

**ORDING**  
ZIMMEREI BEDACHUNG  
ÜBERDACHUNGEN AUS ALU UND HOLZ

30 Jahre

0 54 51 / 1 67 86  
IHR SOMMER, IHR VORTEIL  
www.ording.info

# IBB ENBÜRENER ANZEIGER

für Ibbenbüren, Recke, Mettingen, Tecklenburg, Hörstel und Hopsten

**WORKWEAR 25**

Große Auswahl an **BERUFS-SHORTS**  
Verschiedene Modelle & Farben

ab 25€

Wilhelmstraße 25  
Ibbenbüren - AM BAHNHOF  
05451 541880

Freitag, 4. Juli 2025

**IBB ANZEIGER JACKPOT**

700 € Diese Woche kein Gewinner!

Gewinnzahlen der Woche: 23 | 24 | 30

45. Jahrgang Nr. 27

Mettingen  
**Abenteuer erleben beim  
Ferienspaßprogramm**



Ibbenbüren  
**KinderKultursommer  
auf dem Oberen Markt**

Anzeigen:  
Tel. 05451/933-0  
Zustellung:  
Tel. 05451/933-977

**IMMOBILIEN-VERKAUF**  
= VERTRAUENSACHE

Ehrlichkeit, Transparenz, Rückmeldung,  
Erreichbarkeit = Unsere DNA

Ingo Reker  
Büro Ibbenbüren  
0251 5005-5167

Volksbank Immobilien  
Münsterland GmbH

## Putzfrau Waltraud Ehlert sorgt für Ordnung

Kabarett zum Auftakt von „mittwochs draußen“ am 16. Juli

Ibbenbüren. Spaß ist garantiert, wenn Waltraud Ehlert den Putzlappen schwingt und auf der Bühne einmal richtig durchfeudelt. In ihrem Kabarettprogramm „Nur für Mädels – und mutige Jungs“ nimmt sie kein Blatt vor den Mund. Am 16. Juli um 20 Uhr eröffnet sie auf dem Oberen Markt in Ibbenbüren mit Gesang und flotten Sprüchen das Sommerferien-Kulturprogramm „mittwochs draußen“. Der Verein Kulturmotor, die Stadtmarketing GmbH, der Fachdienst VHS und Kultur sowie einige Sponsoren haben wieder eine abwechslungsreiche Mischung aus Theater, Comedy und Musik für Daheimgebliebene auf die Beine gestellt. Beste Unterhaltung ist garantiert.



Die Kabarettistin Esther Münch nimmt als Putzfrau Waltraud Ehlert kein Blatt vor den Mund.  
Foto: Veranstalter

Die Bochumerin Esther Münch ist eine echte Ruhrpottpflanze mit dem Herz auf dem rechten Fleck. Als Putzfrau Waltraud Ehlert – ihre Freunde nennen sie Walli – hat sie eine Parade-rolle gefunden. Sie streift sich eine selbstgeschneiderte Kittelschürze über, bindet das Kopftuch um, steckt sich die silberne Putznadel vom Christlichen Verein deutscher Reinigungsfachkräfte an die Brust, schnappt sich ihre Reinigungsutensilien – und wird frech. Das gesellschaftliche Ansehen ihres Berufsstandes ist nicht gerade top, deshalb kann sie unver-

schämt sein und Dinge beim Namen nennen. Ihr Lieblingsplatz ist am „Büdchen“ in ihrem Viertel. Dort schnappt sie Wörter und Redewendungen auf, die in ihrem nächsten Programm die Zuhörer zum Jubeln bringen. Kontaktfreudig wie sie ist, gibt sie überall ihren Senf dazu. Und singen tut sie auch noch! Das Ruhrgebiet und speziell Bochum ist ihre Heimat, da heißt die Maus keinen Faden ab. Das Lehramtsstudium ließ sie sausen, arbeitete als Sozialarbeiterin und suchte eine kreative Betätigung. „Ich war doch in der Schule schon der Klassenclown

– vielleicht könnte ich damit heute Geld verdienen?“, dachte sie sich. Gesagt – getan. In etlichen Programmen hat sie schon kleine und große Probleme des Alltags aus weiblicher Sicht mit reichlich Lebenserfahrung behandelt. „Im Ruhrgebiet gibt es noch Menschen, die so sind wie Walli“, erzählt die Kabarettistin. |Das Programm beginnt um 20 Uhr auf dem Oberen Markt. Bei Regen wird es in den Saal des Kulturhauses, Oststraße 28 in 49477 Ibbenbüren, verlegt. Der Eintritt ist frei. Es wird um Spenden für weitere kulturelle Höhepunkte gebeten.

**GOLDANKAUF**

ZAHNGOLD (auch mit Zähnen!) GOLDSCHMUCK

MÜNZEN SILBERSCHMUCK

Ankauf von Zinn & versilberten Bestecken (80er/90er usw.)  
**Sprechen Sie mit uns  
BEVOR Sie verkaufen!**

Gegen Abgabe dieser Anzeige bekommen Sie 100,- € extra\* für Ihr Altgold \*ab 10 g Feingold

Luxusuhren Ankauf Rolex, IWC, Omega usw.

**Meyer**  
Edelmetallhandel & Juwelier

Oststraße 1  
49477 Ibbenbüren  
(neben Deutsche Bank/GDU)  
Tel. 0160 8195655

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 10.00 - 18.00 Uhr

**Werksverkauf**

**Möbel Outlet**  
Iburger Straße 84-86  
49082 Osnabrück

**Wir brauchen Platz!!!**

**Einzel- und Ausstellungsstücke  
DRASTISCH REDUZIERT**

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?

Mein Erbe tut Gutes.  
Das Prinzip: Gutes.

www.mein-erbe-tut-gutes.de - (030) 29 77 24 36  
Eine Initiative vernetzter, organisatorischer in Deutschland.

**EBT ALUMINIUMBAU GmbH**

„Entspann mal“ mit unseren

**25% Messerabbat** im gesamten Juli

- Terrassendächern
- Sommergärten
- Carport
- Sonnenschutzsysteme
- Plissee
- Zaunelemente
- Insektenschutz

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat 10-13 Uhr geöffnet

Hügelstraße 20 | 49497 Mettingen | Tel. 05452 634 9980  
Amelunxenstraße 13 | 48167 Münster | Tel. 02506 5049940  
www.ebt-aluminiumbau.de

**LEVEL UP ALS KFZ-MECHATRONIKER!** (m/w/d)

Deine Vorteile mit **STARKE**

- Hochwertige Arbeitsausstattung
- Leistungsgerechte Vergütung
- STARKE Akademie
- Mitarbeiternachlässe
- Betriebliche Altersvorsorge und Berufsunfähigkeitsversicherung
- Wertschätzung
- Hansefit
- Lease a Bike

Jetzt bewerben!

**STARKE** AUTOMOBILGRUPPE

Starke Lotte GmbH & Co. KG Atterstraße 25 | 49504 Lotte  
info.lotte@starke-gruppe.de | 0541 962511-13

**Stöckel**

Jetzt staatliche Förderung sichern!

- EFFIZIENTER WÄRMESCHUTZ
- HÖHERER SCHALLSCHUTZ
- MEHR WERT UND SICHERHEIT

Bessere Aussichten auf: [stockel-fenster.de](http://stockel-fenster.de)

**BAG** Fachmarkt Holz Baustoffe

Münsterstraße 32  
48477 Hörstel  
Telefon 05454 9313-40  
Mo. - Fr. 7 - 12.30 Uhr  
und 13.30 - 17 Uhr  
Sa. 8 - 12 Uhr

**Makita Verleihservice**

Jetzt auch bei uns

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**GLUTROT**

bietet dir genau das, was du für ein unvergessliches Grillen brauchst.

Entdecke jetzt hochwertige Grillkohle und zuverlässige Grillanzünder zu fairen Preisen mit unserer Marke GLUTROT.

Das bietet dir **GLUTROT**

- Besonders lange Brenndauer und starke Hitzentwicklung
- Kein Spritzen der Glut und kaum Rauchentwicklung
- Einfaches Anzünden - damit beim Grillen mix schief gehen kann

**agritura** Raiffeisen eG

Münsterstraße 32  
48477 Hörstel  
Telefon 05454 931330  
Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr  
Sa. 8 - 16 Uhr



Alte Obstsorten sind Teil der regionalen Identität und des kulturellen Erbes. Foto: ANTL

# Am 8. Juli tagt der Steuobstwiesengipfel

Gesprächsabend der ANTL für Interessierte

**Tecklenburg.** Am Dienstag, 8. Juli, lädt die Arbeitsgemeinschaft für Naturschutz Tecklenburger Land alle privaten und öffentlichen Besitzer von Steuobstwiesen in der Region zu einem Gesprächsabend ein. Auf der Steuobstwiese wachsen zahlreiche alte Obstsorten, die nicht nur ökologisch wertvoll, sondern auch ein Schatz des kulturellen Erbes sind. Diese Sorten sind an die lokalen Bedingungen angepasst und bieten wertvolle Einblicke in die Bedeutung der genetischen Vielfalt. Die Steuobstwiesen sind Teil der regionalen Identität. Aber haben sie auch Zukunft? Das Interesse ist noch da? Die notwendigen Kenntnisse

auch? Wie könnte eine nachhaltige Zukunft dieser für den Artenschutz so wichtigen Flächen gesichert werden? Die ANTL bietet zu all diesen Fragen Unterstützung an durch Beratung, Kooperationen und Fortbildungen, etwa zur Obstbaumpflege oder der Vermarktung. Hierzu soll im Rahmen eines Steuobstwiesengipfels am 8. Juli um 18 Uhr im Naturschutzzentrum beraten werden. Eingeladen sind alle an Steuobstwiesen Interessierten, Vorkenntnisse sind nicht notwendig, besonders willkommen sind Familien, denen Steuobstwiesen gehören. **[Bei Interesse gerne vorab melden: umweltbildung@antl-ev.de oder Tel. 05482/929295.**

# Kaffee auf der Dachterrasse

Der besondere Montag im „Café Klatsch“

**Ibbenbüren.** An jedem ersten Montag im Monat (außer in den Ferienzeiten) lädt das Café Klatsch der Familienbildungsstätte (Fabi) von 15 bis 17 Uhr zu Gesprächen in gemütlicher Runde bei Kaffee/Tee und Kuchen ein. Ein immer wechselndes Programm rundet die Nachmittage ab. Die Treffen sind gebührenfrei, eventuell wird eine kleine Materialumlage erhoben.

Am 7. Juli steht der besondere Montagnachmittag im „Café Klatsch“ unter dem Motto „Sommer, Sonne, Sonnenschein – Sommerabschluss auf der Dachterrasse“. Eine Anmeldung ist wünschenswert, spontanes Kommen ist jedoch auch möglich. **[Infos und Anmeldung online auf [www.fabi-ibbenbueren.de](http://www.fabi-ibbenbueren.de) oder unter Tel. 05451/96440.**

# ÄRZTLICHER NOTDIENST

Arztzentrum 116 117

Mo. / Di. / Do. 18.00 - 8.00 Uhr am Folgetag  
Mi. / Fr. 13.00 - 8.00 Uhr am Folgetag  
Sa. / So. / Feiertag 8.00 - 8.00 Uhr am Folgetag

**Notfallpraxis Ibbenbüren**  
Große Straße 41 (im Klinikum)

**Die Notfallpraxis kann ohne Voranmeldung bis 22 Uhr aufgesucht werden!**

**Kinderärztliche Notfallpraxis**  
Rheine, Frankenburgerstraße 31

**Augenärztlicher Notdienst und HNO-Notdienst über Arztzentrum 116 117**

**Apotheken**  
Info-Nr.: 0800 0022833 (kostenlos)  
mobil 22833 (69 ct./min.)  
Internet: [www.akwl.de](http://www.akwl.de)

**Zahnärztlicher Notdienst**  
Notfalldienst-Hotline-Nr. 01805 986700  
(14 ct./min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk abweichend)

Feuerwehr, Rettungsdienst: Notruf 112  
Polizei: Notruf 110  
Polizeiwaiche Ibbenbüren: 05451 5910  
Polizeiwaiche Lengerich: 05481 93370  
Polizeiwaiche Rheine: 05971 9380

Sorgentelefon: 05451 3040  
Montag, Dienstag und Mittwoch 9.00 - 12.00 Uhr  
Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr  
Freitag und Sonntag 19.00 - 22.00 Uhr

# Von Puppenspiel bis Kinderkonzert

KinderKultursommer auf dem Oberen Markt

**Ibbenbüren.** Der Sommer ist die schönste Zeit des Jahres – die Sonne scheint, die Ferien laden zum Entdecken und Erleben ein, und die Kinder genießen lange, warme Tage voller Spaß und Abenteuer. Damit die Ferien noch unvergesslicher werden, laden der Kulturmotor Ibbenbüren e.V. in Kooperation mit der Stadtmarketing Ibbenbüren GmbH beim KinderKultursommer 2025 alle kleinen und großen Kulturfans herzlich ein, gemeinsam auf dem Oberen Markt eine bunte und fröhliche Zeit zu verbringen. Jeden Mittwoch ab 16 Uhr verwandelt sich der Platz in einen lebendigen Treffpunkt voller kreativer Aktivitäten, Musik, Theater und Überraschungen. Ob beim Mitfiebern bei einem Puppenspiel, beim Mitrocken bei einem Kinderkonzert oder beim Staunen über akrobatische Darbietungen – hier ist für jeden etwas dabei, versichern die Veranstalter in einer Mitteilung! Dank der Unterstützung der Kreis-sparkasse Steinfurt kann diese besondere Sommer-Event für Familien und Kinder ab 4 Jahren noch attraktiver gestaltet werden, heißt es weiter.

Los geht es am Mittwoch, 16. Juli, mit dem Theater Töfte und dem Stück „Der Froschkönig“. Zum Inhalt: Der Frosch hat sich in die königliche Schatztruhe geschummelt, weil er endlich ein Prinz werden will. Für den königlichen Diener ist das eine seiner leichtesten Aufgaben: einfach das Märchen vom Froschkönig erzählen – dann sollte es schon klappen. Da hat er leider die Rechnung ohne die kluge Prinzessin gemacht. Die mochte den frechen Frosch schon früher nicht und ist auch heute nicht zu überreden, den „alten Wasserpatschen“ zum Spielkameraden zu nehmen. Der König hat zwar auch ein Wörtchen mitzureden, aber letztendlich weiß er, dass seine Tochter ihren eigenen Kopf hat. Und so vertraut „Ihre Majestät“ ganz auf die Macht der Märchen. Am 23. Juli begeistert „Deine Kinderband“ mit einer Kindermusik-Show zum Mitrocken ihre Zuhörer. Top-Platzierungen in den Kindermusik-Charts, mehrere gewonnene Kinderliederpreise und deutschlandweite Konzerte zeugen von der Qualität der Gruppe. „Wie Findus zu Petterson kam“ ist die Frage, auf die das „Theater con Cuore“ am 30. Juli eine Antwort gibt. Zum Inhalt: Es ist schon spät in der Tierpension von Gundula Sammer, als ein später Gast eintrifft, der etwas verwirrt zu sein scheint. „Ich heiße Sven. Alle nennen mich nur Opa Sven. Und ich suche meinen Kater. Den besten Kater der Welt.“ Gundula kommt diese Geschichte bekannt vor. „Wissen sie, der alte Petterson suchte auch mal seinen kleinen Kater. Und wenn sie Zeit haben erzähle ich ihnen die Geschichte wie Findus zu Petterson kam.“ Am 6. August startet die „Hausmusik“ der „Blindfische“ auf dem Oberen Markt. Wer die Blindfische live erlebt, wird begeistert sein von der einzigartigen Mischung aus Musik, ungewöhnlichen Mitmachaktionen und Comedy. In den turbulenten Konzerten nehmen sie ihr Publikum von der ersten Sekunde an mit, und alle Besucher werden Teil der Show. Legendar sind die Säge-, Hammer- und Schaufelaktionen beim Bauarbeiten. Und wenn der Akku leer ist, helfen nur die Unter-



Fetziges Rockmusik, grooviger Rap, witzige und nachdenkliche Texte – das sind die Markenzeichen der „Blindfische“. Die Kinder-Band tritt am 6. August in Ibbenbüren auf. Foto: Blindfische



Das Theater Töfte eröffnet die Veranstaltungsreihe am 16. Juli mit dem Stück „Der Froschkönig“. Foto: Theater Töfte



Kira & Andres kommen am 20. August. Foto: Constanze Martini

# Musikschule zum Ausprobieren

„Tag der Instrumente“ am Samstag

**Ibbenbüren.** Zum „Tag der Instrumente“ lädt die Städtische Musikschule Ibbenbüren am morgigen Samstag, 5. Juli, in der Zeit von 10.30 bis 13 Uhr in das Kulturhaus ein. Die Veranstaltung beginnt laut Pressemitteilung der Musikschule um 10.30 Uhr im Saal des Kulturhauses mit einem kleinen Vorstellungskonzert der verschiedensten Instrumente. Anschließend können in den Räumen der Musikschule (Kulturhaus und „altes Jugendamt“) alle vorgestellten Instrumente unter fachpädagogischer Beratung



In den Räumen der Musikschule können am Samstag Instrumente unter fachpädagogischer Beratung der Musikschullehrkräfte ausprobiert werden. Foto: Musikschule Ibbenbüren

armturbinen aller Zuschauer, um die Akkus wieder aufzuladen. Im neuen Programm der Blindfische „Hausmusik“ kommt in jedem Lied ein anderes Instrument zum Einsatz. Am 13. August wird der Obere Markt von fröhlichen Kinderstimmen und mitreißenden Melodien erfüllt, wenn das Konzert von Polly Rakete startet. Die charmante Musikerin aus Mainz erobert mit ihrer zuckersternen Kindermusik die Herzen von kleinen und großen Zuhörern im Sturm. Songs wie „Bagger Bagger Spielplatz“, „Pizza geht immer“ und „Rake-

# Neue Regiobus-Linie ab Januar 2026

R12 verbindet Recke, Hopsten und Rheine

**Kreis Steinfurt.** Mit dem Betrieb einer neuen Regiobus-Linie stärkt der Kreis Steinfurt ab dem kommenden Jahr die Mobilität und Anbindung an den Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) im Norden des Kreises: Am 1. Januar 2026 startet die neue Regiobus-Linie R12, die zukünftig Recke, Hopsten, Dreierwalde und Rheine miteinander verbindet. Darauf macht der Kreis Steinfurt in einer Pressemitteilung aufmerksam. Die heutige Linie T12 (Hopsten – Recke) und die Linie 190 (Hopsten – Rheine) werden für dieses Projekt zur Linie R12 zusammengeführt, die von der Regionalverkehr Münsterland GmbH (RVM) betrieben wird. Damit entsteht eine durchgängige Verbindung zwischen den vier Orten, die ausdrücklich im Nahverkehrsplan des Kreises Steinfurt festgelegt wurde. „Die neue Regiobuslinie R12 ist ein wichtiger Schritt zur Stärkung des öffentlichen Nahverkehrs und zur Verbesserung der Mobilität im ländlichen Raum“, freut sich Carsten Rehers, Verkehrsdezernent des Kreises Steinfurt, über die neue Verbindung. „Die Erweiterung des Angebots, vor allem an den Wochenenden, macht das Reisen für unsere Bürgerinnen und Bürger noch einfacher und komfortabler.“ Die Linie R12 wird der Mittelteil zufolge von montags bis samstags als regulärer Bus im Stunden-Takt fahren und an Sonntagen sowie Feiertagen ein

Glücklicherweise ist da aber noch ihr großer Koffer, der die Langeweile schnell vertreibt. Gefüllt mit vielen absurden und lustigen Überraschungen sowie mit viel Liebe zum Detail, nimmt der Koffer immer wieder neue Gestalten an. Die beiden Charaktere erzählen ihre Geschichte mit Elementen der Partnerakrobatik am Boden und am chinesischen Mast. Die Welt der 1920er Jahre bildet den Rahmen für diese skurrile, poetische und beeindruckende Show. **[Beginn ist jeweils mittwochs um 16 Uhr auf dem Oberen Markt.**

**Gewinnspiel ANZEIGER**  
**JACKPOT**  
**700 €**

**AB JETZT BEQUEM ONLINE MITSPIELEN!**  
Scannen Sie diesen QR-Code mit dem Handy oder geben Sie diesen Link in den Browser ein: [www.ibb-jackpot.de](http://www.ibb-jackpot.de)  
Mitspielen direkt vor Ort! Bei uns im IVZ Service-Center, Poststraße 6 in Ibbenbüren

# Bühne frei für Mut, Witz und Haut!

Casting für „Ladies Night“ des Quasi-So-Theaters am 27. Juli

**Ibhenbüren.** Seit 2006 hat die Komödie „Ladies Night“ in vielen Aufführungen unter der Regie von Ulla Dorenkamp und Robert Rickert in der Schaubühne Ibhenbüren ihr vor allem weibliches Publikum begeistert und entwickelte sich zum Publikumsmagneten. Jetzt soll die Kult-Produktion durch Colleen Menger und Fenna Truschinsky in eine neue Generation weitergeführt werden: Die Neuaufführung kehrt am 25. Februar 2026 zurück auf die Bühne der Schaubühne. Am 27. Juli findet dazu das Casting statt.



Mit dem Casting am 27. Juli sollen würdige Nachfolger für die Kult-Besetzung von „Ladies Night“ gefunden werden.

Foto: Quasi-So-Theater

# Ein Sommer voller Abenteuer

Ferienstpaßprogramm in Mettingen

**Mettingen.** Der Sommer in Mettingen verspricht auch in diesem Jahr Spannung, Kreativität und jede Menge Spaß, so die Veranstalter des Ferienstpaßprogramms in Mettingen. Denn das beliebte Programm geht in die nächste Runde.

Seit vielen Jahren schon begleiten die bunten und vielseitigen Aktionen von Verbänden, Vereinen und Institutionen vor Ort Kinder und Jugendliche durch ihre Sommerferien und sorgen dabei für besondere Erlebnisse. Das teilt Lina Harte mit. Sie koordiniert das Ferienstpaßangebot der Gemeinde in Zusammenarbeit mit dem Jugendkulturschuppen.

Knapp 30 Veranstalter – darunter Vereine, Verbände und engagierte Bürgerinnen und Bürger – haben sich zusammengeschlossen, um ein vielfältiges Angebot auf die Beine zu stellen, berichtet Harte. Mehr als 80 Veranstaltungen sind vorbereitet. Die Bandbreite der Angebote reicht vom sportlichen Wettkampf über kreative Workshops bis hin zu spannenden Projekten aus Kunst und Kultur.

Interessierte Familien können sich bereits ganz bequem online für die einzelnen Veranstaltungen unter [www.unser-ferienprogramm.de/mettingen](http://www.unser-ferienprogramm.de/mettingen) registrieren, heißt es in der Pressemitteilung weiter. Das Organisationsteam sammelt bis zum 6. Juli alle Anmeldungen. Am Montag, 7. Juli, erfolgt die Verlosung der Plätze. Wer dabei ist, werde per E-Mail informiert. Plätze, die danach wieder frei werden, können im Nachgang erneut gebucht werden. Wichtig zu wissen: Telefonische Anmeldungen für das Ferienstpaßprogramm sind nicht möglich – das gesamte Verfahren läuft digital.



Die Gemeinde Mettingen hat in Zusammenarbeit mit dem Jugendkulturschuppen ein umfangreiches Ferienstpaßprogramm vorbereitet. Viele Vereine, Gruppen und Verbände bieten Aktionen an. Das Organisationsteam sammelt noch bis zum 6. Juli alle Anmeldungen der Familien.

Foto: Bündnis 90/Die Grünen

# DIE GROSSE EINS

IMMER DIE BESTEN PREISE!

**AUSWAHL AUF 2000M<sup>2</sup> ANGEBOTE MIT BIS ZU 80%**



TELEFUNKEN U750X2CW1 4K SMART TV - 55" € 649,- € 298,-



AEG L6FBC41478 WASCHMASCHINE € 789,- € 398,-



WOLKENSTEIN KGK280D INOX KÜHL-GEFRIERKOMBINATION € 749,- € 279,-



10€ GUTSCHEIN\*

\*Nur vor Ort ab einem Einkaufswert von 100€ gültig. Es ist nur ein Gutschein pro Kunde einlösbar. Kann nicht in bar ausgetauscht werden und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**Benzstraße 11a, 49076 Osnabrück**

Mo - Fr: 10-18 Uhr Telefon: 0541 68 543 80  
Samstag: 10-16 Uhr E-Mail: [info@diegrosseeins.de](mailto:info@diegrosseeins.de)

Mehr Angebote finden Sie unter: [www.diegrosseeins.de](http://www.diegrosseeins.de)

**DIE ARCHE** WIRD SO Die Arche Kinderstiftung DE82 3702 0500 0003 0301 00 | Stichwort: Arche30 [www.kinderprojekt-arche.de/spende/arche30](http://www.kinderprojekt-arche.de/spende/arche30)

# Erzählcafé in Dörenthe

kfd und Büchereiteam laden ein

**Dörenthe.** Die kfd und das Büchereiteam laden ein zu einem „Erzählcafé“ im Pfarrheim St. Modestus Dörenthe am Donnerstag, 17. Juli, um 15.30 Uhr. Geplant ist laut Ankündigung der Organisatoren ein gemeinsamer Nachmittag mit Kaffee und Kuchen und interessanten Gesprächen für alle Interessier-

ten Frauen und Männer, Alt und Jung, Neu-Dörenther sowie Alteingesessene, Geschichtenerzähler und Zuhörer.

Das Thema des Nachmittags lautet: „Spiele“.

„Anmeldung bei Marita Gersmeier, Tel. 05455/1604, Claudia Badeda, Tel. 05455/1323 oder direkt in der Bücherei.“

# Tecklenburg erkunden

**Tecklenburg.** Eine öffentliche Stadtführung zur allgemeinen Stadtgeschichte Tecklenburgs bietet die Kurverwaltung Tecklenburg am Sonntag, 20. Juli, um 15 Uhr an (Dauer: circa 90 Minuten). Preis: 6 Euro, 4 Euro für Kinder von 6 bis 14 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten: Stadt Tecklenburg – Kurverwaltung, Markt 7 in 49545 Tecklenburg, ☎ 05482/93890.

[www.tecklenburg-touristik.de](http://www.tecklenburg-touristik.de)

Gesundheit

ANZEIGE

# Probleme im Schlaf? Magnesiummangel?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

**Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.**

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauslöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

**Magnesium als essenzieller Unterstützer**

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.<sup>1,2</sup> Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämp-



fen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten. Denn Magnesium aktiviert das parasympathische Nervensystem, den sogenannten „Ruhemodus“ des Körpers, und ermöglicht so die wichtigen Ruhephasen für den Organismus.

Auch Alltags Sorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium

trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.<sup>3</sup> Viele Probleme im Schlaf lassen sich also mit einer unzureichenden Magnesiumversorgung erklären.

**Magnesium ist nicht gleich Magnesium**

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer an Bindungspart-

ner gekoppelt – und nicht jede Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen. Deshalb empfiehlt sich ein Magnesium-Komplex mit verschiedenen Magnesiumformen, der Muskeln, Nerven und Psyche umfassend unterstützen kann.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als sogenanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besteht mit einer hohen Bioverfügbarkeit. Glycin ist zudem für seine entspannungsfördernden Eigenschaften bekannt.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verwerten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

**Neu von der Expertenmarke Baldriparan**

Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken und sorgt seit jeher für einen erholsamen Start in den Tag. Nun gibt es einen innovativen Premium-Magnesium-Komplex von Baldriparan, der sich genau aus der Kombination Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid zusammensetzt.

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Magnesium** (PZN 19553871) [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)



**Baldriparan<sup>®</sup>**  
**Magnesium**



NEU

# Garten im Sommer

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

**Garten-Center Bendick**

**STIHL Akku-Heckenschere HSA 50 Set**

36 V, Biggegriff, lasergeschliffene, diamantgeschliffene und gehärtete Schneidmesser, Schnittlänge 50 cm, mit Akku AK 10 und Ladegerät AL 101

Cashback bis zu € 35,-

**SET-PREIS € 269,-**

FACHBERATUNG IST BEI UNS SELBSTVERSTÄNDLICH

GARTEN-CENTER BENDICK | Pötterweg 23 | 49497 Mettingen

Tel. 0 54 52 / 22 37 | www.garten-center-bendick.de

**Große Auswahl an Solitärstauden**

**Kletter-, Boden-decker-, Strauch- und Beetrosen**

in vielen versch. Sorten

**Rasen-Mähroboter von Husqvarna** ab 799,- €

Kostenloses Angebot, der Chef kommt persönlich zu Ihnen, Tel.: 05404-2531. Beratung - Installation- Service vom Experten: Fa. Becker Westerkappeln, Aubrink 1.

**Schrammeyer**

Lesen, nicht! Holzfachmarkt

Zimmerlei/Tischlerei Holzfachmarkt

Gutenbergstr. 20, 49477 Ibbenbüren

Tel. 05451/509690

www.holz-schrammeyer.de

Jetzt wieder SCHNAPTAG!!!

ab sofort an jedem Sonntag\* von 13-16 Uhr (\*keine Beratung/kein Verkauf)

**NABU**

Beflügelter Jungeselle sucht zarte Partnerin für romantische Flatterwochen.

Tel.: 030.284984-1574

Helfen Sie mit einer Insekten-Patenschaft!

NABU.de/insekten-pate

E-Mail: paten@NABU.de

**SCHMIEDEL - DEIN FLIESENZENTRUM**

Fliesenzentrum

**SCHMIEDEL**

Gutenbergstr. 13 · Ibbenbüren · Tel. 05451/12233

www.fliesenzentrum-schmiedel.de

IN- UND OUTDOOR

**IN ALLEN FARBEN UND FORMEN**

Seit 30 Jahren ihr kompetenter Ansprechpartner für Zäune, Tore, Bögen, Gabionen u.v.m.

- persönliche Beratung

- Vermessung vor Ort

- individuelle Fertigung nach Kundewunsch

- Montage und Aufstellung vor Ort

**ACITTI**

ZAUNANLAGEN GMBH

TOR | GITTER | ZÄUNE

Hagebastr. 6, 49492 Westerkappeln

Tel. 05456 688

info@ac-zaunanlagen.de

www.ac-zaunanlagen.de

Karin Rupprecht und Klaus Gierszko bieten seit 30 Jahren Rundum-Service vor Ort

## Optisch beeindruckend und ökologisch wertvoll

### Trockenmauern bereichern den Garten

agl. Trockenmauern sind nicht nur optisch beeindruckend, sondern leisten auch einen wichtigen ökologischen Beitrag. Da ihre Fugen nicht versiegelt sind, finden viele tierische Bewohner in ihnen Rückzugsorte. Gerade wärmeliebende Reptilien wie Eidechsen nehmen das Mauerwerk gerne an, weil sich die Steine im Sommer tagsüber erhitzen und in der Nacht die Wärme wieder an ihre Umwelt abgeben. Auch Insekten wie Wildbienen oder Erdhummeln freuen sich über eine grüne und blühende Bepflanzung.



Eine schön bepflanzte Trockenmauer ist ein absolutes Highlight für naturnahe Gärten. Foto: Ruckszio - stock.adobe.com

„Gerade für Gärten mit Hanglagen bieten sich Trockenmauern an“, erklärt Gerald Jungjohann vom Bundesverband Garten, Landschafts- und Sportplatzbau e.V. (BGL), „denn mit ihnen können sogar zusätzliche Pflanzflächen auf verschiedenen Stufen geschaffen werden. Zugleich staut sich bei starken Regenfällen hinter ihnen kein Wasser, das gegen das Bauwerk drückt. Stattdessen fließt der Regen durch die unversiegelten Fugen und versickert in den

Hohlräumen.“ Als Material eignen sich fast alle Steinarten. Wer sich einen rustikalen, natürlichen Charme im Garten wünscht, sollte Natursteine aus der Region, zum Beispiel Basalt, Sand- oder Kalkstein, wählen. Diese sind in der Regel naturbelassen oder nur grob behauen und erschaffen mit ihrer Unebenmäßigkeit ein schönes Erscheinungsbild. Die Bodenverhältnisse von Trockenmauern sind von der Mauerkrone über die Fugen bis hin zum Mauerfuß sehr unterschiedlich. Dies ermöglicht eine

abwechslungsreiche Bepflanzung. Landschaftsgärtner wählen für die Mauerkrone oder im Hintergrund gelegene Beete beispielsweise ausladende Polsterstauden, wie das rosa blühende Kissen-Seifenkraut, die weiße Bergsandblume oder den Blutroten Storchschnabel. Diese breiten sich mit der Zeit wie ein Kissen aus und hängen malerisch vor der Mauer herab. Für die Fugen im mittleren Bereich der Natursteinmauer empfehlen sich verschiedene Sedumarten, wie Mauerpfeffer oder Hauswurz.

## So bleibt der Rasen grün und gesund

### Pflegemaßnahmen im Sommer

pd. Während der Sommermonate ist der Rasen besonders gefordert. Hohe Temperaturen, Trockenheit und intensive Nutzung setzen ihm zu. Mit der richtigen Pflege bleibt die Grünfläche jedoch widerstandsfähig und behält ihre dichte, saftig grüne Optik. Entscheidend sind dabei das richtige Bewässern, ein angepasstes Mähen, die gezielte Nährstoffversorgung und regelmäßige Belüftung. Eine gleichmäßige und durchdringende Bewässerung sorgt dafür, dass die Graswurzeln tief wachsen und der Rasen Trockenphasen besser übersteht. Am besten wird morgens oder abends gewässert, um Verdunstung zu minimieren. Eine Höhe von fünf bis sieben Zentimetern schützt das Gras vor Hitze, daher sollte der Mäher entsprechend eingestellt werden. Außerdem ist es ratsam, niemals mehr als ein Drittel der Halmlänge auf einmal zu kürzen. Auch die richtige Düngung spielt eine Rolle. Ein spezieller Sommerdünger mit erhöhtem Kaliumgehalt stärkt das Gras

und macht es widerstandsfähiger gegen Trockenstress. Organische Dünger fördern zusätzlich die Bodenqualität und Wurzelbildung. Gleichzeitig sollte der Rasen regelmäßig auf Unkraut und Schädlinge kontrolliert werden. Ein gesunder, dichter Wuchs verhindert, dass unerwünschte Pflanzen Fuß fassen. Falls nötig, können gezielte Maßnahmen wie das Entfernen von Unkraut oder die Bekämpfung von Schädlingen mit umweltfreundlichen Mitteln helfen. Eine weitere sinnvolle Maßnahme kann die Belüftung des Rasens sein. Durch das Aerifizieren wird der Boden aufgelockert, wodurch Wasser und Nährstoffe besser eindringen. Auch bei anhaltender Hitze gibt es Möglichkeiten, den Rasen zu schützen. Erhöhte Bewässerung, schattenspendende Maßnahmen oder eine reduzierte Nutzung entlasten das Gras. Nach einer besonders heißen Saison kann eine Nachsaat im Spätsommer helfen, Lücken zu schließen und den Rasen für das nächste Jahr vorzubereiten.

## Gartenspaß auf Augenhöhe

Hochbeet bringt gute Ernte auf wenig Raum

djd. Warum ständig mit krummen Rücken und schmerzenden Armen im Gemüsebeet ackern, wenn man es auch viel bequemer haben kann? Viele Gartenbesitzer haben die Vorteile eines Hochbeets erkannt. Dank der komfortablen Höhe ermöglichen die Holzkonstruktionen ein rücken schonendes und ermüdungsfreies Arbeiten – und versprechen zudem eine reiche Ernte an Salat, Gemüse und frischen Gartenkräutern. Mit einer durchdachten Anplantplanung wird es möglich, sich über viele Monate hinweg bis weit in den Spätherbst hinein aus eigenem Anbau zu versorgen. Entscheidenden Anteil an einem kräftigen Wachstum und gesunden Pflanzen hat die fachgerechte Anlage eines neuen Hochbeets mit einem mehrschichtigen Aufbau.



Gärtnern ohne schiefen Rücken: Ein Hochbeet ermöglicht das bequeme Anbauen von Salat, Gemüse und Kräutern. Foto: djd/Florigard

eine Mulchschicht verteilt, kann die Wasserverdunstung reduziert und somit Gießwasser sparen. Auch Nachtschnecken scheuen das Material. Zudem hemmt Mulch den Unkrautwuchs im Hochbeet. Damit die Ernte hält, was sie verspricht, ist der passende

Standort für das Hochbeet gefragt. Die meisten Gemüse- und Obstarten schätzen sonnige bis halbschattige Plätze. Mit einem abgestuften Pflanzplan ist dann für frischen Salat und Gemüse über viele Monate hinweg gesorgt, zahlreiche Tipps dazu finden sich im Internet. Zum Start

eignen sich frühe Gemüsesorten wie Pflücksalat, Spinat, Kohlrabi und Radieschen. Wenn die Temperaturen steigen, finden auch Tomaten, Gurken und Zucchini sowie Kräuter wie Basilikum, Dill oder Petersilie ein passendes Plätzchen für kräftiges Wachstum im Hochbeet.

## Sicht- und Lärmschutz

### Mit Zäunen, Mauern und Co. Rückzugsorte schaffen

agl. Sicht- und Lärmschutz spielen im Garten eine große Rolle. Um nicht mit neugierigen Blicken und unangenehmen Geräuschkulissen leben zu müssen, helfen Mauern, Zäune, Hecken oder Sträucher.

Terrosen bewachsene Mauer, eine rustikale, aus Holz gefertigte Strukturwand oder eine schlichte immergrüne Hecke sind nur einige der Möglichkeiten, mit denen Rückzugsorte geschaffen werden können. Auch große gewachsene Gehölze sind ideal. Sie dienen als Sichtschutz und werfen mit ihrem Blattwerk schützenden Schatten. Das ist besonders während der heißen

Tage des Sommers wichtig, wenn die Sonne regelrecht brennt. Bietet das Grundstück ausreichend Platz, können Landschaftsgärtner auch einen Pavillon integrieren. Diese besonderen Gartenhäuschen gibt es sowohl offen, als auch geschlossen, aus Holz mit rustikalem oder asiatischem Flair sowie aus Metall mit romantisch-britischem Charme.

## Pralle Sonne kein Problem

### Präriepflanzen für den Vorgarten

agl. Liegt der Vorgarten von morgens bis abends in der prallen Sonne, raten Landschaftsgärtner zu sogenannten Präriepflanzen. Diese kommen mit Trockenheit gut zurecht und müssen auch im heißen Sommer kaum bis gar nicht gegossen werden – das spart Wasser und minimiert den Zeitaufwand. Ideal sind Sonnenhut, Präriellilie oder Wüstenmalve. Ihre intensiven Farben bereiten

Gästen einen fröhlichen Empfang. Insekten wie Bienen und Schmetterlinge bieten sie reichlich Pollen und Nektar. Trockenverträgliche Pflanzen wie Katzenminze, Lavendel oder Salbei geben dem Vorgarten zusätzliche Würze und verzaubern mit ihrem Duft. Gräser wie das Purpur-Liebesgras oder das Wimper-Perlgas bringen Dynamik ins Beet, wenn der Wind sie sanft hin und her bewegt.

**Die größte Auswahl für Ihren Garten!**

**IGEL** Gartenkultur

Wir beraten Sie gerne auf dem Weg zu Ihrem Traumgarten!

Im Eikrode 10, 49565 Bramsche-Engter

05468-1584, www.baumschule-igel.de

**Erfrischung willkommen**

Gartenvögel brauchen Wasserstellen

pd. Während der heißen Monate trocken viele natürliche Wasserstellen aus, sodass eine Vogeltränke im Garten eine willkommene Hilfe für unsere gefiederten Freunde darstellt. Ein leicht erhöhter, halbschattiger Standort schützt die Vögel dabei vor Fressfeinden. Das Wasser sollte täglich gewechselt und die Tränke gründlich mit heißem Wasser gereinigt werden, um Keimen vorzubeugen. Auch eine flache Schale mit sauberem Wasser als Badesplatz sorgt für Erfrischung und

**Das Wasser in Vogeltränken sollte am besten täglich gewechselt werden.**

Foto: Pixabay

hilft den Vögeln bei der Gefiederpflege.

## Historische Fotos treffen auf aktuelle

Bilderabend des Stadtmuseums am 10. Juli  
**Ilbenbüren.** Das Stadtmuseum Ilbenbüren lädt Geschichtsfreunde und Fotobegeisterte wieder zum Schwelgen in historischen Fotos ein. Die nächste Veranstaltung „Altes Bild – Neues Bild“ ist am Donnerstag, 10. Juli, um 19 Uhr im Saal des Kulturhauses. Auf Großleinwand werden dann wieder historische Bilder aktuellen Auf-

nahmen gegenübergestellt. Das Foto zeigt die Bahnhofstraße im Jahr 1953, zu sehen ist Lebensmittel Ohlemeyer, dahinter Metzger Kunkemöller und Hotel Nolte. Links sieht man eine Gaslaterne und auf der Straße ist Kopfsteinpflaster verlegt. Ab 1956 führt Ohlemeyer Selbstbedienung ein.

**Der Eintritt kostet 10 Euro.**



Lebensmittel Ohlemeyer an der Bahnhofstraße im Jahr 1953. Foto: Stadtmuseum/Ohlemeyer

## Letzte Plätze sichern

KinderSommerKarussell

**Ilbenbüren.** Die Plätze für das KinderSommerKarussell 2025 sind inzwischen verlost. Das teilt die Stadtmarketing Ilbenbüren GmbH mit. Ab sofort können alle Familien online auf der Webseite des KinderSommerKarussells nachsehen, zu welchen Veranstaltungen ihre Kinder zugelost wurden. Das Ferienprogramm für Kinder von 6 bis 12 Jahren findet vom 14. Juli bis 1. August statt und bietet wieder eine bunte Mischung aus kreativen Workshops, Sport, Naturerlebnissen und spannenden Ausflügen – von Alpakawanderungen bis Töpferkursen.

Es lohnt sich, jetzt online nachzusehen, denn einige wenige Veranstaltungen haben noch freie Plätze. Diese können ab sofort direkt über die Webseite gebucht werden. Schnell sein lohnt sich, so die Empfehlung des Stadtmarketing. Das Team des KinderSommerKarussells freut sich auf drei abwechslungsreiche Ferienwochen voller Abenteuer, Spiel und neuer Freundschaften, heißt es in der Mitteilung abschließend.

**Alle Informationen zur Auslosung, zu den Veranstaltungen und zur Buchung finden sich unter [www.kinder-sommerkarussell.de](http://www.kinder-sommerkarussell.de).**



Gesang und kühle Getränke – das soll am 12. Juli wieder die perfekte Mischung sein. Foto: Chorgemeinschaft Hörstel

## Chorgesang mit Cocktails genießen

Chorgemeinschaft lädt am 12. Juli ein

**Riesenbeck.** Auch in diesem Jahr gibt es den beliebten Cocktailabend der Chorgemeinschaft Hörstel. Am Samstag, 12. Juli, ist es wieder soweit: ab 17 Uhr werden frische, handgemachte Cocktails zu familienfreundlichen Preisen angeboten. Selbstverständlich sind die Getränke auch alkoholfrei zu haben. Wer keinen Cocktail mag, kann auch frischgezapftes Bier bekommen und für den kleinen Hunger zwischendurch halten die Organisatoren Grillwurst bereit. Die Zubereitung der Getränke liegt, wie jedes Jahr, in den bewährten Händen der Messdienergruppe Riesenbeck. Die jungen Leute unterstützen die Chorgemeinschaft bereits seit dem ersten Cocktailabend und sind jedes Jahr aufs neue mit viel Engagement dabei. Auch wenn die Getränke zuerst erwärmt werden, soll an dem Tag doch der Gesang an erster Stelle stehen. Dementsprechend können sich die Zuhörer auf

mehrstimmig vorgetragene Chorsätze freuen. Genauso viel Spaß wird aber auch das gemeinsame Singen mit dem Chor aus den bereitliegenden Liederheften machen.

Singen in der Gemeinschaft eines Chores sei sehr gesund, mache viel Spaß und unterstütze die sozialen Kontakte, heißt es in einer Mitteilung. Diesen Zusammenhang könne man auch daran erkennen, dass die Chorgemeinschaft, seit ihrer Gründung, auf mehr als 100 Jahre Bestand zurückblicken kann. Männer, die Spaß am Singen haben, sind jederzeit herzlich eingeladen, an einer Chorprobe teilzunehmen. Der Chor trifft sich jeden Freitagabend in den Gaststätten Ottenhues in Birgte, Neier in Bevergern und jeden zweiten Monat bei Berger in Homst. **[Fragen beantwortet der Vorsitzende Achim Toniazio unter Tel. 05454/7647 oder 0170/8903912.**

## Live-Storytelling erleben

Auffakt zum Sommerleseclub am heutigen Freitag

**Ilbenbüren.** Es wird ein ganz besonderes Erzähl-Erlebnis und gleichzeitig fällt der Startschuss für den Sommerleseclub: Am Freitag, 4. Juli, soll es lebendig in der Stadtbücherei Ilbenbüren werden. Um 15 Uhr ist die peruanisch-deutsche Erzählerin Johanna Wollin zu Gast und präsentiert ihre Stand-up-Storytelling-Show „Die schreiblustige Ameise – ein lebendiges Erzählformat mit Wortakrobatik und Ausdruckskraft“. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder ab circa 7 Jahren, der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Johanna Wollin erzählt Märchen und Geschichten mit viel Sprachwitz, Präsenz und Improvisation – bei uns auf Deutsch. „Ihre interaktive Art des Erzählens begeistert große und kleine Kinder“, wirbt Arzu Ueding, stellvertretende Leiterin der Stadtbücherei, für das besondere Erzähl-Erlebnis.

Da am Freitag gleichzeitig der Sommerleseclub startet, können sich Interessierte an diesem Tag vor Ort auch dafür anmelden. Teilnehmer können alle von 0 bis 99 Jahren – einzeln oder im Team. Die Teilnahme ist ganz einfach: Den Anmeldebogen ausdrucken, ausfüllen, unterschreiben und in der Stadtbücherei abgeben. Dann erhält jede Teilnehmerin und jeder Teil-



Am Freitag, 4. Juli, ist Johanna Wollin in der Stadtbücherei zu Gast. Im Gepäck hat sie ihre Stand-up-Storytelling-Show „Die schreiblustige Ameise – ein lebendiges Erzählformat mit Wortakrobatik und Ausdruckskraft“. Foto: Johanna Wollin

nehmer ein ganz persönliches Logbuch. Ab Beginn der Sommerferien warten zudem einige neue Bücher darauf, in der Stadtbücherei entdeckt, ausgeliehen und gelesen zu werden – und natürlich können fürs Lesen Stempel gesammelt werden. Das Logbuch darf wie gewohnt nach Herzenslust frei gestaltet werden. Wer mindestens drei Stempel sammelt, qualifiziert sich für die Teilnahme. Die Logbücher müssen bis spätestens Samstag, 30. August, abgegeben werden. Am Samstag, 13. September, findet der feierlichen Abschluss

von 14 bis 15 Uhr in der Stadtbücherei statt. Dann werden alle Teilnehmenden geehrt und natürlich die Pokalgewinnerinnen und -gewinner in verschiedenen Kategorien – etwa die spannendste Urlaubsgeschichte, das kreativste Logbuch-Cover oder das beste Storytelling rund um die drei Fraغةzeichen oder Ausrufezeichen. Der Sommerleseclub ist ein Projekt der Fachstelle für Öffentliche Bibliotheken in NRW und wird gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen.

## Agrarhistorie hautnah erleben

Landmaschinenmuseum öffnet seine Türen am 6. Juli

**Riesenbeck.** Am kommenden Sonntag, 6. Juli, ist das Landmaschinenmuseum des Heimatvereins Riesenbeck, Im Vogelsang 77, wieder zwischen 14 und 18 Uhr geöffnet.

Einmal mehr lassen sich im Museum landwirtschaftliche Tätigkeiten wie Pflügen, Eggen, Walzen, Säen, Auf- und Abladen nicht nur sehen, sondern auch selbst durchführen. Dazu stehen ferngesteuerte Traktoren und Geräte im Maßstab 1:32 zur Verfügung. Die 14 Quadratmeter große Anlage CMA Sikubeck hat Christoph Wenemann aus Püselbüren mit Gebäuden, Straßen und Äckern in jahrelanger Feinarbeit gebaut. Gegen eine Gebühr lassen sich die vorhandenen und sogar die eigenen Geräte der Besucher nutzen. Es wird gebeten, sich hierfür unter Tel. 05454/7619 anzumelden. Das in Deutschland wohl einmalige Museum gewährt den Besuchern mit Unterstützung modernster Präsentationstechnik einen tiefen Einblick in die Entwicklung der Landmaschi-



Auch die Jüngsten kommen nicht zu kurz, wenn das Landmaschinenmuseum seine Türen öffnet. Foto: Heimatverein Riesenbeck

nen und der Landtechnik aus fünf Jahrtausenden – die seitenscher Steigerungen der Ernteerträge und die enormen Arbeitserleichterungen für Frauen und Männer. Dank umfangreicher Maßnahmen ist es dem Heimatverein im Museum gelungen, Bedingungen zu schaffen, die es jedem, auch Menschen mit Einschränkungen, ermöglichen, die Ausstellung zu besuchen. Für das leibliche Wohl sorgen die Café-Damen des Heimatvereins mit Kaffee und selbst gebackenem Kuchen in gemütlicher Atmosphäre.

Für die Kleinen steht ein statlicher Fuhrpark, unter anderem aus Trettreckern und Dreirädern, kostenlos zur Verfügung. Kinder bis zum Alter von 16 Jahren haben freien Eintritt ins Museum. Die Parkplätze in unmittelbarer Nähe sind kostenlos. Übrigens bietet der Heimatverein Führungen für Gruppen auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten an. Die Termine können unter der oben angegebenen Telefonnummer oder über das Kontaktformular der Internetseite <https://imnr.heimatverein-riesenbeck.de/> vereinbart werden.

## Umweltkompass ist neu erschienen

Veranstaltungen von Juli bis Dezember 2025

**Kreis Steinfurt.** Der neue Umweltkompass des BNE-Regionalzentrums Kreis Steinfurt ist veröffentlicht. Darin informiert das Regionalzentrum über Veranstaltungen aus den Bereichen Nachhaltigkeit und Umweltbildung, die zwischen Juli und Dezember 2025 im Kreis Steinfurt stattfinden. Mit Angeboten zu den Themen Natur, Technik oder Möglichkeiten eines nachhaltigen Lebensstils setzen die Veranstaltungen verschiedene Schwerpunkte. Sie sind gewohnt abwechslungsreich und reichen von inspirierenden Kräuterwanderungen über gemeinsame Kochangebote bis hin zu verschiedenen Workshops – beispielsweise zum Einsatz von

## QueiBert informiert

Ernährung bei Krebs

**Kreis Steinfurt/Münsterland/Münster.** Die Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerks im Münsterland (TiM) e.V. weist darauf hin, dass am Dienstag, 8. Juli, in der Krebsberatung Münster eine Ernährungsberatung für Krebsbetroffene und Angehörige stattfindet. Diplom-Oecotrophologin Sabrina QueiBert informiert dabei in Einzelgesprächen über Möglichkeiten der Ernährung zur Unterstützung der Krebsbehandlung. Die vertrauliche Beratung wird ehrenamtlich durchgeführt und ist für die Ratsuchenden kostenlos.

**[Anmeldung werden erbeten unter Tel. 0251/6256 20 10.**



KONZERTE . MUSICALS . COMEDY .

Poststraße 6 49477 Ilbenbüren Tel. 05451 933-933

03.08.2025	<b>Dave Stewart-Eurythmics</b> Lingen/EmslandArena	ab 58,30 €
30.08.2025	<b>Die fantastischen Vier – Long Player On Tour Open Air 2025</b> Bielefeld/Ravensberger Park	79,90 €
06.09.2025	<b>Roland Jankowsky</b> Lingen/Alter Schlachthof	23,69 €
04.09.2025	<b>Caroline Peters – Ein anderes Leben</b> Osnabrück/Botschaft	27,05 €
12.09.2025	<b>Heavysaurus</b> Freibad/Mettingen	38,35 €
25.09.2025	<b>Manfred Man's Earth Band – Tour 2025</b> Bielefeld/Lokschuppen	55,00 €
26.09.2025	<b>Bora: Auf nach Bora Bora</b> Rheine/Hypothalamus	23,00 €
07.10.2025	<b>Immer Glück ist Können! Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs – Live</b> Münster/Halle Münsterland	ab 31,90 €
25.10.2025	<b>Brings – Tour 2025 – Brings live in Concert</b> Münster/Jovel Music Hall	44,25 €
30.10.2025	<b>Erik Peters: Motorradreisender – Schottland</b> Rheine/Stadthalle	25,40 €
31.10.2025	<b>Reinhold Messner: Über Leben</b> Rheine/Stadthalle	ab 37,40 €
11.11.2025	<b>Doppelpass – Live on Tour</b> Ilbenbüren/Bürgerhaus	ab 38,00 €
21.11.2025	<b>Mario Barth – Männer sind nicht ohne Frauen</b> Lingen/Emsland-Arena	ab 40,00 €
29.11.2025	<b>Max Giesinger – Mänschen Tour 2025</b> Münster/Jovel Music Hall	53,00 €
07.12.2025	<b>Deutschland von oben – Vivaldi: Die vier Jahreszeiten</b> Münster/Halle Münsterland	ab 38,75 €
31.01.2026	<b>Eure Mütter – Perlen vor die Säue – Best of</b> Rheine Stadthalle	ab 32,90 €
28.02.2026	<b>Super ABBA A Tribute to Abba</b> Rheine/Stadthalle	ab 41,90 €
08.03.2026	<b>The 12 Tenors: Songs of Eternity</b> Bürgerhaus/Ilbenbüren	ab 52,80 €
13.03.2026	<b>Yesterday – A Tribute to The Beatles by the London Westend Beatles</b> Ilbenbüren/Bürgerhaus	ab 44,95 €
17.03.2026	<b>Sarah Connor: Arena Tour 2026</b> Bremen/ÖVB-Arena	ab 69,90 €
11.04.2026	<b>Die Udo Lindenberg Show – Rhine Power Band</b> Rheine/Stadthalle	ab 34,90 €
06.11.2026	<b>Torsten Sträter – Mach mal das große Licht an</b> Emsdetten/Ems-Halle	ab 37,15 €

# Onlineverkauf ist freigeschaltet

### Abos und WahlPässe für städtisches Kulturprogramm Ibbenbüren

**Ibbenbüren.** Mit einem kunterbunten Kulturangebot startet am 23. September die neue Spielzeit des städtischen Kulturprogramms im Bürgerhaus Ibbenbüren. Seit der Veröffentlichung des Programms können alle Kulturfans bereits exklusiv vor dem offiziellen Einzelkartenvorverkaufsstart ihre Bestellungen für Abonnements und KulturWahlPässe bei der Stadtmarketing Ibbenbüren GmbH einreichen. Ab jetzt ist beides auch ganz einfach von zu Hause aus über den Online-Shop unter [www.ibbkultur.de](http://www.ibbkultur.de) buchbar.



Das Ensemble Pariser Flair eröffnet die neue Spielzeit am 23. September mit seinem musikalischen Umweltmärchen „Poseidon und die Plastiksee“.

Der große Vorteil: Der Einzelkartenvorverkauf, bei dem die Tickets für die beliebtesten Veranstaltungen und die besten Sitzplätze schnell ausverkauft sind, startet erst am 2. August.

Wer sich seine Lieblingstermine aus dem Kulturprogramm nicht entgehen lassen möchte, kann sich mit einem Abo oder Wahl-Pass also ganz entspannt schon vorab Plätze sichern – und dabei auch noch Geld sparen und flexibel bleiben.

Mit den bewährten Theater- und Kabarettabonnements sichern sich die Gäste des städtischen Kulturprogramms ganz besondere Vorteile. Neben attraktiven Ticketpreisen mit fester Sitzplatzgarantie profitieren Abonnentinnen und Abonnenten von einem exklusiven Vorkaufrecht für alle weiteren Veranstaltungen aus dem Programm und unkomplizierten Tauschmöglichkeiten. Mit dem neuen KulturWahlPass lassen sich nun auch alle Sonderveranstaltungen frei kombinieren.

Ganz flexibel und unverbindlich für eine Spielzeit buchbar, bietet der KulturWahlPass die Möglichkeit, drei oder fünf Veranstaltungen aus dem gesamten Kulturprogramm individuell zusammenzustellen – und dabei ordentlich zu sparen. Auch hier genießen alle Kundinnen und Kunden ein exklusives Vorkaufrecht für alle anderen Veranstaltungen aus dem Programm. Informationen zum gesamten Programm und der Ticketshop sind zu finden unter [www.ibbkultur.de](http://www.ibbkultur.de). Selbstverständlich können die Abos und WahlPässe auch weiterhin analog bei der Tourist-Information im Kulturhaus Ibbenbüren, Oststraße 28, erworben werden. Hier sowie an vielen weiteren Auslagestellen in der Stadt liegen auch das Kulturprogrammheft und der übersichtliche Flyer aus.

**Informationen zur Nutzung der eServices finden sich unter [www.arbeitsagentur.de/eservices](http://www.arbeitsagentur.de/eservices), Infos zur Nutzung der Kunden-App BA-mobil unter [www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/arbeitslosengeld/app-ba-mobil](http://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/arbeitslosengeld/app-ba-mobil).**

# Viel trinken und raus aus der Sonne

### Tipps von der AOK: Babys vor Hitze schützen



Kleinkinder und Babys brauchen bei Hitze mehr Flüssigkeit, daher ist regelmäßiges Trinken an warmen Tagen besonders wichtig.

**Kreis Steinfurt.** Der erste Sommer mit dem Baby – eine schöne Zeit für viele Eltern. Wenn jedoch vor Hitzewellen im Kreis Steinfurt gewarnt wird, sollten Eltern ganz besonders auf das Wohlbefinden der Kleinen achten. Denn Kleinkinder und Babys vertragen Hitze schlechter als Erwachsene und sind bei steigenden Temperaturen schneller gefährdet. Ein Kind erzeugt beim Bewegen mehr Stoffwechselwärme als ältere Kinder oder ein Erwachsener. Gleichzeitig schwitzen Kleinkinder und Babys weniger und können ihren Körper deswegen schlechter abkühlen. Zudem ist ihre Hautoberfläche im Verhältnis zum Körpergewicht größer als bei Erwachsenen, daher können sie sich nur langsamer an Hitze anpassen. Die Folge ist, dass Babys und Kleinkinder schneller unter Hitzebeschwerden leiden. Sie dehydrieren schneller, ihre Haut ist anfälliger für einen Sonnenbrand und sie erleiden eher einen Hitzschlag. „Eine gute Faustregel zum Hitzeschutz ist: Je jünger das Kind ist, desto mehr muss es vor Hitze geschützt werden. Babys können sich selbst nicht helfen – ihr wichtigster Sonnen- und Hitzeschutz sind die Erwachsenen“, sagt AOK-Serviceleiter Michael Faust.

An heißen Tagen sollten Babys öfter gestillt oder mit Milchersatz versorgt werden. Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren brauchen bei normalen Temperaturen rund drei Viertel bis einen Liter Flüssigkeit pro Tag. Bei Temperaturen über 30 Grad kann es auch die doppelte bis dreifache Trinkmenge sein. Am besten eignen sich einmal pro Stunde Wasser oder ungesüßter Tee. Auf stark gesüßte

Getränke wie Limonaden, Eistees oder Säfte sollte verzichtet werden. Zudem sollten die Getränke nicht eiskalt sein. Wichtig: Stillende Mütter brauchen bei Hitze auch mehr Flüssigkeit. Auch Lebensmittel mit hohem Wassergehalt wie frisches Obst, Gemüse – insbesondere Melonen und Gurken – oder eine kühle Suppe wie die sogenannte Gazpacho, können erfrischen. An heißen Tagen sollten Kinder nur in den kühleren Morgen- und Abendstunden im Freien spielen. Kinder unter einem Jahr dürfen sich gar nicht in der direkten Sonne aufhalten. Auch Kinder bis vier Jahre sollten an sonnigen Tagen zwischen 10 und 17 Uhr im Schatten oder im Haus bleiben, um sich vor Hitze und UV-Strahlung zu schützen. Sinnvoll ist helle, leichte und eventuell UV-unterdrückende Kleidung. Nicht vergessen: Kopfbedeckung, Sonnenbrille sowie Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30. Für Babys sind allerdings hautbedeckende Kleidung oder Innenräume besser als Sonnencreme, denn ihre Haut ist noch sehr empfindlich.

# Mehr online, weniger E-Mail

### Bundesagentur für Arbeit setzt auf sichere Online-Kanäle

**Rheine/Kreis Steinfurt.** Der Schutz und die Sicherheit personenbezogener Daten in der digitalen Kundenkommunikation haben für die Bundesagentur für Arbeit (BA) oberste Priorität. Aus diesem Grund schränkt die BA die unsichere E-Mail-Kommunikation ein und setzt auf die sicheren digitalen Zugangswege von Online-Portal und App-Angebot.

Im Unterschied zur E-Mail lässt sich über das Online-Portal und die App außerdem die Identität des Kontoinhabers eines Accounts eindeutig identifizieren. Digital eingereichte Unterlagen im Online-Portal oder der Kunden-App werden teilweise bereits automatisch weiterverarbeitet. Kundenanliegen lassen sich somit viel schneller bearbeiten als die Inhalte von eingehenden Mails, die oft unvollständig sind und in vielen Fällen zu Nachfragen bei Kundinnen und Kunden führen. Daher profitieren auch die Beschäftigten der BA: Die gewonnene Zeit können sie für die individuelle Kundenberatung nutzen.

Ab dem 1. Juli werden die Agenturen für Arbeit bundesweit die Erreichbarkeit über den E-Mail-Kanal einstellen. Die bisherigen Liegenschaftspostfächer der Agenturen für Arbeit (zum Beispiel [coesfeld@arbeitsagentur.de](mailto:coesfeld@arbeitsagentur.de), [ahlen-muenster@arbeitsagentur.de](mailto:ahlen-muenster@arbeitsagentur.de) oder [rheine@arbeitsagentur.de](mailto:rheine@arbeitsagentur.de)) werden deaktiviert. Sollten Kundinnen und Kunden weiterhin eine Mail an diese Adresse senden, wird diese automatisch abgewiesen und eine Information über die nicht erfolgte Zustellung versandt. Persönliche Vorschläge sind natürlich weiterhin möglich. Die BA empfiehlt hier eine vorherige Terminvereinbarung.

**Apps und eServices als sichere und schnelle Alternativen zur E-Mail-Kommunikation**  
Die App BA-mobil beispielsweise bietet eine praktische Upload-Funktion an, über die Kundinnen und Kunden datenschutzkonform, schnell und sicher Bewerbungsunterlagen oder Dokumente für den Arbeitslosengeld-Antrag hochladen, Veränderungen mitteilen und Bescheide einsehen können.

**Erreichbarkeit der Agenturen für Arbeit über den E-Mail-Kanal wird heruntergefahren**  
Ab dem 1. Juli werden die Agenturen für Arbeit bundesweit die Erreichbarkeit über den E-Mail-Kanal einstellen. Die bisherigen Liegenschaftspostfächer der Agenturen für Arbeit (zum Beispiel [coesfeld@arbeitsagentur.de](mailto:coesfeld@arbeitsagentur.de), [ahlen-muenster@arbeitsagentur.de](mailto:ahlen-muenster@arbeitsagentur.de) oder [rheine@arbeitsagentur.de](mailto:rheine@arbeitsagentur.de)) werden deaktiviert. Sollten Kundinnen und Kunden weiterhin eine Mail an diese Adresse senden, wird diese automatisch abgewiesen und eine Information über die nicht erfolgte Zustellung versandt. Persönliche Vorschläge sind natürlich weiterhin möglich. Die BA empfiehlt hier eine vorherige Terminvereinbarung.

**Informationen zur Nutzung der eServices finden sich unter [www.arbeitsagentur.de/eservices](http://www.arbeitsagentur.de/eservices), Infos zur Nutzung der Kunden-App BA-mobil unter [www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/arbeitslosengeld/app-ba-mobil](http://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/arbeitslosengeld/app-ba-mobil).**

# Jetzt bewerben für Heimatpreis

### Anmeldephase vom 1. bis 31. Juli

**Kreis Steinfurt.** Einzelpersonen, Vereine, Institutionen, Gruppen und Kommunen aus dem Kreis Steinfurt sind ab dem 1. Juli, wieder dazu aufgefordert, eigene Bewerbungen oder Nominierungen für den diesjährigen Heimat-Preis NRW im Kreis Steinfurt einzureichen. Die Ausschreibungsphase endet am Donnerstag, 31. Juli. Anschließend fällt die Entscheidung über einen oder mehrere Preisträger, den oder die das Kulturamt des Kreises Steinfurt auf Initiative des Landes Nordrhein-Westfalen für herausragendes, nachahmenswertes, lokales Engagement vor Ort mit insgesamt 10000 Euro auszeichnet.

Nach dem Ende der Bewerbungsphase am Donnerstag, 31. Juli, entscheidet eine Jury aus Verwaltung, Politik und Fachvertretern und -vertreterinnen über den oder die Preisträger des Heimat-Preises NRW, den der Kreis Steinfurt 2025 bereits zum siebten Mal vergibt. Die komplette Ausschreibung mit allen Kriterien und weiteren Informationen gibt es unter [www.kreis-steinfurt.de](http://www.kreis-steinfurt.de) im Internet. Dort können auch die Formblätter für die Bewerbung beziehungsweise Nominierung heruntergeladen werden. Berücksichtigt werden Eingänge bis Donnerstag, 31. Juli – per E-Mail an [heimatpreis@kreis-steinfurt.de](mailto:heimatpreis@kreis-steinfurt.de) oder auf postalischen Weg an Kreis Steinfurt, Amt für Kultur, Tourismus und Heimatpflege, Sachgebiet Kulturförderung und Heimatpflege, Tecklenburger Straße 10, 48565 Steinfurt.

# Kraft tanken im Wald

### Angebot der Krebsberatungsstelle

**Münster/Kreis Steinfurt.** Ein Waldbaden für von Krebs Betroffene bietet die Krebsberatungsstelle Münster am 9., 10. und 11. Juli, jeweils von 10.30 bis 12.30 Uhr, in einem Waldgebiet am Aasee in Münster an. Mit allen Sinnen einzutauchen in die heilende Atmosphäre des Waldes kann laut Anknüpfung der Krebsberatung auf vielfältige Weise dazu beitragen, Belastungen einer Krebserkrankung zu reduzieren. Alle Sinne werden demnach im Wald angesprochen und belebt. Langsames und aufmerksames Bewegen im Wald, kleine Meditationen, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen wirken sich belebend und harmonisierend

auf Körper, Geist und Seele aus und unterstützen somit die heilsame Wirkung des „Waldbadens“, schreibt die Krebsberatung. Dadurch soll auch das Immunsystem gestärkt werden. Die Methode des Waldbadens kommt aus Japan. Dort ist es auch von der wissenschaftlichen Medizin als Methode der Stressbewältigung anerkannt. Die Teilnahmegebühr beträgt 30 Euro. Die Leitung hat Susanne Henschel (Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald; NLP-Master, Systemischer Coach). **Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 0251/62562010 oder per E-Mail an [info@krebserberatung-muenster.de](mailto:info@krebserberatung-muenster.de).**

# Blindenverein trifft sich

### Rotkreuzhaus am 7. Juli

**Ibbenbüren/Tecklenburger Land.** Das nächste Treffen des Blindenvereins im Rotkreuzhaus, Groner Allee 29 in Ibbenbüren, findet statt am Montag, 7. Juli, von 15 bis 17 Uhr. Darauf weist der DRK-Ortsverein Ibbenbüren hin.

**Rheumaliga klönt**  
Klatsch. Alle die Fragen zu Rheumaliga, Rheuma und ähnlichen Themen sind laut Anknüpfung der Rheumaliga willkommen.

# Wenn die Hitze kommt

### Tipps für kühle vier Wände

**Kreis Steinfurt.** Die ersten langen Sommer-Hitzewochen sind da. Schnell können sich Wohnung und Haus vom persönlichen Wohlfühlort zum schwelptreibenden Sauna entwickeln. „Die oberste Deutete lautet daher, die Wärme erst gar nicht hinein zu lassen“, sagt Ino Wagner, Fachexperte der Verbraucherzentrale NRW. Wie das geht und welche weiteren Möglichkeiten es gibt, sommerliche Hitzephasen mit kühlem Kopf zu meistern, hat die Verbraucherzentrale NRW in sechs Tipps zusammengestellt.

**Früh morgens lüften**  
Die frühmorgendliche Lüftung und Abkühlung darf nicht zu kurz ausfallen. Zu dieser Tageszeit ist es draußen vergleichsweise kühl. Wärme, die in den Wänden, Möbeln und andere Gegenständen gespeichert ist, so wie warme und verbrauchte Luft können so nach außen geleitet werden. Tagsüber sollten die Fenster möglichst nur, wenn die Raumluft verbraucht oder durch Geruchs- oder Schadstoffe belastet ist, kurz geöffnet werden, um frische, sauerstoffhaltige Luft hineinzu lassen. Ein zusätzlicher Kühleffekt entsteht dadurch nicht. Im Gegenteil: Je länger tagsüber Fenster offen stehen, desto mehr Hitze und Feuchtigkeit gelangen ins Innere.

Schattenspender deutlich mehr als innen. Denn so bremst sie die Sonne schon aus, bevor die Wärme in den Raum gelangt. Können die Fenster nur von innen verdundelt werden, sind helle oder reflektierende Materialien erste Wahl. Aufgeklebte Sonnenschutzfolie hilft ebenfalls, lässt aber auch ein trüben Tagesverlauf Licht hinein.

**Luft in Bewegung bringen**  
Luftbewegung verringert das eigene Hitzeempfinden. Ein Ventilator kann daher Linderung schaffen, ganz ohne aktive Kühlung. Wer aber zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen nicht auf Klimatisierung verzichten kann, sollte effiziente Klimageräte nutzen. Das sind Split-Geräte, bei denen der Wärmetauscher außen angebracht wird. Sie sparen gegenüber Kompaktmodellen deutlich Energie. Vorsicht ist bei der Nutzung von Luftbefuchtern gegen Hitze geboten: Hohe Luftfeuchtigkeit verstärkt das Hitzeempfinden. Auch um Schimmel zu vermeiden, sollte diese immer unter 60 Prozent liegen.

**Heizquellen abstellen**  
Fließt in den Heizrohren noch warmes Wasser, steigt die Raumtemperatur. Deshalb frühzeitig die Heizanlage auf Sommerbetrieb umstellen. Häufig ist im Haushalt ein zweiter Kühlschrank vorhanden, der im Sommer für kalte Getränke sorgt. Doch die Wärme, die er seinem Inhalt entzieht, wird direkt in die Räumlichkeiten abgegeben. Von einem Zweitergät



Die effektivste Hitzeschutzmaßnahme ist, die Wärme erst gar nicht ins Haus zu lassen.

ist aber auch aus Stromspargründen abzuraten. Auch andere elektrische Geräte geben im Dauerbetrieb Wärme ab und sollten nur laufen, wenn sie auch wirklich benötigt werden.

**Fassadendämmung hilft**  
Wärmedämmung am Haus sorgt im Winter dafür, dass die Wärme drinnen bleibt und Energiekosten sinken. In der warmen Jahreszeit gibt es einen weiteren Pluspunkt. Moderne Dämmung hält sommerliche Hitze länger draußen. Gerade im Dachgeschoss führt das zu kühlerer Wohnung und angenehmeren Temperaturen.

**Kühle Flächen begrünen**  
Dächer, gepflasterte Flächen, Fassaden oder Sichtschutzzäune heizen sich in der Sonne auf und geben die Wärme nachts ab. Die Begrünung dieser Flächen wirkt solches Hitzeempfinden entgegen, denn Pflanzen kühlen die Umgebungstemperatur durch Verdunstung und Schatten.

**Tipps rund um Gebäude-Hitzeschutz im Sommer gibt es unter [www.verbraucherzentrale.nrw/node/27952](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/27952), aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie finden sich unter [www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen](http://www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen).**

# Urlaub mit eigener Anreise

und dabei mehr erleben!

## Lüneburg & Telenovela „Rote Rosen“

Nr. 3401340

ab 199,- € p.P.

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück im DORMERO Hotel Altes Kaufhaus Lüneburg
- 2-stündige Führung zur Telenovela "Rote Rosen" am Samstag um 13 Uhr
- Kaffee & Kuchen im Marina Café (Bergström Hotel Lüneburg), direkt im Anschluss an die Führung zur Telenovela „Rote Rosen“ von 15 bis 16.30 Uhr
- Kultur- und Tourismus Tax der Stadt Lüneburg

Veranstalter: M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Str. 17-19, Osnabrück

### Termine

- 25.07. – 27.07.2025, 15.08. – 17.08.2025
- 05.09. – 07.09.2025, 19.09. – 21.09.2025



## Boutique-Hotel auf Usedom am Strand

Nr. 3481260

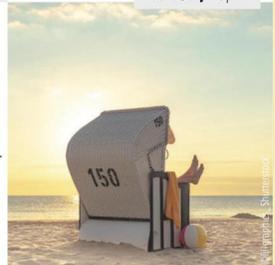
ab 452,- € p.P.

- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im 4-Sterne-Superior Boutique-Hotel SEETELHOTEL Kaiserstrand Beachhotel Bansin Mitte im Doppelzimmer zur Landseite o. Meerblick
- 1 Abendessen im Rahmen der Halbpension am Anreisetag
- 1 Rückenmassage (30 min.)
- 1 Leihfahrrad an einem Tag Ihrer Wahl
- Leihweise Bademantel und unbegrenzte Wohlfühlstunden im ca. 900 m<sup>2</sup> großen Wellnessbereich

Vertragspartner: SEETELHOTEL GmbH & Betriebs-KG, Dünenstrasse 41, 17419 Seebad Heingsdorf

### Zeitraum

- Juni bis August 2025, nach Verfügbarkeit, ab 3 Nächten buchbar. Verlängerungsnächte möglich. Preise variieren je nach Zeitraum.



## Wiener Symphoniker in der Elphi

Nr. 3509787

ab 569,- € p.P.

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück im Hotel Reichshof Hamburg in einem Medium Kingzimmer
- Sitzplatzticket der besten Kategorie (Preisklasse 1) am Mittwoch, den 05.11.2025 um 20 Uhr in der Elbphilharmonie, Großer Saal – Erleben Sie die Wiener Symphoniker gemeinsam mit der gefeierten Pianistin Anna Vinnitskaya unter der Leitung von Petr Popelka.
- Kultur- und Tourismus Tax der Stadt Hamburg

Veranstalter: M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Str. 17-19, Osnabrück

### Termin

- 04.11. – 06.11.2025



## Mallorca Partyschiff auf dem Rhein

Nr. 3469561

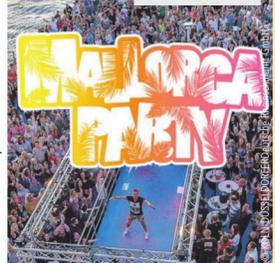
ab 219,- € p.P.

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück im 4-Sterne Maritim Hotel Köln im Classic Zimmer
- Eintritt für Mallorca Party auf der MS RheinMagie am Freitag, den 25.07.2025 ab/bis Köln, inklusive Schiffstour, Welcome Drink, Live Act und DJ von 19:30 Uhr (Einlass: 18:30 Uhr) bis 22:30 Uhr (Ende: 23:30 Uhr)
- Citytax inkludiert und kostenfreie Nutzung des Hotelschwimmbades

Veranstalter: M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Str. 17-19, Osnabrück

### Termin

- 25.07. – 27.07.25



## Dieter Nuhr der Jahresrückblick in Berlin

Nr. 3512964

ab 155,- € p.P.

- 1 oder 2 Übernachtungen im Maritim proArte Hotel in Berlin inklusive Frühstück
- Sitzplatzticket für die TV Aufzeichnung „NUHR 2025 – Der Jahresrückblick“ am Montag, den 15.12.2025 um 17.30 Uhr oder 20.30 Uhr im Friedrichstadt-Palast in Berlin
- Kostenfreie Nutzung des Schwimmbades im Hotel
- Bettensteuer der Stadt Berlin

Veranstalter: M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Str. 17-19, Osnabrück

### Termin

- 15. – 16.12.2025
- Vorübernachtung gegen Aufpreis buchbar.



Ausverkauft-  
tes Event – wir  
haben Tickets!

## Lichterfest in Bad Wildungen

Nr. 3518717

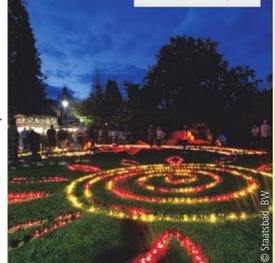
ab 135,- € p.P.

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück im 4-Sterne Maritim Hotel Bad Wildungen in einem Classic Zimmer
- Eintrittskarte für das Lichterfest in Bad Wildungen am 09.08.2025 ab 18.30 Uhr
- 1 x Abendessen im Hotel am Anreisetag
- Kostenfreie Nutzung des Schwimmbadbereiches

Vertragspartner: Maritim Hotelgesellschaft mbH, Herforder Str. 2, 32105 Bad Salzuflen

### Termin

- 08.08. – 10.08.2025



## Anne-Sophie Mutter in Köln

Nr. 3513586

ab 429,- € p.P.

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück im Maritim Hotel Köln
- Sitzplatzticket (Preisklasse 1 oder 2) am Dienstag, den 02.06.2026 um 20 Uhr in der Kölner Philharmonie. Anne-Sophie Mutter und die Berliner Barock Solisten bringen Meisterwerke von Mozart, Previn und Darvishi auf die Bühne.
- Freie Nutzung des Hotelschwimmbades

Veranstalter: M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Str. 17-19, Osnabrück

### Termin

- 01.06.2026 – 03.06.2026



## Westin & Elbphilharmonie mit Igor Levit

Nr. 3510685

ab 559,- € p.P.

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück im The Westin Hamburg über der Elbphilharmonie in einem Deluxe Zimmer
- Sitzplatzticket (Preisklasse 2) für das Konzert am Dienstag, den 28.10.2025 um 20 Uhr in der Elbphilharmonie im Großen Saal - Starpianist Igor Levit spielt Schumann, Schubert und Chopin.
- Freier Zugang zur Elbphilharmonie-Plaza
- Kostenfreie Nutzung des Fitness- und Wellnessbereiches
- Kultur- und Tourismus Tax der Stadt Hamburg

Veranstalter: M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Str. 17-19, Osnabrück

### Termin

- 27.10. – 29.10.2025



## The Westin & Elbphilharmonie

Nr. 3512681

ab 329,- € p.P.

The Westin Hamburg | nächster Termin: 22.10. – 23.10.2025

## Adventskonzert im Berliner Dom

Nr. 3514005

ab 269,- € p.P.

nächster Termin: 14.12. – 16.12.2025

## Tatort Münster Krimtour

Nr. 3229111

ab 189,- € p.P.

Hotel Münster Kongresscenter Affiliated by Meliá | nächster Termin: 11.07. – 13.07.2025

## Maritim & Friedrichstadt-Palast Berlin

Nr. 3501568

ab 195,- € p.P.

Maritim proArte Hotel Berlin | nächster Termin: 02.10. – 03.10.2025

## MDR Talkshow Riverboat in Leipzig

Nr. 3370552

ab 169,- € p.P.

LÉGÈRE EXPRESS Hotel Leipzig | nächster Termin: 29.08. – 31.08.2025

## Advent in Königswinter am Rhein

Nr. 3457572

ab 199,- € p.P.

Maritim Hotel Königswinter | nächster Termin: 28.11. – 30.11.2025

## Aachen 2026 - FEI World Championships

Nr. 3521995

ab 1.589,- € p.P.

Parkhotel Hammerberg | nächster Termin: 18.08. – 23.08.2026

## Frauenkirche mit Taschenbergpalais

Nr. 3490361

ab 599,- € p.P.

Hotel Taschenbergpalais Kempinski Dresden | nächster Termin: 17.04. – 19.04.2026

## Elphi Wintermärchen & The Westin

Nr. 3409271

ab 375,- € p.P.

The Westin Hamburg | nächster Termin: 25.12. – 26.12.2025

## Semperoper Dresden mit Hyperion

Nr. 3497476

ab 419,- € p.P.

Hyperion Hotel Dresden | nächster Termin: 10.10. – 12.10.2025

» CODE: EU-EU «

Infos und Buchung: 0541/98109100 (Mo. bis Fr. 9 – 16 Uhr)



WhatsApp: 0170/8776947

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Straße 17 - 19, 49074 Osnabrück, tritt als Veranstalter und Mittler auf. Der Vertragspartner ist jeweils vermerkt. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie evtl. kommunaler Abgaben. Alle Reisen mit eigener An- und Abreise.



# Das hilft bei Hitze

Apotheker geben Tipps

**Rheine/Kreis Steinfurt.** Die erste Hitzewelle des Sommers liegt hinter uns. Vor allem für Senioren und Kleinkinder können die extremen Temperaturen gefährlich werden. Und auch alle anderen sollten die Belastung, die mit großer Wärme einhergeht, keinesfalls unterschätzen. „Hitze bedeutet grundsätzlich immer eine Mehr-Belastung für den Körper“, sagt Apotheker Frederik Schöning, Sprecher der Apothekerschaft im Kreis Steinfurt. „Deshalb gilt für Jung und Alt: Je höher die Temperaturen klettern, desto geringer sollte die Belastung für den Körper sein.“

Besonders in den Mittagsstunden empfiehlt es sich daher, drinnen zu bleiben, um den Körper vor zu starker Hitze und zu intensiver direkter Sonneneinstrahlung zu schützen. Andernfalls kann es zu Sonnenstich oder Hitzschlag kommen. „Ein Hitzschlag ist alles andere als harmlos und kann für die Betroffenen lebensgefährlich werden. Wenn er auftritt, ist sofort eine Behandlung durch eine Ärztin oder einen Arzt notwendig“, warnt Schöning.

Die Symptome und Warnsignale für einen Hitzschlag können dabei vielfältig sein: Erschöpfungsgefühl, Kopf- und Muskelschmerzen, Kurzatmigkeit und Verwirrtheit können – auch wenn sie einzeln auftreten – Warnzeichen sein. „Ebenso zählen Schwindel, Übelkeit oder starke Blässe

oder aber auch Hautrötungen zu den möglichen Symptomen, aber auch Fieber, Appetitlosigkeit oder Verstopfung“, führt der Apotheker aus. Die Symptome können auch zeitlich verzögert nach dem Aufenthalt in der Wärme auftreten. Als Erste-Hilfe-Maßnahmen müssen Personen mit Verdacht auf Hitzschlag zunächst umgehend aus der Wärme heraus. Den Betroffenen sollte etwas Wasser zum Trinken angeboten werden. Mit feuchten Tüchern können Kopf und Nacken sowie Hände und Füße gekühlt werden. „Wichtig dabei: Die Tücher dürfen nicht zu kalt sein, weil sonst der Kreislauf zusätzlich geschwächt werden kann“, sagt Schöning.

Damit der Körper die Wärme möglichst gut bewältigen kann, benötigt er vor allem ausreichend Flüssigkeit. Insbesondere bei Kleinkindern und Senioren sollten Angehörige daher besonders darauf achten, dass diese ausreichend trinken. Kleinkindern sollte dazu mehrfach pro Stunde ein Schluck aus der Wasserflasche angeboten werden. Und Babys mögen vielleicht etwas häufiger als sonst gestillt werden. „Erinnern Sie Ihre auch älteren Angehörigen regelmäßig daran, etwas zu trinken, bei Besuchen, oder aber, falls das nicht möglich ist, auch durch regelmäßige Anrufe mehrfach am Tag“, sagt Frederik Schöning. Während der Sommerhitze sollten man bevorzugt Wasser oder kühle Tees trinken. Auf Alkohol sollte man verzichten, um den Körper nicht noch zusätzlich zu belasten.

Um möglichst gut durch die Hitze zu kommen, ist es außerdem entscheidend, die Wohnräume so kühl zu halten, wie es geht – bei tropischen Nächten, in denen die Temperaturen nur wenig absinken, nicht immer ganz einfach. „Am besten kann man die ganz frühen Morgenstunden und den späten Abend nutzen, um kräftig durchzulüften“, empfiehlt Schöning. Bei besonders großer Hitze können tagsüber auch feuchte Tücher für ein wenig Abkühlung sorgen.

Bei den hochsommerlichen Temperaturen ist es zudem wichtig, auf die richtige Lagerung von Arzneimitteln zu achten: „Die meisten Präparate lassen sich bis ungefähr 25 Grad bei Raumtemperatur lagern. Sobald es wärmer ist, müssen aber auch diese im Zweifelsfall gekühlt werden, sonst können sie ihre Wirksamkeit verlieren“, sagt Schöning. „Je nach Präparat eignet sich zum Beispiel eine entsprechend isolierte Tasche oder auch ein Kellerraum für die vorübergehende Kühlung, während manche Arzneimittel am besten ins Gemüsefach des Kühlschranks gepackt werden“, so Schöning. „Es empfiehlt sich, hier in jedem Fall bei der Apotheke vor Ort nachzufragen, wie die eigenen Arzneimittel während der Hitzewelle gelagert werden sollten.“

# Pfändungsfreibetrag zum 1. Juli gestiegen

Verbraucherzentrale NRW weiß, was Schuldner beachten müssen

**Rheine/Kreis Steinfurt.** Zum 1. Juli 2025 sind die sogenannten Pfändungsfreigrenzen um rund vier Prozent gestiegen. Schuldnerinnen und Schuldner mit regelmäßigem Einkommen bleibt dann entsprechend mehr in ihrer Haushaltskasse. Künftig sind Einkünfte unter 1560 Euro voll geschützt. „Es gibt keine Übergangsregelung“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. „Arbeitgeber und Kreditinstitute müssen die neuen Pfändungsfreigrenzen sofort beachten.“ Das ist wichtig, denn für Menschen mit Schulden zählt oft jeder Euro. Aber Vorsicht: Wurdem vom Gericht oder der Vollstreckungsstelle öffentlicher Gläubiger individuelle Freibeträge festgesetzt, müssen Betroffene diese selbst ändern lassen. Die Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, wie die Anpassung an die neuen Pfändungsfreigrenzen gelingt.

### Warum gibt es Pfändungsfreigrenzen?

Wer Schulden hat und deshalb von einer Lohn- oder Kontopfändung betroffen ist, soll trotzdem seinen Lebensunterhalt bestreiten und wichtige Zahlungen wie Miete oder Strom leisten können. Dies dient auch dem Schutz vor wei-

teren Schulden. Deshalb gibt es gesetzlich geregelte Freigrenzen bei einer Lohnpfändung und Freibeträge auf dem Pfändungsschutzkonto. Gläubiger können dann nicht auf die gesamten Einkünfte zugreifen.

### Auf die neue Pfändungstabelle schauen

Die neue Pfändungstabelle erfasst alle Arbeitseinkommen und pfändbaren Sozialleistungen, die nach dem 1. Juli 2025 ausgezahlt werden. Durch die Erhöhung können alleinstehende Schuldner ohne Unterhaltspflicht bei einem monatlichen Nettoeinkommen von 1600 Euro jetzt 1568,50 Euro vom Lohn behalten. Besteht eine Unterhaltspflicht für eine Person, kann bei diesem Einkommen nichts gepfändet werden, da der pfändbare Bereich dann erst bei 2150 Euro beginnt. Die aktuellen Pfändungsgrenzen können auf der Homepage der Verbraucherzentrale NRW nachgelesen werden. Eine gedruckte Übersicht gibt es auch in allen Beratungsstellen.

### Nicht auf die automatische Berücksichtigung verlassen

Grundsätzlich sind Arbeitgeber verpflichtet, die neuen Pfändungsfreibeträge automatisch zu beachten, und zwar auch bei

schon länger laufenden Pfändungen und Abtretungen. Vorsorglich empfiehlt es sich jedoch, sich beim Arbeitgeber oder Sozialleistungsträger zu erkundigen, ob die neue Pfändungstabelle bekannt ist und angewendet wird. Damit können irrtümliche Auszahlungen an den pfändenden Gläubiger und unangenehme Auseinandersetzungen mit dem Arbeitgeber vermieden werden.

### Das Pfändungsschutzkonto (P-Konto) wird angepasst

Die automatische Anpassung an die neuen Freigrenzen gilt auch beim Pfändungsschutzkonto. Kreditinstitute müssen hier sowohl den geänderten Grundfreibetrag von jetzt 1560 Euro als auch die angehobenen Freibeträge für weitere Personen (585,23 Euro für die erste, weitere jeweils 326,04 Euro für die zweite bis fünfte Person) automatisch berücksichtigen. Betroffene müssen keine neuen Bescheinigungen vorlegen.

### Unrechtmäßige Zahlungen zurückfordern

Überweisen Arbeitgeber, Sozialleistungsträger oder Kreditinstitute verrentlich noch nach der alten Tabelle, kann die Auszahlung der irrtümlich an Pfändungsgläubiger zu viel gezahl-



Für Menschen mit Schulden zählt jeder Euro. Foto: VZ NRW/adpic

ten Beträge verlangt werden. Es lohnt sich also, die geleisteten Zahlungen umgehend zu prüfen und gegebenenfalls den Zahlungsanspruch schriftlich gegenüber der auszahlenden Stelle geltend machen.

### Wichtig: Bei Beschluss oder Bescheid selbst aktiv werden

Für Pfändungen, bei denen der pfändbare Betrag vom Gericht oder durch einen vollstreckenden öffentlichen Gläubiger wie etwa das Finanzamt oder die Stadtkasse individuell bestimmt wurde, wirken die neuen Pfändungsfreigrenzen leider nicht automatisch. Dann muss bei der Stelle, die die Entscheidung getroffen hatte, schnellstmöglich eine Neufestsetzung des Freibetrags beantragt werden. Solange die alte Entscheidung nicht ersetzt wird, müssen Arbeitgeber und Banken sie beachten und es werden gegebene-

nenfalls zu hohe Beträge abgeführt. Diese zu viel abgebühten Beträge können dann nicht zurückgefordert werden.

### Jährliche Anpassung der Pfändungsfreigrenzen möglich

Die geltenden Pfändungsfreigrenzen richten sich nach dem einkommensteuerrechtlichen Grundfreibetrag und werden durch das Bundesministerium der Justiz jährlich bekannt gegeben. Mit der nächsten Anpassung ist daher zum 1. Juli 2026 zu rechnen.

### Weitere Informationen zum Pfändungsfreibetrag gibt es auf

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/13269>. Wer von Schulden betroffen ist, findet Unterstützung bei der Schuldner- und Insolvenzberatung der Verbraucherzentrale NRW. Infos dazu unter [www.verbraucherzentrale.nrw/node/1294](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/1294).

# Sport ist gesund – aber auch riskant

Wie sich häufige Verletzungen vermeiden lassen

**Kreis Steinfurt.** Sport belebt Körper und Geist, aber manchmal leidet auch die Unfallstatistik. Eine aktuelle Auswertung von Ergo für 2024 zeigt: Gerade beliebte Sportarten wie Fußball, Ski- und Radfahren bergen das größte Risiko. Ergo-Unfallexpertin Helena Biewer erklärt, wo die Verletzungsgefahr am höchsten ist – und wie Sportbegeisterte effektiv vorbeugen können.

Bergsteigen, Fallschirmspringen oder Tauchen – viele Menschen denken bei einer hohen Verletzungsgefahr zuerst an Risikosportarten. Doch eine aktuelle Ergo-Statistik zeigt: Volkssportarten wie Fußball, Ski- und Radfahren sorgten 2024 zusammen für fast zwei Drittel der 6615 Sportunfälle. Insgesamt stiegen diese um 8,2 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. „Gerade im Amateurbereich ist das Ver-



Fußball ist äußerst beliebt im Amateursport – aber leider auch sehr verletzungsanfällig. Foto: Ergo Group

letzungsrisiko besonders hoch“, erläutert Helena Biewer. „Sie ziehen je nach Schwere schnell eine monatelange Pause nach sich – das sollte niemand unterschätzen.“ Mehr als ein Drittel aller Sportunfälle passiert auf dem Fußballplatz. Mit 2425 Unfällen bleibt die beliebteste Sportart

schwere Verletzungen zu verursachen. Ein Helm schützt dabei vor Kopfverletzungen – er sollte deshalb beim Rad- und Skifahren zur Grundausstattung gehören.

Hinter dem Spitzentrio rangieren Reiten (213 Unfälle), Handball (192), Volleyball (131) und Tennis (83). Bei Kontaktsportarten treten Knochenbrüche und Bänderverletzungen häufig dann auf, wenn eigentlich spielerische Spiele plötzlich zu verbissenen Wettkämpfen mutieren. „Respekt und Rücksichtnahme sind elementare Werte des Sportsgeists und können auch so mancher vermeidbaren Verletzung vorbeugen“, so Biewer. Kompletter Verzicht lassen sich Verletzungen nicht – doch Sportler können das Risiko senken. Eine gute Vorbereitung ist dabei oberstes Gebot. Dazu gehören gezielte Aufwärm- und

Mobilisationsübungen für die beanspruchten Muskelgruppen und Gelenke. Wer Fußball, Handball oder andere dynamische Sportarten spielt, sollte vorher kurze Antritte und Richtungswechsel trainieren, um die Gelenke auf die Belastung vorzubereiten. „Einfache Warm-ups können beispielsweise das Risiko für Fußballverletzungen etwa um die Hälfte senken“, so die Expertin.

Verletzungen beim Fußballspielen können folgenschwer sein: So kann beispielsweise die Genesung nach einem Kreuzbändrisis bis zu zwölf Monate in Anspruch nehmen. Dann sind Assistenzleistungen aus der privaten Unfallversicherung eine entscheidende Hilfe. Und wer nach einer Verletzung schnell wieder fit werden möchte, sollte dem Körper ausreichend Regeneration gönnen.

# Sonnenschutz zum Anziehen

Worauf Eltern beim Kauf von UV-Schutzkleidung achten sollten

**Rheine/Kreis Steinfurt.** Mittagssonne meiden, Kleidung, Sonnencreme – in dieser Reihenfolge schützt man sich am besten vor UV-Strahlen. Insbesondere die Haut von Kindern benötigt einen umfassenden Schutz. Babys und Kleinkinder sollten starker Sonnenstrahlung überhaupt nicht ausgesetzt werden. „Grundsätzlich gilt: Jedes Kleidungsstück schützt vor schädlicher UV-Strahlung – aber unterschiedlich gut“, erklärt Kerstin Effers, Expertin für Umwelt und Gesundheitsschutz der Verbraucherzentrale NRW. Die folgenden Tipps helfen bei der Auswahl geeigneter Sonnenschutzkleidung.

### Am besten dicht und bunt

Dicht gewebte Stoffe halten UV-Strahlen besser ab als lockere Gewebe oder gestrickte Materialien. Auch die Farbe spielt eine Rolle: Kräftige Farbtöne bieten mehr Schutz als Pastelltöne oder Weiß. Synthetische Stoffe wie Polyester schützen gut, aber auch Naturfasern wie Baumwolle oder Hanf können bei ent-



UV-Schutzkleidung schützt empfindliche Kinderhaut im Sommer vor Sonnenstrahlung. Nicht bedeckte Haut sollte trotzdem zusätzlich eingecremt werden. Foto: VZ NRW/adpic

sprechender Verarbeitung sehr gute Schutzwirkung erzielen.

### Auf den richtigen Standard kommt es an

Beim Kauf von spezieller UV-Schutzkleidung zählt das Prüfsiegel. Der zuverlässigste Standard ist der UV-Standard 801 – er testet Textilien auch unter realen Bedingungen: nass, gedehnt und gewaschen. Das spielt zum Beispiel bei Badekleidung eine Rolle. Andere Normen wie der australisneuseeländische, europäische oder amerikanische Standard prüfen nur fabrikneue Stoffe. Das kann täuschen: Manche Textilien verlieren durch Waschen oder Dehnen deutlich an Schutzeistung. Wer Sonnenschutz, Strandmuscheln oder Sonnensegel kauft, sollte ebenfalls auf geprüften UV-Schutz achten.

### Möglichst viel Haut bedecken und zusätzlich eincremen

Der UPF-Wert (Ultraviolet Protection Factor) gibt an, wie lange Kleidung vor Sonnenbrand schützt – ähnlich dem Lichtschutzfaktor bei Sonnencremes. Doch ein hoher UPF nützt wenig, wenn wichtige Körperstellen frei bleiben. Die Eltern sollten daher darauf achten, dass möglichst viel Haut bedeckt ist und vor allem für Kleinkinder Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen sowie breite Hüten oder Kappen mit Nackenschutz wählen. Auch zum Schwimmen gibt es Badeanzüge, die sonnenbrandgefährdete Stellen wie die Schultern bedecken. Für Gesicht, Ohren, Hände, Füße und weitere unbedeckte Hautstellen sollte eine Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor zum Einsatz kommen. Für Kinder ist bevorzugt duftstofffreie Sonnencreme geeignet, idealerweise mit Naturkosmetik-Siegel.

[Mehr Infos: [www.verbraucherzentrale.nrw/node/5942](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/5942)

# Brandgefahr steigt im Sommer

Grillen, Feuerschalen und Co. können fatale Folgen haben

**Kreis Steinfurt.** Anhaltende Trockenheit sorgt im Sommer für erhöhte Brandgefahr – doch gerade im privaten Umfeld wird das Risiko häufig unterschätzt. Darauf weist der Bundesverband Brandschutz-Fachbetriebe e.V. (bvbf) hin. Denn glühende Kohlereste, Funkenflug oder unkontrolliertes Abflammen von Unkraut reichen aus, um trockenes Gras oder Gehölz in Brand zu setzen. „Gefährlich wird es immer dann, wenn Feuer unterschätzt wird“, so bvbf-Geschäftsführer Carsten Wege. „Eine Feuerschale im Garten oder der Grill auf der Terrasse mögen harmlos wirken – doch bei Wind und Trockenheit können schon kleine Unachtsamkeiten zu Bränden führen.“

Ein besonderer Risikofaktor ist der unsachgemäße Umgang mit Grillanzündern. Immer wieder kommt es zu schweren Unfällen, weil Spiritus oder andere flüssige Brandbeschleuniger verwendet werden. Dabei entstehen Stichflammen, die Menschen verletzen und umliegende Materialien entzünden können. Der bvbf warnt ausdrücklich davor, Grillkohle mit Spiritus oder ähnlichen Mitteln in Brand zu setzen – handelsübliche Grillanzünder in fester Form sind die sichere Alternative.

Auch das Abflammen von Unkraut mit Gasbrennern birgt Risiken: Gerät die Flamme außer Kontrolle oder trifft auf trockene Vegetation, kann sich das Feuer schnell ausbreiten. Viele Brände dieser Art entstehen in unmittelbarer Nähe von Gebäuden, Garagen oder Zäunen – und verursachen jedes Jahr hohe Sachschäden.

Ein Brand lässt sich in der Entstehungsphase fast immer erfolgreich bekämpfen – vorausgesetzt, ein geeigneter Feuerlöscher ist in Reichweite. Wer offenes Feuer nutzt, sollte auch für den Ernstfall gerüstet sein. „Ein Feuerlöscher gehört überall dorthin, wo mit offenem Feuer gearbeitet wird“, betont Carsten Wege. „Kommt es zu einem Entstehungsbrand, zählt jede Sekunde – und mit dem richtigen Gerät lässt sich das Schlimmste meist verhindern.“ Wichtig dabei: Der Feuerlöscher sollte an einer gut sichtbaren und jederzeit leicht zugänglichen Stelle montiert sein – nicht im hintersten Gartenschuppen, sondern dort, wo er im Notfall sofort griffbereit ist. Die Handhabung ist einfach: Sicherung ziehen, Schlagknopf oder Druckhebel betätigen und den Löschstrahl in kurzen, gezielten Stößen auf den Brandherd richten – mit ausreichend Abstand. Damit das Gerät jederzeit einsatzbereit ist, sollte es regelmäßig gewartet werden – empfohlen wird eine sachkundige Prüfung alle zwei Jahre. Adressen dafür qualifizierter Brandschutz-Fachbetriebe gibt es unter [www.bvbf.de](http://www.bvbf.de).

Unterstützt von:



# Flexibel **schenken** und **einlösen!**



## HEIMAT KOHLE

# Immer das passende **GESCHENK!**

Jetzt einfach online kaufen!



unter [www.heimatkohle.de](http://www.heimatkohle.de)

# Kleinanzeigen

## An- u. Verkäufe

**Keller undicht?**  
Wir führen fachgerechte Abdichtungsarbeiten aus. Ferner übernehmen wir die Ausführung von Maurer- und Betonarbeiten.  
**Dietlef Krämer Bautechnik**  
☎ 05451/9362616

Dachdecker hat Termine frei Steil- und Flachdacharbeiten aller Art, auch kleine Reparaturen, Dachrinnen- und Flachdachreinigung. ☎ 01762108847  
www.lischo-dachtechnik.de

Allgemeine Gartenarbeiten nebenberuflich, Hecke sowie Büsche schneiden, inkl. Entsorgung. ☎ 0171/5485371

Anthrazitkohle Nuss 5 Sackware Ibbenbürener Qualität 849€ to. Steinkohle 699€ to. Tel. 05242/940678 Testsäcke auf www.kaminbrennholz24.de

Terrassenüberdachung aus Aluminium oder Holz jetzt schnell und preiswert. www.ording.info ☎ 05451/16786

Wohnwagen mit Vorzelt u. Einzelbetten wegen Camping-Aufgabe zu verk. - Top gepflegt! ☎ 0151/15649108

Dach undicht? Jetzt zeitnah erneuern. www.ording.info ☎ 05451/16786

Briefmarken, Münzen \*Ankauf\* Th. Lutterbey, 49477 Ibb., Broderskamp 14. ☎ 05451/16013.

Suche Kornsilos, Trocknung, Saugdruckgebläse ☎ 0174/4528869

Schimmelentfernung vom Fachmann. ☎ 0176 234 277 08

Dachrinnen-Reinigung 2€ lfm. ☎ 0176 234 277 08

**GRAGE**  
TÜRSYSTEME GMBH  
Innentüren aus Holz und Glas Lieferung und Montage  
Sonntag Schautag 11 - 17 Uhr keine Beratung, kein Verkauf  
Grage Türsysteme GmbH  
Gutenbergstraße 15 | 49479 Ibbenbüren  
Tel: 05451 5029880 | Fax: 05451 5029882  
www.grage-tuersysteme.de

## Antiquitäten / Kunst

**Achtung aufgepasst!** Ankäufer kauft an: Näh- und Schreibmaschinen, Tischwäsche, Römergläser, Military-Sachen, Sammelalben, Antike Möbel, alles an Kristallen z.B. Gläser etc, Zinn, Messingstatuen, Kupferstatuen u. Bilder, alte Puppen, Briefmarken/sammlungen, Münzen, Bernstein, Gold- u. Modeschmuck, Taschen- u. Armbanduhren, Zahn- gold, Silber / Silberbesteck. Von Montag - Sonntag, zahlen fair u. bar, Herr Wittler ☎ 0155/68034437

Abbeizen und Restauration antiker Möbel, An- + Verkauf, J. Skibinski. Mo - Fr, 14 - 18 Uhr, Sa. nach telef. Vereinbarung. Ibb.-Laggenb., Meyringstr. 4. ☎ 05451/88463, www.antikecke.com

## Fahrräder

Hopsten, 3-Rad als E-bike, gebraucht f. Erwachsene günstig zu verkaufen. Preis 1100,-€ ☎ 0151/40228444

## Garten/Terrasse Balkon

BlattGrün Gartenpflege Wir haben noch Termine frei. Rasenpflege (FRÜHJAHRZEIT IST VERTIKUTIERZEIT), Beetpflege, Hecken- und Strauchformschnitt, Laubentsorgung sowie Gehweg- und Fugenreinigung. Inh. Kai Freiny, Gartenkamp 103, 49492 Westerkappeln ☎ 05404/9569257, www.blattgruen-gartenpflege.de

Malerbetrieb Ingrid Dentler - wir streichen, tapezieren und legen Bodenbeläge zu verhext guten Preisen! ☎ 0172/2384745

Wer kann mir meine Ramm-Pumpe neu einspülen - Sieb ist verstopft? ☎ 05451/12627

Tapezieren, streichen und renovieren. Noch Termine frei. ☎ 0171/6913631

Nährarbeiten schnell, sauber und preiswert, Gitta's Nähecke Hopsten ☎ 05458/792882

**Gärtner bietet** jegliche Gartenarbeit an, mit Entsorgung. Z.B. Hecke und Sträucher schneiden, Rasen mähen und vertikutieren, Rasen einsähen, Rollrasen verlegen und Ent-rümpelungen. Firma Treppca in Georgsmarienhütte, ☎ 0152/55861940.

Zuverlässige Gartenhilfe! Rasen mähen, Hecke schneiden, Unkraut entfernen, Gartenreinigung u.v.m. Saubere Arbeit zu fairen Preisen. ☎ 0160/5486202

## Haushaltsauflösungen

Haushaltsauflösungen & Entrümpelungen aller Art. Schnelle & zuverlässige Abwicklung zum Festpreis. E&S "Einfach Sauber" ☎ 0175-9530433

## Hausrat

Einbaukühlschrank (20/21), Koenic, A2, ausgebaut, Gefrierfach, VB 190,00 und Einbaugeschirrspüler (01/20), Koenic, ausgebaut, VB 200,00 € ☎ 0541/1811267

## Verschiedenes

**Sie sind es leid, ständig vertröstet zu werden?** Zuverlässiger, selbstständiger Handwerker mit guten Ideen hilft Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Maßnahme. Egal ob Umbau, Anbau oder Modernisierung! Innenausbau-, Dämmung-, Putz-, Fug- u. Maurerarbeiten, Verklünnern, Pflastern, Kaminsanierung, Erdarbeiten, Trockenmauer- sowie Grundstück-Begrenzungen ... und vieles mehr! ☎ 0175/2447815 Fax: 05453/919841

**GRAGE**  
TÜRSYSTEME GMBH  
Innentüren aus Holz und Glas Lieferung und Montage  
Sonntag Schautag 11 - 17 Uhr keine Beratung, kein Verkauf  
Grage Türsysteme GmbH  
Gutenbergstraße 15 | 49479 Ibbenbüren  
Tel: 05451 5029880 | Fax: 05451 5029882  
www.grage-tuersysteme.de

**Alle Gartenarbeiten,** Beete, Sträucher, Heckenschnitt, Rasenpflege, Pflasterarbeiten, Gehweg- und Plattenreinigung uvm. Termine frei. Ausführung von kleinem Familienbetrieb. Anfahrt und Beratung unverbindlich und kostenlos. ☎ 0174/2078419

**Alle Gartenarbeiten,** Heckenschnitt, Pflasterarbeiten, Hochdruckreinigung, u.v.m. Stdl. oder FP ☎ 01521/5679641

**Mobile Fusspflege** Franiak, ganz ohne Wege gesunde und schöne Füße. Sichern Sie sich einen Termin unter ☎ 0160/8337863

**Komplette Party-Auflösung** Theke, 2,10x1,30x0,30m mit Spüle (Eiche), Super-Wandregal, 4 Barhocker, 2 Partyboxen, 2x 100 W. Verstärker Akai, VB ☎ 05451/14773

**Axin Glas- u. Gebäudereinigung.** Fenster- und Wintergartenreinigung; Grundreinigung; Hausmeisterdienste uvm. Privat & gewerblich. ☎ 0176/27034119 o. 05451/4999141, axin@hotmail.de

**I-Dötze von 1975,** Grundschule Laggenbeck; Sa., 06.09.25, 17.00 Uhr: JUBILÄUMSTREFFEN Info und Anmeldung bis 01.08.25: 50JGrundschuleA@gmail.com

**Malerbetrieb Ingrid Dentler** - wir streichen, tapezieren und legen Bodenbeläge zu verhext guten Preisen! ☎ 0172/2384745

**Wer kann mir meine Ramm-Pumpe** neu einspülen - Sieb ist verstopft? ☎ 05451/12627

**Tapezieren, streichen und renovieren.** Noch Termine frei. ☎ 0171/6913631

**Nährarbeiten schnell,** sauber und preiswert, Gitta's Nähecke Hopsten ☎ 05458/792882

**Nasse Wände? Feuchter Keller?** ☎ 0176 234 277 08

**Clubs und Barbetriebe**

## Kfz-Markt

**Mercedes**  
Mercedes B 180 CDI, Bj. 04/2006. Schwarz, TÜV bis 4/2027, Autom.-neue Getriebespülung, Hubraum 1992, Top gepflegt. Preis VB myweisseduene@web.de

**Versch. Fahrzeuge**  
**Wir kaufen alle PKW** Geländewagen, Busse, mit hoher KM-LSTG, Unfall, Deflektoren oder fälligen TÜV, gegen bar. Auch sonntags erreichbar!  
**0172 / 57 89 301**  
**05971 / 80 83 945**

## Kfz-Kaufgesuche allgemein

**Ankauf von PKW aller Art!** Telefon 05453 3390700 Mobil 0176 84224919

## Heiraten / Bekanntschaften

## Bekanntschaffs- Vermittlungen

**Gertraude, 80 J.,** kultiviert, seit 3 J. verwitwet, habe ich meinen Mann bis zuletzt liebevoll gepflegt. Nach Jahren der Fürsorge darf nun auch mein Herz wieder Platz finden. Ich spiele Golf, liebe Reisen, Kultur u. gutes Essen, ob selbst gekocht oder im Restaurant. Wünsche mir üb. PV e. ehrl. Partner für schöne gemeinsame Momente. Tel. 0162-7939564

**Regine, 71 J.,** hervorragend. Köchin, bin genauso nett wie ich aussehe u. nicht so anspruchsvoll wie andere Frauen. Seit ich verwitwet bin, macht mir die Einsamkeit zu schaffen. Mein größter Wunsch: Ein netter Mann zum Träumen, Leben u. Glückhsein. Freu mich auf Ihren Anruf üb. PV u. unser Kennenlernen. Tel. 0176-45891454

**Dagmar, 66 J.,** äußerlich u. auch im Herzen jung gebl., mag Ausflüge, Garten u. die Natur. Die Zukunft als Witwe allein macht mir irgendwie Angst. Suche e. lieben Mann zum Reden, für schöne Unternehmungen u. für einander da sein. Bin eine gute Köchin, sichere Autofahrerin u. gerne können wir auch zus. wohnen. PV Tel. 0152-24910120

**Urlaub beendet!!** PV "Das Herzblatt" in Rheine ist jetzt wieder für Sie da. Ihre Vermittlung für Singles mit Niveau, diskret, kostengünstig. Erfahrung seit 34 J. Su. z.Zt. viele Herren zw. 50-70 J. mit ernsthaften Beziehungsabsichten. Vereinbaren Sie ein kostenl. Beratungsgespräch: Tel.: 0 59 71/ 80 29 39 1 od. www.pv-dasherzblatt.de Ihre Silke Fritsch

**Mein Name ist Werner, 77 J., Dr. med.,** gut situiert, großzügig, wellen, kultiviert, mag Reisen, Kultur. Ist Liebe nur noch etwas für Teenager? Nein! Ich möchte wieder spüren, wie schön das Leben zu Zweit ist. Über die PV Weser-Ems-Liebe erfahren Sie mehr über mich. Tel. 05903-9689150

**Wann verlieben Sie sich wieder?** Einfach Partnerwunsch nennen und zu Zweit in ein neues Glück starten  
Tel. 0 59 03- 968 91 50 PV  
www.weser-ems-liebe.de

## Urlaub / Reise

**Greetsiel, 3 ZKB m. Terr.,** Termine frei: 27.07.-01.08. u. 09.08.-31.08. (VM wochenw.) ☎ 05459/933030, ab 16 Uhr.

**Nordsee-Hooksiel, Sandstrand,** Ferienhaus mit 2 FeWo, Parterre, Terrasse, Garten, ab sofort frei, ab 35 €. ☎ 0177/3681853

## Wohnmobile

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
Tel.: 03944-36160  
www.wm-aw.de (Fa.)

## GEMEINSAM GEGEN SEXUALISIERTE KRIEGSGEWALT

Unterstützen Sie mit uns Frauen und Mädchen in Krisenregionen weltweit.  
medica mondiale  
JETZT SPENDEN!  
medicamondiale.org/spenden

## Immobilienmarkt

**IMMOBILIEN SIND UNSER FACHGEBIET**  
Für den, der sein Haus oder seine Wohnung verkaufen möchte, steht eine marktgerechte Preisfindung im Vordergrund.  
**Ihr Vorteil:**  
- Wir sagen Ihnen, wie es geht! -  
IMMOBILIEN-SERVICE SCHENK  
Haben Sie eine Immobilie zu verkaufen? - Rufen Sie uns an!  
Bergsiedlung 41 | 49479 Ibbenbüren | Tel. 05451 962033

**Mein Makler**  
IN MEINER STADT ZUHAUSE  
**GUTSCHEIN**  
FÜR EINE AKTUELLE MARKTPREISERMITTLUNG ODER BERATUNG ZU IHRER IMMOBILIE IN IBBENBÜREN UND UMGEBUNG  
Lassen Sie sich jetzt beraten  
0175 - 369 47 47  
ida.osterhaus@mein-makler.com

## Grundstücke Ankauf

"Lebens(t)raum für Florian und Nina. Suchen zum Bau eines energieeffizienten Hauses ein 600 m² Grundstück zur Eigennutzung in Westerkappeln o. Lotte. Mail ni na@vangreen.de"

## Häuser Verkauf

**Einfamilienhaus - Provisionsfrei** Bj. 1995, in Hopsten - komplett renoviert in 2021 - sofort bezugsfähig zu verk. 735 m² GStk., ca. 126 m² Wfl., OG 3 Schlafz., neues Bad mit Wanne u. Dusche, bezugsfertiger Spitzboden. EG: Offener Wohn-/Ess-/Küchenber., Gäste- WC, HWR, Pellet-Ofen, Gasheizung (2014), PV-Anlage (gemietet). Außen: Gr. Terrasse mit elektr. Markise, Garage, Pool (10x5 m), Partyhütte, Rasenroboter. Preis: 399.000€, ☎ 0171/7715691 oder What'sApp

## Häuser Ankauf

Suchen für unsere Bauträgerobjekte Grundstücke oder Bestandsimmobilien in zentralen Lagen von Ibbenbüren, Greven, Westerkappeln, Mettingen und Recke. Wir sichern ihnen äußerst marktgerechte Preise sowie eine schnelle Abwicklung zu. Seit 1932 = Lewe Bauunternehmen GmbH & Co. KG. Kontakt ☎ 05453/93350 oder m.lewe@lewe-kg.de

**In Osnabrück Eversburg** suchen wir ein Einfamilienhaus bis 1.000.000 € für einen solventen Kunden zu kaufen. Wir freuen uns von Ihnen zu hören. Immobilienservice Krüer, ☎ 05451/972767, Fax: 05451/543805, in fo@immobilien-krueer.com, www.immobilien-krueer.com

**In Ibbenbüren** suchen wir ein Einfamilienhaus bis 650.000 € zu kaufen. Wir freuen uns von Ihnen zu hören. Immobilienservice Krüer, ☎ 05451/972767, Fax: 05451/543805, info@immobilien-krueer.com, www.immobilien-krueer.com

**Suche Haus/Wohnung von Privat.** ☎ 02572/8403224

## Eigentumswgh. An- u. Verkauf

**Im Raum von Osnabrück** suchen wir eine Eigentumswohnung bis 500.000 € zu kaufen. Wir freuen uns von Ihnen zu hören. Immobilienservice Krüer, ☎ 05451/972767, Fax: 05451/543805, in fo@immobilien-krueer.com, www.immobilien-krueer.com

## Gewerbliche Objekte

**LAGERHALLE-GEWERBEHALLE** mit guter Verkehrsanbindung, ca. 700 m² im Raum Ibbenbüren provisionsfrei zu vermieten. Weitere Infos unter 05451/15695 o. 01514/2885462

## Landwirtschaftliche Objekte

**Im Raum Westerkappeln und Osnabrücker Land** suchen wir einen Resthof bis 2.000.000,00 Euro zu kaufen. Wir freuen uns von Ihnen zu hören. Immobilienservice Krüer, ☎ 05451/972767, Fax: 05451/543805, info@immobilien-krueer.com, www.immobilien-krueer.com

## 2-Zi.-Whg. / App.- Mietgesuche

**Rentnerin ohne Haustier,** berufstätig im Unternehmen ihrer Kinder sucht ihr Nest in IBBENBÜREN, bevorzugt Nähe Autobahn, pflegeleichte Wohnanlage, Parterre/Hochparterre mit Terrasse, Garage o. Carport, im Wohn-/Geschäftshaus oder separater Anbau. DANKE für Ihr Angebot! ☎ 0162/4317394

## 3-Zi.-Whg. / App.- Vermietungen

**Bevergern: 3 ZKB, 70 m², DG,** frisch renoviert, ab sofort o. später. WM 700,- € + Strom. ☎ 0163/1974721

## Garagen / Stellplätze

**Pkw-Stellplatz** zu vermieten. Stadtmitte Ibbenbüren. ☎ 01716586970

## Baumarkt

**Aktionspreis 1750 € - Carport** aus gehobelten Fi/Ta Konstruktionsholz in massiver Bauweise. Abmaß z.B.: 3,00 x 5,00 m, Trapezblech Eindeckung, Zinkrinne. Montage und andere Maße auf Anfrage, Recker Holzcenter, ☎ 05453-7623, www.recker-holzcenter.de

## Geschäfts- anzeigen

## Empfehlungen / Dienstleistungen

**BlattGrün Gartenpflege.** Professionelle Pflasterstein- und Fugenreinigung mit dem Hochdruckreiniger vom Fachmann. Alle Arbeiten mit Versiegelung und neuem Fugensand. Inh. Kai Freiny, Gartenkamp 103, 49492 Westerkappeln ☎ 05404/9569257, www.blattgruen-gartenpflege.de

## Heu und Stroh pressen!

Ich presse Ihr Heu und Stroh in Quaderballen. Quaderballen: 70 cm x 120 cm, Länge ist variabel. Kontakt: AGRARSERVICE KUHLENBECK Kuhlmannstr. 3 49492 Westerkappeln Tel. 0176/20092916

## SINNTOUCH® WELLNESS & TANTRA

www.sinntouch.de  
www.karma-energie-oase.de  
Mobil: 0175 5587131

**Stein-Fassaden-Dach-Reinigung** mit Langzeitschutz und unkrutfreier Fuge. ☎ 0176 234 277 08 www.hausglanz-system.de

**Probleme am Dach?** Rufen sie den Mann vom Fach! ☎ 0176 234 277 08

**Fliesenleger, günstig** gerne auch kurzfristiger Rufnummer ☎ 0162 18 18 900

## Veranstaltungen

**FANTASY**  
DMF WUNDERLAND TOUR  
Fr., 03.10.25 Bürgerhaus IBBENBÜREN  
VVK: SchlagerTickets.com, Pro Ticket B: 19 Uhr  
Tel. 0231-9172290 & an allen bek. VVK-Stellen.  
www.THOMANN-Management.de | Burgebrach

**Ihre Spende hilft kranken Kindern!**  
Bitte online spenden unter:  
www.kinder-bethel.de

**TRÖDELMARKT** So., 06.07.25 in Burgsteinfurt, Baumgartenplatz, (K+K) Jeder kann mitmachen! Info-Tel: 0172-5314101 www.renesmaerkte.de

**VERMACHEN SIE EIN LÄCHELN** Gestalten Sie die Welt von morgen: mit Ihrem Testament. www.plan.de / testament

## Stellenmarkt

## Stellenangebote

**GEMEINDE RECKE**  
Die Gemeinde Recke sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine(n):  
**Sachbearbeiter/in für die Aufgabenbereiche Finanzbuchhaltung und Finanzen (m/w/d)** (Vollzeit)  
Den vollständigen Ausschreibungstext finden Sie unter www.recke.de

**IVZ Jobs**  
**TOP JOBS AUS IHRER REGION**  
Nur einen Klick entfernt.  
TRAUMJOB FINDEN.  
jobs.ivz-aktuell.de

**Hausmeister (m/w/d)** in Ibbenbüren-Uffeln gesucht. 35 Std. monatlich bei freier Zeiteinteilung. Lesen... alles für den Bau GmbH ☎ 0591-96301-10, meinewerbung@liesen.com

**Hallo, ich suche eine Blumenfreundin,** der etwas von Ziergärten versteht, Arbeitszeit/Stundenlohn nach Vereinbarung. E-Mail: a.wis@gmx.de

**Putzhilfe gesucht,** Privathaushalt, Dienstags von 8.00-12.00 Uhr in Ibbenbüren-Bockraden (ohne Fenster putzen) ☎ 0160/96748821

## Stellengesuche

**Hobbygärtner** übernimmt Gartenarbeiten jeglicher Art, sowie Terrassenreinigungen und Hochdruckarbeiten. ☎ 0178/1598819

**Biete Gartenarbeit** aller Art an, von schneiden bis umgraben inklusive Entsorgung, alle Geräte vorhanden. ☎ 0176/31375202

**Fliesenleger über 23 Jahre** Erfahrung, günstig, nebenberuflich. ☎ 0176/6569541

**Gärtner** sucht Arbeit. Nebenberuflich, Hochdruckreinigung, Vertikutieren, Hecken schneiden usw. ☎ 0179/2675397

## Gelegenheits- jobs

**Suche handwerkliche Hilfe** in Westerkappeln ☎ 0162/7864818

**Biete herzliche Betreuung** für Seniorinnen in Ibb. Sie suchen Gesellschaft in Form von Arztbesuchen o. Einkäufen. Ich, Mama erwachsener Kinder biete zuverlässige Betreuung, individuell u. stundenweise ☎ 0160/5664587.

**Gartenbaubetrieb führt** allgemeine Gartenarbeiten aus inkl. Pflasterarbeiten, sowie Reinigung mit Entsorgung. ☎ 0176/42039381

## Unterricht / Weiterbildung

**NACHHILFE/EINZELUNTERRICHT** von 8 bis Abi - Motivation, Wissen, Erfahrung. Herzlich Willkommen in meiner kleinen Schule! Kai Oliver Beeger 05404 / 918840

## Anzeigen- Annahme

Tel. 05451 933-0

## Impressum

**ANZEIGER**  
Verlag:  
ivz.medien GmbH & Co. KG  
Poststraße 6, 49477 Ibbenbüren  
Telefon Zustellung: 05451/933-977  
E-Mail: vertrieb@ivz-medien.de  
Telefon Anzeigen: 05451/933-0  
E-Mail: servicecenter@ivz-medien.de  
Redaktion:  
Sabine Plöke (V.i.S.d.P.)  
Tobias Vieth (V.i.S.d.P.)  
redaktion@ivz-medien.de  
Werbevermarktung:  
Björn Peters  
Verteilung:  
ca. 42.350 Exemplare  
Technische Herstellung:  
Druckhaus Aschendorff  
An der Hansalinie 1, 48163 Münster

## Berufliche Veränderung in den Blick nehmen

Informationsveranstaltungen der Agentur für Arbeit zu Weiterbildung und Neuorientierung

Rheine/Kreis Steinfurt. Es gibt viele Gründe für Menschen, beruflich umzudenken. Die einen möchten ihre Karriere anschieben, andere einfach mal etwas anderes machen. Doch schnell kommt die Frage, wie geht das eigentlich? Die Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit bietet dafür, neben persönlicher Beratung, regelmäßig Informationsveranstaltungen an. Auch im Juli gibt es wieder Angebote in der Region:

♦ **Beratungstag „Studium und Beruf“** am Dienstag, 8. Juli, von 12 bis 18 Uhr am Campus Coesfeld der FernUniversität Hagen, Osterwicker Straße 29 in 48653 Coesfeld. Interessierte haben die Möglichkeit, sich umfassend zum Fernstudium und

zu Berufsperspektiven beraten zu lassen. Ergänzend dazu steht die Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit Coesfeld zur Verfügung. Für eine individuelle Beratung wird um vorherige Terminvereinbarung gebeten per E-Mail unter [campus.coesfeld@fernuni-hagen.de](mailto:campus.coesfeld@fernuni-hagen.de) oder telefonisch unter 02541/7582. Bei der Anmeldung sollte angegeben werden, ob eine Studien- und/oder Berufsberatung gewünscht wird.

♦ **Beratung zur beruflichen Orientierung** am Dienstag, 15. Juli, von 10 bis 12 Uhr an der VHS Lengerich, Bahnhofstraße 106 in 49525 Lengerich. Die VHS Lengerich bietet in Kooperation mit der Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur

für Arbeit individuelle Beratung zur beruflichen Neuorientierung, dem regionalen Arbeitsmarkt sowie Fördermöglichkeiten von Weiterbildungen an. Interessierte können sich unter Tel. 05481/93880 anmelden.

♦ **Online-Veranstaltung: „So gelingt der Quereinstieg – ein Fünf-Stufen-Plan“** am Donnerstag, 17. Juli, von 17 bis 18 Uhr. Die Arbeitswelt befindet sich im Wandel, und immer mehr Menschen denken über einen beruflichen Neustart nach. Die Online-Veranstaltung der Berufsberatung im Erwerbsleben beleuchtet zentrale Aspekte des Berufswechsels und bietet Orientierung für alle, die einen Quereinstieg in Betracht ziehen. Themen sind unter an-

derem gefragte Kompetenzen, Strategien zur Neuorientierung und Unterstützungsangebote. Expert\*innen geben wertvolle Einblicke und praxisnahe Tipps. Die Veranstaltung findet online statt und ermöglicht den Austausch mit Gleichgesinnten. Eine Anmeldung ist erforderlich.

♦ **Beratung zur beruflichen Orientierung** am Donnerstag, 24. Juli, von 14 bis 16 Uhr in der Wirtschaftsförderung Steinfurt, Tecklenburger Straße 8 in 48565 Steinfurt. Die Wirtschaftsförderung Steinfurt bietet in Kooperation mit der Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit, individuelle Beratung zur beruflichen Neuorientierung an. Anmeldung unter Tel. 05971/930306.

♦ **Beratung zur beruflichen Orientierung** am Montag 28. Juli, von 14.30 bis 16.30 Uhr beim Familienbündnis Altenberge, Boakenstiege 20 in 48341 Altenberge. Das Familienbüro „Haus für Alle“ bietet in Kooperation mit der Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit, individuelle Beratung zur beruflichen Neuorientierung an. Interessierte können sich unter Tel. 05971/930306 für eine individuelle Beratung anmelden.

▫ **Nähere Informationen zu den Veranstaltungen, die Möglichkeit zur Anmeldung und einen Überblick über weitere Termine gibt es Online unter <https://eveeno.com/orientierungsberatung>.**

## „FAMOS+“ im BiZ

Offene Sprechzeit für Familien

Rheine/Kreis Steinfurt. Familien, die sich Unterstützung bei Anträgen oder der Arbeitsplatzsuche wünschen, können am Montag, 7. Juli, von 9 bis 11 Uhr an der offenen Sprechzeit von „FAMOS+“ im Berufsinformationszentrum (BiZ) der Agentur für Arbeit Rheine teilnehmen. Darauf weist die Behörde in einer Presseinformation hin.

„FAMOS+“ steht für „Familien orientieren und stärken“ und bietet konkrete Hilfestellungen für Anliegen, die den Alltag belasten: Sei es die Frage nach Wohngeld, der Kinderzuschlag, Unterstützung bei der Münsterlandkarte oder Schwierigkeiten mit Behördenschreiben – hier finden Familien ein offenes Ohr und kompetente Beratung.

Das Angebot richtet sich an alle Familien, die Anspruch auf staatliche Leistungen haben oder diesen prüfen lassen möchten. Es ist völlig kostenlos. „FAMOS+“ ist ein gemeinsames Projekt der Gesellschaft für Berufsförderung und Ausbildung (GEBA mbH) und der Wertarbeit Steinfurt, gefördert wird FAMOS+ im Rahmen des Programms „Akti(F)plus – Aktiv für Familien und ihre Kinder“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds (ESF Plus). Ziel ist es, Familien in herausfordernden Lebenslagen nachhaltig zu unterstützen.

▫ **Mehr Infos über das Projekt auf [www.famosplus.com](http://www.famosplus.com).**

# AZUBI LAST MINUTE



Freie Ausbildungsplätze zum **1. August 2025**

## Ausbildungsplatz jetzt noch sichern

Agentur für Arbeit sieht gute Chancen

pd. In gut einem Monat startet für viele Jugendliche die berufliche Ausbildung. Doch nicht alle Jugendlichen konnten bislang einen Ausbildungsplatz finden. Aus Sicht der Agentur für Arbeit Rheine ist das aber durchaus noch möglich, allerdings heißt es nun besonders aktiv zu sein.

„Auch zu diesem Zeitpunkt gibt es immer noch ganz viele Chancen für junge Menschen“, betont Axel Pieper, Geschäftsführer der Agentur für Arbeit Rheine. Er betont, dass es aktuell noch 1374 freie Ausbildungsstellen gemeldet sind, auf die sich junge Menschen bewerben können. „Allerdings ist es wichtig, jetzt Kontakt zu den Ausbildungsbetrieben aufzunehmen und die Bewerbungsunterlagen einzureichen“, so Pieper. Er empfiehlt Jugendlichen, die kommenden Wochen zu nutzen, um in Betriebe hineinzuschnuppern und dass ein oder andere Kurzpraktikum zu machen. „So kann man den Beruf praktisch erleben und den Arbeitgeber von sich überzeugen.“

Immerhin sind noch 824 Jugendliche ohne Ausbildungsplatz oder andere Alternative für den bevorstehenden Ausbildungsstart, 68 mehr als im Vorjahr zu diesem Zeitpunkt. Ihnen macht Pieper Mut: „Wir wissen, dass sich in den kommenden vier Wochen noch einiges bewegen wird“, berichtet er und ergänzt: „Junge Menschen sollten den Kontakt zu unseren Berufsberaterinnen und -beratern aufnehmen. Hier gibt es hilfreiche Tipps zu offenen Ausbildungsstellen, Bewerbung und Vorstellungsgespräch.“

Besonders viele Ausbildungsmöglichkeiten gibt es aktuell noch für Kaufleute für Büromanagement, KFZ-Mechatronikerinnen und -Mechatroniker, Kaufleute im Einzelhandel oder Verkäuferinnen und Verkäufer. Axel Pieper empfiehlt jungen Menschen, neben dem Wunschberuf auch alternative und ähnliche Berufe in den Blick zu nehmen: „Je breiter man aufgestellt ist, desto größer die Chance“, betont der Ausbildungsmarktextperte.



Ein Praktikum ist eine gute Gelegenheit, sich erste Eindrücke vom Beruf zu machen. Foto: industrieblick – stock.adobe.com

## In Unternehmen Erfahrungen sammeln

Ferien-Praktikumswochen NRW

pd. In kurzer Zeit Unternehmen kennenlernen und die Sommerferien nutzen, um die Arbeitswelt zu entdecken – das können Schülerinnen und Schüler bei den Ferien-Praktikumswochen NRW. Vom 14. Juli bis 26. August 2025 heißt es: reinschnuppern, ausprobieren, entdecken! Mit der Ferien-Praktikumswoche Kreis Steinfurt können interessierte junge Leute in den Sommerferien neue Unternehmen kennenlernen. Dabei können sie sich aussuchen, in welchen Berufsfeldern und an wie

vielen Tagen sie mitmachen möchten. Pro Unternehmen sind einzelne Praktikumsstage oder Kurzpraktika (bis zu drei Tage) möglich. So lassen sich spannende Praxiserfahrungen sammeln – ganz individuell und ohne großen Aufwand! Anmeldungen sind bis spätestens 1. August möglich. Tipp: Je früher die Anmeldung, desto höher sind die Chancen auf ein Praktikum im Wunschbetrieb.

▫ **Anmeldungen online unter [praktikumswoche.de/kreissteinfurt](http://praktikumswoche.de/kreissteinfurt)**

## Job-Perspektive „süß und lecker“

pd. Der Kreis Steinfurt kann lecker und macht satt: Insgesamt 86 Betriebe mit immerhin rund 8690 Beschäftigten im Kreis Steinfurt produzieren Nahrungsmittel. Dazu kommen noch einmal vier Getränkehersteller. Darauf weist die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten hin. Die NGG Münsterland beruft sich dabei auf Zahlen der Arbeitsagentur. Die Gewerkschaft hat für alle

Jugendlichen im Kreis Steinfurt, die vor dem Start ins Arbeitsleben stehen und eine Ausbildung suchen, eine Botschaft parat: „Essen und Trinken – das geht immer. Die Ernährungsbranche bietet relativ krisensichere Jobs. Außerdem lockt gerade die Lebensmittelindustrie mit guten Löhnen“, sagt Helge Adolphs. Der Geschäftsführer der NGG Münsterland kritisiert, dass die Berufsorientierung in vielen

Schulen im Kreis Steinfurt oft zu kurz komme. „Junge Menschen aufs Berufsleben vorzubereiten, bedeutet auch, mit ihnen Job-Perspektiven zu besprechen. Von der Lebensmitteltechnik übers Labor bis zum Lager: Das Spektrum an Ausbildungsberufen, in die junge Menschen bei der Lebensmittelherstellung einsteigen können, ist enorm breit. Aber es spielt in den Abschlussklassen vieler

Schulen leider überhaupt keine Rolle“, so Adolphs. Der NGG-Geschäftsführer gibt jungen Menschen, die zum Sommer eine Ausbildung anfangen wollen, einen Tipp: „Wer auf die Job-Perspektive „süß & lecker“ setzen möchte, sollte Eigeninitiative zeigen. Einfach mal umhören, sich umgucken oder im Internet googeln – und dann auf Betriebe in der Region zugehen.“

**WOITZEL** ... wenn es um Sandstein geht!  
NATURSTEINBETRIEB

Wir suchen zum **01.08.2025** oder **01.02.2026**  
**Auszubildende (m/w/d) als**  
**Kauffrau / Kaufmann**  
**für Büromanagement**

Für Fragen vorab stehen wir unter 05451 96360 zur Verfügung.  
Bewerbungen bitte per E-Mail oder Post an:

Natursteinbetrieb Woitzel · Recker Straße 68  
49479 Ibbenbüren · [info@naturstein-woitzel.de](mailto:info@naturstein-woitzel.de)

**FOTO ERHARDT**

Wir bilden aus und suchen Azubis:  
**FÜR WESTERKAPPELN:**  
Kaufleute im E-Commerce (m/w/d)  
Kaufleute im Groß- und Außenhandelsmanagement (m/w/d)  
Fachinformatiker Anwendungsentwicklung (m/w/d)  
Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)

**IN UNSEREN FILIALEN:**  
Fotomedienfachleute (m/w/d)

Wir freuen uns auf deine Bewerbung unter [personal@foto-erhardt.de](mailto:personal@foto-erhardt.de)  
Alle Infos findet Ihr hier:

Foto Erhardt GmbH, Gartenkamp 101, 49492 Westerkappeln  
Tel.: 05404 9633-0, [www.foto-erhardt.de](http://www.foto-erhardt.de)

**AZUBIS GESUCHT!**

zum **01.08.2025** (w/m/d):

- **Fachkräfte für Lagerlogistik**
- **Kaufleute im E-Commerce**

**KOTTER+SIEFKER** seit 1990  
Hansastraße 15-17 | 49504 Lotte  
Bewerbungen an: [khuge@ks-info.com](mailto:khuge@ks-info.com)

[www.koetterundsiefker.de/azubi](https://www.koetterundsiefker.de/azubi)

»Wir sollten viel mehr auf unser Bauchgefühl hören und einfach machen.«

Helga Volk, Recke, betreibt eine Buchhandlung und möchte fürs Lesen begeistern.

# EINFACH MACHEN

Jeder kann dazu beitragen, eine lebenswerte Zukunft für unsere Region zu gestalten. Oft sind es die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen.

Die IVZ berichtet täglich über das, was hier passiert und gibt den Menschen eine Stimme, die sich für unsere Heimat engagieren.

Mehr auf [www.ivz-aktuell.de](http://www.ivz-aktuell.de)

