FISCHELNER WOCHE

Mitteilungen und Neues aus Fischeln, Königshof, Stahldorf, Donksiedlung, Oberend, Bösinghoven

Osterath in div. Auslagen

Für die Woche vom 21. November bis 27. November 2026 **Nr. 47**

An zwei Wochenenden:

Weihnachtsmarkt im Freibad Neptun

Bereits zum 6. Mal findet der Fischelner Weihnachtsmarkt zum 1. Adventwochenende vom 27. bis 29. November auf dem Neptun Freibadgelände am Mühlenfeld 121 statt.

Neu in diesem Jahr ist, dass die bunte Budenstadt zusätzlich am vierten Adventwochenende vom 18. bis 20. Dezember ihre Türen öffnet, um auch den „Last-Minute-Shoppern“ gerecht zu werden. Veranstaltet wird der Weihnachtsmarkt erneut vom SV Neptun gemeinsam mit der vereinseigenen Gastronomie ‚Neptunes Beach‘.

„Bewährtes bleibt bestehen. Am Aufbau sind nur wenige Änderungen vorgesehen, wobei die Aufenthaltsqualität für die Gäste weiter verbessert wird. An beiden Wochenenden laden rund 30 Verkaufsstände zum Bummeln ein und bieten eine vielfältige Auswahl. Für weihnachtliche Stimmung sorgen Stroh auf dem gesamten Gelände und viele bunt geschmückte Tannenbäume. Den Baumschmuck basteln wieder die Kinder der Fischelner Kitas. Für das leibliche Wohl sorgt das Team von ‚Neptunes Beach‘ mit einem umfangreichen Angebot an Speisen und Getränken“, so die Veranstalter.

Auf einer großen Veranstaltungsbühne erwartet die Besucher an allen sechs Tagen Livemusik. Dabei wird überwiegend Hobbymusikern die Möglichkeit gegeben, ihr Können unter Beweis zu stellen. Das



weiter auf S. 2 →

Besonders stimmungsvoll präsentiert sich der Fischelner Weihnachtsmarkt vor dem Neptun-See in den Abendstunden. Foto: privat

Abrechnung über die Pflegekasse ab Pflegegrad I

Jetzt kostenloses Erstgespräch vereinbaren

Gemeinsam im Alltag
ALLTAGSBEGLEITER
Krefeld Süd

Wir sind auch samstags für Sie im Einsatz

Wir unterstützen Sie bei:
- Hauswirtschaftlichen Tätigkeiten
- Erledigungen und Arztbesuchen
- Gesellschaftlichen Unternehmungen
- anfallenden Gartenarbeiten
- diversen bürokratischen Anliegen

Wir leisten Ihnen Gesellschaft bei ...
- Freizeitaktivitäten
- diversen Begleitfahrten

Wir begleiten Sie auch in Ihrer Nähe...
Krefeld | Meerbusch | Willich | Tönisvorst
Oppum | Kempen | Hüls | Inrath | Bockum
Traar | Verberg | Elfrath | Gartenstadt

Kölner Str. 465 • 47807 Krefeld
02151 – 928 24 43
kontakt@alltagsbegleiter-krefeld-sued.de
www.alltagsbegleiter-krefeld-sued.de

Zuverlässigkeit, Flexibilität, Sorgfalt und Gutherzigkeit sind unsere Stärken!

2009889-005

KÖNIGSHOF
IMMOBILIEN GMBH
Verlässlich erfolgreich.

Charmante DHH auf traumhaftem Grundstück in der Neulandsiedlung



100 m² Wohnfläche, 780 m² Grundstück,
4,5 ZKDB, Gäste-WC
B 189 kWh, Gas, Bj. 1955

Kaufpreis: 489.000,- €
Courtage: 3,57% inkl. MwSt.

KÖNIGSHOF IMMOBILIEN GMBH | Tel. 02151 39 16 66 | www.koenigshof.com

2000258-020

kann rein instrumental, gesanglich oder eine Kombination aus beidem sein – vom Nachwuchstalent bis zum erfahrenen Musiker, Solokünstler, sowie Gruppen oder Chöre. Jeder Beitrag ist herzlich willkommen. Anmeldungen für das 4. Adventwochenende sind noch beim Organisator Sven Gentkow unter 0160-96 97 03 93 oder sven.gentkow@event-sportpark.de möglich.

Selbstverständlich wird das beliebte Nikolausevent am 6. Dezember nicht fehlen. Gemeinsam mit seinem Engel wird der Nikolaus über den See gerudert kommen, und den Kindern eine Freude zu bereiten und zu beschenken. Auch der Termin für den X-Mas-Rock steht fest: Am 12. Dezember werden erneut drei Spitzenbands auftreten und mit ihrer Musik Spenden für den ‚Förderverein zugunsten krebskranker Kinder' sammeln. Weitere Infos zu beiden Veranstaltungen folgen. Red.

Ob Sport, Theater, oder Kunst –
alle Termine finden Sie hier bei uns!

FISCHELNER WOCHE



Zuhause beginnt mit Wir.

Mit persönlicher und maßgeschneideter Finanzierungsberatung entwickeln wir gemeinsam Lösungen für jeden Wohntraum. Denn wir sind eine Gemeinschaft.

Mehr Infos unter volksbank-dkn.de/baufi

Wir machen den Weg frei.

Volksbank Düsseldorf Krefeld Neuss eG

2010316-001

„Kinder an die Macht!"

Tausende beim Fischelner Martinszug



Beeindruckend auch in diesem Jahr, die stimmungsvolle Abschlussveranstaltung auf dem Marienplatz.

„Gebt den Kindern das Kommando, sie berechnen nicht, was sie tun. Die Welt gehört in Kinderhände! Dem Trübsinn ein Ende – wir werden in Grund und Boden gelacht!" Herbert Grönemeyer, Deutschlands Barde Nummer 1, wusste schon vor 40 Jahren, worauf es ankommt. Gegen das Lachen eines Kindes verblassen alle düsteren Gedanken der „Generation Z", alle politischen Kriegs- und Ränkespiele und alle Klimaprognosen (womit diese Probleme der Welt nicht kleingeredet oder geleugnet werden sollen). Ungläubiges Staunen, Faszination für die bunten und phantasievollen Laternen, für die Martinslegende und das „Piff, Paff, Puff", das aus tausend Kehlen die Fischelner Nacht zum Tag machte, beherrschen seit jeher den Martinsabend. Und wer einmal vom heiligen Mann persönlich mit einer kleinen Süßigkeit ausgestattet wurde, wird dieses Ereignis auch in Zeiten des Überflusses wohl bis zum Lebensende nicht vergessen. Apropos: Marcel Blaschzyk als St. Martin und sein Schimmel lieferten einmal mehr eine souveräne Vorstellung ab. Die zahlreichen Helfer machen vom morgendlichen Packen der weit mehr als 3.000 Tüten, über Ordnungsdienst, Tütenausgabe, verkehrslenkende Maßnahmen, bis zur Organisation der Abschlussveranstaltung – wie immer begleitet vom über 90 Jahre alten, aber unverwüstlichen Heinz Kempen – ein Großevent dieser Art erst möglich. Strahlende Kinderaugen und Gänsehautfeeling waren der verdiente Lohn. Nur in ein einem bleibt Luft nach oben: die Ausschmückung der Festzugswege und der Anwohnergrundstücke lief leider auf Sparflamme und wurde den vielfältigen Bemühungen der Kinder und der Protagonisten incl. des Lehrpersonals nicht gerecht. Hier hat Fischeln reichlich Nachholbedarf. Auch gemeinsame Nachbarschaftsaktionen wie Grillabende oder Glühweinverkostungen sind an diesem Abend ausdrücklich nicht verboten, sondern gewünscht. Doch für solche Details blieb den Hauptdarstellern des Abends wenig Zeit: die Kinder traten zufrieden und überwältigt den Heimweg an und vielen sind in der Nacht noch einmal die Eindrücke des Abends begegnet. Und auch St. Martin persönlich hat dabei in manchem Kindertraum eine Rolle gespielt. br.



Konzentriert bis in die Zehen-, pardon die Hufspitzen: Marcel „Martin" Blaschzyk.



Fotos: privat

Auch die Minions reckten die Hälse, um nah dabei zu sein.

Fünftklässler beim Königshofer Sankt-Martins-Zug

Bereits in der vergangenen Woche war unsere Wochenzeitung voll mit Geschichten rund um das Sankt-Martins-Brauchtum in Krefeld. Zum Martinszug in Königshof gibt es einen wichtigen Nachtrag. Wie Lehrerin Bianca Vollmer vom Maria-Sibylla-Merian-Gymnasium jetzt schrieb, nahmen erstmalig auch die fünften Klassen teil.

Zur Premiere des Fischelner Gymnasiums sagte Schulleiter Olaf Muti: “Es ist gut, dass das MSM jetzt auch mit dabei ist!” Die Königshofer Kita und Grundschule sind ja schon lange fester Bestandteil des Zuges, ebenso Klassen der Realschule Freiherr-vom-Stein.

Nicht nur die Kinder hatten sich die erstmalige offizielle Teilnahme gewünscht, sie entsprach auch dem Wunsch der Eltern. Frau Vollmer: „Das Sankt-Martins-Fest vermittelt zeitlose Werte wie Nächstenliebe, Hilfsbereitschaft und Mitgefühl. Es erinnert uns daran, Verantwortung füreinander zu übernehmen und Menschen in schwierigen Situationen zu unterstützen. Unabhängig von Religion und Herkunft sind diese Werte für unser gesellschaftliches Zusammenleben wichtig und deshalb ist es uns als Schule auch ein Anliegen, diese Werte zu leben.“

Tatjana Henrich



Flatternde Schmetterlinge auf den Martinslaternen: Hier handelt es sich symbolisch um die Persönlichkeit Maria Sibylla Merian, die Namenspatronin des Fischelner Gymnasiums. *th/Foto: privat*

Werbering Fischeln: Geldspende an stups-Kinderzentrum

Verzicht auf Künstler-Gagen erbrachte 1.500 Euro

Weil die 60 jungen Künstler des U16-Jugendsymphonieorchesters der Düsseldorfer Tonhalle unter Leitung von Jenny Heilig anlässlich eines Konzerts in der Markuskirche auf ihre Gage verzichteten konnte jetzt aus dem „Überschuss“ dem Krefelder Kinderhospiz eine Spende in Höhe von 1.500 Euro überreicht werden. Vom Veranstalter des Konzerts überbrachten jetzt Hans Krüppel als Organisator und Claudia Grigull in ihrer Funktion als Schatzmeisterin des Fischelner Werberings nicht nur den Scheck, sondern ließen sich von der DRK-Oberin Diane Kamps und Timo Amels über die Arbeit von stups informieren. Sie bekamen so einen Einblick in die Funktion und Arbeitsweise des stups-Kinderzentrums.

Zunächst bedankte sich Diane Kamps für die Spende und erläuterte den Einsatz des Geldes: „Wenn man weiß, dass in unserer Einrichtung jedes Jahr ein Betrag von rund 300.000 Euro nicht gedeckt ist, sondern sich aus Spenden finanzieren muss, dann kann man sich auch vorstellen, wie wichtig freiwillige Zuwendungen für uns sind.“ Timo Amels, Vorstandsmitglied der Anneliese-Hinrichs-Stiftung und als Botschafter für das stups-Kinderhospiz tätig, ergänzt: „Und damit sind nur die allerwichtigsten Aufgaben erfüllt.“

Auch auf die logistischen Herausforderungen machte Oberin Diane Kamps aufmerksam: „Die Aufgabe der Versorgung junger Dauerpatienten, medizinische Behandlung, Sterbefälle, die damit verbundene Trauerarbeit, Betreuung von Geschwisterkindern und / oder Eltern plus Inklusions-Kindergarten unter einen Hut zu bringen, ist nicht einfach.“ Das Krefelder Kinder-Hospiz hat mit seiner Kombination aus Hospiz und Inklusions-Kindergarten eine Alleinstellung und Vorbildcharakter unter den 21 Kinder-Hospiz-Einrichtungen in Deutschland. HEH

Info:

Timo Amels bietet Führungen und Informationen rund um das stups-Kinderzentrum an.

P.S. Gute Nachrichten für Fischeln!

Dem Vernehmen nach wird sich der Werbering Fischeln zukünftig auch verstärkt in die Fischelner Kulturszene einbringen. Erste Gespräche laufen bereits.



(V. l.) Claudia Grigull (Werbering Fischeln), DRK-Oberin Diane Kamps, Hans Krüppel (Organisation des Konzerts) und stups-Botschafter Timo Amels bei der Scheckübergabe. *Foto: HEH*

Jeden Samstag
neue Angebote von
regionalen Händlern.
FISCHELNER WOCHE



2009460-001

Gute Handwerker vor Ort

neumeyer
Haustür • Veranda • Sonnenschutz
Terrassendächer
Draußen zu Hause.
Aluminiumdächer mit Glas
Seitenwände & Glasschiebeelemente
Markisen & Sonnenschutz

Reparatur • Wartung • Neulieferung
Dirk Neumeyer · Hammersteinstraße 1 · 47807 Krefeld
02151 / 7 63 55 70 info@neumeyer-hv.de www.neumeyer-hv.de
Ausstellung: Mo-Fr 9-13 Uhr · Mo-Do 14-17 Uhr
2003902-009

WTK WÄRME TECHNIK
Ihr kompetenter Partner
für technische Gebäudeausrüstung
Heizung • Lüftung • Sanitär • Klima
Öl- und Gasfeuerungen • Kundendienst
Obergath 126 · 47805 Krefeld
Telefon 0 21 51 / 3 19 50 · Fax 31 95 20
2000405-006

RAMACKERS
TIEF- UND STRASSENBAU GMBH
Tief- und Straßenbau
Gartengestaltung
Pflasterarbeiten aller Art
Tempelsweg 7b
47918 Tönisvorst
Tel. (0 21 51) 97 08 08
Fax (0 21 51) 97 08 07
2000174-001

Maaßen Schreinerei & Möbel
• Haustüren
• Innenausbau
• Fenster und Türen
aus Holz und Kunststoff
• Individuelle Möbelanfertigung
Franz-Hitze-Straße 10a · Krefeld
Telefon 0 21 51 / 39 78 10
www.moebel-maassen.de
2000100-003

schnitt. Malerarbeiten
Bodenbeläge
Fassadenbeschichtung
Wärmedämmung
Dehnungsfugen
Akustik u. Trockenausbau
Malerbetrieb Beckers
Inh.: Frank Beckers
Saassenstr. 30 · 47807 Krefeld
Tel.: 0 21 51 / 30 89 76 · Fax: 0 21 51 / 30 89 78
maler.beckers@t-online.de
2000976-001

Historischer Rundgang durch Fischeln

Jetzt kostenlos anmelden

Bevor die Winterpause beginnt, bieten die Freunde + Förderer für Heimatpflege und Schützenbrauchtum in der Bürger-Schützen-Gesellschaft Fischeln interessierten Bürgerinnen und Bürgern noch einen Spaziergang durch das historische Fischeln.

Der „Historischer Rundgang“ bietet insbesondere Neubürgern eine gute Gelegenheit das alte Fischeln kennenzulernen und dauert ca. zwei Stunden. Informiert werden die Teilnehmer über Fischelner Geschichte, Denkmäler, einzelne Gebäude und Straßenzüge.

Der nächste Rundgang findet am Dienstag, 24. November um 14.00 Uhr statt. Treffpunkt ist die Mariensäule auf dem Marienplatz in Fischeln.

Anmeldung + Kontakt:
Freunde + Förderer für Heimatpflege und Schützenbrauchtum
Benedikt Lichtenberg
E-Mail: blichtenberg@t-online.de

Lückenschluss am Zunftbaum



Der Bürgerverein Fischeln musste vor einiger Zeit den Pflanzkasten am Zunftbaum Anrather Str./Ecke-Kölner Straße entfernen.

Nun erfolgte der Lückenschluss u.a. mit Pampasgras, Ilex und neuen Rosen, die im nächsten Jahr sicherlich toll duften werden.

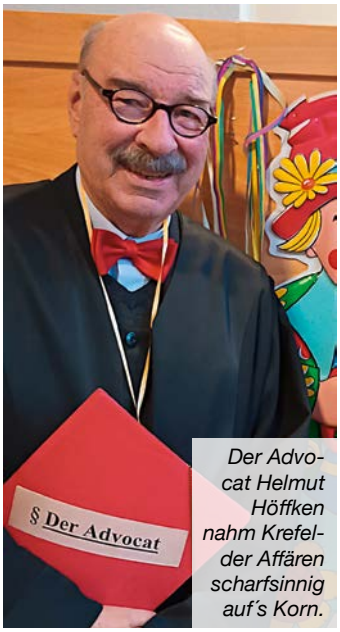
Der Fischelner Bürgerverein dankt Gärtnermeister Stefan Peeters für die Gewächsspende sowie für die fachliche Beratung und Umsetzung.

(V.li.): Gärtnermeister Stefan Peeters, Agnes Bosse (1.Vorsitzende im Bürgerverein Fischeln) und Kalla Reiner (Geschäftsführer im Bürgerverein Fischeln).
Foto: privat

Traditioneller Gardeappell bei der Westgarde

Ex-Prinzenpaar moderierte Programm und Ordensverleihung

Das Stadtwaldhaus in Westgarde-Rot getaucht war die Kulisse im Stadtwaldhaus, als die „Leibgarde Ihrer Lieblichkeit“ dort ihren traditionellen Gardeappell abhielt. Westgarde-Vorsitzender Thomas Vogel hatte die Conference des Abends in die Hände des 2026-er Prinzenpaars Uli I und Steffi III gelegt. Die führten charmant durch die Veranstaltung. Zahlreiche Gardisten und Ehrenmitglieder durften sich über Auszeichnungen und Beförderungen freuen. Darunter Generalmajor Bernhard Dömkes, der für seine Verdienste um die KG Rosa Jecke hoch dekoriert wurde. Im Programm war Fischeln stark vertreten. Die Tanzgarde Stahldorf sorgte mit teils waghalsiger Choreografie für Begeisterung, der Advocat Helmut Höffken berichtete von Krefelder Affären und Pannen, bevor das Trio Infernale die Gäste noch einmal zur Hochform auflaufen ließ. KPA



Der Advocat Helmut Höffken nahm Krefelder Affären scharfsinnig auf's Korn.



Das Trio Infernale heizte am späten Abend noch einmal die Stimmung an. (V.l) Dirk Neumeyer, Klaus Hess und Holger Hannappel.

Adventssingen unter dem Zunftbaum

Auch im Jahr 2026 stimmt der Bürgerverein Krefeld-Fischeln e.V. die Bürgerinnen und Bürger gemeinsam auf die Adventszeit ein: Am Samstag, den 28. November, von 18 bis 19 Uhr lädt der Verein herzlich zum gemeinsamen Adventssingen unter dem Zunftbaum Anrather Straße 2 / Ecke Kölner Straße ein.

Für die passende musikalische Begleitung sorgen auch diesmal die Bonifatiusbläser. Wie immer wird es frische Mutzen von der Bäckerei Odenthal geben. Ebenso werden Glühwein und Kinderpunsch zur Stärkung bereitstehen. Dank Burkhard Wissmanns und den tatkräftigen Helfern der Freiwilligen Feuerwehr wird der Zunftbaum wieder schön geschmückt im festlichen Glanz erstrahlen.

Den offiziellen Auftakt bildet eine kurze Ansprache der Bürgervereinsvorsitzenden Agnes Bosse, die gemeinsam mit dem Vorstand auf viele mitsingende Gäste hofft. Die Vorstandsmitglieder übernehmen in diesem Jahr wieder persönlich den Ausschank sowie die Ausgabe der Mutzen. Nicht vergessen: Bitte bringen Sie eine eigene Tasse mit.

Volksbank Düsseldorf Krefeld Neuss:

Wechsel in der Geschäftsstelle Fischeln



Foto: VoBa

(V.l.) Wolfgang Holthausen, Benedict Wynen, Sonia Simons und Jürgen Suhens.

Bei der Volksbank Düsseldorf Krefeld Neuss eG steht in der Geschäftsstelle Fischeln ein Führungswechsel bevor: Mit Wirkung zum 16. November 2026 übernimmt Sonja Simons die Leitung der Geschäftsstelle von Benedict Wynen, der nach Hüls / St. Hubert wechselt.

Mit Sonja Simons setzt die Volksbank auf eine erfahrene Mitarbeiterin, die die persönliche Betreuung von Mitgliedern sowie Kundinnen und Kunden fortführen und die erfolgreiche Entwicklung der Geschäftsstelle weiter vorantreiben wird. Dabei bleibt die gewohnte Nähe zu den Menschen vor Ort ein zentraler Bestandteil ihres Handelns.

„Mit Sonja Simons gewinnen wir eine Führungskraft, die unsere genossenschaftlichen Werte lebt und die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden bestens kennt“, erklärt Wolfgang Holthausen, Bereichsleiter Privatkunden und Vermögenmanagement. „Sie arbeitet schon seit 1998 in der Volksbank und seit vielen Jahren in der Geschäftsstelle in Fischeln. Wir sind überzeugt, dass sie die Geschäftsstelle erfolgreich weiterentwickeln und neue Impulse setzen wird.“

Für Benedict Wynen endet damit seine Tätigkeit als Geschäftsstellenleiter in Fischeln. Er wechselt in die Geschäftsstelle nach Hüls / St. Hubert.

„Mir ist wichtig, dass der Übergang für unsere Mitglieder sowie Kundinnen und Kunden reibungslos verläuft“, sagt Benedict Wynen. „Ich freue mich, die Verantwortung an Sonja Simons zu übergeben und wünsche ihr für die neue Aufgabe viel Erfolg.“

Auch Sonja Simons blickt ihrer neuen Aufgabe mit Vorfreude entgegen: „Die Geschäftsstelle Fischeln ist fest im Stadtteil verankert. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit meinem Team die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit unseren Mitgliedern und Kunden fortzuführen und weiter auszubauen.“

Sitzung der Bezirksvertretung Süd begrüßt neues Mitglied und ernennt neuen Schiedsmann

Als neues Mitglied der CDU-Fraktion nahm Bezirksvorsteher Fanz Hinz anlässlich der jüngsten Sitzung der BezV Herrn Julian Radchuk in das Gremium auf. Er nimmt den Platz von Chantal Hubrach ein, die ihren Wohnsitz nach Hessen verlegt hat. Neuer Vertreter für das gemeindliche Schiedswesen im Schiedsbezirk 5 Krefeld Süd zur ist nun Herr Ferda Akalin. Ihm und seiner Mitbewerberin Frau Barbara Lenz, dankte Bezirksvorsteher Frank Hinz für ihr Engagement.

Zu verkehrsplanerischen und -rechtlichen Themen nahmen Vertreter der Fachverwaltungen Stellung. Die Vergabe einer Machbarkeitsstudie in Form eines Variantenvergleichs soll noch im Jahr 2026 erfolgen und ist in der Umsetzung abhängig von der städtischen Haushaltslage. Bestandteil des Szenarios ist auch die barrierefreie Absenkung der Haltestelle Rathaus. Erfolgt mittels einer sog. Piktogrammkette die Markierung des Radweges entlang der Hafelsstraße östlich der Oberbruchstraße. Nachbesserungsbedarf ist jedoch aus Sicht der Politik erforderlich, da eine Trennung gem. StVO zwischen Fahrrad- und Fußgängerspur nicht klar ersichtlich sei. Die Hafelsstraße war auch Thema im Zusammenhang mit dem Teilstück zwischen Seniorenheim und der K-Bahn, da hier ein mehrfacher Wechsel zwischen den Geschwindigkeitsbereichen zu Irritationen der Verkehrsteilnehmer führe. Die Verwaltung erklärte, hier in Kontakt mit der ebenfalls betroffenen SWK zu stehen.

Nachdem das bis dahin aktuelle Konzept zur Erneuerung der Straßenbeleuchtung im Jahr 2010 abgeschlossen wurde, hat sich nun erneuter Handlungsbedarf ergeben. Mehr als 5.500 Laternen in Krefeld sind lt. Verwaltung älter als 35 Jahre. Bei mehr als 3.400 ist dringender Handlungsbedarf gegeben, so dass sich in mehreren Handlungsschritten Auftragsvolumina von jeweils Kosten von 11 Mio. € ergäben. Optische Aspekte und Verwendung von LED-Technik würden berücksichtigt.

Mehrere Versuche, zum Schutz der KiTa Anrather Straße / Krützboomweg Geschwindigkeitsbegrenzungen umzusetzen, haben sich als untauglich erwiesen. Daher sei nunmehr eine „Rüttelstrecke“ geschaffen worden, die aber zu Lärmbeschwerden der Anlieger geführt hätten.

Ein politischer Beschluss wurde hinsichtlich des Abbaus einer Parkbank herbeigeführt, da der dortige Fußweg zwischen Am Riddershof und Ritterstraße unerwünschtes Publikum verursacht habe.

Eine Änderung der von der FDP-Fraktion angestrebten Verbesserung der Reinigungsleistung auf der Straße An de Welt durch den KBK wurde dahingehend beantwortet, dass dies zu Zusatzkosten für die Anwohner führe und diese sich somit alle mit einer Anhebung der jetzigen Einstufung in die Reinigungsklasse 7 einverstanden erklären müssen.

Falsches Parken entlang der Fichtenhainer Allee ist lt. Verwaltung durch geeignete Maßnahmen so stark zurückgefahren worden, dass ein Fehlverhalten nun kaum mehr zu beobachten sei. br.



2005585-003

Sport rund um Fischeln

TTF Rhenania Königshof 1950

Jugend 13 erfolgreich beim Ranglistenturnier

Am 15.11. startete die erste Runde des Ranglistenturniers 26/27 für die Jugend 13 in Walbeck. Weitere Konkurrenzen in der J15 und J19 werden für weitere Aktive aus Königshof in den nächsten Wochen folgen. Bei der ersten Runde der Jugend 13 gingen mit Anton Böhmer, Hannes Gürkan und Jakob große Holthaus drei ambitionierte Teilnehmer an den Start. Es wurden zwei Gruppen ausgespielt, wobei die ersten drei Sieger einer Gruppe automatisch für die nächste Runde, die im nächsten Jahr stattfinden wird, qualifiziert waren. Jakob große Holthaus und Anton Böhmer starteten zusammen in einer 7er-Gruppe und belegten dort Platz 2 und 3. Jakob große Holthaus erzielte 5:1 Siege und Anton Böhmer erspielte sich vier Siege bei zwei Niederlagen. Hannes Gürkan spielte in der Gruppe B ebenfalls gegen sechs Gegner und erreichte eine 5:1-Bilanz und Platz 2. Nun bleibt noch etwas Zeit, sich auf die nächste Runde vorzubereiten.



(V.l.) Hannes Gürkan, Jakob große Holthaus und Anton Böhmer nach der 1. Runde des Ranglistenturniers in der Jugend 13. Foto: privat

Ergebnisse der Jugend-Meisterschaftsrunde

Am Samstag, dem 14.11., spielten mit der Jugend 13, 15 und 19-1 drei Mannschaften im Meisterschaftswettbewerb. Dabei gab es in der Jugend 15 mit Mateus Hybel, Jeremy Waller, Linda Salakhova und Anton Böhmer gegen den TSV Nieukerk III einen klaren 10:0-Sieg.

Die Jugend 19-1 unterlag knapp in eigener Halle gegen den Anrather TK RW III mit 4:6 und die Jugend 13 unterlag in Mülhausen dem dortigen Gastgeber SC BW Mülhausen mit 2:8.

In ihren jeweiligen Tabellen liegen die Jugend 13 in der 2. Bezirksliga auf Platz 3, die Jugend 15 in der 2. Bezirksliga auf Platz 2 und die Jugend 19-1 in der 1. Bezirksliga auf Platz 6.

DJK Adler Königshof 1919

1. Herren + Damen mit Auswärtssiegen

Am vergangenen Samstagabend traf die 1. Herrenmannschaft von Adler Königshof auf den mit 10:2 Punkten stark in die Saison gestarteten SC Rot-Weiß Oberhausen. Doch auch die Königshofer konnten mit bislang 8:2 Punkten selbstbewusst in die Partie gehen. Von Beginn an übernahmen die Gäste die Kontrolle und präsentierten sich als das dominantere Team. Mit einer deutlichen 1:6-Führung in der 10. Spielminute erwischten die Königshofer einen hervorragenden Start. Auch im weiteren Verlauf der ersten Halbzeit ließen sie nicht nach und gingen mit einer komfortablen 9:15-Führung in die Kabine.

Im zweiten Durchgang knüpften die Adler an die starke Leistung an. Mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung behielten die Gäste jederzeit die Kontrolle über das Spielgeschehen und bauten ihren Vorsprung weiter aus. Am Ende stand ein souveräner und verdienter 24:36-Auswärtssieg auf der Anzeigetafel. Damit unterstreicht Königshof seine starke Form und belegt aktuell den dritten Tabellenplatz in der Oberliga, Gruppe 3.

Einen ebenso souveränen Auswärtssieg konnten auch die 1. Damen am Sonntagabend beim TV Aldekerk feiern. In den ersten zwanzig Spielminuten entwickelte sich zunächst eine ausgeglichene Partie. Anschließend übernahmen die Königshoferinnen jedoch zunehmend die Kontrolle und dominierten das Spielgeschehen. Vor allem eine starke Abwehrleistung, kombiniert mit schnellen und konsequent ausgespielten Angriffen, legte den Grundstein für den Erfolg. Am Ende belohnten sich die Adlerdamen mit einem deutlichen und verdienten 19:32 (10:17) – Auswärtssieg. Mit diesem Erfolg festigt das Team seine starke Position und belegt aktuell Tabellenplatz zwei in der Regionalliga Nordrhein.

Weitere Ergebnisse:
ASV Rurtal Hückelhoven – Adler Königshof 2F (Nachholspiel): 19:29
Turnverein Biefang III – Adler Königshof 2F: 18:19
TV Boisheim – Adler Königshof 4M: 33:25
TV Boisheim – Adler Königshof 3M: 28:21
Am kommenden Samstag, den 21.11., steht wieder ein Heimspieltag in der Sporthalle Königshof auf dem Programm. Die Begegnungen:
16 Uhr: Adler Königshof 2F – HG Kaarst/Büttgen
18 Uhr: Adler Königshof 1F – HC Gelpe/Strombach
20 Uhr: Adler Königshof 1M – HSG Hiesfeld/Aldenrade
Sonntag, der 22.11.
18 Uhr: Adler Königshof 3F – Tschft. Grefrath II

Fischelner Turnverein 1905

Martins-Crosslauf

Mit einer starken Mannschaft von insgesamt 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmern war der Fischelner Turnverein dieses Jahr am 8. November beim traditionellen Preussen Krefeld Martins-Crosslauf vertreten. Auf der abwechslungsreichen Strecke waren Ausdauer, Kraft und Durchhaltevermögen gefragt. Neben der sportlichen Leistung standen vor allem der gemeinsame Spaß an der Bewegung und das Miteinander im Vordergrund. Alle 14 Starterinnen und Starter waren mit großem Einsatz dabei und zeigten, was mit Teamgeist und gegenseitiger Motivation auch über die Vereinsgrenzen hinaus möglich ist (siehe Foto: 1 km-Lauf der Mädchen).

Bei den Bambinis über 400 m trat Mia Mailu Kubiczek an. Sie belegte in ihrem Jahrgang den 2. Platz mit einer Zeit von 2:27 Minuten. Über die Distanz von 1 km gingen Ida Petersen, Paulina Eyring und Alissa Asgharpour zusammen mit Lisbeth Feierabend, als Nicht-Vereinsmitglied, an den Start. Ida kam mit einer Zeit von 4:54 Minuten ins Ziel und belegte damit Platz 8. Paulina ging mit einer Zeit von 6:08 Minuten über die Ziellinie und kam auf den 14. Platz in ihrem Jahrgang. Alissa belegte mit einer Zeit von 6:19 Minuten den 21. Platz in ihrem Jahrgang. Sie lag damit knapp hinter Lisbeth Feierabend mit einer Zeit von 6:17 Uhr.

Bei den Jungs absolvierte Linus Kubiczek die 1 km Distanz in einer Zeit von 4:11 Minuten und wurde 5ter in seinem Jahrgang. Für die 2 km Strecke traten Simon Queck, Ferit Kiliclar und Carl Böhmer an. Simon lief nach 8:25 Minuten über die Ziellinie und wurde ebenfalls 5ter in seinem Jahrgang. Ferit hatte nach überqueren der Ziellinie eine Zeit von 9:07 Minuten und wurde 14ter in seinem Jahrgang. Carl erreichte mit einer Zeit von 9:10 Minuten in seinem Jahrgang den 10. Platz.

Bei der weiblichen Jugend über die 3 km kam Lena Haake nach 15:03



Die stolzen ‚Bambinis' beim diesjährigen Preussen Krefeld Martins-Crosslauf. Foto: privat

Minuten ins Ziel und wurde mit dieser Zeit 11te in ihrem Jahrgang. Ihre Vereinskollegin Finja Faber die nach 17:25 Minuten die Ziellinie überquerte kam auf den 12. Platz in ihrem Jahrgang.

Zu guter Letzt gingen Susanne Höfer (29:19 Minuten W65 2. Platz), Sabine Wintzek (25:44 Minuten W50 3. Platz) und Wolfram Reichenbecher (27:00 Minuten M 60 3. Platz) ins Rennen für die 5 km Strecke der Senioren.

SV Neptun 1897 Krefeld

Neuer Skatmeister ermittelt

Jedes Jahr, am 1. November, wird ein neuer Skatmeister ausgespielt. In der Zeit von 13 bis 19 Uhr kämpften 29 Teilnehmer, acht davon Vereinsmitglieder, um den Titel.

Der neue und auch alte Skatmeister ist Günter Ferlings, dem Torsten Borchardt (Foto) mit Freuden gratulierte. Die Auswahl der Preisgewinne war wie immer bunt gemischt.



Tag der offenen Tür in der Tagespflege im Gerhard Tersteegen Haus

Das Team der Tagespflege lädt herzlich am Samstag, 21. November, von 11 bis 14 Uhr, zum Tag der offenen Tür ein. Interessierte Seniorinnen und Senioren, Angehörige sowie alle, die sich über das Angebot einer Tagespflege informieren möchten, sind herzlich willkommen.

Tagestreff mit Herz

Sie benötigen Unterstützung im Alltag, oder wollen Ihre Angehörigen entlasten? Sie freuen sich auf tägliche Gesellschaft mit anderen Seniorinnen und Senioren und haben Spaß am Spielen, Bewegung, Basteln oder Backen? In der Tagespflege können Sie sich tagsüber von montags bis freitags durch geschulte Mitarbeitende der Seniorenhilfe betreuen lassen. Nachmittags kehren Sie in Ihr Zuhause oder zu Ihren pflegenden Angehörigen zurück.

Einrichtungsleiterin Daniela Immke und ihr Team freuen sich darauf, Besuchern die barrierefreien Räumlichkeiten und das Betreuungsprogramm vorzustellen. Gerne beraten sie auch über den individuellen Anspruch zur Kostenübernahme durch die Pflegekasse.

Kontakt:

Tagespflege im Gerhard Tersteegen Haus, Billsteinstraße 3, 47805 Krefeld, Tel. 0 21 51-8 20 85 00 oder per Mail: gth.tagespflege@neukirchener.de



2003705-001

Stark bleiben. Mobil bleiben. Das Leben aktiv geniessen.

— Anzeige —

Warum Krafttraining in jedem Lebensalter wichtig ist – und warum es nie zu spät ist, damit anzufangen.

Treppensteigen, Einkäufe tragen, aus dem Sessel aufstehen oder einfach sicher und beweglich durch den Alltag gehen: Vieles, was wir selbstverständlich finden, hängt von unserer Muskelkraft und Beweglichkeit ab. Mit zunehmendem Alter verändern sich diese Fähigkeiten. Doch man kann aktiv etwas dagegen tun.

Gezieltes Kraft- und Bewegungstraining hilft dabei, die Muskulatur zu stärken, das Gleichgewicht zu verbessern und die körperliche Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten. Und das Beste: Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

„Es geht nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Es geht darum, sich im eigenen Körper wohlzufühlen und den Alltag aktiv zu gestalten."



Iza Struck, zertifizierte und TÜV geprüfte Personal Trainerin und Female Health Coach, hat ihre langjährige Erfahrung aus dem Personal Training in ein neues Konzept für Krefeld-Fischeln übersetzt.

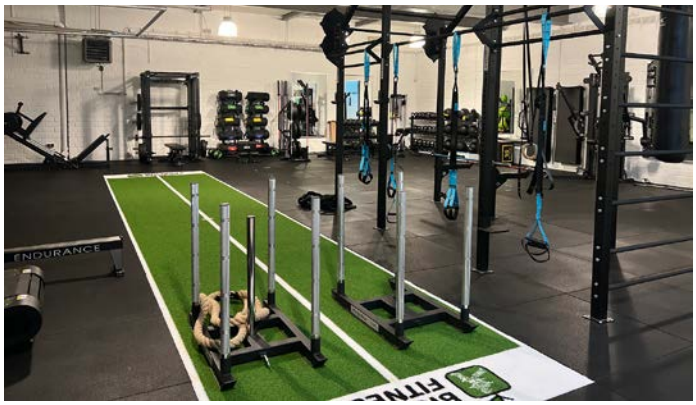
Davon ist Iza Struck überzeugt. Als Sportpädagogin, Female Health Coach, Ernährungsberaterin und TÜV-zertifizierte Personal Trainerin bringt sie rund 20 Jahre Erfahrung im Personal Training mit. Mit Big Apple Fitness hat sie ein Trainingskonzept geschaffen, bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht. Ihr Motto: We make training personal.

Ein spezielles Trainingsangebot für ältere Menschen

Mit „Stark und Mobil" bietet Big Apple Fitness einen Kurs, der gezielt auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet ist. In einer kleinen Gruppe von maximal zwölf Teilnehmern werden Kraft, Beweglichkeit und Stabilität funktionell trainiert. Zum Einsatz kommen Bänder, Bälle und leichte Gewichte. Die Übungen werden an die individuellen Voraussetzungen angepasst – jeder trainiert im eigenen Tempo. Iza Struck begleitet die Gruppe persönlich. Der Kurs findet zweimal wöchentlich statt: montags und mittwochs, jeweils um 12:30 Uhr.

Mehr als 25 Kurse pro Woche – für unterschiedliche Ziele und Fitnesslevel

„Stark und Mobil" ist Teil eines vielseitigen Kursprogramms: Mit mehr als 25 Kursen pro Woche bietet Big Apple Fitness ein abwechslungsreiches Angebot aus Gruppenfitness und funktionellem Training. Ergänzt wird das Programm durch Personal Training und Outdoor-Training. Auch Unternehmen finden mit individuellen Angeboten zur betrieblichen Gesundheitsförderung passende Möglichkeiten. So gibt es für unterschiedliche Ziele, Fitnesslevel und Lebenssituationen das richtige Training.



Big Apple Fitness Club in Krefeld-Fischeln: Training in kleinen Gruppen mit persönlicher Betreuung.

Gesundheit bedeutet mehr als Bewegung.

Deshalb ergänzt Big Apple Fitness das Trainingsangebot durch medizinische Trainingstherapie (MTT) an zwei Tagen pro Woche, eine Physiotherapeutin vor Ort und Massagen. So verbindet das Studio Training, fachliche Unterstützung und Regeneration in einem persönlichen Umfeld.

Mitten in Fischeln. Gut erreichbar.

Das Studio liegt zentral an der Kölner Straße 531 (im Hof) in Krefeld-Fischeln. Ob zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln – Big Apple Fitness ist unkompliziert erreichbar.

Big Apple Fitness Club GmbH
Kölner Str. 531 (im Hof)
47807 Krefeld-Fischeln
www.bigapplefitness.de
Tel. 02151 – 8957373

November-Special: 7 Tage Training für 14,99 €

Lerne Big Apple Fitness kennen und probiere unser Trainingsangebot eine Woche lang aus!

- 7 Tage Fitness Pass
- So viele Gruppenkurse und freies Training besuchen, wie du möchtest
- Persönlicher, standardisierter Fitness-Check
- Big Apple Fitness Mini-Fitness Bänder in 5 Stärken gibt es gratis dazu

Das Angebot ist erhältlich bis zum 30.11.2026 und kann bis zum 28.02.2027 genutzt werden.

2008432-001



2002708-001

Wenn Durchhalten zur versteckten Belastung wird

txn. Der Laptop ist aufgeklappt, der Kalender voll, der Kopf schwer. Ein leises Kratzen im Hals wird ignoriert, das Taschentuch liegt griffbereit. In vielen Arbeitsalltagen gilt noch immer die stille Erwartung, dass Verantwortung sich vor allem durch Durchhalten zeigt. Wer trotz Erkältung erscheint oder sich im Homeoffice „einloggt“, beweist Einsatz – so scheint es zumindest. Doch diese Logik trägt nicht weit. Sie schadet der eigenen Gesundheit, belastet Teams und bremst Arbeitsprozesse dort, wo Verlässlichkeit besonders zählt.

Krank zur Arbeit zu gehen, hilft niemandem. Nicht dem Unternehmen, nicht den Kolleginnen und Kollegen – und am wenigsten der eigenen Genesung. Vor allem im Homeoffice verschwimmen die Grenzen. Der räumliche Abstand vermittelt Sicherheit, Symptome wirken kontrollierbar. Doch der Arbeitsort definiert keine Gesundheit. Wer angeschlagen arbeitet, braucht länger, macht häufiger Fehler und riskiert im Zweifel einen deutlich längeren Ausfall.



Foto: txn/Adobe Stock_LeManna/Randstad

txn. Krankheit bedeutet nicht gleich Bettlägerigkeit. Auch scheinbar milde Symptome beeinflussen die Konzentrationsfähigkeit und beeinträchtigen die Fähigkeit, Aufgaben zuverlässig zu erfüllen.

Frühe Warnzeichen sollten ernst genommen werden

Petra Timm, Pressesprecherin des Personaldienstleisters Randstad, lenkt den Blick auf einen Aspekt, der im Arbeitsalltag oft übersehen wird: „Es ist nicht die Frage, ob gearbeitet werden kann, sondern ob die eigene Arbeitsleistung heute ohne gesundheitliche Folgekosten möglich ist. Wer morgens bereits Energie aus der Reserve nutzt, arbeitet faktisch auf Kredit – und zahlt ihn später mit längerer Genesungszeit zurück.“ Dieser Perspektivwechsel verändert die Bewertung von Leistungsbereitschaft grundlegend. Es geht nicht um kurzfristige Präsenz, sondern um nachhaltige Arbeitsfähigkeit.

In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass vermeintliche Präsenz teuer wird. Eine verschleppte Erkältung kann ganze Teams lahmlegen, Projekte verzögern sich, Abstimmungen müssen wiederholt werden. Fehler entstehen nicht aus Nachlässigkeit, sondern aus Erschöpfung. Konzentration lässt nach, Entscheidungen werden unsauber getroffen. Was als kleiner Infekt beginnt, entwickelt sich schnell zu einem organisatorischen Problem.

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Krankheit ist kein individuelles Komfortthema, sondern Teil einer stabilen Arbeitskultur. Wer rechtzeitig stoppt, Pausen akzeptiert und eigene Grenzen respektiert, sorgt langfristig für mehr Verlässlichkeit. In diesem Verständnis wird die Krankmeldung nicht zum Zeichen mangelnder Belastbarkeit, sondern zum Ausdruck professioneller Haltung. Gesundheit hat Vorrang, damit gute Arbeit wieder möglich wird.

Natürlich gibt es Grauzonen. Leichte Beschwerden wie ein milder Schnupfen oder gelegentlicher Husten bedeuten nicht automatisch Arbeitsunfähigkeit. Entscheidend ist die ehrliche Selbsteinschätzung. Wer sich klar, leistungsfähig und stabil fühlt und allein arbeitet, kann – etwa von zu Hause aus – Aufgaben erledigen, ohne andere zu gefährden. Doch auch hier gilt: Das Gefühl, „es geht schon irgendwie“, ist kein verlässlicher Maßstab.

Homeoffice schützt nicht vor Überforderung

Besonders im Homeoffice braucht es mehr Aufmerksamkeit für die eigenen Signale. Müdigkeit, verlangsamtes Denken oder eine ungewöhnlich hohe Fehlerquote sind Hinweise, dass der Körper Pause einfordert. Diese ernst zu nehmen, verkürzt oft die Ausfallzeit erheblich. Wer früh reagiert, ist schneller wieder voll einsatzfähig – für sich selbst und für das Team. Gesund arbeiten heißt nicht, immer verfügbar zu sein. Es bedeutet, Verantwortung für die eigene Leistungsfähigkeit zu übernehmen.

PRAXIS FÜR
ERGOTHERAPIE & NEUROMOTORIK
MARION RUHE

· Ergotherapie
· Neuromotorisches Training
· Hörtraining
· Neurofeedback

Kölner Str. 566-570 • 47807 Krefeld
0 21 51 - 6 52 42 62
0 21 51 - 6 52 42 63
info@ergotherapie-ruhe.de
www.ergotherapie-ruhe.de
2004887-006

Orthopädie & Schuh & Technik
Nosthoff
Sanitätshaus
www.lauf-mit-nosthoff.de

- Orthopädische Maßschuhe
- Diabetikerversorgung
- Einlagen nach Maß
- Bandagen
- Kompressionsstrümpfe
- Orthesen
- FinnComfort®-Schuhe

Bleiben Sie gesund.
Wir kümmern uns um Sie,
wenn es mal nicht so rund läuft.



Wir stellen ein!
Fachkräfte für Büro & Werkstatt:
• Orthopädie-Schuhmacher/in (m/w/d)
• Kauffrau/-mann im Gesundheitswesen (m/w/d)

2 x in Krefeld
Uerdinger Straße 109
47799 Krefeld
02151 69727

Krefelder Straße 36
47839 Krefeld-Hüls
02151 6553530

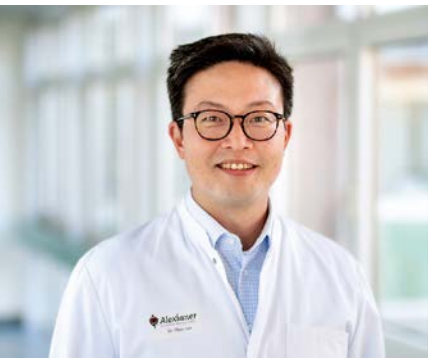
www.lauf-mit-nosthoff.de
2006124-002



Vorhofflimmern – Turbulenzen im Herz

Das Alexianer Krankenhaus Maria-Hilf veranstaltet auch in diesem Jahr wieder anlässlich der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung einen Gesundheitstag. Gemäß dem diesjährigen Motto liegt der Themenschwerpunkt auf dem Vorhofflimmern. Bei dieser häufigen Herzrhythmusstörung schlägt das Herz unregelmäßig und oft zu schnell. Laut Angaben der Deutschen Herzstiftung ist Vorhofflimmern die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung und betrifft über 1,6 Millionen Menschen. Dennoch bleibt die Erkrankung oft lange unbemerkt. Nur jeder zweite Betroffene spürt Symptome. Dabei kann unbehandeltes Vorhofflimmern das Risiko für Schlaganfälle, Herzschwäche und weitere Komplikationen deutlich erhöhen.

Der Alexianer-Herztag am Mittwoch, den 25.11. von 15 bis 17 Uhr im Alexianer Veranstaltungszentrum, Dießemer Bruch 77a in Krefeld beleuchtet das Thema aus verschiedenen Perspektiven. Zusätzlich zu den spannend aufbereiteten Vorträgen wird es eine kostenlose Bestimmung der Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwerte sowie einen Informationsstand der Deutschen Herzstiftung e.V. geben. Bei einem kleinen Imbiss können die Teilnehmenden mit den Experten ins Gespräch kommen. Der Besuch des Alexianer-Herztages ist kostenlos, eine Anmeldung nicht notwendig.



Dr. Illkyu Lee, Chefarzt der Klinik für Kardiologie.

Dr. Illkyu Lee, Chefarzt der Klinik für Kardiologie, wird einführend in den Herztag erklären, was Vorhofflimmern eigentlich ist. Dr. Aikaterini Hein-Zvintzou, Oberärztin der Klinik, wird anschließend die Risikofaktoren für Vorhofflimmern erläutern und einordnen. Neben den Risikofaktoren, die wir nicht beeinflussen können, wie Alter und genetische Veranlagung, gibt es einige beeinflussbare Faktoren: Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Rauchen, Alkoholkonsum und Stress sind da vor allem zu nennen. Durch medizinische Therapien oder Strategien der alltäglichen Lebensgestaltung lassen sich die Risiken für das Vorhofflimmern und dessen Folgen senken. Eine mögliche und schwerwiegende Folge ist der Schlaganfall. Marius Nelles, Oberarzt der Klinik für Neurologie, wird hierzu die Möglichkeiten der Früherkennung aufzeigen.

Fettleber: Das unterschätzte Risiko

Rund jeder Vierte ist betroffen – und viele merken es lange Zeit nicht

(djd). Sie arbeitet rund um die Uhr, ohne dass wir ihr viel Beachtung schenken. Erst wenn die Gesundheit ins Wanken gerät, wird vielen bewusst, welche Schlüsselrolle die Leber für den gesamten Stoffwechsel spielt. Die metabolische Fettleber zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. In Deutschland ist etwa jeder vierte Erwachsene betroffen. Meist entwickelt sie sich infolge von Bewegungsmangel und einer dauerhaft zu hohen Energiezufuhr und steht im Zusammenhang mit Stoffwechselrisiken wie Übergewicht, Typ-2-Diabetes, erhöhten Blutfettwerten oder Bluthochdruck. Stark verarbeitete Lebensmittel und zuckerreiche Getränke können diese Entwicklung begünstigen.

Verursacht zunächst keine Schmerzen

Es können aber nicht nur stark übergewichtige, sondern auch schlanke Menschen eine Fettleber entwickeln. Viele Betroffene merken lange nichts. „Die Wahrnehmung der Erkrankung ist in der Gesellschaft noch relativ gering. Das liegt auch daran, dass sie in frühen Stadien keine Schmerzen oder schweren Symptome verursacht und daher als harmlos verkannt wird“, erklärt Prof. Dr. Münevver Demir, Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie an der Charité Berlin. Ihr Appell: „Je früher eine Erkrankung erkannt wird, desto geringer das Risiko, dass sie fortschreitet.“ Denn unbehandelt kann eine Fettleber Entzündungen fördern, langfristig zu schweren Leberschäden führen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Die Erkrankung ist oft noch umkehrbar

Bei rechtzeitigem Handeln jedoch ist die Fettleber oft sogar reversibel. Viele Betroffene wünschen sich hier gezielte Unterstützung für ihre Leber. Ein wissenschaftlich untersuchter Ansatz sind essentielle Phospholipide – Bausteine von Zellmembranen, die dazu beitragen können, geschädigte Leberzellen zu stabilisieren und ihre Erholung zu fördern. Das pflanzliche Arzneimittel Essentiale beispielsweise enthält essentielle Phospholipide aus Sojabohnen. In einer Studie bei Menschen mit metabolischer Fettleber wurden positive Effekte beobachtet. Außerdem kann das Präparat leberbedingte Beschwerden wie Druckgefühl im rechten Oberbauch verbessern.

Leberfreundlicher Lebensstil

Die wichtigste Grundlage bleibt aber ein leberfreundlicher Alltag. Mehr Bewegung, eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht und eine Ernährung mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln und vielen Ballaststoffen können das Organ entlasten. Empfehlenswert sind Vollkornprodukte, viel Gemüse und Obst sowie zuckerfreie Getränke oder Kaffee. Wer anhaltend unter Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden oder Druck im rechten Oberbauch leidet – insbesondere bei bekannten Stoffwechselrisiken –, sollte die Beschwerden ärztlich abklären lassen.

Pflegeberatung & Seniorenbetreuung
Metelskij

Wir beraten Sie persönlich bei Ihnen zu Hause.

- Bequem und unkompliziert
- Zeit für Ihre Fragen
- Kompetent und freundlich

Pflegegeld erhalten?
BERATUNGSBESUCH nicht vergessen!
Der regelmäßige Beratungsbesuch ist bei Pflegegeldbezug gesetzlich vorgeschrieben.



Sichern Sie sich Ihren Beratungstermin bis Ende des Jahres.

Mila Metelskij
Tel.: 0 172 80 16 15 2

2009272-004

Kursangebot Krisenvorsorge & Brandschutzhelferausbildung



Der ASB ist mit seiner Breitenausbildung in Krefeld immer für Sie da. In der Geschäftsstelle in Fischeln begrüßen wir Sie mit teilnehmendenorientierten Lehrprogrammen in unseren Ausbildungsräumen.

Die nächsten Kurse in der Geschäftsstelle am Wimmersweg 29:

- **Brandschutzhelfer**, 27.11.2026, 10:00 bis 15:00 Uhr
- **Krisenvorsorge**, 27.11.2026, 17:00 bis 19:15 Uhr

Die Anmeldung (erforderlich!) sowie alle Termine für unsere aktuellen Kurse finden Sie auch im Internet unter: www.asb-duesseldorf.de/unsere-angebote/erste-hilfe.

ASB Geschäftsstelle Krefeld | Wimmersweg 29 | 47807 Krefeld
Lucas Broda, Ausbildungsleiter Erste-Hilfe-Ausbildung
Telefon: (02151) 93417-17 | E-Mail: ausbildung@asb-krefeld.de

Wir helfen hier und jetzt.
Ihr ASB in der Region

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

2001266-010

Was tun bei empfindlicher Männerhaut?



txn. Auch Männerhaut braucht Pflege – für empfindliche und zu Unreinheiten neigende Haut sind schwefelhaltige und entzündungshemmende Produkte ideal. *txn-Foto: Sulfoderm/goodluz@AdobeStock*

txn. Eigentlich gilt gesunde Männerhaut als robust und widerstandsfähig. Sie ist sogar etwa 20 Prozent dicker als die weibliche Haut und enthält mehr kollagene Fasern. Testosteronbedingt wirkt sie länger straff und geschmeidig – neigt aber auch zur erhöhten Talgproduktion.

Daher ist die männliche Haut tendenziell fettiger und glänzt schneller. Vor allem junge Männer leiden vermehrt unter Pickeln und Unreinheiten. Deshalb ist regelmäßige Hautpflege auch für das starke Geschlecht sehr wichtig. Für die tägliche Gesichtspflege haben sich die schwefelhaltigen Produkte von Sulfoderm bewährt. Die Syndetseife morgens und abends angewendet, wirkt antibakteriell und reduziert die Talgproduktion. Gleichzeitig stärkt sie den Feuchtigkeitshaushalt in den Hautzellen. Und dann verträgt auch die männliche Haut einen mattierenden Puder.

Denn ein transparenter Teint-Puder mit Sulfur, Zinksalz und Silica desinfiziert und hemmt Entzündungen. Zusätzlich beruhigt er empfindliche Haut auch nach der täglichen Rasur. So haben Hautunreinheiten und Pickel kaum eine Chance – und auch empfindliche Männerhaut sieht rein und gepflegt aus.

VOGELS
PODOLOGIE
PODOLOGIE
Medizinische Fußpflege
AMY VOGELS
– privat & alle Kassen –
Willicher Str. 7 (im Haus Birmes)
47807 Krefeld-Fischeln · Tel. 02151-9426797
Mobil 0176 – 41525822 · www.podologie-vogels.de
2009745-004

Flexibel statt verspannt: Wo Wärme überall guttut

(akz-o) Ob der Schmerz nach einem langen Arbeitstag buchstäblich im Nacken sitzt, ob es nach der Gartenarbeit im Kreuz zieht, die Wade vom Sport steinhart ist oder der Bauch sich während der Menstruation verkrampft: Schmerzhafte Verspannungen sind ein typisches Alltagsleiden – meist nicht bedrohlich, aber doch sehr unangenehm und oft stark einschränkend.

Sitzen, Stress und Kälte fördern Verspannungen

Die Ursachen können vielfältig sein. Langes Sitzen gehört ebenso dazu wie übermäßige oder einseitige Belastung, bei Frauen sorgen oft die „Tage“ für Krampf. Eine wichtige Rolle kann außerdem die Psyche spielen. Stress, Sorgen und ein voller Terminkalender führen dazu, dass sich die Muskulatur unbewusst zusammenzieht. In den Wintermonaten kann Kälte einen ähnlichen Effekt haben. Auf die Dauer werden so schmerzhafte Verspannungen begünstigt.

Wärme kann lindern und entspannen

Wer davon geplagt wird, wünscht sich vor allem eines: schnelle und effektive Linderung. Wärme ist dann vom Nacken bis zu den Waden die richtige Wahl. Denn sie regt die Durchblutung an, entspannt die Muskeln und kann sogar die Schmerzwahrnehmung reduzieren. Dazu ist Wärme auch ein „Seelenstreichler“, wird als angenehm und beruhigend empfunden. Was liegt also näher, als verspannten Körperpartien sanft einzuheizen? So geben zum Beispiel die bewährten Wärmeprodukte von doc Therma über mehrere Stunden hinweg kontinuierlich Wärme ab und können dabei auch unterwegs diskret unter der Kleidung getragen werden. Ergänzend zu den bisherigen Produkten für Nacken und Rücken steht mit doc Therma Flex jetzt eine besonders flexible Lösung zur Verfügung, die sich an verschiedenen Körperregionen einsetzen lässt.

Bei unklaren Beschwerden zum Arzt

Die neue Form passt auf schmerzende Muskeln und Gelenke an Gliedmaßen und Schultern, aber auch auf den Rücken oder Bauch, etwa bei Periodenschmerzen. Weitere Informationen gibt es unter www.doc-gegen-schmerzen.de. Neben Verspannungen sind Beschwerden durch Überanstrengung, Zerrung und Verstauchung ein mögliches Anwendungsgebiet. Wie jede Selbstbehandlung hat aber auch die Wärmetherapie Grenzen: Bei länger andauernden oder unklaren Symptomen, nach Verletzungen und bei Anzeichen wie Schwellungen, Taubheitsgefühlen oder Bewegungseinschränkungen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Schmerzhafte Verspannungen sind ein typisches Alltagsleiden.



Foto: pexels/akz-o

GINZBURG
DIE ZAHNARZTPRAXIS
GINZBURG
DIE KINDER-ZAHNARZTPRAXIS
Anna und Dmitri Ginzburg
Hafelsstraße 16 | 47807 Krefeld
02151 306011 | www.ginzburg.de
Seit über 25 Jahren Ihre Familienpraxis in Krefeld-Fischeln
2006661-002

Optimierung des Schlafes

Dass man nach einer schlechten Nacht weniger konzentriert und leistungsfähig ist, haben viele Menschen schon am eigenen Leibe erfahren. Vor allem Spitzensportler arbeiten daher verstärkt an der Optimierung ihres Schlafes und auch Führungskräfte in der Wirtschaft lassen sich zunehmend von Schlafexperten beraten. Und auch immer mehr Unternehmen bieten im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements regelmäßige Informationsveranstaltungen zu Schlafthemen an.

Hintergrund: In einer zunehmend stressigen und hektischen Arbeitswelt ist erholsamer Schlaf unerlässlich, um die eigenen Akkus wieder aufzuladen und die Leistungsfähigkeit zu erhalten. So ist wissenschaftlich erwiesen, dass dies für den Erhalt der vollen Gedächtnisleistung und zum Stressabbau unabdingbar ist. Außerdem stärkt guter Schlaf die Immunabwehr des Körpers und schützt so vor Erkrankungen. Investitionen in guten Schlaf sind also sinnvoll angelegtes Geld.

Schlechter Schlaf stört außerdem die innere Uhr des Menschen. Leber, Fettzellen und Muskeln geraten dann aus dem Takt, der Tag-Nacht-Rhythmus wird gestört. Dies kann zu Gewichtszunahme, verändertem Hormonlevel, erhöhtem Blutdruck und psychischer Instabilität führen.

Nicht zu vergessen: Auch das eigene Aussehen wird durch die Qualität des Nachtschlafs beeinflusst. Wer regelmäßig schlecht oder zu kurz schläft, dem sieht man dies schnell an. Falten und graue Haut sind dann die Regel. Man sieht dann schnell fünf Jahre älter aus, behaupten Dermatologen.

Das heißt: Schlafstörungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Zumindest die Problemquelle „schlechtes Bett“ lässt sich leicht beheben. Hierzu hilft meist ein Besuch im nächsten Bettenfachgeschäft. Dort trifft man auf speziell ausgebildete Fachleute für guten Schlaf und richtiges Liegen. Auf Wunsch machen viele Schlafberater auch Hausbesuche und können dadurch schnell Defizite rund ums Bett erkennen. Einige Bettenhäuser haben sogar eine Zusatz-Qualifizierung, um Kunden mit Schlafproblemen passende Hilfsangebote zu vermitteln. Weitere Informationen im Internet unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de (akz-o)



Erholsamer Schlaf ist eine wichtige Grundlage für Gesundheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit – die richtige Schlafumgebung kann dabei entscheidend sein.

Foto: Spessarttraum/akz-o

Aktuelle Themen
jede Woche neu in Ihrer
FISCHELNER WOCHE

Profitieren Sie von einer langjährigen Erfahrung, von der hohen Qualität der ausgeführten Arbeiten, von der kompetenten Beratung und von der Breite des Sortiments im Sanitätshaus Kanters.
www.sh-kanters.de



Kanters Das Sanitätshaus
SANITÄTSHAUS KANTERS
Sanitätshaus Orthopädietechnik Rehatechnik






Fotos: www.sh-kanters.de (4), www.invacare.de (1)

Bei uns bekommen Sie: ● Kompressionsstrümpfe ● orthopädische und sensomotorische Einlagen ● Bandagen ● Orthesen ● Prothesen ● Mikroprozessor geregelte Kniegelenke ● Ganzbeinapparate ● Leibbinden / Stützmieder ● Skoliosekorsettes ● Gesichtsschutzmasken ● Geh- und Stehhilfen ● Rollatoren ● Rollstühle ● Elektroscooter ● Alltagshilfen für Bad und WC ● Heimpflegeartikel ● Inkontinenzartikel ● Pflegebetten ● Patientenlifter ● und vieles mehr.

Ihr Partner
in Sachen Gesundheit!

2x in Krefeld:
Ostwall 203 Tel. 02151 8059-0
Kölner Str. 546 Tel. 02151 8059-30

2101085-002

TERMINE

TAM – Theater am Marienplatz
Nachtprogramm im November
Dieter Schnebels „Maulwerke“ – Aufführungen an den Freitagen 20. + 27.11. jeweils um 22 Uhr. Wo? Marienplatz 81 in Fischeln. Weitere Infos unter www.tamkrefeld.de.

Quartierszentrum Fischeln
Hafelsstraße 52
Spielenachmittag + Adventsbasar
Die nächsten Termine für den Gesellschaftsspielenachmittag finden an den Donnerstagen am 26.11., 03.12. u. 17.12. jeweils von 15.30 bis 17.30 Uhr statt. Jeder ist willkommen! Der Adventsbasar ist am Sa., den 28.11. von 14 bis 17 Uhr.

Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)
Wimmersweg 29, KR-Fischeln
Di., 24.11., nachmittags
Smartphoneberatung, Vereinbarung eines Einzeltermins unter Tel. 934170

Mi., 25.11., 14 Uhr
Skatgruppe, Anmeldung unter Tel. 934170

Mi., 25.11., 15 Uhr
Doppelkopfrunde, Anmeldung unter Tel. 934170

Mi., 25.11., 16 Uhr
Der Passwortmanager auf dem Smartphone, kostenfreier Vortrag, Anmeldung erforderlich unter Tel. 934170

Do., 26.11., 17 Uhr
Männerkochclub, Anmeldung erforderlich bis Montag, 23.11., unter Tel. 934170

Fr., 27.11., 17 Uhr
Erste Hilfe mit Selbstschutzinhalten – Vorbeugung u. Reaktion in Notlagen, kostenfreier Kurs, Anmeldung erforderlich unter www.asb-duesseldorf.de oder unter Tel. 934170

Literaturkreis –
Lesungen der KÖB
Am zweiten Freitag des Monats trifft sich der Literaturkreis der KÖB im Clemenshaus jeweils von 15.30 bis 17.30 Uhr. Eine Anmeldung per E-Mail (maria-krause@arcor.de) ist sehr hilfreich, damit entsprechend der Teilnehmerinnenzahl der Raum vorbereitet werden kann. Die Teilnahme ist kostenlos. Folgende Termine sind für die nächsten Monate vorgesehen: 2026: 11.12.; für 2027: 15.1.,12.2., 12.3., 9.4., 14.5. u. 11.6.

Wanderverein VLN Krefeld
Mo., 23.11.
Radwanderung
„Start“ in die Woche“
Abfahrt 10 Uhr Stadtwaldeingang Ecke Hüttenallee/Jentgesallee, Fahrzeit ca. 2 Std., bis 14 km/h. Wanderführer: Ralf Hesse, Tel. 0152 – 06446907, u. Bernd Klein, Tel. KR 592745

Nordic Walking in Fischeln
Treffpunkt 15 Uhr Persil-Uhr am Stadtpark Fischeln. Wanderstrecke 5 km, 1 Std., eigene Stöcke. Wanderführer: Bärbel Stöcker, Tel. KR 394633 u. Erich Kolomaznik, Tel. KR 304449

Nordic Walking im Stadtwald
Treffpunkt 15 Uhr Stadtwaldeingang (Hüttenallee/Jentgesallee). Wanderstrecke 5 km, 1 Std., eigene Stöcke. Wanderführerinnen: Marga Guttmann, Tel. KR 942748 8 u. Ellen Klein, Tel. KR 592745

Di., 24.11.
Vorweihnachtlicher
Spaziergang durch Düsseldorf mit Kirchenführung
Abfahrt 9.30 Uhr Haltestelle U76 Grundend, Preisstufe B, 4 km, Schlusseinkehr, Kostenteilung f. die Führung, Anmeldung bis 21.11.: Lydia Weßling, Tel. 02832/972 07 08, lydiawessling@gmail.com

Di., 24.11.
Spielenachmittag in der Mediothek am Theaterplatz
14 bis 17 Uhr. Jeder kann sein Lieblingsspiel mitbringen, Einkehr im Café Paris möglich. Anmeldung bei Marie-Hélène Miodek, Tel. 0151 – 70046883, mhmio7777@gmail.com

Ausstellung „Sehnsucht Wald“
Das Deutsche Textilmuseum in Linn zeigt aktuell die Ausstellung „Sehnsucht Wald“. Mehr als 160 Einzelarbeiten von Künstlerinnen aus Deutschland, der Slowakei, Spanien und der Ukraine, angehenden Textilingenieurinnen sowie Absolventinnen der Hochschule Niederrhein sind vertreten. Allen ist die Auseinandersetzung mit dem Wald und seinen Lebensformen gemeinsam sowie textile Materialien als Ausdruckmittel unter Anwendung textiler Techniken. Einen Höhepunkt bildet das „Waldwunder – der Pfälzerwald in Schnur und Garn“. Sonntags und mittwochs bietet werden um 14.30 Uhr öffentliche Führungen anbeboten. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, eine Anmeldung erforderlich. Die Kosten für Erwachsene betragen neun Euro plus Eintritt. Kinder und Jugendliche haben kostenfreien Eintritt, sie zahlen nur die Führungsgebühr. Informationen und Anmeldungen für Gruppenführungen sind möglich unter Telefon 02151/946 94 50, per E-Mail an textilmuseum@krefeld.de sowie an der Museumskasse.



DET + DAT

www.Fischelner-Sportverein.de

Dachdeckermeister hat noch freie Termine, ☎ 0176 – 23427708

Suche ETW von privat zum Kauf ☎ 0157-92611102

EG-Wohnung gesucht – ruhige, berufst. Mieterin (60, NR) sucht 2 Zi. Whg. i. EG m. kl. Terrasse in Königshof o. Fischeln, **☎ (AB) 02151-396435/01577-2687287**

Suche Eigentumswohnung von privat ☎ 02151-9719993

Digitale Passfotos ab € 7,50
Wo?
Bei Optik-Akustik Krischer
Kölner Str. 526 · Tel. KR 302550
2000036-009

Fenstergitter, Gittertüren, Geländer, Handläufe, ... u.v.m. Metallbau Palmen – Meisterbetrieb ☎ 02151-933940

Suche Haus von privat ☎ 01579-2487591

Kleines Haus od. Anbau i. Hinterhof in Fischeln u. Umgebung zur Miete gesucht, gern alt u. renovierungsbedürftig, ☎ 0176-55569598

Gartengestaltung, Pflege, Schneiden, Pflasterarbeiten, Fa. Lintorf ☎ 392011

Suche Mehrfamilienhaus von privat ☎ 01579-2487591

Gazi Glasreinigung (Fenster, Wintergarten) hat Termine frei ☎ 0176-41754243

Haushaltshilfe f. 1 x pro Woche f. 2 Std. in Fischeln gesucht, ☎ 02151-393641

Heizung – Sanitär – Elektro Meisterliche Arbeit rund ums Haus, **Reiners Haustechnik, ☎ KR 938183**

Seniorenumzüge – Haushaltsauflösungen m. Wertanrechnung – Räumungen – besenrein, Firma VEBÖ seit 1996 www.veboe.de ☎ 02151-994437

Glasreinigung Thomas Franken ☎ 0157-42246 07 mein-fensterputzer-krefeld.de

Gartenpflege, Gehölzschnitt, Baumfällung. Gärtnermeister R. Zimmermann ☎ KR-313611 o. 0170-3163616

Zäune-Tore-Sichtschutz aus Alu, wartungsfrei, kein Streichen, www. aluminco.de ☎ KR 306709

Impressum

Herausgeber:
Josef Stangenberg †

Verlag:
van Acken Druckerei & Verlag GmbH
Magdeburger Str. 5, 47800 Krefeld
Tel. 02151/4400-0 · Fax 440055
www.van-acken.de

Redaktion:
Tel. 02151/440088
fischelnerwoche@van-acken.de
Redaktionsschluss: Di., 12.00 Uhr

Anzeigenannahme:
Tel. 02151/440088 + 440043
anzeigen@van-acken.de

Anzeigenschluss:
Di., 12.00 Uhr

Gesamtherstellung:
van Acken Druckerei & Verlag GmbH

Redaktion und Anzeigen: (verantw.)
Gisela Borsch

Anzeigenverwaltung:
van Acken Druckerei & Verlag GmbH

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9, 1.2.2020

Für unverlangt eingereichte Manuskripte, Bildmaterial, Daten o.ä. übernimmt der Verlag keine Haftung. Unverlangt eingesandte Manuskripte werden nicht zurückgeschickt. Der Nachdruck von Beiträgen und Fotos bedarf der vorherigen Genehmigung des Verlages. Die Urheberrechte der von der Fischelner Woche konzipierten Anzeigen, Beiträge und Abbildungen liegen beim Verlag. (Änderungen und Irrtum vorbehalten)



SUBARU
DAIHATSU
MADE IN JAPAN
ISUZU
Vertragshändler · Ersatzteillager · Kundendienst · Kfz-Reparaturwerkstatt
Autohaus Essers
Bökendonk 7 · 47809 Krefeld
Telefon (02151) 156-333
Telefax (02151) 156-334
info@autohaus-essers.de
www.autohaus-essers.de
2101668-002

Wir kaufen
Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03944-36160
www.wm-aw.de (Fa.)
2008664-002

Private Kleinanzeigen
3 Zeilen 9 €, jede weitere 2,80 €
(ausgenommen Immobilien)

PANHUIS
DIE KFZ-PROFIS
Viehgasse 2
40670 Meerbusch-Osterath
www.auto-panhuis.de · Tel. 02159 / 5247-0
2000128-001

Traditionelles Hubertusschießen

Beim traditionellen Hubertusschießen der Bürger-Schützen-Gesellschaft 1451 Fischeln e.V. trafen sich am 8. November die Schützen auf der Schießanlage Girmesgath in Krefeld, um ihr Können unter Beweis zu stellen. Ausgerichtet wurde der Wettbewerb von Schießmeister Karl Schmelzer.

In der Kompaniewertung setzte sich die 1. Artillerie mit hervorragenden 289 von 300 möglichen Ringen an die Spitze. Den zweiten Platz belegte die 11. Kompanie mit 283 Ringen. Über den dritten Platz konnten sich die Sappeur-Corps ´93 mit 279 Ringen freuen. Gleichzeitig sicherten sich die Sappeure damit den Sieg um den Hermann-Franzen-Pokal. Auch in den Einzelwertungen gab es spannende Ergebnisse: In der Jungschützenklasse errang Lucas Siemes mit 93 Ringen den ersten Platz. In der Schützenklasse musste ein Stechen mit vier weiteren erfolgreichen Schützen über den Sieg entscheiden. Hier setzte sich Phillipp Rehmann mit 97 Ringen durch. Gleichzeitig gewann er den Robert-Kranz-Wanderpokal. In der Altersklasse ging Klaus Weichert mit 94 Ringen als Sieger hervor.

Das Hubertusschießen 2026 bot einmal mehr spannenden Schießsport und unterstrich die sportliche Gemeinschaft innerhalb der Bürger-Schützen-Gesellschaft. Ein herzlicher Dank gilt allen Beteiligten für ihren Einsatz und die gelungene Veranstaltung. Wir freuen uns auf die kommenden Wettkämpfe.

KS



Oellers und Schiffer freuen sich über 3,84 Millionen Euro für Willi-Schlösser-Sportpark

Gute Nachrichten für den Sport in Krefeld-Fischeln. Der Rat der Stadt Krefeld hat in seiner jüngsten Sitzung am 5. November grünes Licht für die weitere Planung und Umsetzung der umfassenden Modernisierung des Willi-Schlösser-Sportparks gegeben. Rund 3,84 Millionen Euro sollen in die Erneuerung der Sportanlage investiert werden. Nach aktuellem Zeitplan sollen die Bauarbeiten im Sommer 2027 beginnen und rund ein Jahr dauern.

Im Mittelpunkt der Modernisierung steht der Austausch der bisherigen Aschelaufbahn durch eine moderne Kunststofflaufbahn. Darüber hinaus werden die Leichtathletikanlagen für Weitsprung, Kugelstoßen und Diskuswurf umfassend saniert. Auch das Naturrasenspielfeld wird einschließlich der Be- und Entwässerungsanlagen erneuert. Eine neue Flutlichtanlage soll künftig zudem bessere Trainingsbedingungen in den Abendstunden ermöglichen. Darüber hinaus ist eine zusätzliche Outdoor-Fitnessanlage vorgesehen, über deren tatsächliche Umsetzung im weiteren Planungsverlauf entschieden wird.

„Mit der Modernisierung soll der Willi-Schlösser-Sportpark langfristig als wichtige Sportstätte für Vereine und Freizeitsportler in Fischeln gestärkt werden“, so die aus Fischeln stammende CDU-Fraktionsvorsitzende Britta Oellers MdL und ihr Stellvertreter und CDU Fischeln-Stadtbezirksvorsitzender Christopher Schiffer.



Foto: CDU/Diana Fritzen

CDU-Fraktionsvorsitzende Britta Oellers MdL und CDU-Stadtbezirksvorsitzender Fischeln Christopher Schiffer.



Gottesdienstordnung

Pfarrgemeinde Maria Frieden

St. Clemens

Sa., 21. 11.

18 Uhr Feierliche Altarweihe m. d. Bischof von Aachen unter Mitwirkung eines Projektchores

So., 22. 11.

St. Bonifatius
9.30 Uhr Wortgottesfeier

Herz Jesu
9.30 Uhr Hl. Messe unter Mitwirkung d. Kirchenchores u. Solisten m. Orchesterbegleitung

St. Johann
11.15 Uhr Hl. Messe (Pater Jijith)

Mo., 23. 11.

St. Clemens
15 Uhr Rosenkranzgebet

Di., 24. 11.

St. Clemens
8.20 Uhr Schulgottesdienst d. Grundschule Wimmersweg, 18 Uhr Hl. Messe

Mi., 25. 11.

Herz Jesu
18 Uhr Wortgottesfeier gest. v. Frauen der kfd

Fr., 27. 11.

St. Clemens
15 Uhr Adventgottesdienst d. KiTa St. Clemens

Ev. Kirchengemeinde Krefeld-Süd

Markuskirche

So., 22. 11.
10.30 Uhr Gottesdienst am Ewigkeitssonntag, Erinnerung an die Verstorbenen des vergangenen Jahres m. Pfr. Jonas Siebenkotten, Pfr.in. Christine Grünhoff, 11.45 Uhr – wir üben für das Krippenspiel am Heiligabend, Probe Krippenspiel m. Pfr. Jonas Siebenkotten

Mo., 23. 11.
9.30 Uhr Krabbelstube (5. Lebensmonat bis 3. Lebensjahr) – Spieltreff m. den Eltern od. Großeltern. Spielen, Singen, Turnen, Erfahren u. Begreifen. Anschluss u. Austausch für die Eltern m. Anne-Christin Winkelmann, 14.30 Uhr Seniorentreff i. d. Markuskirche – Spieletreff m. Ria-Hedi Del Gaudio, 16 Uhr Theatergruppe I (Kl. 2-6) – Wir proben im Gemeindesaal m. Christina Beyerhaus, 17.30 Uhr Theatergruppe II (ab Kl. 7) – Wir proben im Gemeindesaal m. Christina Beyerhaus

Di., 24. 11.
9.15 Uhr Krabbelstube f. die Kleinsten (3. bis 10. Lebensmonat) – Spieltreff m. den Eltern od. Großeltern. Spielen, Singen, Turnen, Erfahren u. Begreifen. Anschluss u. Austausch f. die Eltern m. Anne-Christin Winkelmann, 10.45 Uhr Krabbelstube f. die Kleinsten (3. bis 10. Lebensmonat) – Spieltreff m. den Eltern od. Großeltern. Spielen, Singen, Turnen, Erfahren und Begreifen. Anschluss u. Austausch f. die Eltern m. Anne-Christin Winkelmann, 15 Uhr Konfirmandenunterricht, 14-täglich i. Wechsel m. Pfarrerin Dr. Ines Siebenkotten, 17 Uhr Konfirmandenunterricht, 14-täglich i. Wechsel m. Pfarrerin Dr. Ines Siebenkotten

Mi., 25. 11.
15 Uhr Frauenstunde/Frauenhilfe (Seniorinnen) – Wir treffen uns im Clubraum jeden zweiten u. vierten Mittwoch im Monat m. Beate Nuyen

Do., 26. 11.
9.30 Uhr Krabbelstube (5. Lebensmonat bis 3. Lebensjahr) – Spieltreff m. den Eltern od. Großeltern. Spielen, Singen, Turnen, Erfahren u. Begreifen. Anschluss u. Austausch f. die Eltern m. Anne-Christin Winkelmann, 16.30 Uhr Mädchengruppe „Kichererbsen“ (bis 11 Jahren) „Es werde Licht!“ – Spielgruppe f. alle Mädchen i. Grundschulalter. Bitte meldet euch bei mir an unter Tel. 0 15 75 – 140 57 42 od. kathrin.kobuszewski@ekir.de (m. Kathrin Kobuszewski), 20 Uhr Chorprobe m. Anke Tebbe-Taenzler

Fr., 27. 11.
6 Uhr Frühschicht in der Markuskirche – freitags im Advent treffen wir uns wieder zu einer kleinen Andacht, um mit Geschichten und Musik und anschließendem Frühstück gestärkt in den Alltag zu starten – m. dem Frühschicht-Team, 9.30 Uhr Krabbelstube (5. Lebensmonat bis 3. Lebensjahr) – Spieltreff m. den Eltern od. Großeltern. Spielen, Singen, Turnen, Erfahren u. Begreifen. Anschluss u. Austausch f. die Eltern m. Anne-Christin Winkelmann

Lutherkirche

So., 22. 11.
10.30 Uhr Herzliche Einladung z. gemeinsamen Gottesdienst in der Markuskirche

Do., 26. 11.
10 Uhr Malkurs – Wir treffen uns jeden Donnerstag i. evang. Gemeindezentrum der Auferstehungskirche, Krefeld-Oppum, Buschdonk 42 A – Infos über Brigitte Lang, Tel. 71 16 74, 15 Uhr Strickliesel – Wir treffen uns jeden 2. u. 4. Donnerstag in der kath. Kirchengemeinde Herz-Jesu, Königshof, Kneinstr. 62-66 – Infos bei Ursula Riechert, Tel. 01 76 – 64 30 46 66



2008870-001

Ev. Kirchengemeinde Krefeld-Oppum

So., 22. 11.

Auferstehungskirche
11 Uhr Gottesdienst, Pf.in. Fürhoff, anschl. Kirchenkaffee

Mo., 23. 11.

Auferstehungskirche
10 Uhr StuhlGymnastik, 19 Uhr Donkies Big-Band

Di., 24. 11.

Kreuzkirche
18.30 Uhr Gymnastik für Frauen

Do., 26. 11.

Auferstehungskirche
10 Uhr Malkurs, 15 Uhr Seniorenkreis, 18 Uhr Quiltgruppe, 18 Uhr Rock am Ring (Inklusionsband, Lebenshilfe Krefeld)

Fr., 27. 11.

Auferstehungskirche
19 Uhr Tanzclub

Hildegundis von Meer

Sa., 21. 11.

St. Nikolaus
17 Uhr Hl. Messe



Gehofft haben wir zusammen.
Gekämpft hast du alleine.
Verloren haben wir alle.

Günter Wiegandt

** 6. Juni 1945 † 9. November 2026*

Wir lassen dich in Liebe und Dankbarkeit gehen
und begleiten Dich mit all unseren Gedanken.

Ruth mit Sally
Anverwandte und Freunde

Trauerhaus Wiegandt, c/o Zöller Bestattungen
Marienstraße 96, 47807 Krefeld

Die Trauerfeier halten wir am Donnerstag, den 3. Dezember 2026,
um 11.00 Uhr in der Friedhofskapelle zu Krefeld-Fischeln.
Anschließend begleiten wir Günter zu seiner letzten Ruhestätte.

Es tut weh,
deine Hände nicht mehr halten zu können,
deine Wünsche nicht mehr erfüllen zu dürfen,
deine Stimme nicht mehr zu hören.
... und doch spüre ich jeden Tag deine Nähe,
... und doch ist nichts mehr so, wie es war.

Hans Kallen

** 16. Januar 1947 † 11. November 2026*

Wir haben dich im Leben geliebt
und werden dich im Tode nicht vergessen.

Maria mit Rudi
Michael und Mariana
Familie und Freunde

Trauerhaus Kallen, c/o Zöller Bestattungen
Marienstraße 96, 47807 Krefeld

Die Trauerfeier halten wir am Freitag, den 20. November 2026,
um 10.00 Uhr in der Kapelle des Friedhofes zu Krefeld-Fischeln.
Daran anschließend ist die Beisetzung.

So., 22. 11.

St. Stephanus
10 Uhr Hl. Messe unter Mitwirkung d. Stephanus-Chores

Mo., 23. 11.

St. Pankratius
15.30 Uhr Andacht

Do., 26. 11.

St. Stephanus
8.10 Uhr Schulgottesdienst Theodor-Fliedner-Schule

Haus Hildegundis
15.30 Uhr Hl. Messe

Fr., 27. 11.

Ev. Kirche Strümp
19.30 Uhr Taizé-Gebet

Abonnement
Abonnieren Sie den Infobrief per Mail unter pfarrei.hildegundis@gdg-meerbusch.de

Pfarrgemeinde St. Augustinus Oppum

Fr., 20. 11.

8.20 Uhr Schulgottesdienst, 19 Uhr Hl. Messe

So., 22. 11.

Hl. Schutzengel
9.30 Uhr Hl. Messe, Cäcilienfest m. Kirchenchorgemeinschaft Fischeln-Oppum 2026

St. Karl Borromäus
11 Uhr Wortgottesfeier, 12.30 Uhr Tauffeier

Pax Christi
11 Uhr Hl. Messe, 12 Uhr offene Kirche Kirchencafé – Möglichkeit zu Begegnungen u. Austausch m. Freund:innen u. (Un)Bekannten

Do., 26. 11.

Seniorenheim Bischofstr.
15.30 Uhr Wortgottesfeier

Fr., 27. 11.

St. Karl Borromäus
8.20 Uhr Schulgottesdienst

Hl. Schutzengel
19 Uhr Hl. Messe

Neuapostolische Kirche Fischeln

47807 Krefeld, Anrather Str. 140

So., 22. 11.

10 Uhr Gottesdienst

Mi., 25. 11.

19.30 Uhr Gottesdienst

M.I.O. – Miteinander in Oppum

Sa., 21. 11.

11 – 13 Uhr Repaircafé – „Alles, was man ins MiO tragen kann – auch nichtelektrische Gegenstände“

So., 22. 11.

10.30 Uhr Sonntagstreff m. Kaffee u. Tee, 12 Uhr Essen in Gemeinschaft

Mo., 23. 11.

10 – 12 Uhr Computer & Internet, 19 – 21 Uhr „Wolke 9“ – Stricken in geselliger Runde, auch f. Anfänger:innen

Di., 24. 11.

Formularhilfestellung fällt leider aus!, 15 u. 16.30 Uhr Englisch für Anfänger

Mi., 25. 11.

10 – 12 Uhr Sitzgymnastik, 10 -12 Uhr Beratung Gesundheitslotsin Stadt KR, 15 – 16.30 Uhr „Sock`n & Woll“ (Handarbeit in Gemeinschaft), 15 – 17 Uhr Spielen in Gemeinschaft, 15 – 17 Uhr Smartphone-Sprechstunde mit Raffael

Do., 26. 11.

9 – 11 Uhr Pflegeberatung d. Stadtverwaltung, 14.30 – 16.30 Uhr „meine grauen Zellen & ich“ (Gedächtnistraining)

Fr., 27. 11.

10 – 11 Uhr „Fröhlicher Start in den Tag – singen, reden, lachen bei einer Tasse Tee“, 16.30 Uhr Doppelkopf/Skat

Kapelle Klinik Königshof

Am Dreifaltigkeitskloster 16

Am Dreifaltigkeitskloster 16

So., 22. 11.

8.30 Uhr kath. Messe

Taizé-Gebet in der Versöhnungskirche Strümp

Herzliche Einladung zum Taizé-Gottesdienst am Freitag, den 27. November um 19.30 Uhr in der Versöhnungskirche Strümp, Mönkesweg 22. „Bereitet dem Herrn den Weg“ ist der Titel dieses Abendgebetes. Im Anschluss daran sind alle Besucher eingeladen, den Abend bei Glühwein und Gebäck ausklingen zu lassen.

Spenden für Adventsbasar in Osterath gebraucht

Für den Adventsbasar in der evangelischen Kirche Osterath, Alte Poststraße 15, am 1. Advent (29. November) wird um Spenden von Weihnachtskeksen und selbstgekochten Marmeladen gebeten. „Auch Kuchenspenden sind herzlich willkommen“, erklären die Veranstalter. In diesem Jahr wird es erstmals keinen Trödelmarkt geben. Daher die Bitte keinen Trödel mitzubringen. Der Erlös ist für die Kinder- und Familienarbeit der Gemeinde bestimmt.Plätzchen und Marmeladen werden am Freitag, dem 27.11., und am Samstag, dem 28.11., jeweils zwischen 9 und 13 Uhr, entgegengenommen. Der Kuchen kann am Samstag zwischen 9 und 13 Uhr oder am Sonntag ab 10 Uhr abgegeben werden.

Markuskirche:

Einladung zur ökumenischen Erinnerungsandacht für Hinterbliebene

Der Verlust eines geliebten Menschen hinterlässt Spuren – Trauer, Erinnerungen und oft auch Fragen, auf die es keine einfachen Antworten gibt. Um Raum für diese Gefühle zu geben, laden wir herzlich zu einer ökumenischen Andacht für Hinterbliebene ein, in der wir liebevoll an unsere Verstorbenen denken, gemeinsam beten und uns der Hoffnung zuwenden, die uns trägt.

Diese Zeit soll Gelegenheit bieten, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen, den Gedanken freien Lauf zu lassen, Menschen zu begegnen, die Ähnliches erleben wie Sie.

Im Anschluss an die Andacht sind Sie herzlich zu einem gemeinsamen Frühstück eingeladen – eine Zeit der Begegnung und des Gesprächs, eine kleine Stärkung für Leib und Seele.

Wann & Wo?

Samstag, den 28. November, 10 – 12 Uhr, Markuskirche Fischeln, Kölner Str. 480, Krefeld-Fischeln

Um einen Kostenbeitrag in Höhe von 5 € wird gebeten. Eine Anmeldung ist erforderlich bei Beate Nuyen unter Tel. 02151 – 313310 oder E-Mail: beate.nuyen@ekir.de.

KBK sperrt Wasserleitungen auf Friedhöfen ab

Zum Schutz der Wasserleitungen vor Frostschäden sperrt der Kommunalbetrieb Krefeld (KBK) am 23. November die Wasserleitungen auf allen Krefelder Friedhöfen. Gießwasser kann wieder Ende März aus den Wasserhähnen der Friedhöfe entnommen werden, soweit dann kein Frost mehr herrscht.



Im Boden verlegte Wasserleitungen, die im Winter nicht außer Betrieb genommen werden, können bei Minustemperaturen platzen. Die Wasserleitungen der elf städtischen Friedhöfe werden daher jedes Jahr von den Mitarbeitenden des KBK vor Beginn der Frostperiode entleert.

Anzeigen helfen beim Einkauf

Gedenkfeier zum Volkstrauertag

Auf Initiative der Bürger-Schützen-Gesellschaft 1451 Fischeln e.V. nutzten Abordnungen des Fischelner Vereinslebens den diesjährigen Volkstrauertag zur Erinnerung an die Opfer von Kriegen, Terror und Gewaltherrschaft.

In einer kurzen Prozession begaben sich die hauptsächlich aus uniformierten Schützen bestehenden Teilnehmer zum nah gelegenen Ehrenmal. Ihr 1. Vorsitzender Klaus Hess stellte die Stille der Lokalität ins kontrastreiche Verhältnis zu dem Lärm, der Unruhe und der Unsicherheit, die unsere Welt beherrscht und die sich im Wesentlich im Krieg in der Ukraine und im Nahen Osten äußert. Die Probleme im eigenen Land wie z. B. wirtschaftliche Herausforderungen, Wohnungsnot und ein Leben unterhalb des Existenzminimums nehmen sich demgegenüber zwar eher bescheiden eher, weil sie nicht in dieser Massivität die eigene Lebensexistenz bedrohen, dennoch bleiben sie trennbarer Ausdruck der zunehmend rauer werdenden Lebensumstände. Der Kampf um den Erhalt des eigenen Wohlstandes, um die Sicherung von Frieden und Freiheit und eine von Zivilcourage und wacher Erinnerung geprägte Lebensmaxime sind lt. Hess die Grundlagen einer wehrhaften Demokratie, in der sich die bürgerliche Mitte links- und rechtsextremen Herausforderungen entgegenstellt.

In diesem Sinne ist der Volkstrauertag kein Tag der Resignation, sondern einer des Herzens und des Gewissens. Die Kränze, die an die Opfer erinnern, sind Ausdruck eines kompromisslosen Schutzes gegen den Extremismus. Der Volkstrauertag ist dabei als „zweite Chance“ zu verstehen, die unserem Land geschenkt wurde: für unsere Kinder und Enkel und für eine Zukunft in Frieden und Freiheit. br.



Fotos: br.

Kränze erinnern an die Opfer von Kriegen, Terror und Gewalt sind das Symbol der Trauer, aber auch des Kampfes für Frieden und Freiheit.



