

07.-08.12. – BURG LINN

Die Burg ruft – der wohl schönste Weihnachtsmarkt in der Region öffnet seine Pforten!

23.12. – KREFELDER RENNBAHN

4. Krefelder Weihnachtssingen auf der Krefelder Rennbahn, von 17.00 bis 18.30 Uhr

24.12. – ALLES, ALLES GUTE!

Die life-Journale wünschen Ihnen und Ihren Familien besinnliche Weihnachtstage und ein gesundes neues Jahr 2020!



Genießen Sie
die Weihnachtszeit!

Schreurs Immobilien
Uerdinger Str. 600
Tel. 02151 931818
info@schreurs-immobilien.de

SCHREURS
IMMOBILIEN

Wir verkaufen und vermieten Wohnkultur

ES WEIHNACHTET ...

// KREFELDER FRIEDHÖFE INFORMIEREN

WASSER-STOPP

Nach den Totengedenktagen und vor dem Beginn der Frostperiode werden die Wasserhähne und -zapfstellen auf allen Krefelder Friedhöfen abgestellt. Spätestens am 30. November

wird es keine Entnahmemöglichkeiten mehr geben, teilt der Kommunalbetrieb Krefeld mit. Pünktlich zur Frühjahrsbepflanzung Anfang April wird die Wasserversorgung wieder sichergestellt, so dass zum Osterfest die Gräber neu gestaltet werden können.

// CHOREVENT

MELODIC^{°°} WEIHNACHTSKONZERT MIT DEM SCHÖNWASSERCHOR

In stimmungsvoller Atmosphäre möchten melodic^{°°} und der Schönwasser Chor gemeinsam mit weiteren Gastmusikern am 21. Dezember auf das bevorstehende Weihnachtsfest einstimmen.



Das Konzert in der Vorweihnachtszeit hat schon eine kleine Tradition - bereits zum fünften Mal gestalten das Gesangstrio und der Chor gemeinsam einen besinnlichen Abend mit einem Repertoire von klassischen deutschen Weihnachtsliedern und englischsprachigen Christmas Carols. Das Konzert findet am 21. Dezember 2019 um 17 Uhr in der Friedenskirche in Krefeld Mitte statt und soll zum besinnlichen Einstimmen auf ein friedliches Weihnachtsfest

beitragen. Für das Konzert verlosen wir 1 x 2 Karten. Schicken Sie uns einfach bis 13.12.2019 eine E-Mail mit dem Betreff „melodic Weihnachtskonzert“ an gewinne@lifejournale.de und nennen Sie uns Ihren Namen mit vollständiger Adresse. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Viel Glück!



// SV OPPUM

SVO-MANNSCHAFTEN UNTERWEGS

Die Inklusionsmannschaft (Menschen mit und ohne geistigen bzw. körperlichen Handicap) des SV Oppum war zu Gast in Berlin. Durch die Einladung der grünen Bundestagsabgeordneten Ulle Schauws konnte das Team vier Tage in Berlin verbringen. Es gab ein interessantes Besuchsprogramm und natürlich auch ein Treffen mit Diskussion der Abgeordneten Ulle Schauws.

Der Zufall wollte es, dass zu diesem Zeitpunkt zahlreiche Aktivitäten zum Jubiläum „30 Jahre Mauerfall“ stattfanden. Besonders interessant war auch der Besuch des jüdischen Mahnmals und der Frage mit Diskussion, welche Menschen in der Nazizeit verfolgt und ermordet worden. „Heute fahren wir völlig selbstverständlich mit dieser Besuchergruppe nach Berlin. Vor 80 Jahren wäre der größte Teil dieser Gruppe von den



Nazis verschleppt und ermordet worden“, so der Vorsitzende des SV Oppum, Axel Müller. Auch die C-Jugend des SVO war unterwegs. Sie schaute sich das Länderspiel Deutschland gegen Weißrußland in



Mönchengladbach an. Ein schönes Erlebnis für die Jungs mit einem erfolgreichen Spiel der deutschen Nationalmannschaft, die durch den 4:0 Sieg die direkte Qualifikation zur Europameisterschaft schaffte.

SPD
Krefeld-Oppum-Linn

Die SPD Oppum/Linn wünscht allen Bürgern in Oppum und Linn ein fröhliches Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr 2020!

Karin Späth Ratsfrau
Mustafa Ertürk Ratsherr und SPD-Vorsitzender Oppum/Linn
Wilfried Bovenkerk Ratsherr

Dr. Hansjürgen Tacke
Bezirksvorsteher Oppum/Linn

Helmut Späth • Hans Becker • Christel Guth
Eva Staudacher • Jens Becker

Sie finden uns bei **HAFELS** Krefeld im 02151 Linnendamm

et kabäusken
Leckeres zum verschenken und behalten

Schönes zum Verschenken & Behalten finden Sie in unserem » et kabäusken «.

Wir stellen Ihnen individuelle Präsenten nach Ihren Preisvorstellungen zusammen. z. B. Firmenpräsenten, Mitarbeiterpräsenten, Präsenten für jeden Anlass, kleine Mitbringsel...

Winterzeit
mit Wäldchen

IN DER ADVENTSZEIT GEÄNDERTE ÖFFNUNGSZEITEN
Mo, Di, Do & Fr. 9.30 - 13 Uhr & 15 - 18.30 Uhr
Mi. 9.30 - 13 Uhr & Sa. 9.30 - 15 Uhr
Telefon 0 21 51 / 309 60

// EDITORIAL

LIEBER LESER!

Schneller als gedacht ist das Jahr 2019 auch schon wieder Vergangenheit. Ein Jahr mit vielen Ereignissen, die nicht nur die Welt, sondern auch Krefeld bewegt haben. Allen voran die Klimadiskussion für die sich auch in Krefeld Aktivistinnen stark gemacht haben. Gerade erst haben die „Seidenraupen“ mit Freunden und Unterstützern ihrer Aktion #Einheitsbuddeln über 2.000 Bäume gepflanzt und damit einen lobenswerten Beitrag



zur CO₂-Diskussion erbracht. Wenn jeder von uns auch nur einen kleinen Beitrag leisten würde, wäre schon viel gewonnen. Auch ein Segelboot

schaft bekanntlich die Wende schneller als ein Kreuzfahrtschiff. Mit dem 1. Advent kehrt auch die Zeit der Besinnung ein und stimmt uns vielleicht sogar ein wenig nachdenklich. Wie ist es gelaufen, welche Stellschrauben sollten neu justiert werden, wie gehe ich mit meinen Nächsten um? Weihnachten bezeichnet sich nicht umsonst als das Fest der Liebe. Nehmen wir uns das doch zu Herzen und starten hoch motiviert ins neue Jahr 2020.

Gesegnete Weihnacht, guten Rutsch und bleiben Sie gesund! Ihre Familie Kölker

Grill am Bahnhof

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!
Ihre Familie Makinudl

**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

// COMEDY-HIGHLIGHT 2019 – NICHTS GEHT MEHR!

2020 – THE SHOW MUST GO ON.

Die Grünkohl & Pinkel Weihnachtsshow sind restlos ausverkauft aber 2020 steht ja bereits vor der Tür!

Das Veranstalter-Duo Kölker/Diefes meldet erneut zwei ausverkaufte Dezember-Veranstaltungen im Hause Kleinlosen. Dabei ist die Weihnachtsausgabe ohne C. Heiland schon fast undenkbar. Er hat längst Kult-Charakter erreicht und gastiert bereits zum siebten Mal in der Show. Warten wir also auf seine „heiligen“ Worte. Mit David Werker kommt ein Krefelder Eigengewächs und hat sein Heimspiel. Und last but not least, Ralf Senkel, dessen unverwechselbarer Sprachstil für beste Unterhaltung sorgen wird. Aber die Fangemeinde muss nicht traurig sein. 2020 geht die Show ins 12. Jahr und startet am 01. März!

Für die, die gerne längerfristig planen, hier die Termine: 01.03. / 05.04. / 03.05. / 20.09. / 04.10. / 08.11 / 20.12.2020. Mit Soloterminen im Zeughaus Bockum wird es eine neue Serie unter dem Namen „Propheten im eigenen Lande“ geben und hier ist David Werker mit seinem Soloprogramm der Premierenkünstler.

Karten erhalten Sie bei Kölker unter Tel. 546808 (AB) oder per Email unter info@diefes.de.

Und natürlich bei den VVK-Stellen (plus 2 Euro VVK-Gebühr):

Lotto Kuhle
Uerdinger Str. 577, Tel: 592000
Post-Service Wenders
Uerdinger Str. 612, Tel: 595473
Bockumer Buchhandlung
Uerdinger Str. 608, Tel: 595473

Veranstaltungsort:
Haus Kleinlosen, Zwingenbergstr. 116, Krefeld-Verberg

// AUSSTELLUNGSVORBEREITUNG

KREFELDER SPORTGESCHICHTE

– **Exponate, Dokumente, Fotos und Filmaufnahmen werden gesucht**

Anlässlich des 100-jährigen Bestehens des Stadtsportbundes plant das Museum Burg Linn eine Ausstellung. Dafür sucht Kurator Dr. Christoph Dautermann noch Exponate, Dokumente, Fotos und Filmaufnahmen. Die Ausstellung soll im Spätherbst 2020 eröffnet werden. Ansprechpartner ist



Dr. Christoph Dautermann, der per E-Mail chr.dautermann@krefeld.de zu erreichen ist.



Förderverein zugunsten krebskranker Kinder Krefeld e.V.

Helfen ist Herzenssache!

Infos/Spendenkonto auf www.krebskinder-krefeld.de oder Tel.: 02151/306644

mit Aktion Teddybär – ein Projekt innerhalb des Fördervereins

// SO LÄSST SICH GUT FEIERN

VIEL EHRE AUF DEM EHRENABEND

Der 9. Ehrenabend der Gesellschaft 1938 Krefeld-Oppum im Vereinslokal „Zum Hochfeld“ war vollgepackt mit honorigen Auszeichnungen.

Knapp 20 Mitglieder, Ehrenmitglieder, Ehrensenatoren und der Ehrenpräsident waren eingeladen. Zudem war ein Gast anwesend, Gabriele Dunga Harrison wurde der Hausorden für die weiteste Anreise (Kenia) überreicht. Christel Rüllicke erhielt die Ehrenmitgliedschaft für besondere Verdienste. Sie ist seit mehr als 40 Jahre ein fester Bestandteil der 38er. In den vergangenen Jahrzehnten hat Christel Rüllicke durch Tanzen, Nähen, Stricken, Kegeln, Verkauf und vieles mehr die Gesellschaft unterstützt. „Und dafür bedanken sich die 38er mit der Ehrenmitgliedschaft“, sagte der Präsident der Gesellschaft Sascha Rüllicke bei der Überreichung. Danach wurden vier neuen Mitglieder begrüßt, sie erhielten alle den Sessionspin 2019/2020. Die langjährigen Mitglieder Ulrike Pech (zehn Jahre), Joop Cosman und Thomas Cos-



man (jeweils 20 Jahre) wurden mit der entsprechenden Nadel ausgezeichnet. Der Präsident des Comitee Crefelder Carneval, Peter Bossers, zeichnete Ulrike Pech und Joop Cosman mit Ehrennadeln und Urkunden aus. Peter Bossers wechselte kurz seine Mütze und stand als Vorstand des Regionalverbands Linksrheinischer Carneval bereit, um Thomas Cosman eine Ehrung vom LRK zu überreichen. Nach einem weiteren Mützenwechsel wurde von Peter Bossers noch eine Ehrung der Prinzensgarde durchgeführt. Wer mehr über die Gesellschaft 1938 erfahren möchte, ist jeden ersten Montag im Monat eingeladen. An diesen Abend treffen sich die 38er ab 19.30 Uhr zum gemütlichen Stammtisch in der Vereinsgaststätte „Zum Hochfeld“ auf der Hochfelder Straße. Weitere Termine unter www.38-er.de.

// KARNEVAL KANN KOMMEN

OPPUM IST WIEDER „JECK“

Der Carneval-Zug- Verein mit allen Oppumer Carnevalsgesellschaften, sowie dem Oppumer Prinzenpaar und Kinderprinz die neue Carnevalssession im Pfarrheim. Dabei sorgten auch Sänger Siggie Rose, Horst Krefelder und die Band „Free Barbie-Kill Ben“ für mächtig Stimmung!

Karnevalszug 2020

Unter dem Motto „Wer fieere hee te jeddert Stand- joot je-launt on kunterbonkt“ zieht am 22. Februar der nächste Oppumer Carnevalszug durch unsere Straßen.

Die Anmeldeformulare mit weiteren Infos stehen auf der Homepage www.kzv-oppum.de zum Download bereit.

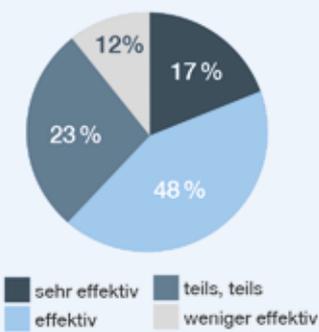


Untersuchung zeigt: axone® Hörtherapie verbessert

effektiv das Verstehen von Sprache. Zahlen, Daten, Fakten zur axone® Hörtherapie

„Hören wie früher“ – das ist der Wunsch vieler Menschen, die unter einer Hörminderung leiden. Im Rah-

Wie effektiv fanden Sie die Hörtherapie?



men einer zwei Jahre andauernden, bundesweiten Untersuchung zum Thema „Verbesserung des Hörverstehens“ wurde untersucht, inwieweit die axone® Hörtherapie das Sprachverstehen verbessern kann. Die axone® Hörtherapie ist ein Verfahren zur Verbesserung des Sprachverstehens und der Sprachverarbeitung. Entwickelt wurde das Verfahren von erfahrenen Experten. Dr. med. Carsten Dalchow, HNO Arzt an der Uniklinik Frankfurt, hat diese Methode begleitet, die von verschiedenen Hörakustikern bundesweit durchgeführt worden ist, bei der zwischen 2017 bis Mitte 2019 insgesamt 469 vollständige Auswertungen generiert wurden. 65% der Teilnehmer bewerteten

die Effektivität der Hörtherapie mit „effektiv“ oder „sehr effektiv“. Dieser Erfolg spiegelt sich auch in der Auswertung der Ergebnisse wider: Die Teilnehmer erreichten eine Verbesserung der Hörverarbeitung mit Hörgerät um 29 Prozent. Die axone® Hörtherapie ist demnach nicht nur für ein allgemein verbessertes Verstehen geeignet, sondern insbesondere auch dafür, die Gewöhnung an Hörgeräte deutlich zu beschleunigen. Sehr deutlich wurde laut Teilnehmern auch der Unterschied, den das Tragen des Trainingsgerätes – ein spezielles darauf abgestimmtes Hörsystem – ausmacht: 83 Prozent bemerkten einen großen oder sehr großen Unterschied.

Fazit: Eine wichtige Erkenntnis lässt sich zweifelsfrei aus den Ergebnissen der Untersuchung ablesen: Eine Versorgung mit Hörsystemen sollte so schnell wie möglich erfolgen, wenn der Verdacht auf eine Hörminderung besteht. Frühzeitig mit Hörgeräten versorgte Teilnehmer haben bessere Ergebnisse beim Sprachverstehen erzielt und profitieren von einer schnelleren Eingewöhnung.

Von den Ergebnissen der Hörtherapie und dem Effekt der Hörgeräte überzeugt, gaben 82 % der Teilnehmer an, sich nach der Untersuchung mit Hörgeräten versorgen lassen zu wollen.

- 30 Teilnehmer gesucht
- Anmeldung bis: 31.12.2019
- Teilnehmender Hörakustiker:

OTON Die Hörakustiker Hörakustik Derouaux GmbH

Krefeld Uerdinger Str. 279
Tel. 02151 - 644 69 69

Brüggen Bomer Straße 24

Tel. 02163 - 572 72 07

// NEWS VON DER FREIWILLIGEN FEUERWEHR

10 JAHRE FÖRDERVEREIN DER F.F.

Auf sein 10jähriges Bestehen konnte jetzt der gemeinnützige Förderverein der „Freunde und Förderer der Löschgruppe Oppum e.V.“ zurückblicken.

Gegründet im Jahre 2009 setzt sich der heutige Vorstand aus dem 1. Vorsitzenden Ulrich Ditzen, seinem Vertreter Wolfgang Schuldt, Kassiererin Simone Kremer und Schriftführer Roland Pavel zusammen. Mittlerweile 68 Mitglieder gehören zum Förderverein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat die ehrenamtliche tätige freiwilligen Oppumer Feuerwehrleute zu unterstützen. Dazu gehört in erster Linie die Anschaffung von oftmals lebensnotwendigen Gerätschaften aber auch Unterrichtsmaterialien für die Ausbildung des Nachwuchses, der aus sechs Jugendlichen besteht. Materialien die Seitens der Stadt nicht zur Verfügung gestellt werden. 30 aktive Feuerwehrmänner umfasst heute das von Tobias Hoffmann geführte und ausgebildete Team. „Wenn es brennt ist über eine Rufbereitschaft in drei bis fünf Minuten das erste Fahrzeug startklar zum Ausrücken“, umschreibt Ditzen die schnelle Hilfsbereitschaft die Berufsfeuerwehr zu unterstützen.

Aufgabe der Freiwilligen Feuerwehr ist übrigens vor Ort die Grundversorgung zu gewährleisten. Menschenrettung geht vor Löschen. Rettungsdienste obliegen der Berufsfeuerwehr.

Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an die Arbeitgebern unserer Freiwilligen. So kommt man unterjährig 2018 auf über 7.000 Einsatzstunden und dahinter stehen 113 Einsätze und Übungen. Das Sicherstellung des jährliche Osterfeuer ist ein gutes Beispiel für die Bürger da zu sein. Mit Unverständnis registrieren die Ehrenamtlichen die leider wachsende Wertschätzung durch Teile der Bevölkerung und noch viel gravierender die Tatsache, dass in kürzester zweit zwei Mal in das Gerätehaus auf der Heinrich-Malina-Straße eingebrochen wurde. Neben dem Diebstahl teurer Aggregate schmerzt natürlich auch der Verlust der eigentlich sicher verwahrten Kameradschaftskasse. Denn neben allem Einsatz für die Allgemeinheit, und es kann jeden treffen, steht auch das gesellige Kameradschaftsleben zum Ehrenamt. Zwar sieht sich auch hier der Förderverein in der Pflicht finanziell eine Weihnachtsfeier zu organisieren, aber freuen würde man sich auch über die ein oder andere Spende aus der Bevölkerung. Wenn auch Sie die Gruppe unterstützen wollen, nehmen Sie einfach Kontakt zum Förderverein auf. Jede Hilfe zählt. Schon jetzt ein dickes Dankeschön. Und hier die Kontaktdaten: Telefon 540870 oder per Mail an: foerderverein@ffoppum.de.



Denken Sie an Ihre Weihnachts-Vorbestellung!

**1A-Qualität und Frische hat einen Namen:****Landfleischerei Hinterding**

Trift 100 - 47809 Krefeld

Telefon 54 18 95

Di.-Do. 7.30-13.00 u. 15-18.00, Fr. 7.30-18.00

Sa 7.00-12.00, Montag geschlossen

www.landfleischerei-hinterding.de

Eine schöne, friedliche Weihnachtszeit
und ein erfolgreiches neues Jahr wünscht Ihnen
das Hinterding Team.

**Jeden Freitag kostenloser Lieferservice!**

**NICHTS FÜR
AUS-DER-
SPUR-FAHRER.**



**Frohe Weihnachten und
viel Glück im neuen Jahr!**

SUBARU XV MIT EYESIGHT¹.

EyeSight¹, der Testsieger² der Fahrerassistenzsysteme, erkennt potenzielle Gefahren und hilft dem Fahrer, sicher in der Spur zu bleiben. Das ist nur einer der Gründe für die Bestnote von 5 Sternen beim Euro NCAP Crashtest 2017.

Autohaus Essers GmbH
SUBARU-Vertragshändler

Bökendonk 7
47809 Krefeld
Tel.: 02151-156333

Sonntags freie Schau
von 10 bis 13 Uhr.
Keine Beratung,
kein Verkauf.

**SUBARU**

Confidence in Motion

Abbildungen enthalten Sonderausstattung. ¹5 Jahre Vollgarantie bis 160.000 km. Die gesetzlichen Rechte des Käufers bleiben daneben uneingeschränkt bestehen. ²Die Funktionsfähigkeit des Systems hängt von vielen Faktoren ab. Details entnehmen Sie bitte unseren entsprechenden Informationsunterlagen. ³Getestet wurden Notbremsysteme. Quelle: Auto Motor und Sport 09/2015 und www.adac.de

Weltgrößter Allrad-PKW-Hersteller

www.subaru.de

// NEUES SPORTEVENT

KREFELDER HALLENSPORT-SPEKTAKEL AM 21. DEZEMBER



Den 21. Dezember sollten sich alle Sportfans rot im Kalender anstreichen.

Denn dann erwartet sie im „1. Krefelder Hallensport-Spektakel“ ein ganz besonderes Event: Zwei der erfolgreichsten Krefelder Sportteams werden dann gemeinsam ihre Fangemeinde begeistern: der Crefelder HTC und die HSG Krefeld. Für die Hockeyspieler des CHTC steht um 14.30 Uhr das Heimspiel

der Hallenhockey-Bundesliga gegen Rot-Weiß-Köln auf dem Programm. Die Domstädter gehören zu den etabliertesten Teams in ganz Deutschland. Highlights in der Aufstellung des Topteams der europäischen Spitzenklasse sind die Nationalspieler Chrisopher Rühr, die Gebrüder Grambusch oder der aus Krefeld stammende Timur Oruz. Der CHTC steht nach einer bärenstarken Vorrunde auf dem Feld aktuell auf Rang zwei seiner Staffel, obwohl er ein Spiel weniger ausgetragen hat als fast alle Spitzenklasse-Hockeyteams erwartet die Fans in der Halle eine musikalische Darbietung der Extraklasse, denn eine der beliebtesten Bands Krefelds, die Ganzjahres-Spaßband JeckUnited wird sie mit ihrem

Auftritt begeistern. Nahtlos schließt sich das nächste Highlight an, wenn um 19 Uhr die HSG Krefeld in der 2. HBL den HSV Hamburg empfängt. Die Hansestädter stehen aktuell auf Rang sechs der Liga und stehen bei fünf Punkten Abstand auf die Aufstiegsplätze noch voll im Rennen um die Rückkehr in Liga eins. Einst feierte der Verein den Titel in der Champions-League (2013) und zwei Jahre zuvor die Deutsche Meisterschaft. Für die Eagles ist es eine große Herausforderung, gegen diesen Topgegner zu bestehen. Eine große Zuschauerzahl an diesem Tage würde fraglos beiden Teams aus der Seidenstadt sehr helfen. „Wir freuen uns sehr auf dieses Event und das Derby gegen Köln. Eine große Zuschauerzahl wäre für unsere Jungs etwas ganz Besonderes

und wir sind sehr glücklich über die gute Zusammenarbeit mit der HSG“, sagt CHTC-Präsident Hans-Werner Sartory. HSG-Geschäftsführer André Schicks fügt hinzu: „Wir vereinen an diesem Tag zwei der besten und erfolgreichsten Sportarten in der Seidenstadt. Beide zusammen zu bringen ist ein Projekt, das uns begeistert und dass wir mit Jeck United eine hochkarätige musikalische Unterstützung gefunden haben, rundet das Ganze noch ab.“ Schirmherr der Veranstaltung ist Krefelds Oberbürgermeister Frank Meyer, der sich sofort begeistert zeigte. „Wir sind dankbar für die Unterstützung der Stadt und freuen uns über die gute Zusammenarbeit“, richtet Schicks auch einen Dank an den Ersten Bürger und seine Mitarbeiter.

// OPPUMER WEIHNACHTSMARKT

WIEDER EIN VOLLER ERFOLG

Hauptsache trockenes Wetter hatten sich die Veranstalter gewünscht und der Wusch ging in Erfüllung.

Erneut fand der Weihnachtsmarkt am 23.11. rund um die Schutzengel Kirche eine rege Beteiligung und sorgte für gute

Stimmung bei Ausstellern und Bürgerverein. Selbstgebasteltes bestimmte an vielen Ständen die Auslage und auch das kulinarische Angebot ließ keine Wünsche offen. Eine schöne Einstimmung auf die anstehende Weihnachtszeit.



Wilde Weiber Sitzung
31.01.2020 19:11 Uhr
Sportpark Oppum

Lutz Kniep
Aleks Schmidt
Beate
Horst Krefelder
et Röschen
van der Hardt
Roahser Wibbels
Oppumer Prinzenpaar

Karten 15,00€
Sponsoring: ...
Im Hainweg 102, 47803 Krefeld
Eintritt bei Schmitz Bestattungen & Co.
Bismarck-Weg 11, Oppum

- Kostümsitzung -
09.02.2020 ab 19:11
Carablanca Hauptstr. 14

Wir alle sind für euch bereit
für die fünfte Jahreshzeit

Tanzgarde der OKU
Playback/How
Beate

Karten 14,50€
Bismarck-Weg 11, Oppum
Oppumer Bestattungen, Hauptstraße 14
47803 Krefeld, 0177 8031196

Neue Wege
für die letzte
Reise? Wir
führen Sie.

Tag & Nacht in
allen Ortsteilen
Tel.: 02151 - 75 47 70

Eigener Abschieds- und Trauersaal | Beratung und
Durchführung aller Bestattungsarten | Bestattungsvorsorge

Hülser Straße 482 · 47803 Krefeld
Tel.: 02151 - 75 47 70
info@bestattungen-schmitz.de
www.bestattungen-schmitz.de

Josef Schmitz
BESTATTUNGEN

IMPRESSUM

91/77

// 7. UND 8.12. AUF BURG LINN

Herausgeber,
Anzeigenleitung/Produktion
PRINT/MEDIA.Management
Ursula Kölker

Hüttenallee 237 c, 47800 KR

info@printmedia-man.de

www.lifejournale.de

Telefon: 02151 51626-16

Mobil: 0174 9295330

Redaktionsbüro für:

• **bockumlife@web.de (13.000)**

• **oppumlife@web.de (7.000)**

• **linnlife@web.de (4.000)**

Am Badezentrum 128, 47800 KR

Layout/Gestaltung für BO/LI/O

Wolff Kommunikation GmbH

www.wolff-kom.de

Medien-Kooperation mit

Stümges Media Gruppe:

• **hüls life (8.000)**

• **kempen life (10.000)**

• **st. tönis life (11.000)**

Telefon 0177 6426399

stuemges@lifejournale.de

nächste Ausgabe:

KW 07/20 – 14.02.2020

Anzeigenschluss: 31.01.2020

www.facebook.com/lifejournale

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.

GESPENSTER- FÜHRUNG

Eine Anmeldung für Kinder bis elf Jahren ist ab sofort im Museum möglich

Während in anderen mittelalterlichen Gemäuern Spukgeschichten reine Erfindungen sind, treiben immer Anfang Dezember „echte“ Gespenster auf Burg Linn in Krefeld ihr Unwesen. Die Anwohner der Festung berichten über Generationen hinweg von verschiedenen Geistern, die für ein, zwei Nächte wiederkehren. In diesem Jahr fürchten sie sich besonders, weil sie die Wiederkehr der Märchenfiguren erwarten: Seit weit über 100 Jahren befindet sich ein Sagen- und Märchenbuch in der historischen Bibliothek des Museums Burg Linn, das einst von einem Kindermädchen verflucht wurde. Sie musste den Kindern die Geschichten vorlesen, doch die trieben mit ihr nur Schabernack. Als Rache verwünschte sie das Buch, die Gestalten mögen alle zehn Jahre in einigen Dezemberabenden lebendig werden und durch die Burg geistern,



Zum absoluten Hotspot für Kinder-Secondhand hat sich der Kindertrödelmarkt am Fungendonk in Oppum entwickelt. Mehr als 100 Stände sorgten für ein vielfältiges Angebot von ein bis 14 Jahren.

um die Kinder zu erschrecken. Und nun ist es wieder soweit. Ausschließlich mutige Kinder dürfen sich in diesen Tagen auf die Burg wagen, um die bösen Geister zu verjagen und den Spuk endlich zu beenden. Die Gespensterführungen finden am Sa., 7.12., und So., 8.12., um jeweils 17.30 Uhr statt. Die Inszenierung setzt bewusst auf milde Gruseffekte und

eine spannungsgeladene Darstellung. Die Teilnehmerzahl ist auf je 30 Kinder im Grundschulalter bis elf Jahren beschränkt. Die Führung ist ohne Begleitung der Eltern. Für die Führung muss lediglich der Eintrittspreis gezahlt werden. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich unter Tel. 02151 155390 und per E-Mail burglinn@krefeld.de.

"ERNSTES UND HEITERES
VON VERSCHIEDENEN SAITEN"

SILVESTERKONZERT

VALENTINA RESNYANSKA
VIOLINE

BETTINA CHAUSSABEL
KLAVIER

DI 31.12.19 UM 17:30 UHR
MENNONITENKIRCHE - KÖNIGSTRASSE 132, KREFELDD
EINTRITT FREI - UM SPENDEN WIRD GEBETEN

Besinnliche
Weihnachten
und ein gutes
neues Jahr!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen,
das Sie uns 2019 entgegengebracht haben.

Wir freuen uns darauf,
auch 2020 wieder für Sie da zu sein.



www.vbkrefeld.de

Volksbank
Krefeld eG



Wir machen den Weg frei.

// GEWINNSPIEL

7. KREFELDER WEIHNACHTSCIRCUS

Der Circus Probst präsentiert vom 19. Dezember 2019 bis 5. Januar 2020 bereits zum 7. Mal den Krefelder Weihnachtscircus auf dem Krefelder Sprödenalplatz. Noch heute spielen Tiere, Akrobaten und Clowns eine besondere Rolle in der Vorstellung. Künstler vieler Nationen lassen in der Manege Wunder geschehen. Schönheit, Spannung, Humor und zahlreiche Sensationen sind Teil des neuen Weihnachtsspiels „FANTASTICO“. „Wir feiern 2019 die 250-jährige Geschichte des klassischen Circus. Die neue Show ist eine Hommage an dieses zauberhafte Kulturgut“, berichtet Direktor Reinhard Probst. Besonders stolz ist Probst auf die Reitshow der Khadikov Truppe.



Gewinnen Sie mit „bockum life“ und dem Circus Probst 5 x 2 Freikarten. Senden Sie bis zum 8. Dezember eine Mail an bockum-life@web.de unter Angabe von Name, Adresse und Alter. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir wünschen viel Erfolg (red)

// GEWINNSPIEL

HAINBUCH FÜR DIE BISCHOFSTRASSE



Die Eheleute Antje und Jürgen Alexander aus Oppum haben mit der Spende eines Baumes, der jetzt im Rahmen der Initiative „3333 Bäume für Krefeld“ in der Grünanlage an der Bischofstraße gepflanzt wurde, einen Beitrag zum Klimaschutz geleistet. Dabei handelt es sich um eine Hainbuche, die als der 1373. Baum von 3333 Bäumen, die die Initiative pflanzen möchte, unter fachkundiger Anleitung von Peter Büsser von der Baumschule Büsser-Indenklef ins Erdreich gesetzt wurde.

Die Sprecherin der Initiative „3333 Bäume für Krefeld“, Grit Pöhlmann, dankte den Spendern für ihren „beispielhaften Beitrag zum Klimaschutz“, der nicht nur in der Baumspende, sondern auch dadurch zum Ausdruck komme, dass diese sich mit ihrem mittelständischen Meisterbetrieb auch der Nutzung regenerativer Energiequellen widmen. „Ihr Betrieb besteht - wie auch unsere Initiative - aus einem kleinen, eingespielten Team, das auf die individuellen Bedürfnisse eingeht. Und ganz ökologisch nutzen Sie unter anderem die Sonne als kostenlosen Lieferanten von Wärme zum heizen und der Warmwasseraufbereitung“, sagte Grit Pöhlmann. Die Initiative, die im Jahre 2007 vom Künstler Caco und Georg Damer vom Krefelder Werkhaus gegründet worden war, schafft einen Ausgleich für den Verlust von Bäumen, die seinerzeit dem Orkan „Kyrill“ zum Opfer gefallen sind.

DIE GESUNDE ECKE!



Gesundheitsthemen von Dr. Hacker

WAS IST DRAN AM INTERVALLFASTEN?

Die meisten Menschen möchten bekanntlich alt werden, aber nur die wenigsten alt sein. Ein Weg dorthin könnte laut einer Reihe von Beobachtungen das intermittierende Fasten, auch Intervallfasten genannt, sein. Bei Tieren können längere Futterpausen jedenfalls altersbedingten Krankheiten vorbeugen und das Leben verlängern.

Forscher der Universität Graz haben kürzlich untersucht, wie sich eintägige Essenspausen auf das Herzkreislaufsystem und den Stoffwechsel von leicht übergewichtigen, aber gesunden Männern und Frauen auswirken. Während die eine Hälfte der Probanden ihr Ernährungsverhalten beibehalten hatte, verzichtete die andere Hälfte jeden zweiten Tag auf alle Mahlzeiten. Das Ergebnis: Rund 3,5 Kilogramm Gewicht weniger, der Blutdruck sank um rund 5 mm Hg und auch der Puls verlangsamte sich innerhalb eines Monats. Allerdings muss man sagen, fällt es vielen Menschen extrem schwer, jeden zweiten Tag ganz oder weitgehend auf Nahrung zu verzichten.

Deutlich besser integrierbar ist das sogenannte „Time-Restricted-Eating“. Bei dieser besonderen Form des Intervallfastens verzehrt man sämtliche Speisen in einem begrenzten Zeitraum von sechs bis zehn Stunden und nimmt in den übrigen 18 bis 14 Stunden nichts Kalorienhaltiges zu sich. Man spricht daher auch vom 6:18-, beziehungsweise vom 8:16- oder 10:14-Intervallfasten. Es gibt Berichte von vielen Patienten, die mit dieser Fastenart sehr gut klarkommen. Die meisten essen am Mittag und am Abend und lassen das

Frühstück aus. Mit dieser Form von Intervallfasten, bei der ein erheblicher Anteil der Essenspause quasi verschlafen wird, gelingt es vielen, dauerhaft abzunehmen.

Lange Intervalle zwischen den Mahlzeiten sind auch deshalb vorteilhaft, weil die Insulinproduktion dabei eine Verschnaufpause erhält. Läuft die Herstellung des Zuckerwertungshormons Insulin nämlich beständig auf Hochtouren, steigt das Risiko für einen Alterszucker merklich an. Auch brennt offenbar das Licht des Lebens in dem Fall schneller ab. Lange Essenspausen scheinen zudem selbst dann vor einem Diabetes zu schützen, wenn sie die Pfunde nicht zum Schmelzen bringen.

Im Ergebnis verschiedener Untersuchungen scheint sich eine auf sechs bis acht Stunden begrenzte Nahrungsaufnahme auf viele Stoffwechselprozesse noch günstiger auszuwirken als eine kalorienreduzierte Ernährung. Wie man weiß, gilt das nicht nur für den Zuckerhaushalt, sondern auch für den Fettstoffwechsel und für die Anreicherung von Fett in der Leber. Folglich hält nicht die Radikalität den Körper jung, sondern das sanfte Fasten in sorgfältig ausgewählten Intervallen.

Bleiben Sie gesund!
Herzlichst Ihr



Dr. Andreas Hacker
info@hildegardis-apotheke.com