



+++ Aktuelles +++

Im eigenen Rollstuhl

Im eigenen Rollstuhl sitzen bleiben können Fahrgäste von Taxi Fischer seit einiger Zeit. Das Beförderungsunternehmen von der Hahnerberger Straße 120 bietet nämlich in seinem Mercedes Citan ausreichend Platz, um Personen auch im Rolli zu befördern. Ein aufwändiges Umsetzen auf einen normalen Autositz ist somit nicht mehr notwendig. Weitere Infos zum Angebot von Taxi Fischer gibt es unter der Rufnummer 4 08 71 20.

Sommerangebote

Kosmetik, Massagen, Fußpflege und Fingernagel-Modellage werden in diesem Sommer im „Haus der Schönheit“ zum Sonderpreis angeboten: Für alle Neukunden gibt es bis zum 31. August 20 Prozent Rabatt. Eine umfassende Beratung gehört natürlich dazu, Termine lassen sich entweder direkt an der Cronenberger Straße 229 vereinbaren oder aber auch unter der Telefonnummer 4 30 37 85.

Infos zu Inkontinenz

Mehr als 12 Millionen Frauen leiden unter Inkontinenz. Entsprechende Hilfe gegen den Urinverlust gibt es in der urologischen Praxis von Frau Dr. med. Magdulin Abi-Salim in Ronsdorf, dort findet jeden Mittwoch von 8 bis 12 Uhr eine Spezialsprechstunde zu diesem Thema statt. Weitere Informationen zur Inkontinenz-Sprechstunde gibt es an der Blombachstraße 8 unter Telefon 2 46 21 66.

Feierabendradeln

Regelmäßig treffen sich Fahrradfahrer an der Station Natur und Umwelt (StNU) am Hahnerberg, um nach Feierabend gemeinsam kleinere Radtouren zu unternehmen. Jeder soll dabei mitmachen können – unabhängig von Fitness, sportlichem Vermögen oder Art des Fahrrades. Das nächste Mal treffen sich die Feierabendradler am Freitagabend, 8. Juli, um 18 Uhr an der Jägerhofstraße 229. Die Leitung der Tour hat Klaus Balnis inne, die Teilnahme kostet pro Person einen Euro. Anmeldungen online unter www.stnu.de oder telefonisch unter der Rufnummer 5 63-62 91.

Treffpunkt Gesund

Wichtige Tipps mit Gewinnchance!

Risiko Sonnenbrand

So schön Sonne ist – zu viel davon führt unausweichlich zu schmerzhaftem Sonnenbrand, häufig verbunden mit juckenden, nässenden Hautbläschen. Um Schlimmeres zu vermeiden gilt es, schon bei den ersten Symptomen die gereizte Haut schnell zu kühlen und gleichzeitig etwas gegen die Entzündungen zu tun.

Eine kürzlich entwickelte, als „Cremogel“ bezeichnete Zubereitung kombiniert diese beiden Wirkeigenschaften miteinander und gewährleistet eine besonders schonende Behandlung sonnenbedingter Hautschäden. Wie lange dauert es, bis die Haut erste Reaktionen auf eine intensive Sonnenstrahlung zeigt? Eine pauschale Antwort ist schwierig. Nicht nur Hauttyp und Dauer der Sonneneinwirkung spielen eine Rolle, sondern auch die UV-Intensität der Sonnenstrahlen. Die wiederum wird beeinflusst von Faktoren wie der Meereshöhe (je höher, desto intensiver ist die UV-B Strahlung), oder ob man sich nah am oder gar auf dem Wasser oder in einer Wüste befindet. Da ist es schnell passiert – die Haut wird rot, wirft im Extremfall sogar Blasen. Jetzt muss die Haut gekühlt und bei der Heilung effektiv unterstützt werden. Hierfür bewähren sich insbesondere Präparate auf Basis des körpereigenen Wirkstoffs Hydrocortison, die rezeptfrei in Apotheken erhältlich sind. Entscheidend ist die Geschwindigkeit, mit der der Wirkstoff in die Haut eindringen kann. Als wegweisend bewerten Experten wie der leitende Arzt der Haut- und Allergieklinik am Klinikum Hanau, Professor Hans Michael Ockenfels, eine speziell zu diesem Zweck entwickelte „Cremogel-Technologie“ mit Hydrocortison-Aceta.



Was macht die Cremogel-Technologie so überlegen? Es ist die Kombination dreier Eigenschaften: Schnellere Wirkung, spürbare Kühlung und intensive Hautpflege. Das bestätigt auch eine aktuelle Vergleichsstudie zwischen dem Cremogel (Soventol HydroCortisonacetat 0,5 Prozent, rezeptfrei, Apotheke) und herkömmlichen, ebenfalls rezeptfrei in Apotheken erhältlichen Cortisonalben: Als hoch effektives Hydrocortison-Acetat aufbereitet, gelangt der körpereigene Wirkstoff schneller in die Tiefen der Haut und kann seine entzündungshemmende, juckreizlindernde und hautberuhigende Wirkung dort unmittelbar entfalten. Noch einen Vorteil konnten die Experten nachweisen: Ein Cremogel weist eine vergleichbar intensive Pflegefähigkeit auf wie eine Creme, kühlt aber aufgrund des höheren Wasseranteils etwa viermal besser. Es zieht schnell ein und hinterlässt keine fettigen Rückstände. Die ausreichend hohe, ab er dennoch schonend wirksame 0,5-prozentige Dosierung eignet sich daher vor allem zur Behandlung von sonnenverbrannter Haut, Mallorca-Akne, entzündeten Insektenstichen und anderen juckenden Hautentzündungen. Ist ein Eincremen zum Beispiel an behaarten oder berührungsempfindlichen Körperteilen schwierig, empfiehlt sich alternativ das berührungsfrei anwendbare, ebenfalls rezeptfrei erhältliche Soventol-Spray. Beide Produkte eignen sich sehr gut für jede Haus- und Reiseapotheke. So kann selbst der Spaßkiller Sonnenbrand den Urlaub nicht mehr vermiesen...

Unter unseren Lesern vergeben wir 2x1 klappbaren Sonnenstuhl. Diese werden unter allen verlost, die sich bis Montag, 11 Uhr, bei der CW unter verlosung@cronenberger-woche.de melden (Namen, Telefonnummer und Stichwort nicht vergessen!) oder am Montag, 4. Juli, in der Zeit von 11 bis 11.20 Uhr unter Telefon 478 11 02 bei der CW anrufen. Stichwort: Risiko Sonnenbrand

Ganz einfach per Mail teilnehmen: verlosung@cronenberger-woche.de

+++ Aktuelles +++

Dance Academy

Das Cronenberger Bewegungszentrum „MoveAttack“ bietet in den Sommerferien wieder eine „Summer Dance Academy“ an. Vom 8. bis 12. August können Mädchen und Jungen im Alter von 10 bis 14 Jahren jeweils von 9 bis 13 Uhr die neuesten Moves von im Bereich HipHop und Breakdance ausgebildeten Tanzlehrern lernen. Weitere Informationen zum Ferienkurs gibt es direkt bei „MoveAttack“ unter Telefon 2 64 95 94 oder aber im Internet unter der Adresse www.moveattack-wuppertal.de.

Tennis in den Ferien

Tennis spielen, toben, basteln, spielen und grillen können Kinder in den ersten drei Wochen der Sommerferien in der Tennis-Anlage Westen in Remscheid. Wolfgang Freres bietet in seiner Tennisschule an der Stadtgrenze zu Ronsdorf täglich von 8 bis 15 Uhr ein buntes Sport-Programm für Kinder ab sechs Jahren. Pro Woche und Kind kostet die Ferienbetreuung 150 Euro inklusive Frühstück, Mittagessen und Getränken. Infos und Anmeldungen unter der Telefonnummer (02 02) 46 18 78.

Gelenkgesund essen

Eine bewusste und ausgewogene Ernährung ist nicht nur wichtig, weil sie den Organismus mit den notwendigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versorgt. Darüber hinaus lässt sich dadurch Übergewicht verhindern beziehungsweise abbauen, das eine starke Mehrbelastung für Gelenke und Knorpel bedeutet. So sollten fettreiches, zuckerhaltiges Essen und zu viel Fleisch vermieden werden. Günstig sind dagegen frisches Obst und Gemüse, Nüsse, pflanzliche Öle und Seefisch wie Lachs, Hering oder Makrele. (djd).

Wohlige Wärme

Seit langem wird Wärme erfolgreich zur Behandlung von Muskelverspannungen eingesetzt. Dabei wirkt eine lokale Wärmezufuhr gleich mehrfach: Sie erweitert die Blutgefäße und sorgt somit für eine verbesserte Durchblutung und Nährstoffversorgung der betroffenen Partien. Außerdem beruhigt sie das Nervensystem, was auch die Schmerzwahrnehmung dämpft. Und schließlich werden durch Wärme Muskeln und Gewebe gelockert. Zur Anwendung eignen sich Wärmflaschen, warme Bäder oder ein Muskelentspannungs-Balsam, der für anhaltende Tiefenwärme sorgt. (djd).

Neue Tanzkurse

Ab Mitte Juli beginnen die Sommerkurse im „Haus der Tänze“. Ob Kindertanzen, Dance4Fans/HipHop, Zumba, Linedance/Partydance, Discofox, Slowfox, Pasodoble, Salsa, Latin Special, Tango Argentino oder die sogenannten „Crashkurse“ für Hochzeitspaare und -gäste – für jeden ist etwas dabei. Ebenfalls werden an der Hauptstraße 79 auch wieder eine Tanzparty, Seniorennachmittage und ein Tanzkreis angeboten. Infos zu attraktiven Kombiangeboten gibt es unter der Telefonnummer 87 06 40 12 oder aber im Internet unter der Adresse www.haus-der-taenze.de.

In die Gerstau wandern

Anlässlich des 80-jährigen Bestehens des Wanderweges „Rund um Wuppertal“ wird nächsten Mittwoch, 6. Juli, vom Sauerländischen Gebirgsverein (SGV) der siebte Abschnitt zwischen Lüttringhausen und der Gerstau in Angriff genommen. Mit von der Partie sind dann auch die SGV-Vorstände Peter Jung und Peter Vaupel. Los geht es um 10.15 Uhr am Bahnhof Remscheid-Lüttringhausen, der ab 9.53 Uhr mit der S7 vom Wuppertaler Hauptbahnhof erreichbar ist. Die Führung der rund zehn Kilometer langen Wanderung hat Helmut Pfannkuchen inne.



Haus der Schönheit • Cronenberger Str. 229 • 42119 Wuppertal
www.hausderschoenheit-wuppertal.de • Tel. 02 02 / 4 30 37 85

Sommerangebot

Kosmetik, Massagen, Fußpflege und Fingernagelmodellage

20 % Rabatt*
für alle Neukunden

* im Zeitraum vom 1. Juli bis 31. August 2016

Amboss Apotheke

Hauptstraße 53 • Tel. 0202 / 47 41 41

Reisezeit

natürliche Gesundheit für kleine Patienten

Naturheilpraxis

Mobil: 0176/96 45 88 43 od. 7 47 89 33
Wilhelmring 69 • 42349 Wuppertal

- Allergiebehandlung
- Eigenbluttherapie
- Hyaluronfaltenunterspritzung
- Schwangerenbetreuung
- komplementäre Onkologie
- Akupunktur
- Stoffwechselkur - Gewichtsregulation
- Iridologie
- Nahrungsmittelunverträglichkeit

www.heilpraktikerin-wuppertal.de
hp.u.inci@gmail.com
Heilpraktikerin Ulrike INCI

Ihre Fußpflege in Cronenberg bietet an:

- ✓ Fußpflege
- ✓ Maniküre
- ✓ Präventive Fuß-Massage

- Wir arbeiten nach höchstem Hygiene Standard - das sind uns unsere Kunden wert!
- Unsere Praxis ist barrierefrei zu erreichen.
- Parkplätze sind vor dem Haus vorhanden.

Ärztl. gepr. Fußpflege Sabine Hausotte

Kemmannstr. 15 (Cronenhof) • 42349 Wuppertal • Tel.: 47 32 37

++++ www.cronenberger-branchen.de +++++

Abucura Pflege, Menschlichkeit & Professionalität

Hahnerberg. „Eine gute und zuverlässige Pflege ist uns wichtig!“, so lautet das Leitmotiv der „Abucura Ambulantes Pflegezentrum GmbH“. Bewusst hat sich der neue Pflegedienst dazu entschieden, vom markanten „roten Haus“ an der Hahnerberger Straße 137 aus durchzustarten – schließlich liegt Cronenberg mitten im bergischen Städtedreieck und „Abucura“ möchte für Patienten im Wuppertaler Süden sowie in Remscheid und Solingen Ansprechpartner sein.

Die „Abucura“-Geschäftsführer Anna Terosonek und Henry Littig haben mit ihrem Team den Anspruch, der richtige Partner an der Seite zu Pflegenden und ihrer Angehörigen zu sein. Von der grundpflegerischen Versorgung, der ärztlich verordneten Behandlungspflege oder der hauswirtschaftlichen Versorgung bis zur häuslichen Verhinderungspflege – die „Abucura“-Mitarbeiter sind einfühlsam, freundlich und zuverlässig sowie vertrauensvoll und mit höchster



Qualität für ihre Patienten da.

Klar, dass durchweg examinierte Pflegekräfte das achtköpfige Team von Anna Terosonek und Henry Littig bilden. Aus der Reihe sticht das neue Pflegezentrum in Cronenberg aber, indem es das Arbeitsumfeld seiner Mitarbeiter mit Hilfe von professionellen Konzepten gestaltet. Dabei werden den „Abucura“-Mitarbeitern nicht nur in regelmäßigen Schulungen die stets aktuellsten und innovativsten Inhalte vermittelt. Die in der Pflege tätigen Mitarbeiter werden auch von anderen Inhalten entlastet.

So ist Henry Littig für die kaufmännische Geschäftsführung, Anna Terosonek für den Bereich Qualitätssicherung und Pflege zuständig, während Cornelia Rüping und ihre Stellvertreterin Anika Maus die Pflegedienstleitung inne haben.

Zudem wendet „Abucura“ als einer der ersten Pflegedienste in der Stadt die sogenannte „Strukturierte Informationssammlung“ (SIS) an.

Diese entlastet die Mitarbeiter durch eine Vereinfachung der Pflegedokumentationen von ihren bürokratischen Aufgaben – Ergebnis: Sie haben mehr Zeit für das eigentlich Wichtige, die Pflege. Das ist natürlich gut für die Patienten, das kommt aber auch den „Abucura“-Mitarbeitern zugute – „eine hohe Mitarbeiterzufriedenheit ist eines unserer Kernthemen“, unterstreicht Henry Littig sein Zwei-Säulen-Konzept: hohe Qualität in der Pflege einerseits, arbeitnehmer- und familienfreundliche Arbeitsbedingungen andererseits, getreu dem „Abucura“-Dreiklang: „Pflege, Menschlichkeit und Professionalität“.

Kontakt

Wer mehr zu dem neuen Pflegedienst an der Hahnerberger Straße 137 wissen möchte, ist bei „Abucura“ telefonisch unter **317 726 40** oder per E-Mail an info@abucura-pflege.de an der richtigen Adresse. Mehr Infos natürlich auch im Internet unter www.abucura-pflegedienst.de.

Anzeige

DIAKONIE CRONENBERG

„Über 80 Jahre wohne ich nun schon in diesem Haus. Die Diakonie macht es möglich, dass ich trotz körperlicher Einschränkungen in der vertrauten Umgebung bleiben kann.“

Telefon 4781090
www.diakonie-cronenberg.de