

Festnahme nach Einbruch in Vereinsheim

Moers. Nach einem mutmaßlichen Einbruch in Moers konnte die Polizei einen 25-jährigen Tatverdächtigen festnehmen. Wie die Polizei mitteilt, beobachtete ein aufmerksamer Zeuge am Sonntag, 5. Januar, gegen 12.15 Uhr einen unbekanntem Mann, der aus einem verschlossenen Vereinsheim an der Straße Am Jostenhof eilte, als er den Zeugen erblickte.

Der Unbekannte trat laut Polizeiangaben die Flucht mit einem Fahrrad über ein Feld in Richtung Sandforter Straße an, wo er durch den Zeugen bis zum Eintreffen der Polizei festgehalten werden konnte. „Im weiteren Verlauf konnte festgestellt werden, dass die Eingangstür des Vereinsheims aufgehebelt worden war“, schreibt die Polizei.

Bei dem Unbekannten handelt es sich um einen 25-jährigen Mann ohne festen Wohnsitz. Er hatte Einbruchwerkzeug dabei. Nach Rücksprache mit der Staatsanwaltschaft Moers wurde er vorläufig festgenommen. Gestern wurde der Mann dem Halfrichter vorgeführt.

Schwerer Raub: Prozess startet

Moers. Ein 40-jähriger Rumäne muss sich am Mittwoch, 8. Januar, wegen schweren Raubes und Körperverletzung vor dem Amtsgericht Moers verantworten. Die Staatsanwaltschaft wirft ihm vor, am 19. Oktober 2023 eine Lotto-Tabak-Postagentur an der Römerstraße überfallen zu haben. Er soll die Mitarbeiterin mit einem Messer bedroht und zur Herausgabe von Geld aufgefordert haben. Als die 35-jährige Mitarbeiterin zu flüchten versuchte, soll der Angeklagte sie zu Fall gebracht haben. Anschließend soll er mit einer Beute von etwas mehr als 2500 Euro geflohen sein. Die Verhandlung der Auswärtigen großen Strafkammer beginnt um 9.30 Uhr in Saal 106 des Amtsgerichts Moers.

Notapotheken

Ahorn-Apotheke, Moers, Kapellen, Bendmannstr. 7, (02841)8822955.
Geissbruch-Apotheke, Kamp-Lintfort, Ferdinandenstr. 3 a, (02842)8538.

Lesertelefon



Liebe Leserinnen und Leser, Ihre Ansprechpartnerin für Themen aus Moers ist heute **Sonja Volkmann:**

02841 140731.
 Fragen zur Zustellung Ihrer Zeitung richten Sie bitte an den **Zustellservice: 0800 6060720** (kostenlose Servicenummer).

LESERSERVICE VOR ORT

Sie möchten unseren Service vor Ort nutzen: Leserladen Homberger Straße 4 (Am Königlichen Hof), 47441 Moers; mit Ticketverkauf
 Öffnungszeiten: mo bis fr 9 - 17 Uhr, sa 9 - 13 Uhr

IMPRESSUM

MOERS

Anschrift: Homberger Straße 4, (Am Königlichen Hof), 47441 Moers
 Telefon 02841 1407-40
 Fax 02841 1700-55
 E-Mail lok.moers@nrz.de
 Gesamtleitung Lokaldredaktion: Diego Tenore
 Stellvertreterin: Sonja Volkmann

LOKALSPORT IN MOERS

Uwe Zak
 Telefon 02841 1407-42
 Internet nrz.de/sport-moers
 E-Mail sport.moers@nrz.de

Der Beruf einer professionellen Rednerin

Vanessa Buth aus Moers ist Speakerin - und so gut, dass sie gerade einen Preis gewonnen hat

Zoe Bigall

Moers. Nur vier Minuten hat sie Zeit, um zu überzeugen. Vanessa Buth steht allein auf der Bühne, ihre Botschaft ist klar: „Kümmere dich um dich selbst, wenn du gesund und glücklich alt werden willst.“ Mit dieser Nachricht trat die gebürtige Moerserin beim 20. Internationalen Speaker Slam am 7. November in Mastershausen an - und wurde direkt nach New York eingeladen. Dabei sei sie als Kind eher schüchtern und zurückhaltend gewesen, sagt sie im Gespräch mit der Redaktion.

Vanessa Buth ist 33 Jahre alt, lebt in Moers-Asberg und ist Gesundheitsberaterin. Und seit kurzem auch professionelle Speakerin. Ein professioneller Speaker ist eine Person, die beruflich und erfahren als Redner oder Rednerin in der Öffentlichkeit auftritt. „Speaking heißt für mich, seine Botschaft in die Welt zu tragen und Menschen zu berühren“, so Buth, die als Gesundheitsberaterin täglich Menschen begleitet, die sich nichts sehnlicher wünschen, als wieder gesund zu sein. Deshalb setze sie auf Prävention, statt Rehabilitation - und hofft, viele Menschen zu erreichen.

Zehn Minuten für uns selbst

Ihr Herzenthema: Selbstfürsorge. Das bedeutet, dem Körper das zu geben, was er braucht. „Wir tragen alles Mögliche in den Kalender ein, warum nicht einmal zehn Minuten für uns selbst?“ Für sie ist es wichtig, sich nicht erst dann um seine Gesundheit zu kümmern, wenn es zu spät ist, wenn der Körper streikt. Sondern proaktiv. „Zwischen 64 und 68 hört unsere gesunde Lebensspanne auf. Dann ist auch die Zeit des längsten Urlaubs unseres Lebens gekommen. Und den soll man krank verbringen?“

Schon als Gesundheitsberaterin gab sie Workshops und hielt Vorträge in Unternehmen zu genau diesem Thema. Als Rednerin wollte sie mehr Menschen erreichen - und das mit Erfolg. Gegen 145 Redne-

rinnen und Redner aus 18 Nationen setzte sich Vanessa Buth mit ihrem Thema Selbstfürsorge durch. Für sie war das ein wahrer Erfolgsmoment: „Wenn du siehst, dass du die Menschen im Publikum berührst, ist das unbeschreiblich.“

In der Kategorie Gesundheit nahm sie den Excellence Award mit nach Hause und wurde für den nächsten Speaker Slam in New York gebucht.

In kürzester Zeit müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Redewettbewerbs eine Rede zu einem selbst gewählten Thema halten und sowohl die Jury als auch das Publikum überzeugen. Ihre Rede

hat Buth allerdings nicht auswendig gelernt, „es soll ja authentisch sein.“ Nur eine grobe Struktur, einen groben Fahrplan gebe es. Und eine starke Metapher.

Die „goldene Pille“ gibt's nicht

Die goldene Pille - ein Wundermittel gegen alle Krankheiten, das gar nicht existiert. Damit wolle sie zum Ausdruck bringen, dass es vor allem unser Lebensstil, unsere Entscheidungen und unsere Disziplin sind, die unsere Gesundheit im Alter beeinflussen. Das kann positiv oder negativ sein. Ein provokativer Ansatz, der funktionierte.

In ihre Rede ließ sie persönliche

Erlebnisse einfließen, denn die Idee der Selbstfürsorge im jungen Alter hat ihren Ursprung: In ihrem Fitness- und Gesundheitsstudio just sport's begleitet Vanessa Buth seit fünf Jahren Menschen, die sich nichts mehr wünschen, als gesund zu sein. Und es wohl bereuen, sich nicht früher um ihre Gesundheit gekümmert zu haben. Oft fiel der Satz: Hätte ich mal eher..

Aber auch ihr Vater bestätigt immer wieder Buths Ansatz. Nach mehreren gesundheitlichen Schicksalsschlägen sitze er mit 62 Jahren wie ein „gebrechlicher 90-Jähriger“ nur noch zu Hause. „Tagtäglich sehe ich den körperlichen Verfall.“

Mit dem Rauchen und Trinken habe er trotzdem nicht aufgehört. Auf Sport und Ernährung achte er nicht. Vanessa Buth: „Manche wachen erst nach der Krankheit auf. Und manche gar nicht.“

Einen gesellschaftlichen Wandel bemerkt Vanessa Buth aber schon: Viel häufiger ist sie inzwischen in Unternehmen oder mit Selbstständigen unterwegs, die ihre Gesundheit erhalten wollen, bevor es zu spät ist.

„Die Kraft, die du brauchst, um deine Gesundheit zu erhalten, ist deutlich geringer als die Kraft, die du brauchst, um sie wieder aufzubauen.“



Vanessa Buth hat beim 20. Internationalen Speaker Slam den Excellence Award gewonnen. Ihr Fokus: Selbstfürsorge und Gesundheit.

JUSTIN BOCKEY/VANESSA BUTH

Expertin gibt Tipps gegen Stress und Burnout

Die Gesundheitsberaterin Vanessa Buth aus Moers gibt hilfreiche Tipps für den Berufsalltag

Zoe Bigall

Moers. Höher, schneller, weiter - der Leistungsdruck in unserer Gesellschaft ist enorm. Wer ständig erreichbar ist, immer produktiv arbeitet und sich keine Pause nimmt, gilt als fleißig und wertvoll. Die eigenen Bedürfnisse geraten dabei oft in den Hintergrund. Und das hat seinen Preis: Viele Menschen ignorieren die Signale ihres Körpers, schieben Erschöpfung und Unzufriedenheit solange beiseite, bis der Körper streikt. Genau an diese Problematik setzt Vanessa Buth, Gesundheitsberaterin und Inhaberin des Fitness- und Gesundheitsstudios just sport's in Moers, an.

Vanessa Buth hat Gesundheitsmanagement und Prävention, Rehabilitation und Sporttherapie studiert. Heute konzentriert sie sich vor allem auf den Bereich der Prävention. Sie zeigt, wie wichtig es ist, frühzeitig Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, um langfristig mehr Wohlbefinden und Lebensfreude zu gewinnen - und gibt einige Tipps für den Alltag.

Die arbeitende Gesellschaft habe verlernt, auf die Bedürfnisse des Körpers zu hören. Dinge, die einen belasten, wirklich wahrzunehmen. Und schließlich zu verändern. Oft bleiben wir auch in der Komfortzone stecken, so Vanessa Buth, und bleiben beispielsweise in einem Job, der uns unzufrieden macht, weil „uns der Mut fehlt“. Es ist ja auch generell bequemer zu meckern und zu jam-

mern, als die eigene Lebenssituation zu verändern. Die Menschen in Deutschland werden immer älter. Die Lebenserwartung steigt, und somit nehmen auch chronische Krankheiten zu. Das geht aus einem Bericht des Bundesgesundheitsministeriums hervor. Wir verbringen also deutlich mehr Zeit unseres Lebens in eingeschränkter Gesundheit.



Vanessa Buth ist Speakerin und Gesundheitsberaterin. Sie hat dafür einen Preis erhalten.

JUSTIN BOCKEY/VANESSA BUTH

Um dem entgegenzuwirken, setzt sich Vanessa Buth für Selbstfürsorge ein. Das bedeutet für sie, dem Körper das zu geben, was er braucht. Laut ihr haben wir verlernt, auf die Signale unseres Körpers zu hören. Langfristig zahlen wir den Preis dafür. Seien es regelmäßige Erkältungen, Burnout oder Depressionen.

Mehr Kraft, mehr Lebensfreude

„Selbstfürsorge wird oft als egoistisch dargestellt“, erklärt Vanessa Buth, die es als Stärke sieht zu sagen: Nein, ich brauche eine Auszeit. Eine Pause gelte heute als faul. Dabei bedeute gesundes Wohlbefinden mehr Kraft, mehr Energie und mehr Lebensfreude. Und das habe auch positive Auswirkungen auf das Umfeld: „Je besser ich für mich da bin, umso besser bin ich auch für andere da.“

Deshalb setzt Vanessa Buth auf Prävention statt Rehabilitation: „Auch das Gesundheitssystem sollte mehr in die Prävention investieren, um das System zu entlasten.“

Sie appelliert aber auch an jede einzelne Person, proaktiv zu han-

deln - und nicht erst, wenn der Körper streikt.

Dazu gibt die Expertin einige Tipps: Zeit für sich selbst einplanen, steht an erster Stelle. Und zwar aktiv einplanen. „Wir tragen alles Mögliche in den Kalender ein, warum nicht einmal zehn Minuten für uns selbst?“

Außerdem rät Buth dazu, auch mal Nein zu sagen. Sich also von Dingen zu trennen, die einem nicht gut tun. Und sich wirklich zu fragen: Was will ich eigentlich? Und was brauche ich jetzt? „Wenn du einmal anfängst, in dich reinzuhören und Nein zu sagen, dann fällt es dir immer leichter.“ Nicht alles müsse von heute auf morgen klappen, sondern in kleinen Schritten. Jeden Tag.

Zusätzlich geht sie auch auf das Thema Ernährung ein. Hier sei es vor allem wichtig, bewusst und in Maßen zu konsumieren. Und abwechslungsreich: „Je bunter unser Teller ist, desto besser ist der Körper versorgt.“ Dabei ginge es nicht darum, auf Süßigkeiten zu verzichten, sondern sie in Maßen zu genießen. „Ich esse auch Schokolade. Jeden Tag ein kleines Stück.“