Krefeld und Umgebung **Sommer / 2024**

moveo

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

Bade-Spezial

Ab ins kühle Nass! (S. 08)

Zahnärzte Stuckenberg (S. 06)
Kinder und Jugendzahnmedizin

Helios St. Josefshospital Uerdingen (S. 28)
Hinter den Kulissen des Deutschen Meisters

KOSTENLOS IST NICHT UMSONST!

...Die scheinbar kostenlose Beratung bei Ihrer Bank kann Sie 100.000€ und mehr kosten. 95% aller Anleger und Sparer sind betroffen, ohne es zu wissen.

Lassen Sie sich jetzt von einem unabhängigen Finanzexperten auf Honorarbasis beraten.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.honoris-finance.de

Individuelle Beratungsgespräche sind nach telefonischer Absprache unter 02151-70460 möglich.

Das Anmeldeformular für die kostenfreie Erstberatung finden Sie unter:

moveo
MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

Foto: Luis Nielsen

Liebe Leserinnen und Leser,

alles Leben kommt aus dem Wasser, heißt es. Und angesichts der anhaltenden Faszination, die die Ozeane auf uns ausüben, und der Freude, mit der wir uns in den Sommermonaten ins kühle Nass stürzen, ist es fast ein wenig verwunderlich, warum unsere geschuppten Vorfahren eines Tages auf die Idee kamen, an Land zu kriechen.

Wer weiß, wie das Leben auf unserem Planeten sich entwickelt hätte, hätte es sich anders abgespielt? Vor dem Hintergrund, dass Ärzte nicht müde werden, zu betonen, wie gesund es ist, zu schwimmen, wäre uns vielleicht einiges erspart geblieben: Ein Leben ohne Rückenschmerzen und Gelenkschäden, wäre das nicht toll?

So wie es ist, bleibt uns zweibeinigen Landratten nichts anderes übrig, als das Beste aus den Umständen zu machen und in unserer Freizeit auf Schwimm- und Freibäder zurückzugreifen. Und da gibt es in Krefeld und der näheren Umgebung ein wirklich ansprechendes Angebot, das wir in dieser Sommerausgabe genauer beleuchten. So eröffnet der Blick hinter die unscheinbare Mauer am Mühlenfeld mit dem Sommerbad des SV Neptun ein echtes Badeparadies – familiäre Atmosphäre und Gastronomie mit Beachfeeling inklusive (S. 14). Ein Naturidyll findet sich auch ein paar Kilometer weiter nördlich, am äußersten Rand von Krefeld im Waldsee in Uerdingen. Hier ist die Schwimmabteilung des SV Bayer 08 zu Hause und bietet Badespaß für Groß und Klein (S. 12). Ein riesiges Freizeitangebot findet sich auch im frisch renovierten und ausgebauten AquaSol im benachbarten Kempen: Zwischen Plantschbecken, Wellenrutsche, Fünf-Meter-Turm und Saunalandschaft kommt hier wirklich jeder auf seine Kosten (S. 10).

Wer angesichts von Hitzschlag-Temperaturen zwischen 40 und 50 Grad an manchen Mittelmeerstränden lieber zu Hause bleibt, muss auf das Schwimmvergnügen also keinesfalls verzichten.

Wir wünschen einen schönen Sommer – und 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, Daniel Boss,
Michael Otterbein, Sarah Weber
und David Kordes

Art Direction: Julia Wojdyla

Fotografen: Niklas Breuker, Lucas Coersten,
Felix Burandt und Luis Nelsen

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

DELL
SANITÄTSHAUS
Sanitätshaus Dell
Maybachstr. 188
47809 Krefeld
Tel.: 0 21 51 / 78 200 80
sanitaetshaus-dell.de

Gesundheit
Seite 06 **Zahnärzte Stuckenberg:** Kinder- und Jugendzahnmedizin: Gut versorgt von Anfang an

Bade-Spezial
Seite 08 **SVK & Bürgerstiftung Krefeld:** Schwimmen lernen in den Sommerferien
Seite 09 **SV Bayer Uerdingen 08:** Sommer, Sonne, Strand
Seite 10 **AquaSol:** Ferienzeit ist Freibad-Zeit
Seite 12 **SV Bayer Uerdingen 08:** Wasserparadies am Waldsee
Seite 14 **SV Neptun 1897 e. V. Krefeld:** Das verborgene Paradies

Digital & Technik
Seite 18 **180° Gruppe:** Dreifache Sicherheit für medizinische Einrichtungen

Pflege
Seite 20 **BELLINI Senioren-Residenz:** ´ne Runde auf'm Rummel

Body & Mind
Seite 22 **Bronzed Beauty:** Sonnenbräune aus der Spray-Pistole

Events
Seite 24 **Seidenraupen Cross:** Der große Marsch

Immobilien
Seite 26 **Steuerberatung Petzoldt:** Mit Ärzten auf Augenhöh

Medizin
Seite 28 **Helios St. Josefshospital Uerdingen:** Hinter den Kulissen eines Deutschen Meisters

Zahnärzte Stuckenberg

Kinder- und Jugendzahnmedizin: Gut versorgt von Anfang an

Fotos: Niklas Breuker und Luis Nelsen

Das Ehepaar Stuckenberg weiß, worauf es im Umgang mit ihren kleinen Patienten ankommt, schließlich sind die beiden selbst Eltern zweier Kinder.

„Kinderzahnmedizin? Die Milchzähne fallen doch eh aus!“ – Fürsorgliche Eltern und Zahnärzte dürften angesichts dieser Überzeugung die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, doch tatsächlich hält sie sich beharrlich. Und sie gründet auf einer fundamentalen Unterschätzung der Bedeutung der Kinderzahnmedizin: In jüngsten Jahren entscheidet sich nämlich, ob wir uns bis ins hohe Alter an gesunden Zähnen erfreuen dürfen oder ob wir uns dauerhaft mit Zahnproblemen herumplagen müssen. Die Zahnärzte Stuckenberg räumen der Kinderzahnmedizin daher einen hohen Stellenwert ein – und dazu gehört nicht zuletzt die lückenlose Aufklärung sowohl der kleinen Patienten als auch deren Eltern.

Ausdauer und Kontinuität sind gefragt, wenn es um gesunde Zähne geht: Die regelmäßige gründliche Zahnpflege zu Hause ist dabei mindestens ebenso wichtig wie die halbjährlichen Prophylaxeuntersuchungen beim Zahnarzt der Wahl. Weil sich die Zahnärzte Stuckenberg dem langfristigen Zahnerhalt verschrieben haben, beginnt ihre Mission daher im Idealfall schon vor der Geburt, mit einer Ernährungsberatung der werdenden Mutter. „Zucker ist immer noch eine der Hauptursachen für kindliche Karies“, weiß Lisa Stuckenberg, die die Praxis am Ostwall gemeinsam mit ihrem Ehemann Lukas betreibt. „Aber auch Obst ist nicht unbedenklich. Auch Fruchtzucker und Säure können nämlich schädlich für die Zähne sein.“ Als Zeitpunkt für den ersten Zahnarztbesuch wird üblicherweise der Durchbruch des ersten Milchzahns angegeben: „Auch dieser erste Zahn muss geputzt werden, selbst wenn er noch nicht so viel zu tun bekommt“, schmunzelt Lisa, selbst Mutter zweier Kinder, „und das sollte von den Eltern geübt werden.“ In dieser frühen Zeit geht es aber vor allem auch darum, Kinder an den Zahnarzt zu gewöhnen. „Sie sollen langsam lernen, dass der Besuch in der Zahnarztpraxis normal ist. Das hilft dabei, Ängsten vorzubeugen“, lächelt Lisa.

Sie weiß: Die Angst vor dem Zahnarzt ist immer noch weit verbreitet. Und in ganz vielen Fällen die Ursache für oft unumkehrbare Zahnerkrankungen und frühen Zahnverlust. „Die meisten Angstpatienten haben in der Kindheit traumatische Erfahrungen beim Zahnarzt gemacht“, spricht Lukas Stuckenberg aus langjähriger Erfahrung. „Viele von ihnen nehmen lieber Schmerzen oder schlechte Zähne in Kauf, als zum Zahnarzt zu gehen. Wenn sie dann irgendwann zu uns kommen, weil es nicht mehr anders geht, waren sie oft jahrelang nicht mehr in einer Zahnarztpraxis.“ Ein behutsamer, vertrauensvoller Umgang mit den jungen Patienten ist demnach nicht nur ein netter Bonus zu den erbrachten zahnmedizinischen Leistungen, er ist ein ganz wesentliches Element der Kinderzahnmedizin. „Kinder merken es sofort, wenn man sich verstellt. Man muss sich ihr Vertrauen verdienen“, gibt Lisa Einblick in ihren Alltag. „Beim ersten Termin behandele ich die Kleinen im Regelfall noch nicht, vielmehr führe ich sie spielerisch an das Thema Zahnpflege heran. Zum Beispiel zeige ich ihnen anhand eines großen Modells, wie man sich richtig die Zähne putzt. Dann frage ich sie, ob sie das auch einmal versuchen möchten und schaue mir an, ob sie es richtig machen. Zeigen, tun, erklären. Und viel Geduld. Das ist ganz wichtig.“

Für den ersten Zahnarztbesuch ist es nie zu früh: Der Durchbruch des ersten Zahns ist ein perfekter Anlass.

Zahnärztin Lisa Stuckenberg.

Ab dem ersten Zahn oder ab einem Alter von sechs Monaten zahlt die gesetzliche Krankenkasse die Prophylaxe, die Eltern unbedingt wahrnehmen sollten, auch wenn es zu diesem Zeitpunkt in den seltensten Fällen bereits echten Behandlungsbedarf gibt. Erst ab einem Alter von vier Jahren kann bei den meisten Kindern mit der Professionellen Zahnreinigung begonnen werden. „Früher macht eine echte Behandlung einfach noch keinen Sinn“, bestätigt Lisa, „außer natürlich, es liegt ein Notfall vor.“ Wenn wirklich ein Eingriff erforderlich sein sollte, gibt es zum Glück Mittel und Wege, dies für die Kleinen so angenehm wir möglich zu machen. „Entdecken wir eine Karies früh genug, besteht etwa die Möglichkeit, sie durch Auftragen von Silberdiamin-Fluorid gewissermaßen einzufrieren. Die Karies breitet sich nicht weiter aus und wir gewinnen Zeit, bis der Milchzahn ausfällt oder die Kinder bereit sind für eine Behandlung. Bei Jugendlichen mit bleibenden Zähnen kann eine Fissuren-Versiegelung helfen, sie vor Karies zu schützen.“ Darüber hinaus arbeiten die Zahnärzte Stuckenberg eng mit einem Anästhesisten zusammen. „Große Eingriffe sind kleinen Kindern mit einer lokalen Betäubung einfach nicht zumutbar. Mit einer Vollnarkose können wir sie ganz entspannt behandeln, ohne dass sie etwas merken oder Angst haben. Viele Eltern sind regelrecht erleichtert, wenn sie erfahren, dass wir diese Leistung anbieten“, berichtet die Zahnärztin.

Spannend wird es noch einmal in der Wechselgebissphase, einer dentalen „Kraut-und-Rüben-Zeit“, wie sie Lukas scherzhaft bezeichnet: „Der Sechs-Jahr-Molar ist geradezu berüchtigt“; erläutert er. „Es ist der erste neu hinzukommende bleibende Backenzahn und sehr anfällig für Karies, weil er zunächst etwas tiefer sitzt als die anderen Zähne und man ihn deshalb mit der Zahnbürste nicht so gut erreicht.“ In dieser komplizierten Zeit zahlen sich die jahrelang eingeübte Zahnpflege und die regelmäßigen Zahnarztbesuche besonders aus – nicht nur für den Patienten ist das angenehmer. „Man hat als Zahnarzt einfach einen viel besseren Überblick und erkennt Veränderungen viel früher. Die Wahrscheinlichkeit, dass wir um große Eingriffe herumkommen, wächst mit der Regelmäßigkeit der Besuche“, bestätigt Lukas. Und die für böse Überraschungen sinkt: „Wir hatten schon einige Eltern, die verdutzt zur Kenntnis nehmen mussten, dass der nicht mehr zu rettende Milchzahn ihres Kindes tatsächlich ein bleibender war“, zwinkert Lukas. „Das kann ganz schön ärgerlich sein.“ Womit wir wieder am Anfang wären: Auch bleibende Zähne können nämlich ausfallen. _Oliver Nöding

Zahnärzte Stuckenberg
Ostwall 97 (Eingang Dreikönigenstraße 55), 47798 Krefeld
Telefon: 02151 - 80 04 44
E-Mail: kontakt@zahnaerzte-stuckenberg.de
www.zahnaerzte-stuckenberg.de

SVK & Bürgerstiftung Krefeld

Schwimmen lernen in den Sommerferien

Fotos: SVK

Nachwirkungen der Pandemie? Viele Kinder können nach der Grundschulzeit noch nicht schwimmen. Auch aus diesem Grund haben sich der SVK 72 e. V. und die Bürgerstiftung Krefeld zum mittlerweile 14. Mal zusammengetan, um in den Sommerferien einen kostenlosen Schwimmkurs für Kinder bis 13 Jahre anzubieten.

„Wir erleben, dass die etwas älteren Kinder meist sehr schnell das Schwimmen lernen und anschließend glücklich ihre Bahnen ziehen“, berichtet Sigrid Augustin, Vorstandsassistentin der Bürgerstiftung. „Zu wissen, dass sie als Jugendliche sichere Schwimmer sind, macht uns glücklich.“ In den Schwimmkursen, die im wunderschönen Freibad des SVK an der Palmstraße 8 stattfinden, kann nicht nur das Seepferdchen, sondern auch das Bronze-Abzeichen erworben werden. „Nach acht Kursterminen innerhalb von zwei Wochen reicht es nicht bei allen Kindern zum Seepferdchen, da müssen unsere Trainer etwas streng sein. Für die Schwimmanfänge gibt es aber das Frosch-Abzeichen, auch darauf sind die meisten Kinder sehr stolz“, weiß Augustin. Die Resonanz auf die Kurse ist seit Jahren hervorragend, sowohl vonseiten der Kinder, die die Zeit im Schwimmbad genießen, als auch der Eltern, die sich über das kostenlose Angebot freuen.

Der Schwimmkurs wird von der Bürgerstiftung organisiert, die sich um die Bewerbung, Anmeldungen, den Kontakt zu den Familien und die Pressearbeit kümmert. Die motivierten Trainer stammen vom SVK. Christoph Borgmann von Intersport Borgmann unterstützt die Veranstaltung jedes Jahr mit einer sehr großzügigen Spende und trägt so maßgeblich dazu bei, dass der Kurs kostenfrei angeboten werden kann. Der Haken an der Sache: Die wenigen Plätze sind schnell vergeben. „Für dieses Jahr sind wir leider bereits ausgebucht“, gesteht Augustin, „daher empfehle ich allen interessierten Eltern, ihr Kind schon jetzt für die Sommerferien 2025 anzumelden.“

Anmeldung für 2025 an: info@buergerstiftung-krefeld.de

SV Bayer Uerdingen 08

Sommer, Sonne, Strand: Verbringt einen Tag am See beim SV Bayer Uerdingen 08

Fotos: SV Bayer Uerdingen 08

Warum in die Ferne reisen? Genießen Sie Urlaubsfeeling am Waldsee in Uerdingen! Mit dem „Tag am See“ feiert der SV Bayer Uerdingen 08 ein Sommerfest der besonderen Art mit zahlreichen Attraktionen in und um den Waldsee. Alle Mitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist kostenlos.

Am Samstag, den 24. August 2024, heißt es ab 10 Uhr wieder: Den Sommer genießen, nette Leute treffen und einen besonderen „Tag am See“ verbringen. Außerdem können sich Besucher auf viele Schnupperangebote rund ums Wakeboarden und Stand-Up-Paddling, großartige Rabattaktionen und ein tolles Rahmenprogramm freuen.

Und dieses Jahr wartet ein besonderes Highlight auf unserem Waldsee: der neue AquaFunPark, der garantiert viel Action, Spaß und Herausforderungen bietet.

Und wem so ein Tag am See nicht genug ist, der bleibt einfach und feiert ab 20 Uhr auf der Beachparty weiter. Ein lauer Sommerabend mit eindrucksvollem Sonnenuntergang, ein kühles Getränk in der Hand und in bester Gesellschaft – was will man mehr?

Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen Wohlfühltag auf der Vereinsanlage des SV Bayer Uerdingen 08!

Was erwartet Sie beim Tag am See:

- Wake- & Foilboard-Angebote
- SUP-Schnupperkurse
- eine Hüpfburg für Kinder
- Getränke und Speisen zu moderaten Preisen
- verschiedene Rabattaktionen
- Beachparty ab 20 Uhr
- Gute Musik und viel Spaß

Was gilt es zu beachten:

- sowohl Mitglieder als auch Gäste sind herzlich willkommen.
- Eintritt für Mitglieder: kostenfrei
- Eintritt für Gäste über 16 Jahre: 6 EUR inkl. ein Freigetränk.
- Eintritt für Gäste unter 16 Jahre: kostenfrei.
- Zutritt zu den Schwimmhallen für Mitglieder nicht beeinträchtigt. Gäste sind an diesem Tag nur für das Außengelände zugelassen

SV Bayer Uerdingen 08
Am Waldsee 25 // 47829 Krefeld

AquaSol

Ferienzeit ist Freibad-Zeit

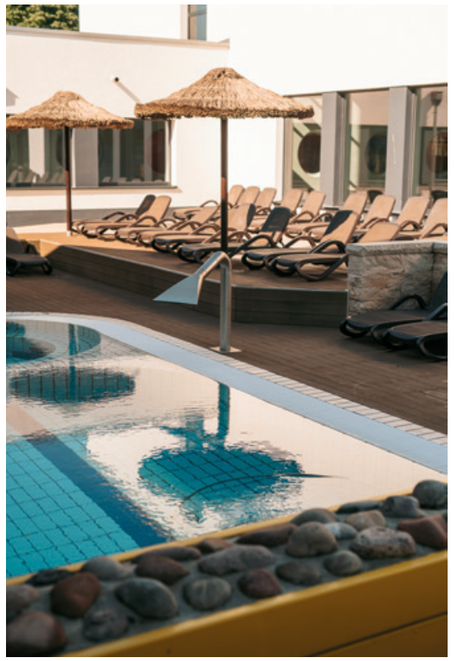
Fotos: Lucas Coersten & Stadtwerke Kempen

Badleiter Michael Bist freut sich auf den Badesommer.

Urlaubstage, hohe Temperaturen schon am frühen Morgen, kontrollierte Wasserqualität – das sind ideale Bedingungen für einen Besuch im Freibad. Dieser Ort bietet eine erfrischende Abkühlung und ist zugleich ein beliebter Treffpunkt für Familien, Freunde und Sportbegeisterte. Bewegung und Spaß im Sonnenschein und an der frischen Luft gehören zweifellos zu den schönsten Aspekten des Sommers. Moderne und gepflegte Bäder mit vielfältigen Angeboten – auch im Bereich Fitness und Wellness – sind verständlicherweise besonders beliebt. Das erklärt, warum das AquaSol in Kempen nicht nur Gäste vom Niederrhein, sondern auch aus dem Ruhrgebiet und den Niederlanden anzieht.

An besonders heißen Sommertagen sind auf dem großen Parkplatz an der Berliner Allee neben „KK“ und „VIE" die unterschiedlichsten Autokennzeichen zu entdecken. „KR, DU und NE sind fast schon Standard“, meint Michael Bist. „Aber auch W, BO und DO sind keine Seltenheit. Durch die Nähe zur A40 sind wir für das Ruhrgebiet sehr gut zu erreichen.“ Hinzu kommen die gelben Kennzeichen aus den benachbarten Niederlanden. Michael Bist arbeitet seit mehr als 25 Jahren im AquaSol. Seit drei Jahren leitet er das Kempener Schwimmbad, das von den örtlichen Stadtwerken betrieben wird.

Den großen Umbau mit einer Gesamtinvestition von rund 7,5 Millionen Euro hat der Brüggener hautnah miterlebt und begleitet. Im September 2021 wurde die neue Wasserwelt eröffnet. Die neue Schwimmhalle verfügt über ein separates Becken mit Hubboden für Fitness- und Kinderschwimmkurse, einen weitläufigen Familien- bzw. Kinderbereich sowie einen modernen Wintergarten und ein Tretbecken. Ein besonderes Highlight für alle Altersklassen ist die 80 Meter lange Rutsche mit Lichteffekten, „Magic Eye“ genannt.



Im Sauna- und Wellness-Bereich geht es entspannt zu.

In den Umbau des AquaSol in Kempen wurden zuletzt rund 7,5 Millionen Euro investiert.

Draußen wartet das größte Freibad am Niederrhein. Es bietet ein Familienbecken mit einer 13 Meter langen, gewellten Breitrutsche. Schwimmen, Plantschen und Plauschen sind gleichermaßen möglich. Das Ganzjahresbecken mit seinen 25 Meter Länge ist ideal, um ihn Ruhe Bahnen zu ziehen. In beiden Becken herrschen derzeit angenehme 25 bis 27 Grad. Der Sprungturm ermöglicht Kunststücke aus einem, drei und fünf Metern. „Natürlich ist das Springen nur unter Aufsicht möglich“, betont Michael Bist. An stark frequentierten Tagen, wenn bis zu 5.000 Menschen auf dem Gelände sind, besteht die Wasseraufsicht aus mindestens fünf geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Insgesamt gibt es im AquaSol acht Becken, vier davon im Freien. Die großzügige Liegewiese lädt zu entspannten Stunden ein. Dank Online-Buchung muss man nicht in der Kassenschlange warten.

Ganz entspannt geht es auch im Saunabereich zu. „Er wird im Sommer vor allem von Sauna-Puristen genutzt“, so Michael Bist. Die Anlage auf dem offenen Dachgarten zählt zu den Highlights des AquaSol. Drei verschiedene Sauna-Angebote stehen zur Verfügung: eine sogenannte Soft-Sauna mit Temperaturen um die 60 Grad, ein Dampfbad mit 48 Grad und 100 Prozent Luftfeuchtigkeit sowie die große Aufguss-Sauna für bis zu 42 Personen. Die gemütlichen Lounges bieten das perfekte Ambiente zum Plaudern und Wohlfühlen. Ein großer Ruheraum mit Panoramafenstern, ein Sonnendeck und das AquaBistro stehen für entspannten Rundumgenuss. „Es gibt frische Salate, knusprigen Flammkuchen oder saftiges Steaks“, so der Badleiter. Besonders beliebt sei die Tapas-Platte. Das AquaSol Bistro im Außenbereich bietet Freibad-Klassiker wie Pommes, Currywurst und weitere kleine Snacks.

Im Laufe des Sommers entscheiden viele Eltern, ihre Kinder demnächst fit und sicher fürs tiefe Wasser zu machen. Im Kempener Schwimmbad lernen bis zu 2.800 Mädchen und Jungen im Jahr das Schwimmen. „Das ist eine gewaltige Steigerung. Vor Corona war es rund die Hälfte“, so Bist. Nach dem „Seepferdchen“ können auch alle anderen Abzeichen abgelegt werden. Die Kurse starten wieder nach den Ferien. Auch Erwachsenen-Schwimmkurse werden angeboten. Insgesamt gibt es rund 1.200 Kurse jährlich in den Bereichen Fitness und Schwimmen.

Die Fitness-Kurse sind unterteilt in AquaFit für Muskulatur und Herz-Kreislauf-System (ist sowohl im tiefen als auch im flachen Wasser möglich) und AquaBike. „Das ist wie Spinning unter Wasser“, so Michael Bist. Das Unterwasserradeln trainiert neben Oberschenkeln und Gesäß auch den Rumpf und die Armmuskulatur. Durch das ganzheitliche Training ist der Kalorienverbrauch besonders hoch, die Belastung für die Gelenke aber deutlich geringer als beim klassischen Radfahren an Land. Die Kurse lassen sich ganz bequem im Online-Shop buchen. Dort gibt es auch die Tickets für Frei- und Hallenbad. Im Eintrittspreis ist die Nutzung der gesamten Wasserwelt inbegriffen. „Das ganze Team freut sich auf einen schönen Sommer“, sagt Badleiter Michael Bist. _Daniel Boss

Sauna und Wasserwelt AquaSol Kempen
Berliner Allee 53 // 47906 Kempen
Tel. 02152 - 44 31 // info@aqua-sol.de
www.aqua-sol.de // Onlineshop: shop.aqua-sol.de
Öffnungszeiten: Dienstags bis freitags, 10 bis 21 Uhr
am Wochenende und an Feiertagen bis 18 Uhr

SV Bayer Uerdingen 08

WASSERPARADIES AM WALDSEE

Fotos: Lucas Coersten

Wenn die Sonne vom Himmel scheint, steigt der Wunsch nach entspanntem Beach-Life. Ein Tag am Wasser, den Sand zwischen den Zehen, ab und zu ins kühle Nass und dazu ein ebenso kühler Drink. Das entschädigt für Alltagsstress und viele verregnete Tage. Nur wo gehe ich da in Krefeld hin? Eine Möglichkeit bietet Deutschlands größter Schwimmverein, der SV Bayer Uerdingen 08. Zu dessen Wassersportanlage gehört nämlich der Waldsee, ein wunderbarer Natursee an der Stadtgrenze zwischen Uerdingen und Duisburg, der zahlreiche Möglichkeiten für Wassersportbegeisterte und Erholungssuchende bietet.

„Bei uns bekommen Sie auch ein Plätzchen für Ihr Badetuch, wenn es mal richtig heiß ist“, weiß Andrea Kemper vom SV Bayer. „Stundenlang anstehen wie in manchen öffentlichen Bädern muss man bei uns nicht.“ Die Anlage ist zwar für Vereinsmitglieder und deren Gäste reserviert, wer den Sommer hier verbringen möchte, kann aber eine Saisonkarte kaufen. Die kostet von Mai bis September 240 Euro, lässt sich aber auch anteilig für kürzere Zeiten buchen.

Für die Kleinen – und „kleingebliebenen Großen“ – hat der Verein auf dem See einen „AquaFunPark“ geschaffen. Der steht jeden Tag für Action und Abenteuer bereit. Anfang September startet hier zum ersten Mal der „Aqua-Ninja-Run“, bei dem kleine und große Helden den Parcour überwinden müssen. Spiel und Spaß auf dem Trockenen bietet hingegen der große Abenteuerspielplatz mit verschiedenen Spielgeräten, Tischtennisplatten und einem Piratenschiff zum Herumklettern. Direkt daneben am Outdoor-Gym kann man Übungen mit dem eigenen Körpergewicht machen.

Der anschließenden Entspannung dient die Beach Lounge direkt am Strand. Mit Edelstahlgrill, Getränketheke und Lounge-Möbeln sowie einem großen Segel als Sonnen- oder Regenschutz kann sie auch für Feiern gemietet werden. Wer nach der Party nicht mehr nach Hause fahren möchte, übernachtet einfach direkt im „Ü-Heim“ am Strand, wo bis zu 23 Personen einen Schlafplatz finden. Neben Duschen und WCs ist das Haus mit einer Küche ausgestattet und kann inzwischen auch über Airbnb gebucht werden. Diese Möglichkeit wird gerne von Trainingsgruppen genutzt. Aber auch ohne sportliche Ambitionen ist das See-Feeling hier einmalig. Beim Sonnenuntergang am Strand sitzen. Was will man mehr?

Das Gelände am Waldsee bietet zahlreiche Attraktionen für große und kleine Badegäste.

Das breite Kursangebot umfasst auch Lehrgänge zum Stand-up-Paddling.

Wer sich fit genug fühlt, mietet als Abwechslung zum Strandleben einfach ein SUP und paddelt ein bisschen auf dem See herum. Für alle, die sich auf dem Board noch nicht sicher fühlen, bietet der SV Bayer alle zwei Wochen Stand-Up-Paddling-Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene. Im Kursangebot sind auch die Trendsportarten rund um das Foil-Board. So gibt es Foil-Starter-Kurse, die dank einer elektronischen Winde auch für Anfänger ideale Trainingsbedingungen bieten. Einen Schritt weiter ist man mit einem Wing-Foil-Kurs, bei dem man das fast schwerelose Schweben auf dem Foil-Board mithilfe eines Segels lernt. Zu einer eigenen Sportart hat sich in den letzten Jahren das Pump-Foilen entwickelt. Ziel ist es, sich mittels pumpender Bewegungen mit eigener Muskelkraft auf dem Foil über das Wasser zu bewegen. Komplettiert wird das Kursangebot durch das Wakeboarden, bei dem man im Sommer mit einer elektronischen Winde über den See gezogen wird. Wer schon ein bisschen fitter ist, kann unter Aufsicht am freien Pump-Foil-Training teilnehmen. Abgesehenen vom Wing-Foilen werden alle Angebote rund ums Foil-Board ganzjährig angeboten. Im Sommer geht es auf den Waldsee und in den kalten Wintermonaten in die 50-Meter-Halle.

Eine gute Möglichkeit, das Waldsee-Gelände ganz unverbindlich kennen zu lernen, sind Events wie das Sommerfest am 24. August, das unter dem Motto „Tag am See“ steht. „An diesem Tag öffnen wir das Tor zum Strand um 10 Uhr. Es gibt Schnupperangebote zu Stand-Up-Paddling und Wakeboarding“, erklärt SV Bayer-Event-Managerin Martina Rohe. „Während die Kleinen sich im AquaFunPark austoben, können es sich die Eltern bei kühlen Getränken und Leckerem vom Grill gemütlich machen. Wer an dem Tag in den Verein eintritt, zahlt 30 Prozent weniger Aufnahmegebühr“, freut sie sich.

Am 28. August wird das SV Bayer-Gelände dann für ein berufliches Thema genutzt. „Bei unserem 5. Aktionstag Beruf bieten wir sowohl jungen Leuten als auch Wiedereinsteigern und Berufswechslern die Möglichkeit, Firmen zu kontaktieren oder auch ihren Elevator-Pitch zu trainieren“, berichtet Martina Rohe. „Mit dabei sind unter anderem die Deutsche Bahn, die Bundeswehr und Mercedes Herbrand. Außerdem erzählt der ehemalige Wasserballprofi Tim Wollthan, wie man Sport und Beruf erfolgreich vereinbaren kann.“

Damit schon die Kleinen Lust auf Wassersport und Strandleben bekommen, organisiert der SV Bayer seit Jahren Feriencamps für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren, die in den Oster-, Sommer- und Herbstferien stattfinden. Über die gesamte Ferienzeit gibt es Angebote wie Meerjungfrauenschwimmen, Aquaball oder auch Technikschwimmen. Aus Sicherheitsgründen wird ein Bronze-Abzeichen vorausgesetzt. „Einmal die Woche machen wir mit den Kids einen Ausflug in den Krefelder Zoo, und unsere Reit-Aktionen finden die Kinder auch immer toll“, weiß Andrea Kemper. „Wir freuen uns auf jeden Fall riesig, wenn die Kleinen später als Erwachsene wieder zu uns kommen, um hier ihren Sommer zu verbringen. Denn Sonne, Sand und Wasser machen in jedem Alter Spaß.“_Michael Otterbein

SV Bayer Uerdingen 08 e.V.
Am Waldsee 25 // 47829 Krefeld
Telefon: 02151 - 460 55
www.svbayer08.de

Advertorial

SV Neptun 1897 e. V. Krefeld

Das verborgene Paradies

Fotos: Felix Burandt

Im Alltag bewegen wir uns meist auf uns bereits vertrauten Wegen, die wir nur selten verlassen. Wenn wir es doch einmal tun, sind wir überrascht darüber, was uns verborgen geblieben ist. Es gibt aber auch Orte, die ganz offen daliegen, ohne dass wir sie jemals richtig wahrnehmen. Das Gelände des SV Neptun Krefeld zum Beispiel. Am Mühlenfeld direkt gegenüber des Fischelner Stadtparks gelegen, ist wahrscheinlich jeder Krefelder schon einmal daran vorbeigefahren. Doch das idyllische Badeparadies, das sich hinter der unscheinbaren Außenmauer verbirgt, dürfte vielen völlig unbekannt sein.

Für den Betrachter durch eine Mauer verborgen: Das Badeparadies des SV Neptun in Fischeln.

Geschäftsführer Thomas Nohr, 1. Vorsitzender Gustl Meinecke und 2. Vorsitzender Torsten Borchardt, alle im weißen Polohemd mit Vereinsemblem, sind entspannt und gut gelaunt. Mit 37, 48 und 49 Jahren Vereinszugehörigkeit gehören die drei zum alten Eisen des Schwimm- und Wasserballvereins. Und wenn man an diesem herrlichen Sommertag vom lauschigen Gastrobereich mit Karibik-Flair auf ihr kleines Refugium blickt, hat man eine Ahnung, warum sie ihrem Verein schon so lang die Treue halten. Gegründet im Jahr 1897, zählt der SV Neptun mit seinen rund 980 Mitgliedern immer noch zu den zwölf mitgliederstärksten Sportvereinen Krefelds, auch wenn die sportlichen Glanzzeiten schon eine Weile zurückliegen. Im innerstädtischen Vergleich haben der SV Bayer 08 Uerdingen oder der SVK mittlerweile die Nase vorn: Eine Tatsache, die die Wassersportler aus Fischeln zwar ein bisschen wurmt, die sich aber mit dem Blick über die zauberhafte Anlage dann doch ganz gut verkraften lässt. „Der See war einst ein Baggerloch der benachbarten Kalksandsteinwerke und wurde 1920 vom Verein erworben – eine clevere Investition mit Weitblick“, wie Meinecke berichtet.

Das Sommerbad – geöffnet von Mitte Mai bis Mitte September – steht natürlich allen Vereinsmitgliedern zur freien Nutzung offen. Bei Volljährigkeit sogar außerhalb der regulären Öffnungszeiten, denn jedes erwachsene Mitglied hat die Möglichkeit, einen eigenen Schlüssel zum Freibad zu bekommen. „Wer Lust und etwas Glück hat, hat abends den ganzen See für sich“, schwärmt Borchardt. Aber auch für die zahlende Kundschaft ist das Bad überaus attraktiv: Erwachsene erhalten für 4 Euro Eintritt für den ganzen Tag, erfreuen sich nicht nur am klaren Seewasser – dem das Hygieneamt regelmäßig Trinkwasserqualität bescheinigt –, sondern auch an der Gastronomie mit Burgergrill und Salatbar, mehreren Liegewiesen sowie einem Beachsoccer- und Beachvolleyballfeld. An heißen Sommertagen nehmen gut und gern zwei- bis dreitausend Menschen das Angebot in Anspruch. Aktuell sind es etwas weniger, weil es aufgrund des aktuell hohen Grundwasserspiegels keinen offenen Nichtschwimmerbereich gibt. „Zum Ausgleich haben Kinder bis 6 Jahren freien Eintritt“, räumt Meinecke ein, und für die Kleinsten steht immerhin ein Planschbecken bereit.

Zum Areal gehören mehrere Liegewiesen, ein Spielplatz, die Gastronomie sowie zwei Sportfelder.

Drei Vereinsveteranen: Torsten Borchardt, Gustl Meinecke und Thomas Nohr.

Doch so sehr das Bad auch Aushängeschild des Vereins ist, so aufwändig ist sein Betrieb. Zu den regelmäßigen Instandhaltungs- oder Sanierungsarbeiten kommt der hohe Personalbedarf: „Es ist gar nicht so einfach, die nötigen Rettungsschwimmer zu finden“, gesteht Nohr. „Nicht immer haben unsere Mitglieder Zeit dazu. Daher arbeiten wir mit der DLRG zusammen.“ Es sind Schwierigkeiten, mit denen zahlreiche Vereine zu kämpfen haben, die auf ehrenamtliches Engagement angewiesen sind. Ähnlich sieht es mit dem Nachwuchs aus, denn damit die lange Geschichte des SV Neptun weitergeschrieben werden kann, braucht es neue Wassersportbegeisterte. „Gerade im Wasserball ist es enorm schwierig, junge Leute zu motivieren. Der Sport findet ja nahezu unter Ausschluss der medialen Beobachtung statt. Viele wissen wahrscheinlich gar nicht, dass es ihn überhaupt gibt“, erklärt Meinecke. Dabei ist er überaus attraktiv: „Das ist ein tolles Spiel, körperlich anspruchsvoll und fordernd. Wer das spielt, ist fit!“, macht Nohr Lust, es einmal zu versuchen. Wer hingegen lieber ohne Ball seine Bahnen zieht, findet in einer der Schwimmmannschaften eine Heimat. Aktuell springen rund 50 aktive Schwimmer aller Altersklassen für den SV Neptun ins Wasser: ein Verdienst des Technischen Leiters Frank Offermanns, der die Abteilung in den vergangenen 20 Jahren neu aufgebaut hat. Ein besonderes Highlight war sicher der gelungene Weltrekordversuch im vergangenen Jahr: Mit 260 Schwimmern wurde die längste 50-Meter-Schmetterlingsstaffel der Welt gemeistert.

„Im Verein herrschen ein tolles Zusammengehörigkeitsgefühl und eine sehr familiäre, freundschaftliche Atmosphäre“, wirbt Borchardt für eine Mitgliedschaft. Ein Resultat dieses Zusammenhalts sind auch die vielen Veranstaltungen, die der Verein organisiert. Zum Beispiel das berühmte Sommerfest, das regelmäßig 500 bis 600 Gäste anzieht. Am 24. August ist es auch in diesem Jahr wieder soweit: Mit Livemusik, Barbecue, kühlen Drinks, guter Laune und Badespaß lässt sich kaum ein besserer Ort in Krefeld vorstellen, als das Sommerbad des SV Neptun in Fischeln. Und weil zwei Partys besser sind als eine, gibt es am 21. September den Saisonabschluss mit Livemusik der Bands „12inch“ und „Sick's Pack“. Noch etwas hin, aber ein echter Geheimtipp ist außerdem der Weihnachtsmarkt vom 29.11. bis zum 8.12.: mit allergrößter Wahrscheinlichkeit der einzige, der in dieser Stadt am Ufer eines Sees stattfindet.

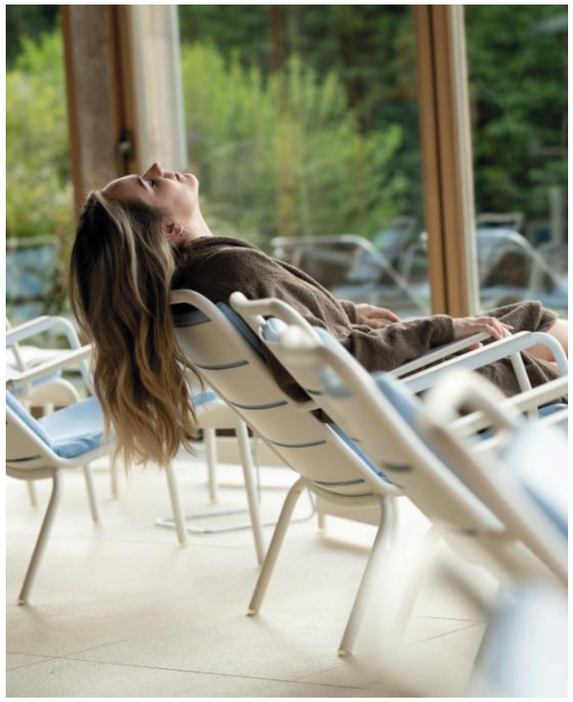
Manchmal lohnt es sich wirklich, in der vermeintlich vertrauten Umgebung die Augen aufzuhalten. Wer die Anlage des SV Neptun einmal entdeckt hat, wird sich fragen, wie ihm dieser Ort so lang verborgen bleiben konnte. Und mit einem neuen Lieblingsplatz in Krefeld belohnt werden. _Oliver Nöding

SV Neptun 1897 e. V. Krefeld
www.svneptun.de

Sommerbad des SV Neptun
Mühlenfeld 121 // 47807 Krefeld
Öffnungszeiten: Hauptsaison täglich 12 bis 19 Uhr
Preise: Erwachsene 4 Euro, Ermäßigt 3,50 Euro,
Kinder bis 6: frei, Familienkarte (2 Erwachsene, 2 Kinder): 10 Euro

Finlantis

Stimmungsvoller SaunaSommer



Summer is coming! Ihr möchtet auch im Sommer einen ausgiebigen Wellness-Tag genießen?

Neben einer klassischen Innensauna, einer Sole-Sauna und einem Dampfbad gibt es im Außenbereich eine große Panoramasauna. Hier werden kreative Aufgusszeremonien zelebriert. Bei den Erlebnisaufgüssen sind Gespräche explizit erwünscht und ein finnisches Bierchen gehört einfach zum Saunieren dazu. Sommerliche Entspannung finden unsere Gäste auf der großen Liegewiese, dem Outdoor-Pool oder auf unserer FinLounge-Sonnenterrasse. Dazu begleitet Sie Finlantis mit weiteren attraktiven Angeboten und Events durch die schönste Jahreszeit.
Alle Informationen unter www.finlantis.de

Finlantis, Buschstraße 22 // 41334 Nettetal
info@finlantis.de // www.finlantis.de

Wir lieben, was wir tun!

www.diebrille-krefeld.de

Hannappel
BESTATTUNGEN
Seit 135 Jahren in Familienhand

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

Zu Vorsorgegesprächen sind wir jederzeit bereit.

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

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT

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

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

Förderverein zugunsten krebskranker Kinder Krefeld e.V.

Sparkasse Krefeld
IBAN DE37 3205 0000 0000 0088 88

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

Aktion Teddybär – ein Projekt unter dem Dach des Fördervereins

NEU! JETZT AUCH FÜR GEWERBE

waschen statt streichen.

ECO-Fassadenreinigung
für alle Privat- und Gewerbeimmobilien

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

fassago

Die ECO-Fassadenreinigung · Garnstraße 72 · 47798 Krefeld
www.fassago.de

Beste Qualität
Made in Germany

Daniel Althaus, Leiter Key Account- und Kooperationsmanagement der 180°-Gruppe.

In der 180°-Gruppe kommen Fachleute aus so unterschiedlichen Bereichen wie IT, Versicherungswirtschaft und Recht zusammen.

4

Auch das Thema "Cybersecurity" wird von der 180°-Gruppe abgedeckt.

180° Gruppe

Dreifache Sicherheit für medizinische Einrichtungen

Fotos: Felix Burandt

Der Einbrecher kommt mitten in der Nacht. Er hat es auf Betäubungsmittel und Bargeldbestände in der menschenleeren Apotheke abgesehen. Zwar sind Fenster und Türen gesichert, doch mit roher Gewalt gelingt es dem Täter schließlich, sich Zugang zu verschaffen. Sofort fängt er an, Schubfächer und Regale zu durchwühlen, bis ihn nach einigen Sekunden eine Stimme in hoher Lautstärke und in strengem Ton anspricht. Ein Schock. Der Unbekannte lässt augenblicklich alles stehen und liegen und will nur noch eines: flüchten. Diese Kehrtwende um 180 Grad hat einem Sicherheitsunternehmen auf dem Areal Böhler den Namen gegeben.

Die 180° Gruppe hat drei Standbeine, die sich gegenseitig ergänzen: Datenschutz, IT-Sicherheit und Objektschutz. „So können wir ein Komplettpaket unter der Überschrift Unternehmenssicherheit anbieten“, erklärt Daniel Althaus, der gruppenweit das Team Key Account- und Kooperationsmanagement leitet. Das vor zehn Jahren gegründete Unternehmen ist bundesweit für verschiedene Branchen tätig. Ein Schwerpunkt – auch in Krefeld und im Kreis Viersen – liegt auf der Beratung und Betreuung von Einrichtungen im medizinischen Bereich, unter anderem Arzt- und Zahnarztpraxen, Labore sowie Apotheken. Bei der 180° Gruppe kommen Fachwissen und Kompetenzen aus den Bereichen IT, Versicherungswirtschaft und Recht zusammen. Sie versteht sich als ausgewogene Mischung aus Beratungsunternehmen und Lösungsanbieter.

Um den Schaden durch Einbrüche, etwa im Rahmen von Beschaffungskriminalität, so gering wie möglich zu halten, setzt das Team der 180° Sicherheit GmbH auf einen sogenannten Live-Einbruchschutz. Über eine akustische Live-Verbindung kann die rund um die Uhr besetzte Leitstelle im Alarmfall in Echtzeit mit dem Täter kommunizieren. „Mit unserer direkten und lautstarken Live-Täteransprache werden Einbrecher auf frischer Tat ertappt“, so Daniel Althaus. Die Polizei kann umgehend verständigt werden. Das sei sehr viel effektiver als herkömmliche Alarmanlagen am Haus, bei denen immer das Problem eines Falschlalarms besteht. Und nicht nur das: Wie viele Menschen rufen zeitnah die Polizei, wenn es in ihrer Nähe bimmelt und leuchtet? „Darauf reagieren die allerwenigsten“, sagt Daniel Althaus. „Unser System ist die effiziente Alternative.“ Die Profis kümmern sich auch um den Objektschutz im Gewerbepark zwischen Meerbusch und Düsseldorf.

Mindestens genau so wichtig wie der Schutz vor „klassischen“ Einbrechern ist die Cybersecurity. Denn die Zahlen, die Daniel Althaus nennt, sind erschreckend: Alle 40 Sekunden ereignet sich eine Cyberattacke, was der deutschen Wirtschaft einen jährlichen Gesamtschaden in Höhe von 203 Milliarden Euro verursacht. Ransomware und Trojaner lauten die gefürchteten Schlagworte. Auf Wunsch analysiert die 180° IT GmbH zunächst das individuelle Risikopotenzial der jeweiligen IT. „Dabei decken wir mögliche Schwachstellen und vorhandene Sicherheitslücken auf. Die Ergebnisse bilden die Grundlage, auf der wir in enger Abstimmung mit den Kundinnen und Kunden ein passgenaues Sicherheitskonzept erstellen.“ Aufgrund der sogenannten EU-Richtlinie NIS 2, die in wenigen Monaten in nationales Recht umgesetzt werden muss, hat sich die Nachfrage nach entsprechender Expertise noch einmal deutlich erhöht.

Ähnliches gilt für den Bereich Datenschutz. Hier ist die 180° Datenschutz GmbH im Einsatz. „Die Awareness für Datenschutz in Apotheken, Praxen und Laboren nimmt zum Glück inzwischen spürbar zu“, stellt Daniel Althaus fest. „Das ist auch absolut erforderlich, schließlich werden nirgendwo sonst so sensible Daten erhoben, gesammelt und ausgetauscht wie im medizinischen Bereich.“ Entsprechend strikt sind die gesetzlichen Rahmenbedingungen. „Ein unsachgemäßer Umgang mit Daten kann ganz schnell sehr teuer werden“, warnt Daniel Althaus. Die 180° Datenschutz GmbH kann auf verschiedene Weise unterstützen. Sie kann Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Sachen Datenschutz schulen, bei einzelnen Projekten zu diesem Thema helfen sowie den externen Datenschutzbeauftragten stellen. „In dieser Funktion kümmern wir uns um alle Erfordernisse auch und insbesondere gegenüber den Kontrollbehörden. Die Einrichtung eines Whistleblowing-Portals für anonyme Hinweise, verpflichtend für Unternehmen ab 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, können die Düsseldorfer ebenfalls übernehmen. „Sicherheit ist ein komplexes Thema und nur ganzheitlich umzusetzen“, betont Daniel Althaus. „Genau das ist unsere Stärke.“ _Daniel Boss

180° Gruppe
Hansaallee 321 // 40549 Düsseldorf
Telefon: 0211 -17607260 // sicherheit@180-grad.de
www.180-grad.de

Die Bewohner*innen sollen im Bellini leben, anstatt auf den letzten Tag zu warten.

Einrichtungsleiterin Sandra Trispel.

BELLINI Senioren-Residenz

´ne Runde auf'm Rummel

Fotos: Felix Burandt

Der Geruch von gebrannten Mandeln vermischt sich mit dem von Currywurst. Laute Stimmen kündigen eine Runde vor- und eine rückwärts an. Lichter blinken und über all dem liegt ein lautes Stimmengewirr. So ein Kirmesbesuch bietet für alle Sinne Abenteuer pur. Und genau in diesem Genuss kamen die Bewohner*innen der Bellini Senioren-Residenz vor Kurzem.

Sandra Trispel, Einrichtungsleiterin der Bellini Senioren-Residenz am Schirkeshof, freut sich immer, wenn sie den Bewohner*innen gemeinsamen mit ihrem Team einen Ausflug ermöglichen kann: „Wir haben zwar hier vor Ort auch tolle Angebote, aber mal rauskommen und etwas anderes erleben, ist für viele keine Selbstverständlichkeit." Dass das möglich ist, liegt auch an dem großartigen Team vom Sozialen Dienst, zu dem auch Jutta Ekmekci gehört. Die Krefelderin war auch jüngst gemeinsam mit zwei Gruppen auf der Krefelder Kirmes. Fischessen und Riesenradfahren inklusive.

Bei der Erinnerung an dieses Erlebnis glänzen die Augen von Hannelore Lausberg: „Ich bin ewig nicht mehr mit dem Riesenrad gefahren und habe es mir seit unserem letzten Besuch auf der Kirmes so sehr gewünscht", sagt die Seniorin. Jetzt ist dieser Wunsch in Erfüllung gegangen. Eine Runde über den Dächern Krefelds. „Unsere Stadt ist so wunderbar grün, das sieht man von oben viel besser", berichtet die Bewohnerin. Die Fahrt war für sie ein echtes Highlight. Klar, dass sie es nächstes Jahr wiederholen möchte.

Ein Ausflug auf die Kirmes ist für die Senor*innen ein echtes Highlight.

Jutta Ekmekci vom Team des Sozialen Dienstes gibt sich Mühe, alle Wünsche der Senior*innen zu erfüllen.

Aber auch abseits der Fahrgeschäfte war es für die Bewohner*innen eine Freude: „Ich war bestimmt 15 Jahre nicht mehr auf der Kirmes und habe mich so über den Backfisch gefreut", berichtet Karin Engels. Auch für Agnes Laurenzen war der Ausflug ein Highlight: „Ganz ehrlich? Das ist wie ein Urlaubstag! Die ganzen Gerüche und Geräusche sind himmlisch." Dem kann Karin Engels nur zustimmen. „Meinem Sohn habe ich hinterher am Telefon gesagt, ‚deine alte Mutter war heute auf der Kirmes'", so Engels lachend.

Jutta Ekmekci weiß, dass die Ausflüge, die in der BELLINI Senioren-Residenz angeboten werden, ganz und gar nicht alltäglich sind: „In anderen Einrichtungen ist das nicht immer unbedingt der Fall. Hier versuchen wir, all die großen und kleinen Wünsche der Bewohner*innen bestmöglich zu erfüllen." Das gehe aber auch nur mit einem Team, das tatkräftig unterstützt und die Extrameile geht.

Aber auch abseits der Kirmes findet in der Senioren-Residenz einiges statt: „Sobald das Wetter gut ist, versuchen wir verschiedenen Ausflüge anzubieten", erklärt Trispel. So geht es demnächst zum Beispiel zum Pferdehof: „Die Tochter einer ehemaligen Bewohnerin lädt uns zu sich in den Stall ein. Dort frühstücken wir dann gemeinsam und anschließend dürfen die Bewohner*innen die Pferde streicheln", so die Einrichtungsleiterin. Und nicht nur streicheln, wie Lausberg ergänzt: „Wir dürfen sie sogar mit Fingerfarben bemalen", so die Bewohnerin mit einem Lächeln auf dem Gesicht.

Sehr großer Beliebtheit erfreuen sich auf die Ausflüge in den Zoo – und in den Botanischen Garten. Besonders gut hat Laurenzen noch eine ganz besondere Begegnung mit einem Meerschweinchen im Kopf: „Wir haben sie auf die Hand gesetzt bekommen und auf einmal wurde es ganz warm: Da hat es mir doch glatt in die Hand gemacht." Die ausgelassene Stimmung zeugt von viel Freude. Genau das ist der Antrieb für Trispel und auch Ekmekci. Niemand soll hier nur auf den letzten Tag warten, sondern viel Lebensqualität erleben.

Und wer bestimmt, was gemacht wird? „Wir sammeln gemeinsam Ideen und schauen, welche Vorlieben vorhanden sind und was umsetzbar ist", so Trispel. Da kommt direkt eine neue Idee auf: „Drei Tage auf der Reeperbahn", ruft Fritz Trespe herein. Trispel dreht sich sofort zu ihm um: „Da hätten sie Spaß dran? Sollen wir das mal machen?" Der Senior bekommt glänzenden Augen: „Das wär's! Ich komme ursprünglich aus Hamburg." Sofort werden Ideen gesponnen. Natürlich ist die Logistik bei einer mehrtägigen Reise sehr aufwändig. Aber wer weiß, vielleicht geht's demnächst mit dem BELLINI-Bus nach St. Pauli. Auf zu neuen Erinnerungen! _Sarah Weber

BELLINI Senioren-Residenz
Am Schirkeshof 6 // 47804 Krefeld
Telefon: 02151 - 73770
www.bellini-seniorenresidenzen.de

Bronzed Beauty

Sonnenbräune aus der Spray-Pistole

Fotos: Lucas Coersten

Melina Volpe studierte Anglistik und Germanistik – machte sich dann aber mit ihrem Spray-Tanning-Studio selbstständig.

Die Bräunung aus der Sprühflasche hält sieben bis zehn Tage – und lässt die Haut nicht altern.

In Hollywood gehört Sonnenbräune im Wortsinn zum guten Ton. Bei Auftritten auf dem roten Teppich, bei Fotoshootings und natürlich in ihren Filmrollen wollen die Stars und Sternchen perfekt aussehen. Dabei ist die Hauttönung allerdings nur noch selten das Ergebnis von ausgedehnten Sonnenbädern am Venice Beach oder von Beachvolleyball-Matches am Strand von Santa Monica. Prominente nutzen vielmehr das sogenannte Spray Tanning. Denn diese Methode kommt ohne die Risiken einer vorzeitigen Hautalterung oder gefährlicher Langzeitschäden aus. In Krefeld hat Melina Volpe vor einigen Monaten ihr Studio Bronzed Beauty eröffnet – und schon viele Stammkundinnen gewonnen.

Auf den ersten Blick erinnert das Arbeitsgerät von Melina Volpe an eine kuriose Mischung aus Staubsauger und Malerpistole. Mit gekonnten Bewegungen fährt die 27-Jährige am Körper ihrer Kundin hinauf und herunter. „Wichtig ist eine gleichmäßige Verteilung“, sagt die Tanning-Expertin. Die Kundin im Bikini steht in einer halboffenen, beleuchteten Röhre mit integriertem Dunstabzug. Der feine Sprühnebel, der nicht die Haut erreicht, wird auf diese Weise lautstark und effektiv aus der Raumluft entfernt. Zunächst ist die Rückseite dran, dann dreht sich die Kundin nach vorne. Sie verschränkt die Arme vor der Brust wie die „Bezaubernde Jeannie“. Denn die Hautpartien dürfen sich nicht berühren – sonst könnten diese dunkler werden.

Das Ganze findet neben dem Eingangsbereich in einem separaten und abgeschirmten Raum statt. Etwa eine halbe Stunde dauert die Prozedur, dann ist der gesamte Körper eingesprüht. In den nächsten Stunden muss die Lotion einwirken. Die Faustregel lautet: „Je länger man bis zur ersten Dusche wartet, umso dunkler wird die Haut“, erklärt Volpe.

Bräunen ohne Sonneneinstrahlung – das ist das Versprechen von Spray Tanning. Bei diesem Verfahren wird eine Lösung, die Dihydroxyaceton, kurz DHA, enthält, gleichmäßig auf die Haut aufgetragen. DHA reagiert mit den Aminosäuren in der obersten Hautschicht und erzeugt eine Färbung, die mehrere Tage anhält. „Je nach Hauttyp und Lebensgewohnheiten hält die Bräune sieben bis zehn Tage“, sagt Volpe und fährt fort: „Wenn man zum Beispiel viel Sport macht und entsprechend schwitzt, wird die Haut schneller heller.“

Die Krefelderin hat ihre Vorliebe für Beauty-Themen zum Beruf gemacht. Eigentlich hat sie Anglistik und Germanistik studiert und wollte Lehrerin werden. Ihre Eltern sind seit Jahrzehnten in der Krefelder Gastro-Szene bekannt: Sandra und Baldassare Volpe betreiben die Pizzeria „Amalfi“ an der Sankt-Anton-Straße. Weil sie selbst „ein heller Hauttyp ist“ und sich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr auf die Sonnenbank legt, kam Melina Volpe zum Spray Tanning. „Ich war davon sofort begeistert. Es ist etwas völlig anderes, als die klassische Selbstbräuner-Anwendung. Das Ergebnis ist nicht fleckig und man sieht nicht aus wie eine Orange.“ Zunächst verhalf sie Verwandten und Freunden im Elternhaus zu künstlicher Bräune, „die bei richtiger Anwendung aber ganz natürlich aussieht“.

Als in der Nähe ihrer Wohnadresse ein Ladenlokal frei wurde, überlegte sie nicht lange, sondern griff zu. Ihr Salon befindet sich an der Ecke Peter-Lauten-Straße/Gutenbergstraße. Früher war hier ein Nagelstudio. Die Lage an der Hauptverbindung zwischen Innenstadt und St. Tönis sei ideal. Laufkundschaft hat Melina Volpe allerdings nicht. „Spontane Sprüh-Sessions sind nicht möglich, ich arbeite nur mit Termin“, betont sie. Ihre vielen Stammkundinnen wissen das und machen oft schon zwei bis drei Termine für den ganzen Monat aus.

Die Kundschaft besteht zu rund 90 Prozent aus Frauen. „Männer werden höchstens mal vor der anstehenden Hochzeit mitgebracht“, sagt die Unternehmerin lachend. Im Heiratsmonat Mai war der Andrang besonders groß, Veranstaltungen wie Abi-Bälle sorgen ebenfalls für verstärkte Nachfrage. Vor den Sommerferien mit Strandurlaub füllt sich der Terminkalender ebenfalls. „Ich weiß aber, dass eine schöne Bräune auch und gerade in den Wintermonaten gefragt ist“, spricht Volpe aus eigener Erfahrung.

Eine Ganzkörperbehandlung kostet 43 Euro. Donnerstags, am „Tanning Thursday“ gibt es fünf Euro Rabatt. „Ein Teilkörper-Tanning, etwa für die Beine, ist kein Problem. Manche Kundinnen buchen auch nur eine Behandlung für Gesicht und Dekolleté.“ Mit Blick auf die Lotion mit natürlichen Inhaltsstoffen betont die Studiobetreiberin die Hautverträglichkeit und die Unbedenklichkeit für Schwangere. „Allerdings sollte im Zweifel der Arzt oder die Ärztin im Vorfeld gefragt werden“, rät sie.

Zudem müsse keine Frau befürchten, sich nach der Anwendung die Kleidung zu ruinieren. „Nach der ersten Dusche ist alles okay – dann kann die Braut ohne Bedenken ins schneeweiße Kleid steigen.“ _Daniel Boss

Bronzed Beauty
Peter-Lauten-Straße 45 // 47803 Krefeld
Mobil: 0172 - 2193819 // Mail: info@bronzedbeauty.de

12. Seidenraupen Cross am 15. September

Der große Marsch

It's showtime: Am Sonntag, 15. September, findet der Seidenraupen Cross zum 12. Mal statt – und zwar mit einem neuen Zeitplan. „Es gab seitens der Läufer den Wunsch, früher zu starten. Gleichzeitig haben aber auch viele Eltern der jungen Athleten geschildert, dass ihnen ein späterer Start besser passen würde", berichtet Manuel Kölker. „Dem sind wir gerne gefolgt!"

Für den Startschuss sorgen erneut die Wanderer und Walker um 10 Uhr. Eine Stunde später gehen dann die Teilnehmer des 16-Kilometer-Laufs auf ihre Reise, ehe die Canicrosser loslegen. Diese Läufer werden von ihren Hunden begleitet und kommen dadurch auf sehr hohe Geschwindigkeiten. „Wir hatten schon mehrfach deutsche Meister dieser rasanten Sportart im Feld, und es ist jedes Mal wieder ein Genuss, sie zu beobachten", so Kölker. Kurz nach den Canicrossern erfolgt der Startschuss für den Sechs-Kilometer-Lauf. Beide Strecken wurden übrigens in diesem Jahr offiziell vermessen: Die kleine Runde misst 6.533 Meter, die große 16.160 Meter.

Nach Siegerehrungen und der beliebten Tombola legen um 13.45 Uhr die Kleinsten im Bambini-Rennen über rund 700 Meter los, eine halbe Stunde später die etwas älteren über die doppelte Distanz. Der krönende Abschluss wird dann von den Generationen-Staffeln gebildet.

Gefreut haben sich die Seidenraupen, dass im vergangenen Jahr mit rund 600 Teilnehmern das zweitbeste Melde-Ergebnis in der SRC-Geschichte vermelden werden konnte. „Nach zähen Corona-Jahren ein Lichtblick", so Kölker, der an der Spitze der jeweiligen Läufe wieder die regionalen Top-Läufer erwartet. „Gerade Luca Fröhling aus Kleve brennt auf eine Revanche. Er war richtig angefressen, dass ihm Hagos Kidane im vergangenen Jahr den Sieg und auch den Streckenrekord vor der Nase weggeschnappt hat. Letztlich freuen wir uns aber gerade auf die Läufer, die sich der Challenge ‚Krefelder Gebirge' stellen, weil sie einfach Lust darauf haben. Und das kann jeder sein."

Anmeldungen sind bis eine Stunde vor dem jeweiligen Rennen möglich, und zwar unter www.seidenraupen.org. Und wer nach dem SRC noch Power hat, kann sich im Hülser Zentrum beim Bottermaat vergnügen.

12. Seidenraupen Cross
So, 15. September, Hölschen Dyk 46, 47839 Krefeld
www.seidenraupen.org

Endlich wieder gut schlafen!

Du liegst im Bett, das Licht ist aus und du freust dich auf eine erholsame Nacht. Plötzlich schießen dir 1000 Gedanken in den Kopf, du bekommst kein Auge zu und kannst einfach nicht abschalten. Erholung Fehlanzeige! Kommt dir das bekannt vor?
Schlaf ist die wichtigste Regenerationszeit für Körper und Geist.
Doch **43% der Bevölkerung in Deutschland haben Schlafprobleme**. Tabletten sind für viele der einzige Ausweg für einen erholsamen Schlaf. Doch das muss nicht sein.

Als Mentorin für Schlaf und Regeneration zeige ich dir, wie du innerhalb kurzer Zeit wieder erholt schlafen kannst, um leistungsstark und lebensfroh deinen beruflichen und privaten Alltag zu meistern.

Möchtest auch du endlich wieder gut schlafen?

Dann melde dich unter devani@meinlebenistwertvoll.de und lass uns gemeinsam schauen, wie du wieder erholt schlafen kannst.

Ich freue mich auf deine Nachricht.
Deine Jessica Buchner – Mentorin für Schlaf und Regeneratio
Coaching & Mentoring - ganzheitlich & nachhaltig

Stuntwerk Krefeld

Sommerfest am 10. August

In der Kletterhalle des Stuntwerk Krefeld, gelegen im Mies van der Rohe Business Park, gehen Boulderer aller Erfahrungsstufen und jeden Alters ihrem liebsten Hobby nach. In der großen Halle markieren unterschiedliche Farben der Klettergriffe die verschiedenen Schwierigkeitslevel, im fantasievoll gestalteten Kinderbereich können auch die Kleinsten erste Bouldererfahrungen sammeln. Wer das Angebot des Stuntwerks noch nicht kennt und sich einen Eindruck verschaffen möchte, hat beim großen Sommerfest am 10. August während der regulären Öffnungszeiten von 10 bis 23 Uhr Gelegenheit. Dazu gibt es leckeres Streetfood und ein Rahmenprogramm mit kleinen Spielen, Workshops, Kraft-Challenges und Wettbewerben: Preise inklusive! Genauere Informationen werden bis zum Sommerfest auf dem Instagram-Kanal des Stuntwerks veröffentlicht.

Sommerfest im Stuntwerk Krefeld
Sa, 10. August // 10 – 23 Uhr
Mies van der Rohe Business Park
Girmesgath 5 // 47803 Krefeld
Insta: stuntwerk_krefeld

Ausbildung und Studium in Gesundheitsberufen

Berufsinfotage: regelmäßig am Standort und virtuell

- Ergotherapie
- Physiotherapie
- Pflegeberufe
  Vollzeit/Teilzeit in Planung

Anmeldung zur Infoveranstaltung über die Website.

Döpfer Schulen Krefeld
Hochstr. 25-27
47798 Krefeld
Tel.: (02151) 369 939-0

www.doepfer-krefeld.de

Gesundheitsberufe studieren!

Ausbildungs- und berufsbegleitend studieren auch ohne Abitur und NC

- Medizinpädagogik B.A. oder M.A.
- Psychologie B.Sc. oder M.Sc.
- Soziale Arbeit B.A.
- Physician Assistance B.Sc.
- Neu: Rettungswissenschaften B.Sc.
- Angew. Therapiewissenschaften B.Sc.
  Schwerpunkt Logopädie, Ergotherapie oder Physiotherapie (parallel zur Ausbildung)
- Gesundheitspädagogik M.A.
- Pädagogik für Gesundheitsberufe M.A.
- Psychologie Master im Fernstudium: Bildungs-, Gesundheits-, Ingenieur-, Umwelt- oder Wirtschaftspsychologie M.Sc. (online)

Potsdam | Köln | Regensburg | Hamburg | Online
Studienberatung · Tel.: (0221) 130 587-70
E-Mail: studienberatung@hs-doepfer.de
HSD Hochschule Döpfer University of applied sciences

www.hs-doepfer.de

Weiterkommen durch Weiterbildung
im Gesundheits- und Sozialwesen.

8 × in Deutschland: Auch in Düsseldorf, Köln und online

Weiterbildungen in den Bereichen:
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Neurologie
- Osteopathie
- Pädiatrie und Geriatrie
- Stimme und Sprache
- Pädagogik, Psychologie
- Entspannung
- Sport, Fitness
- Management
- Pflege
- Alternative Heilmethoden
- Therapie rund ums Tier

Döpfer Akademie
Fort- und Weiterbildung

www.doepfer-akademie.de

Steuerberater Jens Petzoldt hat sich mit seinem Unternehmen auf Heilberufe spezialisiert.

Petzoldts Kanzlei liegt an der Moerser Landstraße im schönen Traar.

In seinen hellen, freundlichen Räumlichkeiten stellt Petzoldt immer wieder Kunst von Krefelder Künstlern aus.

Steuerberatung Petzoldt

Mit Ärzten auf Augenhöhe

Fotos: Felix Burandt

Vor einem guten Jahr übernahm Steuerberater Jens Petzoldt die Kanzlei seiner Berufskollegin Sabine Engler übernommen – und damit auch ihr Team und ihre Mandantinnen und Mandanten. Genau wie seine Vorgängerin hat sich Petzoldt auf Heilberufe spezialisiert: Ärzte, Zahnärzte, Psychologen und Apotheken. Sabine Englers Räume konnte er allerdings nicht übernehmen, da sie in ihrem Privathaus arbeitete. Also richtete sich der Steuerexperte eine neue Kanzlei an der Moerser Landstraße ein, die er hell und modern ausstatten ließ.

Mit dem Einzug in seine neue Krefelder Kanzlei ist der 47-Jährige nun auch in der Selbstständigkeit angekommen, nachdem er viele Jahre als Führungskraft und angestellter Steuerberater tätig war. 1977 in Leipzig geboren, studierte Jens Petzoldt in Duisburg und arbeitete dort bei einer Wirtschaftsprüfungsgesellschaft. Anschließend war er fünf Jahre als Leiter Finanzen beim Verkehrsunternehmen NIAG in Moers tätig. Als sich 2016 die Möglichkeit ergab, ging er zurück in den Steuerberaterberuf und übernahm die Osnabrücker Niederlassung der überregional tätigen und auf Ärzte spezialisierten Steuerberatungsgesellschaft BUST. „In dieser Zeit absolvierte ich den Fachberater für Gesundheitswesen und habe viel über die Medizinbranche gelernt“, erinnert er sich. „Wir saßen im selben Gebäude wie die Apotheker- und Ärztebank und die Kassenärztliche Vereinigung und haben uns sehr gut ergänzt.“ Da seine aus Duisburg stammende Frau wieder zurück in die Heimat wollte, suchte sich Jens Petzoldt eine Partnerschaft bei der Kanzlei Wilde & Partner in Bergisch-Gladbach, die ebenfalls stark auf Heilberufe ausgerichtet ist. „Das liegt zwar ein Stück näher an Duisburg, aber das Pendeln über die A3 war schon ziemlich nervig“, stellt er fest. Das ist jetzt wesentlich besser, denn von seinem Wohnort Duisburg-Neudorf nach Krefeld-Traar fährt Jens Petzoldt, wenn es gut geht, nur noch 20 Minuten.

Stück für Stück perfektioniert hat sich in den letzten Jahren Jens Petzoldts Ärzte-Know-how, das sich gut mit den Fachkenntnissen seines Teams ergänzt. „Wir verstehen etwas von der Gesundheitsbranche – und können mit Ärzten auf Augenhöhe reden“, freut er sich. „Nach über zehn Jahren im Gesundheitsbereich sehe ich schnell, was ein Mandant aus der Branche benötigt und wo etwas hakt“, betont er. Petzoldt ist für viele Ärzte nicht nur Steuerberater, sondern oft erster Ansprechpartner in betriebswirtschaftlichen Fragen. Neben den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten betreut Petzoldts Kanzlei auch viele angestellte Klinikärzte. „Denen kann ich oft die Unsicherheiten bei der Gründung einer neuen Praxis nehmen. Ich arbeite gern mit Ärzten und bin auch nach einem Jahr in Krefeld schon gut mit Mandanten aus dem Gesundheitsbereich ausgelastet. Für einige neue Arztpraxen hätten wir aber noch Kapazitäten frei“, bemerkt er.

Manche Themen betreffen aber auch Mandantinnen und Mandanten aller Branchen – wie die Digitalisierung von Belegen oder Einnahmen- und Steuerhochrechnungen für den Rest des Jahres. „Welche Einnahmen und Kosten sind noch zu erwarten, welches Geld gehört mir privat wirklich? Das sind Fragen, die Selbstständige und Unternehmer gerne im Blick behalten möchten“, weiß der Steuerberater. „Das Wichtigste in der Beziehung von Steuerberater und Mandant ist das Vertrauen. Ich freue mich, wenn jemand nicht nur kommt, um Unterlagen abzuholen, sondern sich auch mit Fragen an mich wendet“, erklärt Petzoldt seine Philosophie.

Dem Neu-Krefelder ist es sehr wichtig, sich nicht in seinem „Elfenbeinturm“ zu verstecken, sondern am gesellschaftlichen Leben seiner neuen Wirkungsstätte teilzuhaben. Daher ist Jens Petzoldt auch dem „Seidenweber-Netzwerk“ beigetreten, wo er sich regelmäßig mit Unternehmerinnen und Unternehmern unterschiedlicher Branchen trifft. „Das nutzt manchmal auch meinen Mandanten“, berichtet er. „So bin ich vor kurzem gefragt worden, ob ich helfen könne, einen Unternehmensnachfolger zu finden. Ich habe das in mein Netzwerk gegeben, und schnell bekam ich zwei Rückmeldungen.“ Darüber hinaus engagiert sich Petzoldt seit diesem Jahr ehrenamtlich als Schöffe am Amtsgericht Duisburg, wo er ausschließlich bei Wirtschaftsstrafsachen eingesetzt wird.

Ein weiterer Weg, in der Stadt anzukommen, ist die Kunst: Zur Kanzleieröffnung hatte er seine Räume von der Krefelder Künstlerin Mauga Houba Hausherr ausstatten lassen. Da sie bei der Eröffnungsfeier leider nicht vor Ort sein konnte, gab es eine zweite Vernissage im Dezember 2023. Inzwischen hat er der Künstlerin mehrere Bilder abgekauft. Weitere Werke hängen leihweise in den Kanzleiräumen. „Auch dieses Jahr werden wir wieder eine Veranstaltung unter dem Motto ‚Kunst trifft Steuern‘ durchführen“, so der Steuerberater. „Auch das ist für mich ein Weg, Menschen für unsere Arbeit zu interessieren. Wir freuen uns, wenn jemand einfach nur die ausgestellte Kunst genießen möchte. Für ein kurzes Gespräch und einen Kaffee ist immer Zeit. Für mich ist eine Steuerkanzlei auch ein Ort des Austauschs – in fachlicher und menschlicher Hinsicht.“ _Michael Otterbein

Steuerberatung Jens Petzoldt
Kanzlei für Steuer- & Wirtschaftsberatung
Moerser Landstraße 412 // 47802 Krefeld
Telefon: 02151 - 4472800
www.petzoldt-steuerberatung.de

Dr. Philipp Ehrenstein, leitender Arzt der Helios Sportklinik Uerdingen und Mannschaftsarzt des deutschen Meisters Bayer 04 Leverkusen.

Helios
St. Josefshospital Uerdingen

Hinter den Kulissen eines Deutschen Meisters

Fotos: Helios & Bayer 04 Leverkusen

Dr. Philipp Ehrenstein ist leitender Arzt der Helios Sportklinik Uerdingen und gebürtiger Leverkusener. Bereits als Kind infizierte ihn sein Vater mit dem Fußballvirus und der Liebe zur Werkself. Seine erste Erinnerung an den Verein ist das UEFA Cup Finale 1988, bei dem sich seine Eltern im Vorfeld darüber stritten, ob er die TV-Übertragung trotz Schule am nächsten Tag zu Ende sehen durfte. Seine Passion für Bayer 04 Leverkusen vereint er seit 2015 als Mannschaftsarzt mit seinem Beruf.

Die vergangene Saison war eine superaufregende Zeit und natürlich haben alle, die mit der Mannschaft zu tun haben, den Erfolg genossen. Endlich konnten wir das „Vizekusen"-Narrativ ablegen! Als gebürtiger Leverkusener war es für mich etwas sehr Besonderes, Teil dieses Doubles zu sein. Vor allem die Art und Weise, wie die Jungs auf dem Platz die 90 Punkte in 34 Spielen plus die sieben Siege im DFB-Pokal geholt haben, erfüllt mich mit unglaublichem Stolz und Faszination.

Die erste Mannschaft der Geschichte des deutschen Profifußballs zu sein, die in einer ganzen Saison kein nationales Spiel verloren hat, wirkt wie ein Katalysator. Die Jungs haben mit einer derartigen Überzeugung Woche für Woche ihre Leistung abgerufen und Sympathien nicht nur in Deutschland, sondern in ganz Europa gesammelt. Eins ist für mich nach dieser Saison glasklar: Das Image des „Plastikclubs" existiert nicht mehr.

Als Arzt des Vereines und Kind der Stadt fiebere ich mit dem Verein wie ein ganz normaler Fan und wünsche ihm selbstverständlich maximalen Erfolg. Um das zu erreichen, ist allerdings sehr viel Arbeit erforderlich. Die Aufgabe ist denkbar einfach: Man muss besser sein als sein Gegner – und das Woche für Woche. Damit das eintritt, müssen allerdings viele Dinge zusammenkommen und das ist eine enorme Herausforderung. Wir Ärzte müssen zusammen mit den Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Athletiktrainern immer wieder einschätzen und beurteilen, welche Spieler verletzungsgefährdet sind und inwiefern es gegeben ist, sie dem Trainer für das Spiel freizugeben. Denn mein Job ist es, mit meinen Kollegen die maximale Spielerverfügbarkeit zu gewährleisten. Und so müssen wir immer erneut evaluieren, was vertretbar und wann das Limit der Belastbarkeit erreicht ist.

Nach so einer erfolgreichen Saison bin ich natürlich nicht besonders glaubwürdig, wenn ich klage, aber die Spielbelastung für Fußballprofis ist mittlerweile immens. Sie absolvieren ja nicht nur die regulären Saison- und Pokalspiele, sondern auch Freundschafts- und Länderspiele. Somit kommt unser Stammpersonal seit August 2023 locker auf 65 Spiele und mehr – und da ist die soeben gespielte Europameisterschaft noch nicht mitgezählt. Es bleibt demnach nicht viel Zeit für die Regeneration und das äußert sich in verschiedenen Ermüdungszeichen und Vorboten von Verletzungen. Die Entscheidung, ob wir einen Spieler noch als gesund oder schon als nicht mehr einsatzfähig betrachten, ist mitunter riskant. Eine enge, auf Vertrauen basierende Kommunikation zwischen der medizinischen Abteilung und dem Trainerteam ist unerlässlich. Das ist uns dieses Jahr ausgezeichnet gelungen, weil wir im Staff überragend funktioniert haben. Das wusste auch unser Trainer Xabi Alonso zu würdigen: Als er Co-Trainer, Physios und Ärzte nach dem 3:0 Sieg gegen Bayern München in die Kurve geholt hat, war ein besonders schöner Moment!

Am Spielfeldrand in Alarmbereitschaft: Hoffentlich hat sich niemand verletzt.

In der vergangenen Saison hat bei Bayer 04 Leverkusen in der Mannschaft, aber auch im Staff alles perfekt funktioniert.

Teamgeist ist ein ganz wesentlicher Erfolgsfaktor. Wenn man über ein ganzes Jahr jeden Tag immer wieder mit denselben Menschen zusammen arbeitet, kennt man sich sehr gut. So gut, dass es gar nicht unbedingt erforderlich ist, Strategien zur Beobachtung der mentalen Gesundheit des Einzelnen zu implementieren. Natürlich gehört auch das dazu, aber am allerwichtigsten ist meiner Erfahrung nach die Zusammenarbeit. In einem Team muss man füreinander da sein, sich untereinander vertrauen, die Stärken und Schwächen der Kollegen kennen, um sie fördern oder kompensieren zu können. Die Wahrscheinlichkeit, dass du besser bist, ist dann am größten. Da unterscheidet sich ein Krankenhaus letztlich nicht von einem Fußballverein – und die elf Jungs auf dem Platz sich nicht vom Staff, der sie umgibt.

So etwas lässt sich nach einer Meistersaison natürlich ganz einfach sagen. Es ist total leicht, mit Freude dabei zu sein, wenn man erfolgreich ist. Aber den Teamgedanken muss man eben besonders dann wahren, wenn es mal nicht läuft. Das ist am schwierigsten und damit die größte Herausforderung. Insofern wünsche ich mir, dass ich die Erfahrung der erfolgreichen Saison auch in meine Zukunft übertragen und anwenden kann. Denn ein Teil dieses Teams gewesen zu sein und dazu beigetragen zu haben, den Teamgedanken zu bewahren, der für den Erfolg nötig war, macht diese vergangene Saison zu etwas ganz Besonderem.

Dr. med. Philipp Ehrenstein
Leitender Arzt der Sportorthopädie
am Helios St. Josefshospital Uerdingen
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Helios St. Josefshospital Uerdingen
Kurfürstenstraße 69 // 47829 Krefeld

Ein christlicher Friedhof in Krefeld mit pflegefreien Grabstätten.

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

GRABESKIRCHE
ST. ELISABETH

Krefeld · Hülser Straße 576
täglich geöffnet 10 – 17 Uhr
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.

Die freundlichen Uerdinger Mietwagen Elche 477 477
G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH
Ruf doch mal an!
30 1000 SERVICE KREFELD TAXI

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

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.

UNTERNEHMERPARK KR-GELLEP

Lagerräume, Büros
und Hallen für Handwerker,
Start-ups, E-Commerce
und vieles mehr.

IHRE VORTEILE
--- Hallen-Büro-Kombination mit Top-Ausstattung: Heizung/Klimaanlage, Walk-in-Paket mit Küche, Büromöbeln und Briefkasten
--- Sicherheit durch Zaun und Schranke, Zugangskontrolle und Videoüberwachung
--- Modulares Konzept: gedämmte Hallen von 30 bis 104 qm
--- Abladehilfen wie „Ameise" (kostenlos) und Gabelstapler
--- Toiletten, Duschen und Hausmeisterservice für alle Mieter
--- Kostenloses WLAN
--- 6 E-Ladesäulen auf dem Gelände

Jetzt die letzten freien Hallen und Büros mieten!

www.KREBOXXL.de

NEUES BUCH AB JETZT IM HANDEL!

ERFOLGSFORMEL LIECHTENSTEIN

Dieses Buch ist ein essenzieller Leitfaden für alle, die ihr Vermögen langfristig vermehren, schützen und über Generationen hinweg weitergeben möchten.
Es gibt Ihnen einen Überblick der mannigfaltigen Möglichkeiten, die Liechtenstein mit seiner breiten Dienstleistungspalette für erstklassigen Vermögensschutz und langfristige Lösungen im Vermögensmanagement über Generationen hinweg bietet.

Durch praxisnahe Beispiele wird verdeutlicht, wie individuelle Vermögensschutzstrategien, deren Management und Übertragung erfolgreich und generationenübergreifend umgesetzt werden.
Weil Ihr Vermögen es wert ist.

Über den Herausgeber & Autor

Als zertifizierter Finanzplaner und Vermögensberater ist er auf die finanzielle Betreuung von Privathaushalten und Unternehmern spezialisiert. Mit seinem tragfähigen Netzwerk sowie seiner jahrzehntelangen Erfahrung ermöglicht er sinnvolle und durchdachte Lösungen in Finanz- und Vermögensfragen.

Nutzen Sie die Vorteile des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR) ohne die Nachteile der Europäischen Union (EU).

Rolf Klein
Diplom-Betriebswirt
Telefon: 02151 / 313148
E-Mail: klein@rk-insight.de

Details zum Buch und Leseprobe unter:
www.erfolgsformel-liechtenstein.de