

moveo

Gesundheit | Sport | Pflege



timeout Fitness- & Gesundheitscenter

Fit ins neue Jahr mit dem timeout Krefeld

Ernährungstrends 2018

Steinzeitlich, kunterbunt, zuckerfrei

“Wir finden die Stecknadel im Heuhaufen”

Therapiezentrum für ganzheitliche Naturheilkunde Anja Bach-Gatzweiler

KONZERT ■ 14. JANUAR 2018

NEUJAHRSKONZERT

MUSIK HEILT, MUSIK TRÖSTET,
MUSIK BRINGT FREUDE

MITWIRKENDE:

LAURA ZEIGER (GESANG), HUSIN VINSENDO (KLAVIER)

Konzert | Sonntag | 14. Januar 2018 | 15:00 Uhr | Klostersaal
Am Dreifaltigkeitskloster 16 | 47807 Krefeld | www.klinik-koenigshof-krefeld.de



KLINIK KÖNIGSHOF
EINE EINRICHTUNG DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

Mit dem
„scalamobil“
von Alber
wird der Roll-
stuhl zum
Treppensteiger.
(www.alber.de)

Wir helfen, Barrieren zu überwinden

Nicht mehr so beweglich?
Für manche Probleme gibt es
überraschende Lösungen.
Nützliche Hilfsmittel, beste
Tipps und eine kompetente
Beratung bekommen Sie
im Sanitätshaus Kanters.

- Geh- und Stehhilfen
- Rollatoren
- Rollstühle
- Alltagshilfen für Bad und WC
- Treppensteighilfen
- Patientenlifter
- Pflegebetten und vieles mehr.



Sanitätshaus

Sanitätshaus Kanters GmbH & Co. KG
Orthopädietechnik Rehatechnik



2 x in Krefeld: Ostwall 203 Königstraße 84
Tel. 02151 8059-0 Tel. 02151 8059-20

www.sh-kanters.de
info@sh-kanters.de

Liebe Leserinnen und Leser,

schon oft habe ich die Aussage gehört „Je älter man wird, desto schneller vergeht die Zeit“. Mittlerweile kann ich diese Tatsache nachvollziehen. Vor drei Monaten haben wir Nachwuchs bekommen und unser kleiner Sohn scheint das Rad der Zeit noch zu beschleunigen. An seiner Entwicklung und seinem Wachstum können wir feststellen, wie schnell all die kostbaren Momente an uns vorbei rauschen – der Alltag verfliegt und schon wieder ist die Woche, jetzt sogar schon das ganze Jahr um. Sein erstes Weihnachten hat er bereits miterlebt und „ehe man sich versieht, geht er in die Schule!“. Auch diese Prophezeiung hören wir sehr häufig.

Ein junges Leben erinnert uns immer an die begrenzte Zeit, dir uns zusteht. Aber ich möchte hier nicht den Tod in den Fokus stellen – vielmehr das Leben und die Momente, die wir bewusst verbringen können. Lassen Sie uns die Zeit, die an uns vorbei rauscht, wahrnehmen und genießen. Und vielleicht sogar verlängern, indem wir uns um unsere Gesundheit kümmern! Und welcher Zeitpunkt eignet sich dafür besser, als der Beginn eines neuen Jahres?

In unserer Neujahrsausgabe erfahren Sie unter anderem, wie wir fit ins neue Jahr starten, auch wenn unsere letzte sportliche Betätigung schon etwas zurück liegt (S. 6/7). Außerdem haben wir herausgefunden, welche Ernährungstrends uns in 2018 erwarten und warum diese empfehlenswert sind (S. 8/9). Dazu finden Sie ein gesundes Rezept für unser heimisches Wintergemüse, denn es ist gut möglich,

sich im Winter mit regionalen Produkten vitaminreich zu ernähren und somit auf ökologisch fragwürdige weit gereiste Lebensmittel zu verzichten (S. 10).

Darüber hinaus enthält unsere Januar/Februar-Ausgabe noch viele weitere spannende Artikel rund um die Gesundheit, Fitness, Pflege und Ernährung. Ich wünsche Ihnen einen guten und sportlichen Start in ein gesundes 2018 – mit vielen wertvollen Momenten, die wunderschöne Erinnerungen werden!

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe,
Ihre Sarah Weber




Natürlich
Federleicht
Besonders
Holz-Brillen von Woodone bei uns!
www.diebrille-krefeld.de

Impressum

Herausgeber: W&N Gesundheitsmanagement,
Sarah Weber, Stephanstraße 8, 47799 Krefeld
Tel. 02151 / 41 86 783, Mobil. 0163 / 45 97 082
weber@moveo-magazin.de, www.moveo-magazin.de

Gestaltung und Layout: KR-1 Werbeagentur

Titel: timeout Fitness- & Gesundheitscenter (S. 06); Foto: Simon Erath

Vertrieb: W&N Gesundheitsmanagement

Druck: Stünings Medien GmbH; Auflage: 10.000

Nur gemeinsam sind wir stark. Vielen Dank!

salvea
Lust auf Gesundheit

HELIOS Kliniken

**THERAPIETEAM
FIMMERS**
FÜR ALLE, DIE ES BEWEGEN

KLINIK KÖNIGSHOF
KRETFELDER KLINIK



**StadtSportBund
Krefeld e.V.**

bunert
Des Krefelder Lusttuns

**SPORTMED
PROFESSIONALS**
KRETFELDER KLINIK

DR. JULIA TIEFENGABER
KIEFERORTHOPÄDIN M.SC.L.O.



WELLNEUSS
SAUNA, NATUR, MEHR.

Func

anja bach-gatzweiler
heilpraktikerin

**Sparkasse
Krefeld**

physiotherapie
Christian André

BELLINI
KRETFELDER KLINIK

**ST. ELISABETH-HOSPITAL
MEERBUSCH-LANK**
RHEINISCHES RHEUMA-ZENTRUM



**Sport
GIEBELÉN**

EMSLounge



**Deutsches
Rotes
Kreuz**
Aus Liebe zum Menschen.



MediaMarkt

STERN-APOTHEKE

TÖLKE+FISCHER
TOEFLIDE

- 06 **_Fit ins neue Jahr mit dem timeout Krefeld**
timeout Fitness- & Gesundheitscenter
- 08 **_Ernährungstrends 2018**
Steinzeitlich, kunterbunt, zuckerfrei
- 10 **_Ökologisch und gesund!**
Wintergemüse aus der Region
- 11 **_Gute Beratung minimiert Gesundheitsrisiken**
Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt
- 12 **_Gebündelte Kompetenz im Wohlfühl-Ambiente**
Therapieteam Fimmers
- 14 **_Neubesetzung einer Schlüsselposition**
Dr. Gabor Gäbel
- 16 **_„Wir finden die Stecknadel im Heuhaufen“**
Therapiezentrum für ganzheitliche Naturheilkunde Anja Bach-Gatzweiler
- 18 **_„Der Mensch steht an erster Stelle“**
Sofia Rutkowski, Geschäftsführerin der „Rund um alle Sorgen GmbH“
- 19 **_Zu arm für neue Zähne?**
Günter Engst
- 20 **_Generationswechsel am Südwall**
Apotheke am Ponzelar
- 22 **_Fit für Finn:**
Wenn der Helfer Hilfe braucht
- 23 **_Neue Lebensqualität:**
Schmerztherapie durch Traditionelle Chinesische Medizin
- 24 **_FitBoxing im South Side Boxing Gym:**
Ein Ganzkörpertraining für Willensstarke
- 26 **_Kurz & Knapp**
Termine und Wissenswertes
- 30 **_Die neuen moveo-Aufsteller**
Wo bekomme ich das moveo-Magazin?
- 31 **_Kalender**
Termine im Januar & Februar 2018



GEMEINSAM
Netzwerk für Pflege & Betreuung

2018

Das Gemeinsam Netzwerk wünscht allen ein frohes neues Jahr! • www.pflege-gemeinsam.de



Ernährung

_Ernährungstrends 2018

Steinzeitlich, kunterbunt, zuckerfrei

Körper & Fitness

_Gebündelte Kompetenz im Wohlfühl-Ambiente

Therapieteam Fimmers



Jung & Alt

_Generationswechsel am Südwall

Apotheke am Ponzelar

Körper & Fitness

_FitBoxing im South Side Boxing Gym:

Ein Ganzkörpertraining für Willensstarke



physiotherapie
Christian André

- Sportphysiotherapien
- Funktionelles Training
- Wärmetherapie
- Medizinische Massage
- Manuelle Therapien
- Krankengymnastik

Physiotherapie Christian André | Sollbrüggenstr. 41 | 47800 Krefeld
Tel.: (02151) 153814 | Fax: (02151) 153824 | E-Mail: c.andre@physio-andre.de | Internet: www.physio-andre.de



timeout Fitness- & Gesundheitscenter

Fit ins neue Jahr mit dem timeout Krefeld

Den Übergang ins neue Jahr nehmen viele von uns zum Anlass, sich vielversprechende Ziele zu setzen. Oftmals haben diese mit unserer Gesundheit und Fitness zu tun; so gehören „Mit dem Rauchen aufhören“, „Weniger Süßigkeiten essen“ und „Mehr Sport treiben“ wohl zu den häufigsten Vorsätzen. Um letzteres Ziel zu erreichen, tut der Durchschnittsbürger gut daran, sich professionell unterstützen zu lassen. Denn wer einen Sport anfängt oder wieder einsteigen möchte, macht oftmals den Fehler, sich selbst und seinen Körper zu über- und die Risiken, die mit falschem Training einhergehen, zu unterschätzen.



Gottfried Jorczig mit Fitnesstrainer und Lauf-Experte Konrad Terbrüggen

Zur Gefahrengruppe zählen vor allem Männer im Alter zwischen 40 und 60 Jahren, die seit mehreren Jahren aus einem Sport ausgestiegen sind. Sie wollen oftmals auf hohem Niveau einsteigen ohne an die Überbelastung zu denken, derer sie ihrem Körper aussetzen. Dabei entsteht ein großes Verletzungsrisiko für Bänder und Gelenke. Außerdem wird das Immunsystem durch zu hohe Beanspruchung des Herz-Kreislaufsystems und zu kurze Ruhephasen geschwächt. Im schlimmsten Fall kann der abrupte Lebenswandel auch das Herz angreifen: Herzinsuffizienz und Herzinfarkt können die Folge sein. Um dem entgegenzuwirken, bietet das Team des „timeout“ Fitnesscenters Krefeld, das dem SC Bayer05 angeschlossen ist, ein umfassendes Angebot an Trainingsmöglichkeiten mit professioneller Begleitung.

Voraussetzung für einen jeden Neuling im timeout ist ein umfassender Test der Leistungsfähigkeit. „Wichtig ist, dass wir vorher feststellen: Wo steht die Person? Was möchte sie erreichen? Wie viel Zeit bringt die Person mit und wie steht es um Vorerfahrungen?“, erklärt Wolfgang Hüsgen, Leiter

des Fachbereichs Fitness- und Gesundheitssport. Beim Leistungstest werden die Herzfrequenz im Ruhezustand und bei Aktivität sowie der Körperfett- und Muskelanteil ermittelt. Anschließend erstellt das Fachpersonal ein auf den Kunden zugeschnittenes Trainingsprogramm. Ziel dessen ist, Spaß und Sinnhaftigkeit zu kombinieren. „Wer sich auf eine bestimmte Trainingskomponente eingeschossen hat, sollte sich auch für die anderen Bereiche öffnen, sonst erhalten wir kein ganzheitliches Trainingsprogramm“, erläutert Konrad Terbrüggen, Fitnesstrainer und Laufexperte des timeout. Wichtig sei demnach, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. „Wenn also jemand gerne viel Ausdauer trainieren möchte, ermöglichen wir das so weit es geht, ohne dabei Beweglichkeit und Krafttraining außen vor zu lassen“, ergänzt Hüsgen.

Den Sportlern stehen im timeout viele Angebote zur Verfügung. Im Innenbereich gibt es verschiedene Cardio-Geräte, einen Hantelbereich und Zirkeltraining. Die Geräte werden den Kunden nach ihrem Leistungstest zugewiesen und eingestellt. Außerdem werden Functional Fitness und viele



Wolfgang Hüsgen, Fachbereichsleiter Fitness und Gesundheitssport



Fotos: Simon Erath

verschiedene Beweglichkeitskurse angeboten. Die Lauf- und Ausdauerschule bietet die Möglichkeit, unter der Aufsicht geschulter Lauftrainer in drei verschiedenen Leistungsgruppen die richtige Technik zu erlernen.

Beim Training wird stets die Herzfrequenz gemessen. „Wenn wir merken, dass der Puls bei jemandem zu hoch ist, weisen wir darauf hin, dass derjenige seine Trainingsintensität drosseln muss. Wie fit man ist, hat nicht nur mit der Routine zu tun, sondern ist auch abhängig von der Tagesform, und das Training sollte entsprechend angepasst werden“, weiß Hüsgen. „Viele sehen das zu verbissen und wollen immer und überall mithalten, das ist aber nicht zielführend für ihren Trainingserfolg.“

Wer das Training im timeout ausprobieren möchte, kann es einen Monat testen. „Jeder, der einen Einjahresvertrag abschließt, hat einen Monat lang die Möglichkeit, den Vertrag wieder zu kündigen“, erklärt Hüsgen. So stellt das Team sicher, dass jeder Kunde wirklich Spaß am Training hat und somit auch langanhaltend positive Ergebnisse verzeichnen kann.

„Jeder Jeck ist anders“ sagt man hier am Niederrhein. Und dem möchten wir Folge leisten. Nur wer Spaß bei einer Sache hat, macht sie auch dauerhaft weiter“, so Hüsgen weiter.

Wer sich 2018 sportlich betätigen möchte, sollte also darauf achten, den eigenen Voraussetzungen Rechnung zu tragen und sich nicht zu überfordern. Denn Überforderung kann schwerwiegende Konsequenzen enden. Gute Vorsätze sind das eine – sie im richtigen Maß durchzusetzen und sich dabei selbst etwas Gutes zu tun das andere.

timeout Fitness- und Gesundheitscenter, Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld, Öffnungszeiten: Mo-Fr 7.00-22.00 Uhr, Sa + So 9.00-19.00 Uhr, www.scbayer05.de/unser-sportangebot/timeout-fitness-und-gesundheitscenter, Tel.: 02151 4446333

„Esther Jansen

Therapiezentrum für ganzheitliche Naturheilkunde

Ganzheitlicher Ansatz in allen Bereichen

anja bach-gatzweiler
heilpraktikerin

- Ursachenforschung
- präventive und funktionelle Medizin
- Schwerpunkte: Hormonheilkunde, Stressmedizin, Ernährungsmedizin, Magen-Darmbeschwerden, chronische Erkrankungen

Therapiezentrum für ganzheitliche Naturheilkunde • Oberbenrader Str.77 • 47804 Krefeld
Tel.02151-788 66 66 • info@therapiezentrum-gatzweiler.de • www.therapiezentrum-gatzweiler.de



Steinzeitlich, kunterbunt, zuckerfrei: Ernährungstrends 2018

Andrea Stallmann, Diätassistentin, Ernährungsberaterin der DGE und Ernährungspsychologin, hat von Berufs wegen tagtäglich mit Lebensmitteln und unserem Umgang mit ihnen zu tun. Passend zum Einstieg ins neue Jahr gibt uns die Expertin einen Einblick in die Ernährungstrends 2018 – und teilt gleichzeitig ihre Gedanken dazu. Wer eine Ernährungsumstellung zum guten Vorsatz erhoben hat, findet im Folgenden vielleicht einen Ansatz für einen Neuanfang.

die Paleo-Diät um Vollkornprodukte ergänzen würde, käme man den Empfehlungen von Ernährungsexperten recht nahe“, erklärt Andrea Stallmann. „Generell ist Paleo ein positiver Ansatz. Allerdings gibt es keinen schlüssigen Grund, Getreide zu meiden.“

Clean Eating

Beim Clean Eating steht die Unverfälschtheit der Lebensmittel im Vordergrund. Was man isst, soll frisch, gesund und frei von Zusatzstoffen sein. In diesem Zusammenhang spricht man auch oftmals von der „5-Zutaten-Regel“, die besagt, dass nicht mehr als fünf Bestandteile in einem Lebensmittel enthalten sein sollten. Ein zunehmend beliebtes Gericht aus dem Clean Eating-Bereich sind sogenannte Buddha Bowls, in denen verschiedene Bestandteile wie Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und Kerne bunt zusammengestellt werden und so eine Mahlzeit mit maximal ausgewogenem Vitamin- und Nährstoffgehalt ergeben. „Sofern der Trend nicht im extremen Ausmaß verfolgt wird, ist Clean Eating eine durchaus empfehlenswerte Ernährungsweise mit vielen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen“, sagt Andrea Stallmann. „Im Grunde ist es das Gleiche wie die gute alte Vollwertkost – nur mit neuem Namen aufgepeppt.“

Paleo-Ernährung

Der Paleotrend kommt ursprünglich aus den USA und wird auch „Steinzeitdiät“ genannt. Grundkonzept dieses Ernährungstrends ist, sich möglichst von Lebensmitteln zu ernähren, die schon unsere Vorfahren in der Steinzeit zur Verfügung hatten. Hauptsächlich stehen Fleisch, Gemüse und Früchte auf dem Speiseplan. Dabei soll möglichst von allem abgesehen werden, das durch Ackerbau und Viehzucht in späteren Zeitaltern die Nahrungsauswahl ergänzte. Hierzu gehören Getreide- und Milchprodukte, raffinierter Zucker und Süßigkeiten. Hintergrund für die Fokussierung auf die Esskultur unserer Urahnen ist die Annahme, dass der menschliche Organismus schon seit Beginn der Evolution auf diese Ernährung ausgelegt sei und die genannten Lebensmittel somit am besten verdauen könne. „Wenn man





Bistro · Restaurant



**Moderne Küche trifft Hausmannskost
(auch vegetarisch/vegan)**

Gesellschaftsfeiern im kleinen und großen Rahmen bis zu 100 Personen möglich!



Mo - Fr 11.30 bis 14.30 Uhr (Küche bis 14.15 Uhr)
 Mo - Sa ab 17.30 Uhr (Küche bis 22.30 Uhr)

Moerser Str. 79 · 47803 Krefeld · Fon: 0 21 51 - 56 64 55
www.klarsicht-restaurant.de · Inh. Frank Heinzen

Die freundlichen
Uerdinger Mietwagen

477 477

G.Knorrek Personenbeförderungs GmbH

Ruf doch mal an!



30 1000

SERVICE TAXI



„Gemüse ist mein Fleisch“-Trend

Gemüse hat seinen Status als Beilage verloren und wird als vollwertiges Nahrungsmittel anerkannt. Auf dem Teller spielt es keine Nebenrolle zu Fleisch als Hauptbestandteil, sondern wird mehr und mehr selbst dazu. „Da Fleisch durch Massentierhaltung und industrielle Fertigungsprozesse heutzutage sehr billig und dessen Verzehr für viele Menschen kaum noch vertretbar ist, greifen viele Konsumenten lieber auf gutes regionales Gemüse zurück“, weiß die Ernährungsexpertin. Zusätzlich profitieren wir heutzutage von der großen Auswahl an Gemüse, auf die wir heute zurückgreifen können. Das sprichwörtlich „mitessende Auge“ steht mittlerweile wieder mehr im Fokus – ein Teller mit einer liebevoll zubereiteten bunten Mahlzeit wird wertgeschätzt und zelebriert.

No sugar!

Zucker wird immer unbeliebter. Er ist als „süßes Gift“ oder „Volksdroge“ verschrien und soll dick machen. Die negative Rolle, die man vor Jahren noch dem Fett zugeschrieben hat, hat sich mittlerweile auf den Zucker verlagert. Auf dem Markt werden immer mehr alternative Süßungsmittel angeboten, die viele Abnehmer finden. Beispiele sind Kokosblütenzucker, Birkenzucker, Dattelsirup oder Erythrit. „Der Trend geht außerdem dahin, den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder Inhaltsstoffe als „Challenge“

zu bezeichnen, um dem Ganzen einen größeren Motivationsfaktor zu geben“, so Stallmann. „Ein zeitweiser Verzicht auf Zucker nennt sich dann ‘No-Sugar-Challenge’. Völlig auf Zucker zu verzichten, ist allerdings problematisch und im Alltag nur schwer dauerhaft umsetzbar.“

Alles in allem, findet Andrea Stallmann, haben alle genannten Ernährungstrends gute Ansätze, die vor allem in der Kombination miteinander einen gesunden Lebensstil ergeben. „Verbissen an einer Ernährungsform festzuhalten, ist wenig sinnvoll. Es ist allerdings auf jeden Fall ratsam, sich für mehr Alternativen zu öffnen und sich bei den verschiedenen Trends Inspiration zu holen. Achtsamkeit ist sehr wichtig. Essen zu schätzen und ihm mehr Aufmerksamkeit zu schenken“, erklärt sie. „Der Fokus sollte auch niemals nur auf Übergewicht oder Problemzonen liegen, sondern auf dem bewussten Umgang mit sich selbst. Gutes Essen tut nicht nur der Figur, sondern auch der Seele gut.“ Für das neue Jahr sollten wir unsere Aufmerksamkeit also besonders der Obst- und Gemüsetheke zuwenden, bunter und abwechslungsreicher essen. Inspiration hierfür liefert vor allem die orientalische und asiatische Küche.

www.essgenuss-krefeld.de

„Esther Jansen

Wir haben mehr Zeit für Sie, während unser neuer Automat Ihre Medikamente holt.



Schiller Apotheke

Uerdinger Straße 278 (Ecke Kaiserstraße)
47800 Krefeld · Tel. 02151 597 300

Sabine Engler
Steuerberaterin



Steuer- und Wirtschaftsberatung auch
für Ärzte, Zahnärzte und Apotheken

Flünnerzdyk 230, Krefeld

Telefon 02151- 56 10 71

www.steuerberatung-engler.de

www.steuerberatung-fuer-aerzte.de

Fachberaterin für den
Heilberufsbereich
(IFU/ISM gGmbH)



RUND UM ALLE SORGEN
Pflege • Betreuung • Haushaltshilfe

**In allen
Lebenssituationen
der richtige
Pflegedienst**

Kontakt
Rund um alle Sorgen GmbH
Am Verschubbahnhof 55,
47809 Krefeld

Telefon: (02151) 3274 828
Bürozeiten: 09:00 - 16:00 Uhr




**Obst, Gemüse
und Kartoffeln
vom Erzeuger
direkt zum
Verbraucher.**

Karl & Anne Panzer
Unterweiden 140 · 47918 Tönisvorst
☎ 02151-994722
Martinstraße 123 · 47802 Krefeld
☎ 02151-367074

www.obsthof-unterweiden.de

Wintergemüse aus der Region:

Ökologisch und gesund!

Foto: © ji_images / Fotolia.com



Geht man im Winter durch die Obst- und Gemüseabteilung deutscher Supermärkte, so könnte man meinen, der Sommer sei noch nicht vorbei: Erdbeeren, Himbeeren, Tomaten, Zucchini und anderes Sommerobst und -gemüse werden in großer Auswahl angeboten. Auch wenn draußen der Schnee für Verkehrschaos sorgt: der Sommer muss scheinbar auf den Tisch! Die Konsumenten verbinden Paprika, Tomaten und andere sommerliche Gaumenfreuden mit gesunder, vitaminreicher Ernährung. Doch es ist auch gut möglich, sich mit regionalen Produkten im Winter vitaminreich zu ernähren und somit auf ökologisch fragwürdige weit gereiste Lebensmittel aus Spanien oder Übersee zu verzichten.

Im Winter wird bei uns nur wenig geerntet und vieles aus heimischer Ernte aus dem Winterlager verkauft. Frisch vom Feld geht jedoch auch im Winter: Feldsalat, Chicorée, Lauch, viele Kohlsorten, Wurzeln und Rüben wachsen auch in der kalten Jahreszeit. Doch weil sich unsere Ernährungsgewohnheiten verändert haben, sind typische Wintergemüse wie Steckrüben, Schwarzwurzeln, Knollensellerie, Pastinaken, Rote Bete oder Petersilienwurzel schon fast die Exoten auf deutschen Tellern!

Wer sich beim Kochen auf saisonales Obst und Gemüse rückbesinnt, handelt damit nicht nur ökologisch, sondern trägt auch dazu bei, die Nutzpflanzenvielfalt zu erhalten. Um auf den Rückgang und die Gefährdung vieler einst typischer Kulturpflanzen hinzuweisen, wird jährlich ein „Gemüse des Jahres“ gekürt; oft sind das traditionelle Wintergemüse wie Kopfkohl, Pastinake, Wurzelzichorie oder Chicorée. Für 2017/2018 ist es die Steckrübe, die auch Kohlrübe genannt wird. Im ersten Weltkrieg und im sogenannten „Hungerwinter“ 1916/17 sicherte die Steckrübe vielen Deutschen das Überleben, da sie durch ihren guten Gehalt an Kohlenhydraten und Vitaminen (insbesondere Vitamin C) ein ausgesprochen gesundes, unkompliziert anzubauendes und lange lagerfähiges Gemüse ist.

Steckrüben lassen sich einfach wie Kartoffeln zu Püree, Cremesuppen und Gratins verarbeiten, aber auch roh verzehren. Ganz klassisch ist die Zubereitung als Steckrübeneintopf in Kombination mit einigen anderen Wintergemüsesorten:

Steckrübeneintopf (Rezept für 4 Personen)

800g Steckrüben, 200g Möhren, 200g Kartoffeln, 100g Knollensellerie, 1 Stange Lauch, 1 Zwiebel, Lorbeerblatt, 1l Gemüsebrühe, Pfeffer, Öl, Majoran

Das Gemüse schälen, putzen und in Würfel schneiden, den Lauch in Ringe. In einem Topf die Zwiebelwürfel in Öl anbraten, bis sie braun sind und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bis auf den Lauch die Gemüsegewürfel und das Lorbeerblatt hinzugeben und etwa 20 Minuten garen, bis das Gemüse gar, aber noch etwas bissfest ist. Kocht man Steckrüben zu lange, entwickeln sie gerne einen etwas „kohllartigen“ Geschmack.

Erst am Ende der Garzeit den Lauch dazugeben und mit Pfeffer und Majoran abschmecken. Wer mag, serviert Mettwurst, Kasseler, Speck oder einfach eine dicke Scheibe frisches Brot dazu.

„Silke Neumann

Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt

Gute Beratung minimiert Gesundheitsrisiken



Filialleiter Volker Braf



Inhaber Erik und Katja Sellinger



Fotos: Simon Erath

Seit zehn Jahren befindet sich die Krefelder Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt direkt gegenüber der Dionysiuskirche. Dabei trifft man in ihren Apothekenräumen fast immer auf lange Warteschlangen - und das, obwohl die Beratungstheken vollständig besetzt sind. Warum ist das so? Apothekerin Katja Sellinger führt den offensichtlichen Erfolg ihres Unternehmens neben den attraktiven Preisen vor allem auf die gute Beratungsqualität zurück. „Wir haben wirklich tolle, hochmotivierte Mitarbeiter, die ihren Job mit Herzblut machen“, erklärt sie strahlend. „Das wissen unsere Kunden absolut zu schätzen, und sind gerne bereit, uns ihr wertvollstes Gut, ihre Gesundheit, anzuvertrauen.“

Auch für Filialleiter Volker Braf ist kompetente Beratung die wichtigste Aufgabe einer Apotheke. „Für uns ist es selbstverständlich, aktiv zu fragen, welche Medikamente mit möglichen Wechselwirkungen zu dem aktuell Verschriebenen bereits eingenommen werden“, betont er. „Kontraindikationen werden von uns soweit möglich erfasst, um Gesundheitsrisiken dauerhaft zu minimieren. So haben wir schon einige Kunden davor bewahrt, versehentlich gefährliche Medikamentenkombinationen zu sich zu nehmen. Und für diejenigen, die ihre Gesundheit nicht in der Öffentlichkeit besprechen möchten, haben wir auch eine geschlossene Beratungskabine.“

Dabei geht es oftmals gar nicht um lebensgefährliche Risiken. Manchmal benötigen Menschen auch nur Tipps, wenn sie ein Medikament oder Hilfsmittel eines anderen Herstellers bekommen. „Ein gutes Beispiel sind Inhalatoren verschiedener Fabrikate“, erklärt Katja Sellinger. „Hier gibt es unter anderem mit Gasdruck arbeitende Düsenvernebler und Pulverinhalatoren, die völlig anders zu bedienen sind. Daher fragen wir unsere Kunden immer, welchen Inhalatortyp sie bisher benutzt haben, um mögliche Probleme mit der Anwendung bereits vorab zu verhindern.“

Persönliche Beratung ist auch das große Plus der niedergelassenen Apotheken gegenüber der Konkurrenz aus dem Internet, da Medikamentenkäufer bei einer reinen Onlinebestellung in der Regel mit niemandem reden. „Außerdem sind wir fast immer wesentlich schneller als die Versandapotheken“, freut sich Volker Braf. „Meist kommen die Menschen vom Arzt zu uns und können ihre Medikamente direkt mit nach Hause nehmen. Ich finde das viel bequemer, als das Rezept per Post einzuschicken und dann vielleicht mehrere Tage zu warten. Und wer aus gesundheitlichen Gründen nicht persönlich zu uns kommen kann, dem bringen wir die vorbestellten Medikamente innerhalb Krefelds in der Regel am gleichen Tag nach Hause. Inzwischen sind auch Bestellungen per Whatsapp oder Online-Formular möglich.“ Alles dazu Benötigte erfährt man auf der Internetseite der Pluspunkt-Apotheke – dazu vielfältige Informationen, zum Beispiel über Angebote, günstige Eigenmarken-Produkte und die jeweils aktuellen Apothekennotdienste.

*Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt, Hochstraße 114, 47798 Krefeld
Telefon: 02151-1 54 69 01, www.pluspunkt-apotheke-krefeld.de
www.facebook.com/PluspunktApotheke/*

_Michael Otterbein

Therapieteam Fimmers

Gebündelte Kompetenz im Wohlfühl-Ambiente

Der Parcours steht. Nick ist bereit. Hüpfen, Balancieren und Denksport stehen heute auf dem Programm. Verbesserung der Konzentration und der eigenen Wahrnehmung, so lautet das mittelfristige Behandlungsziel. Los geht's. Der Zehnjährige startet auf der großen Matte, springt auf dem Mini-Trampolin in die Luft, balanciert über Noppen-Steine und eine umgedrehte Turnhallen-Bank. Zwischendurch widmet er sich den Memory-Karten. Apfel und Tannenzapfen, wo versteckt sich nur das Pärchen? Bewegung und Konzentration miteinander zu verbinden, ist ein wichtiger Bestandteil der Ergotherapie. Spielerisch werden Bewegungsabläufe, Körperspannung und Koordination erlernt. Auch die Stärkung der Motivation und Neugier gehört dazu. Nick hat wie immer Spaß, kommt gerne zur Behandlung und macht große Fortschritte. Bei Therapeutin Julia Kestermann ist er schließlich in guten Händen. Wie alle Patienten, die sich dem Therapieteam Fimmers anvertrauen.



Patient Nick in Action. Der Parcours dient zur Verbesserung der Konzentration



Etwa 30 Mitarbeiter bilden gemeinsam mit Ergotherapeut und Inhaber Marcus Fimmers das facettenreiche Team. Seit über 15 Jahren bietet das Therapiezentrum an zwei Standorten in Krefeld die gesamte Heilmittelpalette aus Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie, Heilpraktik und Osteopathie an. Die Zusammenarbeit mit Ärzten, Krankenhäusern, Sanitätshäusern, integrativen Kindergärten und Schulen, Kinderheimen sowie Seniorenheimen und Hospizen machen Synergien zum Wohle der Patienten möglich. Persönlich zugeschnittene Therapiekonzepte und fachübergreifende Therapien machen Komplexbehandlungen an jeweils einem Standort möglich, bei kurzen Wegen für die kleinen und großen Patienten.

Die Therapieteam Fimmers GmbH gehört seit Langem zu einem führenden Unternehmen im ambulanten Versorgungssektor der Seidenstadt und entwickelt sich stetig weiter. Seit dem Umzug Anfang 2017 in den Gewerbepark Hülser Straße 232 - mit direkter Straßenbahnanbindung und besten Parkmöglichkeiten - boomt die neue Praxis. „Wir hatten im ersten Jahr eine Steigerung von 100 Prozent“, erklärt Marcus Fimmers, der sein Team für die wachsenden Aufgaben mittlerweile breit aufgestellt hat.

Dennoch sei es das Wichtigste, dass die Patienten nach wie vor eine individuell hochwertige Betreuung erfahren. „Bei uns gibt es keine Massenabfertigung,

die Menschen sind hier keine Nummern“, betont er. Familiärer Charakter und eine Wohlfühl-Atmosphäre, fast wie in einem Wohnzimmer, haben neben der fachlichen Kompetenz oberste Priorität. Beim ersten Gang durch die langen Flure der rund 500 Quadratmeter großen Praxis wird dies schnell deutlich. Die mit viel Liebe zum Detail gestalteten Räumlichkeiten versprühen sofort einen ganz besonderen Charme und sorgen für ein angenehmes Ambiente. „Kompetent behandeln wir Ihre Erkrankung - liebevoll kümmern wir uns um Sie“ – der Leitspruch bestimmt die tägliche Arbeit. Wichtig hierfür: Patienten sollen stets feste Bezugspersonen haben, ohne durch zu viele Hände zu gehen. „Die Patienten sollen sich gut aufgehoben fühlen“, sagt Fimmers, der demnach auch hohe Ansprüche an seine Mitarbeiter stellt. Zwischenmenschliche Fähigkeiten, Beobachtungsgabe und Einfühlungsvermögen sind unverzichtbar. Wie er geht auch seine gesamte Mannschaft mit viel Freude und Motivation an die Bewältigung der verantwortungsvollen Aufgaben heran. „Das junge, dynamische Team, das therapieübergreifend zusammenarbeitet und sich untereinander hilft zeichnet die Arbeit aus“, sagt Logopädin Katharina Schulze. „Es macht Spaß, Patienten auf ihrem Weg zu begleiten, immer wieder zu motivieren und gemeinsam Erfolge zu feiern“, sagt Physiotherapeut Martin Barthel. Alle zusammen sorgen für die gebündelte Kompetenz der „heilenden Hände“ im Norden von Krefeld.



Bei der Behandlung von Funktionsstörungen der Hände kommt eine spezielle Knete zum Einsatz



Fotos: Simon Erath

Ergotherapeutin Julia Kestermann und Inhaber Marcus Fimmers

„Bei uns gibt es keine Massenabfertigung, die Menschen sind hier keine Nummern.“

Die außerordentlich gute Vernetzung ist ebenso ein wichtiger Bestandteil des Gesamtkonzepts. Es bestehen langjährige Kooperationen mit vielen Einrichtungen. Auch hier gibt es weiterhin Kapazitäten. Für Spitäler, Kindergärten, Schulen oder integrative Einrichtungen, die Interesse an einer Zusammenarbeit haben, hält Fimmers bei entsprechendem Volumen attraktive Sonderkonditionen bereit.

Aufgrund des ständig steigenden Bedarfs sucht der Unternehmer weiterhin Verstärkung. Auf der Homepage finden sich regelmäßig interessante Stellenausschreibungen. Wer Teil des sympathischen Teams werden möchte, für den könnte sich ein Blick lohnen.

Auch Ergotherapeutin Julia Kestermann, die auf die Arbeit mit Kindern spezialisiert ist, lobt das angenehme Klima innerhalb des Therapiezentrums. Der Teamgeist sei außergewöhnlich, sagt sie. Dies komme letztlich den Patienten zugute. Wie Nick, der nach einigen Versuchen auch seine Memory-Pärchen gefunden hat und schon die nächste Runde auf dem Parcours dreht.

*Therapieteam Fimmers, Hülser Straße 232, 47803 Krefeld
Telefon: 02151 615376*

*Bockumer Platz 5, 47800 Krefeld, Telefon: 02151 9319360
www.therapie-team-fimmers.de*

_Markus Hoffmann

THERAPIETEAM FIMMERS

ERGO · LOGO · PHYSIO & CO



Therapieteam Fimmers
Hülser Straße 232
47803 Krefeld
Telefon: 0 2151-61 53 76

Praxis Bockum
Bockumer Platz 5
47800 Krefeld
Telefon: 0 2151- 93 19 36 0



Dr. Gabor Gäbel

Neubesetzung einer Schlüsselposition

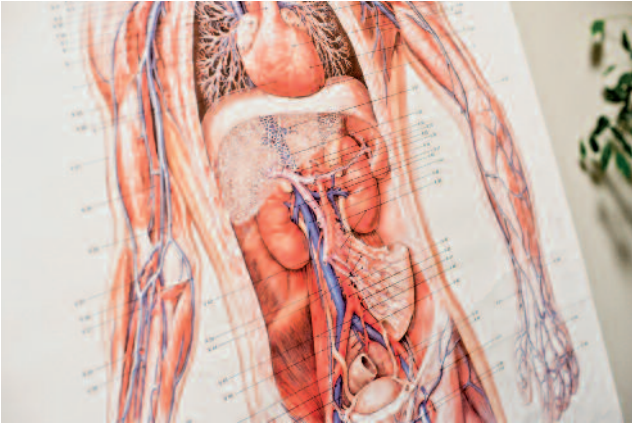
In einer alternden Gesellschaft werden Gefäßerkrankungen immer häufiger und die Relevanz einer modernen Gefäßchirurgie wächst. Diesen Umstand erkannte das Helios Klinikum in Krefeld schon vor langer Zeit und zählt deshalb heute zu den besten und größten Versorgungszentren für Gefäßerkrankungen in Deutschland. In die Verantwortung dieser langen Tradition tritt seit Anfang Dezember mit Dr. Gabor Gäbel ein junger Chefarzt mit einer interessanten Biografie, einem reichen Erfahrungsschatz und frischen Impulsen.

Wir treffen Dr. Gäbel eine Woche nach seinem ersten Arbeitstag in seinem Büro, in dem noch das Interieur seines langjährigen Vorgängers Prof. Dr. med. Bernd Luther verblieben ist. Für Details wie neue Möbel oder die Erkundung der neuen Heimatstadt fehlte bisher die Zeit, denn der Terminkalender des jungen Chefarztes ist neben komplizierten Operationen gefüllt mit zahlreichen Antrittsbesuchen. Die turbulenten Zeiten, die die Neubesetzung einer solch wichtigen Position mit sich bringt, lässt sich der smarte 40-Jährige jedoch nicht anmerken, schenkt Kaffee ein, verteilt Kekse und beginnt, aus seiner erfolgreichen, aber keinesfalls geradlinigen Biografie zu berichten: „Ich bin familiär vorbelastet. Meine Mutter ist Journalistin und mein Vater war ebenfalls Gefäßchirurg. Dadurch bin ich relativ früh mit Medizin im Allgemeinen und der Gefäßchirurgie im Speziellen in Kontakt gekommen.“ Aufgewachsen im Berlin der Wendezeit und sozialisiert in der dortigen alternativen Subkultur wollte der heute leidenschaftliche Gefäßchirurg zunächst jedoch keinesfalls in die Fußstapfen seines Vaters treten. „Mit der Zeit erkannte ich aber meine privilegierte Situation und nahm die Möglichkeit, Medizin zu studieren, dann doch sehr dankbar an. Aus heutiger Sicht habe ich es keinen Tag lang bereut.“

Grund dazu hat der gebürtige Berliner auch nicht, denn seine bisherige medizinische Laufbahn, die nach Stationen in ganz Deutschland ihren vorläufigen Höhepunkt in Krefeld gefunden hat, ist trotz oder gerade wegen einiger Umwege ausschließlich von Erfolgen geprägt. „Während meines Studiums und meiner Promotion in Leipzig und Budapest interessierte ich mich zunächst

für die Transplantationschirurgie. Vor dem Arzt im Praktikum begann ich dann jedoch an dieser Entscheidung zu zweifeln“, sagt der zweifache Familienvater. Unter den kritischen Augen seines Vaters entschied sich Dr. Gäbel daher für eine Laufbahn als Labormediziner. „Ich begann eine Ausbildung zum Facharzt für Laboratoriumsmedizin, saß den ganzen Tag am Computer, jonglierte mit Zahlen und optimierte Prozesse. Es war der größtmögliche Kontrast zu der Arbeit eines Chirurgen. Während Freunde von ihren dramatischen Erlebnissen auf der Intensivstation berichteten, kam ich mir vor, als hätte ich BWL studiert“, erinnert sich der Mediziner.

Der tief in ihm schlummernde Wunsch am Menschen zu praktizieren und unmittelbar zu helfen holte ihn ein und damit auch die familiäre Vorprägung. „Der Liebe folgend zog es mich nach Dresden und dort zurück zur Chirurgie. Aufgrund glücklicher Umstände durfte ich als Assistenzarzt überdurchschnittlich viele Operationen durchführen, sammelte in kürzester Zeit immense Praxiserfahrung und absolvierte schnell die Facharztausbildungen für Chirurgie und Gefäßchirurgie“, erinnert sich Dr. Gäbel an die finale Findungsphase seiner Laufbahn. Das Geschick und die Expertise, die er nicht zuletzt während der Umwege in seiner Biografie erwarb, verhalfen ihm zuletzt zu einer Position als Oberarzt am Klinikum der Universität München, an der er auch in der Lehre tätig war und intensiv Grundlagenforschung betrieb. Nun folgte im Dezember der Wechsel in die Chefarztposition nach Krefeld und damit an eine der bedeutendsten Gefäßchirurgien Deutschlands, die auf dem neuesten Stand der Medizin agiert.



„Die Gefäßchirurgie hat in den letzten Jahren gravierende Entwicklungssprünge gemacht. Früher gab es ausschließlich die offene operative Versorgung, in den letzten Jahren können komplexe Gefäßerkrankungen zudem immer besser mit minimalinvasiven endovaskulären Techniken behandelt werden. Die moderne Gefäßchirurgie integriert beide Verfahren und ich konnte im Laufe meiner Karriere glücklicherweise beide Ansätze vertiefen, was keinesfalls selbstverständlich ist“, sagt Dr. Gäbel, den insbesondere die eng verzahnte interdisziplinäre Zusammenarbeit und rasante Entwicklung seines Fachgebiets reizt. Hier in Krefeld treffe er auf ideale Bedingungen, um seine vorhandenen Kompetenzen einzubringen und zu vertiefen: viele Patienten, ein gut ausgestattetes Team, eine gemeinsame Klinik mit den Angiologen, einen guten interventionellen Radiologen und ein komplett neues Haus. „Es ist die attraktivste Stelle, die im gesamten letzten Jahr ausgeschrieben war“, freut sich der Chefarzt.

Für das Helios Klinikum war Dr. Gäbel indes auch der attraktivste unter zahlreichen Bewerbern und konnte sein Können bei zwei außergewöhnlichen Fällen gleich in der ersten Woche unter Beweis stellen. „Samstagnacht wurde eine ältere Patientin mit einer Ruptur an der Brustschlagader eingeliefert. Eine solche Verletzung führt in der Regel unmittelbar zum Tod. Die Frau hatte jedoch Glück, da sich ein Muskel über die Blutaustrittsstelle legte. So konnte ich die Patientin gemeinsam mit dem diensthabenden Oberarzt versorgen. Am Montag konnten wir dann zudem einen Patienten mit geplatzter Bauchschlagader erfolgreich behandeln. Auch dabei handelt es sich um eine lebensbedrohliche Verletzung“, schildert der erfahrene Mediziner und man spürt bei seinen Ausführungen erneut, wie wichtig ihm der Dienst am Menschen ist.



Fotos: Simon Erath

„Die Gefäßchirurgie hat in den letzten Jahren gravierende Entwicklungssprünge gemacht. Früher gab es ausschließlich die offene operative Versorgung, in den letzten Jahren können komplexe Gefäßerkrankungen zudem immer besser mit minimalinvasiven endovaskulären Techniken behandelt werden..“

Nicht nur diesen wird der Neuzugang in Zukunft in Krefeld leidenschaftlich ausführen, sondern zudem auch frischen Wind in die traditionsreiche Klinik bringen. „Die rasante Entwicklung der Gefäßchirurgie ist nicht vorbei. Monatlich gibt es neue medizinische Innovationen und hier in Krefeld herrschen die idealen Bedingungen, diese sorgfältig zu prüfen und zum Wohle der Patienten einzusetzen. Bereits in der ersten Woche habe ich einige Veränderungen angestoßen und freue mich, dass das Team mitzieht. Künftig werden wir zum Beispiel schonendere Anästhesieverfahren einsetzen und weitere endovaskuläre Methoden implementieren“, blickt der neue Chefarzt optimistisch in die Zukunft. In Zeiten, in denen immer mehr Patienten gefäßchirurgisch behandelt werden müssen, sind engagierte und erfahrene Mediziner wie Dr. Gäbel unverzichtbar.

Helios Klinikum Krefeld, Lutherplatz 40, 47805 Krefeld, Tel. 02151/32-2238

_Marc Christian Pannek



Geht es Ihnen genauso? Es ist Weihnachten und Sie wissen nicht, was soll ich den Eltern oder den Großeltern schenken?

Die haben schon alles....

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie sehr gerne

Tel.: 02151 5396-0

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**
Aus Liebe zum Menschen.

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

Therapiezentrum für ganzheitliche Naturheilkunde Anja Bach-Gatzweiler

„Wir finden die Stecknadel im Heuhaufen“

Idyllisch, am Rande des Forstwalds, liegt das Gesundheitszentrum von Anja Bach-Gatzweiler. Das einladende Gebäude verbindet das denkmalgeschützte ehemalige Herrenhaus eines angrenzenden Bauernhofs mit moderner Architektur. Hier nimmt man sich Zeit für die Patienten und individuelle Behandlungskonzepte. 2007 hat die Heilpraktikerin das Therapiezentrum für ganzheitliche Naturheilkunde eröffnet.

Die Erfahrungen mit ihren kranken Töchtern hat die ehemalige Kinder- und OP-Krankenschwester Anja Bach-Gatzweiler Anfang der neunziger Jahre umdenken lassen: „Beiden konnte die klassische Medizin nicht adäquat helfen. Da habe ich einen anderen Weg gesucht und im Abendstudium meine Ausbildung zur Heilpraktikerin gemacht.“ Danach gelang es ihr, die beiden Kinder zu heilen. Ihre erste Praxis eröffnete Anja Bach-Gatzweiler 1996 in Tönisvorst. Mittlerweile hat sie viele Zusatzqualifikationen wie zum Beispiel zur Chelat-Therapeutin und die Ausübung der funktionellen Medizin erworben und mit ihrer Tochter Lena eine kompetente Partnerin auf dem Gebiet der Schilddrüsenerkrankungen an ihrer Seite. Sie ist Heilpraktikerin, Ernährungswissenschaftlerin und Schilddrüsen-Therapeutin. Zum Team gehören außerdem zehn medizinische und kaufmännische Mitarbeiterinnen.

Sie erleben immer wieder Fälle, wie den des 46-jährigen Martin D. (Name von der Redaktion geändert). Vor einem Jahr stand der führende Mitarbeiter einer Maschinenbaufirma völlig mutlos am Anmeldetresen. Er berichtete von Schlafstörungen, Schläppigkeit und Unkonzentriertheit – Faktoren, die Menschen in verantwortungsvollen Jobs ihre berufliche Zukunft kosten können, abgesehen vom persönlichen Frust, der sich über ihr Privatleben legt. Bei der Anamnese, zu der Martin D. sämtliche Krankenakten mitgebracht hat, erfährt Anja Bach-Gatzweiler, dass die Blutwerte laut hausärztlichem Befund alle o.k. sind. So etwas kommt häufiger vor: Bei den normalen Laboruntersuchungen ist alles in Ordnung, trotzdem fühlt sich der Patient nicht wohl.

An diesem Punkt schrillen die Alarmglocken der erfahrenen Therapeutin: „Sind wirklich alle Blutwerte in Ordnung?“ Aus Erfahrung weiß sie, dass häufige Ursachen von Schlafstörungen und Schläppigkeit eine Erschöpfung der Nebennieren, eine defekte Darmflora oder eine Schilddrüsenerkrankung sind. Auch Stoffwechselblockaden oder Nährstoffmangel können der Grund sein. Daher wird sie zunächst einen ausführlichen Bluttest sowie eine Urin- und Stuhlanalyse veranlassen, die über die üblichen Werte hinausgehen.



Anja Bach-Gatzweiler und Lena Gatzweiler: „Wir behandeln keine Symptome, sondern konzentrieren uns auf die Erfassung und Beseitigung der vorhandenen Grundstörungen und deren Ursachen.“

„Erste Priorität hat die Ursachenforschung“

Anja Bach-Gatzweiler erklärt Martin D. zunächst ihren ganzheitlichen Ansatz: „Unser Körper funktioniert wie ein Zahnradsystem. Wenn ein Rad nicht mehr rund läuft, hat das Auswirkungen auf den gesamten Ablauf. Erste Priorität hat daher die Ursachenforschung.“ Die kann dank vielfältiger Diagnose-Möglichkeiten bis in die kleinste Zelle des Organismus durchgeführt werden und geschieht in enger Zusammenarbeit mit verschiedenen Speziallaboren. Darauf aufbauend folgen individuelle Therapien. Wenn es notwendig ist, zieht die Therapeutin auch Ärzte aus der Schulmedizin hinzu, die zu ihrem Netzwerk gehören.

Die Werte von Martin D. zeigen einen zu niedrigen Serotoninspiegel. Serotonin ist unser Glückshormon. Daraus baut der Körper das Melatonin, das uns gut und erholt schlafen lässt. Er bekommt Aminosäuren und Nahrungsergänzungsmittel verschrieben, um das Defizit auszugleichen. „Oftmals geht es den Patienten schon nach zwei bis drei Wochen besser. Aber bis sich der Normalpegel aufgebaut hat, dauert es Monate“, weiß Anja Bach-Gatzweiler und ergänzt: „Viele unserer Patienten haben ihre Beschwerden schon viele Jahre; das lässt sich nicht in kurzer Zeit beheben. Außerdem müssen sie konsequent mitarbeiten. Dazu gehört auch, dass sie viel stilles Wasser trinken und eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten in ihrer Ernährung berücksichtigen.“



Bioresonanz ist eine ganzheitliche Methode zur erweiterten Diagnostik und Therapie

Störfelder im Körper entdecken und gezielt bekämpfen

Die Bioresonanz-Methode ist der nächste Behandlungsschritt bei Martin D. Sie wird durchgeführt, um festzustellen, ob er sogenannte Störfelder hat, die für die Schlappeheit verantwortlich sein könnten. Daher wird er zunächst auf Dysfunktionen von Leber, Schilddrüse und Nebennieren getestet. Anja Bach-Gatzweiler erklärt: „Bioresonanz ist eine Frequenztherapie. Unser Körper weist Frequenzen auf, wie Albert Einstein schon sagte. Wenn man sie nicht messen und ableiten könnte, gäbe es auch kein EKG und EEG. Jeder Virus, jedes Bakterium und jeder Schimmelpilz hat seine reproduzierbare Frequenz, die Rückschlüsse auf die Erkrankung zulässt. Mit Hilfe der Bioresonanztherapie lassen sich zum Beispiel Bakterien, Viren und Pilze genau lokalisieren. Durch ermittelte Gegenfrequenzen auf den Organismus und die Zugabe von homöopathischen Mitteln können sie bekämpft werden. Diese Methode eignet sich für viele chronische Erkrankungen wie Magen-Darm-Beschwerden oder Allergien. Eine besondere Domäne ist die Störfelddiagnostik der Zähne.“

Nach sechs Wochen geht es Martin D. deutlich besser. Anja Bach-Gatzweiler fragt nochmals alle Symptome ab und testet per Bioresonanz, ob die Störfelder zurückgegangen sind. Solche Bioresonanz-Checks werden wiederholt durchgeführt, bis der Körper ausgeleitet, also entgiftet, ist. Je nach Fall werden nach einigen Wochen die Blutwerte erneut kontrolliert. Häufig wird zu Beginn auch eine Stuhlagnostik gemacht. Die Heilpraktikerin dazu: „Dabei werden nach modernsten Laborverfahren viele verschiedene Darmbakterien sowie



Fotos: Simon Erath

Zellcheck: Bei dieser Spezialuntersuchung erfährt der Patient, in welchem Ernährungszustand sich seine Zelle befindet. Dafür wird ein Lichtspektrometer für ein paar Sekunden an vier Punkten auf der Handinnenfläche angesetzt

die Darmschleimhaut bis ins kleinste Molekül untersucht. Je nach Befund muss dann die Darmflora individuell aufgebaut werden. Es gibt kein allgemeingültiges Mittel für eine gute Darmflora.“

Ebenso differenziert ist auch die Betrachtungs- und Behandlungsweise bei Schilddrüsenerkrankungen. Expertin Lena Gatzweiler erklärt: „Viele unserer Patienten leiden an Hashimoto, einer Autoimmunerkrankung, bei der der Körper Antikörper bildet, die die eigene Schilddrüse zerstören. Hierdurch kann man eine Unterfunktion entwickeln. Auslöser sind zum Beispiel hormonelle Umstellungen wie bei Frauen nach der Schwangerschaft und in den Wechseljahren, Nährstoffmängel oder Umweltbelastungen. Wir forschen nach den Ursachen und helfen mit gezielten ganzheitlichen Methoden.“ Oder, wie es Anja Bach-Gatzweiler auf den Punkt bringt: „Wir finden die Nadel im Heuhaufen.“

*Therapiezentrum für ganzheitliche Naturheilkunde Anja Bach-Gatzweiler
Oberbenrader Straße 77, 47804 Krefeld, Telefon: 02151 - 788 6666
info@therapiezentrum-gatzweiler.de, www.therapiezentrum-gatzweiler.de*

...Petra Verhasselt



Dr. Boverter
APOTHEKEN

Warum zweimal kommen?

Arzneimittel-Vorbestellung per WhatsApp







Rhein Apotheke

WhatsApp an (02151) - 47 02 88

Traarer Straße 9 | 47829 Krefeld

Apotheke im LCC

WhatsApp an (02151) - 98 69 70

Luisenplatz 6-8 | 47799 Krefeld

Stephanus-Apotheke

WhatsApp an (02150) - 91 28 70

Hauptstraße 95-97 | 40668 Meerbusch



„Der Mensch steht an erster Stelle“ –

Sofia Rutkowski, Geschäftsführerin der „Rund um alle Sorgen GmbH“

Magda und Paul Bruhns sind seit 58 Jahren verheiratet. Seitdem leben die beiden in einer Zwei-Zimmer-Wohnung in Krefeld. Doch die Kräfte lassen nach: Zuerst war es für die 78-Jährige schwer, das Badezimmer zu putzen. Inzwischen hat auch Paul Bruhns Probleme die Einkaufstüten in die Wohnung zu tragen und auf dem Weg zur Apotheke fühlen sich die Füße schwer an. Umzuziehen, kommt für das Ehepaar nicht in Frage, und so haben sie seit vier Jahren Unterstützung von „den guten Feen“, erzählen sie: den Mitarbeitern des Pflegedienstes, der „Rund um alle Sorgen GmbH“.



Brigitte Schulz, Theodor Rutkowski und Yvonne Pijewski (v.l.n.r.) sind hinter den Kulissen Ansprechpartner für Patienten und Angehörige



„Betreuung ist Beziehung“ – Rund um alle Sorgen-Gründerin Sofia Rutkowski



Fotos: Simon Erath

„Unsere zwei guten Feen haben sogar ihre eigenen Hausschuhe bei uns. Sie fügen sich ein und sind kein Fremdkörper in unserem Zuhause.“

Wie der Name verspricht, kümmern sich Geschäftsführerin Sofia Rutkowski und ihr 30-köpfiges Team um alle Belange in einem Leben von Menschen, die Unterstützung benötigen. Als Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfe gegründet, deckt die „Rund um alle Sorgen GmbH“ inzwischen auch Grund- und Behandlungspflege und Hausmeisterservice ab. Diese Kombination ist selten, weiß Sofia Rutkowski: „Es fällt immer schwer, jemanden in die Privaträume zu lassen. Ich wollte etwas schaffen, das es Menschen leichter macht, etwas an Fremde abzugeben.“ Dabei bietet das „Rund um alle Sorgen“-Team Möglichkeiten, die ein traditioneller Pflegedienst auslässt: Spielraum bei der Abrechnung mit Kranken- und Pflegekassen und Arbeitsfelder, die ineinander übergehen, schaffen Zeit und Bindung in Kontakt mit den Inanspruchnehmern.

„Wir planen für jeden Besuch bei Patienten ausreichend Zeit ein“, erklärt Pflegedienstleitung Yvonne Pijewski. „Die Zeit kann individuell gestaltet werden.“

Für das Ehepaar Bruhns beginnt der Tag mit dem Aufstehritual: Die „gute Fee“ hilft bei der Morgentoilette und bei Übungen, die die Bewegungsfähigkeit erhalten. Sie kümmert sich darum, dass es dem Ehepaar gutgeht: Achtet zum Beispiel auf Vitalfunktionen und unterstützt bei Arztbesuchen und Apothekenbestellungen. Auch die Alltagsstrukturierung hat sie im Blick. Dazu gehört zum Beispiel die Absprache der monatlichen Maniküre: dabei arbeitet die „Rund um alle Sorgen GmbH“ seit Jahren mit den gleichen, lokalen Kooperationspartnern zusammen.

Diese schnellen Wege machen es dem Ehepaar leicht, die Hilfe anzunehmen. „Unsere guten Feen haben sogar ihre eigenen Hausschuhe bei uns. Sie fügen sich ein und sind kein Fremdkörper in unserem Zuhause“, berichtet Magda Bruhns. „Davor hatte ich immer Angst.“

Das Angebot des Teams wächst: „Rund um alle Sorgen“ unterstützt das Ehepaar bei Fahrten, hilft bei Einkäufen, regelt Behördengänge und ist auch da, wenn Krankenpflege ansteht. Als Diabetiker hat Paul Bruhns mit Wundbildung zu kämpfen. „Beim Erstgespräch finden wir heraus, was unsere Patienten brauchen“, erklärt Yvonne Pijewski. „Durch einen breiten Personalstamm aus Krankenpflegern, Altentherapeuten und Arzthelfern mit Zusatzausbildung können wir dann die richtigen Mitarbeiter auswählen, die langfristig im Einsatz sind.“ Diese Langfristigkeit führe oft dazu, dass Freundschaften entstünden. „Wir schaffen es, dass uns die Patienten als Enkel oder Kindersatz wahrnehmen. Darauf bin ich stolz“, sagt die Geschäftsführerin. „Denn der Mensch steht bei uns immer an erster Stelle.“

Wissen Sie, welche Leistungen Ihre Krankenkasse oder Pflegekasse übernimmt? Wir beraten Sie gerne individuell und unverbindlich. Rufen Sie uns an!

„Rund um alle Sorgen“ – Pflege, Betreuung und Haushaltshilfe, Am Verschubbahnhof 55 in 47809 Krefeld. Telefon: 02151 327 4828, www.rund-um-alle-sorgen.de

—Ann-Katrin Roscheck

Zu arm für neue Zähne?

Über 2.000 Euro zahlt man zurzeit für ein Implantat. Ähnlich tief muss man für eine Brücke ins Portemonnaie greifen. Eine Einzelkrone kostet immerhin zwischen 700 und 800 Euro. Und die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich nur mit einem Bruchteil an diesen Beträgen. Das heißt, der Patient wird bei Brücke oder Implantat mit etwa 1.700 Euro belastet, bei einer einzelnen Krone immer noch mit 500 bis 600 Euro. Das können sich viele Menschen nicht leisten. So gilt auch in Deutschland inzwischen: Je ärmer ein Mensch ist, desto lückenhafter ist sein Lächeln.



Foto: Simon Erath

Das muss nicht sein!

Wenn man früh genug vorsorgt, gibt es auch für den Normalverdiener einen Ausweg: Schon für nur 10 bis 15 Euro im Monat bekommt man eine gute Absicherung, die wesentliche Teile der Versorgungslücke auffüllt. Investiert man etwas mehr, zahlt die Zahnzusatzversicherung sogar fast den kompletten Zahnersatz. Ein paar Beispiele gefällig? „Der ARAG-Tarif Dent90+ übernimmt 90 Prozent der Zahnersatzkosten. Zusätzlich werden alle Füllungen und Parodontosebehandlungen bezahlt. Bei Kindern zahlt die Versicherung kieferorthopädische Maßnahmen, auch wenn die Krankenkasse nichts übernimmt – sowie zusätzlich bis zu 1.500 Euro über die Leistungen der GKV hinaus“, weiß Versicherungsexperte Günter Engst. „Wer Angst vor dem Zahnarzt hat, bekommt 250 Euro Zuschuss zu einer Vollnarkose und jedes Jahr 80 Euro für eine professionelle Zahnreinigung. Ein 30-Jähriger zahlt dafür nur gut 20 Euro im Monat, ein 40-Jähriger knapp 30 Euro. **Und das Allerbeste zum Schluss: Bei diesem Tarif gibt es keine Wartezeiten!**“

Günter Engst – Versicherung & Finanzierung, Mobil 0171-6203800, Telefon: 02151- 4 77 5 95, Termine nach Vereinbarung, www.gevv.de

KURZURLAUB DIREKT VOR IHRER HAUSTÜR NUR 15 MINUTEN VON KREFELD ENTFERNT

GENUSS FÜR
ALLE SINNE.


WELLNEUSS
SAUNA. NATUR. MEHR.

Tanken Sie neue Energie und lassen Sie Ihre Seele baumeln – im WELLNEUSS wartet inmitten wunderbarer Natur ein außergewöhnliches Saunaerlebnis auf Sie. Moderne Architektur trifft auf eine großzügige Parkanlage umgeben von altem Baumbestand. Der große Naturbadesee sorgt für eine herrliche Abkühlung nach schweißtreibenden Saunagängen. Erholende Massagen, vielfältige Wellness- und Beauty-Anwendungen sowie außergewöhnliche kulinarische Genüsse runden das Angebot ab.

Erfahren Sie mehr unter wellneuss-online.de

Am Südpark 45 · 41466 Neuss · Tel. 02131 / 531065-511 · info@wellneuss-online.de

Die Saunalandenschaft der
stättwerke
neuss



Dr. Wolfgang Boverter übergibt zum 15. Januar 2018 sein „Kind“ an Fatih Örgе

Apotheke am Ponzelar

Generationswechsel am Südwall

Vor über 30 Jahren, am 1. August 1987, eröffnete Dr. Wolfgang Boverter seine Apotheke am Südwall/Ecke Ostwall, die er „Apotheke am Ponzelar“ nannte, weil sie direkt gegenüber dem stadtbekannten Denkmal des Meister Ponzelar liegt. Jetzt, zum 15. Januar 2018, übergibt er sein „Kind“ an den jungen türkischstämmigen Apotheker Fatih Örgе, der das letzte Vierteljahr bereits in der Apotheke verbracht hat, um sich in seiner neuen Wirkungsstätte zu akklimatisieren. Ein Grund für die Übergabe seiner Apotheke an Fatih Örgе Boverter sieht Dr. Boverter in der Bevölkerungsentwicklung der letzten Jahre. Darüber hinaus möchte er durch den Verkauf einer seiner vier Apotheken sein persönliches „Stresslevel“ reduzieren.

„Wenn Sie vier Apotheken besitzen, kommen Sie als Chef kaum noch dazu, selbst im Handverkauf zu stehen und mit den Menschen zu reden“, erklärt der 64-jährige Pharmazeut, „und das war ja schließlich ein Grund, warum ich Pharmazie studiert habe. Für einen Unternehmer gehören Management, Abrechnungen und Verwaltung natürlich dazu, aber ein bisschen mehr Kundenkontakt möchte ich zukünftig schon haben. Außerdem werde ich ja auch nicht jünger.“ Wer sich künftig von Wolfgang Boverter persönlich beraten lassen möchte, wird sich in der Regel auf den Weg zur Uerdinger Rhein-Apotheke an der Traarer Straße machen müssen, wo der Apotheker häufig arbeiten möchte. In der Krefelder Innenstadt wird Dr. Boverter weiterhin die Apotheke im Luisencarree, am Luisenplatz 6-8, betreiben. Dazu kommt die Stephanus-Apotheke in Meerbusch-Lank.

Dass der Südwall ein „Multikulti-Standort“ ist, sieht man schon an dem auffälligen Plakat im dortigen Apothekenschaufenster. Darauf erklären sieben sympathisch lächelnde junge Damen, dass sie unter anderem „english“, „italiano“ und „polski“ verstehen, und natürlich zählt auch türkisch zu den in der Apotheke am Ponzelar beherrschten Sprachen. Durch den neuen Inhaber Fatih Örgе wird der Kontakt zur türkischen „Community“ jetzt noch ein wenig intensiver. „Vor allem die älteren Türkischstämmigen haben immer noch Probleme mit der deutschen Sprache“, weiß der 29-jährige Apotheker, „die freuen sich dann sehr, wenn sie auf jemanden

treffen, der ihre Muttersprache versteht.“ Fatih Örgе ist Anfang der 90er Jahre als Kind nach Deutschland gekommen und hat nach seinem Abitur in Moers an der Düsseldorfer Heinrich-Heine-Uni Pharmazie studiert. Bis vor kurzem arbeitete er als angestellter Apotheker in der Duisburger Atrium-Apotheke. Ein wichtiger Grund für seine Berufswahl war der Wunsch, Kontakt zu Menschen zu haben. Gleichzeitig hatte bereits der junge Fatih großes Interesse an Naturwissenschaften.

Fatih Örgе und Dr. Wolfgang Boverter sind sich einig, dass das aktuelle Apothekenkonzept gut zum Standort am Krefelder Südwall passt. „Wir haben 60 bis 70 Prozent Stammkunden, die wir teilweise seit Jahren kennen“, erklärt der Noch-Eigentümer. „Manche Kunden sind bereits vor 40 Jahren zu meinem Vater in die Bahnhofs-Apotheke, direkt hier um die Ecke, gegangen. Den Menschen ist sehr wichtig, sich aufgehoben zu fühlen und auch mal etwas Privates erzählen zu können. Das ist bei einer Versandapotheke natürlich nicht möglich!“ Auch dem zukünftigen Apothekenbetreiber ist der Wert der Kontinuität sehr bewusst. „Alle jetzigen Mitarbeiterinnen werden nach dem 15. Januar weiter hier arbeiten“, betont Fatih Örgе. „Ich will auf keinen Fall alles auf den Kopf stellen. Natürlich werde ich punktuell Neuerungen einführen, aber das ganz bestimmt nicht übereilt.“



In der Apotheke am Ponzelar werden Medikamente auch individuell hergestellt



Fotos: Simon Erath

„Manche Kunden sind bereits vor 40 Jahren zu meinem Vater in die Bahnhofs-Apotheke, direkt hier um die Ecke, gegangen. Den Menschen ist sehr wichtig, sich aufgehoben zu fühlen und auch mal etwas Privates erzählen zu können...“



Ein wichtiges Plus der Apotheke am Ponzelar war immer ihre Serviceorientierung, die auch zukünftig eine wichtige Rolle spielen wird. Bereits jetzt sind die Dr.-Boventer-Apotheken Experten für wichtige Gesundheitsthemen wie Diabetes und Asthma. Im eigenen Labor am Südwall können individuell benötigte Medikamente hergestellt werden. Eine weitere Leistung sind Laboruntersuchungen zur Feststellung von Wohngiften, unter anderem im Trinkwasser. Zu den selbstverständlichen Serviceleistungen zählen die Möglichkeit, per WhatsApp zu bestellen sowie die kostenlose Lieferung vorbestellter Medikamente. Am Luisenplatz gibt es sogar einen 24-Stunden-Abholautomat, der mit einem sicheren Abholcode geöffnet werden kann. Ebenfalls beibehalten wird der neue Inhaber die Partnerschaft mit mehreren Krefelder Alten- und Pflegeheimen, denen die benötigten Medikamente und Hilfsmittel inklusive Überprüfungen vor Ort direkt geliefert werden. Dazu gibt es regelmäßige Schulungen der Altenheimmitarbeiter.

Die beiden Apotheker freuen sich aus unterschiedlichen Gründen auf die Zukunft. Dr. Wolfgang Boventer, weil er nach Jahren endlich wieder mehr Zeit in der Kundenberatung verbringen kann und Fatih Öge, weil sich für ihn in Kürze der Traum von der eigenen Apotheke realisieren wird. Beide sind begeisterte Pharmazeuten, die sich mit großer Passion um die Gesundheit ihrer Kunden kümmern.

Apotheke am Ponzelar, Südwall 2-4, 47798 Krefeld, Telefon: 02151-15 28 17 11
www.dr-boventer-apotheken.de

—Michael Otterbein



SV Bayer Uerdingen 08 e.V.
 Deutschlands größter Schwimmverein

Fitness-Schnuppertag am 21.01.2018

Mit neuem Schwung ins Jahr 2018!

Neuer Kursraum! Neue Kurse!

Schnupperangebote im Wasser

- » Aqua-Cycling
- » Technik-Kurs
- » Aqua-Gymnastik
- » Aqua-Jogging
- » Aqua-Yoga

Schnupperangebote im neuen Kursraum

- » Toso X
- » Pilates
- » PMR
- » Fitness
- » Yoga

Kostenfreies Beratungsange- bot zu Gesundheitskursen

**Zahlreiche Sonderaktionen
NUR AN DIESEM TAG!**

**Testen Sie
unsere Fitnessangebote**
 Uhrzeit: 10 bis 15 Uhr
 Kursdauer: 25min.

SCHWIMMVEREIN BAYER UERDINGEN 08 E.V.
 Am Waldsee 25, 47829 Krefeld
 Tel.: (0 21 51) 4 60 55
www.svbayer08.de / info@svbayer08.de

Fit für Finn:

Wenn der Helfer Hilfe braucht

Wolfgang Dreher ist 72 Jahre alt. Trotzdem pflegt er gemeinsam mit seiner Frau den schwerbehinderten Finn. Als wäre diese Aufgabe nicht Last genug, ist er selbst von Schmerzen im linken Bein geplagt, die ihren Ursprung in der Wirbelsäule finden. Dreher entschied sich seinerzeit für eine Operation, die allerdings erfolglos blieb. Getrieben von dem Wunsch, bald wieder den herausfordernden Alltag mit einem behinderten Kind schmerzfrei meistern zu können, vertraut er sich anschließend dem Wirbelsäulen-Spezialist Dr. Martin Grummel vom St. Elisabeth-Hospital an, der ihm wärmsten empfohlen wurde. „Ich musste doch für meine Frau und Finn schnell wieder gesund werden“, so Dreher über seine Motive.

„Nachdem ich Finn und Frau Dreher persönlich kennengelernt hatte, wollte ich der Familie unbedingt helfen“, erzählt Dr. Martin Grummel. „Auch weil ich tief bewegt war von der aufopferungsvollen Pflege und Sorge um den kleinen Jungen. Das erzeugte natürlich auch einen gewissen Druck.“ Die erste Operation sei deswegen erfolglos geblieben, weil nicht alle Verengungen des Wirbelkanals zwischen dem zweiten und fünften Rückenwirbel beseitigt wurden. In einem Segment habe sich noch eine Einengung der Rückenmarksnerven auf der linken Seite gezeigt. Sie war für die Schmerzen und Einschränkungen verantwortlich.

Knapp sechs Monate nach der ersten Operation folgte der zweite minimal-invasive Eingriff unter der Leitung Grummels. „Schon nach dem Wachwerden waren meine Schmerzen im linken Bein verschwunden und ich konnte wieder gerade stehen“, erzählt Dreher rückblickend mit einem Lächeln. Es schien, als stünde einer vollständigen Genesung nun nichts mehr im Wege. Dann der Schock: Beim Rasenmähen erlitt Dreher einen Herzinfarkt. Wieder kommt er ins Krankenhaus, wieder ist er nicht in der Lage, seine Frau bei der Finns Pflege zu unterstützen. „Im Anschluss an die Wirbelsäulen-Operation wurde mir keine Reha von meiner Krankenkasse bewilligt. Nach dem Infarkt allerdings schon“, berichtet Wolfgang Dreher. „Und dort hat man die Reha von Herz und Rücken einfach kombiniert. Das hat mir sehr gut getan.“



Foto: Ulli Dockweiler

Dr. Martin Grummel und Wolfgang Dreher

Dank seines unbändigen Willens, wieder gesund zu werden, steht Dreher heute wieder mitten im Leben. Seine Sorge um die eigene Gesundheit ist anderen Problemen gewichen, denn Finn zu pflegen, ist nicht nur aufwendig, sondern auch teuer. Um Finn zu Kitabesuchen, Arztterminen und Ausflügen zu fahren, braucht das Paar einen auf Finns Bedürfnisse ausgerichteten Wagen. Diese Anschaffung wird allerdings nicht von der Krankenkasse bezuschusst. Deshalb würde sich die Familie über Spenden sehr freuen. Wer helfen will, wird gebeten, seine Spende auf folgendes Konto zu überweisen: Sparkasse Neuss, IBAN: DE6030 5500 0010 0182 0784, BIC: WELADEDNXXX.

Rhein. Rheuma-Zentrum St. Elisabeth-Hospital, Hauptstr. 74-76,
40668 Meerbusch-Lank, Tel.: 02150 9170, Mail: info@rrz-meerbusch.de,
Web: www.rrz-meerbusch.de

_Redaktion



1 Jahr CK Pilates in Krefeld-Bockum

- Pilates-Kurse (10er Karte)
- Präventionskurse nach §20 SGB V
- Personal Training

Claudia Krause · Sportlehrerin · Pilateslehrerin · Entspannungspädagogin
Uerdinger Straße 543 · 47800 Krefeld · 02151 398989 · info@pilates-ck.de · www.pilates-ck.de

GUTSCHEINE ZU WEIHNACHTEN!
Immer eine „gesunde“ Idee!





Neue Lebensqualität:

Schmerztherapie durch Traditionelle Chinesische Medizin

Das Rheinische Rheuma-Zentrum St. Elisabeth-Hospital ist eine hochspezialisierte Fachklinik für Rheumatologie und Orthopädie. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit von internistischen Rheumatologen, konservativen wie chirurgischen Rheuma-Orthopäden sowie Schmerz- und Physiotherapeuten schafft ein umfassendes Behandlungsangebot. Schmerzlinderung und Ursachenforschung machen einen großen Teil des Hospitals-Alltags aus. Circa 75 Prozent der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen, bei etwa einem Achtel von ihnen treten die Beschwerden chronisch auf. Diese langanhaltenden Schmerzepisoden können mehrere Monate andauern und sind dadurch besonders quälend für die Betroffenen.



Dr. Nyamsuren Nasanjargal und Peter Hähnel

Als Peter Hähnel vor vier Jahren zum ersten Mal in die Sprechstunde von Dr. Nyamsuren Nasanjargal ins St. Elisabeth-Hospital kam, plagten ihn chronische Rückenschmerzen und ein chronisches Schmerzsyndrom. Die Fachärztin für Rheumatologie ist zugleich ausgebildete Spezialistin in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Akupunktur. „Die Hauptursache einer Erkrankung ist nach der TCM eine Störung der Lebensenergie in den Organen und Meridianen“, erläutert Nyamsuren Nasanjargal. Als „Meridiane“ bezeichnet man in der TCM „Leitbahnen“ in denen die Lebensenergie fließt. Jeder Meridian ist einem Funktionskreis im Organismus zugeordnet. Therapie-Ziel der TCM ist, das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen. Peter Hähnel litt sowohl an einem Nieren-Yang-Mangelsyndrom als auch an einer ausgeprägten Schmerz-Störung. Um diese aushalten zu können, war der 65-Jährige bis zu seiner Behandlung bei Dr. Nyamsuren Nasanjargal auf starke Schmerzmittel und Cortison- und Spinalkanal-Spritzen angewiesen. Anfangs fanden Hähnels Behandlungen zweimal pro Woche statt. Dabei setzte die TCM-Fachärztin eine Kombination aus Akupunktur, Moxibustion (Erwärmung bestimmter Körperpunkte) und Schröpfen ein. „Durch die Moxibustion wird der Körper gestärkt und die Kälte aus den Meridianen, Oberflächen und Organen vertrieben“, erklärt sie. Dreißig Minuten dauert die Behandlung, der sich Peter Hähnel nun alle 14 Tage unterzieht.

Der Behandlungserfolg manifestiert sich in seinem aktuellem Zustand: Heute ist Hähnel schmerzfrei, benötigt weder Spritzen noch Schmerztabletten. „Ich bin rundum zufrieden. Die Behandlung durch Frau Dr. Nasanjargal hat mir sehr geholfen“, freut er sich über das Ergebnis.

Rhein. Rheuma-Zentrum St. Elisabeth-Hospital, Hauptstr. 74-76, 40668 Meerbusch-Lank
Tel.: 02150 9170, Mail: info@rrz-meerbusch.de, Web: www.rrz-meerbusch.de

_Redaktion

Ihr BONUSHEFT 2018

Gratis mitnehmen!

Viele PLUSPUNKTE für Sie

**Pluspunkt Apotheke • Hochstraße 114
Krefeld • Tel.: 02151 1546901
krefeld@pluspunkt-apotheke.de**

pluspunkt-apotheke.de

bunert
Der Krefelder Laufladen

Laufen | Walking | Radsport
Triathlon

Alles rund ums Laufen

**NEU
professionelle
Gang-Analyse
mit dyneoS RUN**

bunert Krefeld
Rheinstr. 39 · T 0 21 51 / 209 100
www.bunertshop.de

Foto: Ulli Dackweiler

FitBoxing im South Side Boxing Gym:

Ein Ganzkörpertraining für Willensstarke

Blut, Schweiß und Schmerzen – das verbinden viele mit dem Boxsport. Deswegen kommt er für viele Hobbysportler nicht infrage. Denn wer sich nicht schlagen will, braucht auch nicht mit dem Boxen anzufangen, meinen viele. Diese Annahme stimmt allerdings nicht ganz. Boxtrainer Manni Faber bildet in seinem Boxing Gym auf der Tannenstraße nicht nur Amateur- und Profiboxer aus, sondern bietet außerdem all jenen, die auf der Suche nach einem ganzheitlichen Fitnessprogramm sind, das von ihm selbst entwickelte FitBoxing an. Beim FitBoxing werden durch Gymnastik, Partnerübungen und Power Circuits Konzentration, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer trainiert. Gleichzeitig soll das Training beim Stressabbau helfen und das Herz-Kreislaufsystem anregen. Für Boxer ist das Training eine gute Ergänzung zum regulären Training. Soweit die offiziellen Informationen. Ob FitBoxing hält, was es verspricht, möchte ich am eigenen Leib erfahren und habe an einem Trainingsabend in Manni Fabers Boxing Gym teilgenommen.



Inhaber Manni Faber



Als ich den Boxclub betrete – der übrigens genauso aussieht, wie ich ihn mir vorgestellt habe: dunkler langer Eingangsflur, Bilder verschiedener Boxlegenden an den Wänden und eine hell erleuchtete Trainingshalle mit dem Ring im hinteren Drittel – bin ich noch ziemlich entspannt. So schlimm, denke ich mir, kann es nicht werden. Schließlich bin ich ein durchaus sportlicher Mensch. Zur Auflockerung sollen wir zunächst seilspringen. Bei den Routinierten scheint das vollkommen mühelos zu gehen, während ich hier schon an meine ersten Grenzen stoße. Nicht gerade motivierend, aber gut – ich springe etwas unbeholfen weiter. „So, die Seile weg. Warmlaufen“, ordnet Manni Faber an. Wir joggen im Kreis und müssen nach und nach verschiedene Übungen in unseren Lauf einbinden: Hopserlauf, Seitwärtslauf, Kniebeugen. Nach einer guten Viertelstunde geht es langsam ans Eingemachte. „Holt euch Handschuhe und verteilt euch in Vierergruppen an den Boxsäcken“, schallt Fabers Stimme durch den Raum. Ich schaue etwas ratlos die vielen dicken Fäustlinge an. Der Boxtrainer kommt zu mir herüber und hilft mir, die richtige Größe herauszusuchen.

Dann kann es losgehen. Je einer stabilisiert den Boxsack, ein zweiter schlägt erst in gemäßigttem, dann im schnellstmöglichen Tempo darauf ein. Faber zeigt mir, wie ich meine Hände halten muss – immer auf Gesichtshöhe. „Tempo, Tempo“, ruft er immer wieder. „Schneller, schneller!“ Es ist schwerer, als gedacht, mehrmals hintereinander schnell und kräftig zuzuschlagen. Doch die Willenskraft und Schlagstärke der anderen Teilnehmer motiviert mich, selbst auch an meine Grenzen zu gehen. Die Gesichter glühen, der Schweiß läuft.

Nach acht Boxrunden folgt das Zirkeltraining bestehend aus einer dreiteiligen Übung mit 1kg-Hanteln und je einer Zusatzübung. „Verteilt euch“, befiehlt Faber und schmunzelt beim Anblick unserer roten Gesichter. „Verteilen, nicht verweilen.“ Wir stellen uns auf. Mit leicht gebeugten Knien trippeln wir auf der Stelle, während wir mit den Hanteln erst seitlich, dann vor der Brust und schließlich hoch über dem Körper kurze gestreckte Schläge ausführen. Zwischen den Dreierkombinationen stehen abwechselnd Liegestütze,



moveo-Redakteurin Esther Jansen hat das FitBoxing als Ganzkörpertraining für sich entdeckt



Fotos: Simon Erath



„Das Gefühl, Grenzen überwinden zu müssen, hat mich persönlich sehr motiviert. Das Training war zwar anstrengend, hat aber auch wirklich Spaß gemacht.“

Crunches und Rumpfbeugen an. Um mich herum sehe ich meinen Mitstreitern ihre Anstrengung an. Ich selber versuche mir meine nicht anmerken zu lassen, doch das ist gar nicht so leicht. Spätestens nach der dritten Runde zittern meine Arme, je länger wir die Übungen durchziehen, desto schwerer werden sie. Trainer Manni kontrolliert zwischendurch immer wieder unsere Haltung. „Das ist wichtig, sonst geht die Übung in den Rücken“, erklärt er. Wir haben das Ende des Trainings erreicht. „Leg dich nachher direkt in die Badewanne, mit schön warmem Wasser einige Grad über der Körpertemperatur. Das hilft gegen den Muskelkater“, gibt mir Faber noch mit auf den Weg und fragt: „Hat's dir denn gefallen?“

Das hat es. Ich musste zwar einsehen, dass ich das FitBoxing unterschätzt hatte aber das Gefühl, Grenzen überwinden zu müssen, hat mich persönlich sehr motiviert. Das Training war zwar anstrengend, hat aber auch wirklich Spaß gemacht. Ich kann mir gut vorstellen, dass es, wenn es länger regelmäßig betrieben wird, tatsächlich hält, was es verspricht. Die Nachwirkungen des Trainings spüre ich in allen Muskelgruppen. Einen weiteren angenehmen Soforteffekt spüre ich zuhause. Ich bin tiefenentspannt. Vom Alltagsstress keine Spur mehr.

SouthSide Boxing Gym, Tannenstraße 63, 47798 Krefeld, Web: www.southsideboxing.de, Tel.: 02151 363030

FitBoxing Mo + Mi + Fr 18.00-19.00 Uhr, Di + Fr 19.30-20.30 Uhr

_Esther Jansen

MySportyGreenLife

- "Sport mit Hund" - Sportkurse für Mensch und Hund
- "Fit fürs Pferd" - Training speziell für Reiter
- Personal Training am Wunschort des Kunden
- Ganzkörper-Sportkurse, Läufertraining

Alle Trainings finde Outdoor statt (in und um Krefeld/Düsseldorf)

My Sporty Green Life · Viktoria Giesen · www.mysportygreenlife.de · Mobil: 0152 33951637





Am Schirkeshof 6 • 47804 Krefeld
 Telefon 02151-7377-0 • Telefax 02151-7377-447
 info@bellini-krefeld.de • www.bellini-krefeld.de



Clemens
 Wasser-Wärme-Energie
 Meisterbetrieb

- Heizung
- Solar
- Sanitär
- Barrierefreie Bäder

www.installateur-willich.de

Buschstr. 27 • 47877 Willich • Tel.: 0 21 56 - 91 42 555

Hildegardis-Apotheke

Den Winterleiden gezielt vorbeugen



Fotos: Simon Erath

Das Jahr ist ganz neu. Doch weshalb die Menschen jetzt im Januar und Februar in die Apotheken kommen, das ist altbekannt: Die meisten haben Erkältungen, Magen-/Darmerkrankungen oder eine leichte Winterdepression. Dr. Andreas Hacker, der seit 17 Jahren die Hildegardis-Apotheke in Oppum betreibt, setzt auf Vorbeugen statt Heilen: „Man kann sich gezielt schützen: Bei Sonnenmangel hilft dem Körper Vitamin D, gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit wirken Vitamin C- und Zinkpräparate.“ Die innerliche Stärkung der Immunabwehr ist das eine. Gegen die vielen Erkältungsbakterien und -viren sowie die in dieser Jahreszeit verstärkt auftretenden Noroviren jedoch empfiehlt der Apotheker auch eine äußerliche Schutzmaßnahme: Handhygiene. „Wer es sich zur Gewohnheit macht, regelmäßig sorgfältig die Hände zu waschen, senkt das Risiko, eine Infektion einzufangen, um ein Vielfaches“, betont Andreas Hacker. Unterwegs besteht aber nicht immer die Möglichkeit, sich gründlich die Hände zu waschen. Dafür hält die Hildegardis-Apotheke spezielle Desinfektionsmittel bereit, die man in der Hand- oder Jackentasche immer dabei haben und jederzeit anwenden kann. Es gibt allerdings Menschen, deren Haut diese Mittel wegen Neurodermitis oder empfindlicher Trockenheit nicht vertragen. „Da bieten wir spezielle Pflegecremes, die die Haut so gut schützen, dass sie trotzdem regelmäßig desinfiziert werden kann“, so Andreas Hacker. Seit Anfang des Jahres steht in der traditionsreichen Hildegardis-Apotheke auch ein moveo-Aufsteller – damit die Menschen in Oppum keine Ausgabe unseres Magazins mehr verpassen.

Hildegardis-Apotheke, Buddestraße 103, 47809 Krefeld,
 Tel. 02151-541120, www.hildegardis-apotheke-krefeld.de;
info@hildegardis-apotheke.com

„Bettina Heymann



DR. JULIA TIEFENGRABER
 KIEFERORTHOPÄDIN M.SC.L.O.



IHR LÄCHELN IST ES WERT!

Unsichtbare Zahnkorrektur mittels Lingualtechnik und
 Invisalign in jedem Alter. Wir beraten Sie gerne!

Dr. Julia Tiefengraber | Dorfstraße 34 | 40667 Meerbusch
 Tel. 0 21 32 40 01 | www.praxis-tiefengraber.de

Pilates CK

1. Geburtstag in Krefeld-Bockum

Seit Januar 2017 bietet die Sportlehrerin und Pilates-Trainerin Claudia Krause Pilates-Training in Krefeld-Bockum auf der Uerdinger Straße 543 an. Pilates CK legt dabei höchsten Wert auf die individuelle Begleitung in kleinen Gruppen mit nicht mehr als 6 Personen. Egal ob Präventionskurse, Gruppen-, Duo- oder Einzeltraining - bei Pilates CK erhalten Sie kompetente Begleitung durch hochwertig ausgebildete Trainerinnen. Vereinbaren Sie gerne ein unverbindliches und kostenloses Probetraining oder kommen Sie am Tag der offenen Tür am Sonntag, den 07. Januar 2018 in der Zeit von 12 bis 16 Uhr auf einen direkten Besuch im Studio vorbei.

Weiter Informationen finden Sie unter www.pilates-ck.de.

_Redaktion



Studie: Tanzen macht Kinder fit und friedlich

Schnupperstunden bei Doctor Beat – günstig mit Familienkarte



Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Kinder mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität am Tag. Leider wird der natürliche Bewegungsdrang vieler Kinder durch die Allgegenwart von Fernsehen, Smartphones und Computern gehemmt. Sportliche Hobbys können helfen, eine ausgewogene Bewegungsroutine zu schaffen. „Kinder haben von Natur aus Spaß an Musik, Rhythmus und Bewegung“, weiß Melanie Struve, Inhaberin der Krefelder Tanzschule „Doctor Beat“. Die Tanzschule erweitert im neuen Jahr ihr Angebot im Bereich Tanzen für Kinder. Die qualifizierte ADTV-Kindertanzlehrerin Jennifer Görtzen bringt nun Mädchen und Jungs im Alter von 4 bis 11 Jahren mit kindgerechten Tänzen und Bewegungsspielen in Schwung.

Bei Vorlage der Krefelder Familienkarte sind Schnupperstunden an folgenden Terminen kostenfrei:
MI, 17.1. um 16:45 Uhr (4 bis 6 Jahre) DO, 18.1. um 16:45 Uhr (6 bis 8 Jahre) und 17:45 Uhr (NEU: 8 bis 11 Jahre)

_Redaktion

Wollen Sie die Regie Ihres Lebens übernehmen?

Problem?
Angst, Wut, Stress, Traurigkeit, Erschöpfung

Entscheiden Sie!

Seien Sie die Beste Form Ihres Selbst

Herzlichthaus
Sabine Langner

Heilpraktikerin
Hypnosetherapeutin

⇒ Hypnose
⇒ EMDR/IRET
⇒ Coaching
⇒ Seminare

Kreuzstr. 5-7
47839 Krefeld
Tele.: 02151/ 56 51 467
info@herzlichthaus.de

www.herzlichthaus.de

Neukunden Gutschein 5,-€ nicht gegen Bargeld einzulösen

Immer an Ihrer Seite: Herzlich. Kompetent. Engagiert.

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim

Beratung und Information:
Telefon 02151 9376600

Dirk Schroers
Hammerschmidtplatz 2
47798 Krefeld
www.krefeld.promedicaplus.de
krefeld@promedicaplus.de

AKTUELLE VORTRÄGE im Rheinischen Rheuma-Zentrum

Dienstag, 23. Jan. 2018, 19:00 Uhr

Dr. med. Lothar M. Kirsch, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin, Facharzt für Innere Medizin / Rheumatologie, und Dr. rer. nat. Sabine Schlösser, Psychologische Psychotherapeutin, Klinische Psychologie / Psychologisches Schmerzmanagement



Wissenswertes rund um das Fibromyalgie-Syndrom

Dienstag, 13. Feb. 2018, 19:00 Uhr

Privat-Dozent Dr. Tim Claßen, Chefarzt der Klinik für Orthopädie / Orthopädische Rheumatologie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie



Das schmerzhafte Hüftgelenk: Möglichkeiten des Gelenk-Erhaltes und -Ersatzes

Donnerstag, 15. Feb. 2018, 19:00 Uhr

Privat-Dozent Dr. Tim Claßen, Chefarzt der Klinik für Orthopädie / Orthopädische Rheumatologie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Wissenswertes zum künstlichen Kniegelenk

Dienstag, 27. Feb. 2018, 19:00 Uhr

Dr. med. Stefanie Freudenberg, Chefärztin der Klinik für Innere Medizin / Rheumatologie, Fachärztin für Innere Medizin / Rheumatologie



Medikamente absetzen bei rheumatoider Arthritis: Geht das überhaupt?

Don., 08. März 2018, 19:00 Uhr

Dr. (B.) Robert Van Ende, Ltd. Arzt am Zentrum Fußchirurgie der Klinik für Orthopädie / Orthopädische Rheumatologie



Schmerzen am Fuß – Ursachen und Therapie von Fußdeformitäten

Die Referenten gehen im Anschluss an die Vorträge auch auf individuelle Fragen ein.

Ort: Rheinisches Rheuma-Zentrum des St. Elisabeth-Hospitals

Hauptstraße 74 – 76, 40668 Meerbusch-Lank, Schulungsraum UG

Die Vortragsveranstaltungen sind kostenfrei.

Telefonische Anmeldung unter 02150/917-0 erbeten.



Physiotherapie Christian André

Schnelle Hilfe für Sportverletzte



Die physiotherapeutische Begleitung von Sportlern ist seit langem ein wichtiger Schwerpunkt von Christian Andrés Praxis. Er selbst behandelt regelmäßig Sportler unterschiedlicher Vereine und einer seiner Mitarbeiter fungiert als fester Betreuer beim Duisburger Fußballverein VfB Homberg. Oft kommen Spieler mit akuten Sportverletzungen wie Sehnenrissen, Muskelfaserrissen oder Sprunggelenksverletzungen zu André. „Je nach Diagnose behandle ich die Sportler unter anderem mit manueller Therapie, radialen Stoßwellen oder Tiefenwärme“, erklärt der Physiotherapeut. „Ziel ist es, die Verletzungen zu heilen und meinen Patienten zu helfen, schneller wieder Sport machen zu können. Dafür arbeiten wir auch intensiv mit Reha-Zentren und den Trainern der Sportvereine zusammen.“ Aktuell befasst sich Christian André gerade mit dem hinteren Oberschenkel von U21-Nationalspieler und KFC-Verteidiger Alexander Bittroff.

Unabhängig davon, ob er Profisportler oder Normalbürger behandelt, folgt Christian André dem Grundsatz, Behandlungen anstelle der üblichen 15 Minuten immer im 30-Minuten-Rhythmus durchzuführen. „Gesundheit benötigt Zeit und keine Massenabfertigung“, ist er sich sicher.

Physiotherapie Christian André, Sollbrüggenstr. 41, 47800 Krefeld,
Telefon: 02151-15 38 14, www.physio-andre.de

„Michael Otterbein

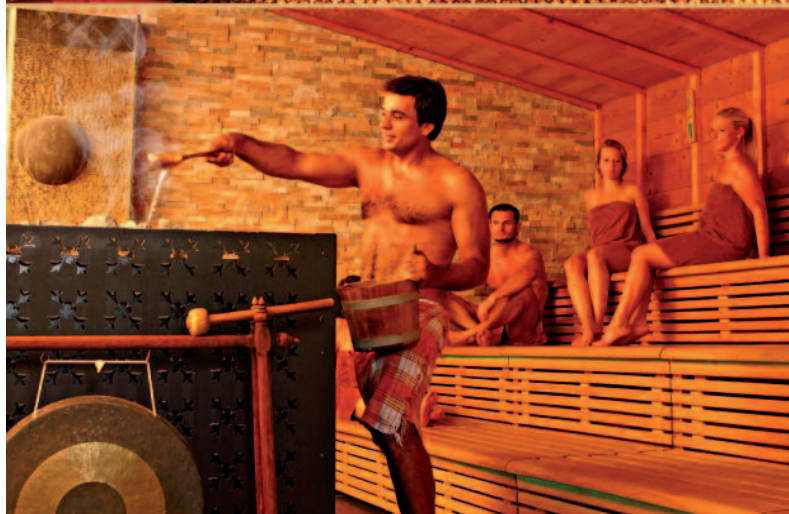
Gütesiegel für das interdisziplinäre
Schlaganfallteam

Erfolgreiche Zertifizierung zur überregionalen Stroke-Unit



Die auf die Behandlung von Schlaganfallpatienten spezialisierte Stroke-Unit am Helios Klinikum Krefeld hat jetzt ein besonderes Gütesiegel erhalten: Das Team rund um den Chefarzt der Neurologie, Prof. Dr. med. Thomas Haarmeier, wurde nach dem Qualitätsstandard der Deutschen Schlaganfallgesellschaft und der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe als „überregionale Stroke-Unit“ zertifiziert. Mehr als 1.000 Schlaganfallpatienten werden jährlich am Helios Klinikum Krefeld betreut. Hier stehen alle diagnostischen Verfahren und therapeutischen Maßnahmen jederzeit zur Verfügung. Für schnelle Diagnosen und optimale Behandlung arbeiten Neurologen, Neuroradiologen, Gefäßchirurgen, Neurochirurgen, Kardiologen, Intensivmediziner, spezialisierte Pflegekräfte, Physiotherapeuten, Logopäden und Ergotherapeuten zusammen. Neben der Arbeit am eigenen Standort gehört auch die fachliche Unterstützung anderer Krankenhäuser bei der Bewertung und Therapie von Schlaganfallpatienten zum überregionalen Versorgungsauftrag des Teams.

„Redaktion



BEST MEMORIES

GROSSZÜGIG, HERZLICH UND CHARMANT
PRÄSENTIERT SICH DIE ASIA-THERME,
ALS EIN JUWEL UNTER DEN WELLNESS-
ANLAGEN DER ANSPRUCHVOLLSTEN
KATEGORIE.

EXZELLENTER SERVICE, KULINARISCHE
HIGHLIGHTS, SPORTIVE ERFOLGE
SOWIE SPA-MOMENTE DER
EXTRAKLASSE DIE BEEINDRUCKEN.

asia-therme

wellness • spa • sauna • massage • food • pools

HOLZKAMP 5-7, 41352 KORSCHENBROICH
TEL: 02161 - 67608, FACEBOOK.COM/ASIATHERME

WWW.ASIA-THERME.DE

Die neuen moveo-Aufsteller

Wo bekomme ich das moveo-Magazin?

Grundsätzlich liegt unser Magazin in zahlreichen Gesundheitseinrichtungen in Krefeld und Umgebung aus. Zum Beispiel in Apotheken, Arztpraxen, Gesundheitshäusern, Fitnessstudios, Biomärkten und öffentlichen Stellen. Dies wird auch weiterhin so sein.

Seit unserer Juli/August-Ausgabe 2017 gibt es jedoch eine Neuerung: Da die Exemplare in vielen Stellen immer schnell vergriffen sind, arbeiten wir mit festen Auslagepartnern zusammen, die einen moveo-Aufsteller in ihren Räumlichkeiten platzieren und über ein größeres moveo-Kontingent verfügen. Sollten Sie also in Ihrer Auslagestelle um die Ecke kein moveo mehr ergattern, so werden Sie bei einem der folgenden Partner fündig (nach Postleitzahlen geordnet):

Café Aroma, Dorfstr. 34, 40667 Meerbusch
St. Elisabeth-Hospital, Hauptstraße 74-76, 40668 Meerbusch
Caritas Krefeld, Am Hauptbahnhof 2, 47798 Krefeld
Sanitätshaus Kanters, Ostwall 203, 47798 Krefeld
Stern-Apotheke, Hülser Str. 10, 47798 Krefeld
Apotheke im LCC, Luisenplatz 6-8, 47799 Krefeld
Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt, Hochstraße 114, 47798 Krefeld
Karls Naturkost, Karlsplatz 9, 47798 Krefeld
Biomarkt Sonnentau, Stephanstraße 13, 47799 Krefeld
Gesundheitszentrum Niesters Krefeld Mitte, Rheinstraße 60, 47799 Krefeld
Laufsport bunert, Rheinstraße 39, 47799 Krefeld
Schiller Apotheke, Uerdinger Str. 278, 47800 Krefeld
Naturkost Bettinger, Friedrich-Ebert-Straße 240, 47800 Krefeld
DRK Kreisverband Krefeld e.V., Uerdinger Str. 609, 47800 Krefeld
Buchen-Apotheke, Buschstraße 373, 47800 Krefeld
Be Fit Krefeld, Am Badezentrum 1-11, 47800 Krefeld
Sport Giebelen, Moerser Landstraße 403, 47802 Krefeld
Restaurant Klarsicht, Moerser Str. 79, 47803 Krefeld
FitPark ONE, Gahlingspfad 14, 47803 Krefeld
Media Markt Krefeld, Blumentalstr. 151-155, 47803 Krefeld
salvea Gesundheitszentrum, Westparkstraße 107-109, 47803 Krefeld
Therapiezentrum Anja Bach-Gatzweiler, Oberbenrader Str. 77, 47804 Krefeld
Klinik Königshof, Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld
Fischelner Gesundheitshaus, Hafelsstraße 15, 47807 Krefeld
EMS-Lounge, Kölner Str. 544, 47807 Krefeld
Hildegardis Apotheke, Buddestraße 103, 47809 Krefeld
Rund um alle Sorgen, Am Verschubbahnhof 55, 47809 Krefeld
timeout Fitness- und Gesundheitscenter, Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld
Bauernladen Uerdingen, Niederstraße 51, 47829 Krefeld
Halle 22, Schmelzerstraße 5, 47877 Willich

Mit den kommenden Ausgaben wird die Zahl an Aufstellern weiter steigen, damit unser gesamtes Verbreitungsgebiet gut abgedeckt ist. Bleiben Sie also auf dem Laufenden! Gerne nehmen wir auch Tipps für hoch frequentierte Stellen entgegen.

Möchten Sie Auslagepartner werden? Dann kommen Sie gerne auf uns zu. Sie erreichen uns unter: E-Mail weber@moveo-magazin.de oder Tel. 0163/4597082.

Herzliche Grüße,
Ihre moveo-Redaktion

**STERN-
APOTHEKE**

 **Gut und günstig!**

 Stern-Apotheke
Hülser Straße 10
47798 Krefeld

02151 20 608
www.stern-gesund.de
[f /sternapotheke](https://www.facebook.com/sternapotheke)

Unsere Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8.30 - 18.30 Uhr
Sa 9.00 - 13.30 Uhr

die **haltungsbauer**
physiotherapie und fitness



Unsere Angebote

- Physiotherapie
- Five Rücken- und Gelenktraining
- Physiotherapeutisch geleitetes EMS-Training
- Milon Kraft Ausdauer Zirkel

Die Haltungsbauer
Oberstraße 45
47829 Krefeld
Tel: 02151 53 17 216
info@die-haltungsbauer.de
www.die-haltungsbauer.de

Schon'was vor ?

Events zum Thema Sport und Gesundheit

06. Februar Dienstag

Darm an Hirn: Was uns das Bauchhirn zu sagen hat

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass der Magen-Darmtrakt ein eigenständiges Gehirn besitzt. Dieses reguliert wesentliche Verdauungsfunktionen und ist für viele Erkrankungen, für die sich klinisch keine organischen Ursachen finden, verantwortlich. In seinem laienverständlichen Vortrag beleuchtet Prof. Dr. Frieling die wichtigsten und faszinierendsten Aspekte.

19 – 21 Uhr, VHS Krefeld, Von-der-Leyen-Platz 2, Anmeldung bei der VHS

03. Januar Mittwoch

KreVital - Institut für Gesundheitsförderung, Dießemer Bruch 77 a, 15.30-16.30 Uhr Zumba-Dance

KönigPALAST, Westparkstraße 111 19.30-22.30 Uhr Krefeld Pinguine gegen Straubing Tigers

07. Januar Sonntag

KönigPALAST, Westparkstraße 111 14-17 Uhr Krefeld Pinguine gegen Schwenninger Wild Wings

08. Januar Montag

Aktiv für die Seele e.V., Wiedstraße, 18-19 Uhr Autogenes Training gegen Depression, Anmeldungen 02151-533 522

Ubuntu, Südwall 40, Beginn Taiji-Anfängerkurs, www.taichi-krefeld.de

09. Januar Dienstag

Helios Klinikum Krefeld, Lutherplatz 40 10-12 Uhr Frühchentreff

11. Januar Donnerstag

Ubuntu, Südwall 40, Beginn Qigongkurs, www.taichi-krefeld.de

12. Januar Freitag

Besser Gemeinsam Wohnen e.V., Alter Prozessionsweg 6, Kempen, 18:30-20:30 Schnupperabend Workshops Neue Zeit · Neue Wege · Neues Glück

14. Januar Sonntag

KönigPALAST, Westparkstraße 111 19-22 Uhr Krefeld Pinguine gegen Fishtown Pinguins Bremerhaven

16. Januar Dienstag

Diesterwegschule, Diesterwegstraße 1 a, Neuk.-Vluyn

19:00 - 21:00 Uhr Honig im Kopf: Was ist Demenz, was Alzheimer?

18. Januar Donnerstag

Helios Klinikum Krefeld, Lutherplatz 40, 18 Uhr Vortrag: Verengte Halsschlagader, Dr. med. Gäbel

19. Januar Freitag

KönigPALAST, Westparkstraße 111 19.30-22.30 Uhr Krefeld Pinguine gegen Adler Mannheim

20. Januar Samstag

Glockenspitzhalle, Glockenspitz 348, 19.00 Uhr HSG Krefeld vs. HSG Bergische Panther

21. Januar Sonntag

SV Bayer Uerdingen 08 e.V., Am Waldsee 25, 10-15 Uhr Fitness-Schnuppertag

23. Januar Dienstag

Rheinisches Rheuma-Zentrum, Hauptstraße 74-76, Meerbusch, 19 Uhr Vortrag: Wissenswertes rund um das Fibromyalgie-Syndrom, Anmeldung unter 02150/917-0

28. Januar Sonntag

KönigPALAST, Westparkstraße 111 16.30-19.30 Uhr Krefeld Pinguine gegen EHC Red Bull München

30. Januar Dienstag

Helios Klinikum Krefeld, Lutherplatz 40, Vortrag: Mit winzigen Kügelchen gegen Prostataleiden, Prof. Katoh und Dr. med. Schott

KönigPALAST, Westparkstraße 111, 19.30-22.30 Uhr Krefeld Pinguine gegen Grizzlys Wolfsburg

02. Februar Freitag

KönigPALAST, Westparkstraße 111 19.30-22.30 Uhr Krefeld Pinguine gegen Thomas Sabo Ice Tigers

03. Februar Samstag

Glockenspitzhalle, Glockenspitz 348 19.00 Uhr HSG Krefeld vs. TSV GWD Minden II

06. Februar Dienstag

VHS Krefeld, Von-der-Leyen-Platz 2 19-21 Uhr Darm an Hirn: Was uns das Bauchhirn zu sagen hat, Dozent: Prof. Dr. med. Thomas Frieling

09. Februar Freitag

Besser Gemeinsam Wohnen e.V., Alter Prozessionsweg 6, Kempen, 18:30-20:30 Körperhaltung, die uns Kraft spendet und befreit

10. Februar Samstag

11-16 Uhr Auszeit im Winter mit Pferden, Silvia Schiratti, 0157 52784970, mensch-werden-mit-pferden@gmx.de

13. Februar Dienstag

Helios Klinikum Krefeld, Lutherplatz 40 10-12 Uhr Frühchentreff
Rheinisches Rheuma-Zentrum, Hauptstraße 74-76, Meerbusch, 19 Uhr Vortrag: Das schmerzhafteste Huftgelenk, Anmeldung unter 02150/917-0

27. Februar Dienstag

Rheinisches Rheuma-Zentrum, Hauptstraße 74-76, Meerbusch, 19 Uhr Vortrag: Medikamente absetzen bei rheumatoider Arthritis: Geht das überhaupt?, Anmeldung unter 02150/917-0

Möchten sie Gesundheitsveranstaltungen in unserem Kalender ankündigen?
weber@moveo-magazin.de
Vielen Dank!



BETTINGER
Natürlich alles Bio

Naturkost · Café

Öffnungszeiten Bioladen:		Öffnungszeiten Eck-Café:	
Mo - Fr	7:00 – 19:30 Uhr	Mo - Sa	9:00 – 18:00 Uhr
Sa	7:00 – 15:00 Uhr	So	13:00 – 17:00 Uhr
		1. So im Monat 10:00 – 17:00 Uhr	

Friedrich-Ebert-Str. 240 · 47800 Krefeld · Tel: 596991 + 538829

Gesund in Krefeld – Wissen ist die beste Medizin

Helios Klinikum Krefeld



Donnerstag, 18. Januar 2018 | 18:00 Uhr

Verengte Halsschlagader:

Wie Sie Ihr Schlaganfallrisiko mindern

Dr. Gabor Gäbel, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie, und
Martin Jentsch, Leitender Oberarzt der Klinik für Neurologie

Samstag, 27. Januar 2018 | 11:00 Uhr – 13:00 Uhr

Adipositas in Krefeld – Das Netzwerk stellt sich vor

Vorträge und Info-Stände

Dienstag, 30. Januar 2018 | 18:00 Uhr

Mit winzigen Kügelchen gegen Prostataleiden

Prof. Dr. Marcus Katoh, Chefarzt des Instituts für Diagnostische
und Interventionelle Radiologie, und Dr. Peter Schott, Oberarzt
des Instituts für Diagnostische und Interventionelle Radiologie
am Helios Klinikum Krefeld

Dienstag, 6. Februar 2018 | 18:00 Uhr

Weltkrebstag: Neue Strategien gegen den Krebs – von Immun- bis Antikörpertherapie

Donnerstag, 22. Februar 2018 | 18:00 Uhr

Die schmerzhafteste Hüfte: Operative und nicht- operative Behandlungsmöglichkeiten bei Verschleißerkrankungen

Dr. Andreas Hachenberg, Leiter des Bereichs Endoprothetik am
Helios Klinikum Krefeld und Chefarzt der Orthopädischen
Rehabilitation an der Helios Rhein Klinik Duisburg

Dienstag, 6. März 2018 | 18:00 Uhr

Darmkrebsmonat März:

Neues aus der Darmkrebstherapie

Prof. Dr. Thomas Frieling, Chefarzt der Medizinischen Klinik II
(Gastroenterologie, Onkologie), und Privatdozent
Dr. Christoph Wullstein, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral-
und Minimal-Invasiven Chirurgie am Helios Klinikum Krefeld

Mittwoch, 21. März 2018 | 13:00 Uhr

Glaukomtag: Therapie beim Grünen Star

Prof. Dr. Marcus Knorr, Chefarzt der Augenklinik am
Helios Klinikum Krefeld

Mittwoch, 28. März 2018 | 13:00 Uhr

Grauer Star: Moderne Kataraktoperation

Prof. Dr. Marcus Knorr

Montag, 16. April 2018 | 18:00 Uhr

Wenn die Knie schmerzen: Operative und nicht- operative Behandlungsmöglichkeiten bei Ver- schleißerkrankungen

Dr. Andreas Hachenberg

Mittwoch, 18. April 2018 | 19:00 Uhr

Saal 01 der VHS Krefeld

Wie müde Augen wieder strahlen – Aktuelle Trends der Schönheitsmedizin

Dr. Costin Alex Dumitrescu-Ceausu, Oberarzt der Klinik für
Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie
am Helios Klinikum Krefeld

Dienstag, 24. April 2018 | 18:00 Uhr

Minimal-invasive Eingriffe an der Wirbelsäule bei Bandscheibenschäden und Co.

Prof. Dr. Clayton Kraft, Chefarzt der Klinik für Orthopädie,
Unfall- und Handchirurgie am Helios Klinikum Krefeld

Mittwoch, 9. Mai 2018 | 18:00 Uhr

Aktionstag Schlaganfall – Time is brain

Prof. Dr. Thomas Haarmeier, Chefarzt der Klinik für Neurologie,
und Dr. Dörbecker, Leitender Arzt der Neuroradiologie am
Helios Klinikum Krefeld

Mittwoch, 16. Mai 2018 | 19:00 Uhr

Saal 01 der VHS Krefeld

Arthrose: Konservative und operative Behandlung von Gelenkverschleiß

Prof. Dr. Clayton Kraft

Donnerstag, 14. Juni 2018 | 09:00 – 15:00 Uhr

Blutbank, Haus B1, UG

Weltblutspendetag: Heute zum Lebensretter werden

Veranstaltungsort (wenn nicht anders vermerkt)

Helios Klinikum Krefeld | Lutherplatz 40

Konferenzzentrum | Haus A · EG | Raum 605

*Alle Veranstaltungen sind kostenlos, eine Anmeldung ist nicht
erforderlich. Mehr Infos unter: helios-gesundheit.de/krefeld*