

DER GRAFSCHAFTER

MOERS KAMP-LINTFORT
NEUKIRCHEN-VLUYN RHEURDT

NEUKIRCHEN-VLUYN
Grüne feiern 40. Geburtstag des
Ortsverbandes Seite C 3

KAMP-LINTFORT
Petition gegen Verkehrsführung zum
Neubaugelände Seite C 4

RHEINISCHE POST

Moerserin wirbt für mehr Selbstfürsorge

Wer ein gesundes und glückliches Leben führen will, muss sich darum kümmern, sagt Vanessa Buth. Sie berät Firmen und Unternehmen in Sachen Gesundheitsförderung. Wie gut sie ihr Anliegen vermitteln kann, belegt eine Auszeichnung.

VON SABINE HANNEMANN

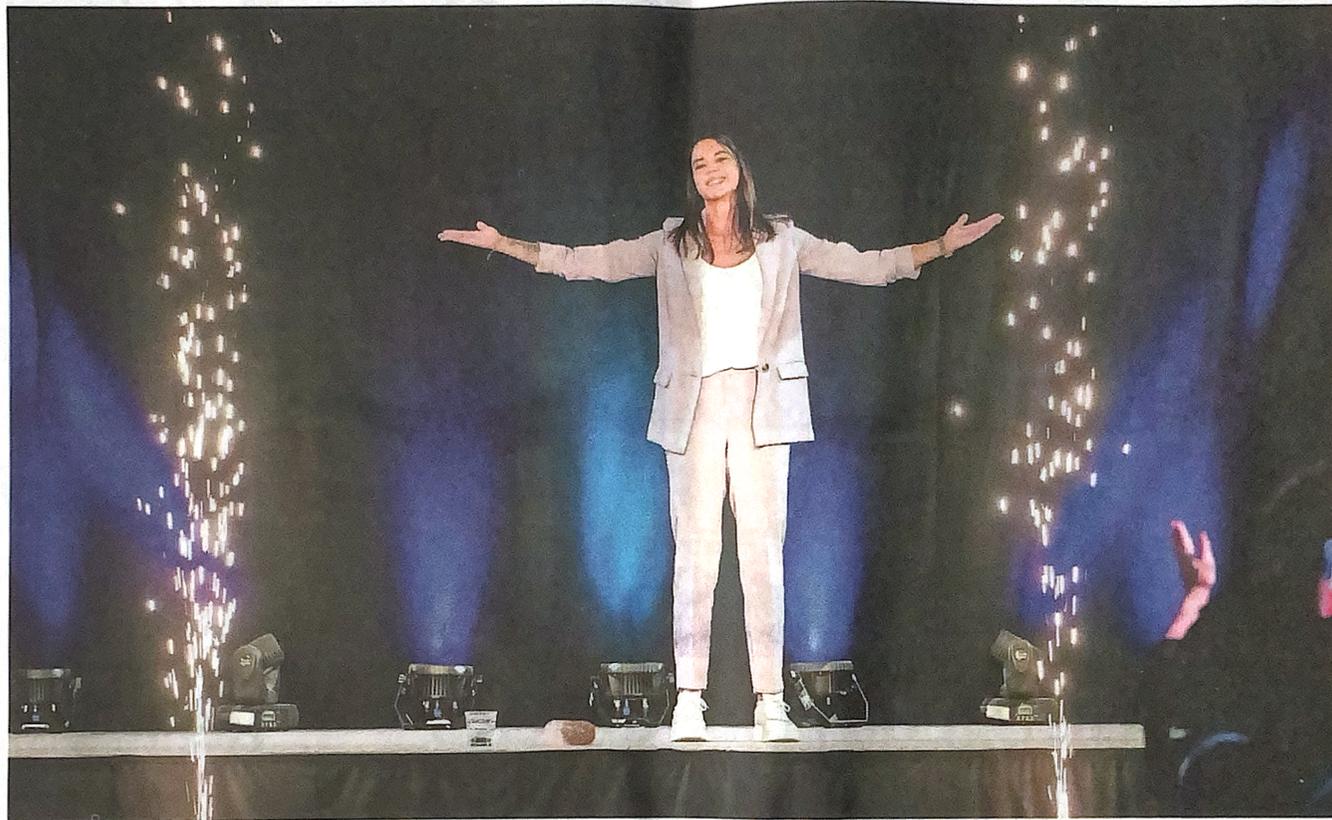
MOERS Viele kennen den Dichterwettbewerb Poetry Slam. Die Moerser Gesundheitsexpertin Vanessa Buth lenkt aktuell den Blick auf eine andere Kategorie, den Internationalen Speaker Slam. Ziel des Rednerwettstreits ist es, innerhalb von vier Minuten Publikum und Jury mit einem selbst gewählten Thema in den Bann zu ziehen.

Beim mittlerweile 20. Wettbewerb in Mastershausen in Rheinland-Pfalz gelang ihr ein beachtlicher Erfolg. Kurz und prägnant war ihre Botschaft beim Thema „Selbstfürsorge“, zugleich einfühlsam wie berührend. Von 147 Teilnehmenden aus 18 Nationen sicherte sie sich den „Excellence Award“. Nicht nur den Titel nimmt sie mit nach Hause, sondern auch die Teilnahme an anderen Wettbewerben steht bereits fest, so in New York.

Die Botschaft von Vanessa Buth lautet: „Kümmere dich, wenn du ein gesundes und glückliches Leben führen willst.“ In dem Bereich ist sie Profi. Gemeinsam mit ihrer Mutter Heike führt sie seit 2020 das Studio „Just Sport's“. Vanessa Buth ist gelernte Bankkauffrau und hat parallel zum Berufsleben betriebliches Gesundheitsmanagement studiert. Im Masterstudium konzentrierte sie sich auf die Bereiche Prävention, Rehabilitation und Sporttherapie.

„Ich habe schon immer Sport gemacht und weiß, was Bewegung für den menschlichen Körper bedeutet. Sport hält nicht nur fit und stärkt den Körper, sondern macht auch zufrieden und glücklich“, so die Sporttherapeutin. „Alarmierend finde ich, dass gerade die jüngere Generation zunehmend von Depressionen betroffen ist und medikamentös behandelt wird“, so die 33-Jährige. Die Folgen seien nicht nur im privaten Bereich spürbar, sondern auch im Berufsleben mit krankheitsbedingten Auszeiten.

„Der Körper gibt Signale, bevor er streikt“, so Vanessa Buth. „Da-



Vanessa Buth beim Internationalen Speaker Slam in Mastershausen. Dort brachte sie das Thema „Selbstfürsorge“ in einem Redebeitrag auf den Punkt. FOTO: BUTH

rauf sollten wir hören, denn wir zahlen sonst einen hohen Preis. Wie lange wollen wir mit unserer Selbstfürsorge warten?“, fragt sie. „Was ein gesunder Körper braucht, ist nicht viel. Sport alleine reicht nicht. Es sind kleine bewusste Schritte im Alltag, die sich auch in den Beruf einbauen lassen.“

Als sie sich vor vier Jahren selbstständig machte, nutzte sie die Pandemie, ihr Konzept „Train“ für Betriebe und Unternehmen auszuarbeiten. Jeder Buchstabe steht für einen englischsprachigen Baustein, wie T für Training, R für Rehabilitation, A für die innere Einstellung (Attitude), I für den mentalen Prozess der Identifikation, Selbstverantwortung, Zufriedenheit (Inner), N für Ernährung (Nutrition).

„Wir sitzen zu lange, bewegen

INFO

Starkes Thema, Präsenz und Nervenstärke

Wettbewerb Hermann Scherer ist Veranstalter des Speaker Slam. Der Rednerwettstreit fand zum 20. Mal statt und wurde bereits in Städten wie New York, Wien, Hamburg und München ausgerollt. Zu den besonderen Herausforderungen der Teilnehmenden gehören ein starkes Thema, außergewöhnliche Präsenz und Nervenstärke. Themenvielfalt bestimmt den Speaker Slam in Mastershausen.

Internet Infos zum Train-Konzept und praxisnahe Beispiele für mehr Selbstfürsorge online unter: www.vanessabuth.de

uns zu wenig und essen Lebensmittel, die uns nicht guttun. Hinzu kommen Stress und der Zeitfaktor“, sagt Vanessa Buth. „Wir vergessen uns selber dabei und müssen Raum schaffen, um uns selber wieder wahrzunehmen. Das passiert aber zu spät. Es braucht Mut, die eigene Komfortzone zu verändern. Die Angst steht uns im Weg, weil wir gewohnte Wege verlassen.“

Wie diese kleinen Schritte zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit in der Selbstfürsorge gelingen, zeigt sie bei Workshops in Firmen und Unternehmen. Sie ist bundesweit unterwegs. Auch Online-Coachings bietet sie an. Sie arbeitet mit Gesundheitsscreenings, die den aktuellen Stand anzeigen und wegweisend für die anschließende Strategie sind.

Ihre Teilnahme am Interna-

tionalen Speaker Slam hat nochmals für Feinschliff in der Kommunikation gesorgt. „Auswendig lernen lässt sich solch ein Beitrag nicht, sondern man muss immer auch die aktuelle Situation reagieren können und Präsenz zeigen. Meine Botschaft passte genau in vier Minuten. Die Zeit habe ich optimal genutzt. Natürlich spielt die eigene Aufregung auch eine Rolle“, so die 33-Jährige.

Im Vorfeld hat sie sich mit professionell coachen lassen. Mit Erfolg, wie der Award zeigt. Sie nutzt die Auszeichnung, um noch gezielter auf das Thema Selbstfürsorge aufmerksam zu machen. „Wir müssen den präventiven Gedanken bei der eigenen Gesundheit noch mehr verankern und uns in Selbstfürsorge trainieren“, sagt Vanessa Buth.

BLAULICHT-TICKER

Unbekannte stehlen Schmuck und Bargeld

NEUKIRCHEN-VLUYN (Ist) Am Sonntag, 1. Dezember, sind Unbekannte zwischen 15.30 und 19.15 Uhr in ein Haus an der Sittermannstraße eingebrochen. Die Täter verschafften sich über ein Wohnzimmerfenster Zugang zum Haus. Es wies Hebelspuren auf und die Scheibe war in Höhe des Griffs zersplittert. Die Diebe stahlen Schmuck und Bargeld. Die Kriminalpolizei hat die Ermittlungen übernommen. Diese dauern derzeit an. Hinweise von Zeugen nimmt die Polizeiwache Süd in Moers unter der Telefonnummer 02841 1710 entgegen.

Balkon brennt - Jugendliche verdächtigt

NEUKIRCHEN-VLUYN (pogo) Einem Brand in Neukirchen-Vluyn geht die Kripo nach. Das Feuer entstand am Freitag, 29. November, auf dem Balkon einer Wohnung am „Platz am Museum“. Eine Frau bemerkte den Brand und informierte eine Bewohnerin. Die Feuerwehr löschte das Feuer. Die Kriminalpolizei prüft, ob es sich um fahrlässige Brandstiftung handelte. Zeugen haben zur Tatzeit Jugendliche beobachtet, die Böller auf Balkone geworfen haben, so die Polizei. Die sechs Jugendlichen seien 14 bis 16 Jahre alt. Einer von ihnen trug einen dunklen Jogginganzug mit heller Aufschrift auf der Hose. Zudem war er mit einer hellen Basecap bekleidet. Er war 1,70 bis 1,75 Meter groß. Ein zweiter Jugendlicher trug eine blaue Jeans und eine dunkle Jacke mit Fell. Die Polizei bittet Zeugen, die Hinweise zu dem Brand und den Jugendlichen geben können, sich bei der Polizeiwache Süd in Moers unter der Telefonnummer 02841 1710 zu melden.

KURZ GEMELDET

Ratgeber für Menschen mit Behinderung

MOERS (pogo) Eine Neuauflage des Ratgebers für Menschen mit Behinderung liegt in Einrichtungen der Stadt aus. Themen sind unter anderem Vorsorge und Frühförderung, Schule, Ausbildung und Beruf. Der Ratgeber steht auch unter www.moers.de zur Verfügung.

Grüne für die Fällung von 130 Bäumen

Die Stadt will im Zuge der Sanierung des Schlossparks 130 Bäume fällen. Die Grünen unterstützen das.

MOERS (pogo) Die Grünen im Rat haben die anstehende Fällung von Bäumen im Schlosspark verteidigt. Die „Sanierung des Schlossparks“ diene dem Erhalt „eines wertvollen grünen Erbes für Kinder und Enkelkinder“, teilte die Fraktion mit. Die Stadt plant, 130 Bäume im Park zu fällen, 100 sollen im Gegenzug neu gepflanzt werden.

Der Grafschafter Museums- und Geschichtsverein hat die Sinnhaftigkeit der Maßnahme bezweifelt. „In einem Rutsch“ würden mehr als 20 Prozent des 600 Bäume umfassenden Baumbestandes im Schlosspark der Kettensäge zum

Schlosspark vor große Herausforderungen, so die Grünen-Fraktion weiter. „Hitze, Starkregen und Stürme belasten die Bäume und die gesamte Parklandschaft. Damit unser Schlosspark weiterhin Schatten und Sauerstoff spendet, brauchen wir gesunde, überlebensfähige Bäume und widerstandsfähige Neupflanzungen. Auch entsiegelte Wege,

mehr Sträucher und neuer Artenreichtum sollen unseren Vögeln, Kleintieren und der Insektenvielfalt zugutekommen.“

Kritik sei berechtigt und schärfe den Blick, so die Grünen. „Doch sie darf nicht verhindern, dass wir langfristige Perspektiven entwickeln. Wir begleiten die Sanierung kritisch und mit dem Ziel, die Zukunft des

Schlossparks für kommende Generationen zu sichern.“

Nach Angaben der Stadt leiden von den rund 600 Bäumen im Schlosspark 220 unter Trockenheit und Krankheiten. Andere stünden zu eng und entzögen sich Licht und Nährstoffe. 130 Bäume werden deshalb gefällt, 100 neue werden gepflanzt.



Linke Liste will differenzierte Grundsteuer B

MOERS (pogo) Die Linke Liste hat sich für differenzierte Grundsteuer-B-Hebesätze ausgesprochen. Zudem fordert sie die mittelfristige Einführung einer Grundsteuer C auf baureife, aber unbebaute Grundstücke in der Stadt. Wie berichtet empfiehlt Kämmerer Wolfgang Thoenes wegen rechtlicher Bedenken, auf eine Differenzierung zwischen Wohnimmobilien und Gewerbeimmobilien zu verzichten.

„Wir wollen differenzierte Grundsteuer-Hebesätze einführen, die soziale Härten abfedern, Entlastungen für die Bürger ermöglicht und unseren Kommunalhaushalt stabilisiert“, sagte Ratsmitglied Friedhelm

nicht über seine Verhältnisse gelebt, sondern Schwarz-Grün im Land sowie Ampel und Union im Bund haben die Kommunen finanziell ausbluten lassen“, so die Linke Liste. Die Grundsteuer C fordert die Linke Liste „als kommunalpolitisches Steuerungsinstrument, um die Besteuerung von unbebauten Grundstücken individuell zu entscheiden. Diese soll deutlich über der Grundsteuer B liegen, um Bodenspekulation zu erschweren und kommunale Entwicklungsziele zu unterstützen.“

Die Stadtverwaltung will über das Vorgehen bei einer möglichen Einführung der Grundsteuer C noch nachdenken. Der Kämmerer brachte