

Karten für
Veranstaltungen
in ganz Deutschland
Info-Hotline 02522 73-333
Die Glocke
Ticketshop

Die Welt der
Unterhaltung
Karten online:
www.die-glocke.de/ticketshop
Die Glocke
Ticketshop



Die Kollegin der Wersenixe war im Urlaub. Dort wollte sie mit ihrem Partner nach einem schönen Abendessen noch etwas trinken gehen. Auf Google Maps fanden sie eine Rooftop-Bar in der Nähe. Perfekt. Jedoch gehörte diese, wie sie bei ihrer Ankunft feststellten, zu einem Luxushotel. Die Bar war aber für alle frei zugänglich. Also fuhr das Paar mit einem Fahrrad, der mit Marmor und Goldakzenten verkleidet war, in das höchste Stockwerk. Dort wurden die zwei von gleich vier Barkepern empfangen und nahmen Platz. Mit Hilfe eines Tablets suchten sie sich die Cocktails aus. Die Kollegin entschied sich für einen besonderen Cocktail aus Südamerika. Ein paar Minuten später kam dieser auch schon in einem Glas an, das aussah wie eine Kokosnuss. Neugierig nahm sie einen Schluck aus dem Getränk. Jedoch konnte sie mit dem Strohhalm nur eine kleine Pfütze hochziehen, die lediglich nach Wasser schmeckte. Von der Seite konnte sie nicht in das Glas schauen. Also warf sie von oben ein Blick hinein und alles, was sie sah, waren Eiszwürfel. Eiszwürfel über Eiszwürfel, jedoch keine Spur von einem Getränk. Also ging sie zur Bar. Die eifrigen Barkeeper kamen ihr bereits auf halbem Wege entgegen und fragten, ob sie noch mehr Eis wünschte. Daraufhin entgegnete sie, dass sie lieber erstmal ein Getränk in ihrem Glas hätte. Verwundert schauten die Angestellten in das Glas, und da fiel ihnen auf, dass der Cocktail noch in dem Mixbehälter war.



Nase zu, Halsschmerzen und Husten: Erkältungen sind lästig und man möchte sie sofort wieder loswerden.



Wohltuend: Die Hühnersuppe ist nicht umsonst ein bekanntes Hausmittel bei grippalen Infekten. Fotos: Pixabay

Erkältet? Was gut tut

Hausmittel: von Hühnersuppe bis Vitamin C

VON LARA TECKLENBORG

Ahlen/Beckum (wk). Hühnersuppe, Gurgeln, Nasendusche oder Vitamin C: Welche altbekannten Hausmittel helfen bei einer Erkältung wirklich? Der „Werssekurier“ hat mit Apothekern aus der Region gesprochen.

„Bei einer Erkältung braucht der Körper Wärme und Flüssigkeit“, erklärt Nicola Bußmann, Inhaberin der Bußmann-Apotheken in Vorhelm, Ennigerloh und Rheda-Wiedenbrück. „Deswegen kann eine Hühnersuppe durchaus wohltuend sein und die Symptome lindern.“ Bei einer selbst gekochten Brühe sei der Effekt noch stärker, da diese mehr frisches und weniger zerkochtes Gemüse beinhalte.

Auch Aykut Akkaya, Inhaber der Zeppelin-Apotheke in Ahlen, hält die Hühnersuppe für ein gutes Mittel gegen Erkältungen. „Sie ist meist sehr proteinreich und hilft definitiv“, verdeutlicht er. Allerdings heile sie nicht

und sollte eher als Ergänzungsmittel betrachtet werden.

Martin Wülfing, Sprecher der Apothekerschaft im Südkreis Warendorf und Inhaber der Adler-Apotheke in Neubeckum, betont, dass die Suppe wohltuend sei, aber keinen Einfluss auf die Erkältungsdauer habe.

Akkaya empfiehlt außerdem Nasenduschen. Dabei wird die Nase mit Hilfe von Spülsalz und lauwarmem Wasser gereinigt. Das verringere Beschwerden bei Infektionen der oberen Atemwege, Erkältungen und Infektionen in Hals und Nebenhöhlen. Bei einer verstopften Nase sollte man laut Akkaya auch ein abschwellendes Nasenspray nutzen. Meist sei die Verbindung zwischen den Atemwegen und den Ohren blockiert, erklärt der Apotheker. Ein weiterer Tipp: inhalieren von Wasserdampf. „Die Nasendusche lässt sich gut mit dem Inhalieren kombinieren, um die Verbindung zu öffnen“, so Akkaya.

Heiße Zitrone: ein hilfreicher Tipp oder nur eine Kindheitserinnerung?

Ahlen/Beckum (lt). Wer inhaliert, legt sich ein Handtuch über den Kopf und beugt sich über heißes Wasser. „Bei der Wirkung vom Inhalieren spalten sich jedoch die Geister“, sagt Apothekerin Nicola Bußmann. Sie selbst hält es für sinnvoll, da es die Schleimhäute befreie. „Ätherische Öle wie Thymian, Eukalyptus und Kamille kann man gut hinzugeben.“ Diese Öle töteten nämlich die Keime. Salz hinzuzufügen sei bei dieser Variante jedoch ergebnislos. „Das bleibt unten im Topf liegen und steigt nicht mit den Dämpfen auf“, verdeutlicht sie. Zudem sollten Erkrankte mindestens eine halbe Stunde nach dem Inhalieren nicht nach draußen in die kalte Luft gehen, weil sich die Schleimhäute

dann wieder verschließen. Ob mit Salbei- oder Kamillentee: Gegen Halsschmerzen soll das Gurgeln helfen. Doch stimmt das? „Wenn die Gurgellösung nicht dort hingelangt, wo die Schmerztherapie ist, ist es eher sinnlos“, führt der Neubeckumer Apovoll, da es die Schleimhäute befreie. „Ätherische Öle wie Thymian, Eukalyptus und Kamille kann man gut hinzugeben.“ Diese Öle töteten nämlich die Keime. Salz hinzuzufügen sei bei dieser Variante jedoch ergebnislos. „Das bleibt unten im Topf liegen und steigt nicht mit den Dämpfen auf“, verdeutlicht sie. Zudem sollten Erkrankte mindestens eine halbe Stunde nach dem Inhalieren nicht nach draußen in die kalte Luft gehen, weil sich die Schleimhäute

heißem Wasser aufgoss und mit einem Schuss Honig kombinierte. Eine wohlige Kindheitserinnerung.

Aber wie viel kann die heiße Zitrone bei Halsschmerzen, Schnupfen und Co. wirklich? Grundsätzlich tate das heiße Wasser gut, sagt Wülfing. Eine heiße Zitrone verkürze die Erkältungsdauer jedoch nicht.

Tipp: Den Zitronensaft nur mit kaltem oder lauwarmem Wasser zubereiten, um die Vitamine nicht zu zerstören. Nicola Bußmann rät, das Vitamin C besser in Tablettenform mit weiteren Mineralstoffen, etwa Zink, einzunehmen. Bei häufigen Erkältungen könne eine zweimonatige Vitamin-C-Kur helfen, das Immunsystem aufzupäppeln und Infektionen vorzubeugen.

Aktuelle TOP-ANGEBOTE:

expert Promedia

Original Boxspring
Wir sind Ihr Hersteller und Schlafraumspezialist

Werkverkauf
Boxspringbetten
Polsterbetten
Matratzen + Rahmen
Toplayer, Bettwaren

Öffnungszeiten:
Mo.-Mi. 8.00-16.00 Uhr
Do.-Fr. 8.00-18.00 Uhr
Sa. 10.00-14.00 Uhr

markmann gmbh
Schlafkomfort-Produktion
Alte Ladestraße 46, Ahlen-Vorhelm
Tel. 02382 2180 www.boxspring.de

So erreichen Sie uns

Anzeigen und Zustellung:
Telefon (02522) 73-220
Fax -221

Redaktion:
Nadine Fox -267
Ralf Westhues -268
Andrea Wittmann -269
E-Mail: redaktion@werssekurier.de

**STARKER START
INS NEUE JAHR**

* Aktion gültig bis 31.01.2025

WEGEN UMBAU
NUR IN BUBMANN'S
HANSA APOTHEKE

25%
RABATT

die starken APOTHEKEN

immer mittwochs
werssekurier

Not im Kanal? Rufe Karl!
Rohr- u. Kanalreinigung - Notdienst
Telefon 0 2382 / 96 888-0
Seit über 50 Jahren in Ahlen

ST. JOSEF-STIFT SENDENHORST

Meet & Greet
für interessierte Pflegefachkräfte

St. Josef-Stift Sendenhorst
18. Januar 2025
10 - 13 Uhr

Mit unserer Zielplanung 2030 haben wir Großes vor. Jetzt gemeinsam mit uns wachsen und Teil des St. Josef-Stifts in Sendenhorst werden. Wir öffnen unsere Türen für Pflegefachkräfte und laden zu Rundgängen ein.

Keine Anmeldung erforderlich!

www.st-josef-stift.de
Westtor 7 • 48324 Sendenhorst Menschen sind uns wichtig

Thorsten Hamer & Ensemble

Thorsten Hamer ist laut ARD „Der beste Heinz-Erhardt-Darsteller!“
„Thorsten Hamer spielt nicht! Er ist Heinz Erhardt!“ FAZ

HEINZ ERHARDT REVUE

...ein Abend großer Unterhaltungskunst!!
Mittwoch, 22. Jan. 25 - 19 Uhr

STADTHALLE AHLEN

TICKETS:
www.reservix.de
Stadthalle Ahlen
Reisebüro Dr. Pieper
TICKETHOTLINE:
0761 888 499 99

INFOS:
www.heinz-erhardt-revue.nrw

KEMPER markt
AHLEN | SASSENBERG | SENDENHORST | VORHELM

Dr. Oetker Ristorante Pizza
verschiedene Sorten, tiefgefroren
235-410 g Packung
Grundpreis 1 kg = 4,37-7,62
1,79

Landliebe Butter
rahmig-frisch, streichhart
250 g Packung
Grundpreis 1 kg = 9,96
2,49

De Cecco Hartgrießwaren
verschiedene Ausformungen
500 g Beutel
Grundpreis 1 kg = 2,98
1,49

Mars oder Snickers
4er/5er-Packung
146-250 g Packung
Grundpreis 1 kg = 6,36-10,89
1,59

Frische Bratwurst
auch mit Chili verfeinert
1 kg
6,66

Valensina Fruchtsaft
verschiedene Sorten
1 l PET-Flasche
zzgl. Pfand 0,25
1,79

Nestlé Cerealien oder Müsli
verschiedene Sorten
200-400 g Packung
Grundpreis 1 kg = 6,23-12,45
1,99

DE CECCO
Lentia Essigessenz
100 ml Flasche
Grundpreis 1 l = 1,99
2,49

Wochenend KNÜLLER
00.09.01. - SA. 11.01.

Frosta Fertiggerichte
verschiedene Sorten, tiefgefroren
400-500 g Beutel
Grundpreis 1 kg = 4,98-8,23
2,49

Danone Activia Joghurt
verschiedene Sorten
4x115 g Packung
Grundpreis 1 kg = 3,24
1,49

Lorenz Saltletts
verschiedene Sorten
100-200 g Packung
Grundpreis 1 kg = 5,00-10,00
1,00

WhatsApp-Kunde werden und extra sparen!
Abonniert uns bei WhatsApp, an der Kasse vorzeigen und Preisvorteil sichern!

Gültig von Mittwoch, den 08.01. bis Samstag, den 11.01.2025
Abgabe nur in Haushaltsüblichen Mengen. Solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten.

wersekurier
Gewinnspiel

5 x 2 Karten für die Messe „boot“

Sport und Freizeit auf und im Wasser: Darum dreht sich alles bei der Messe „boot Düsseldorf“ von 18. bis 26. Januar. Und mit etwas Glück können zehn Leser des „Werssekuriere“ die weltgrößte Yacht- und Wassersportmesse bei freiem Eintritt genießen. Der „Werssekurier“ verlost 5 x 2 zwei Freikarten. Sie können sich für ihren Besuch selbst einen Messtag aussuchen. Bitte geben Sie bei der Teilnahme Ihre Telefonnummer an. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Bitte beachten: Für die Ticket-Aktivierung brauchen die Gewinner eine E-Mail-Adresse und einen Internetzugang.

Rufen Sie die Hotline an:
(0137) 8 22 70 31 54 (0,50 Euro/Anruf).
Senden Sie eine SMS:
WERSE 3154 Name und Adresse an 82822 (0,50 Euro/SMS zzgl. Transport).
Teilnahmeschluss:
Sonntag, 12. Januar, 24 Uhr.
Ihre Daten werden ausschließlich zur Abwicklung des Gewinnspiels verwendet. Weitere Hinweise unter www.die-glocke.de/datenschutz.

Konzert von „unerho:rt“

Ennigerloh (wk). Der Förderverein für Kirchenmusik lädt zu einem Konzert mit dem Vokalensemble „unerho:rt“ ein: am Sonntag, 2. Februar, ab 17 Uhr in die St.-Jakobus-Kirche – mit Stephanie Lütke Brintrup, Renate Kortenjann (Sopran), Judith Witt, Stefanie Waldikowski (Alt), Walter Barth, Frank Hankemann (Tenor), Marcel Horst, Matthias Tacke (Bass).

Jonno's Modelleisenbahn + Auto- + Spielzeug-MARKT
HAMM Westtünen
Von-Tünnen-Schützenhalle
Hubert-Westermeier-Straße 1
Treffpunkt netter Leute!
An- + Verkauf
Info: Jonno's 0172-9544662

Sonntag 12. Jan. 11-15 Uhr

Impressum wersekurier
Erscheint wöchentlich mittwochs.
Kostenlose Verteilung an Haushalte und Betriebe in Ahlen, Vörlheim, Tönnishäuschen, Dolberg, Beckum, Neubeckum, Roland, Vellern, Ennigerloh, Enniger.
Auflage: 47 200 Exemplare
Verlag: E. Holterdorf GmbH & Co KG, Engelbert-Holterdorf-Str. 4-6, 59302 Oelde, Postfach 3240, 59281 Oelde
Telefon: (025 22) 73-0
Internet: www.werssekurier.de
Geschäftsführung: Fried Gehring, Dirk Holterdorf
Objektleitung: Joachim Böhme, Frank Möllers
Redaktion: Frank Möllers (verantwortlich), Nadine Fox, Lara Tecklenborg, Ralf Westhues, Andrea Wittmann
Telefon: (025 22) 73-0
E-Mail: redaktion@werssekurier.de
Anzeigen: Joachim Böhme (verantwortlich), Maren Silberling
Geschäftsstelle Oelde
Engelbert-Holterdorf-Str. 4-6 · 59302 Oelde
Telefon: (025 22) 73-220
Telefax: (025 22) 73-221
Druck und Satz: E. Holterdorf GmbH & Co KG, Am Landhagen 30, 59302 Oelde
Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Nachdruck von redaktionellen Texten, Fotos sowie von uns gestalteten Anzeigen (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung des Verlages.
Es gilt die Anzeigen-Preisliste Nr. 35 vom 1. Januar 2025.

Die „boot“: Wie ein Tag Urlaub

Die weltgrößte Yacht- und Wassersportmesse lockt vom 18. bis 26. Januar nach Düsseldorf

Düsseldorf (wk). Ein Urlaubstag mitten im Winter im rheinischen Düsseldorf? Das geht! Und zwar auf der Messe „boot Düsseldorf“. Vom 18. bis 26. Januar ist dort die ganze Welt des Wassersports zu Gast. 16 Messehallen, 1500 Aussteller, mehr als 1000 Boote, unzählige Boards, Kanus und Traumdestinationen aus aller Welt sollen den Urlaubstag auf der „boot“ unvergesslich machen.

In den Bootshallen warten Weltpremierer, und jeder darf sich auch selbst mal im und auf dem Wasser ausprobieren. Und dafür muss man kein Wassersportprofi sein. Und so geht's: eine Lieblingsaktion aussuchen und auf www.boot.de dafür anmelden.

Auf der „boot“ kann man an einem Tag Segeln (Halle 15), Tauchen (12), Surfen auf dem Actionpool, Skimboarden (beides Halle 17) oder Paddeln (14) ausprobieren. Und Entspannung gibt's zwischendurch zum Beispiel bei einem coolen Drink an der Bühne der Destination Seaside, wo man sich von atemberaubenden Schilderungen über traumhafte Urlaubsregionen in fremde Welten entführen lassen kann.

Zurück am Bord des Messegeschens schaut man vielleicht noch bei einem Haus-



Die „boot Düsseldorf“ ist die größte Yacht- und Wassersportmesse der Welt (18. bis 26. Januar).
Fotos: „boot Düsseldorf“

boot (Halle 13) vorbei, taucht ein in die Geschichte der Schifffahrt mit alten Schätzen beim Classic Forum oder informiert sich an den Ständen der WaPo NRW und den Seenotrettern (alle Halle 14) über spektakuläre Rettungsseinsätze auf hoher See oder auf dem Rhein.

Attraktive Bühnenprogramme mit den Stars der Szene, aktuelle Trends und ein hochkarätiger Mix aus Workshops und Mitmachaktionen, sowohl für den Freizeitsportler als auch für Experten, machen die Messe

laut Ankündigung weltweit einzigartig. Doch auch der



Der Tauchturm hat einen Durchmesser von acht und eine Höhe von vier Metern.

Meeresschutz und innovative, nachhaltige Technologien stünden auf der „boot 2025“ im Fokus. In Zusammenarbeit mit der European Boating Industry (EBI) bietet das blue innovation dock ein einzigartiges Dialogformat mit politischer, wirtschaftlicher, technologischer und medialer Expertise in der Halle 10.

Informationen zum Messebesuch sowie Eintrittskarten gibt es über die Internetseite www.boot.de. Für Kinder bis zwölf Jahre ist der Eintritt frei.

Kleinste Bigband der Welt in der Brennerei

Boogielicious am Sonntag in der Alten Brennerei

Ennigerloh (wk). Die Alte Brennerei Ennigerloh startet am kommenden Sonntag, 12. Januar, ins Kulturjahr 2025. Auf der Bühne werden dann alte Bekannte stehen. Die Band Boogielicious will die Besucher ab 11 Uhr mit ihrem Programm „Blues meets Boogie“ begeistern.

Das Programm von Boogielicious ist der Ankündigung zufolge überaus abwechslungsreich und reicht vom klassischen Boogie Woogie, Gospels, Latin, Jive über erdigen Blues bis hin zum Rock 'n' Roll, New-Orleans- und Old-Time-Blues von Scott Joplin über Fats Waller, Oscar Peterson, Little Richard bis hin zu Ray Charles. Die Zuschauer erwarten ein

spannender und unterhaltsamer Morgen, der quer durch die Anfänge der Geschichte des Blues, Boogie und Swing führe, teilen die Veranstalter mit. Kurz gesagt: Gute-Laune-Musik und viel Spielfreude mit der kleinsten Bigband der Welt, die an diesem Tag von Martin Fetzer an der Mundharmonika begleitet wird.

Der Eintritt beträgt im Vorverkauf 22 Euro und an der Tageskasse 25 Euro. Karten sind in der Alten Brennerei, der Buchhandlung Bücher, Tee und mehr, unter (02524) 95 16 64, mit einer E-Mail an info@alte-brennerei-ennigerloh.de sowie über die Seite www.alte-brennerei-ennigerloh.de erhältlich.



Mit Freudensprüngen ins Ennigerloher Kulturjahr 2025: Eco Rijken Rapp, David Herzel und Bertram Becher (v. l.) begrüßen mit ihrer Band Boogielicious am Sonntag, 12. Januar, swingend das neue Jahr in der Alten Brennerei in Ennigerloh.
Foto: Boogielicious

„Voices of Joy“ mit „No better place – Vol. 2“

Ahlen/Dolberg (wk). Unter dem Titel „No better Place – Vol. 2“ präsentiert der Chor „Voices of Joy“ am Sonntag, 12. Januar, ab 18 Uhr in der Dolberger Pfarrkirche St. Lambertus ein Chorkonzert. Der Eintritt ist frei, Spenden seien aber erwünscht, heißt es in einer Mitteilung des Chors.

Die mit dem Chorleiter Simon Biffart, Kantor für Po-

pularmusik im Evangelischen Kirchenkreis Hamm, erarbeiteten neuen Gospel seien fröhlich und positiv, gingen direkt ins Ohr und Herz, so die Ankündigung. Das in der Vorweihnachtszeit gegebene Konzert werde nun auf Wunsch in der Heimgemeinde wiederholt.

Am 17. Januar ist im St.-Josef-Stift in Sendenhorst ein weiteres Konzert.



Fröhliche Gospels mitten ins Herz: Der Chor „Voices of Joy“ tritt am Sonntag in der Dolberger Kirche auf.
Foto: pr

		Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	
8	9	10	11	12	
16	17	18	19		
23					

Mittwoch, 8. Januar

Beckum-Vellern: „M.S. Aphrodite – met de Stars op Du und Du“, turbulentes Theaterstück von Bernd Spehling mit der Laienspielschar Vellern unter der Regie von Hermann Wagemann und Willi Tapmeier, Premiere, Altes Pfarrhaus Vellern, ab 19 Uhr

Donnerstag, 9. Januar

Ahlen: „Luigi muss nach Hause! – ein Roadtrip, in einem Fiat 500 durch Italien“, Multivisionsschau mit Gereon Römer, Stadthalle Ahlen, ab 19.30 Uhr

Freitag, 10. Januar

Ahlen: „Klaut wi doch gliccks de ganze Bank“, plattdeutsche Komödie in drei Akten von Jonas Netten mit der Theatergruppe „Spass up platt“, Aula des Städtischen Gymnasiums, ab 19.30 Uhr

Beckum-Vellern: „M.S. Aphrodite – met de Stars op Du und Du“, turbulentes Theaterstück von Bernd Spehling mit der Laienspielschar Vellern unter der Regie von Hermann Wagemann und Willi Tapmeier, Altes Pfarrhaus Vellern, ab 20 Uhr

Lippstadt: „Moment mal – wenn das Fremde plötzlich vertraut ist“, Tanztheater mit Klaviermusik und dem niederländischen Theater „de Stille“, Studiobühne, ab 19 Uhr und ab 17 Uhr

Wadersloh: „Vivat!“, Weihnachtskonzert der Fachschaft Musik, Gymnasium Johanneum, ab 18 Uhr, Eintritt frei

Samstag, 11. Januar

Ahlen: „Klaut wi doch gliccks de ganze Bank“, plattdeutsche Komödie in drei Akten von Jonas Netten mit der Theatergruppe „Spass up platt“, Aula des Städtischen Gymnasiums, ab 19.30 Uhr

Beckum-Vellern: „M.S. Aphrodite – met de Stars op Du und Du“, turbulentes Theaterstück von Bernd Spehling mit der Laienspielschar Vellern unter der Regie von Hermann Wagemann und Willi Tapmeier, Altes Pfarrhaus Vellern, ab 15.30 Uhr

Oelde-Stromberg: „Eine Stunde Ruhe!“, Komödie von Florian Zeller, Wintertheater der Burgbühne Stromberg, Haus Nottbeck, Premiere, ab 19.30 Uhr

Sendenhorst: „Dat Bahn-Chaos“, plattdeutsche Komödie mit der Theatergruppe „Dröget Schnüffelken“, Aula der Realschule St. Martin, Premiere, ab 19.30 Uhr

Sonntag, 12. Januar

Ahlen: „Klaut wi doch gliccks de ganze Bank“, plattdeutsche Komödie in drei Akten von Jonas Netten mit der Theatergruppe „Spass up platt“, Aula des Städtischen Gymnasiums, ab 17 Uhr

Ahlen-Dolberg: „No better place – Vol. 2“, Benefizkonzert des Chores „Voices of Joy“, Pfarrkirche St. Lambertus, Dolberg, ab 18 Uhr, Eintritt frei

Beckum-Vellern: „M.S. Aphrodite – met de Stars op Du und Du“, turbulentes Theaterstück von Bernd Spehling mit der Laienspielschar Vellern unter der Regie von Hermann Wagemann und Willi Tapmeier, Altes Pfarrhaus Vellern, ab 15.30 Uhr

Ennigerloh: „Blues meets Boogie“, unterhaltsame musikalische Matinée mit dem Trio Boogielicious sowie Special Guest Martin Fetzer (Mundharmonika), Alte Brennerei Schwake, ab 11 Uhr

Lippstadt: „Zwischen Hass und Haltung – was wir als Migrationsgesellschaft lernen müssen“, Buchvorstellung und Gespräch mit Autor Dervis Hizarci, Vorstandsvorsitzender der Kreuzberger Initiative gegen Antisemitismus, Kulturraum Synagoge, ab 11 Uhr

Oelde-Stromberg: „Eine Stunde Ruhe!“, Komödie von Florian Zeller, Wintertheater der Burgbühne Stromberg, Haus Nottbeck, ab 17 Uhr

Sendenhorst: „Dat Bahn-Chaos“, plattdeutsche Komödie mit der Theatergruppe „Dröget Schnüffelken“, Aula der Realschule St. Martin, ab 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen ab 14.30 Uhr)

Montag, 13. Januar

Münster: „TatWort“, Poetry-Slam, ein Abend voller Emotionen mit 6 Poetry-Slammern, Sputnik-Café, Am Harkamp 31, ab 20 Uhr

Rufnummern für den Notfall

- Polizei:** 110
- Feuerwehr:** 112
- Arztzentrum des ärztlichen Notfalldienstes:** 116 117 (kostenfrei)
- Montag, Dienstag, Donnerstag: 18 bis 8 Uhr
- Mittwoch, Freitag: 13 bis 8 Uhr
- Samstag, Sonntag, Feiertag: 8 bis 18 Uhr
- Notfallpraxis Ahlen:** St.-Franziskus-Hospital, Robert-Koch-Straße 55
- Notfallpraxis Warendorf:** Josephs-Hospital, Am Krankenhaus 2
- Apotheken-Notdienst:** (0800) 0 02 28 33 (kostenfrei)

Beilagenhinweise

Weitere Beilagen auch unter <https://glocke.link/beilagen>

Küche Teilausgabe

zurbrüggen Teilausgabe

Kaufland Teilausgabe

Kuschnerreit Teilausgabe



Ahlen

1000 Retouren jeden Monat

Lotto und Tabak Thiele wandelt sich immer mehr zum Versand-Shop

Ahlen (gös). Mal ein Päckchen Zigaretten, mal ein Lottoschein. Und immer wieder Päckchen oder Pakete. „Das sollten wir damals mal nebenbei mitmachen“, erinnert sich Nicole Scherlitz und lacht aus tiefster Seele. Inzwischen ist der kleine DHL-Shop das Hauptgeschäft bei Lotto und Tabak Thiele am Gebrüder-Kerkmann-Platz.

Allein voran das mit den Rückläufern. „1000 Retouren sind es im Monat mit Sicherheit“, sagt die Mitarbeiterin, die schon seit 30 Jahren zum Thiele-Team zählt. Sie hat die Veränderungen miterlebt. Und mit ihnen den Wandel zum Online-Shopper. Nicht nur, dass immer mehr bestellt würde. Es werde auch immer schneller einfach mal so was bestellt, weil die Rückgabe doch so einfach sei. Eigentlich, merkt sie an, dürfte Retoure nicht mehr ganz kostenlos sein. So mancher Kunde stände dann nicht mehr hier wie auch anderswo täglich im Shop.



Der Wagen war am Vormittag schon einmal voll. Nicole Scherlitz stapelt immer wieder hoch. Foto: U. Gösmann

Die Woche nach Weihnachten, die ist laut Nicole Scherlitz überraschenderweise fast unauffällig verlaufen. Die Umtauschwelle kam bei ihr nämlich schon weit vor Weihnachten in Wallung. Eigentlich mit dem „Black Friday“ und dem „Cyber Monday“, lässt sie

seien dann drei bestimmt randvoll. Wobei sich immer auch Neuversand zwischen die Rückgaben mischt. Weil die Posthauptstelle dann geschlossen habe, kämen viele rüber zu ihr. Allzu große Auswahl gebe es in der Innenstadt ja nicht.

Die Rückgaben laufen meist geräuschlos. Ohne große Geschichten. Emotionen gehen gelegentlich aber bei den unverpackten Retouren hoch. Eigens als solche bestellt und zu einem Großteil nur in Folie ausgeliefert, kommen sie teils in Fremdkartons zurück. Was nicht sein dürfe. Dann, so Scherlitz, gehe es ans Auspacken und Umpacken in den dafür vorgesehenen Sammelkarton. Nicht selten mit entsprechenden Bemerkungen oder kleinen Spitzen. Gelegentlich seien es aber auch schlecht verpackte Kartons, die bei ihr mit dem Hinweis auf der DHL-Waage landen: „Das muss du noch zukleben!“ Worauf sie auch schon mal antwortete: „Das muss ich nicht.“

CDU-Stadtverband tagt in Dolberg

Ahlen (wk). Der Stadtverband der CDU richtet am Montag, 13. Januar, seine Mitgliederversammlung aus. Sie findet im Saal des Restaurants „Zur Post“, Teweluchtstraße 1 in Dolberg, statt. Beginn ist um 19 Uhr.

Neben diversen Berichten und Neuwahlen spricht der Bundestagsabgeordnete Henning Rehbaum zum Thema „Wirtschaft, Sicherheit, Zuversicht: Deutschland kann mehr“.

Bewerbungen optimieren

Ahlen (wk). An der Volkshochschule (VHS) Ahlen startet am Mittwoch, 22. Januar, ein Kursangebot, das sich dem Thema Bewerbung widmet. Damit können Bewerbungsunterlagen optimal vorbereitet werden.

Der Dozent ist erfahrener Personalprofi, der auf Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmenden eingeht.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Gebühr beträgt 44 Euro (ermäßigt 22 Euro). Der Anmeldeschluss ist am Montag, 13. Januar.

Weitere Informationen sind erhältlich auf der Website der VHS, www.vhs-ahlen.de, sowie persönlich in der VHS-Geschäftsstelle in Ahlen, Markt 15, per E-Mail an vhs@stadt.ahlen.de oder unter ☎ (02382) 5 94 36.

Senioren-Union besucht Schlesien

Ahlen (wk). Die Senioren-Union plant eine Reise nach Schlesien, die vom 13. bis zum 19. Mai stattfinden soll. Niederschlesien ist eine Region mit einer reichen Geschichte, einer wunderschönen Natur und ungewöhnlichen Orten. Es ist eine der meistbesuchten Regionen in Polen.

Im Reisepreis für Mitglieder in Höhe von 1215 Euro (Nichtmitglieder zahlen 1250 Euro, der Einzelzimmerzuschlag beträgt 300 Euro) sind Transport, Unterbringung und weitere Leistungen enthalten.

Infos zum detaillierten Reiseablauf gibt es beim Reisebüro David, Jeannette Postier, ☎ (02522) 93 10 12.

Anmeldungen nimmt Peter Schmies entgegen, entweder per E-Mail an peterschmies@aol.com, oder unter ☎ (02382) 8 59 86.

DJK-Angebot Kinderturnen

Ahlen (wk). Mit anderem Konzept und erweitertem Material bietet die DJK folgende Kinderturngruppen an: mittwochs von 16 bis 17 Uhr für Kinder im Alter 1,5 bis vier Jahren in Begleitung und mittwochs von 17 bis 18 Uhr für Kinder von vier bis sechs Jahren ohne Begleitung in der Halle am Lindensportplatz. Interessierte zum Reinschnuppern sind willkommen.

Zwischendurch ist sie auch als Lottofee gefragt

Ahlen (gös). Meistens aber sind die Mundwinkel oben. Und mit ihnen die Stimmung im Shop. Was Nicole Scherlitz auch an den handgeschriebenen Zetteln fest-

macht, die an dem DHL-Aufsteller vor dem Eingang kleben: „Ab hier bitte lächeln.“ Und siehe da: „Es funktioniert wirklich.“ An einem Nachmittag ist es ein Lotto-

schein, der einer älteren Kundin das Glück unerwartet ins Gesicht zaubert. „Sie haben gewonnen“, überrascht Scherlitz, die plötzlich wieder Lottofee ist und

mit einem Gewinn von 17 Euro auch einen Glücksmoment in die Schlange der Päckchenkunden sendet, die in langer Reihe geduldig gewartet haben.

Umstellung sorgt für Verunsicherung

ARD hat Ausstrahlung aller erster und dritter Programme in SD-Qualität eingestellt

Ahlen (gös). Nachfragen? „Ohne Ende“, sagt Yusuf Cevik. Seit sich das weiße Textfenster auf vielen Fernsehgeräten ins laufende Programm einiger ARD-Sender legt, zieht es Kunden in die TV-Abteilung von Expert Pro-

media. Und nun? „Es kommt darauf an, wie alt der Fernseher ist“, erklärt Yusuf Cevik. Bei den einen sei es mit einem Suchlauf getan. Bei anderen werde es jetzt Zeit für einen Receiver. Kosten: 30 bis 70 Euro. Den aber nicht alle haben wollten, weil mit ihm eine zweite Fernbedienung ins Spiel komme. Da taten sich insbesondere die älteren Generationen etwas schwer. Was wiederum ein Grund sei, gleich einen neuen Fernseher zu kaufen.



Yusuf Cevik hat im Vorgriff auf die SD-Abschaltung zusätzliche Receiver geordert. Aktuell werden seine Kollegen und er von vielen Fernsehzuschauern mit Fragen geöchert. Foto: U. Gösmann

Wer sich den Suchlauf aufgrund des gut gebuchten Terminkalenders mit Wartezeit rechnen. Am 18. November geht's weiter. Auf dieses Datum hat das ZDF seine SD-Abschaltung gelegt.

aufgrund des gut gebuchten Terminkalenders mit Wartezeit rechnen. Am 18. November geht's weiter. Auf dieses Datum hat das ZDF seine SD-Abschaltung gelegt.

Partyraum mit ganz viel Platz

Aus der Geschäftswelt: „Shisha Lion“ in Ahlen

Ahlen (hus). Seit Dezember gibt es an der Gerichtsstraße 7 in Ahlen die Lokalität „Shisha Lion“. Wie der Name andeutet, ermöglicht Betreiber Nidal Aslan in seiner weitläufigen Lounge das Rauchen der Wasserpfeife. Gern auch in größerer Runde, denn komfortable Sitzgelegenheiten, die jeweils für zehn Personen vorgesehen sind und um einen Tisch herum positioniert wurden, laden dazu ein.

Auf einer Nutzfläche von bis zu 500 Quadratmetern stellt Aslan Interessierten die Räumlichkeiten, etwa für Familien- oder Betriebsfeiern, zur Verfügung. Die Feuertaufe hat bereits stattgefunden, so fand über Weihnachten eine Party mit Livemusik statt. Bis zu 120 Personen finden im Erdge-

schoß Platz, hinzu kommen weitere in der ersten Etage. Seit August ist Aslan Mieter der Immobilie, die zwischen dem „Filou“ und dem Friseursalon Prinz gelegen ist. Die komplette Inneneinrichtung wurde in Eigenleistung erstellt. Das gilt auch

für die Bilder an den Wänden, und selbst das Mobiliar der Sitzcken hat Aslan selbst gefertigt. Ein Lüftungssystem wurde aufgebaut, denn „ohne Lüftung darf man keine Shisha-Bar betreiben“, sagt Aslan.

Auf die Örtlichkeit auf-



Nidal Aslan hat in Ahlen die Shisha-Bar „Shisha Lion“ eröffnet. Das Mobiliar hat er selbst gebaut. Foto: R. Westhues

Das „Canapé“ schließt

Ahlen (chw). Das „Canapé“ an der Ostenmauer schließt vorübergehend. Die Türen sollen aber nicht dauerhaft geschlossen bleiben, wie ein Schild im Fenster verrät. Dass sich Betreiber Knut Schneider neu orientiert, ist kein Geheimnis: „Das habe ich schon vor einem halben Jahr öffentlich gemacht“, sagt er.

Im Jahr 2017 hat er das ehemalige „Café Detmar“ unter neuem Namen eröffnet und den Beinamen „Café“ schnell abgelegt. Schließlich bot die Küche viel mehr als zuvor: Von Pizzen, die man sich selbst zusammenstellen kann, über

Antipasti bis Flammkuchen reichte das Angebot. Eigentlich wollte Schneider nach seinem Ausstieg einen nahtlosen Übergang schaffen, sagt er. Aber: „Eine geplante Übergabe an eine Mitarbeiterin war vom Verpächter leider nicht gewollt. Daher erfolgte nun die komplette Schließung.“

Zur angeschlagenen Neueröffnung im März sagt der Gastronom indes nichts. Das sei nicht mehr sein Kapitel der Geschichte. „Dazu stehen mir auch keine Informationen zur Verfügung“. Stattdessen verweist er auf das Steakhaus „Markt 19“, an dem er beteiligt sei.

Inklusive Partyreihe

Ahlen (wk). „Zusammen – Feste – Feiern“ heißt die inklusive Partyreihe in der Ahlener Schuhfabrik, die am Freitag, 10. Januar, wieder ab 17 Uhr zum Tanzen und Feiern einlädt. Im Rahmen des Handicap-Netzwerks mit den Einrichtungen St. Vincenz Ahlen, Haus Vitus Everswinkel, Lebenshilfe Warendorf und dem Bürgerzentrum Schuhfabrik wurde die Idee zu dieser inklusiven Partyreihe geboren.

Musikalisch wird DJ Dennis von aktuellen Hits bis zu Schlagern sicherlich für alle Tanzfreudigen etwas dabei

haben, um viel Spaß zu bekommen. Im Saal und in der Kneipe werden Speisen und Getränke angeboten. Da viele mit Autos oder Kleinbussen anreisen, wird der Eingang zum Saal ausschließlich ebenerdig in dem Durchgang vom Parkplatz hinter der Schuhfabrik zur Königstraße sein.

Der Eintritt kostet drei Euro, die Party endet um 20 Uhr.

Die weiteren Partytermine sind am 14. März, 9. Mai und 12. September.

www.schuhfabrik-ahlen.de

immer mittwochs wersekurier

Zahl der Mängel steigt

Ahlen (wk). Die Quote der Fahrzeuge ohne Mängel ist bei den von TÜV Nord durchgeführten Hauptuntersuchungen (HU) an der Station Ahlen im vergangenen Jahr gesunken. So waren 52 Prozent (minus 5,8 Prozent im Vergleich zum Vorjahr) aller Pkw ganz ohne Mängel, und bei 12,4 Prozent wurden während der HU geringe Mängel gefunden. Das teilt der TÜV Nord in einer Mitteilung mit.

Das Fahrzeugalter lag im Durchschnitt bei 11,2 Jahren, der Kilometerstand bei 116 000. Jedes dritte Fahrzeug (35,4 Prozent) hatte so schwer wiegende Mängel, dass es erst repariert werden musste, ehe die Plakette angebracht werden konnte. Es

musste aber kein Fahrzeug an der Station direkt stillgelegt werden.

„Mit dem steigenden Durchschnittsalter der Fahrzeuge beobachten wir an unserer TÜV-Nord-Station leider auch eine Zunahme der Mängelquoten“, erklärt Jens Amlang, Stationsleiter in Ahlen. „Dies zeigt, wie wichtig die regelmäßige Hauptuntersuchung ist, um die Verkehrssicherheit zu gewährleisten und Mängel rechtzeitig zu erkennen.“

Obwohl noch eine Mehrheit der Fahrzeuge, die zur Hauptuntersuchung an die TÜV-Nord-Stationen kommen, mit Verbrennungsmotor angetrieben wird, nehme die Zahl der vollelektrischen Fahrzeuge weiter zu.

SKAN-CLUB 60 plus	GOLDENE OSTSEEKÜSTE Morada RESORT KÜHLUNGSBORN	8-Tage-Seniorenreisen
Direkt am Kühlungsborner Ostseestrand verwhöhnt das MORADA Resort Kühlungsborn seine Gäste mit komfortabel ausgestatteten Zimmern, stilvollen gastronomischen Einrichtungen, Hallenbad, nostalgischer Leseecke, Einkaufspassage und vielem mehr.		
LEISTUNGEN	SONDERREISEN	
<ul style="list-style-type: none"> Fahrt im Fernreisebus mit WC 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche, WC und Bademantel inkl. Halbpension Galabuffet u. Mecklenburgisches Buffet Unterhaltungsabende Kostenlose Nutzung des Hallenbades Betreuung durch das SKAN-CLUB-Team Kofferservice im Hotel nach Bedarf WLAN und vieles mehr ... 	Besondere Leistungen (außer „Gemeinsam statt einsam“): verschiedene Themenbuffets, 1 bzw. 2 Ausflüge, teilw. themenbezogene Programme, Kaffee- und Kuchen nachmittag u. m. - Preise pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension	
	WINTERVERGNÜGEN *	
	09.02. – 16.02.2025	
	16.02. – 23.02.2025 ab € 478,-	
	GEMEINSAM STATT EINSAM	
	Kein Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung!	
	23.02. – 02.03.2025 ab € 655,-	
	DEM FASCHING ENTFLIEHEN *	
	02.03. – 09.03.2025 ab € 478,-	
	FRÜHLINGSERWACHEN *	
	09.03. – 16.03.2025	
	16.03. – 23.03.2025 ab € 495,-	
	OSTSEE-SAISONAUFTAKT *	
	06.04. – 13.04.2025 ab € 595,-	
	Neuer SOMMERKATALOG 2025 ab sofort erhältlich!	
NEU: KÜHLUNGSBORN INKL. OSTSEE-KREUZFAHRTEN		
KIEL, LABOE UND OSLO	SKANDINAVIEN ENTDECKEN	
Zwischen Nord- und Ostsee ...	Trelleborg, Malmö, Kopenhagen ...	
16.02. – 23.02.2025 ab € 1.099,-	02.02. – 09.02.2025 ab € 888,-	
09.03. – 16.03.2025 ab € 1.049,-	23.02. – 02.03.2025 ab € 888,-	
	23.03. – 30.03.2025 ab € 948,-	
Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-123 19 19 (täglich von 8 bis 18 Uhr)		
Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de		

Liebe Familie Schulz, herzlichen Glückwunsch zum 30-jährigen Firmen-Jubiläum! ... und freuen uns auf weiterhin gute Zusammenarbeit!

LVM-Versicherungsagentur
Fischer | Oenhaus
Südstr. 12
59269 Beckum
Telefon 02521 2062



Das Team auf einen Blick: Der häusliche Krankenpflagedienst Pro Pflege präsentiert sich und seine Fahrzeugflotte vor der Lohnhalle auf dem Ahlener Zehengelände. Vorne das Auto mit Markus und Dana Schulz, dem Pflagedienstleiter und der Geschäftsleitung von Pro Pflege.
Fotos: Steven Schulz

BOSCH Service Kfz.-Meisterbetrieb
Bendix
Schinkelstr. 80 / Langst
59227 Ahlen
Tel. 02382-889088-0
Großtankstelle • Autowashstraße

Ein hoher Grad an Digitalisierung

30 Jahre Pflagedienst Pro Pflege in Beckum und Ahlen

Beckum/Ahlen (hus). Wenn es um Digitalisierung geht, dann spielt der häusliche Krankenpflagedienst/Wundexperten ICW Pro Pflege mit Niederlassungen in Beckum und Ahlen ganz vorne mit. 1995 bei Gründung des Unternehmens war es der erste Pflagedienst in der Region mit eigenem Internetauftritt, und auch heute erleichtert der Einsatz digitaler oder elektronischer Technologien die Arbeitsabläufe in der Pflege und macht sie effizienter. Und das ist sowohl im Sinne der Klienten als auch der Pflegefachkräfte.

kus Schulz (kl. Foto). Mit der Einführung der mobilen Datenerfassung werden Arbeitsabläufe passgenau organisiert. Erbrachte Dienstleistungen werden noch beim Klienten registriert, und alle wichtigen Informationen sind jederzeit digital griffbereit. Die Touren, die die Pflegekräfte täglich absolvieren, werden zentral vorbereitet und auf die Mitarbeiterhandys übertragen, die Pro Pflege seinen Angestellten zur Verfügung stellt.



Den Schritt hin zur Digitalisierung haben Inhaberin Dana Schulz und ihr Mann Markus, Pflagedienstleitung bei Pro Pflege, nie bereut. „Das erspart uns heute viel Zeit“, sagt Mar-

kus Schulz. Punkt der digitalen Liste nach dem anderen ab. So erbrachten die aktuell 34 Angestellten von Pro Pflege knapp 60 000 Einsätze mit etwa 187 000 Dienstleistungen im Jahr 2023; für 2024 werde sich die Zahl voraussichtlich bei 63 000 Einsätzen einpendeln, prognostiziert Markus Schulz.

Auch die Weiterbildung des Personals erfolgt auf digitalisiertem Wege. Für Fachkräfte wie Auszubildende bietet Pro Pflege die E-Learning-App an; dabei handelt es sich um ein Lehrangebot inklusive Erklär-Videos. „Ich kann mich einloggen, wann ich möchte, und kann mich weiterbilden“, erläutert Markus Schulz. Es werden Prüfungsfragen gestellt, und wenn diese richtig beantwortet werden, kommt die nächste Lehreinheit. Am Ende

eines Kurses gibt es ein Zertifikat für die Mitarbeiterakte. Markus Schulz ist als einer der Admins immer auf dem Laufenden, wer welchen Kursus aktuell belegt oder absolviert hat.

Darüber hinaus beschäftigt Pro Pflege seit Juni 2024 einen Berufspädagogen im Gesundheitswesen. Niklas Grabowski unterrichtet die Belegschaft einmal wöchentlich für die Dauer von drei Stunden. Dabei richtet sich der Unterricht wöchentlich wechselnd sowohl an Praxisanleitende (zuständig für die Begleitung von Auszubildenden und Praktikanten) sowie an Pflegefachkräfte. „Im Jahr 2025 wollen wir eine eigene Weiterbildungsgesellschaft gründen“, wirft Markus Schulz den Blick nach vorn. Foto: Westhues

Dort sein, wo die Azubis sind

Beckum/Ahlen (hus). Wer eine Ausbildung zur Pflegefachperson plant, kann den Träger der praktischen und theoretischen Ausbildung frei wählen. Um in den Fokus der jungen Menschen zu rücken, ist es für Unternehmen wichtig, sichtbar und attraktiv zu sein. In beidem sieht sich Pro Pflege sehr gut aufgestellt.

14 Auszubildende ergänzen derzeit das Team von Pro Pflege in Beckum und Ahlen. Die Gehälter haben in den vergangenen Jahren gut zugelegt, „die Pflege ist mit die am besten entlohnende Branche für Azubis“, sagt Markus Schulz. Die Gehälter im Jahr 2025 liegen aktuell bei monatlich 1300 im ersten bis 1500 Euro im dritten Ausbildungsdrittel. Das ist nicht alles, denn das Urlaubs- und Weihnachtsgeld wird monatlich ausgezahlt und kommt noch obendrauf. Und als weiteren Benefit gibt es die Value-App, die das Be-

zahlen mit Punkten ermöglicht. Jeder Mitarbeiter erhält pro Monat dieselbe Punktezahl von maximal 50, jeder Punkt entspricht einem Euro. Eine steuerfreie Zuwendung, mit der man in vielen Bereichen bezahlen kann.

Mit Ausbildungsbeginn erhält jeder Azubi ein eigenes iPad Pro und durchläuft damit die kompletten drei Ausbildungsdrittel. Das Gerät unterstützt die angehenden Pflegefachpersonen bei der täglichen Arbeit genauso wie bei der schulischen Ausbildung. Nicht zu vergessen ist die Pro-Pflege-App mit ihrer Übersicht über alle Termine und firmeninterne Informationen und Weiterbildungen.

Was die schulische Ausbildung angeht, kooperiert Pro Pflege mit sechs Pflegeschulen in der Region. Das hat zur Folge, dass Pro Pflege gleich fünfmal jährlich Auszubildende einstellt zu den Ausbildungs-

starts im März, Mai, August, September und Oktober eines Jahres.

Auf der Suche nach Auszubildenden besucht das Team um Markus Schulz aktiv Schulen und wirbt für den Ausbildungsbetrieb. Zuletzt haben sie sich bei der Therese-Münsterreicher-Gesamtschule in Ahlen vorgestellt. Um junge Menschen zu erreichen, muss man dort sein, wo diese sich häufig aufhalten. Und das sind soziale Medien. Auf den Portalen Facebook, Instagram und Tik Tok stellt sich Pro Pflege vor. Auf Facebook und Instagram läuft aktuell eine Ausbildungskampagne, die von einer Copywriterin erstellt wurde und potenzielle Auszubildende erreichen soll.

Auf der Pro-Pflege-Website können sich Interessierte direkt und unkompliziert bewerben und eine persönliche Nachricht hinterlassen.



Mit der Pro-Pflege-App sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Beckumer Pflagedienstes immer auf dem Laufenden.

zeigen Sie es doch einmal den Anderen
ob Neueröffnung, Firmenjubiläum,
Tag der offenen Tür

Ihr Ansprechpartner:
Jörg Pollak
Telefon 02522 73412
pollak@die-glocke.de

wersekurier

Freie Ausbildungsplätze
Ab 05 + 09/2025
Pflegefachkraft m/w/d
Dringend suchen wir für unsere Kooperationspartner Auszubildende!
Zugangsvoraussetzungen:
• Persönliche und gesundheitliche Eignung
• keine Höchstaltersbegrenzung
• Hauptschulabschluss Klasse 10 oder gleichwertiger Bildungsabschluss

Haus der Pflege
Fachseminare für
Pflegeberufe
und Gesundheitsberufe

Hauptschulabschluss Kl. 9
Ab 09/2025 bilden wir aus:
Pflegeassistent m/w/d
Ausbildungsdauer 1 Jahr
Zugangsvoraussetzungen:
• Persönliche und gesundheitliche Eignung
• keine Höchstaltersbegrenzung
• Hauptschulabschluss Klasse 9 oder gleichwertiger Bildungsabschluss

Beruf mit Zukunft!
Ab 09/2025 bilden wir aus:
staatlich anerkannte/r
Physiotherapeut m/w/d
Zugangsvoraussetzungen:
• Persönliche und gesundheitliche Eignung
• Fachoberschulreife oder gleichwertiger Bildungsabschluss

Ihre Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an das:
Haus der Pflege gGmbH
Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen

02382 9698-130
www.hausderpflege.de

NIEHAUS
KFZ-Werkstatt & Tankstelle
Hammer Straße 18 | 59269 Beckum
Telefon: 02521 - 3712 | E-Mail: info@kfz-niehaus.de
www.kfz-niehaus.de

MIKULSKI
WERBUNG & MEHR
DELDE
Wir gratulieren Familie Schulz und dem ganzen Pro Pflege-Team zum 30-jährigen Jubiläum und bedanken uns für die lange und vertrauensvolle Zusammenarbeit!

Dienstwagen vor der eigenen Tür

Zusätzliche Mitarbeiter-Leistungen

Beckum/Ahlen (hus). Um Fachkräfte für ein Unternehmen zu begeistern, muss man ausgetretene Pfade verlassen. In Zeiten, in denen die Nachfrage nach Arbeitnehmern hoch ist, muss man erfinderisch sein. Daher findet man bei Pro Pflege einen Strauß an Mitarbeiter-Benefits.

Markus Schulz, Pflegedienstleiter, strebt sehr gute Rahmenbedingungen an, die die Wertschätzung des Unternehmens für die geleistete Arbeit zum Ausdruck bringen. So darf jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter den zur Verfügung gestellten Dienstwagen gern auch privat nutzen. 2023/2024 wurde die Pro-Pflege-Flotte

vom Renault Twingo auf das wertigere Modell Renault Clio umgestellt. Zwei Elektrofahrzeuge ergänzen den Fuhrpark. Auch das sei ein Weg, neue Mitarbeitende zu gewinnen. Schließlich sei die Pflegefachkraft täglich mit dem Fahrzeug unterwegs, und mehr Komfort könne da nicht hinderlich sein.

Eine Rufbereitschaft gibt es bei Pro Pflege übrigens nicht. „Das machen bei uns die Chefs“, sagt Markus Schulz. Zur Entspannung gibt es jährlich 30 Tage Urlaub.

Die Dienstkleidung wird gestellt, so verfügt jeder Mitarbeiter über mehrere Garnituren. Pro Pflege arbeitet in dieser Frage mit dem Hersteller

Ambou, ein deutsches Start-up-Unternehmen, zusammen, der Hose und Kasack liefert. Atmungsaktiv und mit Stretch-Qualität, „sehr bequem zu tragen und mit einer antimikrobiellen Schicht im Gewebe“, erklärt Markus Schulz.

Pro Pflege unterstützt gute Vorsätze, wie sie aktuell zum Jahreswechsel vermutlich mehrfach gefasst worden sind. So steht das Unternehmen bei der Rauchentwöhnung Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zur Seite und setzt sich für das Projekt GAP (Gute Arbeitsbedingungen in der Pflege) ein. Diverse Versicherungsleistungen (Heilpraktiker, Zahnversicherung und betriebliche Altersvorsorge) werden angebo-

ten. Wer sich für die Arbeitsumgebung bei Pro Pflege interessiert, kann sich auf der Website vorab einen ersten Eindruck verschaffen. „Wir sind transparent, das finde ich ganz wichtig“, unterstreicht Markus Schulz. Ein virtueller Rundgang durch die Zentrale am Konrad-Adenauer-Ring 27 in Beckum gibt Einblicke in die Räumlichkeiten und beantwortet vorab die Frage, wie modern Pro Pflege eingerichtet ist. Transparent ist auf der Website auch die Angabe der Kooperationspartner von Pro Pflege: für die Ausbildung, für die medizinische Ausrüstung, für die digitale Lernplattform sowie Partner aus der Region und darüber hinaus.



Die regelmäßigen Schulungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter liegen in den Händen von Niklas Grabowski.



Darleen Schulz stellt die Touren der Mitarbeiter zusammen, Dana Schulz (v. l.) ist die Inhaberin des Pflegedienstes.

Bei Qualitätsprüfung Bestnote erhalten

Einblicke erhalten beim Tag der offenen Tür

Beckum/Ahlen (hus). 2025 ist das Jahr, in dem der Pflegedienst Pro Pflege mit Niederlassungen in Beckum und Ahlen 30 Jahre alt wird. Ein kleiner Rückblick.

Angefangen haben Dana und Markus Schulz ab dem 1. Januar 1995 in einem kleinen Büro an der Oelder Straße in Beckum. Noch im selben Jahr bezog das Paar eine Wohnimmobilie am Konrad-Adenauer-Ring 25. Das Haus verfügte über eine Einliegerwohnung, die als Zentrale für den Pflegedienst Pro Pflege diente. Im Jahr 2001 ergab sich die Möglichkeit, das unmittelbar nebenliegende Gebäude Nummer 27 zu erwerben. Dort ist der Pflegedienst Pro Pflege heute ansässig.

1996 erfolgte die Ausdehnung des Einsatzgebietes nach Ahlen. Pro Pflege ist dort in der Lohnhalle der ehemaligen Zeche Westfalen, Zeche Westfalen 1, zu finden.

Im Jahr 2000 übernahm Pro Pflege einen weiteren Pflegedienst, der auch in Beckum und Ahlen tätig war. „Wir haben die Mitarbeiter und Klien-

ten übernommen“, fasst Pflegedienstleitung Markus Schulz zusammen.

Im laufenden Jahr ist ein Tag der offenen Tür geplant; „open house“, nennt das Markus Schulz. Der genaue Termin steht noch nicht fest, aber Stand jetzt soll er in zeitlicher Nähe zum Tag der Pflege am 12. Mai stattfinden. Die Veranstaltung sei bereits im vergangenen Jahr durchgeführt worden und habe Pro Pflege zwei Auszubildende beschert. „Das machen wir jetzt jedes Jahr“, hofft er auf eine Wiederholung des letztjährigen Erfolgs. So hatte es sich 2024 auch der LWL (Landchaftsverband Westfalen-Lippe) als Träger der Pflegeschule im Kreis Soest und Kooperationspartner von Pro Pflege nicht nehmen lassen, sich in Beckum zu präsentieren.

Bei der Qualitätsprüfung durch den Medizinischen Dienst Westfalen-Lippe hat der häusliche Krankenpflagedienst Pro Pflege im Jahr 2024 wiederholt mit der Bestnote 1,0 abgeschnitten.



WIR FEIERN 30 JAHRE

Wir gratulieren zum 30-jährigen Jubiläum!

Fenster · Türen · Tore
Schließsysteme · Kundendienst

Sachsenstraße 9 · Beckum · Telefon 02521/938 10
www.fahl-beckum.de

Danke ...
... für die 30-jährige nette Zusammenarbeit in allen Bereichen!

IDEEN · KONZEPT · WERBUNG
www.creativ-werbung.de

AUTOHAUS TEUFEL

Renault & Dacia Vertragshändler in Ahlen & Beckum
www.autohaus-teufel.de

SOCCER- UND KLETTERHALLE · VERANSTALTUNGEN · FÜHRUNGEN · VERMIETUNGEN

Projektgesellschaft Westfalen
ZECHES WESTFALEN mbH

www.zechewestfalen.de

ESTA
BILDUNGSWERK
Ihr Erfolg zählt!

Das Team der Pflegeschule Lippstadt gratuliert herzlich zum Jubiläum!

HAUSNOTRUF
mit dem Funkfinger sind Sie rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr in sicherer Begleitung, **24 Std. besetzte VdS-Notrufzentrale.** Für Selbstzahler schon ab **25,50 €** im Monat incl. MwSt. Nach DIN ISO 9001:2015 zertifiziert.

RUPPRECHT
Vertragspartner aller Pflegekassen

Philipp-Reis-Straße 6 · 59065 Hamm · ☎ (023 81) 67 50 55

Gartengestaltung
Schwingel
GmbH & Co. KG

Wir gratulieren zum 30-jährigen Firmenjubiläum!

59320 Enniger · Hauptstraße 99 · Tel. 02528.9297770
info@schwingel-gartengestaltung.de
www.schwingel-gartengestaltung.de

i Pro Pflege ist erreichbar in Beckum und in Ahlen. Die postalische Anschrift lautet:

Pro Pflege
Konrad-Adenauer-Ring 27
59269 Beckum

- Die Niederlassung in Ahlen befindet sich auf dem Gelände der ehemaligen Zeche Westfalen in der Lohnhalle, Adresse: Zeche Westfalen 1 in Ahlen
- Telefonisch ist der Krankenpflagedienst erreichbar unter ☎ (02521) 1 52 86 sowie unter ☎ (02382) 80 34 34.
- Der Kontakt per E-Mail lautet info@propflege.de.
- Darüber hinaus sind die Wundexperten in den sozialen Medien aktiv bei Facebook (PropflegeBeckum), Instagram (Pro.pflege) sowie dem Videportal Tik Tok (@propflege.danaschulz)
- www.propflege.de

Speckemeier & Buschhoff
Partnerschaftsgesellschaft mbB - Steuerberater

Bahnhofstraße 22
Oelde
Tel. 025 22 / 8 31 88 80
info@speckemeier.de

Von-Wendt-Straße 18a
Wadersloh-Diestedde
Tel. 025 20 / 93 01 - 0
www.speckemeier.de

Wir gratulieren zum 30-jährigen Bestehen und freuen uns auf weiterhin gute Zusammenarbeit.



Versammlung des Spielmannszugs

Enniger (wk). Der Spielmannszug Enniger-Vorhelm hat am Samstag, 11. Januar, seine Mitgliederversammlung ab 19.30 Uhr im Vereinslokal Lindenhof in Enniger. Es stehen Berichte, Neuwahlen und der Ausblick auf Termine an.



In Kooperation mit der Ennigerloher Gleichstellungsbeauftragten findet der Auftritt der Kabarettistin Eva Eisel statt.



Mehrfach preisgekrönt ist Kabarettist Andreas Langsch. Mit dem Publikum teilt er philosophische Gedanken über Superkräfte.

Menschliche Marotten

Musik und Kabarett: das Kulturprogramm in der Alten Brennerei

Ennigerloh (wk). Mit **Gute-Laune-Musik von Boogielicious** startet das Kulturprogramm der Alten Brennerei Ennigerloh in das neue Jahr. Heitere Stunden versprechen auch die Kabarettabende im ersten Quartal.

Boogielicious: Blues meets Boogie, Sonntag, 12. Januar, 11 Uhr.

Andreas Langsch: „Der Liebesalgorithmus“, Freitag, 24. Januar, 20 Uhr.

In seinem ersten Soloprogramm kreiert Andreas Langsch ein Bild über seine Generation und versucht zu vermitteln – zwischen Alt und Jung, zwischen internetsüchtig und naturfanatisch, zwischen Liebe und Liebesalgorithmus. Langsch gehört der Generation Y an – die Leute, die nichts mit ihrem Leben anfangen können und den ganzen Tag auf ihr Handy starren.

Karten: 25 Euro (Vorverkauf) und 28 Euro (Abendkasse).

Holger Blüder: „Der Mensch“, Samstag, 8. Februar, 19.30 Uhr.

Der Konzertpianist, Dirigent und Musikschulleiter Holger Blüder betrachtet in seinem aktuellen musikalischen Kabarettprogramm die Charaktereigenschaften des Homo sapiens. Allerdings nur die weniger guten, da diese – zumindest aus kabarettistischer Sicht – viel ergiebiger seien. Die



Mit den schlechten Seiten der Menschen beschäftigt sich Holger Blüder.

Fotos: Alte Brennerei

menschlichen Schwächen führt Holger Blüder dem Publikum unter anderem mit Liedern von Udo Jürgens, Reinhard Mey, Bodo Wartke, Den Prinzen, Schwarze Grütze und den Wise Guys vor Augen, die er mit Gedichten und Geschichten, etwa von Eugen Roth und Ephraim Kishon, kombiniert.

Karten: 18 Euro (Vorverkauf), 21 Euro (Abendkasse).

Tone Fish: The Pilgrim's Tour – Irish Night reloaded, Freitag, 21. Februar, 20 Uhr.

Mit neuen Songs reizt die Band ihr komplettes Spektrum an Instrumenten aus – Gitarre, Flöten, Bass, Irish Bouzouki, Drums und Gesang. Vertonungen von Shakespeare und Goethe, Wilhelm Busch und Metal-

lica sind auch dabei.

Die Karten kosten 18 Euro (Vorverkauf) und 21 Euro (Abendkasse).

Eva Eisel: „Jetzt oder Sie“, Freitag, 14. März, 20 Uhr.

Die aktuelle Trägerin des Deutschen Kabarettpreises geht lustvoll an Grenzen, schreitet über sie hinweg, löst sie auf. Hinter dem Namen des Programms „Jetzt oder Sie“ steht die Frage: „Wann ist eigentlich jetzt“, und wer ist „sie“?

Karten kosten 25 Euro (Vorverkauf) und 28 Euro (Abendkasse).

Trio Le Play: Songs-Canciones-Músicas, Samstag, 29. März, 20 Uhr. Eine klare, weiche, emotionsgesteuerte Stimme, eine virtuos gespielte Gitarre, eine sonore Bassklarinette und ein perlendes Sopransaxophon – das sind die Zutaten, mit denen Le Play musikalisch um die Welt reist. Zu hören sind eine brasilianisch-melancholische Ballade, französischer Swing, italienisch intonierter Tango Nuevo, eine skandinavische Toccata, deutschsprachiger Bossa Nova und ein Song aus dem Great American Songbook zu Gehör. Die hochkarätige Besetzung: Nikola Materne (Gesang), Axel Zinowsky (Gitarre) und Wolfgang Bleibel (Sopransaxofon, Bassklarinette).

Karten kosten 18 Euro (Vorverkauf) und 21 Euro (Abendkasse).

Intensivkursus Basenfasten

Ennigerloh (wk). Basenfasten ist einer Mitteilung der Volkshochschule (VHS) Oelde-Ennigerloh zufolge eine milde, alltagstaugliche Fastenform, die dazu dient, den Säure-Basen-Haushalt im Körper (wieder) auszugleichen. Durch den Verzehr von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln komme es oft zur Übersäuerung des Körpers. In dem Intensivkursus begleitet Elisabeth Ellermann, Ernährungs- und Basenfastenberaterin, die Teilnehmer über vier Tage.

Starttermin ist Montag, 14. Januar, von 17.30 bis 19 Uhr in der Alten Brennerei in Ennigerloh. Am Samstag, 18. Januar, folgt von 14 bis 16.15 Uhr ein gemeinsames Kochen, am Montag und Donnerstag, 20. und 23. Januar, von 17.30 bis 19 Uhr gibt es Infos zu Lebensmitteln sowie Bewegungs- und Entspannungsübungen.

Anmeldung, Infos: www.vhs-oelde-ennigerloh.de, ☎ (02524) 28 33 33

Empfang für Boxtalent

Ennigerloh (wk). Die Stadt Ennigerloh hat den Nachwuchsboxer Marlon Krause geehrt. Der junge Ennigerloher hatte bei den Deutschen Meisterschaften in seiner Alters- und Gewichtsklasse die Bronzemedaille gewonnen. Die Verwaltung würdigt „dieses besonders herausragende Ereignis“ mit einer kleinen Feierstunde im Rathaus.

Marlon Krause hat vor rund zweieinhalb Jahren mit dem Boxen angefangen

und kämpft unter der Leitung von Oleg Eirich im Team Fighters Oelde. Obwohl erst 15 Jahre alt, hat er sich bei den Deutschen Meisterschaften der U18 in Köln wacker geschlagen.

Bei dem Empfang der Stadt mit Bürgermeister Berthold Lülff waren auch Marlon Krauses Mutter Nadine Rampelmann und sein Onkel Ingo Rampelmann dabei; sie haben ihn während seiner Kämpfe in Köln betreut.



In einer Feierstunde hat die Stadt Ennigerloh die Leistung von Marlon Krause gewürdigt. V. l.: Fachbereichsleiter Ralf Schindler, Mutter Nadine Rampelmann, Marlon Krause und Bürgermeister Berthold Lülff. Foto: Stadt Ennigerloh

MEGA-EVENT

125

Zurbrüggen Familien-Historie*

JAHRE

EXKLUSIV VON FR. 03.01. BIS SA. 18.01.2025

MEGA-Möbel-Rabatt

50%

auf fast **ALLES**

EXKLUSIV VON FR. 03.01. BIS SA. 11.01.2025

Boutique-Aktion

25%

Auch auf bereits reduzierte Ware

AUF FAST ALLES WAS IN DIE ZURBRÜGGEN-TASCHE PASST

BEI KAUF EINER ZURBRÜGGEN-TASCHE IM WERT VON 1 €

AUCH AUF UNSERE TOP-MARKEN: JOOP! Villeroy & Boch BALLARINI ZWILLING Silit LEONARDO MF ...und viele mehr

Gewinnspiel

EINRICHTUNGSGUTSCHEINE IM GESAMTWERT VON:

125.000€

zu gewinnen!

125 x je 1.000 € Teilnahme in allen Zurbrüggen-Filialen oder unter: zurbrueggen.de/gewinnspiel

Das Gewinnspiel läuft vom 03.01.2025 bis 31.12.2025. Jeder Gewinner erhält einen Einkaufsgutschein im Wert von 1.000 €. Die Preise werden unter allen Teilnehmern, ausgenommen der Mitarbeiter der Unternehmensgruppe Zurbrüggen und deren Angehörigen, verlost und sind nicht übertragbar und nur persönlich einzulösen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren, wohnhaft in Deutschland. Teilnahmeschluss: 31.12.2025. Meldet sich ein Gewinner nicht innerhalb von 30 Tagen nach Benachrichtigung, verfällt der Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ermittelt.

Zurbrüggen Wohn-Zentrum GmbH
59423 Unna, Hans-Böckler-Str. 4

zurbrüggen

www.zurbrueggen.de

Zurbrüggen Wohn-Zentrum GmbH, 59302 Oelde, Von-Büren-Allee 20, Tel. 02522/9200-0
Öffnungszeiten: Montag-Samstag 10.00-19.00 Uhr

* 1900 Gründung einer Tischlerei in Oelde durch Franz Zurbrüggen senior (1. Generation). 1) Gilt für alle gekennzeichneten Artikel „Stammkunden-Vorteil“. Basis für den Möbel-Rabatt ist der ausgewiesene UVP bzw. Zurbrüggen-Listenpreis. Gilt auch in unserem Onlineshop. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Gilt nur für Neukäufe. Gilt nicht für Artikel aus dem Z2-Mitnahmemarkt. 2) Aktion gilt auf alle Fachsortimente aus unseren Boutique-Fachmärkten im genannten Aktionszeitraum. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Gilt nur für Neukäufe und lagernde Ware. Gilt nicht auf Bücher und Gutscheinkarten. Ausgenommen sind Artikel der Marken KitchenAid und Le Creuset. Gilt nicht auf Elektroartikel.

Faszination Whisky

Beckum (wk). In der kühlen Jahreszeit veranstaltet BE-lebt am Samstag, 18. Januar, und am Freitag, 14. Februar, jeweils ab 19 Uhr ein Whisky-Tasting. In der ehemaligen Kneipe „Die kleine Hexe“ auf der Oelder Straße 9 werden vor allem schottische Single Malts vorgestellt.

Michael Dühmann und Klaus Thorwesten präsentieren die Whiskys und können dabei auf viele persönliche Erlebnisse zurückgreifen.

Bei ihren Reisen in reizvolle Landschaften mit außergewöhnlichen Menschen konnten sie erleben, wie der Whisky zu den Menschen und deren Lebenswelt gehört. Die Faszination des Whiskys hält an.

Die Teilnehmer der Whisky-Tastings werden Kostproben erleben, nicht nur aus dem schottischen Speyside. Teilnehmer zahlen 35 Euro.

Anmeldung unter: info@be-lebt.de oder (02521) 8 28 21 50.



Humorvoll und turbulent wird laut Ankündigung das Stück „M.S. Aphrodite – Mit de Stars op Du un Du!“, das die Laienspielschar Vellern im Januar im Alten Pfarrhaus darbietet. Foto: Laienspielschar

Neue Musiker an Bord

Beckum (wk). Die seit 30 Jahren bestehende Beckumer Rock-Coverband „Back to the Roots“ hat sich neu aufgestellt. Die aktuelle Bandbesetzung wartet mit Überraschungen hinsichtlich der teilweise geänderten Musikrichtung auf.

Laut dem Gitarristen Michael Pfannkuche bilden Steffanie Overwaul (Gesang und Gitarre), Krystoph Rownski (Keyboard), Norbert Pieper (Bass) und Thomas Overwaul an den Drums die Band. „Back to the Roots“ sei dem Grundsatz treu geblie-

ben, ausgesuchte Rocksongs zum Mitwippen, ansprechende Balladen und auch manchmal fast vergessene Songs zu spielen, heißt es in einer Mitteilung. Die musikalische Richtung beinhaltet Songs von Deep Purple, Queen, Pink Floyd, Lady Gaga, ZZ Top, Led Zeppelin bis zu Toto und Police. Die Band freut sich auf ihr Debüt im Hause Pöpsel am Samstag, 18. Januar, ab 20 Uhr. Der Eintritt ist frei, gespielt wird auf den „Hut“. Anmeldungen im Hause Pöpsel sind erforderlich.

Premierenvorhang hebt sich heute Abend

Vellern (wk). Die Laienspielschar Vellern präsentiert am heutigen Abend ab 19 Uhr im Alten Pfarrhaus Vellern erstmals ihr humorvolles Theaterstück „M.S. Aphrodite – Mit de Stars op Du un Du!“ von Bernd Spelling. Unter der Regie von Hermann Wagemann und Willi Tapmeier dürfen sich die Zuschauer auf einen

amüsanten Dreiakter freuen. „Tauchen Sie ein in die schillernde Welt der Dreharbeiten zur TV-Serie ‚Dahinschwimmende Liebe‘, die auf keinem geringeren als dem Traumschiff aller Traumschiffe, der ‚M.S. Aphrodite‘, stattfindet“, heißt es in der Ankündigung. „Für die letzte Folge dieser romantischen Serie

hat Regisseur Frank Hansen, gespielt von Norbert Liekenbröcker, namhafte Stars des Showbusiness engagiert. Doch nichts läuft wie geplant.“

Im Eintritt enthalten ist „die stimmungsgeladene Abschlussgala“, bei der das Publikum selbst Teil der spektakulären Fernsehaufzeichnung werde.

Weitere Termine sind am 10., 11., 12., 15., 17., 18., 19., 22., 24. und 25. Januar. Tickets sind ab sofort mittwochs in der Zeit von 17.30 bis 19 Uhr und sonntags von 10.30 bis 12 Uhr im Alten Pfarrhaus erhältlich. Alternativ können Karten auch unter der Rufnummer (01515) 7 34 71 82 reserviert werden.



Kolping sammelt Tannenbäume ein

Neubeckum/Vellern (wk). Die Kolpingfamilie organisiert die Tannenbaumaktion in Neubeckum. Am Samstag, 11. Januar, werden ausgelebte Weihnachtsbäume gegen eine kleine Spende abgeholt. Der Baum solle am Samstag bis 9 Uhr an die Straße gelegt werden, heißt es in einer Mitteilung. Die Spende solle nicht direkt am Baum befestigt werden, sie werde bei der Abholung eingesammelt. Die Spenden werden für soziale Notfälle vor Ort verwendet. Alle Helfer treffen sich zur Planung am morgigen Donnerstag, 9. Januar, um 19 Uhr im Pfarrheim. In Vellern werden die Bäume am 11. Januar von der Jugendgemeinschaft eingesammelt.

Haus der Küche: Geschäftsaufgabe

Räumungsverkauf bei der Kuschnerei GmbH in Neubeckum

Neubeckum (dl). Der Fachkräftemangel macht auch vor der Möbelbranche nicht halt. Aus diesem Grund schließt Rainer Kuschnerei sein Haus der Küche in Neubeckum. Der Räumungsverkauf ist in vollem Gang.

„Die Alterssituation ist der Hauptgrund für die Schließung“, sagt der Geschäftsmann im Gespräch. Der Großteil seiner zwölf Mitarbeiter befinde sich im Rentenalter oder sogar darüber hinaus. Es sei schwer, qualifiziertes Personal zu finden, auf das das Haus der Küche großen Wert lege.

Bereits im Sommer 2024 habe sich Rainer Kuschnerei zu diesem Schritt entschlossen. Die Mitarbeiter hätten erstaunt, aber auch verständnisvoll reagiert. „Viele von ihnen haben nun mal ihr Alter“, sagt der Inhaber. Er selbst sei 62 Jahre alt, wolle in zwei Jahren in Rente gehen. „Eine Umstrukturierung für zwei Jahre, verbunden mit der Aufgabe, einen Nachfolger zu finden, erschien mir nicht sinnvoll“, sagt er.

Die Geschäftsaufgabe erfolgt im 30. Jahr des Bestehens des Standorts an der Harbergstraße. Die Familie Kuschnerei – Firmengründer war Wilhelm Kuschnerei – war seit 1949 in der Möbelbranche tätig, zunächst an der Hauptstraße in Neubeckum. Im Sommer 1995 wurde dann an der Harbergstraße gebaut. Das Augenmerk lag laut Inter-

netauftritt damals auf Möbeln für alle Räume und Einrichtungsstile. 2006, also elf Jahre später, sei die Spezialisierung auf Küchen, Essgruppen, Elektrogeräte, Tische und Stühle „im mittleren bis gehobenen Segment erfolgt“, sagt Kuschnerei.

Die Nachfrage für diese Sparte sei immer noch hoch, wobei die Kunden in den vergangenen ein bis zwei Jahren zurückhaltender gewor-

den seien. „Die politische und weltwirtschaftliche Lage ist ein Faktor, aber das ist nicht der Punkt bei uns“, verweist Rainer Kuschnerei erneut auf den Fachkräftemangel. Außerdem betont er, dass viele seiner Angestellten tatsächlich seit der Eröffnung an der Harbergstraße vor knapp 30 Jahren zum Team zählten.

Das Einzugsgebiet des Hauses der Küche reicht laut

Rainer Kuschnerei von Münster bis Rheda-Wiedenbrück. Die Kundschaft habe mit Bedauern auf die Nachricht der Schließung reagiert. Dazu zählten auch tatsächlich Stammkunden, die regelmäßig Küchen in Neubeckum erwarben. „Sie kaufen Wohnungen, renovieren und richten sie ein und verkaufen oder vermieten sie wieder“, erläutert Rainer Kuschnerei.



Rainer Kuschnerei betreibt seit 1995 die Möbel Kuschnerei GmbH in Neubeckum. Bis mindestens Ende Februar läuft der Abverkauf des bestehenden Sortiments. Foto: D. Lange

Gebäude soll nicht leer stehen

Neubeckum (dl). Zunächst bis Ende Februar ist der Räumungsverkauf im Haus der Küche an der Harbergstraße/Bundesstraße 475 in Neubeckum angesetzt. Außerdem werden laufende Aufträge abgearbeitet.

Ungenutzt soll die Immobilie mit 2500 Quadratmetern Ausstellungsfläche nach der Schließung nicht bleiben. „Ziel ist es, das Gebäude einer anderen oder auch der gleichen Nutzung zuzuführen“, sagt Inhaber

und Geschäftsführer Rainer Kuschnerei, dem Gebäude und Grundstück gehören und für den ein Verkauf nicht in Frage kommt. Eine Aufgabe, die ihn nach dem Ende des Hauses der Küche beschäftigen wird.

Literatur für Beckums Karnevalisten

Beckumer Rosenmontagszeitung: Beroz-Macher freuen sich auf die Beiträge fürs Narrenblatt



Diese fünf Bandmitglieder werden künftig unter dem Namen „Back to the Roots“ auftreten. Premiere ist für sie am 18. Januar bei Pöpsel. Foto: Thomas Pieper Fotografie

Schattenboxen

Beckum (wk). Tai Chi Chuan ist auch als chinesisches Schattenboxen bekannt. Es bietet ein System an fließenden Bewegungen, statischen Übungen und Meditationen, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen und das eigene Wohlbefinden und die eigene Vitalität zu steigern.

Von Tai Chi Chuan können Herzkreislauferkrankungen, Schwächung oder Erkrankung des Immunsystems und des Haltungs-

apparates, Gelenkrheuma, häufig wiederkehrende Kopfschmerzen und vieles mehr günstig beeinflusst werden. Der Kurs startet am Donnerstag, 9. Januar, um 18 Uhr in der VHS. Auch an anderen Kursorten wie der Rosa-Parks-Gesamtschule und den Gloria-Werken in Wadersloh starten weitere Tai-Chi beziehungsweise Selbstbehauptungskurse.

Anmeldung und Infos auf www.vhs-beckum-wadersloh.de

Zwei Vereine – ein Ball

Beckum/Neubeckum (wk). Spaß, Unterhaltung und Tanz stehen nach Aussagen der Verantwortlichen bei den zwei Bürgerschützenvereinen im Beckumer Stadtgebiet am Samstag, 11. Januar, auf dem Programm. Die beiden heimischen Traditionsvereine aus den Ortsteilen Beckum und Neubeckum laden Mitglieder sowie Freunde unter dem Motto „Gemeinsamer Glanz in kalter Nacht, ein Winterkränzchen, das euch Freude macht!“ zum Winterfest ins Beckumer Kolpinghaus ein.

„Mit dem feierlichen Einzugs der zwei amtierenden Majestätenpaare, Jungkönigs- und Throngesellschaftern wird der Festabend um 20 Uhr eröffnet“, heißt es in einer Ankündigung.

„Für die musikalische Ausgestaltung des Abends ist die ‚Orange Label Group‘ verantwortlich.“ Die Majestäten haben sich mit ihren Thronpaaren um ein unterhaltsames und vergnügliches Rahmenprogramm gekümmert. Eine Tombola mit hochwertigen Sachpreisen erwarte die Gäste ebenfalls.

„Mit diesem großen Schützenball starten die zwei Bürgerschützenvereine gleichzeitig ihren diesjährigen vielfältigen Veranstaltungsreigen in Beckum und Neubeckum“, heißt es weiter. „Die Verantwortlichen der Vereine freuen sich daher auf rege Teilnahme.“

www.buergerschuetzen-beckum.de; Bürgerschützen Neubeckum bei Facebook



Aktive Macher der Beroz sind Birgit Evers und Rolf Brinkmann. Foto: pr

Infoabend findet in Ahlen statt

Beckum (wk). Die Zahl der Kinder, die nicht auf Dauer in ihrer Familie groß werden können, wächst im Kreis Warendorf stetig. Daher werden regelmäßig Pflegeeltern gesucht.

Dazu findet am Mittwoch, 15. Januar, ein Infoabend ab 19 Uhr in der Familienbildungsstätte Ahlen, Klosterstraße 10, statt.

Anspruchspartnerin bei der Stadt Beckum ist Heike Denner, (02521) 29 51 59.

Weihnachtsbäume werden abgeholt

Roland (wk). Am Samstag, 11. Januar, ab 9 Uhr führt der Förderverein Bürgerzentrum seine Tannenbaum-Abholaktion durch, heißt es in einer Mitteilung. Die Haushalte werden gebeten, ihre Weihnachtsbäume sichtbar an den Straßenrand zu legen. Die Bäume werden gegen eine Spende abgeholt, die der Unterhaltung des Bürgerzentrums dient.

Geselliger Abend der Initiative 55+

Beckum (wk). Die Initiative 55+ trifft sich am morgigen Donnerstag, 9. Januar, um 18 Uhr zu einem geselligen Abend im Brauhaus „Stiefel-Jürgens“. Anmeldung unter (02521) 56 72.



Die Glocke

2025 Leserreisen



Fahrräder mit oder ohne E-Antrieb können für Radtouren in der Donaulandschaft gemietet werden.



Ein besonderes Ambiente erwartet die Gäste auf der MS Prinzessin Katharina.



Die Schlägener Donauschlinge in Oberösterreich zählt zu den Höhepunkten, die Sie mit Rad und Schiff im Juni oder Juli 2025 erleben können.

Fotos: SE Tours, Getty Images

Preis pro Person ab 1.349 Euro

21. bis 28. Juni 2025 oder 12. bis 19. Juli 2025

- ▶ Reisedauer: 8 Tage/7 Nächte.
- ▶ Radkilometer: etwa 199 bis 223 Kilometer (individuell, ungeführt); Streckenprofil: flach, für Genussradler, Einsteiger und Kinder geeignet.
- ▶ Einschiffung zwischen 16 und 17 Uhr, Ausschiffung ab zirka 11.30 Uhr.
- ▶ Das Ausflugsprogramm ist ausschließlich direkt an Bord buchbar.
- ▶ Diese Reise ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ungeeignet.
- ▶ Wir empfehlen den Abschluss einer Auslandskrankenversicherung mit Rücktransport, einer Unfall-, Gepäck- und Reiserücktrittskostenversicherung.
- ▶ EU-Staatsangehörige benötigen einen Personalausweis oder Reisepass, der nach Reiseende noch mindestens sechs Monate gültig ist. Bürger anderer Nationen informieren sich bitte über die Visa- und Einreisebestimmungen bei ihrem Konsulat.
- ▶ Fahrplan- und Programmänderungen sind grundsätzlich vorbehalten. Wenn etwa wegen Niedrig-, Hochwasser oder Schlechtwetter eine Strecke nicht befahren werden kann, behält sich der Kapitän das Recht vor, die Route zu ändern.

Mit Rad und Schiff durch die Donaulandschaft

Begleiten Sie uns auf der „Glocke“-Leserreise an Bord der MS Prinzessin Katharina von Passau nach Wien und zurück. Mit Rad und Schiff erleben Sie in der Zeit vom 21. bis 28. Juni oder vom 12. bis 19. Juli 2025 eine unvergessliche Woche. Leicht bergab radeln Sie durch die beeindruckende Donaulandschaft. Die Höhepunkte der Tour: die Schlägener Donauschlinge, die sagenumwobene Wachau und die Weltstadt Wien mit ihren zahlreichen Sehenswürdigkeiten. Es wird ein besonderes Erlebnis, denn Ihr schwimmendes Wohlfühl-Hotel ist immer dabei.

1. Tag: Anreise nach Passau / Schifffahrt Passau – Engelhartzell: Im Sieckendiek-Reisebus geht es nach Passau. Die Einschiffung auf MS Prinzessin Katharina erfolgt von zirka 16 bis 17 Uhr. Eingebettet zwischen Inn, Ilz und Donau liegt die Bischofsstadt an der bayerisch-österreichischen Grenze. Gegen 19 Uhr heißt es Leinen los zur Abfahrt nach Engelhartzell.

2. Tag: Engelhartzell – Aschach, Radtour zirka 40 bis 43 Kilometer / Schifffahrt nach Linz: Sehenswert ist das Stift von Engelhartzell, das bekannt ist für die hochwertig renovierte Kirche, aber auch für Kräuterschnäpse. Auf dem ehemaligen

Treppelweg radeln Sie stromabwärts. Besondere Abwechslung bringt eine Fahrt mit der Längsfähre (Kosten etwa 6 Euro pro Person) durch die Schlägener Schlinge. Von Aschach gelangen Sie mit dem Schiff nach Linz. Tipp: Entdecken Sie die Stadt mit dem knallgelben Cityexpress.

3. Tag: Schifffahrt Linz – Mauthausen / Mauthausen – Grein, Radtour zirka 36 bis 40 Kilometer: Frühmorgens startet die Schiffsreise nach Mauthausen. Vormittags besteht die Möglichkeit, die KZ-Gedenkstätte zu besuchen. Einblick in die Vergangenheit erhalten Sie im Keltendorf in Mitterkirchen. Weiter geht es durch die fruchtbare Ebene der Region Machland im österreichischen Donautal. Ziel der Tagesetappe ist das charmante

Städtchen Grein, aufgrund seiner idyllischen Lage auch Perle des Strudengaus genannt. Sehenswert: Schloss Greinburg, Österreichs ältestes Wohnschloss (montags geschlossen und nur im Rahmen des angebotenen optionalen Ausflugs zu besichtigen).

4. Tag: Grein – Melk, Radtour zirka 51 Kilometer / Schifffahrt Melk – Tulln: Ihre Radtour beginnt in der faszinierenden Landschaft des wilden Strudengaus – jene Engstelle der Donau, die einst unter Schiffern als berüchtigt galt. Der Radweg führt Sie weiter nach Melk mit seinem prachtvollen Benediktinerstift. Hier gehen Sie wieder an Bord. Nachts erfolgt die Weiterreise durch die Wachau und Ankunft in der Gartenstadt Tulln.

5. Tag: Tulln – Wien-Nussdorf, Radtour zirka 32 bis 39 Kilometer: Unmittelbar vor den Toren Wiens liegt das Stift Klosterneuburg. Die Kuppel des 900 Jahre alten barocken Prachtbaus ist schon von weitem sichtbar, der Verduner Altar zählt zu den Höhepunkten mittelalterlicher Goldschmiedekunst. Vom Heurigenort Kahlenbergsdorf lohnt eine kleine Wanderung durch die Weinberge zur Aussichtsterrasse des Kahlenberges. Sie werden mit einem wunderschönen Ausblick auf die Millionenmetropole belohnt.

Mit der MS Prinzessin Katharina geht es auf Donaukreuzfahrt von Passau bis Wien und wieder zurück.



Gemütlich eingerichtet sind die rund elf Quadratmeter großen Kabinen – hier eine Zwei-Bett-Variante auf dem Hauptdeck der MS Prinzessin Katharina.

MS Prinzessin Katharina

Auf der MS Prinzessin Katharina – ein Schiff für gehobene Ansprüche – erwartet Sie klassische Eleganz, eine freundliche Crew und eine gediegene Einrichtung. Genießen Sie das besondere Ambiente und lassen Sie sich von der guten Küche verwöhnen. Auf zwei Passagierdecks verteilt befinden sich ein Panoramarestaurant, ein Salon, eine Bar und ein einladendes Foyer. Eine Bücherecke, ein kleiner Shop sowie ein Massagesalon runden das Angebot ab. Auf dem großzügigen, teilweise überdachten Sonnendeck stehen ausreichend Sitzgelegenheiten zur Verfügung. Das Schiff verfügt über 71 Außenkabinen, komfortabel und geschmackvoll eingerichtet mit Dusche/WC, Fön, Klimaanlage, TV, Bordradio, Telefon und einem kleinem Kühlschrank. Die im Jahr 1990 erbaute und 2015 renovierte MS Prinzessin Katharina ist ausgelegt für bis zu 140 Passagiere und rund 30 Crewmitglieder. Bordsprache ist deutsch und englisch.

Der Reisepreis enthält für Sie...

- ▶ An- und Abreise im Sieckendiek-Reisebus.
- ▶ Zustiege in Beckum, Gütersloh, Oelde, Rheda-Wiedenbrück und Warendorf.
- ▶ Prosecco-Empfang im Bus, kleiner Frühstücksimbiss und ein Kaffee.
- ▶ 7 Nächte in Außenkabinen in der buchten Kategorie.
- ▶ Alle Passagier- und Hafengebühren.
- ▶ Kapitänsempfang mit Begrüßungsgetränk.
- ▶ Tägliche Kabinenreinigung, Bettwäsche- und Handtuchwechsel nach Bedarf.
- ▶ Vollpension: 7x Frühstück, 6x Lunchpaket für Radtouren oder kleines Mittagessen, nachmittags 6x Kaffee und Kuchen, 6x 3-Gang-Abendessen, 1x Abschiedsdinner mit Getränk.
- ▶ Tägliche Radtourenbesprechung; digitale Reiseunterlagen in der Guibo-App inklusive GPS-Daten für die Radtouren.
- ▶ SE-Tours-Bordreiseleitung.

Im Preis nicht eingeschlossen: ▶ Fahrradmiete (7-Gang-Unisex: 89 Euro, 8-Gang E-Bike: 199 Euro), das Tragen eines Helms wird empfohlen, für unter 13-Jährige besteht in Österreich Helmpflicht. ▶ Eintrittsgelder und Ausflüge, Stadtpläne, Fährgebühren, Reiseversicherungen. ▶ Trinkgelder, Getränke, Ausgaben des persönlichen Bedarfs.

Info & Buchung:
wochentags in der Zeit von 9 bis 18 Uhr sowie samstags von 10 bis 12 Uhr unter **05423/94140**

Der Stephansdom gehört zu den zahlreichen Sehenswürdigkeiten im österreichischen Wien.



Sehenswürdigkeiten in Wien locken

6. Tag: Wien-Nussdorf (Ruhetag): Heute stehen bei Ihnen die Sehenswürdigkeiten der Donaumetropole auf dem Programm, wie etwa Stephansdom und Hofburg, der Prachtboulevard Ringstraße mit Burghtheater, das Riesenrad, Staatsoper und Rathaus. Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Bummeln oder für einen Besuch eines der berühmten Wiener Cafés. In der Nacht fährt Ihr Schiff nach Rossatz oder Dürnstein in der Wachau.

7. Tag: Wachau – Pöchlarn, Radtour zirka 40 bis 50 Kilometer / Schifffahrt Pöchlarn – Passau: Die sanfte Hügellandschaft mit verträumten Dörfern, Weinterrassen, Burgen, Klöstern und Ruinen wird Sie verzaubern. Der blaue Turm der Stiftskirche von Dürnstein ist ein Wahrzeichen der Wachau. Genießen Sie den Blick auf das imposante Stift Melk, einer der bedeutendsten Barockbauten Österreichs, bevor Sie wieder an Bord gehen. Am Abend

findet zum Abschluss der Reise für alle Gäste ein feierliches Abschiedsdinner statt. Nachts fahren Sie auf der MS Prinzessin Katharina zurück nach Passau.

8. Tag: Abreise von Passau: Noch einmal genießen Sie an Deck die morgendlich friedliche Stille des Donautals. Gegen 11 Uhr erreichen Sie Passau und es heißt Abschied nehmen vom Schiff. Ihr Sieckendiek-Bus steht bereit zur Abfahrt in die westfälische Heimat.

Exklusiv-Preise für „Glocke“-Leser

Kabinentyp	Deck	Preis pro Person
2-Bett-Kabine ca. 11 qm, Panoramafenster nicht zu öffnen	Hauptdeck	ab 1.349 Euro
3-Bett-Kabine ca. 11 qm, mit französischem Balkon	Oberdeck	1.499 Euro
2-Bett-Kabine ca. 11 qm, mit französischem Balkon	Oberdeck	1.699 Euro

1-Bett-Kabinen sind buchbar ab 1.749 Euro; in einigen Kabinen im vorderen und hinteren Teil des Schiffes (1.349 Euro, Hauptdeck) können Maschinen- und Generatorgeräusche hörbar sein, weitere 2er-Kabinen Hauptdeck 1.449 Euro; Kinderermäßigung: 20 Prozent bis 13 Jahre in einer 3er-Kabine mit 2 Vollzahlern; Stornostaffel H.



Auf dem Sonnendeck der MS Prinzessin Katharina können die „Glocke“-Leser verweilen.



Von Passau bis nach Wien und zurück führt die Reise mit Rad und Schiff entlang der Donau.

Passt die Laufrichtung?

Winterreifen falsch montiert: Wie gefährlich das werden kann – Wie sich die Profiltiefe auswirkt

Der eine oder die andere wechselt die Räder am Auto gern noch in Eigenregie. Doch dabei können Fehler passieren. Die Zeitschrift „Auto, Motor und Sport“ hat in ihrer Ausgabe 1/2025 unter anderem untersucht, wie sich eine falsche Laufrichtung und abgefahrenes Profil auswirken.

• Laufrichtung ignoriert – das sind die Folgen

Winter- und Ganzjahresreifen haben meist laufrichtungsgebundene, pfeilförmige Profile. Sie leiten Wasser und Schneematsch durch tiefe Profillinien effektiv nach außen. So sorgen sie für sicheren Bodenkontakt der Reifen, die optimal an

die Straße gepresst werden. Das geht aber nur, wenn die vorgesehene Rollrichtung (Pfeil an der Flanke) stimmt.

Wer die Reifen gegen die Laufrichtung montiert, muss mit Folgendem rechnen: Wasser und Schnee werden zur Mitte des Reifens transportiert. Dadurch reduziert sich der Bodenkontakt. Beim Test schob das Auto ohne Halt über die Vorderräder aus der Kurve und untersteuerte.

Denn die Profilstege stemmen sich beim Einlenken nicht wie gewünscht griffiger gegen die auftretenden Querkräfte, sondern schlittern haltlos längs, berichtet die Zeitschrift „Auto, Motor und Sport“. Und auch bei

Nässe mangelt es an notwendiger Verzahnung – das Auto untersteuert ebenfalls deutlich. Die Gefahr für Aquaplaning stieg „massiv“.

• Manchmal fällt eine falsche Montage nicht sofort auf

Tückisch: Auf trockener Straße sind mit Ausnahme des Abrollgeräusches keine deutlichen Nachteile einer Fehlmontage zu erwarten. Selbst noch beim Anfahren und Bremsen auf festgefahretem Schnee ist den Angaben zufolge der Fehler zwar messbar, fällt aber kaum auf. Ganz anders als, wie beschrieben, beim Kurvenfahren und Handling auf Schnee und bei Nässe.

Fazit: Bei der Montage im-

mer auf Profil und die Richtungspeile achten.

Das früher übliche Überkreuzwechseln der Räder, um einer Sägezahnbildung des Profils zu begegnen, ist laut der Zeitschrift bei Reifen mit vorgeschriebener Laufrichtung also ganz besonders im Winter wie im Nassen gefährlich. Denn bleiben die Reifen dabei auf den Felgen montiert, würden sie beim Wechsel über Kreuz in der falschen Laufrichtung montiert werden.

Sinnvoll aber weiterhin sei der regelmäßige Wechsel auch bei laufrichtungsgebundenen Reifen, Achsweise von vorn nach hinten.

(Fortsetzung Artikel rechts)



Wenig Profil – Bremsweg länger

FORTSETZUNG

• Vier Millimeter Restprofil können manchmal zu wenig sein

Der Test zeigte auch: Winterreifen mit nur noch vier Millimetern Profiltiefe verlieren gegenüber neuen Reifen deutlich an Sicherheit. Bei Schnee verlängert sich der Bremsweg um rund fünf Meter. In Aquaplaning-Situationen verlieren die Reifen schon bei zehn km/h weniger in der Kurve den Kontakt zur Straße.

Fazit: Reifen mit weniger als vier Millimeter Restprofil sollten nicht mehr im Winter eingesetzt werden – gesetzlich vorgeschrieben ist sogar nur ein Restprofil von mindestens 1,6 Millimetern. (dpa)

Gut und günstig: Eiskratzer

Laternenparker müssen morgens oft selbst für freie Scheiben vor dem Losfahren sorgen und kratzen. Welche Modelle dafür taugen? Das wollte das Magazin „Auto, Motor und Sport“ (Ausgabe 2/2025) wissen und nahm 13 unterschiedliche



unterschiedliche Kratzer zwischen rund 4 und 33 Euro unter die Lupe. Das Fazit: Gute Qualität zeigt

sich nicht allein im Preis.

Allein der „Kungs Max-Is Eiskratzer mit Schneebeisen“ überzeugte voll und schneidet mit „sehr gut“ ab. Dabei ist er mit 9,99 Euro eher am unteren Preiskorridor angesiedelt. Er zeigte die beste Kratzleistung, ist leicht und handlich. Zudem kann der Schaber nachgekauft werden. Die Tester vermissten nur eine Verstärkung am Griff. Mit klarem Abstand dahinter schneiden jeweils „gut“ ab: der „Michelin 2 in 1 Eiskratzer mit Schneebeisen teleskopierbar“ für 33,22 Euro, punktgleich der „Kungs Tele-Is Schneebeisen mit Teleskopstange und Schneekratzer“ (18,49 Euro). Die Kratzleistung zeigte sich etwas besser, der von Michelin hat ein besseres Handling. Dahinter folgen der „Kungs Mid-Is Eiskratzer“ für 5,69 Euro („kleiner Allrounder“) sowie der „Lyvanas Eiskratzer mit Handschuh“ für 12,69 Euro („ordentliche Kratzleistung“).

Foto: Ina Fassbender/dpa-mag

Ideal: flexibel und etwas nachgebend

FORTSETZUNG

Ein idealer Eiskratzer liegt laut den Testern gut in der Hand, sein Material ist so flexibel, dass die Kante des Schabers einen direkten Kontakt zu den leicht gewölbten Scheiben hält. Die Schaberante sollte daher auch nicht breiter als zehn Zentimeter sein. Stabil, bei Druck etwas nachgebend sollte der Stil sein, aber nicht zu weich. Zu hart wiederum auch nicht, sonst bricht er womöglich.

Auch die Eiszähne, so weit vorhanden, stehen besser nicht zu weit auseinander und sollten nicht zu grob sein. (dpa)

Wenn Lebensmittel, dann K+K

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins Jahr 2025!

Frosta Fertiggerichte und Veggiesortiert
450g - 500g Beutel
1kg = 5,98 - 6,64

SPITZENPREIS 2,99€
4.49/4.79

ANGEBOTE GÜLTIG VOM 08.01. BIS ZUM 11.01.2025

drilander Metzgerei
die Erbküchle von **K+K**

FÜR DIE schnelle Küche

Gulasch
Schwein und Rind gemischt
im 500g Schlauchbeutel
1kg = 10,98
5,49

Bäckerschinktopf
vom Schwein, küchenfertig zubereitet
100g
0,99

GESUNDER GENUSS

Deutschland Tafeläpfel
aus dem Alten Land
Roter Boskoop
aromatisch, ideal zum Backen
Kl. 1
je 1kg
1,99

Deutschland Weißkohl
vielseitig verwendbar
Kl. 1
1kg
0,99

Frosta Schlemmerfilet
sortiert
360g Packung
1kg = 8,31
2,99

Jeden Tag Gemüsebeutel
sortiert
außer Broccoli
1kg Beutel
1,99

Knorr Feinschmecker Suppen
Zwiebelsuppe
sortiert
Beutel
1,19

Nissin Damae Ramen
Huhn
sortiert
100g Beutel
1kg = 5,90
0,59

Sonnen Bassermann Hühner Nudeltopf
und andere Sorten
800g Dose
1kg = 2,49
1,99

Jeden Tag Sonnenblumen Margarine
500g Becher
1kg = 2,58
1,29

Bonne Maman Konfitüre
Erdbeer, Aprikose, Pfirsich, Kirsch und Quitte
370g Glas
1kg = 6,73
1,99

Takis Maischips
sortiert
100g Beutel
1kg = 19,90
1,99

Gerstacker Nürnb. Christkindles Glühwein
sortiert
11 Flasche
2,99

Käfer Pinot Grigio, Merlot oder Nero D'Avola
0,75l Flasche
1l = 4,65
3,49

Ariel Waschmittel Pulver oder Flüssig
sortiert
40 WL
pro WL = 0,21
8,49

Burgwallbronn First Class
Classic, Medium oder Naturelle
12 PET-Flaschen à 1l
1l = 0,42
4,99
+ 3,30 Pfand

Veltns Pilsener
Kiste = 24 / 20 Flaschen à 0,33l / 0,5l oder Helles Pülleken
Kiste = 24 Flaschen à 0,33l
1l = 1,64 / 1,30
Sie zahlen **12,99**
+ 3,42 / 3,10 Pfand

Unter Berücksichtigung der Gratis-Zugabe im Wert von 1,99 kostet Sie die Kiste nur **11,00** ohne Pfand

GRATIS DAZU! 1x Birkel
7 Hühnchen Eiernudeln
Spiralen oder Gabelspaghetti
600g
Wert 1,99

Stellenangebote

Die Glocke

Das Oelder Verlagshaus Holterdorf stellt ein modern ausgerichtetes, vielschichtiges Medienunternehmen dar, das seinen Blick neben der Pflege seiner Print-Produkte konsequent in die digitale Zukunft richtet. Als seine wesentliche Aktivität gibt der Verlag die traditionsstarke Tageszeitung „Die Glocke“ heraus, die sich als ein Markenzeichen in der Region verstehen darf.



Wir suchen für unsere Betriebstechnik einen

**Elektroniker/
Betriebstechniker (m/w/d)**

Der hohe Grad elektronischer und digitaler Automatisierung unserer Produktionsanlagen für den Zeitungsdruck, das Einstecken von Beilagen und das Erstellen versandfertiger Zeitungspakete erfordert einen flexiblen Fachmann mit Freude an Herausforderungen.

Ihr Profil

- eine Ausbildung zum Betriebselektriker, Mechatroniker, Elektroniker für Betriebstechnik, Industrieelektroniker oder vergleichbare Qualifikation und erforderliche Berufserfahrung
- gute Kenntnisse im Bereich SPS-Steuerungen, Antriebs- und Regeltechnik
- sicherer Umgang mit MS-Standardanwendungen
- den Führerschein der Klasse B
- Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Teamfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit
- sowie eine selbstständige Arbeitsweise

Ihre Aufgaben

- Optimierung, Fehlerbehebung und Installation der Produktionsanlagen
- führen von Fehler- und Wartungsberichten
- installieren und dokumentieren technischer Ausrüstungen an Betriebs-, Maschinen- und Anlagenteilen
- Qualitätssicherung des Produktionsprozesses
- abwechslungsreiche Teilnahme am Betriebsbereitschaftsdienst

Unser Angebot

- eine Vollzeitstelle mit den attraktiven tariflichen Rahmenbedingungen der Druckindustrie
- flache Hierarchien und kurze Entscheidungswege
- angenehme, moderne und kollegiale Arbeitsatmosphäre
- eigenverantwortliches Arbeiten
- professionelles Umfeld mit einer offenen Kommunikationskultur
- vergünstigtes Mitarbeiter-Abo und Fahrrad-leasing

Bewerbungen an:
Tageszeitung „Die Glocke“
Personalabteilung Frank Huneke
Engelbert-Holterdorf-Str. 4/6, 59302 Oelde
E-Mail: personalabteilung@die-glocke.de



Zeitungszusteller (m/w/d)

für die Zustellung unserer Titel auf Minijob-Basis oder in Teilzeit gesucht.

Ihre Vorteile

- sicherer Arbeitsplatz
- Einsatz in Wohnortnähe
- verlässliches (Neben-)Einkommen
- eigenverantwortliche Arbeitsweise
- familienfreundliche Arbeitszeiten, die auch weitere Einkünfte ermöglichen

Ihr Profil

- Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit
- Flexibilität und Einsatzbereitschaft
- Körperliche Fitness und Belastbarkeit
- gute Ortskenntnisse

Darüber hinaus entscheidet sich die Zustellertätigkeit gemäß der zuzustellenden Zeitungstitel:

Die Glocke

- Zugestellt wird täglich von montags bis samstags
- Die Zustellung erfolgt im flexibel einteilbaren Zeitfenster nach Anlieferung der Zeitungen nachts bzw. in den frühen Morgenstunden bis spätestens 6 Uhr
- Aufgrund der Tätigkeit in der Nacht müssen Zusteller/innen mind. 18 Jahre alt sein

wersekurier echo am Samstag

- Zugestellt wird am Mittwoch (wersekurier) und/oder am Samstag (echo am Samstag)
- Die Zustellung erfolgt im flexibel einteilbaren Zeitfenster nach Anlieferung der Zeitungen tagsüber bis spätestens 18 Uhr
- Zusteller/innen müssen mind. 13 Jahre alt sein (Die Zustimmung der Erziehungsberechtigten ist erforderlich)

Unser Zustellteam bildet das wichtigste Bindeglied zu unseren Kunden und besteht aus Mitarbeitern, die im Zweitjob für uns tätig sind, Schülern und Studenten ebenso wie aus Rentnern. Für Bezieher von Sozialleistungen ist die Tätigkeit ebenfalls geeignet. Werden auch Sie Teil dieser großen Gemeinschaft, wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

☎ 0 25 22 / 73 - 456
✉ zustellservice@die-glocke.de
🌐 www.die-glocke.de/zusteller
📞 0 172 / 7 24 24 19



**hier
zulande**

Das Magazin für
Lebensart im
Herzen Westfalens

- Reportagen
- Rezepte
- Ausflugstipps für die Region
- Geschichten von Land und Leuten

erhältlich im Handel
und im Internet unter
www.hierzulande.de

NABU
12556
**Werden Sie Moor- und Klimaschützer!
Gärtnern Sie torffrei!**
➔ Weitere Infos unter www.NABU.de/moorschutz

Stellengesuche

Maler sucht Arbeit, streichen /Laminat verlegen. ☎ 0163/8673507.

**richtig schalten,
heißt automatisch
gut fahren**



Automarkt

Hyundai

Ihr Hyundai-Partner im Kreis WAF
Autohaus Am Wasserturm
HYUNDAI Beckum • ☎ 0 25 21/184 06

Wohnmobile

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160 www.wm-aw.de Fa

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160 www.wm-aw.de Fa

Verkäufe

www.wg-holzmarkt.de

Altbauwärmung ab WLГ 0,27.
Einblas- oder Polyurethan.
EVERISOL® 02528/9019305.

Kaufgesuche

Suche Münzen, Briefmarken, alte Ansichtskarten, sowie alte Militärsachen aus dem 1. und 2. Weltkrieg, 02508/997892 oder 993219.

Suche Münzen, Briefmarken, alte Ansichtskarten, sowie alte Militärsachen aus dem 1. und 2. Weltkrieg, 02508/997892 oder 993219.

Verschiedenes

Probleme am Dach? Wir sind für Sie da!
Dachdeckermeisterbetrieb
FAHRENHOLZ
Telefon 0 25 25/95 03 85

Garage/Flachdach/Balkon: Abdichten mit Flüssigkunststoff,
Garagenbodenbeschichtung
EVERISOL® 02528/9019304
Material auch zur Selbstausführung.

wer qualifizierte Mitarbeiter sucht,
sollte schneller schalten als Andere



**Das Glocke e-paper mit Tablet
jetzt das Digital-Paket bestellen**



nur
37,95 €
monatlich

- ✓ sichern Sie sich ihr **Galaxy Tab A9+** oder **iPad 10. Generation ***
- ✓ zu jeder Zeit bestens und flexibel informiert mit dem **e-paper und [G+]**
- ✓ Bestellungen: glocke.link/digital-paket
- ✓ weitere Informationen unter: 02522/73-220



* Lesen Sie 24 Monate das Glocke e-paper und erhalten Sie das Apple iPad 10. Generation oder das Samsung Galaxy Tab A9+ dazu. Eine mögliche Zuzahlung richtet sich nach der Auswahl des Endgerätes.



Betrüger versenden gefälschte WhatsApp-SMS mit Links zu Phishing-Seiten, über die sie unbemerkt Zugriff auf persönliche Daten und Konten erhalten.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Kontenzugang per gefälschter SMS

Kriminelle versenden derzeit Kurznachrichten, die scheinbar von WhatsApp stammen und zu einer Verifizierung auffordern. In der SMS, die durch einen technischen Trick der Betrüger (Spoofing) eine echte WhatsApp-Nummer als Absender-Nummer anzeigt, ist ein Link enthalten, den man gar nicht erst anklicken sollte, warnt die Stiftung Warentest. Denn dann komme man auf eine Phishing-Seite, auf der ein Chatbot durch eine fingierte Sicherheitsprüfung leite und dazu auffordere, ein unbekanntes Gerät mit dem WhatsApp-Konto zu verknüpfen.

Wer dem nachkomme, öffne den Kriminellen allerdings über die Funktion „Verknüpfte Geräte“ Tür und Tor: Sie können sich fortan im WhatsApp-Konto umtun, sensible Daten oder Inhalte abgreifen und weitere Phishing-Nachrichten verschicken, etwa an die eigenen Kontakte.

Nutzern, die bereits in diese Falle getappt sind, sollten die Verknüpfung schnell rückgängig machen. Dazu tippt man in den WhatsApp-Einstellungen auf „Verknüpfte Geräte“ und entfernt dort unbekannte Geräte. (dpa)

Wann muss man Rente versteuern?

Gewisse Anteile einer Altersrente unterliegen der Steuerpflicht – je nach Zeitpunkt des Renteneintritts unterschiedlich viel. Weil die Rente aber zunächst steuerfrei ausgezahlt wird, sind viele Ruheständler verpflichtet, eine Steuererklärung abzugeben, damit die Einkünfte nachgelagert besteuert werden können. Darauf weist die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) hin. Zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet sind Rentner immer dann, wenn ihr zu versteuerndes Einkommen den jährlichen Grundfreibetrag übersteigt. 2024 liegt dieser für Alleinstehende bei 11 784 Euro, für Verheiratete bei 23 568 Euro. Für 2025 gelten höhere Grundfreibeträge von 12 096 Euro beziehungsweise 24 192 Euro.

Bei Bedarf erhalten Ruheständler von der Deutschen Rentenversicherung kostenlose Bescheinigungen. Darin sind alle steuerrechtlich relevanten Beträge samt Hinweisen zu finden, wo diese Werte in die Steuererklärung eingetragen werden müssen. Anforderung unter www.deutsche-rentenversicherung.de/steuerbescheinigung-anfordern; DRV-Service-Telefon: (0800) 10 00 48 00. (dpa)

Geld in zehn Sekunden da

Ab 9. Januar: Echtzeitüberweisungen ohne Extrakosten

Überweisungen, die erst am nächsten Banktag ausgeführt werden? Gutschriften, die mehrere Tage auf sich warten lassen? Ab dem morgigen 9. Januar hat das ein Ende. Denn ab diesem Datum haben Kundinnen und Kunden von Banken und Sparkassen in ganz Europa die Möglichkeit, Überweisungen in Echtzeit zu tätigen – und zwar ohne Zusatzkosten. Darauf weist die Verbraucherzentrale NRW hin.

Bis das Geld damit vom Sender zum Empfänger gelangt, dauert es lediglich bis zu zehn Sekunden – zu jeder Tages- und Nachtzeit und an 365 Tagen im Jahr. Einzige Einschränkung: Wer eine

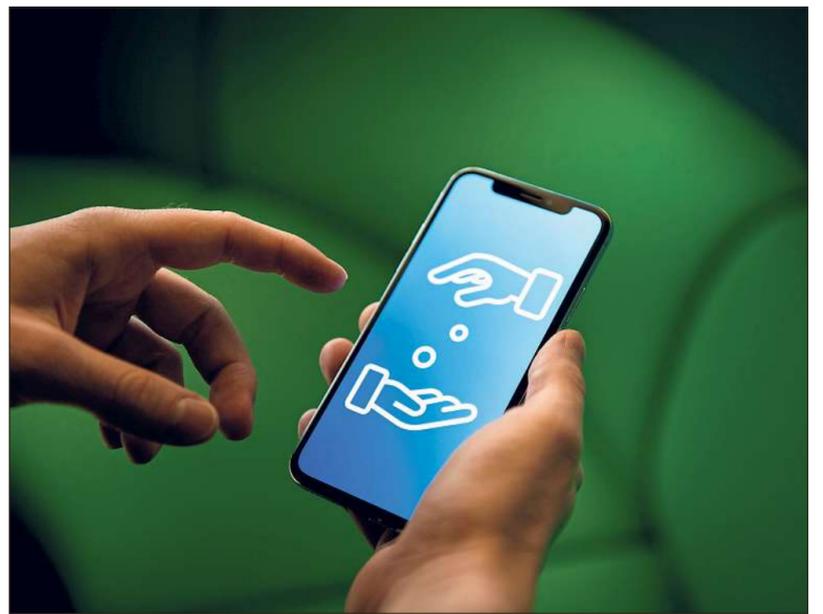
Nicht-Euro-Überweisung in Echtzeit innerhalb der EU durchführen möchte, muss sich dafür noch bis 2027 gedulden.

Ganz neu ist die Echtzeitüberweisung zwar nicht, weil sie auch bislang schon von vielen Finanzinstituten angeboten worden ist. Neu ist aber, dass die Echtzeitüberweisung keine Zusatzkosten verursachen darf. Damit ist sie nicht per se kostenfrei, aber sie darf zumindest nicht mehr kosten als eine normale Überweisung.

Das bedeutet konkret: Wer bislang beispielsweise 50 Cent pro Überweisung bezahlt, muss diesen Betrag in der Regel auch für die Echtzeitüberweisung berappen.

Waren Überweisungen bislang kostenfrei, muss das auch für die schnelle Variante gelten.

Weil das Geld bei einer Echtzeitüberweisung sofort vom Konto abgebucht wird, sollte man bei der Eingabe oder Auswahl einer IBAN besonders sorgfältig vorgehen. Denn eine solche Überweisung kann bei fehlerhafter Eingabe nur unter erschwerten Bedingungen zurückgeholt werden. Ein Abgleich zwischen den Instituten im Hintergrund soll aber zumindest sicherstellen, dass Kontonummer und Name des Empfängers übereinstimmen. Passt das nicht, soll vor der Freigabe eine Warnung erfolgen. (dpa)



Ab dem 9. Januar können Bankkunden in Europa Überweisungen ohne Zusatzkosten in Echtzeit tätigen, teilt die Verbraucherzentrale NRW mit. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Wenn Lebensmittel, dann K+K

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINEN GUTEN START INS JAHR 2025!

Frosta Fertiggerichte und Veggie sortiert
450g - 500g Beutel
1kg = 5,98 + 6,64

SPITZENPREIS 2,99€
4.49/4.79

HÜHNER FRIKASSEE
BAMI GORENG
BRATKARTOFFEL HÄHNCHEN PFANNE
TORTELLINI KÄSE-SAHNE

ANGEBOTE GÜLTIG VOM 10.01. BIS ZUM 11.01.2025

drilander Metzgerei Ein echter Genuss

Frische grobe Bratwurst vom Schwein 1000g **6,99**

Sauerbraten vom Rind, am Stück, nach Hausfrauen Art eingelegt 1000g **12,99**

Gyros Schweinefleisch in Streifen, küchenfertig zubereitet 100g **1,99**

WESTFÄLISCH ISS' von hier! Fleisch aus der Region!

GESUNDER GENUSS

Dole Goldgelbe Bananen aromatisch 1kg **1,79**

Deutschland Speisekartoffeln festkochend - Sorte siehe Etikett - 4kg Netz 1kg = 0,75 **2,99**

Peru Kultur Heidelbeeren fruchtig süß, lecker im Kuchen, Müsli, Eis oder Smoothie Kl. 1, 125g Schale 1kg = 7,92 **0,99**

Dr. Oetker Die Ofenfrische sortiert 390g - 435g Packung 1kg = 6,18 - 6,90 **2,69**

Böklunder Wiener, Frankfurter oder Geflügel Würstchen 5er = 475g Glas ATG: 210g; 1kg = 9,48 **1,99**

Arla Buko Frischkäse sortiert 120g - 200g Becher 1kg = 4,95 - 8,25 **0,99**

müller Joghurt mit der Ecke sortiert 150g Becher 1kg = 3,93 **0,59**

Lieken Urkorn Sandwich Weizen oder Vollkorn 750g Packung 1kg = 1,32 **0,99**

Leicht & Cross Knusperbrot Weizen, sortiert 125g Packung 1kg = 7,92 **0,99**

Kinder Bueno / Bueno White 6er 117g - 129g Packung 1kg = 15,43 - 17,01 **1,99**

Lay's Red Paprika sortiert 150g Beutel 1kg = 9,93 **1,49**

Capri-Sun sortiert 10x 0,2l Packung 1l = 1,50 **2,99**

Jules Mumm Sekt sortiert 0,75l Flasche 1l = 4,92 **3,69**

Strothmann Weizenkorn 32% Vol. 0,7l Flasche 1l = 7,13 **4,99**

Coca Cola, Fanta und andere Sorten 0,33l Dose 1l = 1,79 **0,59** + 0,25 Pfand

Veltins Pilsener Kiste = 24 / 20 Flaschen à 0,33l / 0,5l oder Helles Pülleken Kiste = 24 Flaschen à 0,33l 1l = 1,64 / 1,30 **12,99** + 3,42 / 3,10 Pfand

Unter Berücksichtigung der Gratis-Zugabe im Wert von 1,99 kostet Sie die Kiste nur **11,00** ohne Pfand

GRATIS DAZU! 1x Birkel 7 Hühnchen Eiernudeln Spiralen oder Gabelspaghetti 600g **Wert 1,99**

Sonderthemen

lieber Anzeigenkunde, merken Sie sich folgende Termine vor

29.01.: Energie sparen
29.01.: Berufswahl

Ihre Ansprechpartnerin:
Ingrid Kerber
Engelbert-Holterdorf-Straße 4/6
59302 Oelde
Telefon 025 22 731 44
kerber@die-glocke.de



Finger weg? Oder nicht?

Warum wir uns so oft ins Gesicht fassen – Bis zu 800-mal am Tag

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie oft Sie sich täglich ins Gesicht fassen? Der Psychologe Julian Packheiser von der Ruhr-Universität Bochum forscht zu Gesundheitseffekten von Berührungen und berichtet im Magazin „Spektrum Psychologie“ (Ausgabe 01/2025), dass Menschen das durchschnittlich 50-mal pro Stunde tun – das ergibt bis zu 800 Berührungen pro Tag.

Manche davon haben einen praktischen Zweck, etwa um die Frisur zu richten oder müde Augen zu reiben. Doch die meisten erfolgen ohne ersichtlichen Grund.

Packheiser erklärt, dass unbewusste Gesichtsberrührungen eine wichtige Funktion erfüllen könnten: „Laut neueren Theorien dienen unbewusste Gesichtsberrührungen zur Stressreduktion und helfen, den Gefühls Haushalt zu regulieren.“

Berührungen im Allgemeinen fördern bekanntermaßen die Gesundheit, so der Psychologe. Sie können Ängste lindern, Traurigkeit mindern, Schmerzen reduzieren und sogar den Blutdruck senken. Das gilt nicht nur für Kontakt mit anderen: Forschende der Goethe-Universität Frankfurt fanden 2021 in einer randomisierten kontrollierten Studie heraus, dass sowohl Berührungen von anderen als auch von einem selbst vor einer Stresssituation einen Effekt auf das Stressniveau der Teilnehmer hatten.

Sowohl diejenigen, die von anderen berührt wurden, als auch die, die sich selbst berührten, hatten hinterher einen niedrigeren Wert des Stresshormons Cortisol im Blut als die dritte Gruppe der „Unberührten“.

Zwar wählen die Teilnehmenden der Selbstberührungsgruppe nicht immer das Gesicht, manche strichen sich über den Arm oder legten die Hände auf die Brust. Dennoch deuten andere Forschungen darauf hin, dass Gesichtsberrührungen in stressigen oder kognitiv anspruchsvollen Situationen besonders häufig vorkommen, so Packheiser weiter.

Das zeigt etwa eine systematische Übersichtsarbeit eines Forscherteams des Paul-Flechsig-Instituts – Zentrum für Neuropathologie und Hirnforschung der Universität Leipzig, die ebenfalls 2021 veröffentlicht wurde. „Obwohl es noch wenig Forschung zu Selbstberührungen gibt, deuten solche Indizien darauf hin, dass das Berühren des eigenen Gesichts Stress mildern kann.“

Joe Navarro, ein ehemaliger FBI-Verhaltensanalytiker, erklärt im Magazin „Psychology Today“, dass die Gründe für diese Vorliebe in der Anatomie unseres Körpers liegen. Unsere Gesichter sind reich an empfindlichen Nervenenden, die mit dem Gehirn direkt verbunden sind. Diese Nerven – insbesondere der fünfte (Trigeminusnerv) und der siebte Hirnnerv (Facialisnerv) – ermöglichen es, dass Berührungen im Gesicht das Gehirn schneller und effektiver erreichen als an anderen Körperstellen.

und Unterstützung braucht, so Navarro. „Wenn sich also Ihr Partner oder die Kollegin das nächste Mal häufig an die Nase fasst, fragen Sie ruhig einmal nach, ob alles in Ordnung ist“, rät Julian Packheiser.



Menschen fassen sich etwa 800-mal am Tag ins Gesicht: Diese Berührungen helfen, Stress zu reduzieren und Emotionen zu regulieren. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Alpträumen den Schrecken nehmen

Jede Nacht träumen wir. Und manchmal ist es so schlimm, dass man aufwacht: Sogenannte Alpträume sind eine Unterform des Träumens und mit starken negativen Gefühlen besetzt, so die Psychotherapeutin Sylvia Schmidt. Ihre Tipps zum Umgang mit belastenden Träumen hat sie in ihrem Buch „Die psychologische Hausapotheke“ aufgeschrieben.



Alpträume können unterschiedliche Ursachen haben: Stress, unverarbeitetes Tagesgeschehen, Medikamente, Erkrankungen, aber auch Horrorfilme. Ein erster Schritt im Umgang mit Alpträumen könne sein, die Auslöser zu identifizieren. Schmidt sagt, „dass es durchaus sinnvoll sein kann, eine gewisse Zeit vor dem Schlafen belastende Themen beiseitezuschieben“.

Einige Tipps von ihr, um das Gehirn zu leeren: Konfliktgespräche vermeiden. Bestimmte Gedanken oder Erlebnisse in einem Gespräch oder auch durchs Aufschreiben „aus dem Kopf“ kriegen. Eine „Grübelzeit“ nehmen, wenn man das Bedürfnis hat, die Ereignisse des Tages noch mal zu

durchdenken. Tipp: Suchen sie sich dafür einen bestimmten Ort aus: „Manchen Menschen fällt es leichter, Gedanken beiseitezuschieben, wenn sie wissen, dass an anderer Stelle Platz für sie ist.“

Um Alpträumen den Schrecken zu nehmen, empfiehlt Schmidt, den Traum bewusst zu einem positiven Ende zu führen: „Da wir uns bei Träumen immer im Reich der Fantasie befinden, ist ein Happy End immer möglich.“ Wir können also die Traumgeschichte am nächsten Tag verändern, auch mit Superkräften: „Schreiben Sie das Drehbuch um, werden Sie Regisseur Ihres Traums und überlegen Sie tagsüber, wie Sie dem Traum den Schrecken nehmen können“, so Schmidt. „Wenn Sie einen alternativen Traum gefunden haben, stellen Sie sich den auch tagsüber ein paar mal vor, üben Sie den neuen Traum und erhöhen Sie damit die Wahrscheinlichkeit, dass neue, angenehme Traumhalte Ihre Nächte begleiten.“

Und: „Wenn Sie den Traum zu einem positiven Ende führen, das angenehme Gefühle hervorruft, kann das eventuell auch die Problemlösung bei einem realen Problem unterstützen, das den Alptraum ausgelöst hat.“

(dpa)/Foto: Beltz/dpa-mag

Erleichterung bei Stressmomenten

Ein sanftes Streichen über die Wangen oder das Berühren der Lippen sende beruhigende Signale blitzschnell ins Gehirn. Diese Sofortwirkung ist entscheidend, weil Menschen gerade in stressigen Momenten schnell Er-

leichterung brauchen. Das Ins-Gesicht-Fassen beruhigt das Gehirn und helfe dabei, die innere Balance wiederherzustellen. So sei es für andere auch ein Hinweis darauf, wie es im Inneren aussieht, ob jemand gestresst ist

und Unterstützung braucht, so Navarro. „Wenn sich also Ihr Partner oder die Kollegin das nächste Mal häufig an die Nase fasst, fragen Sie ruhig einmal nach, ob alles in Ordnung ist“, rät Julian Packheiser.

EBT ALUMINIUMBAU GmbH

2025 Jahresstartknaller

25% Rabatt
auf das gesamte Sortiment in der Woche vom 13.-18.1.25

Hochwertige Terrassenüberdachungen aus Aluminium
langlebig – wetterfest – pflegeleicht

Hügelstraße 20 | 49497 Mettingen | Telefon 05452 634 9980
Amelunxenstraße 13 | 48167 Münster | Telefon 02506 504 9940
www.ebt-aluminiumbau.de

Berührungen vermeiden ist gar nicht so einfach

Übrigens: Sich nicht ins Gesicht zu fassen, wäre manchmal besser (Stichwort Krankheitserreger), ist aber gar nicht so leicht. Das müssten die Menschen also ganz bewusst von Berührungen im Gesicht zur Verringerung von Infektionen erfordert geistige Anstrengung“, schreiben die Leipziger Forscher. Das müssten die Menschen also ganz bewusst von Berührungen im Gesicht tun. (dpa)

Leckere Eintöpfe ... täglich frisch zubereitet ab 10.00 Uhr:
Di.: Porreeintopf; Mi.: Kartoffelsuppe; Do.: Grünkohleintopf; Fr.: Möhreintopf

Frisches Mett	1000 g	4.99
Hirtenbraten	1000 g	6.49
Nackenkotelett	1000 g	5.99
Beinscheibe	1000 g	8.49
Hähnchenschenkel	1000 g	2.99
Lachsschinken	100 g	1.45
Möpkenbrot	100 g	0.65
Frischer Aufschnitt sortiert.....	je 100 g	1.18

Servierfertige Gerichte ab 10 Uhr – aus eigener Herstellung:
Di.: **Gyrossuppe**.....2 Port. **7.90**
Mi.: **Putengulasch**.....2 Port. **8.90**
Do.: **Hähnchenbrust** in Curry-Früchten...2 Port. **8.90**
Fr.: **Schlemmerbraten**.....2 Port. **8.90**

Angebot gültig vom 07.01.2025 bis zum 11.01.2025 Irrtum vorbehalten

Liebe Kunden, hiermit möchten wir Sie bitten, Ihre Bestellungen für Freitag & Samstag wenn möglich bis Donnerstag 18 Uhr abzugeben. Wir wären Ihnen sehr verbunden. Ihr Daut Ladenteam

Bitte beachten Sie, dass in unserem Geschäft nur Barzahlung und EC-Kartenzahlung möglich ist. Es ist keine Kreditkartenzahlung möglich.

DAUT FLEISCHWAREN
Öffnungszeiten:
Di., Do., Fr. 8–18 Uhr,
Mi. 8–14 Uhr, Sa. 8–12 Uhr
Paul Daut GmbH & Co. KG
Schneeplatzweg 11
33378 Rheda-Wiedenbrück
Tel. 0 52 42 / 59 04 - 0

wo Gutes Desser ist

Sudoku

Füllen Sie die Felder so aus, dass in jeder waagerechten Zeile und jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3-x-3-Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

		6	5				7	3
		8	4					
		3			7		8	5
2					6			
4	6			5			2	9
			3					4
6	9		1			5		
					5	1		
5	8				9	2		

Kinderrätsel

Wenn ihr die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringt, ergeben sich sechs Tiere. Die Zahl vor dem Wort nennt den Buchstaben, der für das Lösungswort gebraucht wird.

1 MALKE
5 GETIR
4 PAUM
1 RIBBE
3 BAREZ
3 LIEG

Symbolrätsel

Jedes Symbol bedeutet eine Ziffer, gleiche Symbole also gleiche Ziffern. Durch Überlegen und Probieren sind die richtigen Ziffern herauszufinden und in die Figuren einzutragen.

○ ○ ○ ○ - ○ ○ ○ ○ = ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ + ○ ○ ○ ○ = ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ - ○ ○ ○ ○ = ○ ○ ○ ○

Rätsel: KANZLIT

9	7	-	-	2	3	=	9	7	4	
2	2	4	5	7	7	=	8	0	1	
7	3	-	6	0	0	=	1	7	3	
5	8	1	6	3	9	3	9	2	4	7
3	7	4	2	8	5	1	9	6		
6	3	2	1	7	4	5	3	8		
8	1	5	3	9	2	7	6	4		
4	6	7	8	5	1	3	2	9		
2	3	3	6	9	4	6	8	5	1	
1	4	3	6	2	7	7	6	8	5	
7	5	8	4	4	9	6	3	3	6	1
9	2	6	5	1	8	4	4	7	3	

russ. Volksvertretung	Verkehrsteilnehmer	ital.: ja	Pyrenäenbewohner	Säugtiergruppe	Sitz des Internat. Roten Kreuzes	Schlagader	Hackwerkzeug	scheuer Waldvogel
Grund, Anlass					Abkürzung (Kurzform)			
Kolbengetreide			wortbrüchig					
		ugs.: langweiliger Ort unaufröhlich			Muskelzucken hl. Stadt des Islam			
ugs.: langweilig, ode	Segelbeginn Kinderanmeldung (Kf.)		Unverheiratete		östr. Kloster an der Donau			
Int. Autorenverband (Kurzsw.)			Flüssigkeitsmaß				bedauerlich	
					kurz für CD oder DVD			
Randmeer des Atlantiks	in Ackerland umwandeln		geometr. Figur					
feiner Sport					lat.: für, je	Hautfalte am Auge		römischer Sonnengott
			Staat in Westafrika	Herrenhaus einer Burg				
Wald-, Sumpfpflanze	Gesichtsschutz am Helm		Kohleprodukt			Welt-Hilfssprache		
Ein-spruchsrecht				Schnur, Bindfaden				
		Vorname d. Filmdiva Schneider †1982		Stück für drei Instrumente	vornehm, kostbar			
ugs.: verdorben, kaputt	Gruppe von Wildsauern			Fortbewegungsmittel (Kurzsw.)				
Lichtspielhaus	Singvogel							
Vorname von Lichtstein †1997			Schmiermittel					