

## OSTERFEUER KRONLANDBRÜCKE

Der österliche Treff am Sonntag  
21. April für die ganze Familie // S. 3

## NEUER VORSTAND BEI DER CDU

Ortsvorstand  
verjüngt sich. // S. 4

## OTC STELLT SICH NEU AUF

Frischer Wind im  
neuen Vorstand // S. 7

# OSTERFEUER – DAS OPPUMER FAMILIENFEST (S. 3)

FÜR SCHNELLENTSCHLOSSENE



Die  
**GRÜNKOHL  
& PINKEL**  
Show

Mit Christian Schulte-Loh · Andy Sasserwein · Martin Siery

So.,  
17:30 Uhr **14.04.2019**

» Haus Kleinleuten · Zwingersbergstr. 216 · 47998 Krefeld «

» Tel.: 546808 oder an der AK

Logos: Opel, Aldi, Bilburger, etc.



// AB IN DIE NATUR

**SOMMERÖFFNUNG BOTANISCHER GARTEN**



Seit dem 1. April gelten die Sommeröffnungszeiten im Botanischen Garten. Dieser ist nun täglich von 8 bis 18 Uhr geöffnet.

Gelbe Narzissen, Blausternen, weiße Buschwindröschen und die ersten Tulpen beginnen jetzt in der 36 000 Quadratmeter großen Gartenanlage zu blühen. Die Gärtner haben im Winter beste Arbeit geleistet.

Blaue Vergissmeinnicht und orangefarbener Goldlack wurden in die Beete gepflanzt und sorgen nun für ein buntes Blütenmeer. Die rotleuchtenden Blüten der Kamelie aus Ostasien wechseln sich mit der rosafarbenen Pracht der Magnolien und Zierkirschen ab und bilden einen schönen Kontrast zu den gelbblühenden Forsythien und Kornelkirschen.

// RENNSAISON IM ÜBERBLICK

**GALOPPRENNEN IM STADTWALD**

- So., 28.04.2019, 13.30 Uhr  
SWK Familienspaß / Dr. Busch Memorial
- So., 06.10.2019, 13.30 Uhr  
Sparkassen-Renntag
- Fr., 25.10.2019, 11.30 Uhr  
August Biebricher Renntag
- So., 10.11.2019, 10.30 Uhr  
Wintermarkt-Renntag / Herzog von Ratibor-Rennen
- 4. Krefelder Weihnachtssingen  
Mo., 23.12.2019  
Einlass: 16.00 Uhr, Beginn: 17.00 Uhr

**KREFELD 28.04.19**  
13.30 UHR  
SWK Familienspaß  
Dr. Busch-Memorial  
krefelder-rennclub.de / facebook  
Freikarten in den SWK-Servicecentern erhältlich

Eigene Polsterei  
Aufarbeitung und Neuanfertigung  
Eigene Nähatelier  
Gardinen & Dekorationen  
Eigene Montageteam  
Markisen, Sonnenschutz, Tapeten uvm.  
**HAFELS**  
RAUM AUSSTATTUNG  
Kölner Straße 530-532 · 47807 Krefeld  
Fon 0 21 51/3 09 60 · Fax 0 21 51/30 96 26  
info@raumausstattung-web.de

// FIRMEN PR-ADVERTORIAL

**„GLÜCKLICH IST WER GLYCKLICH ISST“**

Wer isst nicht gerne ein leckeres Eis? Noch dazu, wenn die Zutaten von höchster Qualität und rein natürlich sind und Eis damit zum Genussartikel wird.

Die Eisidee entwickelte Tamara Höfges bereits 2013 bei einem Familienurlaub auf Sylt und schnell war der Startschuss für das erste Sylter Eiscafé geboren. Mittlerweile gibt es Filialen in Kempen, Krefeld und Köln. Vor gut einem Jahr reifte dann, aufgrund der Anfrage eines großen Lebensmittelhändlers, die Idee, das Eisvergnügen auch in einer ansprechenden 500ml-Familienpackung in den Kühlregalen der Einzelhändler wie EDEKA, REWE und real zu platzieren. Kein leichtes Unterfangen gegen nationale Anbieter, aber seit ein paar Tagen ist auch dieser Einstieg geglückt und unterstreicht den Trend Produkte aus der Region zu bevorzugen. Nach erfolgreichen Testläufen mit ortsansässigen Händlern wie Nahkauf Holzschuh in Krefeld und Düsseldorf galt es jetzt dem „Kind“ einen Namen zu geben und eine ansprechende Verpackung zu entwickeln die sich deutlich von den bekannten Eismarken absetzt. Wieder war es die offensichtlich inspirierende Syter Luft, die Tamara Höfges und einen Hamburger Kreativkopf zusammenführte. Seine Hamburger Agentur „Just blue“ gestaltete und entwickelte schließlich Namen und Verpackungsdesign für das Eis-



vergnügen im schicken Becher mit Namen „glycklich“. Schnell war der Slogan „glücklich ist wer glycklich isst“ gefunden. Alle lebensmittelrechtlichen Zertifizierungen waren ein zusätzlicher Aufwand der erbracht werden musste,“ beschreibt Tamara Höfges den steinigen Weg bis zur Marktreife im Regal. Das alles ist nun geschafft und seit ein paar Tagen läuft die Produktion auf der Adolf-Dembach-Straße in Krefeld-Uerdingen jetzt auf Hochtouren. Schließlich gilt es sieben Sorten - weitere sind in Planung - an fast alle REWE und Edeka-Märkte der Region, zwischen Düsseldorf und Wesel, zu beliefern. Auch der neue Homeservice Anbieter PicNic führt „glycklich“ schon im Sortiment. „Selbst real und die Markthalle in Krefeld-Oppum werden beliefert und setzen dabei trotz ihrer Größe auf das immer beliebter werdende Angebot, Produkte aus der Region anzubieten,“ ergänzt Juniorchefin Pia, die derzeit ein Studium absolviert, die neue Geschäftsidee.

// DAS FRÖHLICHE FAMILIENFEST

**OPPUMER OSTERFEUER AM 21. APRIL**



Endlich ist es wieder soweit. Die Tage werden länger, der Frühling steht vor der Tür und somit auch das alljährliche Osterfeuer, ausgerichtet von der freiwilligen Feuerwehr Oppum, der St. Sebastianus Schützengesellschaft und der DJK Germania Oppum. Was Jung und Alt in den letzten Jahren in Scharen an den Festplatz in Oppum trieb, soll auch in diesem Jahr wieder ein großer Spaß für alle sein. Aus diesem Grund wird am Ostersonntag (21.4.) ab 17 Uhr das Osterfeuer entzündet. Zu den gewöhnlichen Kaltgetränken und Grillspeisen, laden Kaffee und Waffeln zum nachmittäglichen Verweilen ein. Die drei veranstaltenden Institutionen haben sich bewusst für einen frühen Start entschieden, um besonders Familien anzusprechen und auch den jüngeren Besuchern gerecht zu werden. Eine weitere Besonderheit in

diesem Jahr sind die neuen Fahrzeuge der freiwilligen Feuerwehr Oppum. Diese neuen Fahrzeuge, mit aktuellster Technik und Ausstattung, werden vor dem Osterfeuer auf dem Festplatz geweiht. Dieses Ritual wird bei allen neuen Einsatzfahrzeugen der Feuerwehr durchgeführt und wird in diesem Jahr mit dem Osterfeuer verbunden. Die Fahrzeuge werden anschließend auf dem Festplatz ausgestellt. Für die jüngeren Besucher des Osterfeuers werden gleich mehrere Attraktionen aufgebaut. Neben dem, wie immer sehr beliebten Kinderschminken, organisiert die Schützenjugend in diesem Jahr unter anderem Ringewerfen, Entchen angeln und Bälle versenken. Um wieder möglichst viele bekannte und neue Besucher an diesem Tag zu treffen, wünschen sich die Organisatoren natürlich bestes Wetter. Aber auch im Falle von Schauern bieten Pavillons und große Schirme Schutz vor dem Wetter. Wir freuen uns auf viele bekannte und neue Gesichter, tolle Gespräche und viele schöne Momente. Also, in den Kalender eintragen und nicht vergessen: Osterfeuer in Oppum und Ostersonntag gehören einfach zusammen!



// CASABLANCA ON TOUR

**LUST AUF COOLE PFINGSTFERIEN?**

Die Jugendfreizeiteinrichtung Casablanca bietet für 14- bis 17-jährige Jugendliche eine fünftägige Ferienfreizeit (07. - 11.06.2019) am Eyller See an. Highlights werden eine Paddeltour mit Schlauchbooten auf der Niers und der Besuch des Freizeitparks Toverland in den Niederlanden sein. Einen Flyer mit näheren Infos könnt Ihr unter jugendzentrum@casablanca-oppum.de anfordern.

// ART OF EDEN

**MEIN SCHÖNER GARTEN**



Am Wochenende 4. und 5. Mai zeigen Künstler und Designer bei der Ausstellung „Art of Eden“ im Botanischen Garten wieder vielfältige Objekte für Garten und Landschaft.

Traditionell an Muttertag (Sonntag, 12. Mai) findet die bei Hobbygärtnern beliebte Pflanzentauschbörse statt.

**Frohe Ostern von der Landfleischerei!**

Zum Osterfeste nur das Beste. Denn Frische ist unser Markenzeichen:

- frische Lammkeulen
- gefüllte Rinderrouladen
- zarte Kalbschnitzel
- Geflügelvariationen

Lassen Sie sich verwöhnen von 1a-Meister Qualität  
**Landfleischerei Hinterding**  
Trift 100 - Telefon 54 18 95

Denk an Ostern! Vorbestellung nicht vergessen!

Di.-Do. 7.30-13.00 u. 15-18.00  
Fr. 7.30-18.00, Sa. 7-12.00, Montag geschlossen

**www.landfleischerei-hinterding.de**

// AUS DER KOMMUNALPOLITIK

## CDU IM ORTSVERBAND OPPUM WÄHLT NEUEN VORSTAND



Bei seiner diesjährigen Mitgliederversammlung im Restaurant „Poseidon“ hat der CDU-Ortsverband Oppum einen neuen Vorstand gewählt. Einstimmig wurde der bisherige Vorsitzende Thilo Forkel in seinem Amt bestätigt. Als Stellvertreter stehen ihm zukünftig

Christine Tagoe und Björn Bunsen zur Seite. Die Funktion der Mitgliederbeauftragten führt nun Christine Tagoe aus. Im Vorstand wurden Miép Tiefers, Dr. Clemens Caspar, Karl-Heinz Michels, Rolf Piepenbring, Gerlinde und Jürgen Wettingfeld sowie Werner Siebertz

gewählt. In seinem Bericht über die geleistete Arbeit in Oppum führt Thilo Forkel die Bebauung in der Kamp-Siedlung sowie auf der Herbertzstraße auf. Zu den neuen Bewohnern in diesen Häusern konnte schon Kontakte aufgrund aktueller Themen hergestellt werden. So wurden die Bewohner in der Kamp-Siedlung bei der Realisierung des Spielplatzes unterstützt, der kurz vor der Fertigstellung steht. Die Problematik eines sicheren Schulweges durch die DB-Unterführung wurde mit den Eltern vor Ort besprochen. Die Arbeiten zur Umgestaltung des Festplatzes nach dem Schützenfest stehen bevor. Hier bedanken wir uns auch für die Unterstützung der örtlichen SPD. Die schwierige Lage auf der Breitenbachstraße mit dem Schwerlastverkehr wurde ebenfalls thematisiert. Ratsherr Jürgen Wettingfeld führte aus, dass es mit dem Weggang vom Dezernenten Linne nach Duisburg besonderer Anstrengungen bedarf, laufende Projekte zügig umzusetzen. Personal fehlt in vielen Bereichen der Stadtverwaltung, obwohl die Politik in den Haushaltsberatun-

gen der letzten Jahre hierzu die erforderlichen Voraussetzungen geschaffen hat. Die zahlreichen CDU-Mitglieder fragten auch nach dem Sachstand zur Werbetafel auf der Kreuzung Hauptstraße/Untergath. Thilo Forkel konnte berichten, dass dem Verwaltungsgericht bisher kein Schreiben der Stadt Krefeld vorliegt, warum die Stadt klagen möchte. Man hat das Gefühl, dass sie dies bis zum letzten Abgabetermin hinausziehen wird. Bei solch einem Verhalten könnte ein Urteil lange auf sich warten lassen. Ortsvorsitzender Thilo Forkel lobte die gute Zusammenarbeit in der Vergangenheit. Die Bürger in Oppum sprechen uns an und wir bringen dies in die Bezirksvertretung ein. Es wäre schön, wenn auch die FDP für die Menschen vor Ort ansprechbar wäre, dann müsste die FDP nicht gegen die Bezirksvertretungen argumentieren und würde endlich an die Bürger kennen lernen äußern sich mit deutlichen Wort Vorstandsmitglied Werner Siebertz: „Wir sind vor Ort ansprechbar und setzen um“ so Thilo Forkel in seinem Schlusswort.

// PRINZEN AUF TOUR

## OPPUMER PRINZENGARDE SORGT FÜR STRAHLENDE KINDERAUGEN



Einer der bewegendsten Auftritte stand am Mittwochnachmittag, dem 20.02.2019, für die Oppumer Prinzenpaar Christian I. und Lilly I., sowie Kinderprinz Lukas I. auf dem Programm. Seit vielen Jahren ist dies einer der wichtigsten Auftritte im

Jahr, an dem fast alle aktiven Mitglieder (Amazonen, Gardisten Reitergarde sowie alle Tanzgarden) teilhaben. Zum wiederholten Male besuchten wir die Kinderklinik des Krefelder Helios Krankenhaus, um den Kindern - denen es nicht möglich ist, am Karneval teilzunehmen - für einige Zeit

Solarstrom lohnt sich nicht mehr? Doch!  
Weil die Sonne kostenlos scheint.

Wir beraten Sie unverbindlich vor Ort zum Thema Photovoltaikanlagen & Batteriespeichersystemen und übernehmen auf Wunsch Planung, Installation und Service.

**Energy Technology ETE GmbH**  
St.-Matthias-Str.10  
47809 Krefeld

Tel.: 02151 - 60 39 013  
Mail: info@die-Solarwerkstatt.de  
www.die-Solarwerkstatt.de

den Krankenhausalltag zu verschönern und ein bisschen von den alltäglichen Sorgen abzulenken. Viele Kinder in tollen Kostümen und mit bunt geschminkten Gesichtern erwarteten uns freudestrahlend mit ihren Eltern. Fast eine Stunde wurde mit den Kindern getanzt, gelacht und gesungen. Auch eine Polonaise durfte nicht fehlen. Die Tanzgarden präsentierten zudem ihre Gardetänze und das Prinzenpaar samt Kinderprinz sangen noch ihre Sessionslieder. Ein

großes Dankeschön geht an dieser Stelle an alle Aktiven, die sich für diesen Nachmittag teilweise Urlaub genommen haben, um bei diesem Auftritt dabei zu sein - daran sieht man, dass es für alle Beteiligten eine Herzensangelegenheit ist. Der Wiederbesuch im nächsten Jahr ist bereits fest eingeplant - denn die strahlenden Kinderaugen zu sehen ist Dank genug und einfach unbeschreiblich. Auf die Kinder und deren hoffentlich schnelle Genesung 3x Oppum HELAU

// KLEINER PRINZ MIT GROSSEN AMBITIONEN

## PRINZ LUKAS WEISS ZU FEIERN



Zahlreiche Närrinnen und Narren feierten am Karnevalssamstag zusammen mit Oppum's Kinderprinz Lukas I. sein Prinzenbiwak vor der Gaststätte „Yellows“. Auch das Oppumer- und Krefelder Prinzenpaar, sowie Kin-

derprinzenpaare und Garden aus Linn und Stahldorf, folgten ebenso der Einladung wie das Oppumer Schützenrommler-corps. Markus Vieten sorgte für stimmungsvolle Musik und gute Laune.

### SIE MÖCHTEN INSERIEREN?

Ob privat\* oder geschäftlich – rufen Sie uns an:  
Telefon 02151 5162616 \*zum Familienpreis

Ein fröhliches Osterfest wünscht Ihnen das ganze Team vom



Freie Schau am Sonntag von 10 bis 13 Uhr. Keine Beratung, kein Verkauf!

Danke für Ihr Vertrauen. Ihr zuverlässiger Partner vom Bökendonk 7 · Telefon 15 63 33



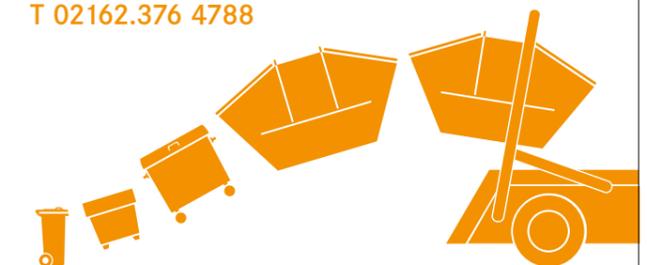
## GLÜCKLICH IST, WER ISST!

IN VIELEN LECKEREN SORTEN

Ab sofort im Einzelhandel.



T 02162.376 4788



## Entsorgungs-akrobaten\*

\* Egal was – wir entsorgen alles, was Sie nicht mehr haben möchten. Schnell, flexibel und günstig. Unsere Container gibt es in allen Größen.

www.entsorgung-niederrhein.de



// JUNGE POLITIKER

**JUSOS**

Die Krefelder Jungsozialisten haben die Juso-Vorsitzende **Stella Rütten (26)** einstimmig in ihrem Amt bestätigt. Unterstützt wird sie durch ihre Stellvertreter Hannah Bos (aus Oppum), Niklas Foerster und Dustin Boggel und den Beisitzern Pierre Klebs (ebenfalls aus Oppum), Jana Patzke, Maxi Leuchters, Tim Derks und Tobias Weller. „Wir haben ein erfolgreiches Jahr hinter uns gebracht. Wir haben uns in

Krefeld eingemischt und sind zur lautesten Parteilung vor Ort geworden. Wir haben der AfD einen Korb gegeben, haben uns gegen die GroKo ausgesprochen und uns für die Obdachlosen auf unseren Straßen eingesetzt! Jetzt packen wir den Europawahlkampf an und stellen uns für die Kommunalwahl 2020 mit unserem eigenen Wahlprogramm auf! An uns kommt man nicht mehr so einfach vorbei!“

// JHV DER 38ER

**DIE APE LADEN EIN**

Die **Jahreshauptversammlung der Gesellschaft 1938 Krefeld-Oppum e.V. beginnt am 19. Mai um 11 Uhr in der Vereinsgaststätte „Zum Hochfeld“.**

Alle Termine stehen unter [www.38-er.de/vereinstermine-2018-2019](http://www.38-er.de/vereinstermine-2018-2019). Zudem gibt es am ersten Montag im Monat ab 19.30 Uhr den Stammtisch im „Zum Hochfeld“



// AUS DEM VEREINSLEBEN

**JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG DES BAUVEREINS GEISMÜHLE**

Der **Vorsitzende des Bauvereins Geismühle, Hans Winter, hat auf der Jahreshauptversammlung die 32 anwesenden Mitglieder informiert, dass die Flügelbretter der Mühle demnächst einen Neuanstrich im Zuge der Wartungsarbeiten bekommen und dass im vergangenen Jahr neue Segel angeschafft wurden.**

Es wurde zudem das Problem mit dem fehlenden Nachwuchs angesprochen, ebenso der Beginn der Bauarbeiten der A57 und die damit verbundenen Auswirkungen auf die Besuche unserer Mühle. Pfarrer Hülsdonk teilte mit, dass er in Zukunft nicht mehr die Gemeinde in Oppum leiten wird, und dankte den Mitgliedern des Bauvereins Geismühle für die Betreuung der Autobahnkapelle. Der Bauverein erhielt von Herrn Schmetz und im Namen seines Bruders einen Teller, welcher deren Vater zu seinem 60. Geburtstag geschenkt bekam. Dieser Teller wird im Schulungshaus einen schönen Platz finden. An dieser Stelle nochmal vielen Dank. Da keine Wahlen anstanden konnte Hans Winter nach ca. 1 Stunde die Versammlung beenden.



// AUS DER GESCHÄFTSWELT

**WECHSEL BEI DER VOLKSBANK KREFELD**



**Stefanie Jekutsch übernimmt die Geschäftsstellen Uerdingen und Oppum – Hendrik Ahrens wechselt in den Bereich Wohnen und Finanzieren.** Am 5.3.2019 wurde Stefanie Jekutsch neue Geschäftsstellenleiterin in den Geschäftsstellen in Uerdingen und Oppum. Sie übernahm die Funktion von Hendrik Ahrens, der zum selben Zeitpunkt in den Bereich Wohnen und Finanzieren in die Zentrale am Dionysiusplatz wechselte. „Wir sind in der glücklichen Lage, den aktuellen

Entwicklungen der Volksbank mit erfahrenen eigenen Mitarbeitern begegnen zu können“, so Christoph Gommans, Vorstandsmitglied der Volksbank Krefeld. Stefanie Jekutsch hat viele Jahre als Kundenberaterin in den Geschäftsstellen in Tönisberg und in Oppum gearbeitet. „Unsere Mitarbeiter nutzen unsere vielfältigen Weiterbildungsmöglichkeiten, um sich weiter zu qualifizieren“, so Wolfgang Holthausen, Prokurist der Volksbank und Bereichsleiter für den Privatkundenbereich.

// TURNIERTANZ-EVENT

**AUF DER LEITER DES ERFOLGS**

Für ..... und .....war es der größte Erfolg. Monatlanges Training zahlt sich jetzt vom Wettkampf aus. Bei der Turniertanzveranstaltung in der Uerdinger SPorthalle konnten sich die beiden jungen Sportler gegen starke Konkurrenz aus ganz Deutschland durchsetzen und belegten in Ihrer Klasse den 1. Platz. Auch ein schöner Erfolg für das Tainerteam rund um Heiko Großmann.



// OTC-NEWS

**NEUES GESICHT IM OTC-VORSTAND**



Herbert Hausmanns begrüßt seinen neuen Stellvertreter Volker Mach im Vorstand. (Foto: Tim Vogel)

**Einen neuen Mitstreiter kann der Oppumer Tennisclub in seinen Vorstandsreihen begrüßen.** Bei der kürzlich abgehaltenen Jahreshauptversammlung wurde mit Volker Mach ein neuer 2. Vorsitzender gewählt. Er löst den bisherigen Amtsinhaber Sven Greifzu ab. Dieser war seit 2005 Mitglied im Vorstand des Clubs an der Fungendonk. Zunächst als Beisitzer und seit 2011 als Stellvertreter des Vorsitzenden. Aus beruflichen Gründen ist ihm das ehrenamtliche Engage-

ment leider nicht mehr möglich. Der Vorsitzende Herbert Hausmanns dankte Greifzu für seinen jahrelangen Einsatz für den Club. Gemeinsam mit Mach arbeitet das bewährte und eingespielte Führungsteam auch in 2019 weiter. Schatzmeister Will Steinkamp wurde ebenso einstimmig in seinem Amt bestätigt, wie der 2. Sportwart Christian Weigang, Waldemar Klyk als Beisitzer sowie Gisela Plauschin als Jugendwartin. Und wie jedes Jahr hatte Gisela Plauschin wieder ausschließlich



Wurde offiziell aus dem Vorstand verabschiedet: Sven Greifzu (2. v.r.), umrahmt von seinen ehemaligen Mitstreitern Willi Steinkamp, Günther Besen, Herbert Hausmanns und Christian Weigang (von links). (Foto: Tim Vogel)



Herbert Hausmanns überreicht die Urkunde für 25-jährige Mitgliedschaft an Uschi und Hans-Joachim Hamann. (Foto: Tim Vogel)

**IMPRESSUM**

**Herausgeber, Anzeigenleitung/Produktion** PRINT/MEDIA.Management Ursula Kölker Hüttenallee 237 c, 47800 KR [info@printmedia-man.de](mailto:info@printmedia-man.de) [www.lifejournale.de](http://www.lifejournale.de) Telefon: 02151 51626-16 Mobil: 0174 9295330 **Redaktionsbüro für:** • [bockumlife@web.de](mailto:bockumlife@web.de) (13.000) • [oppumlife@web.de](mailto:oppumlife@web.de) (7.000) • [linnlife@web.de](mailto:linnlife@web.de) (4.000) Am Badezentrum 128, 47800 KR **Layout/Gestaltung für BO/LI/O** Wolff Kommunikation GmbH [www.wolff-kom.de](http://www.wolff-kom.de)

Medien-Kooperation mit Stümges Media Gruppe: • [huels life](mailto:huels@web.de) (8.000) • [kempen life](mailto:kempen@web.de) (10.000) • [st. tönis life](mailto:st.tonis@web.de) (11.000) Telefon 0177 6426399 [stuemges@lifejournale.de](mailto:stuemges@lifejournale.de)

**nächste Ausgabe: KW 22/19 – 31.05.2019** **Anzeigenschluss: 17.05.2019**



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 eingesandene 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.

**Fischelner Gesundheitshaus • Sanitätshaus**

Bandagen, Orthesen	Rollstühle, Rollatoren, Elektrofahrzeuge
Schuhreinlagen, Schuhzurichtungen	Pflegebetten u. elektr. Einlegerahmen
Kompressionsstrümpfe	Bad- und Toilettenhilfen
Verband- und Therapieschuhe	Inkontinenzhilfen
Brustprothetik / spez. Miederwaren	Dekubitusversorgung
Diabetikerprodukte	Pflegehilfsmittel
Blutdruckmeßgeräte, Inhalationsgeräte	Vermietung von Hilfsmitteln

**Ihr Gesundheitspartner mit Herz – ganz in Ihrer Nähe!**

Biognost e.K.  
Inhaber Helmut Ling  
Hafelsstr. 15  
47807 Krefeld

Tel: 02151 - 45 49 981  
Fax 02151 - 45 49 983  
E-Mail: [info@biognost.de](mailto:info@biognost.de)  
[www.biognost.de](http://www.biognost.de)

Öffnungszeiten:  
Mo bis Sa 9:00-13:00 Uhr  
Mo, Di, Do, Fr, 15:00-18:30 Uhr  
Mittwoch Nachmittag geschlossen

// DIE TRADITION LEBT

## 125 JAHRE HANDBALLGESCHICHTE



**In den vergangenen 125 Jahren hat sich der TV Krefeld-Oppum als feste Größe im Krefelder Sport und der Krefelder Gesellschaft etabliert.**

Bundesligaluft und Deutscher Meister auf dem Großfeld, einen Vielzahl von Nationalspielern hat Oppum hervorgebracht und den Verein über die Krefelder Grenzen hinaus bekannt gemacht. Darauf ist man zu Recht stolz und bildet die Basis für eine ausbaufähige Zukunft. „In der Zukunft liegt das Glück“, sagt man und so wird das 125jährige Jubiläum mit zwei größeren Veranstaltungen gebührend geplant. Auftakt

wird ein Freundschaftsspiel der 1. Mannschaft gegen einen Handball-Bundesligisten (Datum folgt) in der Glockensporthalle sein. Bedingt durch die HSG Relegationsspiele lässt sich aktuell kein fester Termin planen. Fest steht allerdings, dass es nach dem Spiel eine große Party im Foyer der Halle geben wird. Fest steht aber der gesellschaftlicher Höhepunkt am 25. Mai 2019 mit einer Galaveranstaltung in der Festhalle Pilgrimm. [Tickets und Infos gibt es unter gala@tvoppum.de](mailto:gala@tvoppum.de) und [telefonisch bei Ralf Legermann 0160/5375614](tel:01605375614) oder [Frederick Küsters 0174/9893220](tel:01749893220).

// PR-ADVERTORIAL

## HILFE AUS DER NACHBARSCHAFT

**Im Alter spürt man, wie wertvoll Zeit wird. Es ist vor allem jene Zeit, die Sie intensiv genießen wollen – bei Aktivitäten, die Ihnen Freude machen oder in der Gesellschaft nahstehender und lieber Menschen.**

Genau diese kostbare Zeit sollte im Mittelpunkt stehen. Leider ist dies als pflegender Angehöriger oder Bedürftiger nicht immer einfach. Die Mitarbeiter des Pflegedienstes „Rund um alle Sorgen“ aus ihrer Nähe finden das Hilfe Zuhause so individuell und vielfältig sein muss wir der Mensch selbst, dem geholfen wird. Durch das breite Hilfsangebot, was weit über die übliche Pflege hinaus reicht, erhalten pflegende Angehörige Entlastung und hilfebedürftige Menschen die Unterstützung, die sie brauchen um diese Zeit genießen zu können. Zu den Betreuungsangeboten gehören die Grund- und die Behandlungspflege sowie der Einsatz speziell ausgebildete Wundexperten. Betreuungsmöglichkeiten wie die Begleitung zum Arzt, Einkaufen oder beim Spa-

zieren sind selbstverständlich. Ein wesentliches Hilfsangebot ist die Hauswirtschaftliche Versorgung die bei der Zubereitung von Speisen beginnt und bis zum Reinigen der Wohnung reicht. Darüber hinaus haben die Mitarbeiter für Patienten und Angehörige immer ein offenes Ohr - egal ob es sich um Probleme mit Anträgen und Krankenkassen handelt, oder Ihnen etwas Anderes auf dem Herzen liegt.

„Rund um alle Sorgen“ nimmt seinen Namen wörtlich und ist dank kurzer Wege auch kurzfristig für Sie da.

**Kontaktdaten sowie eine nähere Beschreibung finden Sie auf der Homepage [www.rund-um-alle-sorgen.de](http://www.rund-um-alle-sorgen.de)**



**RUND UM ALLE SORGEN**

**Pflege · Betreuung · Hauswirtschaft  
Tel.: 3274828**

# DIE GESUNDE ECKE!



## Gesundheitsthemen von Dr. Hacker

### FIT IM FRÜHLING

Der Körper des Menschen ist auf Bewegung ausgerichtet. Dennoch verbringen wir immer mehr unserer Zeit im Sitzen – sei es im Büro, im Auto, vor dem Fernseher oder am Tablet. Doch diese Körperhaltung hat bewiesenermaßen negative Folgen auf die Rückengesundheit sowie die allgemeine körperliche Fitness. Eine schwedische Studie kam zu dem Ergebnis, dass keinen Sport zu treiben, fast so ungesund ist wie Rauchen. Eine Untersuchung mit fast 131.000 Menschen aus 17 Nationen zeigt sogar, dass körperliche Aktivität, das Risiko vorzeitig zu sterben oder schwere Herzerkrankungen zu erleiden, senken kann. Worauf also warten? Jetzt zum Frühlingsbeginn erwacht die Natur, die Temperaturen steigen und abends ist es wieder länger hell. Die Zeit, die man bisher für Diskussionen mit dem Schweinehund aufgewendet hat, lässt sich viel besser für mehr Bewegung nutzen! Dabei muss niemand gleich zum Spitzensportler werden. Laut einer aktuellen Studie aus Großbritannien kann schon täglich eine halbe Stunde zusätzliche leichte Aktivität die Lebensspanne verlängern. Doch Bewegung kann noch mehr: Diabetesrisiko senken: Schon 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche senkte das Diabetesrisiko von Teilnehmern einer großen US-Studie um etwa die Hälfte. Krebsrisiko senken: Das Deutsche Krebsforschungsinstitut berichtet, dass Bewegung das Risiko für Darm-, Brust- und Gebärmutterkrebs verringert. Es

gibt Hinweise, dass dies auch für andere Krebsarten zutrifft. Geistige Leistungsfähigkeit steigern: Mehr Bewegung kann auch der Hirnfitness auf die Sprünge helfen. Selbst bei Menschen, die bereits an Demenz leiden, zeigt körperliches Training noch positive Effekte. Rückengesundheit verbessern: Während zu viel Sitzen auf den Rücken geht, kann rückenfreundliche Bewegung vor Schmerzen schützen. Selbst wenn der Schmerz schon da ist, kann Training in Absprache mit dem Arzt helfen. Blutdruck senken: Ausdauersport wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren hat einen positiven Effekt auf den Blutdruck. Einer neuen Analyse zufolge helfen diese Sportarten sogar ähnlich gut wie Medikamente. Also, runter vom Sofa und raus in die Natur oder auf den Sportplatz. Erlaubt ist, was gefällt und was den Organismus nicht überlastet. Menschen, die lange keinen Sport getrieben haben, an Herzproblemen oder an einer chronischen Erkrankung leiden, sprechen vor dem Trainingsstart allerdings besser mit dem Arzt. Dieser kann beraten, welche Sportart und Intensität sich für den Anfang eignen.

Bleiben Sie gesund!  
Herzlichst Ihr



Dr. Andreas Hacker  
[info@hildegardis-apotheke.com](mailto:info@hildegardis-apotheke.com)