

oppum



TIPPS · TRENDS · NACHRICHTEN · INFOS

AUSGABE 02: 24.03.2017

„SCHUTZENGELE“ GUT VERPACKT!




25. + 26. MÄRZ 2017
10.30 - 17.30 UHR
GLOCKENSPITZ 50
KREFELD



**BAU- UND
WOHNMESSE
KREFELD**

BAUEN+LEBEN Baufachhandel GmbH & Co. KG
www.bauundwohnmesssekrefeld.de

**IHRE
STADTTTEIL-INFO
KOSTENLOS**
 11.200 x

HIGHLIGHTS IN UND UM OPPUM / LINN

25. MÄRZ:
 Kitsch, Kunst & Co.
 Trödelmarkt auf dem
 Sprödentelplatz

2. APRIL:
 Die Grünkohl & Pinkel Show:
 Comedy im Haus Kleinlosen

4. APRIL:
 Boxen auf!
 Aufgalopp im Stadtwald

7.-9. APRIL:
 Gartenwelt auf der Rennbahn
16. APRIL:
 Osterfeuer Kronlandbrücke

1. MAI:
 11. Maifest auf dem
 Bockumer Platz
1. MAI:
 Maibaumsetzen
 auf dem Andreasmarkt

NOCH EIN SONDERTERMIN IN DIESER SAISON

Alle traditionellen Mittwochsführungen mit Grünkohlessen in dieser Saison sind schon ausverkauft.

Das lässt auf ein neues Rekordergebnis hoffen. „Damit erreichen wir wohl erstmals, dass mehr als 10.000 Euro an Museum Burg Linn und den Kindergarten weiter geleitet werden können“, freut sich Heinz-Peter Beurskens. Er bietet nun noch einen weiteren Termin mit Eintopfessen für Gründonnerstag, 13. April, um 18 Uhr an. Das Entgelt beträgt 17 Euro und umfasst neben der Führung noch einen niederrheinischen Eintopf mit Mettwurst. Das Nachwächterentgelt kommt wie bisher dem Museum in Linn zugute. Karten können

in der Gaststätte Em Kontörke, Margaretenstr. 40, von mittwochs bis samstags ab 17 Uhr, sonntags ab 11 Uhr, Tel. 540064, erworben werden. Unabhängig von der Saison sind in Zusammenarbeit mit den Linner Restaurants für größere Gruppen oder auch Geburtstags- und Vereins- oder Betriebsfeiern auch Sonderführungen nach Absprache möglich. Dabei wird das Essen gesondert berechnet und für die Führung ein Pauschalbetrag als Spende für einen Kindergarten in der Pfarre St. Nikolaus erhoben. Für den Herbst sind schon einige Gruppentermine fest vereinbart. Weitere Infos: www.nachtwaechter-linn.de

AUS DER GESCHÄFTSWELT

ERFOLGREICHE 2016ER BILANZ



Das Jahr 2016 stand ganz im Zeichen des 125 jährigen Jubiläums. Lustig, kreativ, sportlich. Jeden Monat eine Aktion die von fast 400 Mitarbeitern mit viel Engagement gestaltet wurde. Das schafft Sympathie und Verbundenheit. Dazu trägt auch wesentlich die Mitgliederentwicklung bei. Fast 800 neue Mitglieder ha-

ben sich dem genossenschaftlichen Konzept angeschlossen. Werte wie Ehrlichkeit, Verlässlichkeit und Beständigkeit sind offensichtlich die Attribute die die Volksbank auszeichnet. Erneut dürfen sich die Mitglieder über 6% Dividende freuen, die final am 24.4. bei der Mitgliederversammlung bestätigt werden.

Verlosung
1 x 2 Karten
„Moye Chen“ an gewinne@lifejournale.de

Kevin Kenner | USA 9./14. April 2017 19:00
Moye Chen | CHN 19. Mai 2017 20:00

KAWAI KONZERTE

Gewinnen Sie 2 Karten für den 19.5.2017. Unsere Frage: Wo findet das Konzert statt? Rück-

antwort bis 08.04.2017 per Mail an: gewinne@lifejournale.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

BOTENSUCHE!

Verteilgebiete sind frei!
Infos unter:
0174 / 929 53 30

TAXI 22222

KREFELD

24Std. - 1440 Min. - 86400 Sek.
Immer für Sie da!

SAG EINFACH „NEIN“

NEUE WENDO-KURSE FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN

Das Rote Kreuz bietet neue Wendo-Kurse für Mädchen und Frauen mit und ohne Behinderung an.

Die Kurse unter dem Motto „Jede wehrt sich so gut sie kann“ sind für alle, die Grundlagen erproben wollen, um selbstsicher mit heiklen Situationen umgehen zu können. Für Wendo ist keine zu alt, zu jung, zu dick, zu unsportlich oder zu schüchtern oder hat den falschen kulturellen Hintergrund. Welche Form der Gegenwehr für ein Mädchen oder eine Frau sinnvoll ist, entscheidet jede anhand ihrer individuellen Möglichkeiten – und kann in den Kursen erprobt werden. Im Wendo lernen Mädchen und Frauen „Nein“ zu sagen und nichts zu tun, was sie nicht wollen. Freiwilligkeit ist eins der wichtigsten Prinzipien im Kurs. Jede entscheidet, welche Übungen sie mitmachen kann und möchte. Persönliche Grenzen zu achten ist Ziel im Wendo.

Anmeldung: Claudia Weber, Uerdinger Straße 609, Telefon 539612, www.wendo-rheinland.de

Mädchen von 6 bis 9 Jahren:
Lernen sich zu wehren
Samstag, 01.04. u. Sonntag, 02.04.17, jeweils von 10-14:30 Uhr
Trainerin Martina Reese; 72 Euro

Mädchen von 11-16 Jahren:
Trainieren ihr Selbstbewusstsein
Samstag, 08.07. und Sonntag, 09.07.17, jeweils von 10-14:30 Uhr
Trainerin Ursula Haakes; 72 Euro

Mütter Töchter Kurs:
Ein Kraftwochenende für Mädchen ab 5 Jahre gemeinsam mit einer weiblichen Vertrauensperson,
Samstag, 24.06. und Sonntag, 25.06.17, jeweils 10-14:30 Uhr
Martina Specker, Martina Kuschel; 120 Euro pro Paar

Frauen 50 Plus: Weil es wichtig ist sich im Alltag nicht durch Ängste einschränken zu lassen
Freitag, 05.05 von 18-21 Uhr,
Samstag, 06.05 von 10-16 Uhr
Martina Kuschel



Kersting's Weine

am Krefelder Großmarkt

Zu Ostern haben wir viele Angebote für Sie!

KERSTING'S Weine Dießemer Bruch 24 · 47799 Krefeld Tel: 0 21 51 - 53 86 02 · Fax: 0 21 51 - 53 86 03	Kernöffnungszeiten: Di - Fr 10.30 - 18.30 Uhr Sa 10.00 - 14.00 Uhr
--	--

www.KerstingsWeine.de



OPPUMER KIRCHTURM WIRD SANIERT



Der Kirchturm zu den Heiligen Schutzengeln ist aktuell dick eingepackt. Natürlich nicht, weil ihm kalt sein könnte, sondern wegen der großflächigen Sanierung, die gerade erfolgt.

Der 34 Meter hohe Turm samt 23 Meter hoher Turmhaube (ohne Kreuz und Hahn) war in die Jahre gekommen. Der Grundstein wurde einst am 30. April 1899 gelegt, schon am 30. September 1900 konnten die Oppumer den ersten Gottesdienst mit Turm feiern. Massiv waren die Schäden durch die Bombentreffer an Silvester 1944. Vier Renovierungen hat es seitdem gegeben: 1949, 1967, 1984/85, 2014 – nun steht die Sanierung an, die Gesamtkosten von 505.000 Euro verschlingt. Das Bistum steuert 323.500 Euro hinzu, die Kirchengemeinde 181.500 Euro, wovon 101.000 Euro aus Darlehen bzw. dem Fabrikfonds entstammen. Diese Darlehen / Entnahmen müssen in den nächsten Jahren getilgt und dazu eingespart oder durch Spenden aufgebracht werden. Spenden werden gerne gesehen: Das Spendenkonto läuft auf den „Förderkreis Kirche Aktiv Heilige Schutzengel“ bei der Sparkasse Krefeld, IBAN DE63 3205 0000 0000 0409 15, Stichwort „Kirchturm“. Ralph Ho-

pfner: „Aus Anlass der Sanierung suchen wir Interessierte, die sich um die zukünftige Begleitung der Kirche in den Themenfeldern Pflege, Unterhalt und Ausgestaltung bemühen. Mit uns kann man über die E-Mail-Adresse kirchenvorstand@augustinus-krefeld.de in Kontakt treten.“ Und das wird gemacht: Es stehen Natursteinarbeiten wie die Erneuerung der Gewände und Maßwerkteile an den Schallfenstern einschließlich der Erneuerung der korrodierten Sturmeisen an. Zudem müssen die Fugen im oberen Turmbereich an allen Natursteinen und auf der Süd-West-Seite an den Verblendungen erneuert werden. Die Holzkonstruktion des Turmhelmes muss ertüchtigt werden. Veränderungen am Laufsteg erfolgen oberhalb des Glockenstuhles, um sichere Aufstiegsmöglichkeiten von der Glockenkammer bis in die Ebenen des Turmhelmes bis zur Spitze für Wartung und Kontrolle zu ermöglichen. Die Dachdecker reparieren die Turmeindeckungen und Spitze, und die Zifferblätter der Turmuhren einschließlich Beleuchtung werden intakt gesetzt. Letztlich erfolgt auch eine Beleuchtung der Aufgänge und Kontrollebenen im Turmhelm.

Super. Subaru. SUV-
Festival. Willkommen zum Frühlingsfest!
Besuchen Sie uns am
01.04.2017 von 10 bis 16 Uhr!

Die Subaru SUVs testen und Allrad erleben!

Wir feiern den 100. Geburtstag unseres Herstellerunternehmens und möchten Sie einladen, das einzigartige Allrad-Erlebnis im Subaru XV, Forester oder Outback ausgiebig zu testen.

Besuchen Sie uns zu unserer Aktion!

Autohaus Essers GmbH SUBARU-Vertragshändler
Böckendonk 7, 47809 Krefeld
Telefon 02151-156333, Telefax 02151-156334

Weltgrößter Allrad-PKW-Hersteller
www.subaru.de

* Die gesetzlichen Rechte des Käufers bleiben daneben uneingeschränkt bestehen. Abbildungen enthalten Sonderausstattungen. Beratung, Probefahrt und Verkauf nur während der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten.

ES DARF GETRÖDELT WERDEN

AM 25.3. WIEDER KITSCH; KUNST & CO



Die beliebten Krefelder Trödelmärkte „Kitsch, Kunst & Co.“ auf dem Sprödenalplatz finden in diesem Jahr an folgenden fünf Samstagen statt:

Start ist an diesem Wochenende 25. März. Es folgen die Termine 29. April, 10. Juni, 8. Juli und 21. Oktober, jeweils von 7 bis 16 Uhr. Neuwaren sind auf dem Trödelmarkt nicht erlaubt. Das Standgeld für die Asphalt- und Rasen-Schotterplätze sowie für die selbst abgesteckten

Plätze am Rand wurde gegenüber dem Vorjahr nicht angehoben und kostet weiterhin jeweils 35 Euro pro Veranstaltung. Der Vorverkauf der Einzelkarten und der Restkartenverkauf finden wie bisher in der wServicestelle des Fachbereichs Zentraler Finanzservice und Liegenschaften an der Petersstraße 7 (Hofeingang) statt. Die Karten werden jeweils acht Tage vor dem Veranstaltungstermin freitagmittags von 12 bis 17 Uhr verkauft.

BESUCHEN SIE UNSERE HOMEPAGE

WWW.LIFEJOURNALE.DE

Ihre Caritas: Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Pflegestationen der Caritas.

Unsere Mitarbeiter bieten mehr als tägliche Pflege. Wir führen Kurse für pflegende Angehörige und Gesprächskreise zur Selbsthilfe durch, geben seelsorgerische Betreuung und beraten beim Antrag auf Leistungen der Kranken- und Pflegekassen. Rufen Sie uns an: **0 21 51 / 60 60 70** (Mo-Fr, 8-17 Uhr)

Hansa-Haus
Am Hauptbahnhof 2 · 47798 Krefeld
www.caritas-krefeld.de

Caritasverband für die Region Krefeld e.V.
Nah beim Menschen
in Krefeld und Meerbusch

GRÜNABFALL RICHTIG ENTSORGT

Die Gärten stehen bald in voller Blüte und daher verzeichnet die Grünannahmestelle bei der EGN Entsorgungsgesellschaft Niederrhein in Krefeld-Linn einen regen Betrieb.

Die Wochenenden und Feiertage nutzen viele, um im Garten zu arbeiten und dabei fällt immer eine Menge Grünschnitt an. „Wir nehmen den Grünschnitt in der Woche von montags bis freitags von 07.30 Uhr bis 16.15 Uhr entgegen“, erklärt EGN Mit-



arbeiterin Petra Grunau. Samstags ist die Abgabe von 08.00 Uhr bis 12.30 möglich. Die „kleine Portion Grünabfall“ bis zu einem Kubikmeter bzw.

50 kg können die Gartenfreunde am Bruchfeld 33 genauso anliefern, wie größere Grünabfallmengen. Für 100 Liter bzw. 20 kg beträgt das Entgelt pauschal 1,- EUR, für einen Kubikmeter bzw. 50 kg dann 2,- EUR. Sollte die Abfallmenge jedoch noch umfangreicher sein, dann fährt man über die Waage der EGN. Jedes Kilo über 50 kg wird dort mit 7 Cent berechnet. Große Wurzeln, Stubben und Stammholz mit mehr als 10 cm Durchmesser sind ebenfalls bei der EGN am Bruchfeld angeliefert werden. Hier beträgt das Entgelt 10 Cent je Kilogramm. In 2015 gab es über 15.000 Anlieferungen. Auf dem Gelände der EGN werden auch der Abfall aus den Krefelder Biotonnen und die Garten- und Parkabfälle der städtischen Grünflächen umgeladen. In großen Transporteinheiten geht es zu modernen Kompostierungsanlagen. Hier entsteht in geschlossenen Rottehallen in wenigen Wochen aus dem Grünabfall Komposterde. Für Fragen und weitere Informationen stehen die Mitarbeiter der EGN unter der Rufnummer 02151 582426 gerne zur Verfügung.

Garten erleben!

Terrassendielen
Douglasie, Bangkirai, Garapa, sib. Lärche, Massaranduba und ... ab €/lfdm **3,50**

WPC-Dielen
Barfußdielen für die Terrasse UV- und witterungsbeständig ab €/lfdm **7,60**

Elbestraße 35 · 47800 Krefeld
Tel.: 02151/4967-0 · Fax: 4967-30
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8.00 – 18.00 Uhr
Sa. 9.30 – 13.30 Uhr
www.holzahn.de · info@holzahn.de

**Besuchen Sie unsere Ausstellung.
Wir beraten Sie gerne.**

SCHACH MATT

SCHAFFT TURM IV DEN LIGASPRUNG?



Die vierte Mannschaft des Schachklubs Turm führt die Tabelle der Bezirksklasse Mitte an.

Als Gastgeber besiegte sie unlängst im Clubhaus auf der Johansenaue die zweite Mannschaft des SC Bayer Urdingen mit 5,5 : 2,5 Punkten. Christian Wüsten, Marcus Frenzel, Norbert Meurer und Julian-Frank Reuter konnten Partiegewinne für Turm verbuchen. Mit Remis trennten sich dagegen Andre Wokrina am Spitzentisch, Alexander Wende an Brett vier

und Jan Wehr am sechsten Brett (alle Turm Krefeld) von Wolfgang Thieme, Reinhold Möller und Hermann-Josef Plückers. Favorit Daniel Flock musste eine unerwartete Niederlage gegen den Uerdinger Siegmund Böhm einstecken. Obwohl Turm aufgrund des besseren Brettwertekontos den punktgleichen Mitaufstiegs kandidaten WSB Krefeld vorerst abgehängt hat, bleibt es bis zum letzten Spieltag spannend, wer den Sprung in die Bezirksliga schafft.

OP.KOMPAKT

NEUE LEITUNGEN: Im Bereich der Straßen Lüschildonk, Gilldonk und Buschdonk modernisiert die NGN Netzgesellschaft Niederrhein aktuell die Elektrizitäts- und Trinkwasserleitungen. Insgesamt werden rund 900

Meter Elektrizitäts- und knapp 300 Meter Trinkwasserleitungen ausgetauscht. Die Bauarbeiten werden voraussichtlich Ende Mai abgeschlossen sein. Das Investitionsvolumen liegt bei 240.000 Euro +++



KARNEVAL RÜCKSCHAU

Wenn auch in diesem Jahr der Altweiber-Donnerstag den Wetter-Kapriolen zum Opfer fiel, ließen sich die Karnevalisten nicht entmutigen.

So wurde kurzerhand der Prinzenbalk im Yellows zum karnevalistischen Highlight. Gut hatten es auch die Mitarbeiter der Sparkasse, die bunt kostümiert mit Ihren Kunden feierten.



IMPRESSUM ^{75/61}

Herausgeber,
Anzeigenleitung/Produktion
PRINT/MEDIA.Management
Christian A. Kölker
Hüttenallee 237 c, 47800 KR
info@printmedia-man.de
www.lifejournale.de
Telefon: (0 21 51) 5 16 26-16
Telefax: (0 21 51) 5 16 26-26
Mobil: (01 74) 9 29 53 30
Redaktionsbüro für:
• bockumlife@web.de (13.000)
• oppumlife@web.de (7.100)
• linnlife@web.de (4.100)
weitere life Ausgaben in:
Hüls (9.200), St.Tönis (12.000)
Kempen (16.000)
Am Badezentrum 128, 47800 KR
Telefon: (0 21 51) 54 68 08 (AB)
Telefax: (0 21 51) 54 68 77
Layout/Gesamtgestaltung
Wolff Kommunikation GmbH
Telefon: (0 21 51) 5 16 26-0
info@wolff-kom.de
www.wolff-kom.de
nächste Ausgabe:
KW 19/17 – 12.05.2017
Anzeigenschluss: 28.04.2017

Für vom Herausgeber gestaltete Anzeigen, Logos, Texte und Fotos besteht Urheberrecht. Eine Weiterverwertung bedarf der Rücksprache und schriftlichen Genehmigung. Die inhaltliche Verantwortung von gelieferten Anzeigen, Texten, Logos und Fotos obliegt dem Inserenten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Herausgeber keine Gewähr. Der Herausgeber behält sich vor, namentlich gekennzeichnete Berichte, die nicht unbedingt die Meinung der Redaktion widerspiegeln, zu veröffentlichen. Ein Veröffentlichungsanspruch und Rücksendung auf unverlangt eingereichte Manuskripte und Fotos besteht grundsätzlich nicht. Irrtümer vorbehalten.



Grill am Bahnhof



Wir wünschen Ihnen ein frohes Osterfest!

**Gyros • Bratwurst
Pommes • Hähnchen
Frikadellen • Schnitzel**

Maybachstr. 174 • Tel. 544649
Mo.-Fr. 11.00-22.00 Uhr,
Sonn- und Feiertags 16.00-22 Uhr
Samstag Ruhetag!

Sanitätshaus Klering & Ling GbR

Ihr Gesundheitspartner mit Herz ...

Fischelner Gesundheitshaus
Hafelsstr.15
47807 Krefeld
Tel: 02151 - 45 49 981
Fax: 02151 - 45 49 983
info@fischelner-gesundheitshaus.de
www.fischelner-gesundheitshaus.de

Osterather Gesundheitshaus
Meerbuscher Str. 58-60
40670 Meerbusch-Osterath
Tel: 02159 - 81 55 728
Fax: 02159 - 81 55 729
osterath@sani-mobil.de
www.sani-mobil.de

Auch mobil für Sie unterwegs - wir helfen dort, wo die Hilfe benötigt wird - Tel: 0800 - 20 09 333



Steuerberatung und anwaltliche Beratung in einem Haus



Wir bieten selbständigen Kaufleuten und Freiberuflern schnelle und kompetente Hilfe in den rechtlichen und steuerlichen Fragen des unternehmerischen Alltags.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der steuerlichen Beratung gemeinnütziger Vereine.

In unserem Haus sind alle klassischen Leistungen eines Steuerberaters und Rechtsanwalts vereint:

- Finanzbuchführung und Lohnabrechnungen
 - Bilanzen und Steuererklärungen für Unternehmer, Vermieter und Arbeitnehmer
 - Rechtsberatung und Vertragsgestaltung
 - Betreuung von Erbschaften und Schenkungen, Erbschaftsteuererklärungen *
 - Unternehmensplanungen und Prognosen
 - Existenzgründungsberatung
- * durch Dr. Georg Hermes

- 1) Fachberater für Testamentsvollstreckung & Nachlassverwaltung (DStV e.V.)
Zertifizierter Testamentsvollstrecker
Arbeitsgemeinschaft Testamentsvollstreckung und Vermögenssorge e.V.
- 2) Fachberater für Unternehmensnachfolge (DStV e.V.)
- 3) Tätigkeitsschwerpunkt: Handels-, Gesellschaftsrecht
- 4) Tätigkeitsschwerpunkt: Erbrecht



Floehr · Hermes & Partner GbR

Steuerberater
Rechtsanwälte

Büro Krefeld
Grenzstraße 115-117
47799 Krefeld
Tel.: 0 21 51 - 58 66-0
www.fhp-krefeld.de

Dr. Georg Hermes ¹⁾
Dipl.-Oec., Steuerberater
Leiter der Niederlassung Berlin

Iris Floehr
Dipl.-Finw., Steuerberater

Axel Briesemeister
Dipl.-Finw., Steuerberater

Martina Graf Haselhoff ²⁾
Dipl.-Betw., Steuerberater

JUDr. Andreas Paus ³⁾
Doktor der Rechte
Rechtsanwalt

Thorsten Müller ⁴⁾
Rechtsanwalt

Büro Berlin
Rathenaustraße 10
12459 Berlin
Tel.: 030 - 53 60 58 60

INNOVATIV · AUSGEFALLEN · ANSPRUCHSVOLL

STEFAN
VON DER HOCHT
MALERWERKSTATT G M B H



WWW.VONDERHOCHT.DE

BAUEN UND LEBEN

EINE FACHMESSE FÜR JEDERMANN

Die **BAU- UND WOHNMESSE KREFELD** präsentiert sich am **25. + 26. März zum 11. Mal**.

Mit neuen und alten Partnern aus Industrie und Handwerk will die BAU- UND WOHNMESSE KREFELD neue Akzente setzen! Es werden über 50 Handwerks- u. Dienstleistungsbetriebe aus der Region über die neuesten Trends und Produktentwicklungen informieren. Ein Feuerwerk von Innovationen direkt von der größten Messe der Welt BAU München. Die Kernkompetenz der Verbrauchermesse ist es individuell bei baurelevanten Themen raten, nachhaltig und energetisch zu beraten. Dabei trifft man nicht nur auf Handwerkspartner deren Fachgebiet die praktische Umsetzung ist sondern auch auf Partner aus Handel und Dienstleistung. Wie versichere ich was? Klassische Immobilienberatung beim Ankauf oder Verkauf einer Im-

moblie. Das Spektrum der Aussteller und Anbieter lässt keinen Wunsch offen. Aber nicht nur die Aussteller haben was zu bieten. In Fachvorträgen erfolgt eine Wissensvermittlung, die man in so konzentrierter Form selten präsentiert bekommt. Sei es Zukunftsplanung im Bereich der Wärmespeichertechnik, Sicherheitsstandards gegen Einbruch oder Fassadenschutz gegen Algen und Pilzen. Es lohnt sich an einem der beiden Tage die Zeit zu investieren. Die Fachmesse ist für Jedermann geöffnet und bietet dem Verbraucher die Möglichkeit sich ganzheitlich zu informieren. Vielleicht ist es der Beginn einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit. Übrigens: Auch außerhalb der Messezeit ist „Bauen und Leben“ der Fachanbieter, auch für Sie als Endkunden, der ihnen mit Rat und Tat und den richtigen Produkten zur Seite steht.



**25. + 26. MÄRZ 2017 | 10.30 - 17.30 UHR
GLOCKENSPIZ 50 | KREFELD**

www.eschdach.de
info@eschdach.de
Siemensring 98 – 47877 Willich

Esch Bedachungs GmbH

Reparaturschnelldienst - Flachdachabdichtungen - Ziegeldächer
Dachflächenfenster - Naturschieferarbeiten - Fassadenbekleidung
Kranverleih - Containerdienst

fon 021 54-95 45 560 · Mobil: 0163-255 1695



DIE GESUNDE ECKE!



Gesundheitsthemen von Dr. Hacker

ZINK AUSREICHEND HOCH DOSIEREN!

Patienten mit Zinkmangelzuständen benötigen die Zufuhr dieses Spurenelements. Das betrifft besonders infektbedrohte ältere Menschen. Zink ist erforderlich zur Regulation des Immunsystems. Im Alter wächst die Gefahr eines Zinkmangels durch veränderte Essgewohnheiten, Einfluss von Arzneimitteln und Krankheiten. Auch ist der Darm nicht mehr so leistungsfähig wie in jüngeren Jahren, um lebenswichtige Stoffe aus der Nahrung in das Blut zu überführen. Demzufolge sind Senioren häufig nicht ausreichend mit Zink versorgt, die Anfälligkeit für Infekte – aber auch ein schlechteres Heilen von Wunden können die Folge sein. Einen erhöhten Bedarf an Zink haben Schwangere, Stillende, Heranwachsende und Sportler. Patienten mit Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes sollten ihren Zinkspiegel kontrollieren lassen.

Große Mengen des Spurenelements sind in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs enthalten (Innereien, mageres Muskelfleisch, Fisch, Käse und Eier), außerdem in Getreide und Vollkornprodukten. Gelingt eine ausreichende Zufuhr des Mikronährstoffs nicht allein durch die Ernährung, liegt eine zusätzliche Zinkzufuhr nahe.

Dadurch wird nicht nur der Zinkmangel behoben, sondern auch die Immunabwehr sowie Wundheilungsprozesse gesteigert. Mit einer Zufuhr von 30 Milligramm Zink pro Tag über 3 Monate konnte bei Studienteilnehmern sowohl

der Zink-Serumspiegel als auch die Zahl der T-Lymphozyten erhöht werden (= Steigerung der Immunabwehr). Zinkpräparate sollen gut verträglich sein und eine optimale Aufnahme ermöglichen. Beides trifft für organische Zinkverbindungen wie etwa Zinkrotat zu. Darin ist Zink an die vitaminähnliche Substanz Orotsäure gebunden, wodurch das Spurenelement besser vom Körper aufgenommen werden kann. Ein weiterer wichtiger Aspekt für die Wirksamkeit ist eine ausreichend hohe Dosierung mit mindestens 25 Milligramm reines Zink pro Arzneiform.

Lassen Sie sich gerne in Ihrer Apotheke vor Ort über die verschiedenen vorräufigen Zinkprodukte in Form von Brause-, Lutschtabletten oder Dragees und deren Dosierung und Anwendung beraten. Hier bekommen Sie auch Tipps über weitere sinnvolle Maßnahmen zur Vorbeugung vor Infektionen.

bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihr

Dr. Andreas Hacker
info@hildegardis-apotheke.com



www.hildegardis-apotheke.com