Krefeld und Umgebung **Ausgabe 4 / 2023**

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Yogaleben

Mit Yoga wird das Leben bunt! (S. 06)

Pflege von: Brockerhoff GmbH (S. 10)
Kümmerer mit Herz

Krefelder Verein für Haus- und Krankenpflege e. V. (S. 22)
Zeit für Menschlichkeit









PRIVATKLINIK
DUISBURG

Das Leben wieder stärken

Private Tagesklinik für
Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie

T. 0203 348 68 310

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

Indikationen

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

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

Philosophenweg 21 - 47051 Duisburg

ein Unternehmen der
Hagemann & Kuss Privatklinik Gruppe GmbH

moveo
MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Foto: Luis Nelsen

Liebe Leserinnen und Leser,

„Gesundheit ist das höchste Gut." – Ein Satz, den wahrscheinlich jeder Mensch sofort unterschreiben würde, dessen Richtigkeit uns aber immer dann besonders bewusst wird, wenn es uns oder einem uns nahestehenden Menschen einmal nicht so gut geht.

Wir können uns sehr glücklich schätzen, in einem Land zu leben, das über eine gute medizinische Grundversorgung, moderne Kliniken und ein breites Angebot an Fachärzten, Therapeuten und Heilkundlern verfügt, die uns im Krankheitsfall zur Seite stehen, sowie über ein Gesundheitssystem, das auch weniger begüterten Menschen eine Behandlung ermöglicht.

Doch wir haben zuletzt auch erlebt, dass diese Sicherheit keinesfalls selbstverständlich ist, sondern verteidigt und gesichert werden muss: Corona hat uns gezeigt, was ein kleines Virus anrichten kann. Lieferengpässe bei wichtigen Medikamenten veranlassen derzeit Apotheker bundesweit zu Protestschließungen. Die Zahl der Krankenhäuser soll erheblich reduziert werden. Und gerade im zahnmedizinischen Bereich werden Kassenleistungen radikal gekürzt.

Wenn es um die Gesundheit geht, sollten wir uns daher nicht allein darauf verlassen, dass „Vater Staat" uns schon beschützt, sondern einen aktiven Beitrag zu unserem dauerhaften Wohlbefinden leisten – und dem anderer Bedürftiger. Ein paar Unternehmen, die das ermöglichen, stellen wir in unserer aktuellen MOVEO Ausgabe vor: Bringen Sie bei Yogaleben Körper und Seelenleben unter Anleitung von Yogalehrerin Martina Neues in Einklang (S. 6). Kommen Sie mit den Tipps und Übungen von Marco Giogio beweglich durch den Winter (S. 14). Engagieren Sie sich zum Wohle unserer Senioren ehrenamtlich beim Krefelder Verein für Haus- und Krankenpflege (S. 22). Oder sorgen Sie für das Alter vor, indem Sie sich an einen Pflegedienst wie Pflege von: Brockerhoff (S. 10) oder an das COMUNITA Seniorenhaus Crefeld (S. 20) wenden.

Vor allem aber: Kommen Sie gesund durch den nahenden Winter!

Michael Neppeßen, Torsten Feuring und David Kordes

Impressum

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

Redaktionsleitung: Oliver Nöding

Redaktion: Oliver Nöding, André Lerch,
Melanie Struve, David Kordes, Swantje Monreal

Art Direction: Julia Wojdyla

Fotografen: Luis Nelsen,
Lucas Coersten, Felix Burandt, Christian Kaufels,
Dirk Jochmann

Titel: Yogaleben, Martina Neues
Vertrieb: CREVELT media GmbH
Druck: SET POINT Medien GmbH

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



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

Deutsches Rotes Kreuz
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

NEPHROCARE KREFELD GMBH I MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM

NEPHROLOGIE I DIALYSE I ENDOKRINOLOGIE I LIPIDOLOGIE I DIABETOLOGIE

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

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

NephroCare

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

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

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









Body & Mind

Seite 06 **Yogaleben:** „Mit Yoga wird das Leben bunt!“

Pflege

Seite 10 **Pflege von: Brockerhoff GmbH:** Kümmerer mit Herz

Seite 20 **Comunita Seniorenhäuser:** O'zapft is: Ein Oktoberfest für die Seele!

Seite 22 **Krefelder Verein für Haus- und Krankenpflege e.V.:** Zeit für Menschlichkeit

Kolumne

Seite 14 **MG Personal Training | Athletic Training:** Beweglich durch den Winter

Immobilien

Seite 16 **Et Bröckske:** Eine Brücke durch die Zeit

Gesundheit

Seite 18 **Klinik Königshof:** Wenn der Winterblues kommt

Wellness

Seite 24 **Finlantis:** 17. November Polarnacht mit finnischem Winter-Feeling

Vorsorge

Seite 26 **Grabeskirche St. Elisabeth von Thüringen:** Letzte Ruhe wie ein König

Intern

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

Yogaleben

„Mit Yoga wird das Leben bunt!“

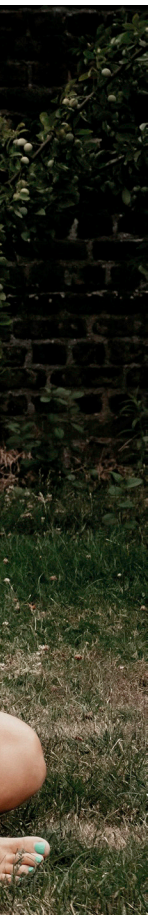
Fotos: Christian Kaufels



Martina Neues (Mitte) mit Sohn Sven und Tochter Lisa, die beide Teil des Yogaleben-Teams sind.

Yoga boomt: Waren es 2018 noch fünf Prozent der Deutschen, die regelmäßig auf die Matte stiegen, sind es laut einer aktuellen Studie mittlerweile 20 Prozent. Auch die Krefelder Yogalehrerin Martina Neues verzeichnet eine stetig wachsende Teilnehmerzahl in ihren Kursen. Seit über 20 Jahren begeistert die rheinische Frohnatur Menschen dafür, ihren Körper zu spüren und gleichzeitig innerlich zur Ruhe zu kommen. Zum 60. Geburtstag schenkte sie sich nun ein neues Studio am Breiten Dyk: luftig, unverschnörkelt eingerichtet und mit einem großen Garten für Outdoor-Yoga. Neun gut ausgebildete Yogalehrer sorgen für Bewegung, Spaß und Freude in Verbindung mit Ruhe, Ausgeglichenheit und einem guten Gefühl. Das bunte Erfolgrezept von Yogaleben: Feingefühl, Flexibilität und Freude!

„Lächle und die Welt verändert sich.“ Dieses Buddha-Zitat steht auf der neu gestalteten Webseite von Yogaleben, und Inhaberin Martina Neues beweist schon beim herzlichen Empfang im Krefelder Kliedbruch, dass sie gern und viel lächelt. Ihre Augen leuchten wie nach einer Frischzellenkur, während sie tiefenentspannt einen Yogi-Tee zubereitet. Mehr Klischees sind heute jedoch nicht zu erwarten, denn die Yogalehrerin aus Leidenschaft räumt gleich mit einem Missverständnis auf. „Yoga ist kein Sport“, sagt sie. „Es ist ein Entspannungsverfahren, in dem es nicht nur um die körperliche, sondern auch um die mentale Entwicklung geht. Viele bezeichnen Yoga deshalb auch als Lebensphilosophie.





„Mögen alle Lebewesen frei und glücklich sein und möge ich mit meinen Gedanken, Worten und Handlungen auf bestmögliche Weise dazu beitragen." – Dieses Mantra fasst die Yoga-Philosophie in Worte.





Martina Neues entdeckte Yoga mit Ende 30 – und war so begeistert, dass sie sich selbst zum Yogalehrer ausbilden ließ.

Neben Körperübungen, den sogenannten Asanas, gehören auch Atemtechnik und Meditation dazu." Bewegung sei ein wesentlicher Faktor, aber Yoga bringe auch einen gewissen Spirit mit sich, es verbinde Körper und Geist und helfe in vielen Lebenslagen. In dem rheinischen Slang inklusive „wat" und „dat" klingen diese Worte kein bisschen esoterisch, im Gegenteil: Ihre Liebe zu Yoga ist so ansteckend, dass sie nicht nur den Erfolg der von ihr geführten Yogaschule erklärt, sondern auch, warum renommierte Medien wie WDR und Welle Niederrhein sie als Expertin anfragen. Was die bodenständige wie lebensfrohe Frau übrigens mit keiner Silbe erwähnt.

Ihr Leben nimmt eine neue Richtung, als sie mit Ende 30 aus reiner Neugierde an einer Yogastunde in Neuss teilnimmt. Als selbst ernannter „Bewegungsmensch" hat sie bereits 15 Jahre lang Erfahrungen in der Fitnessbranche gesammelt, bis sie für sich den Yogaweg entdeckt: „Ich war so begeistert, dass ich mich entschied, eine vierjährige Yogalehrer-Ausbildung zu absolvieren. Schon zu Beginn merkte ich, das ist genau das, was ich in Zukunft machen möchte. Anderen Menschen zu zeigen, wie Yoga wirkt, dass Yoga ein Ausgleich zum stressigen Job ist und optimal zu Entspannung und Gelassenheit beiträgt. Und Spaß bereitet es auch!" Mit erfolgreichem Abschluss erfüllt sich Martina Neues einen Traum und gründet in Krefeld ihre eigene Schule, die sie Yogaleben tauft.

Seit über 20 Jahren bietet sie mittlerweile mit einem neunköpfigen professionellen Team eine enorme Bandbreite an Yogakursen für







Yoga ist ein Entspannungsverfahren, bei dem es sowohl um die körperliche wie auch die geistige Entwicklung geht.

Kinder und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene an, auch Workshops und Yogareisen stehen auf dem Kursplan. Das Gemeinschaftsgefühl ihrer Schülerinnen und Schüler sei ihr dabei besonders wichtig, betont die in Krefeld aufgewachsene Yogalehrerin mit einem strahlenden Lächeln. „Mir geht es um Lebensfreude und Energie, die ich mit meinen Yogis teilen möchte." Auch Flexibilität spiele bei Yogaleben eine große Rolle: Statt einer Mitgliedschaft wie im Fitnessclub gebe es bei ihr unbegrenzte 12er-Karten, um frei zu entscheiden, wie oft und an welchem Tag man auf die Matte gehen wolle – ganz im Sinne der yogischen Tradition, jedem Menschen Yoga zu ermöglichen. „Aber man sollte schon regelmäßig teilnehmen", empfiehlt die Inhaberin und zaubert ein Ass aus dem Ärmel: „Wir sind an 365 Tagen im Jahr geöffnet, auch an Weihnachten und Silvester." Dass alle Yogaleben-Lehrer über eine fundierte fachliche Ausbildung, mindestens ein Jahr Praxiserfahrung und viel Feingefühl für die individuellen Bedürfnisse der Kursteilnehmer verfügten, sei für sie selbstverständlich. „Der oder die muss dat können und total empathisch sein", resümiert sie energisch.

Mit viel Herzblut und der ihr eigenen Tatkraft hat Martina Neues vor wenigen Monaten eine neue Location am Breiten Dyk eröffnet. Der großzügige Kursraum ist geschmackvoll und geradlinig eingerichtet, also ohne „Stehrümchen", wie die Inhaberin trocken bemerkt. Von Parkplätzen für Autos und Fahrräder über den kleinen Shop für Yogamode bis zum riesigen Garten für Frischluftkurse sei an alles gedacht, „was das Yogiherz begehrt". Ihre Freude über den gelungenen Neustart zum 60. Geburtstag ist fast mit den Händen greifbar. Kein Wunder, dass manche Kunden lange Wege auf sich nehmen, um in die bunte Welt von Yogaleben einzutauchen. Namasté! _ Melanie Struve

Yogaleben
Breiten Dyk 25A // 47803 Krefeld
Tel.: 02151 – 564523
info@yogaleben.com
www.yogaleben.com





Zahnärzte
am Friedrichsplatz

SCHÖNE, GERADE ZÄHNE.

- Veneers
- Zahnersatz
- Implantate
- Durchsichtige Zahnschienen
- Zahnfleischkorrekturen
- Bleaching

Mehr Erfahren

WWW.ZAHNAERZTE-AM-FRIEDRICHSPLATZ.DE



Pflege von:
Brockerhoff GmbH

KÜMMERER MIT HERZ

Fotos: Felix Burandt

Es ist ein Graus für Betroffene und ganze Familien, wenn das Pflegegeld auf einmal gestrichen wird. Die vom Staat alimentierte Betreuung sichert das Lebensniveau. Sie gehört zu den Pfeilern einer funktionierenden Wohlfahrt. Doch an die Auszahlung sind gewisse Bedingungen geknüpft. Überdies können Angehörige im Dickicht des deutschen Paragraphendschungels auch mal ein paar Details übersehen, von denen sie eigentlich profitieren könnten, es aber oft gar nicht wissen. Nicht so, wenn man sich dem Dienstleister Pflege von: Brockerhoff GmbH anvertraut, der mit umfassenden Pflegeberatungsbesuchen den Grad der Bedürftigkeit gegenüber den Kassen bestätigen kann, über die Ansprüche der Kunden informiert und somit als ehrlicher Makler für die Bedürftigen auftritt.

Seit Oktober 2018 führen Gründer Hans-Joachim Brockerhoff und Dirk Hartung die Geschäfte des Pflegedienstes, der die Menschen nicht allein lässt, sowohl am Pflegebett als auch in der Familie. „Viele sind einfach mit den juristischen Gegebenheiten überfordert“, merkt Hartung an: „Es gibt ganz viele Töpfe, aus denen Gelder abgerufen werden können. Wir leisten dabei eine ausführliche Beratung.“ Und das kommt beim nach besserer Aufklärung suchenden Gegenüber natürlich gut an: „Mit unseren Gesprächen werden die Betroffenen ein großes Stück weit beruhigt.“ Brockerhoff und Hartung arbeiten eng zusammen, auch mit den zufriedenen Mitarbeitern im jungen Unternehmen. Die Geschäftspartner kennen sich seit über 20 Jahren, was schlussendlich ein perfekt eingespieltes Team im Geschäftsalltag mit sich gebracht hat. Die Türen der Chefs stehen für Fragen der Kollegen immer offen, das gemeinsame Miteinander als ein Team wird gelebt. Die Entfaltungsmöglichkeiten sind vielseitig. Dafür hat der Dienst in den vergangenen Jahren schon renommierte Auszeichnungen erhalten. Die Initiative Top Arbeitgeber verlieh ihnen vier Mal in Folge einen Award. Das gute interne Klima ist auch den Betreuten zuträglich. Ein doppelter Bonus auf beiden Seiten. Ob ein Toilettenstuhl, Wohnraumanpassung, barrierefreies Badezimmer oder eine Haushaltshilfe, aber auch der Anspruch auf eine Tagespflege, die Erholungszeit für die Angehörigen mit sich bringt – das Duo behält in den Beratungsgesprächen den Durchblick. „Wir führen Leu-







te durch den Pflegedschungel“, erklärt der Gründer und examinierte Gesundheits- und Krankenpfleger Brockerhoff. Gerade viele Menschen zwischen 70 und 90 Jahren suchen das persönliche Gespräch. Nicht selten werden diese durch die angenehme Hilfestellung auch zu späteren Kunden. Die Pflegegrade 2 bis 4 müssen alle sechs Monate und Pflegegrad 5 einmal im Quartal gegenüber der Kasse nachgewiesen werden. Doch auch hierbei nimmt die Pflege von: Brockerhoff GmbH die Bedürftigen an die Hand: „Sie brauchen sich um nichts zu kümmern. Wir kommen auf sie zu, wir kennen die Fristen“, versichert Dirk Hartung.

Ein Kümmerer, der die Leute nie allein lässt. Der ambulante Pflegedienst deckt neben den Beratungsgesprächen alle möglichen Leistungen aus dem Bereich der Pflege- und Krankenversicherung ab. Das ganzheitliche Angebot eben. „Menschen sind keine Ware“, sagen sie sich hier aus tiefster Überzeugung. Das ist ihr Blick auf die Welt. Eine gute Betreuung und Pflege sind stets der eigene Antrieb und Anspruch. Ein Grund, warum sich Hans-Joachim Brockerhoff 2018 selbstständig machte. Die Zeit mit den Kunden steht immer ganz oben – für Zuwendungen, den Respekt vor dem Alter, bei Krankheit oder Überbelastung im Alltag. Das wachsende Team an Mitarbeitern schaut daher nicht auf die Uhr, wenn es zum Hausbesuch geht, sondern nimmt sich die Muße, wenn es gegeben ist. Immer zum Wohle der Menschen, mit ganz viel Herz. Gegenseitige Wertschätzung bildet den Überbau, nebst höchster Sorgfalt und der Zuverlässigkeit. Diese vertrauensbildenden Eigenschaften verfolgen die Krefelder Brockerhoff und Hartung mit ihrem Team erfolgreich. Mit größter Sorgfalt gehen die Männer und Frauen ihrer Arbeit nach. Ob Medikamentengabe, Injektionen, Wundversorgung, Blutdruckmessung, aber auch Katheterversorgung, Trachealkanülenwechsel oder auch die Grundpflege wie Waschen, Duschen, Hilfestellungen beim An- und Ausziehen, Reinigung der Wohnung sowie Einkaufen und Betreuung etc. – allerlei Leistungen fallen ins Portfolio der Pflege. Doch auch im Bereich der Hauswirtschaft kann die Brockerhoff GmbH nützliche Dienste erbringen. Wäsche waschen, Essensplanung, Gartenarbeit, stundenweise Entlastung der Angehörigen oder Begleitung bei Arztbesuchen, um nur einige zu nennen. „Man sieht, wie die Leute draußen alleingelassen werden. Daher forcieren wir unsere Arbeit“, sagt der Firmengründer über die Extraportion Motivation.

Das Thema der ambulanten Pflege wird angesichts einer alternden Gesellschaft immer wichtiger, auch zur Entlastung von Krankenhäusern und Heimen. Hans-Joachim Brockerhoff und Dirk Hartung sorgen schon mit ihren Beratungsgesprächen für beste Bedingungen in den eigenen vier Wänden und lassen dann auch mit ihrem Team in der täglichen Arbeit keine Wünsche offen. Halbe Sachen machen die beiden Geschäftsführer gewiss nicht. Die wertvolle Arbeitszeit gilt den Bedürftigen. Und das zahlt sich auch für das junge Unternehmen immer mehr aus. _André Lerch

Pflege von: Brockerhoff GmbH
Grüner Dyk 70 // 47803 Krefeld
Telefon: 02151 – 6038806
E-Mail: brockerhoff@pflegevonbrockerhoff.de
pflegevonbrockerhoff.de

HOLIDAY ON ICE – NO LIMITS

80 Jahre Eis-Shows der Extraklasse am Niederrhein!



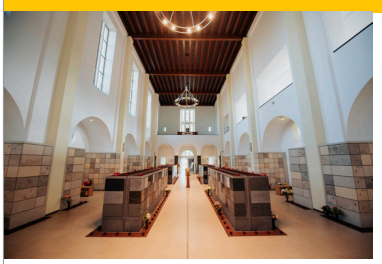
Mit der neuen Produktion NO LIMITS knüpft HOLIDAY ON ICE nahtlos an die Erfolge vergangener Jahre an und feiert sein spektakuläres 80-jähriges Jubiläum – NO LIMITS verbindet Innovation und Tradition auf einzigartige Weise und verspricht ein unvergessliches Live-Erlebnis. Weltpremiere ist am 15. November 2023 im Grefrather EisSport & EventPark – der Vorverkauf für sieben Shows in Grefrath läuft.

Als 1943 eine kleine, aber ambitionierte Hotel-Show namens HOLIDAY ON ICE ihre Uraufführung in Toledo, Ohio, feierte, ahnte noch niemand, dass sie einen spektakulären Siegeszug um die ganze Welt antreten würde. In Grefrath feiert HOLIODAY ON ICE nun runden Geburtstag mit der neuesten Show. NO LIMITS wird rasant, revolutionär und eröffnet unendliche Welten voller spannender Unterhaltung und zauberhafter Überraschungen. „Wir wollen das Publikum in unsere magische, bunte und fröhliche Welt entführen. Mit der Show zeigen wir, dass unsere Fantasie auch nach 80 Jahren noch immer grenzenlos ist und wir mutig neue Wege gehen“, erklärt CEO und Produzent Peter O'Keeffe. NO LIMITS verbindet die Tradition 80-jähriger Eisshow-Geschichte mit einer visionären Inszenierung, die keine Grenzen kennt.

Die weltbesten Eiskunstläufer:innen entfesseln auf und über der Bühne eine Symphonie der Bewegung und ziehen das Publikum mit ihrer Präzision und Leichtigkeit in ihren Bann. Die Zuschauer:innen erwarten verblüffende Performances, waghalsige Stunts und Eiskunstlauf auf Weltklasse-Niveau. Gleichzeitig setzt die Show auf innovative Technik und ein High-End-Lichtkonzept, das die Wunder von HOLIDAY ON ICE wie nie zuvor präsentiert. Hochmoderne Videoprojektionen und kinetische Beleuchtung sorgen für eine dynamische Bühnengestaltung und ein einmaliges, immersives Showerlebnis. NO LIMITS erzählt eine abenteuerliche Lovestory: Zusammen mit den Protagonisten begibt sich das Publikum auf eine fesselnde Heldenreise und taucht immer wieder in neue, unvergessliche Welten ein, in denen alles möglich scheint.

Karten für NO LIMITS im Grefrather EisSport & EventPark vom 15. bis 19. November 2023 gibt es ab 31,90 Euro an den bekannten Vorverkaufsstellen, im Grefrather EisSport & EventPark, telefonisch unter 02158/918935 oder online unter www.eisstadion.de. Dort findet man auch alle Infos zum Kinderfestpreis ab 24,90 Euro, Seniorenermäßigung bis 20 Prozent und Gruppenermäßigungen.

Ein christlicher Friedhof in Krefeld mit pflegefreien Grabstätten.



GRABESKIRCHE
ST. ELISABETH

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

Krefeld · Hülser Straße 576
täglich geöffnet 10 – 17 Uhr
Tel. 0 21 51 - 6 23 18 10
info@grabeskirche-krefeld.de
www.grabeskirche-krefeld.de

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



BlaueErdbeere
Werbetechnik GmbH



WERBESCHILDER | FAHRZEUGBESCHRIFTUNG | LEUCHTREKLAME
SCHAUFENSTERBESCHRIFTUNG | DIGITAL SIGNAGE

MIT UNS WIRD DEINE WERBUNG AUSSERGEWÖHNLICH

UNKONVENTIONELL ▪ NACHHALTIG ▪ LEUCHTEND ▪ VERKAUFSSTARK ▪ DIGITAL

Werbung die fruchtet. NEUGIERIG? Besucht unseren Showroom in Krefeld oder Aachen.

BlaueErdbeere
Werbetechnik GmbH

Blaue Erdbeere Werbetechnik GmbH
Kleinewefersstraße 150
47803 Krefeld

Tel.: 02151 91 363 0
info@blaueerdbeere.de
www.blaueerdbeere.de



Sport macht glücklich

Beweglich durch den Winter

Fotos: Felix Burandt

Es ist dunkel, nass und kalt geworden da draußen: Mit kürzer werdenden Tagen und sinkenden Temperaturen schwindet die Lust, uns draußen aufzuhalten und uns zu bewegen. Eigentlich kein Problem, wenn wir uns nicht ohnehin viel zu wenig bewegen würden. Zunehmend sitzende Tätigkeiten haben dazu beigetragen, dass „Rücken" zur Volkskrankheit werden konnte. Hintergrund ist oft eine zu schwache Rücken- und Rumpfmuskulatur: Es mangelt an der Stabilität, die unser Rückgrat als tragende Säule unseres Körpers dringend benötigt. Gerade jetzt vor dem nahenden Wintereinbruch ist daher ein guter Zeitpunkt, unsere Gewohnheiten umzustellen, unsere Sitzposition zu überprüfen und uns häufiger von unserem Stuhl zu erheben.

Eine Faustregel für den Büroarbeitstag besagt, dass man seine sitzende Position alle ein bis zwei Stunden einmal verlassen sollte, um sich für ein paar Minuten zu bewegen. Aber diese Bewegungspausen helfen nichts, wenn Sie anschließend wieder krumm und schief an Ihrem Schreibtisch sitzen. Ihr Bürostuhl sollte sich auf Ihre Körpergröße einstellen lassen, eine aufrechte Sitzposition ermöglichen, dem „Durchhängen" entgegenwirken sowie den Nackenbereich gut abstützen. Sehr gut sind auch Alternativen, die die Beweglichkeit in der Hüfte fördern. Stichwort: dynamisches Sitzen. Ihr Schreibtisch ist im Idealfall höhenverstellbar und Sie blicken frontal auf den Monitor, der auf Augenhöhe und in ausreichendem Abstand vor ihnen steht. Sehr beliebt sind auch Stehtische, jedoch würde ich einen solchen nicht dauerhaft empfehlen. Gerade, wenn Sie sich stark konzentrieren müssen, ist es besser, eine Sitzgelegenheit zu haben, denn stehen kostet Kraft, die Ihnen dann für Ihre geistige Tätigkeit fehlt. Optimal ist es, für Abwechslung zu sorgen: Nichts mag unser Körper weniger, als stundenlang in einer Position zu verharren, weder im Stehen noch im Sitzen.

Entwickeln Sie Routinen, bei denen Sie Ihren Arbeitsplatz bzw. Ihre Haltung verlassen! Das kann der stündliche Gang in die Kaffeeküche oder zu einem Kollegen sein. Vielleicht haben Sie aber auch die Möglichkeit, kurze Spaziergänge zu machen oder ein paar einfache Bewegungsübungen zu absolvieren. Keine Sorge, sie müssen dafür nicht mit Sportsachen am Arbeitsplatz erscheinen. Und natürlich gibt es auch tolle Übungen, die Sie ganz ohne Hilfsmittel zu Hause machen können. Sie helfen Ihnen dabei, die Rückenmuskulatur zu stärken und Ihre Beweglichkeit zu erhalten oder gar zu verbessern. Das wird Ihnen im kommenden Winter garantiert zugutekommen!

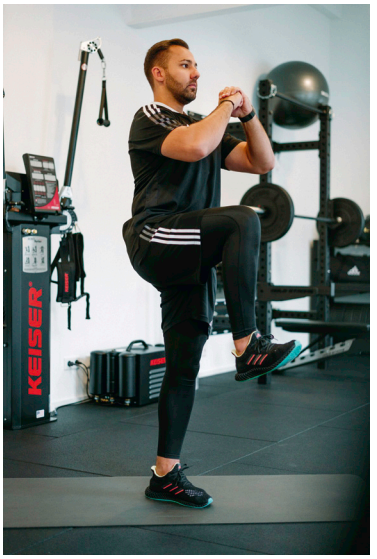
Bleiben – oder werden – Sie fit,
Ihr Marco Giorgio

MG Personal Training | Athletic Training
Ostwall 123 // 47798 Krefeld
www.mgptat.com

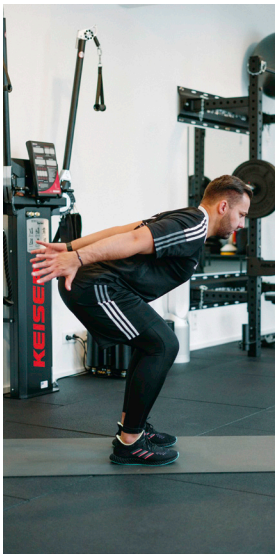
Übungen fürs Büro

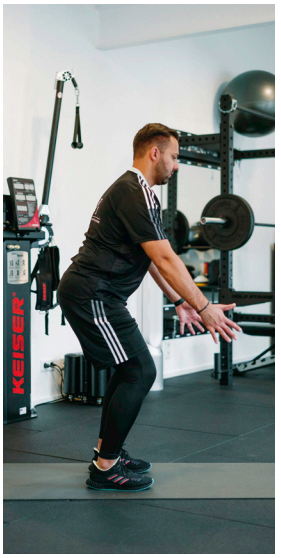
1. HÜFTAUSSEN-/ HÜFTINNENROTATION

Erklärung:
Hüftbreiter Stand, aufgerichteter Oberkörper. Oberschenkel maximal anheben (Bild 1) und anschließend nach außen oder innen rotieren (Bild 2). Bein wechseln.
Empfehlung:
2 – 3 Durchgänge, jeweils 1 Minute lang
Ziel:
Verbesserung von Gleichgewicht, Haltung, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit.









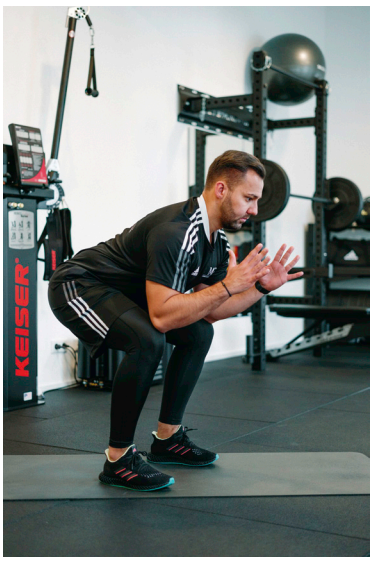


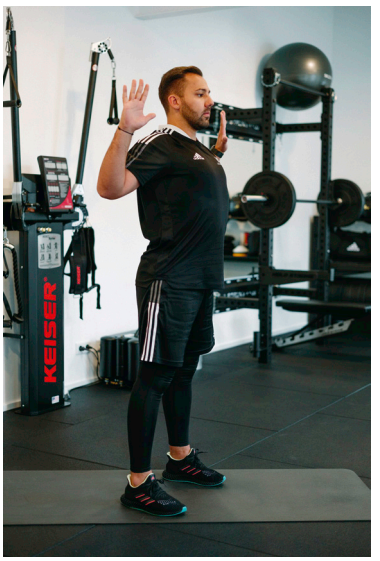
2. SKISPRINGER AUS KNIEBEUGE

Erklärung:
Füße und Beine etwas breiter als hüftbreit aufstellen. In die Kniebeuge gehen, das Gesäß und die Arme möglichst weit nach hinten strecken (Bild 1). Dann in einer fließenden Bewegung in den Stand aufrichten (Bild 2), das Becken maximal vordrücken und die Arme möglichst weit über den Kopf nach hinten strecken (Bild 3). Wichtig: Der Blick folgt immer den Händen.
Empfehlung:
2 – 3 Durchgänge, jeweils 1 Minute lang
Ziel:
Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft und der Haltung.

3. KNIEBEUGE MIT BRUSTBEINÖFFNUNG

Erklärung:
Füße und Beine leicht breiter als hüftbreit aufstellen. In die Kniebeuge gehen, das Gesäß dabei möglich weit nach hinten strecken. Der Ellenbogen geht an das Kniegelenk, die Wirbelsäule bleibt gerade (Bild 1). Anschließend nach oben kommen, die Arme angewinkelt nach hinten ins Schulterblatt ziehen und das Brustbein maximal öffnen. Anschließend wieder runter in die Kniebeuge.
Empfehlung:
2 – 3 Durchgänge, jeweils 1 Minute lang
Ziel:
Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft und der Haltung.







Zeit für einen Neuanfang: So könnte es vor dem neuen „Et Bröckske“ schon bald aussehen.

Seit 2009 erinnerte das leerstehende Gebäude schmerzhaft an bessere Zeiten.



Et Bröckske

Eine Brücke durch die Zeit

Fotos: qvadrat

In das angeregte Murmeln aus Dutzenden gut gelaunter Kehlen mischt sich immer wieder das heitere Klirren von Besteck und Gläsern, das jedem sofort vermittelt: Hier lässt man sich so richtig verwöhnen! Im Freien genießen die Menschen die entspannte Atmosphäre, leckeres Essen und gute Gesellschaft. Manche haben nach einem Stadtbummel Einkaufstüten unter dem Tisch stehen, andere treffen sich hier auf ein Bier mit Freunden. Es ist ein lauer Abend in der Außengastronomie vor dem wiedereröffneten „Et Bröckske“, benannt nach einer Brücke, die hier einst den Stadtgraben überspannte. Nach Jahren des Leerstands wird endlich der Neuanfang gewagt – und die Brücke von der Vergangenheit in eine bessere Zukunft geschlagen.

„Wir waren von Anfang an begeistert von diesem besonderen Gebäude“, schwärmt Arne Grundmann, Projektentwickler des Kölner Unternehmens qvadrat. „Da war zum einen diese charakteristische, denkmalgeschützte Fassade, zum anderen die lange Tradition des geschichtsträchtigen Ortes. In zahlreichen Gesprächen erfuhren wir, welche Bedeutung das Bröckske für viele Krefelder einnahm, welche Geschichten sie damit verbanden. Diesen Erinnerungen wollten wir unbedingt gerecht werden. Wir wollten sie revitalisieren und zu neuem Leben erwecken.“ Tatsächlich erinnerte das beinahe 15 Jahre lang leerstehende, langsam verfallende Gebäude mitten im Zentrum jeden Einwohner der Stadt schmerzhaft an bessere Zeiten. Die Rhenania Brauerei braute hier einst ihr Bier und schenkte es an ihre durstigen Gäste aus. Auch nach dem Umzug der Brauerei, der Zerstörung und dem Wiederaufbau im Zweiten Weltkrieg erfreute sich das Lokal viele Jahrzehnte großer Beliebtheit. Bis in die 2000er galt das urige Gasthaus insgeheim als „Stube der Stadt“, wo man sich austauschte, feierte und lachte. Dann begann der langsame Niedergang, bis die Pforten 2009 endgültig geschlossen wurden und das Gebäude zusehends verfiel. Die Lücke, die das „Et Bröckske“ als gutbürgerliches Brauhaus und Treffpunkt für Jedermann in Krefeld hinterließ, klaffte tief.

Doch das Happy End ist nahe: Anfang 2024 wird das sanierte „Et Bröckske“ wiedereröffnet und mit ihm hoffentlich auch ein neues Kapitel der Stadtgeschichte aufgeschlagen. Im Erdgeschoss wird das Burgerrestaurant „Peter Pane“ zum gemütlichen Verweilen im Herzen der Stadt einladen, in den oberen Etagen ermöglichen moderne, attraktive Büroflächen mit zeitgemäßen Open-Work-Spaces zentrumsnahes, flexibles Arbeiten. Die alten, bodentiefen Fenster wurden erneuert, um besonders viel Licht ins Innere zu lassen und ein gutes Arbeits- und Wohlfühlklima zu schaffen. Ein echtes Schmuckstück ist die oberste Etage mit großer Dachterrasse und tollem Blick auf Kirchplatz, Willy-Göldenbachs-Platz und die umgebende Stadt. Und natürlich punktet das ambitionierte Projekt auch mit Nachhaltigkeit und Energieeffizienz: So wird etwa der Nachhaltigkeitswert „Effizienzhaus 70“ erreicht. Damit das gelang, wurden keine Kosten und Mühen gescheut, denn die Sanierung des ehrwürdigen Hauses gestaltete sich als enorm anspruchsvoll:



Die Sanierung gestaltete sich aufgrund der denkmalgeschützten Fassade anspruchsvoll.



In den oberen Etagen stehen moderne Büros zur Verfügung.



So musste zum Erhalt des Gewölbekellers, der schmucken Fassade und der alten Dachform ein aufwändiges Stahlfachwerk errichtet werden. Die Vorfreude auf die Eröffnung ist Sabine Nöthen, Geschäftsführerin von qvadrat, dann auch förmlich vom Gesicht abzulesen: „Es ist schön, dass wir einen Beitrag dazu leisten konnten, diesen dunklen Fleck im Zentrum wieder hell erstrahlen zu lassen. Wir hoffen, dass die Krefelder vom Ergebnis genauso begeistert sind wie wir." Freuen wird sich sicherlich auch Oberbürgermeister Frank Meyer, dem die schnelle Fertigstellung des Projekts ein ganz besonderes Herzensanliegen war.

Um sich einen ersten Eindruck vom neuen „Et Bröckske" zu verschaffen, haben interessierte, potenzielle Mieter am 24. November die Gelegenheit, es zu besichtigen. Ganz ehrlich: Könnte es für ein ambitioniertes Unternehmen einen besseren Ort geben, die Brücke in die Zukunft zu schlagen? _ Oliver Nöding

Erleben Sie das neue Et Bröckske!
Freitag, 24. November // 13 Uhr // Marktstraße 41 // 47798 Krefeld
Anmeldung bis 17. November an: schneewind@sic-immo.de
Weitere Informationen unter: www.et-bröckske.de





Chefarzt Dr. Jan Dreher, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

Klinik Königshof

Wenn der Winterblues kommt

Mittlerweile versteckt sich die Sonne immer öfter hinter den Wolken und wenn wir zur Arbeit kommen oder heimkehren, ist es mitunter noch dunkel draußen. Während es sich einige drinnen bewusst gemütlich machen, hadern andere mit der dunklen Jahreszeit. Sie fühlen sich traurig und leiden manchmal unter Antriebslosigkeit.

Das, was viele unter dem Winterblues kennen, ist eine saisonale Depression. Typisch für diese Erkrankung ist, dass sie meist im Herbst und Winter auftritt und sich mit den helleren Monaten wieder verbessert. Oftmals betrifft sie Patient*innen, die bereits an einer nichtsaisonalen Depression erkrankt sind.

Viele Patient*innen kennen sich und ihre Gefühle meist recht gut und wissen, dass sie im Winter eher zu Stimmungsschwankungen neigen. Solange es dabei bleibt und der normale Alltag noch bewerkstelligt werden kann, ist eine medikamentöse Therapie nicht vonnöten. Stattdessen rate ich dazu, die hellen Stunden draußen zu nutzen und regelmäßige Spaziergänge in den Tagesablauf zu integrieren. Auch ein Spaziergang am Wochenende im Wald kann der Psyche guttun. Nicht umsonst werden auch in psychotherapeutischen Kliniken morgendliche Spaziergänge in den Tagesablauf aufgenommen.

Ebenfalls positiv wirkt sich eine Lichttherapie auf die Stimmung aus. Hierbei rate ich dazu, sich eine medizinische Lampe von einem Arzt verschreiben zu lassen oder eine Lichttherapie zu machen. Die fehlende Helligkeit draußen kann damit etwas kompensiert werden. Wie auch bei nichtsaisonalen Depressionen sind ein geregelter Tagesablauf und sportliche Betätigung hilfreich. Wer abends zu Einschlafstörungen neigt, kann sich zudem mit pflanzlichen Schlafmitteln behelfen. Auch ein Bad mit ätherischen Ölen kann helfen.

Wenn das Leben allerdings so stark beeinflusst wird, dass man nicht mehr aus dem Bett kommt, sich aus dem sozialen Leben zurückzieht oder das Arbeiten unmöglich wird, sollte unbedingt ein Gang zum Arzt anstehen. In diesem Fall ist auch eine medikamentöse Therapie sinnvoll.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und kommen Sie
gesund durch den Winter,

Ihr Jan Dreher

Klinik Königshof
Am Dreifaltigkeitskloster 16 // 47807 Krefeld
Telefon: 02151 - 8233 00
Für Notfälle: 02151 - 8233-6032
www.klinik-koenigshof-krefeld.de

KRE
BOX
XL
www.kreboxxl.de



UNTERNEHMERPARK KR-GELLEP

FLEXIBLE LAGERBOXSYSTEME UND BÜROS (30 - 120QM)

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

RESERVIEREN UNTER:

www.KREBOXXL.de

Comunita Seniorenhäuser

O'zapft is: Ein Oktoberfest für die Seele!

Fotos: Dirk Jochmann



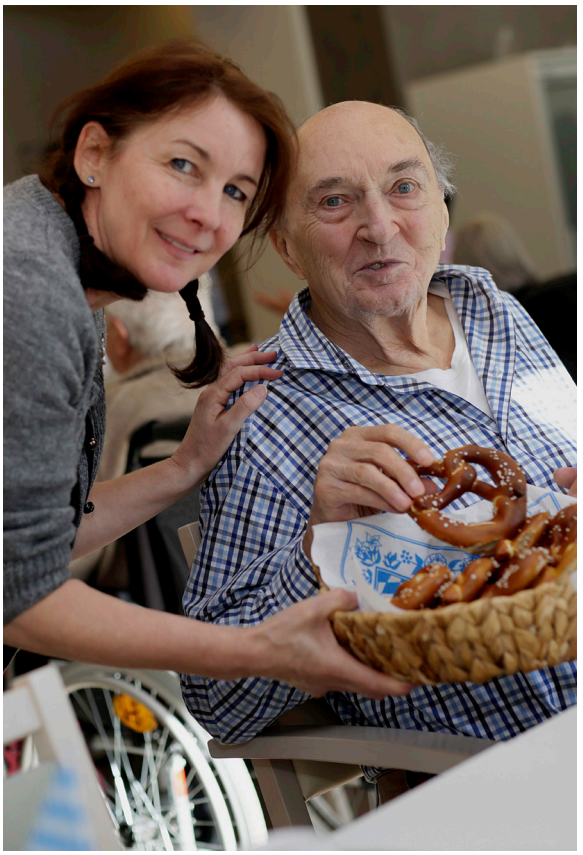




Lieder öffnen die Seele: Beim Oktoberfest in der Comunita Seniorenresidenz herrscht eine „Mordsgaudi“.

Es ist die pure Lebensfreude, die an einem herbstlichen Dienstag bis auf die Moerser Straße zu hören ist. In der Comunita Seniorenresidenz Crefeld wird Oktoberfest gefeiert. Hier krachen unter johlendem Applaus Bälle in Dosen, dort werden mit präzisen Hammerschlägen Nägel im Holz versenkt und am Glücksrad finden zahlreiche Preise dankende Abnehmer. Die Bewohner schunkeln, trällern Lieder und genießen den gewünschten Leberkäse mit Sauerkraut und Kartoffelpüree. Maßkrüge mit alkoholfreiem Bier werden angestoßen und genussvoll samt dazugehöriger Brezel verköstigt. Feste wie dieses gehören zu den Highlights im Kalender des Hauses und unterstreichen, mit welcher Hingabe die Comunita-Verantwortlichen um das Wohl ihrer Bewohner bemüht sind. Wer nicht mehr allein im gewohnten Umfeld leben kann, findet hier ein neues Zuhause, das von Zuneigung, Wertschätzung und ehrlichem Interesse am Wohlergehen jedes einzelnen geprägt ist.

„Lieder öffnen die Seele“, beginnt Heimleiter Sebastian Stock zu erzählen, „gerade für dementiell veränderte Menschen sind Feste und Musik etwas ganz besonderes. Es werden Erinnerungen erweckt, sie blühen regelrecht auf. Das ist für mich jedes Mal faszinierend zu beobachten.“ Seit rund einem Jahr verantwortet Stock die Geschicke des Crefelder Hauses auf Leitungsebene. Er kommt von der Basis. Hatte Altenpflege gelernt, bevor er Pflegewissenschaften studierte und sich anschließend zum Einrichtungsleiter fortbilden ließ. „Die Qualität eines Seniorenheimes steht und fällt mit seinen Mitarbeitern“, sagt der 39-Jährige und verweist dabei auf die Wichtigkeit der





Dosenwerfen macht nicht nur Spaß, es schult auch Auge und Koordination.



Heimleiter Sebastian Stock.

Führung: „Da wir in der Pflege ohnehin eine angespannte Arbeitsmarktsituation haben, ist es umso bedeutsamer, dass diejenigen, die bei uns arbeiten, Freude an ihrer Tätigkeit haben und mit Wertschätzung behandelt werden. Ihre Zufriedenheit ist der größte Garant dafür, dass auch unsere Bewohner bestmöglich behandelt und versorgt werden.“ Im Crefelder Seniorenhaus kümmern sich derzeit 14 Pflegefachkräfte, 25 Helfer und fünf Azubis um die Belange der 58 Bewohner, die im Seniorenheim, dem Demenzbereich und der „jungen Pflege“ untergebracht sind. Im November kommen mit dem Wohnbereich „Burg Linn“ – alle Bereiche sind nach Krefelder Wahrzeichen benannt – 27 weitere Plätze für die Kurzzeitpflege hinzu.

Zwar gilt für die meisten Menschen, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben zu wollen, doch schaut man in die Runde, wird deutlich, wie freudvoll der Herbst des Lebens in einer auf die Bedürfnisse der Bewohner ausgerichteten Einrichtung sein kann. Es ist gelebte Gemeinschaft. Unter den Bewohnern, aber auch im Hinblick auf das Verhältnis zwischen den Pflegenden und den Gästen. „Pflege bedeutet Berufung“, sagt Stock und lässt keinen Zweifel an seiner Überzeugung. „Wir alle müssen von dem Wunsch getrieben sein, unseren Bewohnern ein Umfeld zu schaffen, in dem sie sich geborgen und sicher fühlen. Natürlich hat der Job einen ganz praktischen und handwerklichen Anteil und natürlich ist es wichtig, diesen so abzubilden, wie es sich gehört, aber die zwischenmenschliche Komponente entscheidet darüber, ob sich die Menschen wirklich zu Hause fühlen. Das ist uns enorm wichtig.“ Tatsächlich wirkt der Umgang der Mitarbeiter mit den Bewohnern freundschaftlich. Ein bisschen so, als würden sich Enkel um ihre Großeltern kümmern. „Diese Hingabe kann man nicht lernen. Das muss man mitbringen wollen. Wir sind sehr dankbar, dass wir solche Menschen finden und binden können“, so Stock weiter.

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels existiert bundesweit ein drastisches Missverhältnis in der Versorgungssituation. Oft kommen bis zu neun Pflegebedürftige auf einen Platz. „Wir können Interessenten immer nur raten, sich in gewissen Abständen bei uns zu melden und die Verfügbarkeit abzufragen. Wir tun alles in unserer Macht stehende, um möglichst vielen Menschen zu helfen, aber auch unsere Mittel sind begrenzt. Trotzdem kann sich die Situation von Tag zu Tag ändern“, erklärt Stock, der die Politik des offenen Hauses propagiert. „Natürlich kann man uns per Telefon oder via Mail kontaktieren, aber wir laden jeden auch herzlich ein, uns einfach einmal besuchen zu kommen. So bekommt man bestimmt das beste Bild davon, was uns auszeichnet und wie es unseren Bewohnern hier ergeht.“

Nach fünf Stunden zünftigen bayrischen Brauchtums sind die letzten Maßkrüge geleert und die Kehlen heiser gesungen. „Schön war's“, fanden die Bewohner, die sich nun in ihre Refugien zurückziehen. Zwar sind es Feste wie dieses, auf das sich die Bewohner schon weit im Vorfeld freuen, aber sie sind nur die Kirsche auf einer Torte, deren Grundzutaten Empathie und Warmherzigkeit sind. Wenn schon nicht in den eigenen vier Wänden, dann doch gerne hier. Im Alter oder in jeder anderen Situation, in der ein Leben ohne Hilfe nicht möglich ist. _ David Kordes

Comunita Seniorenhaus Crefeld
Moerser Str. 1 // 47798 Krefeld // Telefon: 0231 - 176980
www.comunita-seniorenhaeuser.de

Vorständin Judith Meyer ist seit mittlerweile sieben Jahren im Amt.



Mit Freude bei der Sache: Pflegedienstleiterin Bettina Boersma.







Der Schützenhof in Bockum wird seit fünf Jahren für die Tagesbetreuung von Senioren genutzt.

Krefelder Verein für Haus- und Krankenpflege e.V.

Zeit für Menschlichkeit

Fotos: Luis Nelsen

Eine warme Mahlzeit am Tag, eine helfende Hand bei der Körperpflege oder ein freundliches Lächeln gegen Einsamkeit – mehr wünschen sich manche Senioren nicht, doch die Rente ist knapp und die Kinder weit weg. Mitten im Wirtschaftswunder gründeten sieben Krefelder einen Verein, der diese Stadt auch für Menschen lebens- und liebenswert macht, deren Schicksal von Krankheit oder Armut geprägt wird. In 65 Jahren entstand bis heute ein Dienstleister mit Herz, der sich ausgiebig Zeit nimmt für ambulante Pflege, Tagespflege und das berühmte Essen auf Rädern. Dass inzwischen auch Vorst und St. Tönis auf dem Dienstplan stehen und was gelebte Solidarität für sie bedeutet, verriet uns Vorständin Judith Meyer bei einem Cappuccino im Schützenhof.

In Krefeld kennt ihn jeder, und auch Judith Meyer durfte als Kind ihre erste Cola dort trinken: Der traditionelle Gasthof an der Uerdinger Straße in Bockum wird seit fünf Jahren für die Tagesbetreuung von Senioren neu genutzt. Und das stilvolle Ambiente hat nichts von seinem historischen Charme verloren. Beim Rundgang mit der Vorständin des Krefelder Vereins für Haus- und Krankenpflege können wir das Fachwerk, massive Holztüren und den Kachelofen bewundern, während die Gäste fröhlich klönen und der Duft von frisch gekochtem Weißkohl mit Kartoffeln aus der offenen Küche herüberweht. Mit einem Kaffee ziehen wir uns in das Eckbüro der gelernten Hotelfachfrau zurück und hören eine berührende Geschichte, die untermalt, was sich der Verein seit Bestehen auf die Fahnen geschrieben hat: Solidarität mit Menschen, die Hilfe brauchen. Nicht nur die Nachfrage nach Tagespflegeplätzen sei hoch und die Warteliste lang. „Wir arbeiten stetig an neuen Leistungen, damit unsere Kunden die bestmögliche Fürsorge bekommen“, hatte Meyer schon im Vorgespräch betont. Dass ihr Beruf auch Berufung ist, wird schnell klar.

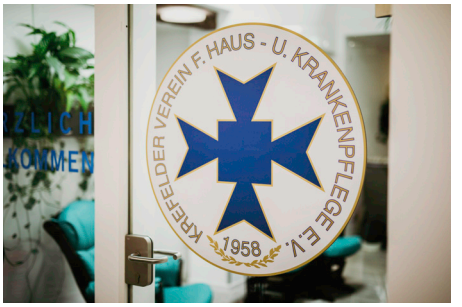
„Vor einigen Jahren rief eine alte Dame bei uns an. Sie erkundigte sich nach unserem Angebot an Essen auf Rädern und wusste nicht, ob sie



Hmm, lecker! Eine frische gekochte Mahlzeit steht jeden Tag auf dem Plan.







Hilfe mit Herz: Beim Krefelder Verein für Haus- und Krankenpflege wird diese Philosophie gelebt.

sich das leisten kann“, erinnert sich Judith Meyer mit festem Blick. In ihrer damaligen Funktion als Geschäftsführerin hatte die heutige Vorständin einen Hausbesuch gemacht, um die Witwe zu beraten. „Als die Frau mir erzählte, dass ihr nach Abzug von Miete und Nebenkosten nur 76 Euro im Monat zum Leben blieben, nahm mich das sehr mit. Ihre Küche war kaum geheizt, der Kühlschrank fast leer bis auf Toastbrot und Vanillejoghurt.“ Auf ihre pragmatische Art erfüllt Meyer den schlichten Wunsch nach einer warmen Mahlzeit: „Wir haben sofort eine Essenspatenschaft organisiert, damit die Dame jeden Tag anständig essen konnte, und zwar von weißen Porzellantellern!“ Denn alte, kranke und hilfsbedürftige Menschen zu unterstützen, die nicht mehr in der Lage sind, in Gänze für sich selbst zu sorgen, stecke tief im genetischen Code des Vereins, der seit 1958 auf die Spendenbereitschaft von Bürgern und Unternehmen setzt.

Der Vorteil als eingetragener Verein? Der älteste private Pflegedienst in Krefeld arbeite nicht gewinnorientiert und könne mit mehr Zeit für Beratung und Zuwendung punkten. „Bei der ambulanten Pflege, die wir mittlerweile auch erfolgreich in St. Tönis und Vorst anbieten, gucken wir nicht auf die Stoppuhr“, hebt die gebürtige Krefelderin den Wert der individuellen Betreuung hervor. „Der Patient steht im Mittelpunkt, das ist unser Leitmotto. Wenn ein Mensch beispielsweise mehr Zeit braucht, weil er demenziell verändert ist, planen wir diese gern mit ein. Zuhören und Trost spenden sind immer inklusive.“ Neue Services wie die ambulante Demenzbetreuung inklusive Gedächtnistraining oder hauswirtschaftliche Tätigkeiten in Kombination mit der Pflege runden das Angebot ab. Es sind nicht nur leere Worte, wenn die Vorständin mit viel Gefühl von Menschen spricht, die in ihrem Leben einiges gesehen und mitgemacht haben: „Jetzt muss auch mal Zeit sein, sich zurücklehnen zu dürfen!“

Seit ihrem Antritt vor sieben Jahren hat Judith Meyer auch beim Personal Gas gegeben: Der Verein bildet unterdessen selbst Pflegefachkräfte aus, und alle bestehenden Auszubildenden können nach ihrer Ausbildung übernommen werden. Wertschätzende Arbeit sei ihr besonders wichtig, versichert die Chefin eines 76-köpfigen Teams: „Perfekte Einsatzplanung unter Einbeziehung von Kinderbetreuungszeiten ist bei uns genauso selbstverständlich wie faire Bezahlung und die private Nutzung des Dienstwagens. Meine wichtigste Aufgabe sehe ich darin, das Team zusammenzuhalten.“ Dann könne die 56-jährige Führungskraft bei einer Dankesrede auf dem Sommerfest auch mal emotional werden, gibt sie lächelnd zu. „Ich bin schließlich ein Mensch, kein Roboter.“

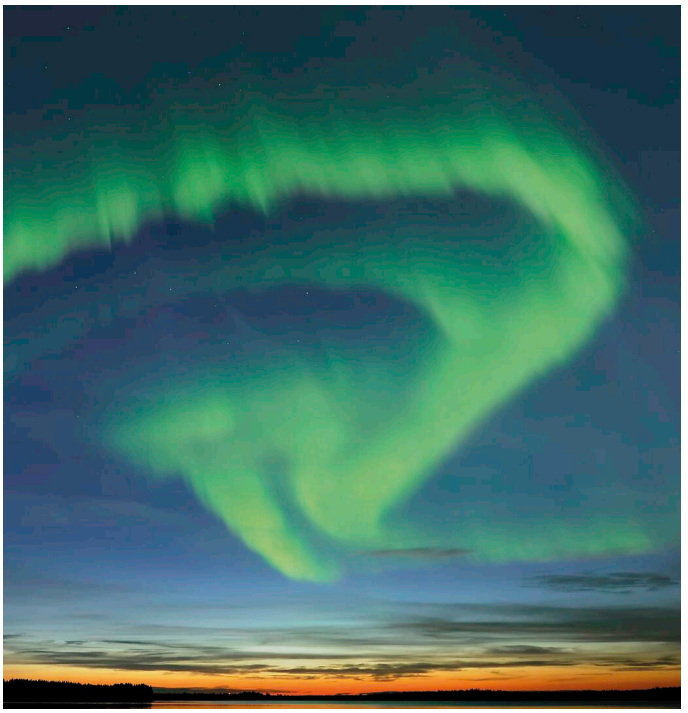
Als die Kölner Band Höhner im April 2020 mit befreundeten Musikern einen Song gegen den Corona-Blues aufnahm, ahnte sie nicht, dass der Refrain „Jetzt ist die Zeit für Menschlichkeit“ noch länger gebraucht würde. Damit sich auch kleine Bedürfnisse weiterhin erfüllen lassen. _Melanie Struve

Krefelder Verein für Haus- und Krankenpflege e.V.
Uerdinger Straße 624 // 47800 Krefeld
Telefon: 02151 – 8 39 00
mail@Krefelder-Pflegedienst
www.pflegedienst-krefeld.de

Spendenkonto IBAN DE28 3205 0000 0000 0042 00,
Sparkasse Krefeld

Finlantis

17. November Polarnacht mit finnischem Winter-Feeling



Romantische Stimmung erwartet die Gäste Freitag 17. November von 17 bis 23 Uhr mit prasselndem Kaminfeuer und Kerzenschein in der finnischen Saunalandschaft Finlantis. Mit stündlichen Aufgüssen in der Panoramasauna werden die Gäste auf eine Reise in die atemberaubende Welt der Traditionen und Natur des Polarkreises entführt. Komplimente für die Haut garantiert derweil ein wohltuendes Kaffeepeeling im Dampfbad. Für noch mehr Erholung kann eine halbstündige Birken-Öl-Massage gebucht werden. Wer Lust auf herzhafte Leckereien hat, lässt sich vom Küchenteam in der FinLounge verwöhnen.

17.11.2023, 17.00 – 23.00 Uhr
Finlantis // Buschstr. 22 // 41334 Nettetal-Kaldenkirchen
www.finlantis.de





Fassaden waschen statt ~~streichen~~.

- bis zu 70 % günstiger als ein Anstrich
- ohne Gerüst – schnell und effektiv
- nachhaltig und umweltschonend



Jetzt Termin für Gratis-Probe-flächenreinigung vereinbaren!

Tel.: 02151 - 3272000 oder E-Mail: info@fassago.de

fassago

Die ECO-Fassadenreinigung · Garnstraße 72 · 47789 Krefeld

www.fassago.de

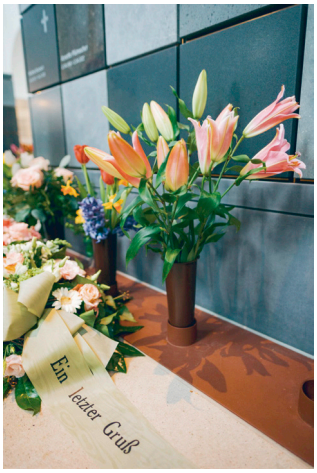
Beste Qualität
Made in Germany

Grabeskirche St. Elisabeth von Thüringen

Letzte Ruhe wie ein König



Fotos: Felix Burandt





In der neuen Gemeinschaftsgrabstätte wird die Asche mehrerer Verstorbener beigesetzt.

„Von guten Mächten treu und still umgeben, behütet und getröstet wunderbar“, schrieb Dietrich Bonhoeffer. Betritt man die Grabeskirche St. Elisabeth, ist es genau das, was man spürt. Es ist ein Ort der Erinnerung, der Dankbarkeit, der Trauer, aber auch des Trostes entstanden. Kommt man aus dem trubeligen Leben der Hülser Straße in den Kirchenraum hinein, empfangen einen Ruhe und Entschleunigung. Brennende Kerzen und Blumen schmücken den ganzen Raum. Es ist ein friedlicher Ort für alle. Früher war die letzte Ruhe in einer Kirche nur Herrschern, Adligen und hohen Geistlichen vorbehalten. Die Grabeskirche St. Elisabeth ermöglicht jedem eine Grabstätte: Das gilt aktuell umso mehr.

Mit einer Gemeinschaftsgrabstätte, einem Ort, an dem die Asche von vielen Verstorbenen gemeinsam beigesetzt wird, hat die Grabeskirche ihr Angebot vor kurzem um eine kostengünstigere Alternative erweitert. Verwalter Volker Matter: „Wir hatten viele Nachfragen von Menschen, die einfach wirtschaftlich nicht in der Lage sind, über unsere Doppel- und Einzelgrabstätten nachzudenken. Wir haben lange überlegt, wie wir dieses Problem gelöst bekommen, ohne eine erste und zweite Klasse zu schaffen. Das wollen wir hier nicht.“ Es war ein Prozess, an dem viele Entscheidungsebenen beteiligt waren. In Zusammenarbeit mit dem Architekten fand man schließlich eine Lösung. Ein Durchgang in den dicken Kirchenmauern wurde mit einem Möbel belegt, in dem die Urnen in Schwerlastauszügen verwahrt werden.

Durch die Schließung des Durchgangs gibt es zwei Seiten der Gemeinschaftsgrabstätte. Die eine bildet eine Andachtsstelle, wo Kerzen und Blumen abgestellt werden können. Diese findet man in der heutigen Verabschiedungskapelle. „Es ist noch nicht ganz fertig, was noch fehlt, sind ein Blumenband und Kerzenständer, wie wir es im Hauptschiff auch haben. Der Metallbauer ist leider noch nicht so weit“, erklärt Matter.

Die Rückseite dient der Betriebsöffnung. „Irgendwie muss die Urne beziehungsweise die Aschekapsel hinein. Diese Seite haben wir mit Absicht sehr dezent gehalten. Man sieht nur eine schlichte weiße Tür ohne Klinke“, erklärt Matter. Die Aschekapsel ist ein versiegelter Kunststoffbehälter mit einem Metalldeckel, in die das Krematorium die Asche füllt. Die Kapsel ist mit dem Namen, dem Geburts- und dem Sterbedatum versehen sowie mit einer Einäscherungsnummer. Die sogenannte Schmuckurne ist reine Zierde. Der Verwalter gibt zu bedenken: „Wir haben hier ein Platzproblem. Wenn ein Gefäß in einem anderen steckt, wird es immer größer. Im Gemeinschaftsgrab



Volker Matter, Verwalter der Grabeskirche.





Auf den sechseckigen Tafeln an der Wand der Gemeinschaftsgrabstätte werden die Namen der Verstorbenen festgehalten.

können wir deshalb nur die reinen Aschekapseln unterbringen. Wir lösen das momentan so, dass wir die Bestatter bitten, den Familien eine Leihurne zu geben. Bei der Trauerfeier stellen wir eigentlich nie die reine Aschekapsel hin. Ich persönlich finde sie allerdings gar nicht so schlimm." Neuerdings gibt es im Bestatterbedarf sogenannte Sleeves, also Stoff- oder Papphüllen, die man über die Kapsel stülpen kann. So ändert man schnell und platzsparend die Optik. Das ist sogar in der Gemeinschaftsgrabstätte realisierbar.

Der Entwurf des Architekten ist passend zum Konzept der Kirche ausgearbeitet. Das Holz der Installation zur neuen Gemeinschaftsgrabstätte ist das gleiche wie bei der Rückwand im Altarraum. Auch die Form lehnt sich an die Gestaltung im Hauptkirchenschiff an. Die Namen der Verstorbenen finden ihren Platz auf sechseckigen Tafeln, die miteinander ein Beziehungsgeflecht eingehen. „So wie die Verstorbenen im Leben in irgendeiner Form mit anderen Menschen zusammengelebt haben, sind sie hier am Ende ihres Lebens nun auch mit Menschen zusammen, die sie wahrscheinlich zu Lebzeiten nicht gekannt haben", so Matter, „aber irgendwie gibt es immer ein Beziehungsgeflecht. Über diese sechs Kanten der Platte wird das deutlich. Im Moment ist es noch sehr luftig, mit den acht Menschen, die hier jetzt gerade drin sind, tut sich da noch nicht viel, aber wir haben Platz für 228 Verstorbene."

Die Mitte der Installation der Andachtsstelle bildet eine stilisierte Grabkammer, die bei Trauerfeiern die Urne aufnimmt. Matter erklärt: „Hier können sie einen Abschluss finden." Bei einer Beerdigung auf dem Friedhof wird der Sarg oder die Urne in die Erde gelegt. Dann lässt man erst die Trauergesellschaft gehen. „Der Bagger kommt auch nicht, während die Angehörigen daneben stehen. Das ist hier genauso. Wir geben die Möglichkeit des Abschiednehmens und wenn alle gegangen sind, nehmen wir die Urne und verbringen sie in den eigentlichen letzten Ruheort." Die Totenruhe im Gemeinschaftsgrab liegt bei 15 Jahren, für diese Zeit fällt eine Gebühr von 1.500 Euro an. Darin ist die Namenstafel bereits enthalten. Ist die Totenruhe abgelaufen, wird die Asche in ein Tiefengrab im Außenbereich des ehemaligen Klosters verbracht, in räumlicher Nähe zum Friedhof der Kapuziner.

„Bei uns ist der große Vorteil die Pflegefreiheit", weiß Matter. Besonders bei Verstorbenen, die sehr alt geworden sind, sind die familiären Verflechtungen ganz andere, als wenn jemand mit 60 Jahren verstirbt. Zuletzt fand eine Verstorbene, deren Kinder selbst auch schon weit über 70 Jahre sind, im Gemeinschaftsgrab ihre letzte Ruhe. Wenn niemand mehr da ist, der sich um das Grab kümmern kann, ist man froh zu wissen, dass die Mutter hier gut aufgehoben ist. „Die Dame hat auch im Heim gelebt, wird also selber nicht mehr viel zur Verfügung gehabt haben. Sie hatte aber vor vielen Jahren schon mal eine Verfügung beim Bestatter gemacht und nun passte alles genau. Mit den Vorstellungen und dem Geld. Das spielt halt auch eine Rolle", weiß der kaufmännische Verwalter.

Die Grabeskirche möchte auch eine Alternative zu anderen günstigen Bestattungsformen bieten, deren Lage oftmals für ältere Angehörige oder verbliebene Ehepartner für spätere Besuche völlig aus der Welt oder nur mit Hilfe erreichbar ist. „Bei uns ist die Straßenbahn vor der Tür und man kann auch auf dem Rückweg vom Einkauf Blumen vorbeibringen", freut sich Matter. Oder nur kurz „Hallo" sagen beim Spaziergang und Innehalten vom Trubel da draußen. _ Swantje Monreal

Pfarre Heiligste Dreifaltigkeit
Grabeskirche St. Elisabeth von Thüringen
Hülser Str. 576 // 47803 Krefeld
Öffnungszeiten der Kirche: Mo. bis Do. von 10 bis 17 Uhr, Fr. u. Sa. von 10 bis 18 Uhr, So. von 10 bis 17 Uhr

silk.

Gravitation für Marken

www.silk-werbeagentur.de



UNTERSTÜTZUNG FÜR UNTERNEHMEN!

Du steckst fest, willst dich verändern oder skalieren?

Dir fehlt Kompetenz oder Kapital?

Du brauchst einen geeigneten Nachfolger oder strategische Hilfe?

DANN MELDE DICH BEI UNS!

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

www.kr-beteiligung.de

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.



Foto: Luis Nelsen

„Unser Ziel ist es, dem Lächeln unserer Patienten die Krone aufzusetzen. Um sie schon im Wartebereich in die richtige Stimmung dafür zu bringen, bieten wir Ihnen gern den passenden Lesestoff. moveo ist informativ, unterhaltsam und kurzweilig!"

Arne Jacob, Geschäftsführer MUNDWERK Dental

Apotheke im LCC
Luisenplatz 6-8, 47799 Kefeld

Bauernladen Uerdingen
Niederstraße 51, 47829 Krefeld

Biomarkt Sonnentau
Stephanstraße 13, 47799 Krefeld

Buchen-Apotheke
Buschstraße 373, 47800 Krefeld

Caritas Krefeld
Am Hauptbahnhof 2, 47798 Krefeld

Comunita Seniorenhaus Crefeld
Moerser Str. 1-3, 47799 Krefeld

DRK Kreisverband Krefeld e.V.
Uerdinger Str. 609, 47800 Krefeld

FACTORY Crefeld
Oberdießemer Str. 24, 47805 Krefeld

Fischelner Gesundheitshaus
Hafelsstraße 15, 47807 Krefeld

FitPark ONE
Gahlingspfad 14, 47803 Krefeld

Fußorthopädie Janßen
Dampfmühlenweg 7, 47799 Krefeld

Gesundheitszentrum Niesters Krefeld Mitte
Rheinstraße 60, 47799 Krefeld

Halle 22
Schmelzerstraße 5, 47877 Willich

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



Standort mit moveo-Aufsteller und AED vor Ort

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

VERY IMPORTANT PINGUIN!



Der Business Club der Krefeld Pinguine bietet dir eine Reihe von Möglichkeiten und Vorteile für einen einzigartigen und unvergesslichen Heimspiel-Abend in einer emotionalen Stadionatmosphäre.

Sichere dir jetzt dein VIP-Ticket!

WWW.KEV-TICKETS.DE

KREFELD PINGUINE 1936

Urbanes Leben im Cracau Quartier

CRACAU QUARTIER

Modernes Wohnen am Bismarckplatz

16 Eigentumswohnungen zu verkaufen

Offene Besichtigung

Jeden Sonntag

14:00 – 16:00 Uhr

- **62m² und 82m² Einheiten**
- **barrierearm, mit Aufzug**
- **hochwertige Ausstattung**
- **bodentiefe Fenster, 3-fach verglast**
- **Balkon oder französischer Balkon**
- **schlüsselloses Zugangssystem (RFID)**
- **Video-Gegensprechanlage**

Design: Reinhold Janowitz Creative Direction

Attraktive Zweizimmer-Wohnungen für den gehobenen Anspruch im kernsanierten Mehrfamilienhaus in Krefeld. Das bietet das Cracau Quartier im schönen Bismarckviertel, dem grünen Herzen der Stadt am Niederrhein. Rufen Sie uns gerne an, wenn Sie eine Besichtigung wünschen. Wir vermitteln diskret, kompetent und erfolgreich.

Tel. 02151 931800 · schreurs-immobilien.de · 5x in Krefeld und Kempen

SCHREURS IMMOBILIEN

Wir verkaufen und vermieten Wohnkultur