazin.de/mediadaten-aufsteller](http://www.moveo-magazin.de/mediadaten-aufsteller)



**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie sehr gerne**

**Tel.: 02151 5396-0**



*Aus Liebe zum Menschen.*

### Wie wäre es mal mit etwas sinnvollem?

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

Deutsches Rotes Kreuz  
 Krefeld e.V.  
 Uerdinger Str. 609  
 47800 Krefeld  
[www.drk-krefeld.de](http://www.drk-krefeld.de)

## 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](mailto:Info.krefeld@nephrocare.com)  
[www.nephrocare-krefeld.de](http://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**



**Hotel Krefelder Hof Seidenstadt Cup**  
**Seite 06** Krefeld Pinguine: Unser Team für die Saison 2023/24  
**Seite 10** #unserweg: Die Zukunft der Westparkstraße  
**Seite 12** Philip Riefers: Zwei Schwarze Kaffee und ein Babycino  
**Seite 14** Philipp Kuhnekath: Krefeld ist wieder „Kuhne“-Stadt  
**Seite 16** Erik Buschmann: Zurück zur Westparkstraße  
**Seite 18** Hotel Krefelder Hof Seidenstadt Cup — Der Spielplan  
**Seite 20** Seidenstadt: Wie eine Faser zur DNA der Stadt wurde



**Sport und Fitness**  
**Seite 22** Happy Day Studio: Yoga — Ein gutes Mittel gegen Alltagsstress!  
**Seite 30** Family & Soul: Von Waldzwerge, Buggysportlern und Trommelsenoren  
**Seite 32** HTC Blau-Weiß Krefeld: Freunde fürs Leben  
**Seite 40** Crefelder Ruder-Club 1883 e. V.: Europas Ruder-Jugend in Krefeld



**Medizin**  
**Seite 26** Zahnärzte am Friedrichsplatz: Mundgesundheit und Sport  
**Seite 36** Helios St. Josefhospital Uerdingen: Experten für Männergesundheit  
**Seite 38** Zahnärzte Stuckenberg: Krefelds erste Adresse für Wurzelkanal-Behandlungen

**Pflege**  
**Seite 42** BELLINI Senioren-Residenz: Glücksmomente gemeinsam sammeln

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

**Kolumne**  
**Seite 44** Klinik Königshof: Sport tut gut!



## HOTEL KREFELDER HOF SEIDENSTADT CUP

### UNSER TEAM

## FÜR DIE SAISON 2023/24

Die Sommerpause bei den Krefeld Pinguinen war nicht langweilig. Während manche Spielerverpflichtungen heiß diskutiert wurden, sorgte eine Krefelder Eishockey-Legende im Alleingang für ein Erdbeben und einen schwer messbaren Anstieg der Vorfreude auf die kommende Saison: Mit Christian Ehrhoff kehrt einer der erfolgreichsten deutschen Eishockeyspieler der vergangenen 20 Jahre an seine alte Wirkungsstätte zurück. Zwar hat der kurzfristige Abgang des letztjährigen DEL2-Top-Scorers Marcel Müller nach Straubing die Planungen des sportlichen Leiters Peter Draisaitl nochmals zurückgesetzt, trotzdem konnte man sich auf einigen Schlüsselpositionen mit deutschen Stammkräften verstärken. Wie die sportliche Leitung ihre Mannschaft gern sehen möchte, hat Draisaitl nach dem Saison-Aus im April bereits deutlich gemacht. Mobiler, aggressiver und spielstärker sollen die Pinguine in die Saison 2023/24 gehen.

Hierzu stellt sich die Mannschaft um Cheftrainer Boris Blank und seinen Co-Trainer Herbert Hohenberger auf und neben dem Eis neu auf. Zu den neun Spielern, die bereits in der vergangenen Saison das Pinguine-Trikot trugen, kommen gleich 14 Neuzugänge und DNL-Spieler des Krefelder EV 1981 sowie ein Torwarttrainer, der bereits die besten Nachwuchstalente Deutschlands trainieren durfte.

# TEAM VORSTELLUNG





## DIE SPORTLICHE LEITUNG UND DAS TRAINERTEAM

Im Oktober übernahm Peter Draissaitl zunächst das Amt des Cheftrainers bei den Pinguinen von Leif Strömberg. Der 57-Jährige war damals wenig beeindruckt von der Kaderzusammenstellung, war jedoch stets darauf bedacht, diplomatisch zu erklären, dass er mit dem arbeite, was ihm seine Vorgänger hinterlassen hatten. Mit dem Geschäftsführer-Wechsel bei den Pinguinen im Dezember kam auch ein neues Aufgabenfeld auf den Deutsch-Tschechen zu. Er wurde von Peer Schopp zum sportlichen Leiter befördert und war ab diesem Zeitpunkt vollumfänglich mit der Kaderplanung für diese Saison beschäftigt. Ob die Mannschaft in der kommenden Saison seine Handschrift tragen wird, also schneller und technisch versierter agiert, liegt auch an der Arbeit des Trainerstabs, an dessen Spitze Cheftrainer Boris Blank steht.

Der 45-Jährige ist nicht nur eine Krefelder Eishockey-Ikone und war in seiner aktiven Zeit Publikumsbeliebter an der Westparkstraße, er ist auch einer der ersten Rückkehrer, den die Pinguine unter der neuen Geschäftsführung gesehen haben. In einem turbulenten Monat, wenige Tage nach seiner Ernennung zum neuen alten Co-Trainer, folgte der Schritt auf die Cheftrainerposition. Der Deutsch-Kasache geht mit den Pinguinen in seine erste vollständige Saison als Cheftrainer überhaupt, wird jedoch von der kollektiven Erfahrung im Trainerteam profitieren.

Erfahrung, die insbesondere sein Co-Trainer Herbert Hohenberger aufweisen kann. Auch Hohenberger schloss sich im Dezember den Pinguinen an und brachte ein dringend benötigtes Gewinner-Gen mit. Mit den Selber Wölfen gelang Hohenberger 2021 der Aufstieg in die DEL2. Zusätzlich schließt sich Anton Lukin als Torwarttrainer den Pinguinen an. Der 37-jährige Deutsch-Russe stand zuletzt bei den Jungadlern Mannheim unter Vertrag und arbeitete bereits mit der deutschen U18-Nationalmannschaft zusammen.

## DIE TORHÜTER: EIN STARKES TRIO

Von Lukins Verpflichtung profitieren nicht nur die Torhüter der ersten Mannschaft. Auch die Schlussmänner des DNL-Teams des Krefelder EV 81 sollen in den Trainingsbetrieb mit eingeschlossen werden. Das Bindeglied dorthin werden die beiden Youngster im Tor des KEV bilden. Neben Matthias Bittner, der bereits in der letzten Saison sein Potenzial aufblitzen ließ und zum Teil die Erwartungen der Zuschauer und des Trainerteams übertraf, wird mit Julius Schulte der aktuelle DNL-Meistertorwart der Jungadler Mannheim das Torhüter-Trio bilden.

An der Spitze dieses Dreiergespanns steht ein Top-Torhüter der DEL2. Mit dem EC Bad Nauheim stand Felix Bick in der vergangenen Saison im Finale der DEL2-Meisterschaft, wo er den Ravensburg Towerstars in fünf Spielen unterlag. Bei seinen 15 Starts in 15 Spielen zeigte der 30-Jährige durchgehend solide Leistungen und erreichte eine Fangquote von über 91,47 Prozent. Der Bestwert unter allen Goalies mit mehr als zehn Spielen in den Playoffs. Sein Debut im Pinguine-Trikot gab Bick tatsächlich schon in der Saison 2014/15. Da stand der damals 23-Jährige als Förderlizenztorwart in einem Spiel für die Pinguine auf dem Eis.

# STURM: NEU FORMIERT UND VIEL VERSPRECHEND

Auch die Offensivabteilung der Pinguine erfuhr im Sommer eine Kernsanierung. Lediglich eine Reihe ist zusammengeblieben. Mike Fischer, Dennis Miller und Leon Niederberger können theoretisch wieder gemeinsam auf Torejagd gehen. Ob das der Plan von Trainer Boris Blank ist, wird sich aber wohl erst während der Testspiele herauskristallisieren. Denn auch der Rest der Reihen will schlagkräftig gefüllt werden. Mit Kapitän Alexander Weiß behält man eine Führungsperson und einen flexiblen Spieler im Kader, der mit Sicherheit eine wichtige Rolle in der Zusammenstellung der Über- und Unterzahl-Reihen spielen wird. Von den U21-Fördervertragsspielern ist zudem Nikita Krymskiy geblieben, der in seine zweite Saison beim KEV geht.

Bei den Neuzugängen stechen insbesondere zwei Namen heraus: Josh MacDonald und Jon Matsumoto. MacDonald kommt als DEL2-Meister an die Westparkstraße. Die letzten beiden Spielzeiten verbrachte der Stürmer in Ravensburg und war einer der Leistungsträger auf dem Weg zum Ravensburger Titel. Peter Draisaitl beschreibt den 29-Jährigen als Experten für das Powerplay und flexiblen Spieler für beiden Seiten des Eises. Matsumoto fühlt sich in der Mitte am wohlsten. Der Center bringt Erfahrung aus 14 NHL-, 490 DEL-Spielen und zwei deutschen Meisterschaften mit in die Seidenstadt. Doch auch in der Tiefe konnten sich die Pinguine verstärken. Mit alten Bekannten und neuen Gesichtern. Neben Christian Kretschmann und Philipp Kuhnekath, die ab sofort wieder für die Pinguine im Einsatz sind, werden David Cerny, Lukas Wagner und Niclas Focks ihre ersten Verträge bei den Pinguinen unterzeichnen.

Die Freude über die guten Verstärkungen wird gegenwärtig aber überschattet: Durch den unerwarteten Abgang Marcel Müllers ist ein großes Loch entstanden, das die sportliche Leitung noch füllen muss. Keine einfache Aufgabe, bedenkt man, dass die meisten Teamkader schon in den Startlöchern stehen. Der Lichtblick für die Pinguine: Von vier Ausländerlizenzen sind bisher nur zwei vergeben. Eine Verstärkung aus dem Ausland ist bis zum Saisonstart, insbesondere für den Sturm, nicht unmöglich.



# VERTEIDIGUNG: EHRGEIZ UND AGGRESSIVITÄT

Weitaus mehr Spiele für die Krefeld Pinguine hat Christian Ehrhoff vorzuweisen. Der 41-Jährige sorgte mit seinem Comeback nicht nur in Krefeld für das Gesprächsthema des Sommers. Ihn habe während des Playoff-Runs der Pinguine wieder die Lust gepackt, anzugreifen. Ehrhoff zeigt sich bei seinem Vorhaben selbstkritisch und macht klar, dass er den Weg in die DEL2 nicht auf die leichte Schulter nimmt. Seine Präsenz und Erfahrung werden in der Kabine in jedem Fall ein Vorteil für den jungen Verteidiger-Kern sein. Nur er und Philip Riefers (33) sind älter als 30 Jahre. David Trinkberger (26), Maximilian Adam (25), Erik Buschmann (25), Eric Gotz (25), Maximilian Söll (21) und Carl Konze (19) vervollständigen das Defensiv-Team bei den Pinguinen.

Mit Maximilian Adam haben die Pinguine beim Ligakonkurrenten Lausitzer Füchse eine Verstärkung gefunden, die das verkörpert, was Peter Draisaitl von den Pinguinen in 2023/24 sehen möchte. Er sei mobil und könne Gegenspieler dadurch aggressiv unter Druck setzen. Ähnliches gilt für Erik Buschmann, ebenfalls ein Rückkehrer. Nach einem Jahr in den Vereinigten Staaten und vier Spielzeiten in Iserlohn wird „Buschi“ fortan in einer Führungsrolle bei den Pinguinen agieren. Eine Aufgabe, die auch der einzigen Ausländerlizenz in der Verteidigung auferlegt wird. Eric Gotz, der US-Amerikaner aus Hermantown, Minnesota, spielte zuletzt in der höchsten College-Liga Amerikas mit und gegen zukünftige NHL-Stars und wusste dabei zu überzeugen. Eine andere Rolle wird Carl Konze spielen. Der großgewachsene Verteidiger hat im Sommer seinen ersten Profivertrag unterschrieben und wird versuchen, sich einen festen Platz im Kader zu erspielen. \_Mark Thiel







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



# Alexianer

ALEXIANER KREFELD GMBH

ALEXIANER AKADEMIE FÜR PFLEGE

## **Starte deine Ausbildung bei uns!**

### **Es warten vielseitige Pflegeberufe mit Zukunft auf dich.**



**Pflegeausbildung – du hast die Wahl:**

1. in drei Jahren zur **Pflegfachkraft** (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](mailto:krefeld.akademiefuerpflege@alexianer.de)  
[www.alexianer-akademie-fuer-pflege.de](http://www.alexianer-akademie-fuer-pflege.de) | [www.alexianer-krefeld.de](http://www.alexianer-krefeld.de)



#UNSERMEG



# #UNSERWEG

## - DIE ZUKUNFT DER WESTPARK- STRASSE

Fotos KEV: Maximilian Mehlko



**Die U21-Fördervertragspieler Niclas Focks und Carl Konze werden den Kader in der kommenden Saison verstärken.**

Im Februar dieses Jahres präsentierten die Krefeld Pinguine und der Krefelder EV 81 ihr gemeinsames Konzept für den Eishockeystandort Krefeld. Unter dem Titel #unserWeg soll ein 360-Grad-Ansatz geschaffen werden, der die Sportler von den ersten Schritten auf dem Eis bis zum Ende ihrer Laufbahn begleitet. Vor mehr als 60 Vertretern stellten Achim Staudt (1. Vorsitzender, Krefelder Eislauf Verein 1981) und Elmar Schmitz (Sportvorstand, Krefelder Eislauf Verein 1981) sowie Peer Schopp (Hauptgesellschafter, Krefeld Pinguine), Peter Draisaitl (Sportdirektor, Krefeld Pinguine) und Tobias Polka (Gesellschafter, Krefeld Pinguine) damals ihre nachhaltig orientierte Vision einer vereinten Westparkstraße vor.

In dieser Sommerpause gab es bereits erste Erfolge zu vermelden. Niclas Focks und Carl Konze, die aus der DNL (Deutsche Nachwuchsliga) kommen, werden in der kommenden Spielzeit als U21-Fördervertragspieler Einsätze im DEL2-Kader haben. Zudem wird der 16-jährige Konstantin Redinger die Möglichkeit haben, regelmäßig mit der Mannschaft zu trainieren. Zudem wurde Anton Lukin als Torwarttrainer verpflichtet, um sowohl die Profis zu fördern als auch die jungen Talente der DNL-Mannschaft an die nächste Stufe ihrer Karriere heranzuführen.

„Kein Sprint, sondern ein Marathon“ sei der Aufbau eines Nachwuchskonzepts, heißt bei den beteiligten Parteien übereinstimmend. Staudt und Schmitz, als Vertreter des KEV81, stellten nachvollziehbar dar, welchen Herausforderungen sich der Stammverein gegenüber sieht und welche Schritte notwendig sind, um die Nachwuchsentwicklung am Eishockeystandort Krefeld zu stärken und Talente langfristig in Krefeld zu binden.

Schopp und Draisaitl beleuchteten, wie sich der Sport in den letzten Jahrzehnten gewandelt hat und wie die Nachwuchs- und Profiabteilung auf sportlicher sowie administrativer Ebene sukzessive zusammengeführt werden sollen. Durch die wachsenden Strukturen sollen die Spieler zukunftsorientierte Entwicklungschancen auch neben dem Eis wahrnehmen können. Je nach Alter oder Zeitraum und Perspektive der aktiven Spielerkarriere will das Krefelder Eishockey Möglichkeiten schaffen, beispielsweise die schulische Laufbahn in einem Internat oder eine Ausbildung für die Karriere nach der aktiven Zeit sowie die Eingliederung in die Arbeitswelt zu erleichtern.

Kernpunkt der Vision ist jedoch die Stärkung der Identifikation zwischen dem Krefelder Eishockey und der Stadt Krefeld, ihren Bürgern und den Anhängern des KEV. Um diese Vision realisieren zu können, habe sich das Krefelder Eishockey zu einer geschlossenen Einheit solidarisiert, sei jedoch auch auf die Unterstützung der

unterschiedlichen Säulen aus Politik, Wirtschaft und Öffentlichkeit angewiesen. Der Bau der neuen Eishallen gegenüber der YAYLA Arena wird als ein Beispiel eines positiven Signals gewertet, dass diese Solidarisierung auch auf anderen Ebenen voranschreiten wird. \_Mark Thiel



Philip Riefers

## ZWEI SCHWARZE KAFFEE UND EIN BABYCINO

Fotos KEV: Maximilian Mehlko

**Während sich die ersten Krefelder in den Berufsverkehr begeben, füllt der Kaffee-Vollautomat die Luft im Hause Riefers mit dem Duft frisch gemahlener Bohnen. Wer seine olfaktorischen Sinne besonders scharf einstellt, der vernimmt jedoch auch einen süßen Hauch warm aufgeschäumter Mandelmilch, der sich immer wieder in den bitter-herben Geruch des koffeinhaltigen Getränks mischt.**

Noch bevor sich Freundin Lea und Sohn Theo für das morgendliche Aufwachritual in die Küche gesellen, hat Papa Philip Riefers bereits zwei schwarze Kaffee und den ersten Mandelmilch-„Baby-cino“ verzehrfertig auf dem Esstisch hergerichtet. „Meistens bleibt es bei Theo nicht bei einem Baby-cino. Ich muss ihn nach dem zweiten schon mal bremsen“, erklärt Riefers das Genussverhalten seines noch nicht ganz zweijährigen Sohnes. Der süße Geruch des zusätzlichen Getränks ist bei Weitem nicht die einzige Veränderung, den das Paar ihrem Sprössling zu verdanken hat.

Im Oktober 2022 hat die junge Familie des einstigen Eigen-gewächses des Krefelder EV 1981 ihr neues Häuschen am Rande Krefelds bezogen. Ein entscheidender Grund, aus dem dicht besiedelten Zentrum in ein grüneres Viertel zu ziehen, war der steigende Bewegungsdrang Theos. „Theo ist ein Action-Typ. Klar, er kann sich zwischendurch mal für zehn Minuten mit einem Puzzle beschäftigen, doch dann ist halt wieder Bewegung angesagt und er rennt mit Schlägern und Bällen jeglicher Art durch die Wohnung“, erklärt der auf dem Eis flexibel einsetzbare Verteidiger, der sich mit stolzesgeschwellter Brust aus seiner lockeren Sitzposition aufgerichtet hat und mit leuchtenden Augen davon träumt, wie Theos erste Schritte auf dem Eis aussehen könnten: „Wir kommen wohl nicht daran vorbei, ihn irgendwann mal auf Schlittschuhe zu stellen. Er wächst damit auf und liebt es jetzt schon, zuzusehen.“

PHILIP RIEFFERS





Ob sein Sohn sich am Ende für Eishockey oder eine andere Sportart entscheide, sei für den 33-Jährigen jedoch nicht wichtig. Theo solle selbst herausfinden, was für ihn der richtige Weg ist. So wie Riefers selbst nach wenigen Stunden in der Lauschule der Krefelder Nachwuchstrainer-Ikone Peter Kaczmarek merkte, dass die Schlittschuhe seine Berufung sind. „Meine Großmutter ist mit mir immer zur Laufschiule gefahren. Peter hat bei ihr damals sehr energisch gefordert, dass ich unbedingt dabeibleiben soll.“ Riefers Eltern, Eishockey-interessiert, regelmäßige Gäste der Rheinlandhalle, jedoch selbst nie aktiv, freuten sich damals noch über die Attestierung des sportlichen Talents, ahnten aber wohl selbst nicht, dass ihr Sohn mehr als 25 Jahre später auf eine vorzeigbare Karriere zurückblicken wird. Knapp 700 DEL-Spiele für die Krefeld Pinguine, Kölner Haie, Augsburger Panther, Adler Mannheim, Grizzlys Wolfsburg und Iserlohn Roosters stehen bis dato zu Buche.

Ob noch mehr Spiele in der höchsten Deutschen Eishockeyliga hinzukommen, vermag Riefers zum jetzigen Zeitpunkt nicht zu prognostizieren. Nachdenklich blickt der großgewachsene Athlet, der einen leicht herausgewachsenen Drei-Tage-Bart trägt, in seine Zukunft als Profi: „Fest steht: Ich bin zu Hause. Und ich möchte zu Hause bleiben. Das perfekte Szenario wäre natürlich, wenn wir in Krefeld unser langfristiges Ziel erreichen und wieder in die DEL aufsteigen. Den Weg möchte ich so lange wie möglich mitgehen und dazu beitragen, meine Karriere bestenfalls hier in Krefeld erfolgreich zu beenden.“

Trotzdem hat der charismatische braunhaarige Mann mit der tiefen, warmen Stimme bereits eine klare Vision von der Karriere nach der Karriere. Dem Eishockey, so vermutet Riefers, werde er immer treu bleiben. Im besten Fall auch weiter mit Eishockeyspielern und Leistungssportlern arbeiten. Seiner Leidenschaft folgt er jedoch mit verstärkt wissenschaftlichem Fokus. Derzeit macht Riefers eine Ausbildung zum Heilpraktiker und möchte so zunächst seinen eigenen Körper besser kennenlernen. Der Drang, zu verstehen, wie man mithilfe gezielter Ernährung und maßgeschneidertem Fitnessprogramm sein körperliches Potenzial ausschöpft, trieb Riefers bereits in seiner Zeit bei den Kölner Haien dazu an, sich mehr und mehr mit der eigenen Anatomie zu beschäftigen. „Ich habe damals die Chance genutzt, enger mit den Athletiktrainern zusammenzuarbeiten als andere Spieler.

Sie haben mir viel beigebracht und sich darüber gefreut, dass ich mich so sehr damit beschäftige habe. Bis heute stehe ich mit vielen von ihnen in Kontakt und erstelle gemeinsam Trainingspläne, die auf mich abgestimmt sind.“

Neben dem Trainingsplan nimmt Riefers auch seine Ernährung in die eigene Hand und greift daher gerne selbst zum Kochlöffel. Zum perfekten Dinner gehören für den Hobbykoch gegrilltes Gemüse und eine gesunde Proteinbeilage – schul- und lehrbuchmäßig. Aber auch der Ausgleich dürfe nicht zu kurz kommen: „Cheat-Days machen wir drei meistens zusammen. Dann gehen wir beispielsweise in die Eisdielen oder lassen es uns einfach mal auf der Couch gut gehen.“ Dann sei es auch gut möglich, dass sich der Duft warmer Mandelmilch nochmals in der Wohnung verteilt und für den jüngsten „Riefi“ ein dritter Babycino auf dem Speiseplan steht. \_Mark Thiel

**Finlantis**  
...echt finnisch!

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

**Mehr als nur Entspannung:**  
Regelmäßige Events machen das Saunieren zum Erlebnis!

**Heiß auf finnisch**  
Die sagenhafte Saunawelt

Buschstraße 22 · 41334 Nettetal-Kaldenkirchen · Tel. o 21 57 895 95 70 · info@finlantis.de

Philipp Kuhnekath

## KREFELD IST WIEDER „KUHNE“-STADT

Fotos KEV: Maximilian Mehlko

PHILIPP KUHNEKATH

Es ist der 26. März 1991, der Ort die mit 6.000 Zuschauern restlos ausverkaufte Rheinlandhalle. Vertraut man seinem Gespür und betrachtet die Schulter an Schulter, Reihe für Reihe stehenden schwarz-gelb gekleideten Unterstützer, dann darf man davon ausgehen, dass die inoffizielle Zahl noch deutlich höher liegt. Die kalte Luft, die vom Eis aus in den Zuschauerraum wabert, wird vom Duftcocktail aus abgestandenem Bier, Schweiß und Zigarettenrauch ähnlich schnell wieder aufgelöst, wie die Hartgummischeibe unten von Schläger zu Schläger flitzt. Die Stimmung im Stadion ist ausgelassen, denn auf dem Eis laufen die letzten Sekunden des dritten und entscheidenden Relegationsspiels zwischen dem Krefelder EV und PEV Weißwasser in der 2. Bundesliga. Der KEV führt zu diesem Zeitpunkt bereits 6:1. Mit dem letzten Umschlag der Spieluhr ist es geschafft: Ein kollektiver Aufschrei gellt durch die Halle, als die KEV-Spieler von der Spielerbank aufs Eis stürzen und den Aufstieg in die erste Eishockey-Bundesliga feiern.

Mitten in der Traube jubelnder Aufstiegshelden befindet sich auch der damals 24-jährige Dirk Kuhnekath, Vater des heutigen Krefeld Pinguine Stürmers Philipp Kuhnekath. „Leute, die sowohl meinen Vater als auch mich auf dem Eis beobachtet haben, sagen mir, dass wir eine Menge Gemeinsamkeiten haben“, sagt Philipp, der nach zwei Jahren in Dresden in die Seidenstadt zurückkehrt. „Er behauptet zwar immer, das stimme nicht, aber ich denke schon, dass wir einen ähnlichen Lauf- und Spielstil haben. Zumal wir ja ungefähr die gleiche Statur teilen,“ stellt der 25-Jährige lächelnd fest. Man merkt, dass er sehr gut mit den Parallelen zu seinem ersten großen Vorbild leben kann.





In höchsten Tönen spricht er von den Errungenschaften seines Vaters und seines Onkels, Ulrik Kuhnekath, der als junger Ersatz-Torwart ebenfalls ein Teil der Aufstiegs-mannschaft von 1991 war. Durch seine familiäre Vorbelastung stand also früh fest, dass Philipp nicht ohne Schlittschuhe an den Füßen durchs Leben kommen würde. Gezwungen sah er sich jedoch niemals: „Die ersten Schritte habe ich tatsächlich mit meinem Onkel gemacht. Ich habe schnell Spaß daran gefunden und bin wie viele Krefelder Eishockeyspieler bei Peter Kaczmarek in der Laufschule gelandet.“ Nachdem „Kuhne“ dort die Grundlagen des Eishockeys vermittelt wurden, kam er auch nicht umhin, seinen Vater an der eigenen Trainerbank zu sehen. „Wir konnten das aber immer gut trennen. In der Halle war er Trainer, zu Hause Vater, bei dem ich mir Ratschläge abholen konnte, wenn es mal nicht lief“, blickt Kuhnekath auf die Zeit im Nachwuchs zurück.

Eine Zeit, die seinen Lebensmittelpunkt und Freundeskreis bis heute in Krefeld verankert. Freundschaften aus dem Nachwuchs des KEV 81 seien auch nach vielen Jahren geblieben: „Mit Buschi (Erik Buschmann) hatte ich auch Kontakt, als er nicht hier spielte. Ansonsten sind viele Freundschaften geblieben, auch mit Jungs, die nicht mehr professionell spielen. Wir treffen uns immer noch regelmäßig und tauschen uns beim Tennisspielen oder gemeinsamen Mittagessen aus.“ Für die Kontrahenten auf dem Court ist Kuhne nach eigener Einschätzung ein beliebter Gegner. „Wenn ich mich mit Daniel Pietta oder Alex Trivellato vergleiche, dann kann ich die Jungs meistens nur ärgern. Häufig gibt es aber eher eine Lehrstunde für mich“, gesteht der Flügelstürmer mit einem Lachen. Zur Erholung eignet sich aus Kuhnekaths Sicht der Stadtwald am besten. Dort könne er spazieren gehen und sich sammeln, um einen klaren Kopf für seinen Sport und sein BWL-Masterstudium, das er per Fernstudium absolviert, zu behalten.

Experten beschreiben Kuhnekath als sehr intelligenten Spieler und Kämpfertypen. Eigenschaften, die ihm insbesondere im März, wenn in der DEL2 die Playoffs beginnen, zugutekommen. Doch der Weg bis in Endrunde, wo Kuhnekath, wie einst sein Vater mit dem KEV um den Aufstieg in die höchste Spielklasse spielen wird, ist lang. Vielleicht ist es ein gutes Zeichen, dass er dort beginnt, wo sein Vater vor ihm Spuren hinterlassen hat. Denn das erste Vorbereitungsspiel findet am 12. August in der

Rheinlandhalle gegen die Löwen Frankfurt statt. „Das ist eine coole Sache für das erste Spiel. Viele Fans wünschen sich Heimspiele an diesem Ort, weil sie sich noch an die gute Stimmung und historischen Spiele dort erinnern.“

Wohin die Saison Kuhnekath und die Pinguine letztlich trägt, ist ungewiss. „Wir wollen uns bestmöglich vorbereiten und oben mitspielen. Wir haben ein Ziel, wissen aber, dass wir dafür in jedem Spiel kämpfen müssen.“ Den Wunsch und die Hoffnung, wieder in die DEL aufzusteigen, teilt Kuhnekath mit den KEV-Fans. Sie sind wie 1991 in der ganzen Stadt zu spüren. Vieles hat sich seitdem verändert. Sollte es wie damals zu einem Entscheidungsspiel in Krefeld kommen, ist lediglich gewiss, dass die Luft in der Arena dank moderner Belüftungssysteme nicht mehr aus abgestandenem Bier, Schweiß und Zigarettenrauch besteht. Nur die kalte Luft des Eises ist geblieben. \_Mark Thiel

plan<sup>2</sup>  
architekten  
dipl. ing. birgit rahmlow aknw

wir helfen ihnen ihren ideen raum zu geben birgit.rahmlow@t-online.de  
eichenstrasse 36 47918 tönisvorst telefon 021567011 mobil 01717942663

Erik Buschmann

# ZURÜCK ZUR WESTPARKSTRASSE

Fotos KEV: Maximilian Mehlko

Von den Stahlträgern der Hallendecke des Eisstadions an der Filder Straße in Moers tropft es herunter. Kleine Wassertropfen durchschneiden die feuchte Luft und die dünne Nebelwolke, die sich über dem Eis gebildet hat, bevor sie in regelmäßigen Abständen auf die immer gleichen Stellen fallen. Mit holprigen Gehversuchen, aber hochkonzentriert, macht ein kleiner blonder, blauäugiger Junge in der Laufschule des GSC Moers mit einem viel zu großen Helm, der ihm immer wieder vor die Augen rutscht, seine ersten Schritte auf den scharfkantigen Kufen unter seinen Schlittschuhen. Im Slalom umkurvt er die ungefähr Golfball-großen Huckel, die bis zur Jahrtausendwende ein bekanntes Ärgernis bei Eismeistern und Spielern gleichermaßen waren.

Zwei Jahre später findet sich der gleiche Junge, der inzwischen deutlich sicherer auf den Schlittschuhen steht, in der Laufschule der Krefelder Trainer-Ikonen Peter Kaczmarek und Peter Brux in der Rheinlandhalle in Krefeld wieder. Es ist der Beginn einer Karriere, die den heute 25-Jährigen auf eine internationale Rundreise mit Start und Endpunkt in der Seidenstadt führte. „Die Erinnerungen an meine ersten Einheiten auf dem Eis sind leider verschwommen,“ stellt Erik Buschmann, Verteidiger der Krefeld Pinguine, heute fest. An seinem angestrengten Blick erkennt man, dass er nach konkreten Ereignissen aus dieser Zeit sucht. „Besser kann ich mich daran erinnern, mit wem ich gespielt habe. Jungs wie Kuhne (Philipp Kuhnekath), Eschi (Tobias Esch) aus der Geschäftsstelle, Tom und Mike Schmitz, Jan Theuerkauf und viele mehr. Das änderte sich mit den Jahrgängen. Mal war man der jüngere, mal war man der ältere.“

Mit einem Spieler verbindet „Buschi“, wie Buschmann von vielen Mitspielern genannt wird, jedoch eine besondere Auslandserfahrung: Nach seiner Schul- und DNL-Zeit verbrachten er und KEV 81-Mitspieler Thore Weyrauch, der inzwischen in der Oberliga für die Halle Saale Bulls unterwegs ist, die Saison 2017/18 in den Vereinigten Staaten bei den Superior RoughRiders in der WSHL. „Das war eine coole Zeit und eine tolle Erfahrung. Wir waren das erste Mal allein unterwegs und haben Selbstständigkeit gelernt“, meint Buschmann zurückblickend. Auch sportlich habe er von

ERIK BUSCHMANN



KEV







der Zeit im Ausland profitiert: „Das Eishockey in den Staaten ist ganz anders. Ich denke, der andere Blick auf den Sport hat mir definitiv geholfen.“

Der Traum von Nordamerika stand für Buschmann jedoch auf der Kippe. Zum Ende der Vorsaison war ein Try-Out noch gescheitert. Erst im zweiten Anlauf, über einen Agenten, kamen die beiden damaligen Pinguine zur Übersee-Gelegenheit, die bis zu dieser Saison auch den letzten Auftritt im Trikot der Pinguine bedeutete. Müssen will Buschmann seine Juniorenzeit nicht: „Es ist im Nachhinein immer blöd, Sachen zu bereuen. Klar hätte man an der einen oder anderen Stelle noch ein, zwei Prozentpunkte mehr rausholen können, aber ich bin alles in allem zufrieden und würde nicht viel verändern wollen.“

Einen Grund dazu hätte der 1,85 Meter große Linksschütze auch nicht. So hat Buschmann neben mehreren Jahren DEL-Erfahrung bereits zwei Spiele mit der Senioren-Nationalmannschaft zu Buche stehen und blickt bei der U18 auf eine Silbermedaille in der Division 1 zurück. „Das war immer ein Highlight der Saison, wenn man einen Anruf vom Nationaltrainer bekam und nominiert wurde. Das erfüllt mich bis heute mit Freude und Stolz.“

Nach einer Spielzeit in den Staaten kehrten er und Weyrauch nach Deutschland zurück. Ihre Wege trennten sich, die Freundschaft blieb bestehen. Während Weyrauch bei den Hannover Indians landete, heuerte Buschmann ebenfalls in der Oberliga in Duisburg an und fand sich dort gut zurecht. So gut, dass die Iserlohn Roosters den bodenständigen Blondschoopf für ganze vier Spielzeiten in den festen DEL-Kader aufnahmen. „Zum Pendeln war das immer ein Stück. Daher habe ich in Iserlohn gewohnt. Zur Familie war es aber nicht allzu weit. Ich habe also immer noch eine gute Verbindung nach Hause gehabt.“ Zurück in Krefeld sei der Kontakt trotzdem einfacher. Zudem bietet seine Wohnung in der Nähe des Stadtwalds gute Möglichkeiten, um schnell dem Alltag zu entfliehen. „Ich kann in Ruhe spazieren gehen oder mich an den See in der Nähe setzen, wenn ich eine Auszeit brauche. Auch ein Treffen mit Teamkollegen oder Freunden hier in der Stadt ist schnell arrangiert.“

Eine Auszeit, die Buschmann nicht nur vom Eishockey benötigt. Derzeit arbeitet der Wirtschaftsingenieur-Student in Krefeld neben dem Eishockey an seinem Bachelor. „Für mich ist es wichtig, auch neben dem Eis etwas zu lernen, um was in der Hinterhand zu haben. Der Studiengang lässt sich gut mit meinem Sport verbinden“, erklärt Buschmann, der einen langen Sommer hinter sich hat.

Der gebürtige Moerser hatte in Iserlohn mit seinem Ex-Club die Playoffs verpasst und war nach Ende der Hauptrunde in der DEL im März nur noch sporadisch auf dem Eis. „Ich freue mich, wenn es wieder losgeht. Beim Sommertraining konnte ich bisher schon einige meiner neuen und alten Mitspieler treffen, das erste Eistraining in der YAYLA Arena wird jedoch noch mal etwas anderes sein.“ Das Ziel des 150-fachen DEL-Verteidigers ist klar. Es sollen mehr DEL-Spiele hinzukommen. Dazu müssen die Pinguine jedoch den Aufstieg aus der DEL2 schaffen. Ein Weg, der bekanntermaßen viele Kurven und Hürden aufweist – wohl dem, der seine ersten Schritte auf dem Eis bereits im Slalom gemeistert hat. Mark Thiel

# Borgmann

WWW.BORGSMANN-KREFELD.DE

## IN KREFELD IST WAS LOS! GEBRAUCHTWAGEN-TAG!

### > NUR SAMSTAG 9.9.23 <

SKODA      Nutzfahrzeuge

**BORGSMANN  
PRÄMIE!**

\* Gilt nur bei Leasing/Finanzierung eines Gebrauchts-/Vorführungswagens am 09.09.2023, Finanzierung Mindestlaufzeit 12 Monate, Mindestbetrag 6.000 €, keine Barauszahlung.

+ Reise-Gutschein oder  
+ MediaMarkt-Gutschein oder  
+ Auto-Hundetransportbox  
im Wert von 500 €!\*

BLUMENTALSTR. 151  
NASSAUERRING 45  
DAHLERDYK 33

# SA. 9.9.

NUR BEI

# HOTEL KREFELDER HOF SEIDENSTADT CUP – DER SPIELPLAN

650 Jahre Krefeld: Ein guter Grund, die Samt- und Seidenstadt zu besuchen. Im Rahmen der Feierlichkeiten tragen die Krefeld Pinguine erstmalig den „Hotel Krefelder Hof SEIDENSTADT CUP“ aus – ein dreitägiges international besetztes Turnier inmitten des deutschen Eishockey Epizentrums.

TIMETA  
B  
LE 2023



## FREITAG 18. AUGUST 2023

Am Freitagabend eröffnen die Pinguine den Hotel Krefelder Hof SEIDENSTADT CUP mit der Begegnung gegen die Düsseldorf EG. Bully zum Straßenbahn-Derby ist um 19:30 Uhr.

- // **STEHPLATZKARTE:** 10,00 EUR
- // **SITZPLATZKARTE:** 20,00 EUR
- // **VIP:** 80,00 EUR

## SAMSTAG 19. AUGUST 2023

Ab 14:00 Uhr verwandelt sich der Arena-Parkplatz an der Westparkstraße in eine schwarz-gelbe Fanmeile für Groß und Klein, ehe um 16:00 Uhr die Fischtown Pinguins Bremerhaven auf den HC Slovan Bratislava aus der Slowakei treffen. Unmittelbar nach dem Spiel geht es draußen weiter: Teamvorstellung, Autogrammstunde, Bühnenprogramm, Live-Musik mit der Newcomer Band „Lost Tape“ und vieles mehr. Für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt.

- // **STEHPLATZKARTE:** 5,00 EUR
- // **STEHPLATZKARTE:** 10,00 EUR
- // **EINTRITT ZUR FANPARTY AUF DEM ARENA-PARKPLATZ:** KOSTENFREI

## SONNTAG 20. AUGUST '23: SPIEL UM PLATZ 3 UND FINALE

Am Freitagabend eröffnen die Pinguine den Hotel Krefelder Hof SEIDENSTADT CUP mit der Begegnung gegen die Düsseldorf EG. Bully zum Straßenbahn-Derby ist um 19:30 Uhr.

- // **STEHPLATZKARTE:** 10,00 EUR
- // **SITZPLATZKARTE:** 20,00 EUR
- // **VIP:** 80,00 EUR

## TURNIERTICKET (ALLE SPIELE)

Am Freitagabend eröffnen die Pinguine den Hotel Krefelder Hof SEIDENSTADT CUP mit der Begegnung gegen die Düsseldorf EG. Bully zum Straßenbahn-Derby ist um 19:30 Uhr.

- // **STEHPLATZKARTE:** 25,00 EUR
- // **SITZPLATZKARTE:** 45,00 EUR



## Das Hotel Krefelder Hof – Ihr Traditions-Hotel und Restaurant im Herzen von Krefeld

### Übernachten, Tagen, Genießen und Feiern

Ob geschäftlich oder privat, genießen Sie den Komfort unseres Hauses und freuen Sie sich auf die kulinarischen Erlebnisse in unserem Restaurant „La Brasserie“ oder einen entspannten Aufenthalt in unserer Bar.

Wir kümmern uns professionell um Ihre Familien- oder Firmenfeier, den Brunch oder die festliche Hochzeit.

**Das Team vom Hotel Krefelder Hof freut sich auf Ihren Besuch.**

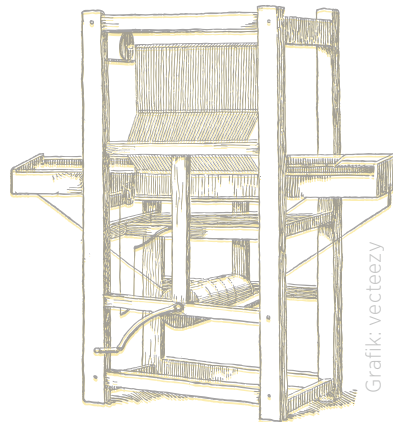
**Hotel Krefelder Hof**  
Uerdinger Str. 245 | 47800 Krefeld | Tel. +49 2151 584-0  
reception@krefelder-hof.de | www.krefelder-hof.de

# WIE EINE FASER ZUR DNA DER STADT WURDE

„Dopdödödö....SEIDENSTADT!“ Wenn die Nord dieses Lied skandiert, gibt es in der gesamten Arena Gänsehaut. Eingängig, emotional und solidarisiert findend alle Krefelder im Begriff „Seidenstadt“ eine gemeinsamen Heimat. Aber warum ist das so? Warum ist Krefeld die Seidenstadt oder zweitweise „Die Stadt aus Samt und Seide? Lang, lang ist's her, auch wenn sich die Spuren des Seidenmonopols bis heute im Stadtbild und der hiesigen Industrie finden lassen. Heute im Schatten des großen Bruders aus Düsseldorf stehend, war Krefeld einst unter dem preußischen Protektorat die reichste Stadt Europas, ein Musterbeispiel für wirtschaftlichen Aufschwung und Blaupause des Merkantilismus. Dabei ist Krefeld mitnichten eine homogen gewachsene Stadt, sondern letztlich der Zusammenschluss vieler heutiger Stadtteile mit starker eigener Identität. Seide verbindet sie alle.

# SEIDENSTADT





Grafik: vecteezy

Erstmals 1105 urkundlich erwähnt, durchlief Krefeld viele Kriege und Katastrophen. Der Ursprung der Stadt ist um die Burg Cracau zu begreifen. Anfänglich unterstand diese dem Moerser Grafen, Uerdingen und Linn wurden viel später zu Städten erhoben. Dem Haus Oranien ab 1600 zugehörig, blieb Krefeld weitestgehend vom 30-jährigen Krieg verschont, bot Zuflucht und Glaubensfreiheit für verfolgte Minderheiten. Diesem Versprechen folgend, siedelten sich zahlreiche mennonitische Familien in Krefeld an, unter ihnen auch die Familie von der Leyen, die mit ihrem Wissen über die Verarbeitung der tierischen Faser das unternehmerische Fundament des späteren Seidenbooms legte. Dieses Wissen gekoppelt an die nahezu idealen geografischen Bedingungen wie die Nähe zum Rhein und die Verfügbarkeit von Rohstoffen begünstigten die Entwicklung der Produktion. Das Leben der Weber war nicht immer einfach, oft war die ganze Familie eingebunden. Entgegen der landläufigen Vorstellung fand das Weben damals nicht in Industriehallen, sondern zu Hause an geliehenen Webstühlen statt. Einige der alten „Weberhäuser“ stehen heute unter Denkmalschutz – zu sehen beispielsweise auf der Stephanstraße, Ecke Wiedenhofstraße. Im Gedenken an diese ausgestorbene Zunft wurde 1911 das Ponzelar-Denkmal errichtet. Das Leben war hart, überall lauerten Krankheiten und Gefahren. Weil das Wasser keimbedingt die ungesündeste Flüssigkeit war, wurden Bier und Wein getrunken. Zwischenzeitig gab es in der Seidenstadt über 60 kleine und kleinste Brauhäuser, zu denen die Weber nach Feierabend aufbrachen, um den Lohn entweder gleich dort zu versaufen oder das Bier in Henkelkannen mit nach Hause zu bringen. Weil es alkoholbedingt zu immer mehr Arbeitsunfällen kam, wurde in der Folge ein Schnapsverbot während der Arbeitszeit erlassen. Bier und Wein blieben davon unberührt.

Die wichtigsten Abnehmer der Krefelder Seide waren in diesen Tagen Adel und Klerus. Das Geschmeide vom Niederrhein genoss Weltruhm. Nach der Französischen Revolution schmückte sich selbst Napoleon Bonaparte mit handgemachten Textilien aus Krefeld. Obwohl die Stadt viele Herrschaftswchsel durchlebte, mal Oranien, dann den Preußen und letztlich auch den Franzosen zugehörig war, prosperierte die Seidenindustrie stetig. Ihren Höhepunkt fand sie im 19. Jahrhundert, als die rasche Industrialisierung die Produktion exponentiell wachsen ließ und den Export weit über die Landesgrenzen hinaus möglich machte. Die Seidenprodukte wurden in den Modehäusern von Paris, New York und London hochgeschätzt und trugen maßgeblich zum Ruf der Krefelder Seidenmanufakturen bei. Darüber hinaus beflügelte die Industrialisierung nicht nur die Produktion, sondern auch die Kreativität. Die Krefelder Seidenmuster waren berühmt für ihre Ästhetik und Originalität. Die Seidenhersteller experimentierten mit neuen Drucktechniken und Designs, die das Interesse der Modeindustrie weckten und die Seidenfabrikanten zu Trendsettern machten.

Während es die Krefelder Seidenindustrie nach der Abschaffung des Adels und der Abkehr der Kirche von teurem Geschmeide



Foto: Wikipedia

### Meister Ponzelar. Denkmal am Südwall.

noch geschafft hatte, andere Zielgruppen zu erschließen und sich den Gegebenheiten des Marktes anzupassen, bildeten Kriege und Globalisierung letztlich den Anfang des Endes. Die zunehmende Konkurrenz aus asiatischen Ländern, insbesondere aus China, wo die Seidenproduktion traditionell verwurzelt ist, führte zu einem Preisverfall des Seidengewebes. Die Krefelder Fabriken konnten mit den niedrigen Produktionskosten der asiatischen Konkurrenten nicht mithalten und gerieten immer mehr in wirtschaftliche Bedrängnis. Trotz der Herausforderungen gibt es immer noch einige Unternehmen, die sich in Krefeld der Seidenproduktion verschrieben haben und versuchen, das Erbe der Industrie zu bewahren. Sie setzen auf hochwertige Handarbeit und Kreativität, um sich von der Massenproduktion abzuheben. Doch genauso wie das Ruhrgebiet nach der Abkehr von der Kohleförderung einen bis heute anhaltenden Strukturwandel durchleben musste, war Krefeld gezwungen, sich neu zu erfinden. In den Köpfen und Herzen der Krefelder bleibt die Seidenstadt Teil der eigenen Identität. Ob beim Fußball, Handball oder eben in der YAYLA Arena beim Eishockey, wo sie aus bis zu 8000 Kehlen besungen wird. \_David Kordes

Wir lieben, was wir tun!



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

Happy Day Studio

# YOGA

– EIN GUTES MITTEL  
GEGEN ALLTAGSSTRESS!

**Mit dem eigenen Yoga-Studio erfüllte sich Anna-Lena Schwier einen Traum.**

Für Anna-Lena Schwier ist das Wichtigste an Yoga die bessere Verbindung zu einem selbst. „Du tust deinem Körper etwas Gutes, fokussierst dabei deinen Geist und kommst zur Ruhe“, ist sie überzeugt. Anfang des Jahres hat die junge Frau ein Yoga-Studio im Bismarckviertel übernommen, und es Happy Day Studio getauft. Nach gut sechs Monaten zieht die ausgebildete Yogalehrerin eine sehr positive Bilanz und freut sich über das gute Feedback, dass sie und ihr Team von den Teilnehmern ihrer Yogakurse immer wieder bekommen. „Viele berichten, dass es ihnen körperlich viel besser geht, dass Rückenschmerzen deutlich nachlassen“, so Anna-Lena Schwier. „Oft höre ich auch, dass Menschen, die bei uns Yoga üben, jetzt besser schlafen und allgemein ruhiger und entspannter sind“, freut sie sich und erzählt, dass manche Kursteilnehmer bedauern, nicht schon früher mit Yoga begonnen zu haben.

Das Happy Day Studio hat Angebote für Jung und Alt und mehr oder weniger Bewegliche – ebenso wie für spirituell Interessierte und Menschen, die nur einen sportlichen Ausgleich suchen. „Yoga kann richtig anstrengend sein oder vor allem ein Ausgleich zum hektischen Alltag“, so Anna-Lena Schwier. Es gibt Rückenurse und Kurse, bei denen die Entspannung im Vordergrund steht. Für körperlich Eingeschränkte gibt es sogar einen „sanften“ Yoga-Kurs, bei dem die Übungen optional auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden. „Wer sich nicht sicher ist, ob Yoga zu ihm passt, oder welche Art Kurs sinnvoll ist, kann gern vorbeikommen, und eine Probestunde absolvieren“, bietet Anna-Lena Schwier an. „Gerade Menschen, die gesundheitliche Probleme haben und dies mit Yoga verbessern wollen, sind bei uns gut aufgehoben. Wir finden für jeden einen passenden Kurs“, ist die Yogalehrerin überzeugt.

Ein gutes Zeichen ist für Anna-Lena Schwier, dass alle, die dieses Jahr mit einem Anfängerkurs begonnen haben, dageblieben sind. „Neben unserer individuellen Betreuung spielen da sicher auch die kleinen Gruppen mit maximal zehn Teilnehmern und unsere schönen Räume eine Rolle“, glaubt die Studio-Inhaberin. „Unsere Räume haben einen wunderbaren Blick ins Grüne, und in der warmen Jahreszeit

rollen wir die Yogamatten auf unserer großen Terrasse aus, die nachmittags im Schatten liegt.“ Die Kurse im Happy Day Studio finden zu unterschiedlichen Tageszeiten statt, sodass für jeden Interessierten



**PROFREIGHT**  
INTERNATIONAL LOGISTIC GROUP

**SCHWER- &  
ÜBERMASSTRANSPORT  
NATIONAL & INTERNATIONAL**

[profreight-logistic.com](http://profreight-logistic.com)



etwas Passendes dabei sein sollte. Anfang September beginnt ein komplett neuer Anfängerkurs. Für Schüler und Studenten gibt es 20 Prozent Rabatt auf die Kursgebühren.

„Yoga bietet so viel Gutes für Körper und Seele. Das wirst du aber nur erfahren, wenn du es ausprobierst“, weiß Anna-Lena Schwier. „Am 2. September gibt es einen Tag der offenen Tür, wo ihr Studio und Lehrer kennen lernen und in unterschiedliche Yoga-Stile reinschnuppern könnt. Schaut doch mal vorbei!“  
 \_Michael Otterbein

**Happy Day Studio – Anna-Lena Schwier**  
 Dürerstraße 57A // 47799 Krefeld  
 Tel.: 0157 – 87099515



Fitness- & Gesundheitscenter



## LASS DICH BEWEGEN!

Ganz gleich ob es um Fitness, Gesundheit, Gewichtsreduzierung oder den Aufbau von Muskeln geht: Die timeout-Gesundheits- und Fitnessexperten des SC Bayer 05 Uerdingen zeigen dir in persönlicher Atmosphäre, wie du mehr Bewegung in dein Leben bringst.

Probetraining



Jetzt Termin sichern!



## TRAINER GESUCHT (M/W/D)

Werde Teil der timeout-Fitness-Familie! Sende deine Bewerbung mit Lebenslauf und Referenzen per E-Mail an: [whuesgen@scbayer05.de](mailto:whuesgen@scbayer05.de). Wir freuen uns auf dich.

timeout – Fitness- & Gesundheitscenter des SC Bayer 05 Uerdingen  
 Löschenhofweg 70 | 47829 Krefeld-Uerdingen | [www.timeout-krefeld.de](http://www.timeout-krefeld.de)

**KRE  
BOX  
XL**

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



**Jetzt reservieren unter:**

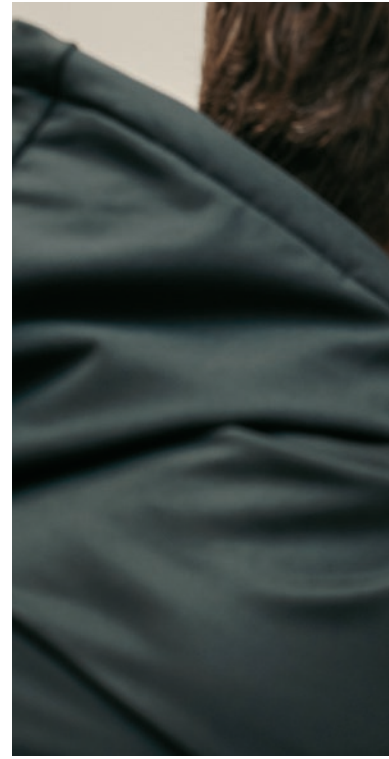


# **UNTER- NEHMERPARK IN KR-GELLEP**

**FLEXIBLE  
LAGERBOXSYSTEME  
UND BÜROS  
(30 - 120qm)**

Für Handwerker, Start-ups,  
E-Commerce und vieles mehr.

**[www.kreboxxl.de](http://www.kreboxxl.de)**



Dr. Christoph Kaesmacher (links) und Dr. Sören Pinz (rechts) mit Physiotherapeut Robin Naber.

### Zahnärzte am Friedrichsplatz

# WARUM **MUNDGESUNDHEIT** IM SPORT BESONDERS WICHTIG IST

Fotos: Lucas Coersten

**Physiotherapeuten, Masseure, Teamärzte: Sie alle gehören zum medizinischen Personal für Sportler. Aber ein Zahnarzt? Die Sportzahnmedizin ist in Deutschland noch recht neu – dabei beeinflusst eine gute Mundgesundheit auch die Performance von Sportlern. Am Friedrichsplatz stehen Dr. Sören Pinz und Dr. Christoph Kaesmacher bereits seit Gründung der Praxis für entspannte Behandlungen auf höchstem medizinischen Niveau. Neben den Schwerpunkten Ästhetische Zahnmedizin und Kieferorthopädie verfügen die beiden auch über das bisher seltene Zertifikat als Sportzahnmediziner. Ihr Konzept für Breiten- wie Leistungssportler fußt auf drei Säulen: Prävention, Trauma-Protektion und Leistungssteigerung. Ein Blick über den medizinischen Tellerrand.**



Zahnarztbesuche sind auch bei Sportlern nicht unbedingt beliebt. Bei Profis passen sie zudem kaum in den Terminkalender. Dabei beeinflusst eine optimale Mundgesundheit maßgeblich ihre Leistungsfähigkeit, weiß Dr. Sören Pinz und beschreibt ein außergewöhnliches Beispiel: „Der Triathlet Jonathan Zipf wollte seine Karriere wegen chronischer Knieschmerzen bereits an den Nagel hängen. Nur ein Zufall führte ihn zu einem ganzheitlich behandelnden Zahnarzt. Am Ende wurde ein wurzelbehandelter Zahn gezogen, Zipf kämpfte wieder um Meistertitel.“ Auch in weniger extremen Fällen könnten die Folgen von Zahnproblemen für Gesundheit und Fitness unangenehm sein, denn die Zusammenhänge zwischen Zähnen und Gesamtorganismus sind komplex.

Die Zahnärzte am Friedrichsplatz setzen in der Sportzahnmedizin auf drei Stützpfeiler, erläutert Kaesmacher das Konzept für die Krefelder Sportvereine. „Bei der Prävention, der ersten Säule, geht es darum, die Sportler möglichst gesund durch Training und Wettbewerb zu begleiten“, ergänzt Kollege Pinz. „In enger Vernetzung mit dem Teamarzt wollen wir leistungsmindernde Störfaktoren eliminieren und gleichzeitig potenzielle Verletzungsrisiken minimieren.“ Das Spektrum der Risiken reicht von Zahnfleischentzündungen, Karies oder chronischen Entzündungen bis hin zu Fehlstellungen und Abnutzung durch Zähneknirschen. „Mundgesundheit wird leider immer noch unterschätzt“, betont Kaesmacher und weist auf den Nutzen des eigens entwickelten Pre-Season Screenings hin. „Natürlich ist es lästig, sich um Füllungen



**Ein Mundschutz wird individualisiert hergestellt und kann auf Wunsch sogar gebrandet werden, wie das Beispiel der Krefeld Pinguine (rechts) zeigt.**



oder Weisheitszähne zu kümmern. Aber wenn mitten in der Saison ein Zahn hochgeht und behandelt werden muss, sind Ausfälle und Spielpausen vorprogrammiert.“ Zum Screening gehörten neben der Anamnese auch Scans der Zähne und Röntgenkontrollen sowie ein Speicheltest, um Entzündungsprozesse frühzeitig zu erkennen. Denn Stoffwechsel und Säure-Basen-Haushalt werden von Entzündungszellen direkt beeinflusst. Auch die Korrelation zwischen Parodontitis und beispielsweise Diabetes ist inzwischen wissenschaftlich belegt. „Die anschließende Logistik für Vorsorge und Therapie lässt sich bei uns optimal planen“, sind sich beide einig. „Die Praxis ist täglich von sieben bis zwanzig Uhr geöffnet, auch Samstage sind möglich.“

Als wir auf die nächste Säule, die Trauma-Protektion, zu sprechen kommen, hat Pinz wieder ein Beispiel parat. „Neulich kam ein junger Basketballer zu uns, der mit einem Gegner zusammengestoßen war.

Er bekam eine Schulter ins Gesicht, sodass ein Zahn abbrach. Ein Mundschutz hätte das verhindern können.“ Gerade mit einem voll individualisierten Mundschutz, wie ihn die Zahnärzte am Friedrichsplatz anbieten, könnten Verletzungen an Zähnen, Weichgewebe und Knochen „signifikant“ minimiert werden, so Kaesmacher. „Tragekomfort und Schutz müssen sich nicht ausschließen. Wir achten darauf, dass Atmen und Sprechen gut möglich sind, denn der Mundschutz soll

# etherTec Systems

## GEHT NICHT, GIBT'S NICHT.

Wir finden für jede Frage die richtige Lösung und helfen Ihnen bei jedem IT-Anliegen kompetent, schnell und zuverlässig.

# ethertec.net

Fotos: Lucas Coersten



**In ausführlichen Funktions-Screenings wird genau geprüft, ob die Performance-Schienen den gewünschten Effekt zeigen.**

schließlich getragen werden.“ Sogar ein Branding sei machbar, erklärt Pinz und reicht ein farbiges Modell über den Besprechungstisch. Wir sehen, dass viel Platz für die Zunge bleibt und die Einbisse perfekt zusammenpassen.

„Leistungssteigerung, die dritte Säule, ist ein interessantes Gebiet auch für ambitionierte Amateursportler“, zeigt sich das Zahnarztduo begeistert. Im Funktions-Screening prüfe man Biss und Kau-/Nackenmuskulatur: „Fehlbelastungen im Kiefer können muskuläre Irritationen im Nacken-, Rücken- und Hüftbereich erzeugen, eine sogenannte absteigende Kette. Dadurch wird die Balance gestört und die Verletzungsanfälligkeit erhöht. Physiotherapeuten sollten immer

eng in die Analyse eingebunden werden.“ Regenerationsschienen könnten helfen, entspannter und besser zu schlafen, während Performance-Schienen insbesondere für Training und Wettkampf eingesetzt würden, erklärt Pinz. Das Ergebnis: mehr Kraft, Koordination und Balance.

Ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen macht klar: Gesundheit fängt im Kopf an. Vergessen wir also Zähneputzen, Zahnreinigung und vor allem den Checkup nicht – ob wir Sport treiben oder vielleicht auch nicht. \_Melanie Struve

**Zahnärzte am Friedrichsplatz**  
**Friedrichsplatz 20 // 47798 Krefeld**  
**Tel.: 02151 – 89 343 89 // info@zaf.dental**  
**zahnarzte-am-friedrichsplatz.de**

**medibino<sup>neo</sup>**

**Kopflagerungssystem für Frühgeborene zum Einsatz in der Klinik**

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

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



**KLUBA**  
**MEDICAL**



lutz kottsieper

Mein Bad. Meine Wärme.

# HEUTE WECHSELN, MORGEN SPAREN!

## IHR WEG ZUR WÄRMEPUMPE

- umweltfreundlich
- unerschöpflich
- unabhängig
- günstig



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



**AKANDUS**  
INVESTMENT

## Wir kaufen Ihr Mehrfamilienhaus oder Wohnanlage

0 21 71 / 79 49 410

[info@akandus.de](mailto:info@akandus.de)



Wenn Sie beabsichtigen, in naher Zukunft Ihre Immobilie zu veräußern, sind wir **Ihr richtiger Ansprechpartner** und wir versichern Ihnen eine entspannte, schnelle und stressfreie Abwicklung.

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

Family &amp; Soul

# VON WALDZWERGEN, BUGGYSPORTLERN UND TROMMELSENIOREN

Fotos: Luis Nelsen / Family &amp; Soul



**Tobias Musch, Leiter des Bewegungszentrums am Gut Krusshof.**



**Bei Family & Soul geht es nicht nur um körperliche Fitness, sondern auch um Gemeinschaft.**

Der Krefelder Stadtteil Benrad zeichnet sich in weiten Teilen durch Natur und Beschaulichkeit aus. Man könnte auch sagen: Fuchs und Hase sagen sich hier, in Laufnähe des Forstwalds, gute Nacht. Nicht der ideale Standort für eine ambitionierte Unternehmensgründung, könnte man meinen. Doch Tobias Musch, Breitensport-Experte in Diensten des Schwimmvereins SV Bayer Uerdingen 08 und Leiter des neuen Bewegungszentrums Family & Soul, weiß, dass er mit den Räumlichkeiten am Gut Krusshof ein echtes Juwel geborgen hat. Hier können sowohl frisch gebackene Eltern mit ihren Babys als auch neugierige Kleinkinder und fitnessbegeisterte Senioren für ein paar Stunden dem stressigen Alltag entfliehen und etwas nur für sich tun.

Der weiße Kies knirscht unter den Schuhen, wenn man sich vom Parkplatz den Weg durch die üppige Bepflanzung auf den schattigen Innenhof des alten Hofes im Südwesten Krefelds bahnt. Die rotbraune Backsteinfassade versprüht urigen, rustikalen Charme, nur wenige hundert Meter vor den Toren der Stadt hat man das Gefühl, tatsächlich ganz weit draußen zu sein. Urlaubsfeeling. Kein Zufall, wie Musch bestätigt. „Die Idee für Family & Soul kam mir vor ein paar Jahren, als ich meine Schwester zu ihrer Krabbelgruppe begleitete. Der triste Raum befand sich im Stadtzentrum und auf dem Weg mussten wir diversen Flaschenbiertrinkern ausweichen. Das war kein Ort, an dem sich Mütter gern mit ihrem neugeborenen Kind aufhalten möchten. Ich dachte mir, dass wir das besser machen können.“ Mit dem Schwimmverein im

Rücken, der wöchentlich rund 25 Babyschwimmkurse mit bis zu 450 Neugeborenen absolviert, war bereits eine gute Grundlage vorhanden, doch bevor die ideale Immobilie gefunden wurde, legte Corona die ehrgeizigen Pläne für weitere zwei Jahre aufs Eis. In dieser Zeit wuchs das Projekt von einer Einrichtung für junge Eltern und ihre Babys zu einem Bewegungszentrum für alle Altersgruppen. „Ich nahm Kontakt zu Hebammen, Pädagogen, Logopäden, Fitnesstrainern, Yogalehrern und Sportwissenschaftlern auf und stellte so ein engagiertes, junges Team zusammen“, resümiert Musch. „Wir bieten neben Krabbelkursen und Babymassagen auch Fitness- und Yogastunden für Schwangere an. Dazu kommt ein vielfältiges Angebot von Erwachsenen-Kursen von Nordic Walking und Buggyfitness über Autogenes Training bis hin zu Rückenfit oder Trommelkursen für die Generation 60 plus. Mit den Waldzwergern erkunden wir den Forstwald oder tanzen. Es ist wirklich für jeden etwas dabei!“

Besonderen Wert legt man bei Family & Soul auf die individuelle Betreuung: „Wir nehmen nicht mehr als zwölf Teilnehmer pro Kurs auf,



Eva Steinbrink leitet unter anderem die Ü60-Trommelkurse und betreut die kleinen Waldzwerge. „Ich glaube, dass unser Angebot echte gesellschaftliche Relevanz hat“, schaltet sich Musch wieder ein. „Wir wissen von den Belastungen, denen Eltern heute ausgesetzt sind, von den Herausforderungen, die der demografische Wandel mit sich bringt, oder den fehlenden Möglichkeiten, sich als Kind zu entfalten. Genau an dieser Stelle setzen wir mit unserem Angebot an und laden jeden ein, uns zu besuchen. Bei uns können sich Mütter und Väter betätigen, die Kinder können aber auch von den Großeltern gebracht werden. Jeder ist hier willkommen und findet das passende Angebot für sich. Genau das wollten mit unserem Namen zum Ausdruck bringen.“ Und das gilt nicht nur für Krefelder, denn das Gut Krusshof ist über die A44 auch von Düsseldorf, Neuss, Meerbusch, Willich und Mönchengladbach gut erreichbar. Und wer sich Sorgen um den Gesundheitszustand von Fuchs und Hase macht: Die müssen garantiert nicht um ihren Schlaf bangen. Die Trommelkurse finden natürlich vormittags statt. \_Oliver Nöding

weil wir uns für jeden Einzelnen die Zeit nehmen möchten“, erklärt der Familienvater. Er weiß, dass der Austausch mit anderen, das „Rauskommen“ aus den eigenen vier Wänden und dem beengenden Alltag gerade für junge Mütter, aber auch für Senioren längst keine Nebensache ist. „Attraktive Kurse und kompetente Betreuung sind natürlich das Kernstück, aber das Zusammensein mit anderen in einem angenehmen Ambiente steht dahinter kaum zurück. Insofern bieten wir hier nicht zuletzt einen Ort, an dem man andere Menschen kennenlernt, Erfahrungen teilt und neue Kontakte knüpft. Family & Soul soll auch eine Begegnungsstätte sein!“

Bei Family & Soul geht es nicht nur um körperliche Fitness, sondern auch um Gemeinschaft. Als kurz darauf Eva Steinbrink eintrifft, die sich sowohl um die Waldzwerge als auch die trommelnden Senioren kümmert, bleibt kein Zweifel daran, dass dieses Versprechen gehalten werden wird. Die staatlich anerkannte Erzieherin, Bewegungs- und Musikpädagogische sowie U3-Fachkraft strahlt sofort gute Laune und Offenheit aus. „Ich habe langjährige Erfahrung als Erzieherin in der KiTa gesammelt und auch als Animateurin gearbeitet. Ich bin einfach gern mit Menschen zusammen“, lächelt sie. „Als ich vom Konzept von Family & Soul gelesen habe, habe ich mich daher sofort beworben. Mit Jung und Alt gleichermaßen zusammenarbeiten zu können, ist ein echtes Geschenk!“ Der Enthusiasmus, mit dem sie dann von den Abenteuern mit den Waldzwerge berichtet, macht sofort Lust, mit ihr loszuziehen, die heimische Tierwelt zu erkunden oder ein kleines Hexenhäuschen aus gefundenen Ästen und Zweigen zu bauen. Kaum weniger ansteckend ist ihre Trommeldemonstration: Bei Lieblingshits von Elvis Presley, den Dire Straits oder Queen gerät hier garantiert so mancher Trommelstock zum Glühen. „Das Training fördert erwiesenermaßen das Rhythmusgefühl sowie die Koordination und stimuliert beide Gehirnhälften gleichermaßen“, fasst Steinbrink die Vorteile kurz und prägnant zusammen. „Und natürlich geht es darum, sich zu bewegen, zu lachen, gemeinsam Spaß zu haben und das Leben zu genießen!“ Das ist letztlich der gemeinsame Nenner aller Veranstaltungen, die der Kursplan beinhaltet.

**Family & Soul**  
**Gut Krusshof**  
**Oberbenrader Str. 51 // 47804 Krefeld**  
**Tel.: 02151 - 1595220**  
**E-Mail: info@familyandsoul.de**  
**familyandsoul.de**

**Die freundlichen Elche**  
Uerdinger Mietwagen



**477 477**

G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH

**Ruf doch mal an!**



**30 1000**



**SERVICE TAXI**  
KREFELD

HTC Blau-Weiß Krefeld

# FREUNDE FÜRS LEBEN

Text: Oliver Nöding // Fotos: Luis Nelsen

„Elf Freunde müsst ihr sein.“ Der Titel des erfolgreichen Jugendbuchs aus den Fünfzigerjahren, das die Geschichte einer Berliner Fußballmannschaft erzählt, wurde in Deutschland schnell zum geflügelten Wort, das überall Anwendung fand, wo Sportler gemeinsam für den Erfolg kämpften. In heutigen Zeiten, in denen Vereine Gehälter und Ablösesummen im dreistelligen Millionenbereich zahlen und Sportler ihre Vereine fast so häufig wechseln wie ihre Unterwäsche, erscheint die Idee einer verschworenen Gemeinschaft nahezu hoffnungslos naiv. Doch es finden sich immer wieder Beispiele dafür, was möglich ist, wenn Menschen zusammenhalten und sich füreinander einsetzen. Ein Beispiel ist der HTC Blau-Weiß Krefeld. Dass er in diesem Jahr sein hundertjähriges Bestehen feiern kann, liegt längst nicht nur an seinen unbestreitbaren sportlichen Erfolgen, sondern vor allem daran, dass er stets an seinen Werten festhielt. Hajo Ploenes, seines Zeichens dienstältestes Vereinsmitglied und Teamchef der ersten Herrenmannschaft, nahm uns mit auf eine kleine Zeitreise.

Es ist ein heißer Sommertag, doch unter den uralten Bäumen, die ihren Schatten über die Anlage am Stadtwald werfen, ist es angenehm kühl. Hajo Ploenes kommt mit dem Fahrrad angeradelt, nimmt auf einer

der bereitstehenden Bierbänke Platz und bestellt erst einmal etwas zu trinken. Wann immer jemand vorbeiläuft, grüßt er den Achtzigjährigen, der stets freundlich zurückgrüßt. Ploenes ist hier zu Hause: Ein biss-





### Auch in der Vereinschronik entdeckt man den kleinen Hajo.

chen wie Boris Becker auf dem Centre Court von Wimbledon, den er liebevoll „sein Wohnzimmer“ nannte. Von den 100 Jahren Vereinsgeschichte, hat Ploenes immerhin 75 aktiv begleitet. Er war gerade fünf Jahre alt, als er 1948 gemeinsam mit seinen Eltern und seinem Bruder Rainer Mitglied wurde. „Die Anlage am Stadtwald war im Krieg zerstört worden und so spielten wir in den ersten Jahren bis zum Wiederaufbau am Neuer Weg“, erinnert sich Ploenes. Tennis, daraus macht er keinen Hehl, war damals eine Sportart, die den Besserverdienenden vorbehalten war, anders als in den späten Achtzigerjahren, als der „weiße Sport“ durch die Erfolge Beckers und Steffi Graf in Deutschland zum Massenphänomen avancierte. „Was den HTC aber immer auszeichnete – neben der schönen Anlage am Stadtwald –, war der Gemeinschaftsinn“, versucht Ploenes die Essenz seines Vereins in Worte zu fassen. „Hier ist jeder willkommen, keiner ist außen vor. Wenn man sich begegnet, grüßt man sich. Das ist etwas, das auch von den Vorsitzenden so vorgelebt wird.“

Natürlich spielt auch der sportliche Erfolg keine ganz unwichtige Rolle für den Status des HTC: Als Gründungsmitglied der Tennis-Bundesliga konnte der Club immer auch namhafte Spieler aus der ATP-Weltrangliste anlocken, in den Neunzigerjahren etwa den Schweden Magnus Larsson, die ihrerseits Nachwuchs und natürlich Zuschauer anzogen. Wenn der Ligabetrieb im Juli wieder startet – im Jubiläumsjahr leider nur in der 2. Bundesliga –, werden so pro Spieltag immerhin 900 bis 1.000 Tennissfans auf der Anlage erwartet. Die Zusammenstellung der Herrenmannschaft teilt sich Ploenes, der sein Amt als 1. Vorsitzender vor einigen Jahren gesundheitsbedingt niederlegte, mit seiner Tochter Claudia und Coach Sascha Klör: „Es ist nicht einfach, gute Spieler zu begeistern und sie vor allem zu bezahlen“, erklärt er. „Gerade deutsche Spieler sind deutlich teurer als vergleichbare ausländische Tennisprofis.“ Trotzdem ist er sich sicher, wieder ein schlagkräftiges Team auf die Beine gestellt zu haben. Die Tenniscracks wohnen während der zweimonatigen Saison im Krefelder Hof – was vor allem Ploenes' Ehefrau freut: „Früher brachte ich die Spieler tatsächlich privat bei uns im Haus unter. Doch irgendwann sagte meine Frau zu mir: ‚Hör' mal, Hajo! Ich glaube, wir werden zu alt für diese jungen Leute, wir haben uns doch gar nichts mehr zu erzählen!‘“, lacht der Pensionär. „Ich bin meiner Frau so dankbar, dass sie meine Verrücktheit immer mitgetragen hat.“

Ein bisschen verrückt ist es auch, dass „Mr. Bundesliga“, wie er im Verein genannt wird, auch im stattlichen Alter von seiner Leidenschaft nicht lassen kann und weiter im Ü80-Team zum Racket greift. Nur eine der insgesamt 35 Mannschaften, auf die sich die insgesamt 560 Mitglieder aufteilen. Sechs Plätze sowie ein Kleinfeld und ein Kinderspielplatz stehen neben dem Clubhaus mit der ansprechenden Gastronomie zur Verfügung. Nicht viel, wenn man weiß, dass ein deutscher Tennisverein im Schnitt etwa einen Platz pro 50 Mitglieder bereithält. Ob es den Zusammenhalt vielleicht sogar stärkt, wenn alle etwas enger zusammenrücken müssen? Soziale Verantwortung ist ein wichtiger Baustein der Vereinsphilosophie. Den Vorwurf des Elitarismus, der bei Tennisvereinen immer ein wenig mitschwingt, braucht Ploenes gar nicht lautstark entkräften, er lässt lieber Taten sprechen. Gerade erst hat der HTC in den vier nahe gelegenen Grundschulen eine erfolgreiche Aktion gestartet: „Wir haben Kindern



der Altersklassen 6 bis 9 fünf Wochen kostenfreies Training angeboten – natürlich in der Hoffnung, sie für den Verein zu gewinnen“, berichtet er. „Erhofft hatten wir uns davon etwa 25 Anmeldungen der Schulen, doch die Resonanz hat uns völlig überwältigt: 76 Kinder haben das Angebot in Anspruch genommen!“ Genauso wichtig wie der Nachwuchs ist ihm das Thema Inklusion. So veranstaltet der HTC zusammen mit dem CSV Marathon ein großes Inklusionsturnier, bei dem 30 Inklusionskinder mit 30 anderen Kindern zusammenspielen. „Die Freude, die dabei hier über die Anlage schwappt, ist unbeschreiblich“, schwärmt Ploenes und seine Augen leuchten. „Und natürlich gibt es dabei nur Gewinner.“ Fehlt zum Glück eigentlich nur noch der Wiederaufstieg der Herren in die Erste Bundesliga. Doch so entscheidend ist das gar nicht. Es geht um etwas anderes. Ploenes hat in einem Dreivierteljahrhundert Zugehörigkeit zum HTC Blau-Weiß viele Freunde gewonnen und Freundschaften gestiftet. Und er denkt noch nicht ans Aufhören. \_Oliver Nöding

**HTC Blau-Weiß Krefeld e.V.**  
**Hüttenallee 70 // 47800 Krefeld**  
**Tel.: 02151 - 531860 // E-Mail: [info@blau-weiss-krefeld.de](mailto:info@blau-weiss-krefeld.de)**  
**[blau-weiss-krefeld.de](http://blau-weiss-krefeld.de)**

# DER AUGUST WIRD HEISS!

Das Pre-Season Programm der Krefeld Pinguine.\*  
Mehr Eishockey geht nicht!

## #UNSERWEG SPIELTAG

Samstag • 12. August 2023 • 17:00 Uhr • Rheinlandhalle



**KREFELD PINGUINE VS. LÖWEN FRANKFURT**  
13:00 Uhr – Krefelder Eislaufverein U20 vs. Young Rooster Iserlohn U20



18. bis 20. August 2023 • YAYLA ARENA



**KREFELD PINGUINE VS. DÜSSELDORFER EG**  
18. August 2023 • 19:30 Uhr • YAYLA ARENA



### SAISONERÖFFNUNG

19. August 2023 • Ab 14:00 Uhr • YAYLA ARENA



**BREMERHAVEN VS. SLOVAN BRATISLAVA**  
19. August 2023 • 16:00 Uhr • YAYLA ARENA  
Im Anschluss: Teamvorstellung, Autogrammstunde und Bühnenprogramm



### SEIDENSTADT CUP FINALSPIELE

20. August 2023 • Spiel 1: 13:00 Uhr • Spiel 2: 17:00 Uhr • YAYLA ARENA

\*Ticketpreise, Sonderkonditionen sowie weitere Informationen die mit dem #UNSERWEG Spieltag und dem Seidenstadt Cup in Verbindung stehen, werden im weiteren Verlauf unter [www.krefeld-pinguine.de](http://www.krefeld-pinguine.de) und auf den Social Media Kanälen bekanntgegeben.



**silk.**

Gravitation für Marken

[www.silk-werbeagentur.de](http://www.silk-werbeagentur.de)

# Experten für Männergesundheit in Uerdingen

Helios St. Josefhospital Uerdingen

**Für Frauen ist es völlig selbstverständlich, regelmäßig zum Gynäkologen zu gehen. Bei Männern sieht das unglücklicherweise etwas anders aus. Der Androloge, der „Männerarzt“, der sich anders als der Urologe ausschließlich den Fortpflanzungsorganen widmet, wird nur bei akuten Problemen aufgesucht, etwa bei Erektionsstörungen, unerfülltem Kinderwunsch oder Fehlbildungen – und zwar meist mit ungutem Gefühl. Diese natürliche Hemmschwelle gilt es für uns am Helios St. Josefhospital Uerdingen zu überwinden. Mit großer Expertise und Empathie.**

Gerade Erektionsstörungen sind ein schambehaftetes Thema, obwohl sie in Europa weit verbreitet sind. Die Ursachen sind vielseitig: ein kleines Leck in den Blutgefäßen, eine Nervenschädigung, eine Sportverletzung oder auch die Psyche – letztere aber weit weniger oft, als landläufig gedacht. Einigen Betroffenen hilft die Verwendung eines Penisrings oder die Einnahme von Medikamenten. Ist der Auslöser ein Defekt am Blutgefäß, nehmen wir die sogenannte Penisvenenligatur vor, einen kleinen chirurgischen Eingriff.

Das letzte Mittel der Wahl bildet eine Schwellkörperprothese: Dabei wird in beide Schwellkörper jeweils ein hydraulischer Zylinder eingesetzt, der über einen Schlauch mit einem in der Bauchhöhle liegenden Flüssigkeitsreservoir verbunden ist.

Fehlbildungen, etwa im Falle der Induratio penis plastica, einer schubweise verlaufenden Penisenerkrankung, die verstärkt zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr auftritt, werden ebenfalls in Uerdingen seit vielen Jahren regelmäßig behandelt und erfolgreich operiert.

Eine besonders wichtige, aber auch schöne Aufgabe ist die Betreuung von Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch. Ihnen bieten wir eine ausführliche, auch genetische Beratung und Unterstützung an. Durch die Kooperation mit IVF-Zentren besteht die Möglichkeit, in einem kleinen operativen Eingriff zeugungsfähige Spermien direkt aus dem Hoden oder Nebenhoden zu entnehmen und so den Kinderwunsch zu erfüllen.

Allen Betroffenen empfehlen wir, frühzeitig das vertrauensvolle Gespräch mit dem Hausarzt oder Urologen zu suchen. Schon allein deshalb, weil Potenzstörungen erste Warnzeichen für gravierende Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Gefäßverkalkungen sein können. Nach Möglichkeit sollte auch der Sexualpartner mitgebracht werden, ganz gleich, ob weiblich, männlich oder divers. Er ist von den Beschwerden ja mindestens genauso stark betroffen und sollte deshalb auch in die Entscheidungsfindung miteingebunden werden. Das hilft meist auch, die Scham vor dem Arzt und dem Gespräch zu überwinden.

Im Bereich der rekonstruktiven urologischen Chirurgie verfügen wir mit Dr. Inga Kunz und Prof. Darko Kröpfl über ausgewiesene Experten, die angeborene Fehlbildungen oder Verletzungen des Penis sowie angeborene oder erworbene Verengungen der Harnröhre im Team versorgen. Auch kleine Patienten sind bei uns in guten Händen: Kinderurologin Gabriele Kammermeier behandelt in ihrer Sprechstunde vor allem Kinder mit



Foto: Helios

Hodenhochstand und Vorhautverengung, aber auch solche, die sich über einen längeren Zeitraum immer wieder einnässen oder unter wiederkehrenden Harnwegsinfektionen leiden.

Bei der Hypospadie, einer komplexen Fehlbildung, ist hingegen Kinderurologin und Transitionsmedizinerin Dr. Inga Kunz erste Ansprechpartnerin. Als Expertin für Kinder- und Erwachsenenmedizin hat sie bei der Auswahl der Therapieempfehlung stets die Langzeitergebnisse im Blick: Probleme, die einen 12-Jährigen noch nicht betreffen, können im Erwachsenenalter nämlich ein anderes Gewicht bekommen.

**Jörg Fröhlich**

**Leitender Oberarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie**

**Facharzt für Urologie / Andrologie / med. Tumorthherapie**

**Über 30 JAHRE**

**Helfen ist Herzenssache!**

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

Förderverein zugunsten krebsskranker 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**

# 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](mailto:hl-crefeld@comunita-seniorenhaeuser.de)**

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

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

**[www.comunita-seniorenhaeuser.de](http://www.comunita-seniorenhaeuser.de)**

**Comunita**  
Seniorenhaus Crefeld





Zahnärzte Stuckenberg

# HÖCHSTE ERFOLGSCHANCEN KREFELDS 1. ADRESSE FÜR WURZELKANAL-BEHANDLUNGEN

Fotos: Luis Nelsen

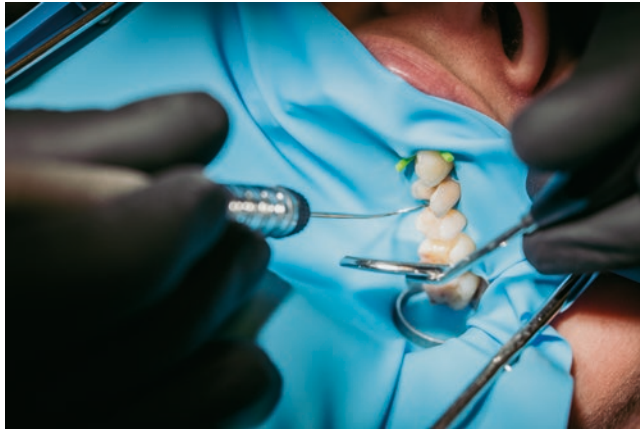
Den Bewohner\*innen jeden Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, ist ein Herzensanliegen der Betreuer\*innen der BELLINI Seniorenresidenz.

**Wenn Lukas Stuckenberg einen Wurzelkanal behandelt, ist er ganz tief in seiner Arbeit versunken. Mit ruhiger Hand, mikroskopischer Genauigkeit und grazilem Werkzeug dringt er vor bis in die letzten Winkel. Er präpariert, desinfiziert und füllt den Zahn so, dass er anschließend wieder für viele, viele Jahre seinen Dienst verrichten kann. Die Endodontie, wie die Wurzelkanalbehandlung im Fachterminus lautet, ist das absolute Steckenpferd des 31-Jährigen und die Ultima Ratio in der Praxisphilosophie der minimalinvasiven sowie erhaltenden Zahnmedizin. Wurden früher komplexe Fälle noch in Städte wie Essen und Düsseldorf überwiesen, ist die Zahnarztpraxis Stuckenberg in Krefeld zur einzigen echten Alternative avanciert. Ein Meilenstein für Ärzte und Patienten.**

Lisa und Lukas Stuckenberg sind ein eingespieltes Team. Ihre korrespondierenden Fähigkeiten decken nahezu alle Bereiche der modernen Zahnmedizin ab. Während Lisa ihr Herz an die Parodontologie verloren hat, ist Lukas der Master am Mikroskop. „Der Grund dafür, dass so wenige Zahnärzte eine echte Expertise in der Endodontie aufweisen, ist, dass diese im Studium gar nicht gelehrt wird, sondern die Kenntnisse darüber nur über Fortbildungen erworben werden können“, beginnt Lukas zu erzählen. „Man muss sich also zunächst dafür interessieren und dann die Fähigkeiten aneignen. Das dauert lange und ist wirklich nicht so einfach.“ Tatsächlich hängen die Erfolgsaussichten einer Wurzelkanalbehandlung von verschiedenen Kriterien ab. Dazu zählt Know-how ebenso wie das richtige Equipment. „Ohne die richtige Sicht durch ein Mikroskop ist eine wirklich erfolgsversprechende Behandlung gar nicht möglich. Das Mikroskop ist also die Basis“, so Lukas weiter. Doch mindestens ebenso

wichtig wie die Sicht ist das Verständnis für die Morphologie der Zahnwurzeln, die nämlich, anders als oft gedacht, ganz und gar nicht gerade sind, sondern rund und in sich verästelt sein können. Diese rückstandslos von Bakterien zu befreien und luftdicht zu verfüllen, ist die handwerklich größte Herausforderung für den Behandler. „Wo andere wahrscheinlich völlig entnervt zur Zange greifen würden, fängt für Lukas der Spaß erst an“, lacht Lisa, die ihren Mann für seine Geduld und das Durchhaltevermögen bewundert. „Aber deswegen ist seine Erfolgsquote eben auch so hoch. Er liebt diesen Teil seiner Arbeit wie nichts anderes.“

Zähne so schonend und minimalinvasiv wie möglich zu behandeln, ist für Lisa und Lukas bei jeder Therapie der Leitfaden und Ausdruck eines Paradigmenwechsels innerhalb der Zahnmedizin. „Auch bei einer Füllungstherapie, ganz gleich, ob nach einer Endo oder in einem anderen



**Lisa Stuckenberg widmet sich mit großer Sorgfalt und Leidenschaft der Parodontologie.**

Zusammenhang, versuchen wir die Zahnschubstanz zu schonen. Das gelingt uns deswegen, weil wir uns ganz intensiv mit den adhäsiven Behandlungsmethoden auseinandersetzen und sie stets als initialen Schritt begreifen. Zähne ziehen und Implantate ein- oder Kronen aufsetzen kann man dann ja immer noch, muss man aber in den meisten Fällen nicht, wenn die Arbeit wirklich gut gemacht wurde“, erklärt Lisa. Unter der Adhäsiven Zahnmedizin ist alles Auftragende zu verstehen. In der Regel verbindet dieses Verfahren Kompositfüllung und Keramiken wie Inlay, Onlay, Overlay oder Teilkronen. „Unsere Herausforderung ist dabei, die beste Haftung zu erzielen und die Zahnstatik wiederherzustellen. Ist uns das gelungen und der Patient sorgt sich gut um seine Zahnhygiene, ist diese Therapieform in Kombination mit regelmäßigen professionellen Zahnreinigungen der beste Garant gegen eine Wurzelkanalbehandlung. Nur die erneute Infektion des Zahnes, also erneuter Kariesbefall, könnte uns dann zum weiteren Handeln zwingen“, veranschaulicht Lukas das Prozedere.

Natürlich versorgt Lukas seine Patienten am liebsten von A bis Z. Bei der Endodontie umfasst das zum einen die Aufbereitung und Versiegelung der Wurzelkanäle, zum anderen den Wiederaufbau des Zahnes mit Füllungen samt Teilkronen oder Overlays. „Natürlich kann ich so am besten für den langfristigen Erfolg bürgen, aber gerade wenn Patienten zu uns überwiesen werden, halte ich mich natürlich an den Wunsch des Überweisers“, erzählt Lukas. „Wenn Patienten allerdings das Komplettpaket bei uns bekommen, dann brauchen wir in der Regel zwei bis maximal drei Termine, um die Wurzelkanalbehandlung durchzuführen und den



Zahn wieder aufzubauen.“ Der Grund für den raschen Zahnersatz ist die digitale CE-REC-Fräse in der Praxis, die, einmal mit den richtigen Daten gefüttert, binnen Minuten hochpräzise Ergebnisse produziert. „Danach geht’s dem Patienten in der Regel wieder sehr lange sehr gut mit dem Zahn“, lachelt der Tüftler.

Zwar ist die hohe Spezialisierung in der Endodontie ein herausstechendes Merkmal der Praxis, aber es ist auch der ganzheitliche Ansatz, der Lisa und Lukas dazu befähigt hat, Krefeld mit ihrer Interpretation moderner Zahnmedizin im Sturm zu erobern. Und so wundert es nicht, dass es die vielen dankbaren und glücklichen Patienten sind, deretwegen sie gern von der Hand im Mund leben. \_David Kordes

**Zahnärzte Stuckenberg**  
**Ostwall 97 (Eingang Dreikönigenstraße 55)**  
**47798 Krefel // Telefon: 02151 – 800444**  
**E-Mail: kontakt@zahnaerzte-stuckenberg.de**  
**zahnaerzte-stuckenberg.de**



**Essen auf Rädern**  
– Das Original



**Ambulante**  
**Pflege**



**Tagespflege**  
**Schüthenhof**

**Krefelder Verein für Haus- & Krankenpflege e.V.**  
 Ambulante Pflege · Tagespflege · Essen auf Rädern



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

**Telefon 0 21 51 / 83 900 · mail@Krefelder-Pflegedienst.de · Uerdinger Str. 624 · 47800 Krefeld**

Crefelder Ruder-Club 1883 e. V.

# EUROPAS RUDER-JUGEND IN KREFELD

Text: Daniel Boss // Fotos: Luis Nelsen

**Wassersport-Begeisterte nicht nur in Deutschland verbinden mit Krefeld eine lange und erfolgreiche Ruder-Tradition. Namen wie Lisa Schmidla und Jochen Urban stehen für die Arbeit des Crefelder Ruder-Clubs. Mit seinem Gründungsdatum 1883 gehört er zu den ältesten Sportvereinen der Stadt – und ist eine feste Größe im Deutschen Ruderverband. Dank seines „Heimgewässers“, des Elfrather Sees mit Bootshaus, ist der CRC regelmäßig Veranstalter bedeutender Sportevents. Zum 140-Jährigen des Vereins können sich alle Fans über eine ganz besondere Veranstaltung am letzten Augustwochenende freuen.**

**Christoph Lüke, der 1. Vorsitzende des CRC, freut sich auf die Europäischen Rudermeisterschaften der unter 23-Jährigen, die vom 25. bis 27. August auf dem Elfrather See ausgetragen werden.**

„Knapp ein Jahr vor den Olympischen Sommerspielen findet bei uns eine Leistungsüberprüfung auf höchstem sportlichen Niveau statt“, freut sich der CRC-Vorsitzender Christoph Lüke. Gemeint sind die diesjährigen Europäischen Rudermeisterschaften der unter 23-Jährigen. Für deren Ausrichtung hatten die Jubilare den Zuschlag vom Welt-Ruderverband World Rowing erhalten. „Für den Rudersport in Krefeld, aber natürlich auch für alle interessierten Zuschauerinnen und Zuschauer ist das eine tolle Sache“, betont Lüke. Immerhin treten vom 25. bis 27. August etwa 500 Sportlerinnen und Sportler aus ganz Europa gegeneinander an. Für diese Europameisterschaft können alle europäischen Mitglieder des Weltruderverbands sowie Israel je ein Team pro Bootsklasse melden. In allen Läufen sind 2.000 Meter auf dem „E-See“ zu absolvieren.

Hinter dem Veranstalterteam liegen bereits viele arbeitsreiche Wochen. „Derzeit befinden wir uns im Endspurt“, so der Vorsitzende. Unter anderem standen die Modernisierung der Steganlage und ein neuer, moderner Zielturm am Seeufer auf der Agenda. „Damit sind wir bestens

auf die U23-Rudermeisterschaften vorbereitet. Außerdem empfiehlt sich Krefeld mit dieser angepassten Infrastruktur mehr denn je als Austragungsort für kommende nationale und internationale Wettkämpfe.“

Um am Ufer gut mitfiebern und anfeuern zu können, wird in der Nähe des Bootshauses Elfrather See am Parkplatz P1 eine Besuchertribüne aufgebaut. „Mehr als 700 Sitzplätze mit bester Sicht auf das Geschehen können wir so zur Verfügung stellen“, sagt Christoph Lüke. Vermutlich wird es der letzte Aufbau dieser Art sein, denn der städtische Planungsprozess für die dauerhafte Naturtribüne läuft bereits. Auf knurrende Mägen und durstige Kehlen ist das CRC-Team bestens eingestellt: „Wir planen ein umfassendes Angebot an Speisen und Getränken“, verspricht Lüke. Die Mannschaften aus 30 Nationen werden auf der Ostseite betreut und gepflegt.

Was sollten sich Sportbegeisterte besonders dick im Kalender markieren? „Ein Highlight sind zweifellos die A-Finals, die am Sonntag zwischen 11:45 und 15:54 stattfinden. Die Regatta endet anschließend mit dem





**Rund 500 Ruderinnen und Ruderer werden Ende August auf der knapp 2.000 Meter langen Strecke gegeneinander antreten.**



Rennen der Männer-Achter“, meint Christoph Lücke. Doch er empfiehlt auch die beiden Tage zuvor. „Am Freitag dürften viele Sportlerinnen und Sportler ihre Trainings auf der Regattastrecke absolvieren. Am Samstag sind Vorläufe und Qualifikationen. Der Sonntag gehört dann den Halbfinal- und Finalläufen. Los geht’s gegen 8 Uhr.“ Der Vorsitzende ist sich sicher: Am Sonntag wird es die Zuschauerinnen und Zuschauer kaum mehr auf den Sitzen halten. Rudern ist ein mitreißender Sport.“ Tickets für die beiden Wettkampftage (Besucherareal und Tribüne) gibt es im Vorverkauf unter anderem über die Vereins-Homepage. Eine Tageskasse mit Restkontingenten ist ebenfalls vorgesehen.


Als wunderbares i-Tüpfelchen sieht man beim Verein die Tatsache, dass dieses Event nicht nur zum Vereinsjubiläum stattfindet, sondern auch den Veranstaltungskalender von „650 Jahre Krefeld“ bereichert. „Was könnte es Passenderes und Schöneres geben, als mit jungen Leuten aus ganz Europa das Gemeinschaftserlebnis Sport zu feiern?“

Gut möglich, dass das Event im Nachgang so manche Noch-Nicht-Ruderer aufs Wasser bringt. Der Crefelder Ruder-Club 1883 bietet jedenfalls allen Interessierten die Möglichkeit, Rudern in kleinen Gruppen zu erlernen. „Alter und Vorkenntnisse spielen dabei keine Rolle“, betont der

Vorsitzende. Die Kurse für Jugendliche und für Erwachsene finden auf dem Elfrather See statt. Ausgangspunkt ist das CRC-Bootshaus. „Dort bietet uns der See mit seinen 2.300 Metern Länge nahezu perfekte Ruderbedingungen.“ Am 12. August ist zudem wieder „Rudertag“ des Clubs. Jedes Team mit vier motivierten Personen kann daran teilnehmen. Auch dafür sind die Vorbereitungen in vollem Gange. Daniel Boss

**Europäische Rudermeisterschaften der unter 23-Jährigen**  
Fr – So, 25. bis 27. August, Elfrather See

**Crefelder Ruder-Club 1883 e.V.**  
Bataverstr. 10-12 // 47809 Krefeld  
crc1883.de



## Gut versorgt, geht vieles leichter

**Die richtigen Mikronährstoffe unterstützen in herausfordernden Zeiten.**


Ich wohne mit meiner Familie in Willich und möchte als zertifizierter MikronährstoffCoach® & BIOGENA Partnerbetreuer gemeinsam mit den regionalen Ärzten, Therapeuten und Heilpraktikern möglichst vielen Menschen ein gesünderes Leben und mehr Wohlbefinden ermöglichen.

In Zeiten erhöhter Belastung und Stress sollte man sich mit Mikronährstoffen, wie z.B. Kalium, Magnesium, Zink und Selen unterstützen, um eine gute Leistungsfähigkeit beizubehalten.

\*Rabatt-Gutschein gültig bis 31.12.2023 in einem BIOGENA-Store oder im Webshop (biogena.com). Einmalig einlösbar. Mindestbestellwert: 75€. Kann nicht in bar eingelöst werden. Nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar.


**BIOGENA**

Ihr  
**25€-Rabatt-\***  
Gutscheincode  
**HALLO\_MOVEO**



**Premium-Mikronährstoffe & Nahrungsergänzung nach Reinsubstanzenprinzip**

[www.biogena.com](http://www.biogena.com)



BELLINI Senioren-Residenz

# GLÜCKSMOMENTE GEMEINSAM SAMMELN

Fotos: Luis Nelsen

**Den Bewohner\*innen jeden Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, ist ein Herzensanliegen der Betreuer\*innen der BELLINI Seniorenresidenz.**

**Manchmal erleben wir Momente, die wir tief in unserem Herzen einschließen, um uns daran zu erinnern, wenn uns danach ist. „Marmeladenglasmomente“ werden diese Augenblicke auch genannt. Das bedeutet, dass wir sie am besten auf einen Zettel schreiben, in ein Glas stecken und an weniger guten Tagen wieder hervorholen, um uns daran zu erfreuen. Manchmal sind es große Erlebnisse wie eine Hochzeit oder eine Geburt, die in dem Marmeladenglas landen. Aber manchmal sind es auch die kleinen, feinen Dinge, die unser Herz noch lange erwärmen. Und solche Glücksmomente erleben nicht nur junge Menschen, sondern auch Senioren, die damit oftmals gar nicht mehr gerechnet haben.**

Dass auch die Bewohner\*innen vom Bellini Marmeladenglasmomente sammeln können, ist Sandra Trispel, Einrichtungsleiterin der Bellini Senioren-Residenz am Schirkeshof, ein ganz besonderes Anliegen: „Alle, die hier leben, sollen noch eine schöne Zeit haben, Erinnerungen sammeln und nicht nur auf den lieben Gott warten“, bringt es Trispel auf den Punkt. Oftmals sind es kleine Erlebnisse, die den Bewohner\*innen ein Lächeln auf das Gesicht zaubern. Das weiß auch Nadine Pape vom Sozialen Dienst:

„Letztes Wochenende waren wir mit einigen Bewohner\*innen bei einem Roland-Kaiser-Konzert. Da war die Freude groß.“ Aber auch Vicky Leandros wurde schon ein Besuch abgestattet. Das Team versucht all die großen und kleinen Wünsche der Bewohner\*innen bestmöglich zu erfüllen.

Wichtig ist aber auch eine Alltagsstruktur, die Halt und Stabilität gibt: „Deswegen gibt es jeden Tag ein breites Angebot an Aktivitäten“, erklärt



Den Bewohner\*innen jeden Tag ein Lächeln ins Das G-WEG-Training ist für viele Bewohner\*innen ein absolutes Highlight. Betreuer\*innen der BELLINI Seniorenresidenz.



Pape. Von Gedächtnistraining über Bewegungsrunden und Spaziergängen bis hin zu Wurf- und Ratespielen ist für alle etwas dabei. Ganz besonders freuen sich die Senior\*innen aber auch über die Angebote, die durch Ehrenamtler\*innen durchgeführt werden. So kommt Jürgen Bürgers bereits seit über zehn Jahren alle 14 Tage zum gemeinsamen Singen. Aber auch über die Zeitungsrunde jeden Samstag mit Yildirim Icen freuen sich alle sehr.

Zusätzlich zu diesen wöchentlichen Angeboten gibt es in der BELLINI Senioren-Residenz aber auch noch jeden Monat ganz besondere Veranstaltungen. So ging es vor Kurzem zum Beispiel mit dem Ehrenamtlichen Uwe Schweistries in den Zoo und demnächst wieder in die Kindertagesstätte „Am Hauserhof“: „Das sind dann ganz besondere Highlights, über die unsere Bewohner\*innen noch lange reden“, weiß Nadine Pape. Sie schätzt besonders den kreativen und finanziellen Freiraum, den Trispel ihren Mitarbeiter\*innen lässt: „Wir dürfen uns hier wirklich austoben und ganz verschiedene Sachen auf die Beine stellen“, freut sich Pape. Während im Sommer viele Ausflüge anstehen, wird im Winter mehr im Haus gemacht. Wichtig ist sowohl Trispel als auch Pape, die für den Sozialen Dienst/Betreuungsdienst spricht, dass es ein breites Angebot gibt,



das auf die verschiedenen Bedürfnisse zugeschnitten ist, damit sich jede\*r der 80 Bewohner\*innen wiederfindet.

Damit auch wirklich die Wünsche der Senior\*innen berücksichtigt werden, gibt es den Seniorenbeirat. Dieser trifft sich einmal im Monat und bespricht aktuelle Themen. Marion Decker ist Vorsitzende des Beirats und lebt bereits seit drei Jahren in der BELLINI Senioren-Residenz: „Meine Mutter war bereits hier und ich fand das Angebot so gut, dass für mich klar war, wenn ich mal nicht mehr allein kann, komme ich auch hierhin“, so die 71-Jährige. Durch die vielen verschiedenen Angebote komme definitiv keine Langeweile auf: „Mein besonderes Highlight ist immer das G-WEG-Training.“ Hier laufen die Senior\*innen auf einem extra gestalteten grünen Teppich, der zur Sturzprophylaxe dient. Aber auch das monatliche Waffelbacken und den Pilateskurs erlebt Decker als große Bereicherungen: „Es kommt natürlich auch immer darauf an, wie man selbst die Angebote annimmt, aber die Auswahl ist wirklich groß“, so die Bewohnerin.

Und manchmal passieren sie auch ungeplant, diese ganz besondere Momente. Echte Marmeladenglasmomente eben. Wie der Tag, an dem auf einmal eine Laufente im Garten der Residenz saß. Oder der Tag, an dem Trispel extra einen Eiswagen für alle Bewohner\*innen bestellte: „Das ist für viele dann fast wie Urlaub“, berichtet die Einrichtungsleiterin. Ganz besonders im Gedächtnis ist Pape und Trispel der Tag geblieben, an dem ein Mini-Pony zu Besuch in der Residenz war: „Mit dem Pony sind wir dann von Zimmer zu Zimmer gegangen. Wer kann mit 90 Jahren schon sagen, dass er ein Pony auf dem Zimmer hatte?“, scherzt Trispel. Die glänzenden Augen der Bewohner\*innen zeigen Pape und Trispel, dass sie mit ihren Erlebnissen goldrichtig liegen. Und dass die Glücksmomente, die die Bewohner\*innen sammeln, noch lange nachhallen. \_Sarah Weber

**Bellini Senioren-Residenz**  
**Am Schirkeshof 4 // 47804 Krefeld**  
**Tel.: 02151 - 73770**  
**[www.bellini-seniorenresidenzen.de](http://www.bellini-seniorenresidenzen.de)**

# Sport tut gut!

**Für Frauen ist es völlig selbstverständlich, regelmäßig zum Gynäkologen zu gehen. Bei Männern sieht das unglücklicherweise etwas anders aus. Der Androloge, der „Männerarzt“, der sich anders als der Urologe ausschließlich den Fortpflanzungsorganen widmet, wird nur bei akuten Problemen aufgesucht, etwa bei Erektionsstörungen, unerfülltem Kinderwunsch oder Fehlbildungen – und zwar meist mit ungutem Gefühl. Diese natürliche Hemmschwelle gilt es für uns am Helios St. Josefhospital Uerdingen zu überwinden. Mit großer Expertise und Empathie.**



Foto: Klinik Königshof

Neuste Studien zeigen unlängst, dass die Auswirkung von Sport auf die psychische Gesundheit eine enorme Wirkung hat. Bei Depressionen und Angstzuständen ist die Wirkung von Sport ebenso groß wie die von Medikamenten. Auch in meiner Praxis stelle ich immer wieder fest, wie förderlich es ist, wenn sich die Patient\*innen körperlich betätigen. Und das ist nicht nur in der Akutphase so, sondern auch, wenn präventiv Sport getrieben wird. Ein Patient ging immer regelmäßig ins Fitnessstudio und erkrankte dann an einer starken Depression. Ihm gelang es allerdings besser, da wieder rauszukommen, weil er weiterhin trainierte.

Wichtig ist es, zwei- bis dreimal die Woche Ausdauersport zu betreiben, um den Puls zu erhöhen. Ob ins Schwimmbad oder in den Wald zum Joggen oder Radfahren ist jedem selbst überlassen. Zudem sollte man immer schauen, was zur eigenen Lebenssituation passt und auch kleine Erfolge feiern. Wenn ich die fünf Kilometer beim Joggen nicht schaffe, kann ich auch langsam anfangen, erst mal drei Minuten zu joggen und dann wieder zwei Minuten zu gehen. Ich bin früher auch Marathons gelaufen und gehe heute stattdessen noch zweimal die Woche eine Stunde joggen. Das Leben ändert sich und damit auch mitunter unsere körperliche Aktivität. Wichtig ist nur, dass wir am Ball bleiben. Das gilt im Übrigen auch für ältere Menschen. In zunehmenden Alter ist Muskeltraining ergänzend zum Ausdauertraining auch sehr wichtig, um längerfristig fit zu bleiben. Aber was passiert in unserem Körper eigentlich, wenn wir Sport machen und warum ist die Aktivität so hilfreich für unsere psychische Gesundheit? Bei Angsterkrankungen oder Depressionen entsteht eine Überaktivität im limbischen System, wodurch wir gebremst werden und uns oftmals kraftlos fühlen. Sport führt zu einer Serotonin-Aufnahme, wodurch wir glücklicher und zufriedener werden. Manche meiner Patienten denken, dass sie sich bei Anspannung unbedingt zum Beispiel auf dem Sofa entspannen müssen, dabei ist das oftmals kontraproduktiv und gar nicht durchführbar. Bewegung kann hingegen auch entspannend sein und dem Körper und der Seele guttun. Und die Zufriedenheit, wenn man sich aufgerafft und betätigt hat, ist ein echtes Erfolgserlebnis.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine sportliche Woche,

Ihr Jan Dreher

**Klinik Königshof // Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld,  
Telefon: 02151-8233 00 – Für Notfälle: 02151-8233-6032,  
[www.klinik-koenigshof-krefeld.de](http://www.klinik-koenigshof-krefeld.de)**

Hannappel

Seit 135 Jahren  
in Familienhand



**BESTÄTTER**  
FÜR HAARSTRICH & BEGRÄBNIS

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](http://www.bestattungen-hannappel.de)**  
**[info@bestattungen-hannappel.de](mailto:info@bestattungen-hannappel.de)**

Zertifiziertes QM System nach ISO 9001:2008

ISO 9001:2008

ISO 14001:2004

ISO 45001:2018

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 pflegefreien Grabstätten.**



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



Krefeld · Hülsler Straße 576  
täglich geöffnet 10 – 17 Uhr  
Büro in der Kirche  
Tel. 0 21 51-6 23 18 10  
[info@grabeskirche-krefeld.de](mailto:info@grabeskirche-krefeld.de)  
[www.grabeskirche-krefeld.de](http://www.grabeskirche-krefeld.de)

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



# UNTERSTÜTZUNG FÜR UNTERNEHMEN!

— Du steckst fest, willst dich verändern oder skalieren?

— Dir fehlt Kompetenz oder Kapital?

— Du brauchst einen geeigneten Nachfolger  
oder strategische Hilfe?

Telefon: 02151 - 6588399 / E-Mail: [info@kr-beteiligung.de](mailto:info@kr-beteiligung.de)

[www.kr-beteiligung.de](http://www.kr-beteiligung.de)

**DANN  
MELDE DICH  
BEI UNS!**



**KR Beteiligungsgesellschaft**

GmbH & Co. KG

## 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 Nieters 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 Demenzbetreuung**  
Rheinstraße 22, 47799 Krefeld

**Linara Betreuung zuhause & LambertzCare**  
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. Josefshospital**  
Kurfürstenstraße 69, 47829 Krefeld

**Stern-Apotheke**  
Hülser Str. 10, 47798 Krefeld

**Vital Apotheke**  
Schulstraße 1-3, 47839 Krefeld



**Mo-Fr 10-19:00 Uhr**  
**Sa 10-14:30 Uhr**

# 320qm HOCKEY!

**CENTRAL  
Hockey  
EST. 2018  
CREFELD**

**BERATUNG VON A-Z**

**REPARATUR-SERVICE**

**INKL. TRAININGSRAUM**

**SONDERRABATTE FÜR VEREINS-MITGLIEDER**

**Gahlingspfad 71-73**  
**47803 Krefeld**

**Tel. 02151 - 656 31 70**

FOLGE UNS AUF:

# Fassaden waschen ~~statt~~ streichen.

Unsere 2 Erfolgssysteme



## ECO-FASSADEN- REINIGUNG

für fast alle Fassadentypen geeignet

- ◆ 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 · 47798 Krefeld

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



◆ Beste Qualität  
◆ Made in Germany



## WOHNEN IM GRÜNEN WINKEL: NÄHE x NATUR = WOHLBEFINDEN



FERTIG-  
STELLUNG 2025  
**JETZT**  
ANRUFEN!

HOCHWERTIGE,  
SUPERSCHICKE  
**EIGENTUMSWOHNUNGEN**  
IN VERBERG!

### STATE OF THE ART QUALITY

- KfW 40 EE Standard
- Beheizung über Erdwärmepumpe
- Photovoltaikanlage
- Klinker-Riemchen mit energieeffizienter Wärmedämmung
- 16 Tiefgaragen-Stellplätze mit Autoaufzug
- Edle Bodenbeläge, u.a. Landhausdiele
- Bodentiefe Fenster und Türen
- Elektrische Raffstores mit Zeitschaltuhren
- Hochwertige Sanitärobjekte und Armaturen
- Fußbodenheizung mit Einzelraumregulierung
- Moderne Videosprech-/Klingelanlage



### IHR ANSPRECHPARTNER

**Königshof Immobilien GmbH**

Heideckstraße 183 • 47805 Krefeld

02151 - 391666 • [info@koenigshof.com](mailto:info@koenigshof.com) • [koenigshof-immobilien.de](http://koenigshof-immobilien.de)

**BauFormArt GmbH** • Grüner Dyk 70 • 47803 Krefeld

02151 - 50 97 60 • [info@bauformart.com](mailto:info@bauformart.com) • [www.bauformart.com](http://www.bauformart.com)

**Bau Form Art**  
INDIVIDUELLE ARCHITEKTUR MIT FESTPREISGARANTIE