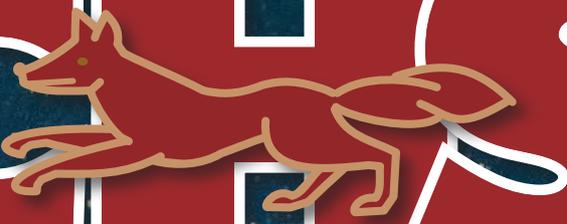


FUCHS



das vohwinkel-magazin

Ausgabe **10** • April 2021

Mit dem Rad ans Nordkap

Die abenteuerliche Reise
eines jungen Vohwinklers

Ehrenamt im Hospiz

Der Alltag einer
Sterbebegleiterin

Fit bleiben trotz Corona

Der VSTV bietet
Online-Sportstunden an



Eine Sonderveröffentlichung der Wuppertaler Rundschau
in Kooperation mit der Werbegemeinschaft Vohwinkel e.V.

wuppertaler rundschau



Urlaub im Garten!



Jeden Sonn-
und Feiertag
von 11 - 16 Uhr
geöffnet!

Amoflor Gärtnergemeinschaft GmbH

VOHWINKEL
Düsseldorfer Str. 255
42327 Wuppertal

Tel. 0800 / 266 35 67
www.amoflor.de



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Fr: 9.00-18.30 Uhr
Sa: 9.00-18.00 Uhr
So: 11.00-16.00 Uhr

++ Pfingstmontag, 24. Mai geschlossen. ++

4 Per Rad ans Nordkap

Die abenteuerliche Reise eines jungen Vohwinklers

7 Die Lüntenbeck blüht auf

Fünf neue Apfelbäume erfreuen nun die Spaziergänger

8 Aus dem Alltag einer Hospizbegleiterin

Sylvia Wiederspahn gibt einen Einblick in ihre ehrenamtliche Arbeit

12 Körperlich fit trotz Pandemie

Der VSTV bietet ein Online-Sportkurs-Programm

14 Apotheken klären auf

Schmerzfrei im Homeoffice

IMPRESSUM

FUCHS – das vohwinkel-magazin ist eine Sonderveröffentlichung der Rundschau Verlagsgesellschaft mbH in Kooperation mit Aktion V
Johannisberg 7, 42103 Wuppertal (Elberfeld)
Telefon: (02 02) 271 44-0, Telefax: (02 02) 71 62 92
Internet: www.wuppertaler-rundschau.de
E-Mail: redaktion@wuppertaler-rundschau.de
(Verlagsanschrift ist gleichzeitig Anschrift für nachstehend genannte Personen)

Geschäftsführung & Verlagsleitung: Lutz Rensch

Verantwortlich für Anzeigen & Verkaufsleitung: Lutz Rensch

Anzeigenverkauf: Iris Domann Telefon (02 02) 271 44 27 & Nicole Schlender, Telefon (02 02) 271 44 25

Verantwortliche Redaktionsleitung: Roderich Trapp

Redaktion: Milka Vidović

Grafik & Layout: Holger Padberg

Titelfoto: Nino Schneyer

Druck: Rheinisch-Bergische Druckerei GmbH, Zülpicher Straße 10, 40549 Düsseldorf

Die von uns gestalteten und veröffentlichten Texte und Anzeigen dürfen nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Verlages reproduziert oder nachgedruckt werden.

FUCHS

Liebe Vohwinkelerinnen und Vohwinkeler,

das vergangene Jahr war für alle nicht einfach. Umso schöner ist es, dass einige Dinge auch in der Corona-Krise Bestand haben – wie das Erscheinen unseres **FUCHS**-Magazins!

Normalerweise gibt es den **FUCHS** im April pünktlich zur Vohwinkeler Gesundheitsmesse, organisiert von der Werbegemeinschaft Aktion V. Leider muss die Veranstaltung, die sonst immer auf dem Lienhardplatz stattfindet, in diesem Jahr der Corona-Pandemie geschuldet ausfallen. Um Ihnen zu zeigen, dass das Leben im Stadtteil trotzdem weitergeht, haben wir das neue Vohwinkel-Magazin mit allerhand bunten Geschichten gefüllt.

Das Titelblatt, aufgenommen von Nino Schneyer, zeigt ihn selbst unter den Polarlichtern in Norwegen. Der junge Vohwinkler machte sich im vergangenen Jahr auf eine über drei Monate andauernde Reise – und das mit dem Fahrrad! Seine Geschichte dazu lesen Sie auf den Seiten 4, 5 und 6.

Und was gibt es noch im neuen **FUCHS**-Magazin? Sylvia Wiederspahn arbeitet ehrenamtlich beim Christlichen Hospizdienst und berichtet von ihrer Arbeit, bei der die Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden zu Hause oder im Heim im Mittelpunkt steht. Außerdem zeigt uns der Sportverein Vohwinkeler STV 1865/80, wie wir uns trotz eingeschränktem Sportangebot im Lockdown fit halten können, und zwischen Felsenbirne, Zierkirsche und Flieder dürfen sich die spazierenden Bürger und Besucher der Lüntenbeck ab sofort an neu gepflanzten Apfelbäumen erfreuen.

Bedauerlich: Da der Bürgerbahnhof Vohwinkel nach wie vor den regulären Betrieb nicht wiederaufnehmen kann, gibt es in diesem **FUCHS**-Magazin keine Übersicht über die bevorstehenden Konzerte und Lesungen in der Eventlocation.

Zu guter Letzt noch eine Neuigkeit: Ab sofort gehört zum **FUCHS**-Team, bestehend aus Annette Raabe und Michael Spitzer von der Aktion V, den Rundschau-Mediaberaterinnen Nicole Schlender und Iris Domann jetzt auch Redakteurin Milka Vidović. Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Bleiben Sie gesund!



Unser **FUCHS**-Team (v.l.): Rundschau-Mediaberaterinnen Iris Domann und Nicole Schlender, Michael Spitzer und Anette Raabe (vorne) von der Aktion V und Redakteurin

Milka Vidović (kleines Foto)



Tritt für Tritt bis zum Nordkap

„Eigentlich bin ich gar kein Fahrrad-Freak“, sagt Nino Schneyer aus Vohwinkel. Und erzählt von seiner Geschichte, wie er auf ein Rad stieg und rund 5.700 Kilometer pedalte. Bis zum Nordkap nach Norwegen.

Eine Landschaft die sprachlos macht. Beeindruckende Bergmassive, sattgrüne Wälder, imposante Fjorde. Das ist Norwegen. Peitschender Wind, eiskalte Nächte und Dauerregen. Auch das ist Norwegen. Das Land der Wikinger zeigte sich Nino Schneyer von beiden Seiten. Zwischen himmelhoch jauchzend und Weltuntergangsstimmung, Glückseligkeit und Tristesse. „Die Emotionen, die man auf solch einer Reise durchlebt, sind kaum in Worte zu fassen“, sagt der junge Vohwinkeler.

Rund dreieinhalb Monate war Nino im vergangenen Jahr im Norden Europas unterwegs, absolvierte dabei rund 5.700 Kilometer Tritt für Tritt. „Dass man so viele Kilometer mit der eigenen Muskelkraft zurücklegen kann, das ist schon ein tolles Gefühl“, weiß er nun. Doch warum setzt sich jemand für Tausende von Kilometern auf ein Velozipid, der über sich selbst sagt, dass er „eigentlich gar kein Fahrrad-Freak“? „Das war einfach die beste Forstbewegungsmöglichkeit für meine Reise“, sagt er ganz selbstverständlich. Wir staunen

über diese Aussage. Seine Familie und seine Freunde taten das nicht. „Nein, mich hat niemand für verrückt erklärt. Die wissen, dass ich ein Abenteuer-Freak bin.“

Raus in die weite Welt. Auf unbestimmte Zeit. Das nahm sich der Abiturient nach seiner Abschlussprüfung vor. Die ganze Welt wurde es dann doch nicht. „Ich wollte mit dem Rad nach Asien fahren, aber von dieser Idee musste ich mich wegen der Corona-Pandemie verabschieden. Da ich aber auch Norwegen schon immer mal sehen wollte und man trotz des Virus nach Skandinavien einreisen konnte, fiel die Wahl auf eine etwas kleinere Reise“, erklärt Nino. Die Vorbereitungen ging der Vohwinkler entspannt an, schaffte sich nicht mal ein spezielles Tourenrad an: „In der Garage stand mein altes Rad herum, das war noch völlig in Ordnung.“ Die einzige Modifikation am Gefährt: Eine von ihm installierte Möglichkeit, um Handy, Kamera und Drohne per Radtritt aufzuladen. Das war Nino wichtig, denn als Hobby-Filmer hat er seine Reise selbstverständlich do-

kumentiert. Auch das Packen gestaltete sich unkompliziert: Zelt, Iso-Matte, Schlafsack, Campingkocher, paar Klamotten. „Ich habe sehr minimalistisch gepackt.“

Los ging es Ende Juni. Zunächst per Bahn nach Dänemark und in vorübergehender Begleitung dreier seiner Freunde. Dort angekommen trat die vierköpfige Radler-Gruppe bis zur Nordküste der Halbinsel in die Pedale und setzte mit einer Fähre über nach Mittelnorwegen. Weiter ging es entlang der Westküste nach Bergen. Gemeinsam bis nach Tromsø – und ab da fuhr Nino Schneyer alleine weiter. Bis ans Nordkap. Weiter bis zur russischen Grenze, nach Finnland und aufs Baltikum. Insgesamt legte er per Rad rund 5.700 Kilometer zurück.

Grenzenlose Freiheit, ungebunden dahin radeln, wohin es einen gerade verschlägt, das Gefühl die ganze Welt zu entdecken – so beschreibt der junge Wuppertaler die Emotionen, die ihn auf seiner Fahrt begleiteten. „Es war aber auch nicht immer nur schön. Zwischendurch war es auch schrecklich und

„Nein, mich hat niemand für verrückt erklärt. Die wissen alle, dass ich ein Abenteuer-Freak bin.“

» Nino Schneyer

M P

Physiotherapie
Mischke & Perleberg

www.wuppertal-physiotherapeut.de
Tel.: 0202/789701
Gräfrather Str. 6, 42329 Wuppertal

MALER WERKSTÄTTEN ORTH seit 1902

- Fassade • Treppenhaus • Wohnung
- Wärmedämmsysteme: Fassaden • Keller • Speicher
- dekorative und denkmalpflegerische Malerarbeiten

Simonshöfchen 4 a
42327 Wuppertal
Telefon 732004 · Telefax 734318

www.malerwerkstaetten-orth.de
info@malerwerkstaetten-orth.de

silvio nötzel

malerwerkstatt

- Malerarbeiten
- Fassadengestaltung
- Putztechniken

Farbenspiel
...durchs ganze Jahr!

Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit und sichern Sie sich 10% auf Ihren Fassadenanstrich. So erstrahlt Ihr Haus in neuem Glanz!

10 PROZENT
Auf „Fassadenanstriche“
Gültig bis 31.12.2021

0202 / 514 19 61 0171 / 2723305 - www.malerwerkstatt-wuppertal.de

Falken Apotheke
... zum Greifen nah!

RUNDUM GUT VERSORGT!

Falken Apotheke Kaiserstraße
Kaiserstraße 23
42329 Wuppertal
Tel. 0202 735039

Falken Apotheke Vohwinkel
Vohwinkeler Straße 29
42329 Wuppertal
Tel. 0202 730486

17.-30.04.2021
20% Rabatt
auf einen Artikel Ihrer Wahl

Bitte diesen Coupon ausschneiden und mit in die Apotheke bringen.

Gültig vom 17.-30.04.2021 in Ihren Falken Apotheken. Sie erhalten mit dem Coupon 20% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl aus dem nicht verschreibungspflichtigen und nicht preisgebundenen Sortiment. Gilt nicht für Aktionsangebote, keine Doppelrabattierung.



„ Da fährt man schon tagelang nur geradeaus, fügt sich diesem gedankenlosen Trott und dann setzt auch noch endloser Regen ein.“

Nino Schneyer

ich fragte mich, was ich hier überhaupt mache.“ Besonders dann, wenn ihn unterwegs Wetterkapiolen überraschten: „Da fährt man schon tagelang nur geradeaus, fügt sich diesem gedankenlosen Trott und dann setzt auch noch endloser Regen ein. Du baust dein Zelt im Regen auf und findest kaum Schlaf darin, weil du es fast die ganze Nacht wegen des peitschenden Windes festhalten musst. Und auch wenn du ein paar Stunden schlafen konntest, wachst du morgens wieder im Regen auf. Man will dann alles eigentlich nur noch abbrechen.“

Aber: „Das geht vorüber, das Positive überwiegt am Ende“ – und meint damit die atemberaubenden Anblicke der Landschaft, die eigene Leistung, es per Rad so weit geschafft zu haben, und die Begegnungen mit den Menschen unterwegs.

An eine Begegnung erinnert er sich besonders gut. „Ich war schon lange alleine unterwegs, traf kaum auf Menschen. Ich stieß auf einen Franzosen, der einen Speichenbruch an seinem Rad hatte. Ich hatte noch eine Speiche übrig und gab



Stramme Leistung: Das vollbepackte Fahrrad trieb Nino Schneyer rund 5.700 Kilometer nur mit eigener Muskelkraft an.

sie ihm. Wir begegneten uns unterwegs einige weitere Male und stellen fest, dass wir beide zum Nordkap wollten. So fuhren wir etwa zwei Wochen zusammen und erreichten auch gemeinsam unser Ziel. Das war eine tolle Zeit.“

In Erinnerung geblieben ist dem Wuppertaler Abenteuerer auch ein besonderes Naturschauspiel: „Die Nordlichter zu sehen, das war wirklich faszinierend. Ich hatte das Glück, dass sie mich rund eine Woche lang begleiteten.“

Nach dreieinhalb Monaten kehrte Nino wieder nach Vohwinkel zurück. Es sei „ein komisches Gefühl, sich wieder in Räumen aufzuhalten“, berichtet er. Er habe nach seiner Reise nun noch mehr den Drang nach draußen. Und den werde er auch umsetzen – sobald es wieder möglich ist: „Die Reise mit dem Fahrrad nach Asien habe ich fest vor.“

Text: Milka Vidović
Fotos: Nino Schneyer

Lüntenbeck blüht auf

Apfelbäume für den Klimaschutz

Das Team von **Schloss Lüntenbeck** hat sich erneut stark gemacht für sein Viertel, den Klimaschutz und die Natur. So wurden mit Unterstützung des städtischen Förderprogramms „Apfelbäume für den Klimaschutz“ fünf Bäume im öffentlichen Raum, außerhalb der Schlossmauern, gepflanzt.

Zwischen Felsenbirne, Zierkirsche und Flieder dürfen sich die spazierenden Bürger und Besucher der Lüntenbeck ab sofort am Baum der Paradiesfrucht erfreuen. Zudem stellen die Blüten und Früchte der Äpfel eine Nahrungsquelle für Bienen und Vögel dar.

In den kommenden Jahren wird dann zu beobachten sein, wie die

bereits recht groß gepflanzten Bäume eine stattliche Höhe von bis zu acht Metern erlangen. Dicht verzweigte Kronen werden dann mit ihrem Kreislauf aus Knospen, Blüten, leuchtenden Früchten und sich verfärbender Belaubung malerisch durch die Jahreszeiten führen. Der Winter darf sich also gern langsam verabschieden. „Wenn Apfelbäume blühen, dann hat der Früh-

ling endlich Einzug gehalten“, so heißt es bekanntlich. Also kann man davon ausgehen, dass bereits in den kommenden Wochen die Blütenpracht der fünf unterschiedlichen Zierapfelsorten zu betrachten ist.

Mehr Information zum Förderprogramm für gutes Klima in der Stadt Wuppertal gibt es online unter www.wuppertal.de.



Zwischen Felsenbirne, Zierkirsche und Flieder dürfen sich Besucher der Lüntenbeck ab sofort an Apfelbäumen erfreuen.

Foto: Schloss Lüntenbeck

Cathrin Holzapfel

Rechtsanwältin und
Fachanwältin für Familienrecht

Kaiserstraße 72
42329 Wuppertal
Telefon 0202/2781551
www.rechtsanwaeltin-holzapfel.de

GETRÄNKEHAUS

seit 10 Jahren in Vohwinkel
am Bahnhof

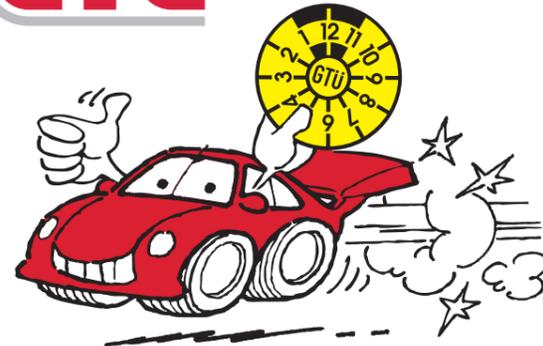
Nutzen Sie unseren Lieferservice!
Einfach anrufen und Bestellung aufgeben.

Bahnstr. 16 b, Vohwinkel,
Tel.: 78 08 78

Öffnungszeiten:
Mo. – Sa., 08.00 – 20.00 Uhr

Mehr Service für Sicherheit

VERTRAGSPARTNER
GTÜ
gratis Vorabcheck
gratis Hol-/Bringservice



Ihre qualifizierten KFZ-Sachverständigen für die amtl. Hauptuntersuchung, Kraftfahrzeugschäden und -bewertungen

KFZ-Sachverständige
MILLIES
www.millies.de

Unsere Standorte:

Wuppertal · Westring 214 · Tel.: 0202-9467729-0
Solingen · Schützenstr. 22 · Tel.: 0212-64571-0

Evangelische Pflege
Diakonie Vohwinkel



Evangelische Pflege Diakonie Vohwinkel

»Bestens betreut im Wuppertaler Westen.«

- Stationäre Pflege
- Tagespflege
- Ambulanter Dienst

Vereinbaren Sie Ihren individuellen Beratungstermin.

Wir freuen uns sehr, Sie kennenzulernen!

Telefon: 0202 / 73 90 20 | www.diakonie-vohwinkel.de

room
live

raumausstattung
inh. Thomas Hartmann



Seit 30 Jahren!

Polsterei

- Reparatur
- Aufarbeitung
- Neubezug
- Neuanfertigung
- Polstermöbel
- Essecken & Stühle
- Wohnwagenpolster
- Bootspolster

Raumausstattung

- Dekoration
- Gardinen
- Raffrollo
- Flächenvorhänge
- Plissees
- Sonnenschutz
- Rollos



Telefon: (0202) 7 38 71 25

Mobil: (0172) 2 99 07 00

Kaiserstr. 73 · 42329 Wuppertal



Sylvia Wiederspahn, ehrenamtliche Hospizbegleiterin (li.), und Christel Brinkmann, leitende Koordinatorin des Christlichen Hospizdienstes
Foto: Simone Bahrmann

„Dieses Ehrenamt schenkt mir den Blick für das Wichtige“

In der vergangenen Ausgabe des **FUCHS**-Magazins (September 2020) haben wir darüber berichtet, dass der in der Gustavstraße 12 ansässige Christliche Hospizdienst ehrenamtliche Mitarbeiter sucht. Im aktuellen Fuchs möchten wir nun Sylvia Wiederspahn vorstellen. Sie ist ehrenamtliche Hospizbegleiterin und schildert uns ihre Aufgabe.

„Der erste Besuch ist immer sehr aufregend für mich. So auch dieses Mal. Ich lerne einen älteren Herrn im Altersheim kennen, der in seiner letzten Lebensphase ist. Leider kann er nicht mehr so gut sprechen und ist oft müde. Gerne erzählt er aus seinem Leben: Er hat viele Jahre im Ausland gelebt und dort als Ingenieur gearbeitet. Bei jedem Besuch erfahre ich mehr aus seinem Leben, auch von seiner Familie (er hat zwei Töchter, die

weit entfernt leben) und seiner verstorbenen Frau. Manchmal schauen wir uns Fotos an und ich darf an seinen Erinnerungen teilhaben. Wir mögen beide Mozart und wenn er manchmal nicht reden mag oder kann, hören wir seine Musik. Von Woche zu Woche wird das Sprechen schwieriger und die Müdigkeit größer. Ich habe immer ein Buch dabei und setze mich dann zu ihm, le-

se und halte seine Hand, wenn er das möchte. Ich komme jetzt öfter vorbei und freue mich, wenn er mir ein Lächeln schenkt und mich erkennt. Inzwischen möchte er nichts mehr essen und trinken und ich spüre, dass es zu Ende geht. Dank guter Medizin hat er keine Schmerzen. Wir haben auch einmal über seinen Tod gesprochen. Es hat mich beeindruckt, dass er sich so gar nicht davor

fürchtet. Er hofft, zu seiner Frau zu kommen... Ich hoffe, dass ich ihn bis zu seinem letzten Atemzug begleiten darf. Es ist mir eine große Ehre und bereichert mein Leben.

Ich bin gerne Hospizbegleiterin, dieses Ehrenamt schenkt mir den Blick für das Wichtige in meinem Leben.“

Sylvia Wiederspahn
Ehrenamtliche Hospizbegleiterin

WEST
Apotheke Wuppertal
Uta Dorten e. K.
Auch in schweren Zeiten für Sie da!
Kaiserstr. 102 • 42329 W-tal • Tel.: 02 02-78 02 02
info@westapotheke.com • www.westapotheke.com

Entspannt Steuern sparen.
Steuern? Lass ich machen.
Für Sie vor Ort:
Beratungsstellenleiterin Christel Pampus
Corneliusstr. 2, 42329 Wuppertal
02 02/7 38 77 40
christel.pampus@vlh.de
www.vlh.de
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. – wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.
Mehr für mich.

ANUBIS
Tierbestattungen
Wir helfen, wenn Freunde gehen.
anubis-bergisches-land.de
Feuerbestattungen
365-Tage-Service
Urnen, Tiersärge & Accessoires
WIR SIND FÜR SIE DA!
Persönlich. Regional.
ANUBIS-Partner Bergisches Land
Inhaber: Udo Weiß
Bahnstraße 298
42327 Wuppertal-Vohwinkel
Tel.: 02058/89 89 260

Ambulante Kranken- und Seniorenpflege
Bärbel Busch & Michael Ewe
Treffpunkt • Beratung • Pflege • und mehr
seit 1988
Am Ringelbusch 1-3, 42113 Wuppertal
Sonnborner Str. 90, 42327 Wuppertal
Telefon: 76 07 75
www.busch-ewe.de • info@busch-ewe.de
Auch im Haushalt Ihre Nr. 1

Andreas Bosbach
Dachdeckerbetrieb
Lützowstraße 1 a • 42329 Wuppertal
Telefon: 0202/7866801
Telefax: 0202/731040
Mobil: 0173/2505991
dachdeckerei-bosbach@freenet.de

- Bedachungen • Flachdächer
- Fassaden • Bauklempnerei
- Balkonsanierung
- Gerüstbau
- Dachfenster • Notdienst

Saustark
...in Qualität, Partyservice und Bistros!
W.-Vohwinkel / Kaiserstr. 120
Tel.: 78 13 60
Kaufmann
...die gute Metzgerei!
www.metzgerei-kaufmann.de



Neue Filialleiterin, aber dennoch ein bekanntes Gesicht

Das Team der Apotheke am Kaiserplatz
Foto: Simone Bahrmann

Jozefina Macukic ist seit Anfang des Jahres die neue Filialleiterin der Apotheke am Kaiserplatz an der Kaiserstraße 4. Vielen Vohwinkelern wir die „Neue“ trotzdem schon bekannt sein. Denn

bereits seit 1992 gehört sie zum Apotheken-Team – nun als Filialleiterin. Und das, wofür sie schon seit fast 30 Jahren steht, bleibt weiterhin bestehen: „Unser Motto sind zufriedene Kunden. Wir beraten mit Freundlichkeit und versuchen jeden noch so schwierigen Wunsch zu erfüllen. Wir freuen uns, wenn die Kunden unsere Apotheke glücklich verlassen. Das bestä-

tigt uns die zahlreiche Stammkundschaft.“ Übrigens: Die Apotheke am Kaiserplatz bietet die Corona-Schnelltests. Getestet wir allerdings nur nach vorheriger Anmeldung.

tigt uns die zahlreiche Stammkundschaft.“ Übrigens: Die Apotheke am Kaiserplatz bietet die Corona-Schnelltests. Getestet wir allerdings nur nach vorheriger Anmeldung.



EINFACH BESTELLT - DIREKT GELIEFERT.

MEHR ZEIT FÜR MICH!

Kennen Sie schon unsere ONLINE-Vorbestellfunktion?

Ihre gewünschten Medikamente können Sie bequem von Zuhause vorbestellen. Scannen Sie den QR-Code und gelangen Sie direkt zu unserem Online-Shop.

Auf Wunsch gebracht!

Wir bringen Ihnen Ihre Vorbestellung auch kostenlos mit unserem umweltfreundlichen Botenfahrzeug nach Hause.



shop.team-apotheken.de/
kaiserplatz-apotheke/

Kaiserstraße 4 | 42329 Wuppertal-Vohwinkel | Tel. 0202 273 12 00 | Fax 0202 273 12 02
info@apotheke-am-kaiserplatz.de | www.apotheke-am-kaiserplatz.de



seit über 25 Jahren!

Wir stehen Ihnen mit unserem kompetenten und motivierten Team als Ihre persönliche Hausverwaltung für den Westen Wuppertals (Vohwinkel, Zoo, Sonnborn) zur Verfügung.

TN Immobilien GmbH & Co. KG
Geschäftsführer: Thomas Neuhaus
Gräfrather Str. 149 – 42329 Wuppertal
Telefon: (02 02) 7 69 25 81
Telefax: (02 02) 73 60 08
E-Mail: thomas.neuhaus@compecon.net

Fliesenleger-Fachbetrieb
Fugen clean
sauber wie nie

Die Profis vom Fach
seit 1989

Ihr kompetenter Partner für
Fliesen-, Platten- und Mosaikarbeiten

Memeler Str. 38
42327 Wuppertal

Tel.: 02 02/2 95 19 91
Fax: 02 02/2 95 19 92
E-Mail: info@fugen-clean.de

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr.: 08.00–17.00 Uhr

Aus-
bildungs-
betrieb



Während der Schließung der Sportstätten in der Zeit der Corona-Pandemie wurden und werden im Vohwinkeler STV einige Angebote online durchgeführt. Kinderturnen, Erwachsenen- und Gesundheitssport sowie auch der Rehasport haben regelmäßige Onlinestunden. Auch in den vielen anderen Vereinsabteilungen, zum Beispiel in Handballmannschaften und in den Teams der Rope Skipper, findet Training online statt. Sitzungen und Versammlungen finden ebenfalls virtuell statt und wurden zur „neuen“ Normalität. Eine gewöhnungsbedürftige Normalität, da der Vereinssport auch von der Gemeinschaft lebt.

Mit der Initiative #trotzdemSPORT des Landessportbundes NRW ist auch der VSTV ins Jahr 2021 gestartet. Eine stetige Erweiterung von Online-Angeboten ist aber nur ein Bereich der aktuellen Planung. Seit Jahresbeginn steht auch die Erstellung eines Outdoor-Programmes für alle Altersgruppen im Fokus der Planung. Dabei spielen die bestehenden Outdoor-Sportarten Boule und Tennis wie auch der Sportabzeichenreff und der vereinseigene Beachplatz eine wichtige Rolle.



Das Sportangebot des VSTV gibt es auch online. Fotos: VSTV

„Sport im Park“, Outdoorfitness, Lauftreffs, Wandern und Walken sind einige Angebote, die starten sollen, sobald ein Sporttreiben behördlich wieder möglich und gesundheitlich vertretbar ist.

Interessierte können sich über das aktuelle Vereinsangebot in der Geschäftsstelle informieren. Telefon (0202) 736067 oder Mail info@vstv.de

Es ist wichtig in Bewegung zu bleiben, denn Sport und Bewe-

gung stärkt das Immunsystem. Daher #trotzdemSPORT oder jetzt erst recht!

24h NOTDIENST

Glaserei Meyer GmbH

Reparatur und Neuanfertigung
Fenster, Glas-Türanlagen, Duschen, Spiegel,
Sicherheitsglas, Isolierglas,
Bleiverglasung, Kratzer polieren, Bohrungen

0202 / 78 15 22 . info@glaserei-meyer-gmbh.de

VASBECK

BESTATTUNGEN

Telefon (0202) 78 18 05
24 Std. für Sie erreichbar

42329 Wuppertal (Vohwinkel) · Kaiserstraße 128
www.bestattungen-vasbeck.de

Realschule Boltenheide bei NRW-Wettbewerb

Das Team der Realschule Boltenheide hat in der Finalrunde des 15. NRW-Schülerwettbewerbs „FUELCELLBOX“ den fünften Platz belegt. Es gehört damit zu den offiziellen Siegern. Ausrichter waren die „EnergieAgentur.NRW“ und das Zentrum für Brennstoffzellentechnik der Universität Duisburg-Essen.

Die fünf Gewinnergruppen kommen von Gymnasien in Essen und Paderborn, Gesamtschulen in Duisburg und Velbert und eben der Realschule Boltenheide in Wuppertal. Insgesamt hatten 180 Mannschaften teilgenommen. Das diesjährige Thema war der Einsatz von Brennstoffzellen in modernen Gewächshäusern.

betrieb unterstützen, der expandieren und ein innovatives Gewächshaus errichten will. Dafür sollten sie funktionierende Mini-Gewächshäuser bauen.

NRW-Wirtschafts- und Energieminister Professor Dr. Andreas Pinkwart (FDP) zeigte sich in einem Grußwort begeistert von den Ideen der Schülerinnen und Schüler und deren Potenzial, die handfesten Probleme der Zeit zu lösen.

Die Teams mussten einen fiktiven landwirtschaftlichen Groß-

Beerdigungsinstitut

K

seit 1899 im Familienbesitz
Tel. (02 02) 73 05 40 · Fax (02 02) 738 70 60
- im Trauerfall immer erreichbar -

BESTATTUNGEN
KRIZANCIC

vertrauensvolle Begleitung
in allen Bestattungsangelegenheiten
Überführungen im In- u. Ausland

Wuppertal Vohwinkel · Edith-Stein-Str. 43 · info@bestattungen-krizancic.de

Kettelservice TUS ® Paridis Wuppertal

- Stufenmatten:** Vorwerk, Tretford, Sisal, etc. sofort zum Mitnehmen
 - pat. Sockelleisten:** aus Ihren Teppichresten, selbstklebend
 - Teppiche:** maßgeschneiderte Teppiche, Bettumrandungen, etc.
 - Läufer:** Läufer nach Maß in 67cm oder 80cm Breite, waschbar, + passende Stufenmatten zur Läuferware
- NEU**
- Wohnwagen- und Bootsteppiche:** Anfertigung nach alter Vorlage oder Schablone

Garterlaie 40 | Wpt.-Sonnborn | Tel. 0202/742552 | www.paridis.de
Verkauf & Produktion Mo. - Fr. 8 - 17 Uhr (Pause 13 - 14 Uhr) | Sa. nur Werksverkauf

RENAULT SERVICE | ALLE MARKEN | BOSCH Service | RENAULT Z.E.

Karstiess & Bothe Meine Werkstatt!

JETZT AUCH Renault Elektro-Stützpunkt

Automobilservice Karstiess & Bothe, Westring 218, 42329 Wuppertal, Tel.: 0202 2733720, www.karstiess-bothe.de

Viel Hecke gegen große Hitze

Die größte grüne Fassade Europas – der Köbogen II in Düsseldorf – leistet einen wichtigen Beitrag gegen den Klimawandel. Wir freuen uns, dass wir dieses bedeutende Projekt umsetzen durften und nun auch pflegen. All das geht nur mit einem guten Team! Haben Sie Interesse bei uns mitzuarbeiten? Offene Stellenangebote finden Sie unter leonhards.de.

Jakob Leonhards Söhne GmbH & Co. KG
Düsseldorfer Straße 255 · 42327 Wuppertal · 02 02 - 2 71 400 · www.leonhards.de

seit 1886
Leonhards
Ihr Landschaftspfleger

Hilfe bei Rücken- und Nackenschmerzen im Homeoffice

Die **Apotheken in Vohwinkel** beraten individuell, wie man Rücken- und Nackenschmerzen, die durch das Arbeiten im Homeoffice ausgelöst werden, vermeiden kann und was im Akutfall wirksame Abhilfe schafft.

So wichtig diese Maßnahme in Corona-Zeiten ist, Homeoffice stellt insbesondere für die Wirbelsäule eine Herausforderung dar. Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig die Folge der beruflichen Tätigkeit am ergonomisch oft nicht so optimalen Arbeitsplatz zu Hause. Seit Monaten arbeiten viele Menschen von zu Hause aus. Sehr häufig statt mit PC an einem Schreibtisch mit Laptop oder

Tablet und krummem Rücken an Küchen- oder Wohnzimmerisch. „Die falsche Körperhaltung belastet ganz besonders Rücken- und Nackenmuskulatur und die Wirbelsäule“, erläutert Regine Quinke, Pressesprecherin der Apotheker in Wuppertal. „Doch dagegen kann man gezielt und aktiv etwas tun.“ Im Homeoffice arbeiten zahlreiche Menschen auf unbequ-



Rücken- und Nackenschmerzen im Homeoffice – die Apotheke vor Ort berät und hilft gezielt. Foto: New Africa - stock.adobe.com

men Stühlen und an für die Büroarbeit ungeeigneten Tischen. Noch anstrengender für Rücken und Nacken ist, auf der Couch sitzend, mit Laptop oder Tablet auf dem Schoß zu arbeiten. „Am besten sitzt man bei der Arbeit vor einem Computer aufrecht auf einem bequemen und höhenverstellbaren Stuhl mit Lehne. Dabei sind die Knie beim Sitzen in einem 90-Grad-Winkel angewinkelt. Die Unterarme liegen ebenfalls im rechten Winkel bequem auf der Tischoberfläche“, rät die Apothekerin. Wer trotzdem mit einem Laptop arbeitet, hält häufig Kopf und Nacken nach unten gerichtet. Das kann sehr leicht zu Nacken- und Schulterschmerzen führen. Damit der Bildschirm auf die erforderliche Augenhöhe gebracht wird, kann der Laptop einfach aufgebockt werden. Notfalls mit einem Stapel Bücher oder einem Karton. Eine ergonomische Maus und eine externe Tastatur sollten in jedem Fall genutzt werden. Denn wer auf der schmalen Laptop-Tastatur tippt und

das Touchpad benutzt, hält die Arme enger zusammen und rollt dabei den Rücken ein. Liegen die Arme jedoch neben dem Oberkörper auf Tastatur und Maus, ist die Haltung aufrechter und der Rücken wird nicht so stark belastet.

Ohne Training können Schmerzen entstehen

Auch in der richtigen Sitzposition und bei einer guten Ausrüstung kann es zu Rückenschmerzen kommen. Schuld ist dann häufig der Bewegungsmangel. Durch die Arbeit im Homeoffice entfällt der Weg zum Arbeitsplatz. Außerdem sind Fitnessstudios geschlossen, Turnhallen dicht und Yogakurse fallen aus. Wird der Rücken nicht mehr trainiert, können sich schnell Schmerzen einstellen. Quinke rät daher: „Legen Sie mindestens einmal pro Stunde eine kurze Bewegungspause ein. Position ändern, sich kurz lockern und regelmäßig einige Dehnübungen machen, kann zusätzlich sehr hilfreich sein.“ Zu-

dem ist es ratsam, bei möglichst vielen Telefonaten bewusst umher zu laufen, statt einfach sitzen zu bleiben. Auch ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause tut gut.

Treten Rücken- und Nackenschmerzen im Homeoffice auf, nimmt man unbewusst automatisch eine Schonhaltung ein. Laut Experten ist das allerdings genau der falsche Weg. Durch Schonhaltung und wenig Bewegung verstärken sich nämlich Verspannungen oft noch zusätzlich. Deshalb ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben. Die Apotheken in Wuppertal beraten fachkundig zu den möglichen Ursachen der Schmerzen und geben Tipps, um durch einfache Verhaltensänderungen Linderung zu verschaffen. Wenn notwendig, empfiehlt das Apothekenteam auch das passende Arzneimittel.

Die richtige Beratung ist wichtig

Bei leichten Beschwerden verschaffen Einreibungen Linde-

rung. Latschenkiefern-, Eukalyptus-, Rosmarin- oder Pfefferminzöl helfen, die Muskeln zu entspannen. Bei mittleren bis starken Beschwerden können Tabletten mit den Wirkstoffen Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen den Schmerz lindern. „Wichtig ist in diesen Fällen die individuelle Beratung der Betroffenen hinsichtlich der richtigen Dosierung, der Dauer der Anwendung und möglicher Neben- und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die der Patient einnimmt“, erläutert Regine Quinke.

Bei nichtspezifischem Kreuzschmerz oder Verspannungen im Nackenbereich hilft auch Wärme, um die Muskeln zu entspannen. Hier stehen Wärmekissen, die in Ruheposition aufgelegt werden, oder Wärmepflaster, die selbst Wärme produzieren und direkt auf der Haut fixiert werden, zur Verfügung. Jederzeit wirksam sind auch Wärmepflaster und Wärmesalben.

Seit über 95 Jahren in Wuppertal Inbegriff für neue Technologien im Bereich der Sanitär- und Heizungs-technik.



- Heizungsbau
- Gasfeuerung
- Wärmepumpen
- Solaranlagen
- Sanitäre Anlagen
- Flüssiggasanlagen
- Kundendienst
- Wartungen

Ob neues Badezimmer, klein oder groß, Eigenheim oder zur Miete. Neue Heizungsanlage in selbstgenutzten Wohnungen, Ein- oder Mehrfamilienhaus. Auch Kleinere Reparaturen und Wartungen Ihrer Heizung führen wir gerne aus.

Ökologisches Denken und Handeln zeichnet die WERNER GmbH besonders aus. Wir wollen, dass Sie jederzeit gut betreut durchs Jahr kommen.

Zertifizierter Flüssiggaspartner der Primagas LPG

Werner GmbH
Industriestraße 38 · 42327 Wuppertal

Tel.: 02 02/71 21 16 · Fax: 02 02/7 16 05 28
www.werner-gmbh.de

Andreas Conrad
Malermeister

seit 1930 – Familienbetrieb in 3. Generation

Was können wir für Sie tun?

Wuppertals Buntstifter

Malermeister
Andreas Conrad
Goethestraße 60
42327 Wuppertal

Tel.: (0202) 31 12 92
Mobil: (01783) 31 12 92
info@andreas-conrad.de
www.andreas-conrad.de

**Ausstellung und Werkstatt:
Kaiserstr. 184**

SPORTPROGRAMM FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

OUTDOOR & ONLINE

Wir machen #trotzdemSPORT

Mit der Initiative #trotzdemSPORT des Landessportbundes NRW startet auch der VSTV ins Jahr 2021. Neben der Erweiterung von Online-Angeboten steht die Erstellung eines vielseitigen Outdoor-Programmes für alle Altersgruppen im Fokus unserer Planung. So stellen wir unseren Mitgliedern auch während dieser schwierigen Zeit ein breites Sportangebot zur Verfügung, sofern dies rechtlich möglich und gesundheitlich vertretbar ist.

Fit Online

Auch zuhause bleibt ihr fit. Mit den vielseitigen VSTV Online-Kursen.

#trotzdemSPORT



Kulinarische Reise nach Japan

Ein Hauch von Japan weht ab sofort durch Vohwinkel. An der Sushi-Theke von „eat Happy“, die im Februar im akzenta-Markt an der Straße „Am Stationsgarten“ eröffnete, gibt es die Reis-Röllchen in den verschiedensten Varianten. Ob Maki mit Lachs, Nigiri mit Thunfisch oder California Rolls mit Roter Bete, Gurke, Avocado und Paprika – die Sushi-Kreationen gib es für Fischgenießer, Vegetarier und Veganer. Besonders spannend dabei: Das Shop-in-Shop-Konzept ermöglicht es Kunden, dabei zusehen wie die köstlichen asiatischen Spezialitäten frisch von Hand zubereitet werden. Wer es gerne süßer mag, kommt bei „eat Happy“ auch auf seine Kosten: Mochi – traditionelle japanische Desserts aus süßem Reisteig – gibt es dort ebenso.

Geöffnet hat „eatHappy“ Sushi von Montag bis Samstag von 7.30 bis 21 Uhr.

Das Team von „eat Happy“ bereitet das Sushi täglich frisch zu. Foto: Simone Bahrmann



Kartoffel-Handel seit 1907

Sieg Kartoffeln wurde 1907 von August Sieg gegründet und befindet sich heute in der vierten Generation der Familie Sieg. Die Geschäftsführer Jürgen und Stephan Sieg haben das Unternehmen erfolgreich weitergeführt. Zukunftsorientiert werden die Waren heute hochmodern in klimatisierten Hallen gelagert. Zu unseren herausragenden Produkten gehört allerbeste Qualität aus deutscher Ernte, im Frühjahr Pfälzer Frühkartoffeln sowie im Herbst und Winter beste Lüneburger Qualität vom leichten Sandboden. Wir beziehen unsere Kartoffeln direkt vom Landwirt.

Ihr Tierbestatter seit 2004

antares
TIERBESTATTUNG

www.Tierbestattung.de ☎ 0202 - 75 82 060
antares Tierbestattung Nickolmann • Bahnstr. 23 • 42327 Wuppertal

PHYSIOTHERAPIE WINNACKER
WUPPERTAL

Physiotherapie Winnacker Tel.: 02 02/74 06 31
Sonnborner Straße 116 Fax: 02 02/7 46 01 30
42327 Wuppertal

seit 45 Jahren Ihre Vertrauenspraxis

Öffnungszeiten:
Montags bis Freitags von 08.00 bis 19.00 Uhr
E-Mail: info@physiowuppertal.de
www.physiowuppertal.de

GUT ZUR LINDEN

„GartenLust“ – Selbsternte Gärten
Wir pflanzen und säen für Sie – Sie selbst jäten,
hacken, pflegen und ernten ...
Sie möchten Ihr Gemüse selbst ernten?
Wir bieten es Ihnen ... und noch vieles mehr!

Familie Bröcker • Gut zur Linden
Grütener Str. 308 • 42327 Wuppertal
☎ Tel.: 02 02/73 20 20, www.Gut-zur-Linden.de

RECHTSANWALT Martin Holzapfel
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Tätigkeitsschwerpunkte:
Miet-, Wohnungseigentums- und Immobilienrecht
Arbeits- und Verkehrsrecht
Zivilrecht und Forderungseinzug

Kanzlei Wuppertal
Goethestr. 53 • 42327 Wuppertal
Tel.: 02 02/76 91 07 00 E-Mail: info@ra-holzapfel.de
Fax: 02 02/2 78 15 70 Internet: www.ra-holzapfel.de



Kartoffeln Sieg
GmbH & Co.KG
Bochum

**Jeden Dienstag
und Samstag auf
Ihrem Vohwinkel
Wochenmarkt**

Bilderrätsel

Ein Auge fürs Detail...

... war nötig, um die sechs kleinen Fehler zu finden, die wir im Bild von der Falkenapotheke versteckt hatten. Verschwundene Medikamente, ein hinzugefügtes **FUCHS**-Magazin Logo oder der wegretuschierte Schriftzug „Vohwinkel“ auf der Schwebebahn – da musste man schon ganz genau hinschauen, um alle Fehler zu finden.

Uns erreichten wieder zahlreiche Einsendungen fleißiger Vohwinkeler Fehlersucher. Unsere Glücksfee zog drei Gewinner aus dem Lostopf und beschenkte Sylvia Braun mit einem Lierac-Anti-Aging-Paket (exklusive Apotheken-Kosmetik) im Wert



von 150 Euro, Susanne Drees mit einem weiteren einem Lierac-Anti-Aging-Paket im Wert von 100 Euro, und Christel Ohl gewinnt ebenfalls eins im Wert von 50 Euro. Sponsiert hat die Preise Bodo Schmitz-Urban, Inhaber der Falkenapotheke, die in Vohwinkel gleich zwei Standorte jeweils an der Kaiserstraße 23 und an der Vohwinkeler Straße 29 hat.

DIE GLÜCKSBRINGER VON DER EBV

BEI UNSEREN WOHNUNGEN KÖNNEN SIE SICH AUF KORREKTE NEBENKOSTENABRECHNUNGEN VERLASSEN.



ebv[®]
MIETEN. WOHNEN. GLÜCKLICH.

Eisenbahn-Bauverein Elberfeld e. G.
(0202) 73941-0 ebv-wuppertal.de



Christlicher Hospizdienst im Wuppertaler Westen e.V.

NÄCHSTER BEFÄHIGUNGSKURS FÜR EHRENAMTLICHE HOSPIZBEGLEITER*INNEN

Wir suchen Menschen die Schwerst-
kranke und Sterbende begleiten und
Angehörige und Trauernde unterstüt-
zen. Menschen die bereit sind, sich
auf Neues einzulassen und sich für
andere Menschen engagieren wollen.

**Oktober 2021
bis Juni 2022**

Gustavstraße 12 – 42329 Wuppertal Christel Brinkmann (Kordinatorin) – Tel.: 0202 2781508
Mail: info@christlicher-hospizdienst.de Mehr Informationen auf: www.christlicher-hospizdienst.de

REIBEKUCHEN MIT APFELMUS

FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL
ONLINE
VORBESTELLEN
& SELBST ABHOLEN



IMMER MITTWOCHS
ZUM MITNEHMEN!

FUCHSWINKEL

FUCHSWINKEL

akzenta Vohwinkel | Am Stationsgarten 2 | 42327 Wuppertal | Telefon 0202 26562 -526
akzenta Barmen | Unterdörnen 61 | 42283 Wuppertal | Telefon 0202 55126 -221 oder -228