

# HALLO

Sonntag, 9. November 2014 · Ausgabe 89/2014 · Verteilte Auflage: 118 942  
 Jeden Sonntag · kostenlos · www.hallo-muensterland.de

## Münster

### Gesund werden - gesund bleiben

Informationen rund um  
Krankheiten, Diagnose  
und Therapien



Foto: modvigil.com/Allan Ajito

Wetter heute  12°  
7°

Wetter morgen  11°  
8°

### Kontakt

**Verteilung, Kleinanzeigen**  
☎ 0251/690 4652

**Anzeigen**  
☎ 0251/690 96-21 bis -27  
anzeigen@hallo-muensterland.de

**Redaktion**  
☎ 0251/690 96-12 bis -19  
redaktion@hallo-muensterland.de

### Fußball

#### Bundesliga

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| SV Werder Bremen - VfB Stuttgart     | 2:0       |
| Bayer 04 Leverkusen - FSV Mainz 05   | 0:0       |
| FC Augsburg - SC Paderborn           | 3:0       |
| TSG 1899 Hoffenheim - 1. FC Köln     | 3:4       |
| Eintr. Frankfurt - FC Bayern München | 0:4       |
| SC Freiburg - FC Schalke 04          | 2:0       |
| Hertha BSC Berlin - Hannover 96      | 0:2       |
| VfL Wolfsburg - Hamburger SV         | 15.30 Uhr |
| Bor. Dortmund - Bor. M'gladbach      | 17.30 Uhr |



Foto: dpa/Bernd von Jutrczenka

## Gedenken an den Mauerfall vor 25 Jahren

Seite 2/Weitblick

### Trübe Aussichten

0:2 nach den ersten beiden Einzel: Die Tennis-Damen stehen im Fed-Cup-Finale heute unter Druck. **Sport**

### Jürgen Matthes Schülersprachreisen nach England seit über 30 Jahren

Prospekt und DVD kostenlos unter  
04821-680222  
www.matthes.de

**TUV SÜD** SEHR GUT (1-3)  
SABIANI (100%)  
Ser. Ice tested

Klassenfahrten nach England  
ab € 179,- p. P. · 04821-680140  
www.klassenfahrten-matthes.de

**Miele SCHNELLENBERG**  
Aktiv Küche | Küchenmodernisierung



**40 Jahre Meisterbetrieb**  
Hammer Str. 27 | 48153 Münster  
Telefon 02 51 | 53 95 65 10

### Montis Klassiker- Aktion

Nur bei uns erhältlich, z.B.  
Stuhl Chaplin  
**799,-**  
statt 1148,-



**Althoff**  
WOHNKULTUR  
Verspoel 7-8 · Münster  
www.moebel-althoff.de

**IBS** DER BÜROFACHMARKT FÜR MÜNSTER!

IBS BüroTIPPI GmbH & Co. KG  
Schiffahrter Damm 24 • 48145 Münster

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9:00 bis 19:00 Uhr  
Sa. 10:00 bis 16:00 Uhr



„Da muss ich hin für Büro, Schule, Studium, Prints und kleine Geschenke!“

**Mr. EverClean** ★  
FAHRZEUGAUFBEREITUNG



**Wir legen Wert auf Details**

Mario Bornhardt  
Gewerbegebiet MS-Albachten  
Steinbrede 11  
48163 Münster  
www.mr-everclean.de

**kompl. Aufbereitung  
Lackierarbeiten  
Beulendrücken  
Felgenreparatur  
Abholservice**

☎ **0173 - 73 59 731**

### Zeitschaltuhr & Funksteckdosen-Set

- max. Leistung: 16(2)A, 3500W
- 15 Minutentakt
- 3x Steckdosen & 1x Fernbedienung
- inkl. Batterie für Fernbedienung
- max. Schaltleistung von 1100W

**3,-**      **13,-**



\*Abgabe gültig vom 08.11. bis 15.11., nur solange der Vorrat reicht.

**OMEGA ELECTRONIC**



Omega electronic GmbH  
Salzstraße 35  
48143 Münster

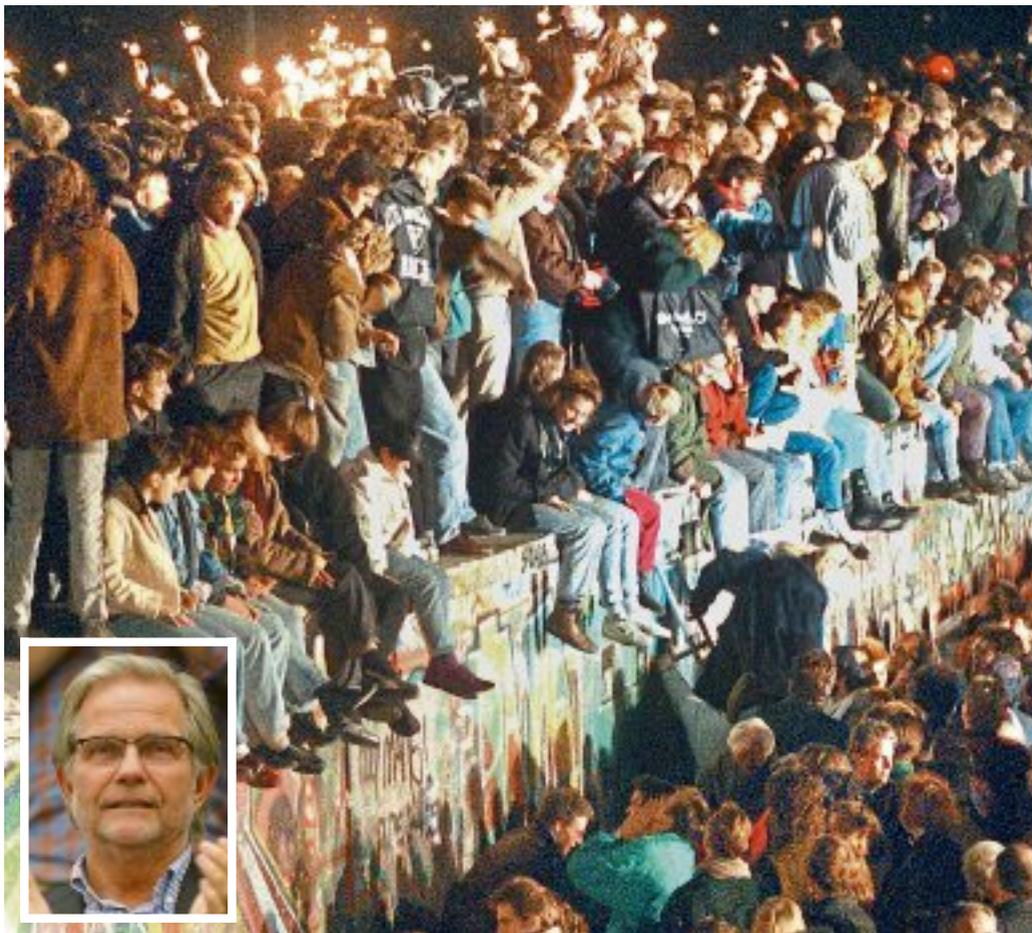
Öffnungszeiten:  
Mo.-Sa 10:00-19:00 Uhr  
Tel.: 0251 - 38 44 54 0  
www.omega.ms  
Email: info@omega.ms

## Ämter nachmittags zu

**MÜNSTER.** Verwaltung und städtische Einrichtungen schließen am Dienstag (11. November, 12.30 Uhr/Kfz-Zulassung an der Rudolf-Diesel-Straße schon um 12 Uhr) ihre Pforten. Grund ist die alljährliche Personalversammlung.

Es gibt aber Ausnahmen. Geöffnet sind nachmittags zur üblichen Öffnungszeit: der Friedenssaal, die Hallenbäder, das Kap 8 im Bürgerhaus Kinderhaus, die Münster-Information, die Schul-

psychologische Beratungsstelle, das Stadtmuseum, die Theaterkasse, die Stadtbücherei nebst Zweigstellen (der Bücherbus fährt die Haltestelle Mecklenbeck an), das Lorenz-Süd, das Jib sowie die Infobüros von Wuddi und Fachwerk Gievenbeck, das Bürgerbüro Gievenbeck (14 bis 18 Uhr), das Entsorgungszentrum Coerde, der Recyclinghof Eulerstraße und der Kommunale Sozialdienst (Büro Mitte, 14 bis 16 Uhr).



Heute vor 25 Jahren fiel in Berlin die Mauer. Jörg Adler (kl. Bild) erlebte den für ihn „surrealen Moment“ in seiner Heimatstadt Leipzig. Foto: dpa

## „Absurd, oder?“

Zoochef Adler über seinen persönlichen 9. November

Von Florian Levenig

**Für Jörg Adler war - wie für so viele Menschen, die jenseits der Mauer lebten - der 9. November 1989 ein bedeutsames Datum. Zugleich sei es, für ihn persönlich, auch ein „surrealer Moment“ gewesen.**

**MÜNSTER.** Adler, Zoochef in Münster sowie Präsident der hiesigen Erstliga-Volleyballerinnen, und seine Familie saßen vor einem Vierteljahrhundert in Leipzig „auf gepackten Koffern“. Der Ausreiseantrag war gestellt, er selbst folglich „eine Persona non grata“.

Schon zu Beginn der Montagsdemos im September und, vier Wochen später, zum 40. Jahrestag der DDR, hätten ihm die Beamten mit Nachdruck geraten, „bloß die Füße still zu halten“. Umso eher würde seinem Ansinnen stattgegeben. „So was ging oft binnen zwölf Stunden vonstatten“, erinnert sich Adler (der trotzdem demonstrierte).

Es war also alles vorbereitet. Der Job im Leipziger Zoo, „den ich geliebt habe“, und die Wohnung gekün-

dig, die Kinder von der Schule abgemeldet, der Hausstand weitgehend aufgelöst. Trotzdem war ausge-rechnet der, der das System so satt hatte, an jenem folgenschweren Abend noch mal eine Art offizieller Repräsentant seiner Heimatstadt: „Absurd, oder? Am 9. November wurden in der Leipziger Oper die NRW-Kultur-tage eröffnet. Der damalige Ministerpräsident Johannes Rau war da, ein Symphonieorchester aus dem Westen spielte. Weil mein Chef wusste, dass ich klassische Musik mag, hat er mich halt hingeschickt.“

Schon in der Pause sei das

Getuschel losgegangen. Politbüro-Mitglied Günter Schabowski habe, im Fernsehen, verkündet, jeder, der mag, dürfe die Grenze passieren. Könne das denn stimmen? Gastredner Rau, arg verdattert, las dann vor, was auf dem Zettel stand, den ihm jemand gereicht hatte: „Die Mauer ist auf.“

Adler und seine Frau ließen Symphoniker Symphoniker sein, eilten nach Hause, feierten mit den Nachbarn. Deren Vorschlag: Die Kisten könnten die Adlers ja jetzt wieder auspacken. Aber „unser Entschluss stand fest. Zumal man da ja längst noch nicht wusste, wie es mit diesem Land weitergeht“. Zwar „war, bin und bleibe ich Ossi“. Doch schon im Nachwendejahr heuerte er, zunächst als Mitarbeiter, im Allwetterzoo an.

Dass aktuell, heftiger als an früheren Gedenktagen, über die DDR, über Dopingopfer oder die Frage, ob die Linken einen Landeschef stellen dürfen, diskutiert wird, findet Adler „ganz normal“. Weil es, bis zum 9. November 2039, wohl das letzte große Erinnern sei.

### Info

Mit dem 25. Jahrestag des Mauerfalls endet auch die Arbeit des West-Ost-Forums Münster. Das hatte der damalige Landtagsabgeordnete Bernd Feldhaus (verstarb 2013) ins Leben gerufen, um zunächst beim Aufbau kommunalpolitischer Strukturen im Osten zu helfen.

**APASSIONATA**  
Europa-Tour

Die goldene Spur

04.-06.04.15 Münster  
MCC Halle Münsterland  
www.apassionata.com

Tickethotline:  
**01806 - 73 33 33**  
20 Cent/Min, Mobilfunkpreise max. 60 Cent/Min

BUNTE freundin Pferd & Co Pferd Tiere Westfälische Nachrichten

**SOLARLUX®**  
Glas in Bewegung

Sonntag ist Entdecker-Tag bei Solarlux

WINTERGÄRTEN | TERRASSENDÄCHER | GLAS-FALTWÄNDE

Entdecken - planen - wohlfühlen! Unsere Ausstellung in Münster hat für Sie geöffnet:

Montag - Freitag 10.00 - 18.00 Uhr  
Sa. 10.00 - 16.00 Uhr | So. 10.00 - 17.00 Uhr  
(Sonntags keine Beratung/Verkauf)

SOLARLUX Aluminium Systeme GmbH | Weseler Str. 253 | 48151 Münster  
Tel. 0251 39636440 | info@solarlux.de | www.solarlux.de



Beim Sommergrillen der Stotterer-Selbsthilfegruppe ist immer viel los. Heute feiert der Verein seinen 25. Geburtstag. Das freut den Vorsitzenden Ingo Roderfeld (kl. Bild). Fotos:Selbsthilfegruppe

# Sprechbarrieren abbauen

## 25 Jahre Stotterer-Selbsthilfegruppe

Als am 9. November 1989 die Mauer fiel, schaute ganz Deutschland nach Berlin. Ganz Deutschland? Nein. Denn einige Gleichgesinnte aus Münster und Umgebung gründeten eine Stotterer-Selbsthilfegruppe. Das ist heute genau 25 Jahre her. HALLO-Redakteurin Annika Wienhöller sprach mit dem Vorsitzenden Ingo Roderfeld.

Seit dem Mauerfall hat sich viel verändert, was hat die Stotterer-Selbsthilfegruppe Münster bisher erreicht?

Roderfeld: In Deutschland gibt es etwa 800 000 Menschen, die stottern. Viele von ihnen fühlen sich minderwertig. Sie schämen sich für die Art, wie sie sprechen. Durch die Arbeit in der Selbsthilfegruppe lernen unsere Teilnehmer, das Heft selbst in die Hand zu nehmen und zu Experten in eigener Sache zu werden.

Warum wurde eine solche Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen?

Roderfeld: Oft kommt Stotterern schon als Kind die Sprechfreude abhanden. Sie ziehen sich zurück, haben Angst vor bestimmten Sprechsituationen und können mit niemandem über ihr Problem reden. Die

Gruppe ist zu einem Anlaufpunkt für stotternde Menschen geworden.

Welche Ziele haben sich Vorstand und Mitglieder für die Zukunft gesteckt?

Roderfeld: Anlässlich des Jubiläums planen wir eine große Feier. Neben den aktiven Mitgliedern und Wegbegleitern aus dem Sozial- und Gesundheitswesen sind viele Ehemalige eingeladen. Im nächsten Jahr organisieren wir diverse Info-Veranstaltungen, um auf das Thema weiterhin aufmerksam zu machen. Nicht zuletzt werden wir auch auf dem Tag der Selbsthilfe in Münster vertreten sein.

Wo sehen Sie Herausforderungen?

Roderfeld: Eines unserer Hauptanliegen ist es, laufend neue Mitglieder zu gewinnen. Insbesondere junge Menschen sind bei uns unterrepräsentiert. Aus diesem Grund möchten wir in Münster eine Gruppe mit dem Namen „Flow“ etablieren, deren Zielgruppe aus stotternden Jugendlichen und jungen Erwachsenen besteht.



www.stottern-muenster.de

## Kurz notiert

### Shareconomy im Web

MÜNSTER. Sharing, das gemeinsame Nutzen, Tauschen und Verleihen von Dingen, das sich übers Internet organisiert, gewinnt an Bedeutung. In seinem Vortrag am Donnerstag (13. November, 19.30 Uhr) im Forum 2, Aegidii-markt, gibt Christian Rudde anhand praktischer Beispiele einen Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten von „Shareconomy“ im Web. Der Eintritt beträgt sechs Euro. Anmeldung: vhs.muenster.de.

### Zur Normenflut im Bauhandwerk

MÜNSTER. Das Bildungszentrum (HBZ) der Handwerkskammer lädt für Donnerstag und Freitag (13. und 14. November) zu den Münsteraner Bautagen ein. Thema ist die Normenflut im Bauhandwerk. Die Tagung richtet sich an Bau praktiker, Sanierungsbetriebe, Sachverständige und Architekten. Ihnen stellen Experten in Vorträgen neue Verordnungen vor, die das Bauhandwerk beeinflussen. Anmeldungen sind möglich unter ☎ 0251/7 05 13 26.

## DIE PARIS-SONDERMODELLE

## GROSSE AUSSTATTUNG ZUM KLEINEN PREIS

**0% FINANZIERUNG**  
inkl. Renault relax Paket\*\*



**Z. B. RENAULT SCÉNIC PARIS DELUXE ENERGY TCe 115 Start&Stop**

monatlich ab **€ 169,-\***

inkl. Renault relax Paket\*\*  
• 4 Jahre Wartung • 4 Jahre Garantie

Bar schon ab **19.990,- €**

### Ausstattung:

- Navigationssystem Carminat TomTom 2.0 Live
- LED-Tagfahrlicht
- Nebelscheinwerfer
- getönte Scheiben
- Vordersitze beheizbar
- Zwei-Zonen Klimaautomatik
- Keycard Handsfree

\*Bei Finanzierung: Nach Anzahlung von 2.990,- €, Nettodarlehensbetrag 18.300,- €, 48 Monate Laufzeit (47 Raten à 169,- € und eine Schlussrate: 10.375,90 €), eff. Jahreszins 0,00 %, Sollzinssatz (gebunden) 0,00 %, Gesamtbetrag der Raten 18.318,90 €. Gesamtbetrag inkl. Anzahlung 21.308,90 €. Ein Finanzierungsangebot für Privatkunden der Renault Bank, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss.

**Gesamtverbrauch (l/100km) kombiniert: 10,8-7,2; CO2-Emissionen (g/km) kombiniert: 190-135; CO2-Effizienz F-C ((EG) Nr. 715/2007)**

Abbildungen können Sonderausstattungen enthalten. Zwischenverkauf und Irrtümer vorbehalten. Gültig für Vorführwagen und ausgewählte Modelle. Alle Angebote sind gültig solange Vorrat reicht, spätestens jedoch bis 31.12.2014. Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne. \*\*Enthalten sind ein Renault Garantie Plus Vertrag (Anschlussgarantie nach der Neuwagengarantie inkl. Mobilitätsgarantie) sowie alle Kosten der vorgeschriebenen Wartungsarbeiten für die Vertragsdauer (48 Monate bzw. 40.000 km ab Erstzulassung gemäß Vertragsbedingungen).

**Z. B. RENAULT KANGOO PARIS DELUXE 1,6 16V 105**

monatlich ab **€ 149,-\***

inkl. Renault relax Paket\*\*  
• 4 Jahre Wartung • 4 Jahre Garantie

Bar schon ab **15.750,- €**

### Ausstattung:

- Klapptische an den Rückseiten der Vordersitze
- Heckklappe verglast
- Nebelscheinwerfer
- Licht- und Regensensor
- Lederlenkrad
- Klimaautomatik
- Bordcomputer

\*Bei Finanzierung: Nach Anzahlung von 2.990,- €, Nettodarlehensbetrag 14.051,68 €, 48 Monate Laufzeit (47 Raten à 149,- € und eine Schlussrate: 7.048,68 €), eff. Jahreszins 0,00 %, Sollzinssatz (gebunden) 0,00 %, Gesamtbetrag der Raten 14.051,68 €. Gesamtbetrag inkl. Anzahlung 17.041,68 €. Ein Finanzierungsangebot für Privatkunden der Renault Bank, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss.



Autohaus **Twent** GmbH

AUTOFORUM Münster

48163 Münster • Kölner Straße 1 • Tel. 0 25 01 / 97 38 - 300  
www.autoforum-muenster.de



## Kurz notiert

### Diskutieren über Krise und Krieg

**MÜNSTER.** Der Asta der Uni Münster, die Studentengruppe „destruktive kritik“ und der Gegenstandpunkt Verlag Weltmarkt und Weltmacht laden zu einer Diskussion über Krise, Krisenkonkurrenz, Gewaltkonkurrenz und Krieg ein. Am Mittwoch (12. November) um 18.30 Uhr im Hörsaal S8 (Schloss).

### Kulturrucksack: Zuschuss sichern

**MÜNSTER.** Sie bloggen, fotografieren, drehen Videos, tanzen, spielen Theater, machen Musik. Der „Kulturrucksack Münster“, den das Kulturamt federführend packt, soll 2015 wieder randvoll mit Projekten für Kinder und Jugendliche an den Start gehen. Lokale Einrichtungen und Akteure aus dem Kulturbereich, die den Heranwachsenden prägende Erfahrungen mit Kunst und Kultur ermöglichen möchten, können sich bis Freitag (14. November) um Zuschüsse bewerben. Infos: [www.kulturrucksack-muenster.de](http://www.kulturrucksack-muenster.de).

# Bröckeltest überm Prinzipalmarkt



Steinmetze überprüfen Fassaden von Rathaus und Stadtweinhaus

Foto: kn

Von Katja Niemeyer

**Die Fassaden von Rathaus, Stadtweinhaus, Haus Petzold und dem Krameramtshaus in Münsters Innenstadt sind noch ganz passabel. Zu diesem Ergebnis kommen die Steinmetze, die die Gemäuer akribisch untersuchten. Eine große mediale Aufmerksamkeit war ihnen dabei gewiss.**

**MÜNSTER.** Wolfgang Driemer macht eine einladende Bewegung. „Wo soll's hingehen? Vielleicht zu dem Wappen, das dort oben am Stadtweinhaus prangt?“, fragt der Steinmetz routiniert und öffnet das Türchen zum Hubsteiger. Die spontane Pressefahrt hoch

über den Prinzipalmarkt beginnt. An Bord: neben Wolfgang Driemer noch sein Kollege Manuel Michel. Mehr als einen Hammer, einen Meißel und eine Kamera – zur Dokumentation – benötigen sie nicht, um die Arbeit zu verrichten.

Immer wieder klopfen und hämmern sie auf die Fassade und lösen damit bröckelige Teile. „Andernfalls würden sie vielleicht eines Tages jemandem auf den Kopf fallen“, erläutert Steinmetz Driemer. Seitdem er an den historischen Gebäuden im Einsatz ist, hat er schon mehrere Interviews gegeben. Am Vortag bugsierte er mit seinem Hubsteiger ein ganzes Fernsteam

die Fassade hoch. Der Handwerker nimmt's gelassen. Seit 41 Jahren ist er im Job. „Der Zahn der Zeit nagt am Gemäuer. So ist das halt“, sagt er und klingt dabei sehr medienerfahren. So, als ob er die Antwort schon häufig gegeben hat.

Als die Steinmetze weit oben am Stadtweinhaus die Türmchen inspizieren, fahren sie den Hubsteiger auf 30 Meter hoch. Höhenangst sei für ihn kein Thema, sagt Driemer und streicht über den Baumberger Sandstein, aus dem Stadtweinhaus, Rathaus und andere Gebäude am Prinzipalmarkt nach dem Krieg wieder aufgebaut worden waren. Sein bislang höchster Arbeitsplatz: die

Unterwasserkirche, 70 Meter ragt sie in die Höhe.

Den rund 8000 Euro teuren Fassadencheck veranlasst die Stadt alle paar Jahre aus Sicherheitsgründen und um festzustellen, ob möglicherweise umfangreichere Sanierungsarbeiten notwendig sind. Das letzte Mal, dass die Mauern generalüberholt wurden, ist zwischen zehn und zwölf Jahre her, schätzt Annegret Mantke, die beim Amt für Immobilienmanagement für Baudenkmäler zuständig ist.

Und dann geht's wieder abwärts. Unten wartet der nächste Pressevertreter. Wolfgang Driemer öffnet das Türchen. „Wo soll's denn diesmal hingehen?“

## Adventsausstellung mit Budenzauber

//// in der Klostergärtnerei sinnesgrün



//// Donnerstag, 13. Nov. 09.30 - 18.00 Uhr  
 //// Freitag, 14. Nov. 09.30 - 18.00 Uhr  
 //// Samstag, 15. Nov. 09.00 - 18.00 Uhr  
 //// Sonntag, 16. Nov. 12.00 - 17.00 Uhr

Alexianerweg 49 // 48163 Münster

Tel. 02501 966 25215

[Klostergaertnerei-ms@alexianer.de](mailto:Klostergaertnerei-ms@alexianer.de)

[www.alexianer-werkstaetten.de](http://www.alexianer-werkstaetten.de)



Note fünf: Bei der Breitbandinfrastruktur gibt es Nachholbedarf. Die Leitungen sorgen für ein super-schnelles Netz. Das fordert auch Karl-Friedrich Schulte-Uebbing (kl. Bild). Foto: dpa

# „Die Situation verschärft sich“

IHK-Chef über den Fachkräftemangel in der IKT-Branche

Münster gilt als Hochburg der Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT). Auch das Umland ist gut aufgestellt. Allerdings gibt es durchaus Verbesserungsbedarf. Darauf weist Karl-Friedrich Schulte-Uebbing, Hauptgeschäftsführer der IHK Nord Westfalen, im Interview mit HALLO-Redakteurin Katja Niemeyer hin.

Wie stark ist die IKT-Branche im Münsterland?

**Schulte-Uebbing:** In den 4300 Betrieben sind 13400 Menschen beschäftigt. Hinzu kommen 8200 bei den sogenannten IKT-Anwendern, zum Beispiel den IT-Abteilungen von Unternehmen. Das Beschäftigungswachstum der Branche war in den letzten drei Jahren mit fast

elf Prozent deutlich höher als im Durchschnitt der Wirtschaft insgesamt, der bei 4,5 Prozent lag. Dennoch liegt der Anteil der Beschäftigten an den Gesamtbeschäftigten im Münsterland mit 2,4 Prozent ein Prozentpunkt niedriger als im Bundesdurchschnitt.

Wie beurteilen Sie den IKT-Standort?

**Schulte-Uebbing:** Die Stadt Münster ist eine Hochburg. Mit einem Beschäftigtenanteil von 5,3 Prozent gehört sie bundesweit zu den führenden Standorten. Aber auch das Münsterland ist alles in allem ein sehr attraktiver Standort. Allerdings ist jedes vierte Unternehmen unzufrieden mit der Breitbandinfrastruktur oder be-

urteilt sie sogar als mangelhaft. Verbesserungsmöglichkeiten sehe ich auch bei der Unterstützung von Unternehmensgründungen aus Hochschulen heraus.

Wie ist es um den Nachwuchs bestellt?

**Schulte-Uebbing:** Mehr als jede dritte Firma kann aktuell offene IKT-Stellen nicht besetzen. Und die Situation wird sich zukünftig deutlich verschärfen. Fehlende Fachkräfte könnten die eigene betriebliche Entwicklung nachhaltig bremsen, so die Befürchtung der Betriebe. Die Unternehmen wollen vor allem durch eigene Ausbildung gegensteuern, denn sie suchen insbesondere Absolventen der betrieblichen Aus- und Weiterbildung.

# Geburtenrate steigt konstant an

Elterngeldstelle erweitert Öffnungszeiten

**MÜNSTER.** In Münster steigt die Geburtenrate seit Jahren regelmäßig. Diese erfreuliche Tatsache hat zur Folge, dass auch die Anträge auf Elterngeld zunehmen. Neben der Bearbeitung der Anträge informiert die Elterngeldstelle im Amt für Kinder, Jugendliche und Familien die Mütter und Väter auch rund ums Elterngeld. Damit die Anträge schnell bearbeitet werden können, hat sich das Jugendamt ent-

schlossen, die Öffnungszeiten zu verändern: Die Elterngeldstelle berät ab morgen (10. November) montags bis mittwochs und freitags von 9 bis 12 Uhr sowie donnerstags von 14.30 bis 18 Uhr. Zu diesen Zeiten ist das Team auch unter ☎ 0251/4 92 28 91 oder per E-Mail an [eltern.geld@stadt-muenster.de](mailto:eltern.geld@stadt-muenster.de) zu erreichen. Die Mitarbeiter der Elterngeldstelle empfehlen, die Anträge online zu stellen.

**NEU!**  
Jetzt auch  
Online!

## Mülltonnenverkleidungen

**aus Edelstahl oder  
Edelstahl-Holz-  
Kombination  
für 2 bis 4 Tonnen**




z.B. 3er MTV-120ltr., ganz aus  
Edelstahl, geschlossen,  
3 Deckel f. 2139,-€, inkl. MwSt.

z.B. 120/240ltr.  
MTV rundum zu,  
Pflanzwanne o.  
Deckel, 2er, 3er,  
4er-Kombi.

**HMO**  
METALLBAU  
MICHAEL OTTO

www.hmo-edelstahldesign.de  
info@hmo-edelstahldesign.de  
Schleswiger Str. 25  
48147 Münster  
Tel. 0172 5265647  
Fax 0251 2872693

**Lieferung frei Haus**

**Großes Trauringstudio**

# GOLDANKAUF

**Zahngold & Altgold** (auch mit Zähnen)

Wir zahlen absolut faire Preise!  
Überzeugen Sie sich selbst!

**Bargeld sofort!**

Besondere Gelegenheiten  
aus Schmuckankäufen!

**JUWELIER JOSEF**  
Königsstraße 37-38  
Münster - Tel. 02 51 / 4 74 33

Ankauf von versilbertem Besteck 90/100

Batteriewechsel + Goldschmiede- und Uhrmacher-Reparaturen aller Art

Am 31.12. ist bei uns Schluss: Wir räumen unsere Ausstellung und das Lager: Wohnwände, Sofas, Tische, Stühle, Teppiche, Matratzen u. Accessoires: Premium-Möbel, so günstig wie nie!

# Alles muss raus!

30-70%  
Rabatt auf alle  
Ausstellungsstücke!

# Althoff

WOHNKULTUR

Verspoel 7-8 · 48145 Münster  
Mo-Fr 10<sup>00</sup>-19<sup>00</sup> Uhr · Sa 10<sup>00</sup>-16<sup>00</sup> Uhr  
[www.moebel-althoff.de](http://www.moebel-althoff.de)

**HALLO LESERREISE**  
 WHOOP! GOLDBERG & STAGE ENTERTAINMENT  
 PRÄSENTIEREN  
 DAS BROADWAY-MUSICAL  
**SISTER ACT**

p. P. ab  
**€ 65,-**



**SISTER ACT**  
 Tagesfahrten zum Musical  
**SISTER ACT in Oberhausen**

**Eine frohe Botschaft für Fans großartiger Unterhaltung:** Die Story, die mit Whoopi Goldberg in der Hauptrolle einst Millionen Kinobesucher begeisterte, setzt als Live-Version – überschäumend vor Dynamik und Witz – neue Maßstäbe. Der Hollywood-Star und Stage Entertainment haben die berühmten Nonnen auf die großen Bühnen gebracht. Und überall wird die Erfolgsshow vom Publikum begeistert gefeiert: London, Hamburg, Paris, Mailand, New York ... auch in Oberhausen.

**Dieses Musical schickt der Himmel:** Erleben Sie eine charmant-witzige und gleichzeitig rührende Geschichte in einem energiegeladenen Musical. Beeindruckende und umwerfend wandlungsfähige Kulissen, glamouröse Kostüme, himmlische Stimmen und mitreißende Songs garantieren Ihnen ein unvergessliches Erlebnis.

**LEISTUNGEN**

- Fahrt im Reisebus
- Abreise ca. 13.00 Uhr mit Möglichkeit zum Besuch Weihnachtsmarkt CentrO Oberhausen
- 19.00 Uhr Vorstellung inkl. Ticket Kategorie 4 (andere Kategorien gegen Aufpreis)
- Rückfahrt ab Oberhausen nach Ende der Vorstellung.



**Samstag, 13. Dezember 2014**

Grundpreis p.P.

Kategorie 4 **€ 65,-**

Kategorie 3 **€ 79,-**

Kategorie 2 **€ 89,-**

Kategorie 1 **€ 99,-**

**Zustiegort: 13.00 ab Münster Hauptbahnhof, Bremer Platz  
 Bitte rufen Sie uns an!**

**LMS**  
 REISEN

Informationen und Buchung:  
**Tel. 0 28 64/88 00 134**

Kardinal-von-Galen-Straße 9  
 48734 Reken  
 info@lms-reisen.de



**OXFORD-QUARTIER:** Auf dem Gelände der ehemaligen Kaserne in Gievenbeck entsteht in den nächsten Jahren ein neues Quartier zum Wohnen, Arbeiten und Leben. Den überarbeiteten Entwurf präsentiert das Architekturbüro Kéré am 19. November (Mittwoch, 18.30 Uhr) im Rahmen einer Bürgerversammlung in der Aula des Freiherr-vom-Stein-Gymnasiums (Dieckmannstraße 141). Gastgeber ist Oberbürgermeister Markus Lewe.

## Die freie Auswahl

Agentur für Arbeit: Mehr Ausbildungsplätze als Bewerber

**Rein rechnerisch geht die Gleichung auf: ein Ausbildungsplatz je Bewerber.**

**MÜNSTER.** Jedem Bewerber im Bezirk der Agentur für Arbeit Ahlen-Münster stand 2013/14 rechnerisch eine Ausbildungsstelle zur Verfügung. Damit fällt die Bilanz am Arbeitsmarkt grundsätzlich positiv aus. Die Unternehmen und Verwaltungen meldeten mehr Plätze als im Vorjahr.

3957 Lehrstellen verzeichnete die Agentur. Das waren 49 oder 1,3 Prozent mehr als im Vorjahr. Demgegenüber ging die Zahl der Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die sich bei der Berufsberatung als Bewerber um eine Ausbildungsstelle meldeten, erneut zurück. Sie lag zuletzt bei 3873, 126 weniger als im vergangenen Jahr. Jedem Auszubildenden standen damit 1,02 Stellen zur Verfügung. Im Vorjahr lag die Relation noch bei 0,98 Plätzen.

2196 offene Ausbildungsstellen meldeten die Unternehmen und Verwaltungen in der Domstadt seit Oktober 2013. Das waren 53 mehr als im gleichen Zeitraum des Vorjahrs. „In Münster haben Bewerber damit weiterhin eine große Auswahl an attraktiven Ausbildungsstellen in unterschiedlichen Be-



**Junge Leute haben bessere Chancen denn je, ihren Wunschberuf zu erlernen.**

rufen“, so Sandra Pawlas, stellvertretende Leiterin der Agentur für Arbeit Ahlen-Münster. Grund sei auch die demografische Entwicklung, die Zahl der Schulabgänger sinkt.

„Auf Bewerberseite hält in Münster der Trend zum höheren Schulabschluss weiter an“, berichtet Pawlas weiter. Mehr als die Hälfte der bei der Agentur gemeldeten Ausbildungsplatzbewerber haben die Fachhochschulreife oder das Abitur. Ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr oder ein Auslandsaufenthalt waren für viele der Jugendlichen

mit (Fach-)Hochschulreife wertvoller, als sich sofort für eine Ausbildung oder ein Studium zu entscheiden. Damit ist die Qualifikation der Bewerber noch höher als im Vorjahr. „Viele junge Menschen mit guten Bildungsvoraussetzungen entdecken die betriebliche Ausbildung als Alternative für sich“, freut sich Pawlas.

Die Zahl der Jugendlichen, die am 30. September noch keine Lehrstelle gefunden hatten, sank weiter deutlich auf nunmehr 43. Auf der anderen Seite stehen 83 offene Ausbildungsplätze zur Verfügung.

# SCHNAPPP DES TAGES



Leistungsstarker 1,9  
Quad-Core-Prozessor

#### SAMSUNG Galaxy S4 Smartphone

- WLAN Schnittstelle
- 13 Megapixel-Kamera
- Super AMOLED-Display
- 16 GB interner Speicher
- Sprechzeit bis zu 17 Std.
- Stand-by bis zu 370 Std.

Art. Nr.: 1852108, 1687221, 1852109, 1852110



# 299.-

24.91 € 0% effektiver Jahreszins  
monatl. Rate 12 Monate Laufzeit

Nur solange der Vorrat reicht.

## NUR AM 10.11.14 IN IHREM MEDIA MARKT:

**MEDIA MARKT TV-HiFi-Elektro GmbH Münster**  
Robert-Bosch-Str. 2 • 48153 Münster • Tel. 0251/9195-0

Öffnungszeiten: Mo-Sa: 10-20 Uhr  
P über 300 kostenlose Parkplätze

Keine Mitnahmegarantie.  
Alles Abholpreise.

[mediamarkt.de](http://mediamarkt.de)

# Media Markt®

*Ich bin doch nicht blöd.*

### Kasernen-Kita kommt

**MÜNSTER.** Die Diskussion um eine geplante Kita auf dem Gelände der Oxford-Kaserne in Gievenbeck ist beendet: Während der Ratssitzung am Mittwoch haben Kommunalpolitiker geschlossen, ein bestehendes Schulgebäude auf besagtem Gelände für acht Jahre von der Bundesanleihegarantie (Bima) anzumieten. Für 940 000 Euro soll es hergerichtet werden, damit ab Mai 2015 eine Sechsklassen-Kita dort einziehen kann.

### Viren früh unterwegs

**MÜNSTER.** „Das Norovirus tritt in diesem Winter erstaunlich früh auf“, berichtet Dr. Michael Lürsen, Leiter des münsterischen Gesundheitsamtes. Bereits seit einigen Wochen sind verstärkte Norovirus-Infektionen gemeldet worden. Sonst treten diese schwere Form einer Magen-Darm-Erkrankung erst im Februar und März in Erscheinung. Außerdem ist dem Amt ein HUS-Fall bekannt - der erste seit 2011. Hinter HUS verbirgt sich eine schwere Infektionskrankheit, die tödlich verlaufen kann.



**BAD-PAPIER:** Münsters Verwaltung erteilt sowohl den Stadtwerken als auch einem möglichen Betreiber der Schwimmbäder als neuen Freizeit- und Gesundheitsbad eine Absage. Das sind die Kernpunkte ihrer Empfehlung zur Entwicklung der Bäderlandschaft. Der Rat entscheidet am 10. Dezember über die Vorschläge.

**DAGEGEN:** Mitglieder der Initiative „Das 11. Gebot“ demonstrieren am Dienstag auf dem Domplatz gegen eine Bezuschussung des geplanten Kirchentages 2018 durch die Stadt Münster. Das Fahrzeug mit der Aufschrift „Du sollst Deinen Kirchentag selbst bezahlen“ kam aus Jena, wie Sprecher Maximilian Steinhaus berichtete. Es sei bereits in Regensburg und Leipzig im Einsatz gewesen - die Kirchentag-Städte 2014 und 2016.

### Teures Taxifahren

**MÜNSTER.** Um durchschnittlich 18 Prozent steigen die Taxigebühren in Münster zum 1. Januar 2015 - als Reaktion auf die Einführung eines deutschlandweiten Mindestlohns. Dafür hat sich der Rat der Domstadt am Mittwoch ausgesprochen. Lediglich die Linken und der Parteilose Richard Mol enthielten sich während der Abstimmung. Zudem wollen die Politiker „ein Gutachten über die Funktionsfähigkeit des Taxigewerbes in Münster“ in Auftrag geben.

### Tierisches Theater

**MÜNSTER.** Magdeburgs Zoodirektor Dr. Kai Perret (Bild) sollte seinen Amtskollegen in Münster, Jörg Adler, ablösen. Doch der Rat machte dem Vorhaben einen Strich durch die Rechnung: Die geheime Abstimmung am Mittwoch ergab ein Patt - mit 36 zu 36 Stimmen. Nun bleibt Adler wohl über April 2015 hinaus münsterischer Tierpark-Chef, um den beiden Gesellschaftern des Allwetterzoos - Zooverein und Stadt - Zeit für die Suche nach einem anderen Nachfolger zu geben. Perret behält seinen Job in Magdeburg bis 2016.



Foto: Zoo Magdeburg

### TATORT-TRUBEL:

In Münsters Innenstadt liefen von Mittwoch bis Freitag die Dreharbeiten für den neuen Krimi „Erkläre Chimäre“. Viele Fans - darunter mehr als hundert Gesamtschüler - ließen sich von den Tatort-Schauspielern Axel Prahl, Claus Dieter Clausnitzer und Jan Josef Liefers (v.l.) Autogrammwünsche erfüllen.





Von Florian Levenig

**Ob, wie Mäzen Dr. Wolfgang Henze mutmaßt, mit der famosen Ausstellung „Das nackte Leben“ (bis 22. Februar im Landesmuseum) „Kunstgeschichte geschrieben“ wird, lässt sich, das hat Historisches nun mal an sich, erst in der Rückschau sagen. Aber der Mann könnte Recht behalten.**

**MÜNSTER.** Zumindest, da sind die Verantwortlichen einer Meinung, ist die Sonderschau einzigartig. Selbst in London, nicht eben arm an renommierten Kunsthäusern, habe es so etwas, in der geballten Form, bis dato nicht gegeben, weiß Gastkuratorin Catherine Lampert.

Alles, was, von den Nachkriegsjahren bis in die 80er, in London Rang und Namen hatte, ist in der Domstadt zu sehen. 120 Werke, 16 Künstler. Die ganz großen Namen, klar. Francis Bacon, Lucian Freud, David Hockney. Aber auch, führt LWL-Kuratorin Tanja Pirsig-Marschall (oben, neben Hockneys überbor-

dendem „Taucher“) aus, Künstler wie Euan Uglow, jenseits der Insel nur einem Fachpublikum bekannt.

Uglows „Diagonale“ zielt nicht nur das Ausstellungsplakat. Sie sei, so Lampert, zudem ein gutes Beispiel für den besonderen, den Briten eigenen Humor, den auch die Maler pfleg(t)en. „Art with a Twist“, nennt die Londonerin, die sämtliche Künstler persönlich kennt oder kannte, das. Kunst mit dem besonderen Dreh. Dem speziellen Kniff. Bei Uglow ist es das Dreieck, das der nackte Frauenkörper und

ein Klappstuhl formen, bei Hockney der Halbakt mit Tennissocken („The Room, Tarzana“). Oder der im Wasser treibende Gummiring („Rubber Ring Floating in a Swimming Pool“).

Etwas, das laut Lampert die Vertreter der Folgegeneration, die „Young British Artists“ um Damien Hirst (selbst ein emsiger Bacon-Sammler), im Übrigen sehr schätzten und in ihren Werken fortsetzten.



<http://www.lwl.org/LWL/Kultur/museumkunstkultur/>



**Hingucker: Hockneys „George Lawson and Wayne Sleep“, zum ersten Mal seit 40 Jahren öffentlich zu bestaunen.** Fotos: flo

## Kurz notiert

### Club-40-Party im Hot Jazz Club

**MÜNSTER.** Alle Leute ab Mitte 30, die feines Abtanzen im Hot Jazz Club, Hafenweg 26b, genießen möchten, sind dazu am Freitag (14. November) ab 22 Uhr eingeladen.

### Tischtennis-Kurs für Mädchen und Frauen

**MÜNSTER.** Die Tischtennisabteilung des SC Westfalia sucht Verstärkung. Da-

her sind alle Mädchen zwischen acht und 18 Jahren zu einem Probetraining jeweils mittwochs von 18 bis 20 Uhr einladen, ab 20 Uhr können Frauen trainieren.

### Spurchensuche mit Tim Richter

**MÜNSTER.** Heute (9. November) findet ab 15 Uhr eine Führung zu Orten mit nationalsozialistischer Vergangenheit durch das Mauritz-Viertel statt. Treffpunkt ist die Villa ten Hompel, Kaiser-Wilhelm-Ring 28.

## Kugeln schieben im Viervierteltakt

### „Kegel Party Discofox-Kombi“: Premiere

**MÜNSTER.** Die Tanzfläche war rappellvoll, als im vergangenen Jahr erstmals auf „Europas größter Kegelparty“ in Münster die „Kegel Party Discofox-Kombi“ vorgestellt wurde.

Drei Lehrer des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbandes (ADTV) hatten eine ganz neue und einmalige Figurenfolge ausgetüftelt. Nach dem großen Erfolg stand schnell fest: Es wird eine „Kegel Party Discofox-Kombi 2014“ geben. In der Halle Münsterland, Albersloher Weg 32, hat sie am kommenden Samstag (15. November) ihre Premiere. Auch am 21. sowie am 22. November (Freitag und Samstag) wird dort getanzt.

Nicht nur wer kegelt, ist bei der Feier gut aufgeho-

ben: Auf Europas größter Kegelparty ist Tanzen angesagt. „Im Viervierteltakt zu zweit“ lautet das Motto der „Fox-Party“, die an beiden Samstagen im Weißen Saal und am Freitag im Südfoyer steigt.

In diesen Wochen studieren Paare in sieben westfälischen und niedersächsischen Tanzschulen die neue Discofox-Schrittfolge ein. Wer mitmachen möchte, meldet sich in den Tanzschulen Husemeyer, Driese und Wichtrup in Münster, bei Zeitz in Osnabrück, im Ballroom in Steinfurt, in der Tanzschule Kerstin Albrecht in Georgsmarienhütte oder im Tanz Treff Hey in Lemgo.

Weitere Infos gibt's unter [www.kegelparty-muenster.de](http://www.kegelparty-muenster.de).

Die Orchideenzucht Münster lädt ein zur

## Adventsausstellung

am 15. + 16. und 22. + 23. November,  
jeweils von 9.00 – 18.30 Uhr.

Stilvolle Floristik in gemütlicher Atmosphäre mit Waffeln, Bratwurst, Glühwein und Früchtepunsch. Auch dieses Jahr findet wieder der kleine

## Weihnachtsmarkt

in der Gärtnerei statt, mit Weihnachtsbaumverkauf  
am 13. + 14. und 20. + 21. Dezember  
auch jeweils von 9.00 – 18.30 Uhr.



VIP-Ticker

Ruhm und Reichtum als Verpflichtung

Oscar-Preisträgerin **Jennifer Lawrence** sieht in Ruhm und Reichtum auch eine Verpflichtung. „Ich habe inzwischen kapiert, auf wie viel Geld ich tatsächlich sitze“, sagte sie im Interview mit dem Focus.



Sie beschäftigt sich seit einiger Zeit mit Hilfsorganisationen, damit sie entscheiden könne, wen sie unterstützen wolle. (dpa)

Erinnerung an Pannen-Interview

Seinen Sinn für Humor hat **Prinz Charles** (65) bewiesen. Als junger Mann sollte er für die Show „Countdown“ interviewt werden. Im Studio verlor ein Journalist die Nerven und sagte: „Eure Königliche Hoheit – ich schwitze wie ein Schwein.“



Aus Anlass des 40-jährigen Bestehens der Show schlüpfte nun Charles in die Rolle des Interviewers. (dpa)

Autopsiebericht bringt Klarheit

US-Schauspieler **Robin Williams** hatte kurz vor seinem Tod im August weder Drogen noch Alkohol zu sich genommen.



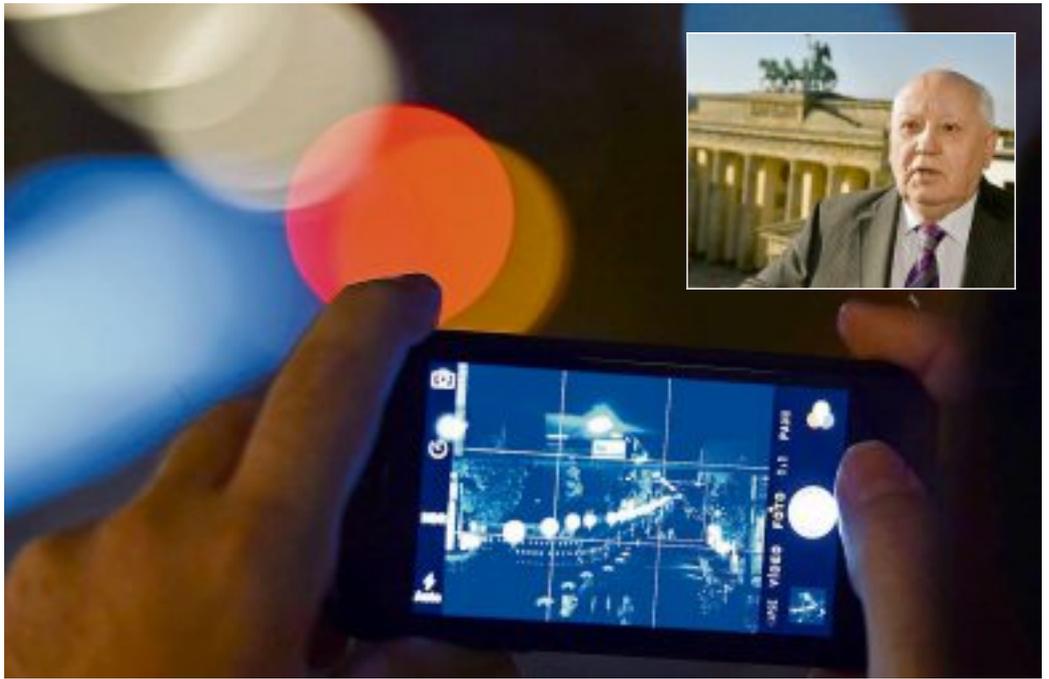
Nach dem nun veröffentlichten Autopsiebericht fanden die Gerichtsmediziner lediglich geringe Spuren verschreibungspflichtiger Medikamente. Williams hatte sich das Leben genommen. (dpa)

Vom Alter vergessen

Schauspielerin **Sonja Kirchberger** („Die Venusfalle“) hat ihrem 50. Geburtstag am heutigen 9. November gelassen entgegen gesehen.



„Der Badezimmerspiegel ist am frühen Morgen sicher nicht mein bester Freund. Aber besser, das Alter vergisst mich, als dass ich das Alter vergesse“, sagte die Österreicherin der Bild. (dpa)



Ein Mann fotografiert die beleuchteten Ballonstelen entlang des ehemaligen Verlaufs der Berliner Mauer. Michail Gorbatschow (kl. Bild) fand kritische Töne. Fotos: dpa/Jens Kalaene

# Kritik vom Wegbereiter

Feierlichkeiten zum Mauerfall: Gorbatschow rüffelt den Westen

Bei strahlendem Sonnenschein sind in Berlin die Feierlichkeiten zum 25. Jahrestag des Mauerfalls fortgesetzt worden. Der frühere sowjetische Staatschef Michail Gorbatschow erhob dabei Vorwürfe gegen den Westen.

**BERLIN.** Im Zusammenhang mit dem Ukraine-Konflikt sagte Michail Gorbatschow, die Welt sei an der Schwelle zu einem neuen Kalten Krieg. Er warf insbesondere den USA vor, Versprechen nach der Wende gebrochen zu haben. Stattdessen habe man sich zum

Sieger im Kalten Krieg erklärt und Vorteile aus Russlands Schwäche gezogen.

Derweil sind Hunderttausende Einheimische und Touristen aus aller Welt in Berlin unterwegs, um sich an die Ereignisse vom 9. November 1989 zu erinnern. Hauptattraktion ist die Lichtinstallation, die seit Freitagabend den Verlauf der Mauer nachzeichnet. Die knapp 7000 Ballons sollen heute Abend in den Himmel aufsteigen.

Die Lichtgrenze, die dem Verlauf der Mauer von der Bornholmer Brücke über das

Brandenburger Tor bis zur Oberbaumbrücke folgt, lockte schon zum Auftakt zahllose Besucher an. Gestern setzte sich der Zug der Schaulustigen fort. Die Stimmung in der Stadt wurde allgemein als heiter und sehr entspannt beschrieben.

Bundeskanzlerin Angela Merkel würdigte zum 25. Jahrestag des Mauerfalls die Bedeutung Berlins. Die Stadt habe nicht nur das Bild Deutschlands geprägt, sondern sei auch „fast ein Symbol für die Vereinigung Europas nach dem Kalten Krieg“. (dpa)

|                             |                         |                          |                          |                               |                                |                        |                    |                          |                      |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------|--------------------------|----------------------|
| Elitetruppe                 | vor kurzer Zeit         | chinesisches Goldgewicht | europäische Völkergruppe | norwegische Hauptstadt        | Arbeiter in der Kohleveredlung | Rang beim Karate       | nicht unten        | japanische Silbenschrift | nochmals             |
| Grund                       |                         |                          |                          | alter Energiewert der Nahrung |                                |                        |                    |                          |                      |
| Aufrühr, Aufstand           |                         |                          |                          |                               |                                | Strom durch Bolivien   |                    | Initialen Redfords       |                      |
| Kopfschutz d. Zweiradfahrer |                         | Amtsprache in Laos       |                          | Party                         | hinteres Schiffssegel          |                        |                    |                          |                      |
|                             |                         |                          | Langmut                  | kehren                        |                                |                        |                    | Planet mit Ringen        |                      |
| Schlund                     | luftgetrockneter Ziegel | Leichtathlet             |                          |                               |                                | Schlaginstrument       | weibl. Borstentier |                          |                      |
|                             |                         |                          |                          | Meistersingerlied (Mz.)       | scharf gewürzt                 |                        |                    |                          |                      |
|                             |                         | Schliff im Benehmen      | griechischer Buchstabe   |                               |                                | griechischer Buchstabe |                    |                          | plötzlicher Windstoß |
| eine Diät (ugs.)            | amerik. Raubkatze       |                          |                          | französisch: oder             |                                | Flächenmaß             | englisch: sein     | engl. Fürwort: es        |                      |
| Tischkugelspiel             |                         |                          |                          |                               | offenes Auto (Kw.)             |                        |                    |                          |                      |
| Vorname der Autorin Blyton  |                         |                          | ein Wasservogel          |                               |                                |                        |                    |                          |                      |

# Müller macht's

Senator soll Nachfolger Wowereits werden

**BERLIN.** Stadtentwicklungssenator Michael Müller soll Berlin nach dem Willen der SPD als Nachfolger von Klaus Wowereit in den nächsten zwei Jahren regieren. Ein Parteitag der Berliner SPD nominierte den 49-Jährigen gestern einstimmig per Akklamation für das Amt des Regierenden Bürgermeisters.

Wowereit will am 11. Dezember nach mehr als 13 Regierungsjahren zurücktreten. An selben Tag soll Müller an die Senatsspitze gewählt werden. In einer kämpferischen Rede warb Müller: „Ich will ein Berlin schaffen, wo es solidarisch



Vorgänger und Nachfolger: Klaus Wowereit und Michael Müller (r.). Foto: dpa

und gerecht zugeht“, betonte er. Er wolle auch als Regierungschef für bezahlbare Mieten kämpfen, für mehr Partizipation der Bürger. (dpa)

Foto: dpa/Julian Stratenschulte



# Ruhe vor dem (An-) Sturm

Bahnverkehr bis Montag wieder normal

**Fahrgäste der Bahn müssen sich auch nach dem Streik der Lokführer auf Zugausfälle und Verspätungen einstellen. Der Arbeitsausstand hat derzeit viele Teile der Wirtschaft betroffen.**

**BERLIN/HOFHEIM.** Im Fernverkehr will die Bahn heute zumindest auf den Hauptstrecken wieder 60 Prozent des üblichen Angebots erreichen. Vor allem heute Nachmittag ist deshalb wegen der Wochenendpendler mit sehr vollen Zügen zu rechnen. Im Nahverkehr sollen bundesweit wieder zwei Drittel der Züge fahren. Morgen früh will die Bahn dann wieder komplett nach dem Normalfahrplan fahren.

Bundeswirtschaftsminister Sigmar Gabriel hat unterdessen beim Landesparteitag der hessischen SPD in Hofheim am Taunus die Gewerkschaften im Tarifkonflikt der Bahn zu einer Schlichtung aufgerufen. Er erwarte, dass eine Gewerkschaft, die mit einem Streik auch volkswirtschaftlichen

Schaden verursache, vorher einen Schlichtungsversuch unternehme.

Der Lokführerstreik verursacht etwa bei vielen Speditionen nach Branchenangaben deutliche Mehrkosten. Geplante Frachten, die eigentlich mit Güterzügen der Bahn befördert werden sollten, müssten mit großem Aufwand umdisponiert werden, sagte ein Sprecher des Deutschen Speditions- und Logistikverbands (DSL) in Bonn. „Das bedeutet zusätzliche Kosten, auf denen Spediteure sitzen bleiben.“

Abgesagte Stadtführungen und stornierte Hotelübernachtungen: Der Lokführer-Streik hat auch die Wochenendplanung mancher Bundesbürger durcheinandergewirbelt. „Wir haben aus allen Landesteilen und Betrieben von Stornierungen und Nachfragen von Kunden gehörte, sagte ein Sprecher des Deutschen Hotel- und Gaststättenverbandes (Dehoga). Wie hoch die Einbußen für Hotels und Gaststätten seien, lasse sich aber nicht beziffern. (dpa)

## Kurz notiert

### Brandanschläge auf den Zugverkehr

**BREMEN.** Neben dem Lokführer-Streik haben mehrere Brandanschläge den Zugverkehr gestern behindert. Unbekannte hatten in Bremen, Niedersachsen und Brandenburg Feuer in mehreren Kabelschächten gelegt. Die Bundespolizei schließt einen Zusammenhang nicht aus – zumal die Taten etwa zur gleichen Zeit verübt wurden. (dpa)

### Verfassungsklage zum Pflegenotstand

**BERLIN.** Die von Kritikern immer wieder als unwürdig bemängelten Zustände in manchen Pflegeheimen werden möglicherweise zum Fall für das Bundesverfassungsgericht. Sieben Betroffene wollen mit einer Klage gegen den Pflegenotstand vorgehen. Die Kläger sehen die im Grundgesetz garantierte Unantastbarkeit der Menschenwürde verletzt. (dpa)



## Marc O'Polo

Leichte, mattglänzende Daunenjacke in taillierter Steppoptik mit Flanell besetzten Ärmeln und schützendem Stehkragen.

Mit hochwertiger, wärmender Füllung und einem verdeckten Reißverschluss.

je € **249,-<sup>90</sup>**

## PROFITIEREN SIE VON DIESEN VORTEILEN:

- ♥ Einfach vorfahren, kostenlos direkt vor der Tür parken
- ♥ Über 100 Top Modemarken für Damen und Herren
- ♥ Gratis Café-Bar und Kinderspielecke
- ♥ Kompetente Fachberatung
- ♥ Kostenfreier Änderungsservice mit der Kundenkarte



LEYS'S Markenmode Megastore // Weseler Str. 649 // 48163 Münster  
 Mo.- Fr. von 10 - 20 Uhr, Sa. von 10 - 19 Uhr // Tel. 0251.974 27 80  
[www.facebook.com/leysmuenster](http://www.facebook.com/leysmuenster) // [www.mode-in-muenster.de](http://www.mode-in-muenster.de)

**Reise-Präsentation am 25.11.14 um 19 Uhr**  
**über eine Rundreise an die Ostküste USA & Kanada**  
**im europäischen ☆☆☆☆ Reisebus**  
**Reisetermin: 01.07.2015 -12.07.2015**

Anmeldung erbeten bei LMS Reisen:  
 Tel. 02864-88000 oder per Mail info@lms-reisen.de  
 LMS-Reisen Reken, Kardinal-von-Galen-Str. 9  
 Info: www.lms-reisen.de/cms/upload/USA\_2015.pdf



**Elektro- Solartechnik** **Gildenstraße 2d · 48157 Münster**  
**H. Schwarzer GmbH** **☎ elektroschwarzer.de ☎ 0251 14137-0**

# LED-SHOP



Mo. - Do. 07.30 - 16.30 Uhr • Fr. 07.30 - 13.00 Uhr • jeden 1. Samstag im Monat 10.00 - 14.00 Uhr

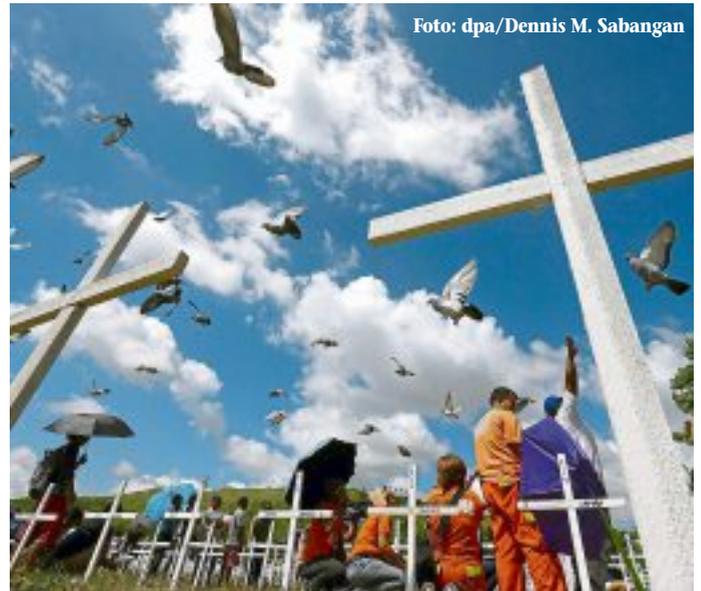


Foto: dpa/Dennis M. Sabangan

**TRAUER UND WUT:** Millionen Menschen haben auf den Philippinen gestern der Opfer des verheerenden Taifuns Haiyan vor genau einem Jahr gedacht. Er war am 8. November 2013 über den Inselstaat hereingebrochen. 7300 Menschen kamen ums Leben oder werden noch vermisst. In Tacloban protestierten mehrere tausend Einwohner gegen schleppende Hilfe und langsamen Wiederaufbau. (dpa)

## Zarte Bande pro Freihandelszone

China und USA gehen aufeinander zu

**China und die USA machen im Ringen um eine Freihandelszone in der Region Asien-Pazifik einen Schritt aufeinander zu.**

**PEKING.** Bei Ministergesprächen vor dem Gipfel der Asiatisch-Pazifischen Wirtschaftsgemeinschaft (Apec) in Peking gab es gestern eine Einigung, die von China vorgeschlagene Schaffung einer Freihandelszone Asien-Pazifik (FTAAP) vorzubereiten. Bislang hatten unterschiedliche Vorstellungen Pekings und Washingtons weitere Diskussionen über mehr Freihandel in der Region blockiert.

Das Verfahren solle gestartet und „umfassend sowie

systematisch vorangebracht“ werden, hieß es in einem gemeinsamen Dokument. Chinas Handelsminister begrüßte den Schritt als wichtigen Anstoß in Richtung einer Freihandelszone. Die USA stehen dem Vorhaben allerdings zurückhaltend gegenüber, weil sie bereits mit elf Staaten über eine Transpazifische Partnerschaft (TPP) verhandeln.

Die größten Volkswirtschaften ringen um eine Führungsrolle in der neuen Handelsordnung der Gemeinschaft der 21 Apec-Mitglieder, die 44 Prozent des Welt Handels abwickeln. China verhandelt mit 15 Staaten über eine Wirtschaftspartnerschaft (RCEP). (dpa)

### Kurz notiert

#### USA verdoppeln Truppenpräsenz im Irak

**WASHINGTON.** Im Kampf gegen die Terrormiliz Islamischer Staat (IS) verdoppeln die USA ihre Truppenpräsenz im Irak. Bis zu 1500 weitere Soldaten sollten in den kommenden

Monaten ins Land geschickt werden, um die irakischen Sicherheitskräfte zu beraten und auszubilden. An Kampfhandlungen sollen sie aber nicht teilnehmen, teilte das Pentagon mit. (dpa)

**Gewinnen Sie jede Woche 40,- Euro!**

**HALLO**  
Die Gratiszeitung im Münsterland

# SUDOKU

So spielen Sie mit:

- Lösen Sie nebenstehendes Sudoku-Puzzle: Vervollständigen Sie es so, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal auftritt.
- Übertragen Sie die Ziffern aus den nummerierten Feldern in das Lösungsfeld.
- Rufen Sie die 0137-826004\* an und geben Sie Ihren Lösungscode durch.

Unter allen Anrufern verlosen wir jede Woche 40,- Euro!

Annahmeschluss für dieses Gewinnspiel ist Freitag 12.00 Uhr

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

**Lösung:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Gewinnerin der letzten Woche:**  
**Jessica Krampe**

Der Gewinner wird gebeten, sich telefonisch beim Verlag zu melden. Tel.: 0251/6909625

**Lösung der letzten Woche:**

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

\*0,50EUR/Anruf aus dem dt. Festnetz, abweichende Preise aus dem Mobilfunk.



**Herbst-Angebot**  
gültig bis  
**30.11.14**

## Selbst ist der Mann...

Fühl Dich NEU



...aber nicht, wenn es um seine  
Gesundheit geht

An der Kleimannbrücke 50  
48157 Münster · Tel.: 14 28 48  
[www.injoy-muenster.de](http://www.injoy-muenster.de)

**So sind die Fakten:**

Mehr Männer als Frauen sind zu dick. Männer trinken mehr als Frauen, Männer ernähren sich schlechter, sind risikobereiter und sterben früher. Männer mögen keine Vorsorgeuntersuchungen. Wie war es bei Ihnen? Wenn Ihre letzte Vorsorgeuntersuchung U11 heißt, dann waren Sie 10 Jahre alt und es könnte allmählich wieder Zeit werden.

67,1 Prozent der Männer in Deutschland haben Übergewicht. Damit bringen sieben von zehn Männern zu viel auf die Waage. Bei Frauen liegt der Anteil bei 52,9 Prozent, so die aktuellen Zahlen vom Januar 2013 des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Wo Geschlechterrollen herrschen, meint der Mann, er müsse funktionieren. Erste Warnzeichen des Körpers werden gern überhört. Dabei können kleine Veränderungen im Alltag eine große Wirkung haben. Auf, auf - Sport kann vorbeugen! Wer beruflich stark unter Strom steht, dem sei gesagt:

Sport und die damit verbundene Ausschüttung von Endorphinen baut Stress ab. In Männerdeutsch gesagt: „Ich habe mich wieder richtig abregiert.“ Ja und genau das ist Stressabbau. Bewegung ist ein bewiesenes Antidepressivum. Die Endorphine sind sozusagen das körpereigene Opium, das Glückszustände hervorrufen und Anspannung abbauen kann.

Das ist nicht nur eine gute Nachricht für den stark eingebundenen Manager, sondern auch für ältere Menschen, die sich durch das Schwinden der eigenen Körperkraft oftmals entmutigt fühlen.

Bloß nicht - Jetzt erst recht. Studien mit 90-jährigen beweisen, dass die Muskelkraft auch im Alter durch ein regelmäßiges Training gestärkt wird.



✓ **Stoffwechselkur**  
Das Geheimnis der Promis!

✓ **You-Abo**  
Lieber Sport als Spielkonsole

✓ **Muskeln**  
Beschützer der Gelenke

# Fitness, Gesundheit & Wohlbefinden

## 21 Tage, die dein Leben verändern

# STOFFWECHSELKUR



Julia vom INJOY Münster



Wer eine Diät anfängt, möchte schnell Erfolg haben. Unsere Gesellschaft ist heute auf den unmittelbaren Gewinn eingestellt. Man hat ein Ziel und möchte es sofort erreichen. Das gilt auch für das Abnehmen. Durch die Stoffwechselkur im Injoy sind schnelle Erfolge an den Fettpolstern am Bauch, den Beinen und dem Po garantiert. Hinzu kommen die Senkungen des Bauch- und Hüftumfangs, bei gleichzeitigem Erhalt von Muskeln. Der innere Schweinehund hat keine Chance. „Die Kur beruht auf drei Säulen: Gute Ernährung, betreutes Training und wertvolle Vitalstoffe. Je nach Ausgangsgewicht und Konstitution kannst du in 21 Tagen bis zu 15 Kilogramm Gewicht abnehmen! Dabei betreuen wir unsere Kunden und stehen jederzeit, auch am Wochenende für Tipps und Tricks zur Verfügung“, erklärt Hanne. Die Stoffwechselkur bietet schnelle Ergebnisse - ohne zu hungern. Der gesundheitliche Nutzen dieser Kur auf homöopathischer Basis ist enorm hoch. Neben dem Verschlimmern der Figur und der Fettdepot-Reduktion wird der Säure-Basen-Haushalt wieder ausbalanciert, eine Darmsanierung durchgeführt, die Haut gestrafft und der Körper revitalisiert.

„Bevor wir unseren Kunden so eine Stoffwechselkur empfehlen, haben wir sie vorher natürlich selbst getestet“, sagt Hannelore vom INJOY Münster. „Ich habe selbst eine Kur gemacht und war über die schnellen Erfolge ganz verwundert. Bei dieser Kur geht es nicht nur um das Abnehmen. Die Wirkung liegt eben auch in der Zellerneuerung durch einen verbesserten Stoffwechsel, Entgiftung und eine Reduzierung von Cellulite. Dabei musste ich also nicht hungern, sondern ich habe mich gesund ernährt und meine Muskulatur sowie meine Konzentrationsfähigkeit erhalten.“

Die meisten Menschen in westlichen Industrienationen haben sich damit abgefunden, dass es „Zivilisationskrankheiten“ gibt. Oft liegt es an der Ernährung. Die Nahrung enthält immer weniger Vitalstoffe. Obst oder Gemüse, das nach der Ernte zwei Tage lagert, enthält zum Beispiel nur noch 50 Prozent des ursprünglich vorhandenen Vitamin C.

Außerdem isst man zu viele industriell verarbeitete Nahrungsmittel. - Einfach mal im Supermarkt auf das Band vor der Kasse schauen, was der Vorgänger so eingekauft hat! Das sind überwiegend dick- und sattmachende Kohlenhydrat-Produkte, die kaum noch Vitalstoffe, aber um so mehr Zucker, Salz und Fett enthalten!



Die chronische Unterversorgung mit Vitalstoffen und die allgegenwärtige Belastung durch viele Schadstoffe schwächen unser Immunsystem, lassen uns schneller altern und sind mitverantwortlich für die Entstehung einer Vielzahl von Krankheiten. Deshalb wird empfohlen, dass neben dem regelmäßigen Training und gesunder Ernährung, die gezielte Ergänzung des Speiseplans mit Vitalstoffen forciert wird. Das ist die Basis für einen leistungsfähigen Organismus und für die Gesundheit!

**Aufgrund der tollen Ergebnisse der Kursteilnehmer beginnen wir erneut mit der erfolgreichen**

**21 TAGE**  
DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN!

**Stoffwechsel KUR**

3 Wochen Stoffwechselkur + 3 Wochen Stabilisierungsphase  
statt 299,- nur **199,-**

**JETZT anmelden**  
bei Deinem Abnehmcoach:  
**Hannelore Bäcker**

**HOTLINE:**  
**0163 48 45 734**

Nutzen Sie das Erfolgsrezept der Promis und sichern Sie sich jetzt Ihren Platz!

Nur 30 Teilnehmerplätze verfügbar!

COMING SOON

# Gesund werden - Gesund bleiben

**Spezial:  
gesunde  
Ernährung**



**HALLO**

Die Sonderbeilage mit vielen Tipps  
für ein gesundes und erfolgreiches Leben.

**HOLZFACHHANDEL**  
**LEO SCHULTE-AUSTUM** GMBH

Infrarotwärme und Sauna - aber richtig!

Erleben Sie, wie entspannend Wohlfühlwärme sein kann!




Hollefeldstr. 49 · 48282 Emsdetten · Tel 02572/93400  
 info@schulte-austum.com · www.schulte-austum.com



Gute Laune bei Diabetikern und ihren Betreuern vor dem Start zum Marathon in Münster. Links vorne: Ulrike Thurm, Vorsitzende des IDAA-Deutschland Foto: Gillessen, Anton

# Diabetes oftmals hausgemacht

Ernährung und Bewegung sind schon vor der Diagnose wichtig

Von Sebastian Rohling

**Diabetes betrifft längst nicht mehr nur die ältere Generation. Laut Statistik des Robert-Koch-Institutes leidet unter den 50 bis 59-jährigen bereits jeder Elfte an der Zuckerkrankheit.**

Acht Millionen wissen, Adass sie krank sind, weitere zwei bis vier Millionen nicht. Dabei ist es sehr wichtig, den Diabetes früh zu erkennen, um Folgeschäden vorzubeugen.

Viele wissen, dass gerade Übergewicht das Risiko einer Diabeteserkrankung stark erhöht. Deswegen weichen sie auf sogenannte Diät- und Lightprodukte aus. Besonders beliebt ist das Süßen mit Süßstoff. „Das mit dem Süßstoff ist quatsch. Wenn man bedenkt, dass in der Schweinemast das Trinkwasser mit Süßstoff versetzt wird, damit die Tiere mehr fressen, sollte der mündige Verbraucher doch sehr hellhörig werden“, mahnt Dr. Anton Gillessen. Der Chefarzt der Klinik für Innere Medizin im Herz-Jesu-Krankenhaus ist unter anderem für die Diabetes-Betreuung beim Volksbank-Münster-Marathon zuständig. Er weiß, dass das beste Mittel gegen – und auch während einer – Diabetes eine ausgewogene und vollwertige Ernährung sowie Bewegung ist.

„Nichts spricht gegen die Currywurst mit Pommes und den Zucker im Kaffee. Aber alles in Maßen“, so der Experte, der nichts von Zusatzstoffen hält.

Dass Süßstoff kritisch zu sehen ist, wurde auch durch eine großangelegte Studie des israelischen Weizmann Instituts bewiesen, die vor wenigen Wochen in dem Fachblatt Nature präsentiert wurde. Die Ergebnisse ergaben, dass der regelmäßige Verzehr von Süßstoffen wie Saccharin oder Aspartam die Gefahr einer Diabetes-Erkrankung sogar erhöhen kann. Das Problem sei demnach, dass die Stoffe nicht ins Blut gelangten, sie aber die Darmflora und damit den Stoffwechsel verändern würden.

Auch wenn die Studie nicht ganz unumstritten ist, so trifft sie doch den Nerv

vieler Fachärzte, so wie den von Dr. Gillessen: „Das Problem bei der Diabetes ist, dass bis die Diagnose gestellt wird, viele Jahre vergehen können, da sich die Symptome nur langsam entwickeln. Bei der Erstdiagnose hat bereits rund die Hälfte aller Patienten Folgeschäden an ihren Gefäßen.“ Die wiederum den gesamten Körper durchziehen und so Schäden an allen Organen auftreten lassen.

Neben Bewegung und Ernährung gibt es noch ein weiteres wichtiges Instrument im Kampf gegen Diabetes. „Jeder sollte spätestens ab dem 45. Lebensjahr regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung. So kann – selbst wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist – gut gegen gesteuert und das Spritzen von Insulin hinausgezögert werden“, rät der Experte zum regelmäßigen Besuch der Vorsorge.



Mal eine „Sauerei“ essen, davon bekommt niemand Diabetes. Auf die Mischung kommt es an Foto: Sebastian Rohling

HALLO

Sonderveröffentlichung „Gesund werden – Gesund bleiben“

Verlag:  
 Hallo-Gratiszeitung-Verlag GmbH  
 Soester Straße 13  
 48155 Münster  
 ☎ 02 51/6 90 96 00  
 Fax 02 51/6 90 96 20  
 www.hallo-muensterland.de  
 anzeigen@hallo-muensterland.de  
 redaktion@hallo-muensterland.de

Anzeigen:  
 Jens Schneevogt  
 ☎ 02 51/6 90 96 23, Fax -20  
 Geschäftsführung:  
 Sven Schubert  
 Redaktionsleitung:  
 Claudia Bakker  
 ☎ 02 51/6 90 96 12, Fax -10

Redaktion:  
 Sebastian Rohling  
 ☎ 02 51/6 90 96 08, Fax -10  
 Vertrieb:  
 Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG  
 Soester Straße 13  
 48155 Münster ☎ 02 51/69 06 65

Technische Herstellung:  
 Aschendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG  
 An der Hansalinie 1 · 48163 Münster

Urheberrechtshinweis: Die Inhalte, Strukturen und das Layout dieser Zeitung sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Veröffentlichung oder sonstige Verbreitung dieser Informationen, insbesondere die Verwendung von Anzeigenlayouts, Grafiken, Logos, Anzeigentexten oder -textteilen oder Anzeigenbildmaterial bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.



WIVO – im EVK Münster

Die WIVO bringt's – täglich frisch auf den Tisch

- Mittagstisch
- preiswert und einfach lecker
- ausgewogen kombiniert
- auch Sonder- und Diätkost

Komplettes Menü: 5,80 €  
 (Sonn- u. Feiertags 1,00 € Aufschlag)



WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH

Niederlassung Münster  
 Wichernstr. 8 | 48147 Münster  
 kueche@evk-muenster.de  
 www.wivo-hamm.de

Tel. (02 51) 27 06 - 2 86

„Essen auf Rädern“ für die Stadt Münster

Auch Partyservice!

# Experten antworten

Diabetes: Bundesweite Telefonaktion am 11. November

**Jeden Tag erkranken fast 1000 Menschen an Diabetes, in Deutschland sind es insgesamt über sechs Millionen Betroffene.**

Die meisten leiden am Typ-2-Diabetes, der nicht autoimmunen Form. Problem: Diabetes Typ 2 wird im Schnitt 8 bis 10 Jahre zu spät diagnostiziert. Doch woran kann man die Erkrankung eigentlich erkennen? Ist die Gabe von Insulin immer erforderlich? Welche Spätfolgen gibt es und wie können diese vermieden werden? Wie kann ich mein Kind im Alltag mit Typ-1-Diabetes am besten unterstützen? Muss es den Leistungssport nach der Diagnose aufgeben? Diese und alle anderen drängenden Fragen beantworten am 11. November (Dienstag) neun Diabetes-Experten von den Universitäten und Diabetesforschungszentren in Dresden,



**Am Aktionstag beantworten Experten Fragen rund um das Thema Diabetes.**

Düsseldorf, Gießen, Hannover, Leipzig, München, Tübingen und Ulm. Die kostenlose, bundesweite Hotline 0800-060 4000 ist von 19 bis 21 Uhr besetzt. Mit der Telefonaktion will das Kompetenznetz Diabetes mellitus gemeinsam mit dem Deut-

schen Zentrum für Diabetesforschung e.V. dem hohen Beratungsbedarf Betroffener und deren Angehöriger gerecht werden. Die Telefonaktion findet bereits zum vierten Mal statt. Weitere Informationen unter [www.diabetes-telefonaktion.de](http://www.diabetes-telefonaktion.de) (pt/sr)

## Inhaltsverzeichnis

### Gesund werden - gesund bleiben

|  |          |
|--|----------|
| Diabetes Typ II muss niemand hinnehmen.....  | Seite 2  |
| Telefonaktion zum Thema Diabetes.....  | Seite 3  |
| Hauptsache pflanzlich?.....  | Seite 4  |
| Traditionelle Heilkunst aus Tibet.....   | Seite 4  |
| Jeder nur eine Pille: Personalisierte Medikamente und was sie für die Zukunft versprechen..... | Seite 5  |
| Mit Hand und Sachverstand – Osteopathie.....   | Seite 6  |
| Gesundes Radfahren.....  | Seite 6  |
| Darmkrebsvorsorge geht alle etwas an.....  | Seite 7  |
| Schlafmangel und mögliche Konsequenzen.....  | Seite 8  |
| Gleichgewicht und Schwindelgefühl.....   | Seite 10 |
| Schnelle Hilfe bei Erkältungssymptomen.....  | Seite 11 |

**Diese, so wie viele weitere Ausgaben der „Gesund werden – gesund bleiben“ finden Sie im Internet auf unserer Homepage [www.hallo-muensterland.de/sonderthemen/](http://www.hallo-muensterland.de/sonderthemen/)**

**Hier finden Sie auch alle andere Sonderpublikationen, die innerhalb der HALLO-Gratiszeitung erscheinen.**



## Clemenshospital und Raphaelsklinik: Gemeinsam stark für Ihre Gesundheit!

### Die Kliniken des Clemenshospitals:

- Anästhesiologie und operative Intensivmedizin
- Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
- Frauenklinik (Gynäkologie und Geburtshilfe)
- Innere Medizin I (allgemeine Innere Medizin)
- Innere Medizin II (Pneumologie)
- Innere Medizin III (Hämatologie und Onkologie)
- Kinder- und Jugendmedizin mit Kinderintensivstation
- Neurochirurgie mit Department ZNS (neurochirurgisch-neurotraumatologische Frührehabilitation)
- Radiologie und Strahlentherapie
- Thoraxchirurgie
- Unfallchirurgie, Orthopädie, Handchirurgie und Sportmedizin

### Die zertifizierten Zentren:

- Brustzentrum Münsterland
- Darmzentrum Münster-Münsterland
- Lungenkrebszentrum Münster
- Regionales Traumazentrum



**Clemenshospital Münster**  
Düesbergweg 124, 48153 Münster  
Telefon 0251.976-0  
Telefax 0251.976-4440  
[info@clemenshospital.de](mailto:info@clemenshospital.de) | [www.clemenshospital.de](http://www.clemenshospital.de)



**Raphaelsklinik Münster**  
Loerstraße 23, 48143 Münster  
Telefon 0251.5007-0  
Telefax 0251.5007-2264  
[info@raphaelsklinik.de](mailto:info@raphaelsklinik.de) | [www.raphaelsklinik.de](http://www.raphaelsklinik.de)

## Traditionelle Heilkunst

Tibetische Medizin hat eine lange Geschichte

Sie ist 3000 Jahre alt und wird in Tibet an Universitäten gelehrt: Die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) ist ein medizinisches System mit ganzheitlichem Ansatz, ähnlich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Das heißt, es wird nicht nur ein Symptom wie Husten behandelt, sondern der Mensch als Ganzes gesehen. Grundlage ist die Konstitutionslehre gemäß der drei Körperenergien Wind (tibetisch Lung), Galle (Tripa) und Schleim (Päken).

Frank Ludwig ist Allgemeinmediziner, ausgebildet in der TTM und wendet diese in seiner Praxis in Berlin an. Er erklärt grob die Konstitutionstypen: Der Schleimtyp neigt zu Übergewicht, sei eher ein ruhiger und langsamer Geselle. Der Windtyp ist schlank, sehr aufmerksam, nervös und unruhig, außerdem kreativ. Sehr zielorientiert, angespannt und athletisch zeigt sich der Galletyp. Die TTM ist der Auffas-

sung, dass jeder Mensch von Geburt an die drei Energien in sich hat, dass sie in einem individuellen Verhältnis stehen – aber eine Energie meist stärker ausgeprägt ist. Der Mensch hat also konstitutionelle Stärken und Schwächen. Kommt diese individuelle Zusammenstellung aus dem Lot, entstehen Krankheiten.

Ursache für ein Ungleichgewicht soll ein Mangel oder ein Übermaß einer Energie sein. „Eine Störung kann zum Beispiel auftreten durch einen falschen Lebenswandel wie Stress oder eine Ernährung, die nicht dem eigenen Typ entspricht“, sagt die Heilpraktikerin Grütte, die Erste Vorsitzende der Akademie für Traditionelle Tibetische Medizin in Heidelberg ist. Den findet der TTM-Kundige beim Gespräch mit dem Patienten heraus, den er zum Beispiel nach Gewohnheiten, Lebensumständen und Ernährung befragt. (dpa)



# Aber es schmeckt doch so gut...

Transfettsäuren  
in Lebensmitteln  
schaden den Gefäßen

Foto: Bodo Marks/dpa

**Richtig tasten: In der Traditionellen Tibetischen Medizin kommt eine spezielle Technik der Pulsdiagnose zum Einsatz.**

Foto: Andrea Warnecke/dpa



„Mit Pflanzenfett“ - das klingt im ersten Moment gesund. Doch das trifft nicht immer zu.

Viele industriell hergestellte Lebensmittel enthalten gehärtete Pflanzenfette. In diesen können sogenannte Transfettsäuren stecken, die das Fettsäuremuster in den Zellen und im Blut des Menschen verändern. Beim Härtungsprozess von Pflanzenfetten werden aus flüssigen Pflanzenölen streichbare bis feste Fette hergestellt. Transfettsäuren entstehen, wenn die Härtung nicht vollständig erfolgt.

Transfettsäuren kommen auch natürlicherweise in Lebensmitteln vor. Sie sind im Milchfett oder im Fleischfett von Wiederkäuern wie Rind oder Schaf enthalten, allerdings in einer vergleichsweise sehr geringen und daher bei normaler Ernährung sicher unbedenklichen Konzentration. Milchfett enthalte maximal fünf bis sechs Prozent Transfettsäuren, erklärt Maria Pfeuffer vom Max-Rubner-Institut in Karlsruhe. In nach klassi-

schem Verfahren industriell teilgehärteten Pflanzenfett könnten es bis zu 50 oder 60 Prozent sein.

„Transfettsäuren erhöhen das „schlechte“ LDL-Cholesterin im Blut und senken das „gute“ HDL-Cholesterin“, erläutert Pfeuffer. Das LDL-Cholesterin hat die Eigenschaft, sich verstärkt in den Gefäßen abzulagern und damit die Entstehung von Arteriosklerose zu fördern. „Die Wirkung in dieser Hinsicht ist bei den Transfettsäuren sogar noch weitaus ungünstiger als bei den gesättigten Fettsäuren“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. Auch das Risiko für koronare Herzkrankheiten und Diabetes werde durch einen hohen Verzehr erhöht.

Aufgrund der gesundheitlichen Risiken empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), weniger als ein Prozent der täglichen Nahrungsenergie in Form von Transfettsäuren aufzunehmen. „Wenn man sich vollwertig ernährt und die richtigen Produkte auswählt, also überwiegend Gemüse und Obst, Vollkorn-

produkte, Nudeln, Reis, Kartoffeln sowie fettarme Milch und Milchprodukte zu sich nimmt, dann sind Transfettsäuren kein relevanter Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten“, sagt DGE-Sprecherin Isabelle Keller.

In größeren Mengen enthalten sein können Transfettsäuren je nach Herstellungsverfahren in Frittier-, Back- oder Bratfetten, sowie in Lebensmitteln, für deren Fertigung solche Fette verwendet werden. Das sind laut Keller vor allem Backwaren wie Blätterteig oder Kekse, Fertiggerichte, Fertigpizzen, frittierte Kartoffelprodukte wie Chips und Pommes frites oder salzige Snacks. Margarinen sind heute zumeist frei von Transfettsäuren.

„Die Schwierigkeit für den Verbraucher besteht darin, dass die Konzentration in Lebensmitteln, die man im Handel findet, sehr variabel ist“, sagt Pfeuffer. Produkte derselben Produktgruppe können nebeneinanderstehen und ganz unterschiedliche Transfettanteile haben. Der Verbraucher erkenne das nicht. (dpa)

 „Tu Deinem Körper Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“  
ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIK, KLANGMASSAGE & ERNÄHRUNGSBERATUNG

**Gesundheitsoase**  
FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

**Susanne Hülskötter, Tel. 0 25 73 / 92 09 92**  
info@gesundheitsoase-nordwalde.de

**Nach fünf erfolgreichen Jahren „Entspannung im Kreis Steinfurt“ nun auch meine Angebote in Münster!**

**Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson für Erwachsene**  
8 x mittwochs, vom 12. 11. 2014–14. 01. 2015, 18.30–19.30 Uhr

**Autogenes Training für Erwachsene**  
8 x mittwochs, vom 12. 11. 2014–14. 01. 2015, 19.45–20.45 Uhr,  
Kosten: AT und PMR 79,- €  
AT und PMR werden nach § 20 SGB V von den Krankenkassen bezuschusst.

**Ort: Praxis Hortling, Wiener Straße 4, 48145 Münster**  
Wünschen Sie weitere Informationen? Ich gebe Ihnen gerne Auskunft.

# Das ist meine Pille

Personalisierte Medizin kann Nebenwirkungen stark reduzieren

Von Sebastian Rohling

**Wir alle sind Individuen. Das fängt bei äußerlichen Dingen wie Gesichtszügen an und endet mit unserer DNA. Was im zwischenmenschlichen Zusammenspiel als Vielfalt geschätzt wird, kann für Pharmazeuten eine echte Herausforderung sein.**

Jeder, der sich die Packungsbeilage eines Medikaments durchliest, weiß um die Brisanz von Risiken und Nebenwirkungen. Im schlimmsten Fall kann das bedeuten, dass eine Behandlung abgebrochen werden muss. Personalisierte Medizin bietet hier ein alternatives Behandlungskonzept, das Patienten schneller zu einer für sie geeigneten Therapie verhelfen kann und mögliche Komplikationen schon im Vorfeld auf ein Minimum reduziert.

Die Effizienz beruht dabei auf den Möglichkeiten der modernen Diagnostik einschließlich Gendiagnostik. Bereits heute werden über 30 Medikamente in Deutschland „personalisiert“ eingesetzt. In den kommenden Jahren wird die Zahl laut Experten weiter steigen.

„Sowohl die universitäre Forschung als auch die forschenden Pharmaunternehmen selbst sind sehr aktiv in diesem Bereich. Wenn es zum Beispiel um die Behandlung von Krebs geht, sind die Bestrebungen, neue und bessere Medikamente zu entwickeln, sehr groß“, erklärt Professor Dr. Georg Hempel vom Institut für Pharmazeutische und Medizinische Chemie der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

Wenn von der Personalisierten Medizin gesprochen wird, dann ist damit ge-

meint, dass die Wahl einer bestimmten medikamentösen Therapie nicht nur auf der genauen Krankheitsdiagnose, sondern zusätzlich auf Charakteristika des Patienten getroffen wird. So soll die Wirksamkeit, Verträglichkeit oder optimale Dosierung des in Betracht kommenden Medikaments optimiert werden.

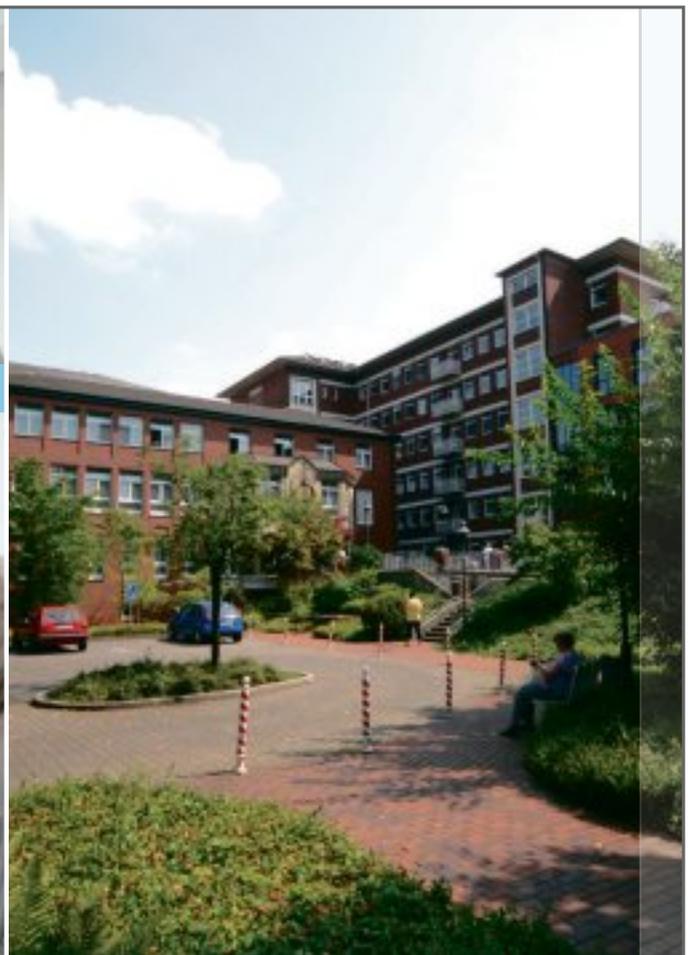
Therapeutisch bedeutsam ist die personalisierte Medizin aktuell vor allem in der Onkologie. Ein Beispiel wäre die Behandlung des Mam-

markarzinoms (Brustkrebs). Bei rund einem Drittel der Patientinnen führt eine Überaktivität eines Proteins zum Zellwachstum. Durch

die Einführung eines entsprechenden Mutationstests kann bereits im Vorfeld erkannt werden, ob die Patienten auf eine entsprechende Therapie ansprechen.

Bis aber eine wirklich personalisierte Medizin im Sinne einer für jeden Patienten individuell ausgewählten und dosierten Arzneitherapie Einzug in den medizinischen Alltag erhält, wird es wohl noch dauern. Viele wissenschaftliche wie behördliche Hürden müssen die an der Forschung involvierten Experten aus verschiedenen Gebieten wie Medizinern, klinischen Onkologen, Biologen oder auch Softwareingenieuren noch nehmen.

Foto: Tom Varco/wikimedia.org



Nur bei spürbarem Vertrauen erholen sich Patienten schnell und dauerhaft. **Darauf bauen wir unsere Arbeit auf – heute und in Zukunft.**



Herz-Jesu-Krankenhaus  
Münster-Hiltrup  
Kompetenz und Zuwendung

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

## Schuppenflechte bei Kindern

Kinder haben bei Schuppenflechte oft Symptome, die bei Erwachsenen seltener vorkommen. Das sind zum Beispiel entzündete Stellen an der Kopfhaut oder im Gesicht. Bei Kleinkindern bilden sich rote Stellen manchmal im Windelbereich, erläutert der Berufsverband der Deutschen Dermatologen. Die für die Krankheit typische Schuppung fehle oft, weshalb die Krankheit nicht erkannt wird.

Kinder hätten häufig psychische Probleme mit der Erkrankung oder werden gehänselt, so der Verband. Neben den Symptomen wie

unschönen Veränderungen der Haut, Brennen und Juckreiz kann Schuppenflechte auch ernsthafte Folgen für den Körper haben: Die entzündlichen Prozesse betreffen den gesamten Organismus.

Bereits im Kindesalter sind die Gelenke betroffen, eine Arthritis kann damit einhergehen. Erkrankte leiden außerdem öfter an chronisch-entzündlichen Darmkrankungen sowie Fettleibigkeit (Adipositas), Bluthochdruck (Hypertonie) und Diabetes mellitus Typ 2. Und sie haben ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. (dpa)

## Die Leeze zum Therapieren

### Erkältungen einfach davonradeln

Sind viele Menschen auf engem Raum zusammen, steigt die Infektgefahr. Das gilt etwa im Bus, im Fahrstuhl oder beim Einkaufen. Insbesondere im Herbst und Winter kann man sich dann leicht eine Erkältung einfangen. Hans-Michael Mühlendorf vom Hausärzterverband Bremen empfiehlt, für die Wege auf das Fahrrad umzusteigen.

Radfahren hat sogar einen doppelten Effekt: Der Radler meidet den engen Kontakt zu anderen Menschen

und bewegt sich gleichzeitig an der frischen Luft. Das stärkt das Immunsystem besser als eine Trainingseinheit im Fitnessstudio, erläutert der Mediziner.

Auch ein gesunder Lebensstil ist für das Immunsystem gut: «Dazu gehört ausreichend Schlaf und Entspannung, Vitamine und wenig Stress.» Anstelle von Vitamindrinks und Tabletten rät der Mediziner

täglich zu frischem

Obst: „Das kann der Körper besser aufnehmen.“ (dpa)



Ein Schnupfen ist unangenehm - wer Menschenansammlungen meidet und sich viel im Freien bewegt, ist davor besser geschützt. Foto: Monique Wüstenhagen/dpa

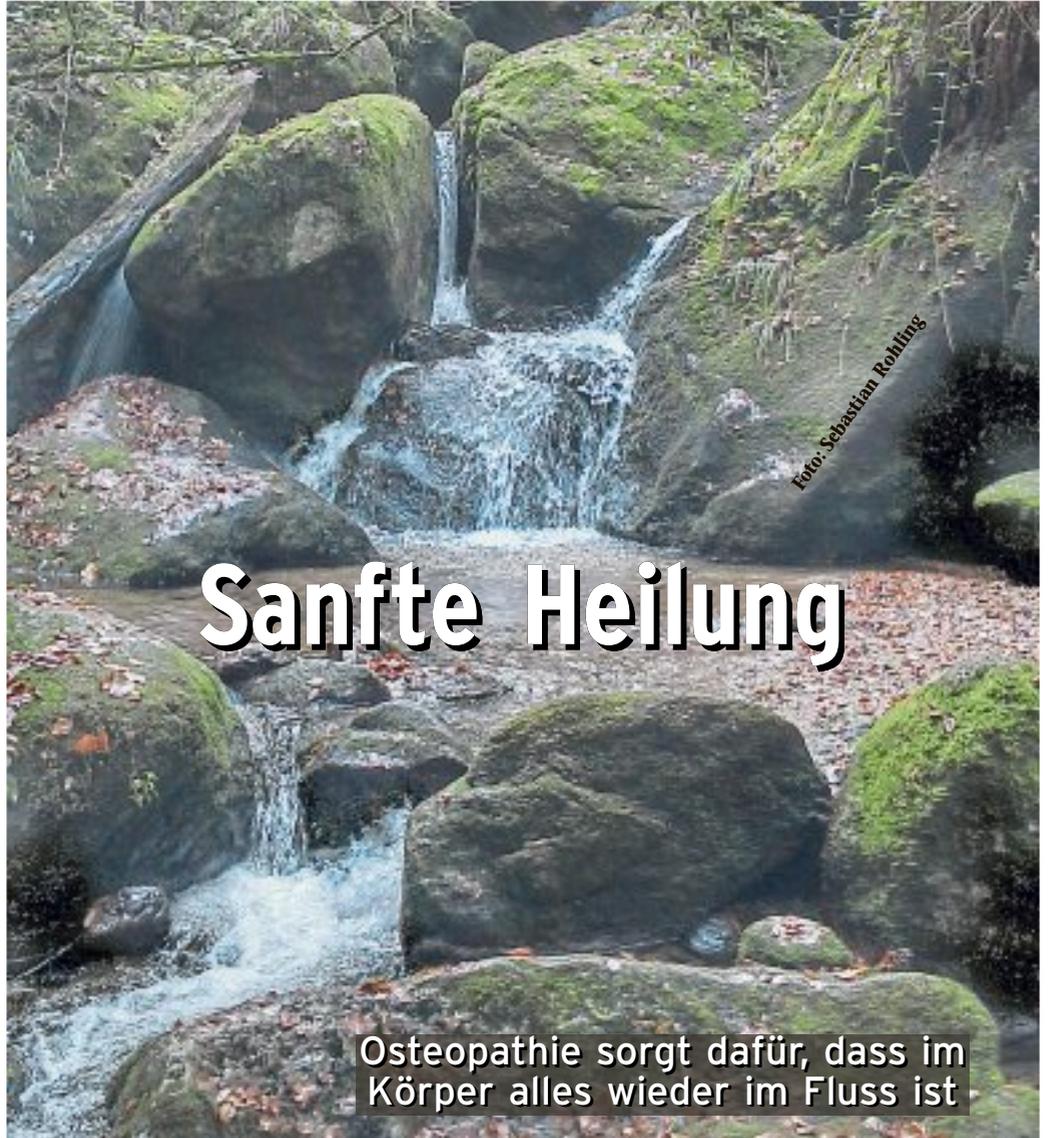


Foto: Sebastian Rohling

## Sanfte Heilung

Osteopathie sorgt dafür, dass im Körper alles wieder im Fluss ist

Von Sebastian Rohling

**Wenn in einem Bachbett Steine den Fluss des Wassers behindern, dann gibt es Turbulenzen oder das Wasser staut sich auf. Wird der Stein entfernt oder so gelagert, dass die Strömung ihn wegtragen kann, lösen sich Stauungen und Turbulenzen auf. So in etwa muss sich ein Patient die Arbeit eines Osteopathen vorstellen - ungefähr.**

Die Osteopathie kümmert sich im Wesentlichen darum, dass solche: „Im weitesten Sinne Blockaden im Körper aufgespürt und anschließend aufgehoben werden. Für uns zeigt sich das Leben vor allem in Form von Bewegungen. Sind diese eingeschränkt oder werden behindert, dann kann das Komplikationen und Folgen im gesamten Organismus nach sich ziehen“, erklärt Robert Schleusener. Er ist Facharzt für Orthopädie und Naturheilverfahren mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Osteopathie.

Die Osteopathie und ihre rund 140-jährige Geschichte begann mit dem amerikanischen Arzt Andrew Taylor

Still. Er beschäftigte sich mit der grundlegenden Bedeutung von Bewegung für alle Strukturen im Körper. Dabei betrachtete er den Organismus als untrennbare Einheit und sah in seinem Handeln stets eine Unterstützung des Körpers zur Selbstheilung. „Bis heute dreht sich in der Osteopathie immer noch viel um Knochen und Gelenke sowie die sie umschließenden Muskel- und Bindegewebsstrukturen. Allerdings hat sich der Fachbereich weiterentwickelt und es gibt unterschiedliche Strömungen und Auslegungen dieser Basislehre“, so der Präsident der Deutschen Akademie für Osteopathische Medizin (DAOM). Er ist sich bewusst, dass es verwirrend sein kann, wenn Patienten zum ersten Mal zu einem Osteopathen gehen.

Die Osteopathie wird von in Deutschland von vielen Berufsgruppen ausgeübt. Dazu zählen Ärzte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker. „Am Anfang steht bei uns immer eine ausführliche Anamnese. Erst wenn wir sicher sind, dass der Grund für das Unwohlsein keines klassischen Mediziners bedarf, beginnen wir mit unserer

Therapie. Dafür benötigen wir einzig und allein unsere Hände“, beschreibt Schleusener das Vorgehen. Denn eigentlich macht der Osteopath nichts anderes, als das Gewebe Schicht für Schicht zu ertasten. „Einschränkungen, Barrieren oder andere Dinge, die den natürlichen Fluss behindern, werden so nach und nach ertastet und mit den besonderen osteopathischen Techniken behandelt.“

Was bei vielen Menschen immer wieder für Verwunderung sorgt, ist für den Osteopathen völlig normal. Denn Ursache und Auswirkung müssen lokal nicht zusammenhängen. Verspannungen im Halswirbelbereich können zum Beispiel ihre Ursache im Bereich der Füße haben. „Wichtig ist zu verstehen, dass wir den Körper als Ganzes sehen. So durchzieht das Bindegewebe den gesamten Körper und kann durch Stimulation an Punkt A Auswirkungen auf Punkt B haben. Während einer Therapie kann es dann sogar dazu kommen, dass Punkt B nur Probleme macht, da sich an einem ganz anderen Punkt der gesamte Fluss staut“, erklärt der Osteopath.

# Scham ist hier fehl am Platz

Krebsvorsorge und Nachbehandlung offen ansprechen und Angebote annehmen

Von Sebastian Rohling

**„Keine falsche Scham, keine Angst, gehen Sie zur Vorsorgeuntersuchung!“ Gudrun Bornhardt legt diesen guten Rat jedem ans Herz.**

Noch vor einem Jahr hatte sie über dieses Thema kaum nachgedacht. Beim Türkeiurlaub traten dann jedoch plötzlich Verstopfungen auf, Abführmittel halfen zwar zunächst aber die Hilstruperin war beunruhigt. Die Darmspiegelung brachte es dann an den Tag: Ein Tumor engte den Darm ein, eine Operation war unumgänglich. Im Darmkrebszentrum der Raphaelsklinik erfolgte vor zwei Wochen der Eingriff. Die OP war erfolgreich, Chemotherapie und Bestrahlung sind bislang weit weniger belastend als befürchtet. Aus medizinischer Sicht ist dieser Fall für



**Olaf Hagedorn, Oberarzt Dr. Tobias Bethge und Dr. Frank Lieder (v.l.) vom Darmkrebszentrum betreuen Gudrun Bornhardt in der Raphaelsklinik.**

Fotos(2): Sebastian Rohling

die Experten des Darmkrebszentrums Routine, für Gudrun Bornhardt war die Diagnose jedoch „als ob mir jemand den Boden unter den

Füßen weggezogen hätte..

Dr. Frank Lieder, leitender Oberarzt an der Raphaelsklinik, weiß aus der täglichen Praxis, dass es nur mit einer

Operation nicht getan ist: „Viele Menschen haben vor und nach dem Eingriff noch Fragen, die über rein medizinische Aspekte hinausgehen.“ Oft kreisen diese Fragen um den künstlichen Darmausgang, das Stoma, das manchmal nach einer Darmkrebsoperation zumindest für einen Zeitraum von einigen Wochen notwendig ist.

Olaf Hagedorn ist Wund- und Stomatherapeut an der Raphaelsklinik und beruhigt: „Moderne Produkte zur Stomaversorgung sind so sicher und einfach anzuwenden, dass die Lebensqualität weitestgehend erhalten bleibt.“ Seine beruhigenden Worte

richtet er auch gerne in vertraulicher Umgebung an die Patienten, denn die Raphaelsklinik bietet zur Nachsorge einen ganz besonderen Service an. Hagedorn berät und unterstützt Patienten wie Frau Bornhardt nicht nur während ihres Klinikaufenthaltes, sondern auch darüber hinaus. „Probleme bei der Nachsorge treten oftmals erst dann auf, wenn der Alltag eintritt. Um Unsicherheiten zu klären und zu beseitigen, zum Beispiel im Umgang mit einem Stoma, besuche ich die Menschen dort, wo die Probleme auftreten, zu Hause“, so Hagedorn über seine Tätigkeit, die in dieser Form einmalig ist.





[www.wir-sind-ihre-apotheken.de](http://www.wir-sind-ihre-apotheken.de)



Wir sind in Ihrer Nähe und haben die meisten Arzneimittel immer vorrätig. Falls wir doch mal etwas bestellen müssen: In wenigen Stunden ist alles da. Das soll uns mal einer nachmachen.

WIR SIND ...

schneller als das Internet.

Ihre Apotheken  
in Münster





Näher am Patienten.

## Kurz notiert

### Besser nicht teilen

Nicht jede Tablette darf geteilt werden. Das gilt zum Beispiel für Pillen, die mit einer extra Schutzschicht umhüllt sind. Diese schützt den Arzneiwirkstoff vor der Magensäure, damit er nicht schon im Magen freigesetzt wird. Darauf macht die Apothekerkammer Westfalen-Lippe aufmerksam. Grundsätzlich ist aber das Teilen von dafür vorgesehenen Tabletten auch nicht völlig unbedenklich. Die Dosis der Wirkstoffe schwankt deutlich stärker als bei ungeteilten Pillen. (dpa)

### COPD, CF, Mukoviszidose & Co.

Für Menschen mit Lungenerkrankungen ist es sehr wichtig, körperlich und überhaupt aktiv zu bleiben. Hierbei will die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Gründung einer Gesprächs- und angepassten Bewegungsgruppe für Betroffene um die 50 Jahre unterstützen. In diesem Zusammenhang ist auch die Einbindung der Angehörigen im Sinne einer Netzwerkbildung für gemeinsame Aktionen, Austausch und Hilfestellungen im Alltag angedacht. Interessierte melden sich bitte bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle, ☎ 0251/6093 3230, [www.selbsthilfe-muenster.de](http://www.selbsthilfe-muenster.de)

# Wenn der Tag nachts nicht enden will

Schlafmangel kann medizinische Ursachen haben und Folgeerkrankungen auslösen

Foto: NASA

Von Sebastian Rohling

**Der Kopf ist schwer, die Glieder schmerzen: Jetzt hilft nur noch Bettruhe und Schlaf. Denn dieser kann wahre Wunder vollbringen.**

Er kann einen Menschen aber auch krank machen. „Unterschieden werden 88 Krankheitsbilder, die mit Schlafstörungen einhergehen“, erklärt Dr. Matthias Boentert. Der Facharzt für Neurologie ist Leitender Oberarzt im Department für Neurologie – Klinik für Schlafmedizin und Neuromuskuläre Erkrankungen am Universitätsklinikum Münster (UKM). Er weiß, dass Schlaf nicht gleich Schlaf ist.

Die nächtliche Ruhe ist etwas, das jeder Mensch benötigt. Wird sie jemandem entzogen, kann das schwere körperliche wie geistige Schäden nach sich ziehen und im Extremfall sogar zum Tod führen. Auch Schlafstörungen können sich schon negativ auf den Körper auswirken. Bereits kleinere Unregelmäßigkeiten im Schlafrhythmus sind medizinisch nachweisbar. „Es gibt Studien, die gezeigt haben, dass

bereits nach ein bis zwei Nächten Schlafentzug die Infektionsgefahr für den Körper um ein Vielfaches ansteigt“, beschreibt Boentert eine Untersuchungsreihe, in der den Probanden jede Nacht zwei Stunden ihres natürlichen Schlafes genommen werden. Neben dem Immunsystem hat Schlafmangel auch Auswirkungen auf Herz, Nervensystem, Bauchspeicheldrüse, Muskulatur sowie auf die äußerliche Erscheinung und die mentalen Fähigkeiten. Die Auswirkungen können internistischen, neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen sein.

Die nächtliche Ruhe ist für den Menschen so selbstverständlich wie das Atmen. Das sei auch einer der Gründe, weshalb dieser Bereich in einem gründlichen Anamnesegespräch oftmals zu

kurz komme. „Viele nehmen es gar nicht mehr wahr. So zum Beispiel die vielen Menschen, die im Schichtdienst arbeiten. Oder auch Menschen, die in den großen Metropolen leben, in denen es quasi immer hell und laut ist“, mahnt der Schlafmediziner zu mehr Besonnenheit. Denn die Zahl der Menschen mit Krankheiten, die in einem Zusammenhang mit Schlafmangel stehen, nehme stetig zu. Allerdings sei dies sehr personenbezogen. Das liegt unter anderem daran, dass die Schlafgewohnheiten teils sehr stark variieren.

Konkrete Messgrößen, ab wann ein Schlaf nicht mehr erholsam ist, existieren demnach nicht. Bezüglich der Schlafdauer formuliert die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin zum Beispiel: „Es

gibt keine verbindliche zeitliche Norm für die Menge an Schlaf, die erforderlich ist, eine Erholbarkeit zu gewährleisten. Die meisten Menschen kennen aus eigener Erfahrung die Schlafmenge.“

Neben dem Schlafmangel können andere Faktoren eine gesunde Nachtruhe verhindern. Dazu zählen unter anderem schlafbezogene Atemstörungen, Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen, Parasomnien (nächtliche Verhaltensauffälligkeiten wie zum Beispiel Schlafwandeln, Alpträume mit abnormen Verhalten) oder die Restless legs, die unruhigen Beine.

Nicht jeder muss aber direkt in einem Schlaflabor behandelt werden. „In unserer Schlafsprechstunde zum Beispiel stehen wir für die erste Kontaktaufnahme, diagnostische Einschätzungen und später begleitende Betreuung der Therapie zur Verfügung. Es kann aber auch sein, dass eine Klärung der Schlafhygiene signifikante Verbesserung verspricht. Etwas, das auch mit dem Hausarzt besprochen werden kann“, erklärt Boentert.

Anzeige

## Die Welt wird still?

Probleme mit Hörverlust mit Hörgeräten ausgeglichen

Ein zu laut eingestellter Fernseher, häufiges Nachfragen bei Gesprächen oder das Überhören der Türklingel – dies können erste Anzeichen für Hörprobleme sein. Anstatt sie zu verdrängen, empfiehlt es sich, einen kostenlosen Hörtest zu machen, zum Beispiel in einem der drei Fachgeschäfte von KIND Hörgeräte in Münster. Wird dabei ein Hörverlust festgestellt, kann dieser mit Hörgeräten ausgeglichen werden. Wer dabei an große, fleischfarbene Geräte denkt, liegt falsch: Heutzutage sind Hörgeräte äußerst klein und gleichzeitig enorm leistungsfähig und in verschiedenen Ausführungen sowie unterschiedlichen Farben erhältlich. Das Beste an ihnen ist jedoch, dass sie ihrem Träger die zuvor gewohnte Lebensqualität zurückgeben.

Auch wer glaubt, dafür tief in die Tasche grei-

fen zu müssen, irrt: KIND bietet seinen Kunden moderne Hörgeräte bereits zum Nulltarif an. Dabei fällt lediglich die gesetzliche Zuzahlung in Höhe von 10,00 € je Hörgerät an. Die KIND Nulltarifkollektion besteht aus Hinter-dem-Ohr- und Im-Ohr-Hörgeräten, die nicht nur durch ihre Qualität überzeugen, sondern auch durch ein attraktives Design. Hergestellt werden die Modelle ausschließlich am Qualitätsstandort Deutschland.

Darüber hinaus können Kunden auch innovative Modelle aus der KIND Individual-Serie wählen, wie zum Beispiel iPhone kompatible Hörgeräte aus der neuen KINDlink Familie. Um das ideale Modell für sich zu finden, haben Kunden die Möglichkeit, alle Hörgeräte kostenlos zu testen.

Anzeige

## Schuhe aus

Warme Füße durch Barfußlaufen

Barfußlaufen ist so gut wie eine Fußgymnastik. Denn es aktiviert ebenfalls die Fußmuskulatur. Sabine Kind von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement verweist darauf, dass sich die Füße dadurch besser erwärmen können. Daher sei es gerade für viele Frauen eine wohltuende Sache, weil diese oft mit kalten Füßen zu kämpfen haben. Wechselnde Temperaturrei-

ze und der Massageeffekt des Untergrunds fördern dieses Wärmegefühl noch zusätzlich. (dpa)

Foto: Sebastian Rohling

# ZAHNIMPLANTATE – neue Lebensqualität für Prothesenträger

## Spezielle schonende Verfahren bei älteren Patienten

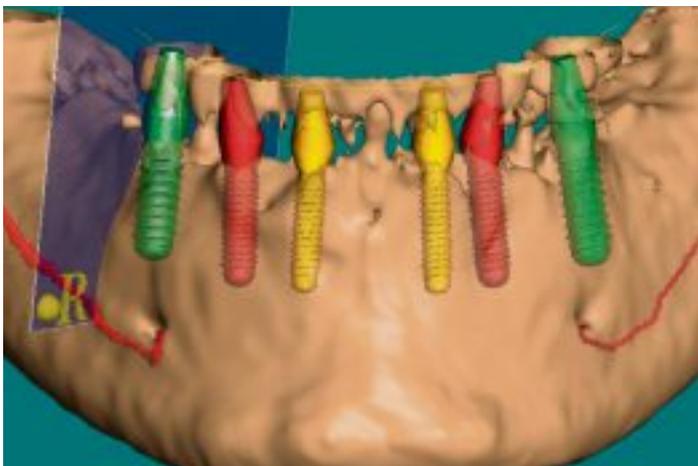


**dr.heuermann**  
Praxis Dr. Heuermann  
Hansaring 17 · 48155 Münster  
Telefon: 02 51 - 6 43 86

### Dr. Max Heuermann, Tätigkeitsschwerpunkt Implantologie

Als erfahrener Implantologe in Deutschland kann Dr. Max Heuermann auf eine Vielzahl von erfolgreichen Operationen zurückblicken. Den internationalen Titel Master of Science Implantologie erwarb er nach einem Spezialstudium von 5 Semestern als einer der ersten und zugleich jüngsten Implantologen deutschlandweit 2005 – und dies als weltweite Qualifikation für Implantatpezialisten! Schon früh spezialisierte sich Dr. Heuermann auf oral-chirurgische Eingriffe, insbesondere drei-dimensionale Operationsverfahren und minimal-invasive, computergestützte Operationsverfahren. Diese Erfahrung macht sich auch für seine Patienten bezahlt. Geringe Komplikations- und Infektionsraten sind in der Praxis Dr. Heuermann nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Neben der Erfahrung ist die Praxis zudem technisch auf dem aktuellsten Stand (Digitaler Volumentomograph/DVT, Navigationsroboter, zertifiziertes Implantat-Meisterlabor). Dies erspart dem Patienten zusätzliche Wege, die Behandlungssicherheit erhöht sich und das ästhetische Ergebnis wird perfektioniert.

Aktuelle Studien zur Mundgesundheit in Deutschland zeigen, dass in der Gruppe der Senioren (65-74 Jahren) mehr als 20 % zahnlos sind und durchschnittlich in dieser Gruppe mehr als die Hälfte der Zähne fehlen. Die Folge ist in der Regel eine Zahnprothese die zu erheblichen Einbußen der Lebensqualität führt.



### Was sind die üblichen Probleme bei Prothesen?

Zuerst führt es in der Regel beim Patienten zu einem Verlust an Selbstvertrauen, man fühlt sich gealtert und unsicher in der Gesellschaft, da die Prothese oft nicht sicher hält. Gerade bei Patienten in der Lebensmitte sind Prothesen ein regelrechter Schock. Oft verändern Prothesen das Selbstbild negativ, da die Prothesen voluminöser gestaltet werden müssen um Auflagefläche auf dem zahnlosen Kieferkamm zu schaffen, wodurch sich jedoch auch der Kieferknochen weiter abbaut. Dadurch kann auch die Aussprache beeinträchtigt sein.

Wir wissen heutzutage, dass eine konventionelle Prothese nur 10 % der ursprünglichen Kaukraft wieder herstellen kann. Das führt dazu, dass viele Prothesenträger bestimmte Nahrungsmittel meiden. Dies ist nicht nur eine Einschränkung der Lebensqualität, sondern kann auch einen Nährstoffmangel nach sich ziehen. Mit Implantaten (in Abhängigkeit der Anzahl) kann bis zu 100 % der Kaukraft wieder hergestellt werden. Druckstellen, der Einsatz von Haftmitteln sowie Unterfütterungen sind Unannehmlichkeiten, die das Leben mit Prothesen belasten können.

### Wie können Zahnimplantate helfen?

Mit dem Einsatz der Zahnimplantate haben sich die zahnärztlichen Therapiemöglichkeiten grundlegend verändert. Als künstliche Wurzeln ermöglichen sie einen stabil gelagerten Zahnersatz, verbessern so die Kau- und Ästhetik. Sie geben ein sicheres Gefühl, verhindern den Knochenabbau des Kiefers, ermöglichen eine ungehinderte Sprache und einen gesteigerten Zahn-Komfort. Implantatträger können in feste Speisen wie beispielsweise Äpfel oder Schwarzbrot wie mit den eigenen Zähnen hinein beißen und auch beim Sprechen, Lachen oder Küssen gibt es keine Einschränkungen. All dies führt zu einer wesentlichen Steigerung des Selbstbildes und des Selbstvertrauens und erhöht letztlich die Lebensqualität. Ganz nebenbei gehört die Implantologie zu den erfolgreichsten zahnmedizinischen Therapien!

### Sind Implantate bei älteren Patienten sinnvoll?

Diese Frage kommt in der Beratung sehr häufig auf und sie zeigt, dass viele Patienten hier nicht gut über die heutigen Möglichkeiten aufgeklärt sind. Richtig ist, es ist kein unabwendbares Schicksal, dass man im Alter mit Prothesen leben muss. Gerade bei Prothesenträgern ist die Steigerung an Lebensqualität mit Implantaten am größten und durch die neueren zahnmedizinischen, technischen und operativen Möglichkeiten sehr schonend und effizient möglich. Oftmals wird dem Patienten mitgeteilt, „bei Ihnen sind keine Implantate mehr möglich“, oder „es ist kein Knochen mehr vorhanden“. Doch gerade hier haben sich die Möglichkeiten durch exakte 3D-Planung und die schonenden Techniken des Knochenaufbaus enorm verbessert, so dass es heutzutage fast immer möglich ist, Implantate erfolgreich einzusetzen. Sicherlich muss vor dem Einsatz von Zahnimplantaten insbesondere bei älteren Patienten, die allgemeinmedizinische Verfassung geprüft werden – es gibt jedoch heutzutage nur noch sehr wenige absolute Kontraindikationen für Zahnimplantate.

### Ist das Setzen von Implantaten sehr schmerzhaft?

Nein, das mikrochirurgische Einbringen der Implantate auf der Grundlage von aktuellen 3D-Bilddaten kann als sehr schonend betrachtet werden. Hier verfügen wir in der Praxis über die neueste Technik, der digitalen Volumen Tomographie, mit der wir den gesamten Kieferbereich dreidimensional darstellen und exakt planen können. Dies verringert die üblichen Risiken und Komplikationen und ist für uns Standard. Der Eingriff selbst ist in der Regel nicht größer als bei einer Zahnentfernung und die Schmerzen werden von unseren Patienten als sehr gering beschrieben. Wichtig ist hier, die richtige Technik anzuwenden, die schnell und sicher zum Erfolg führt. In der Regel führen wir die Eingriffe in lokaler Anästhesie durch,

auf Wunsch jedoch auch im Dämmer Schlaf oder in einer Vollnarkose.

Die Einheilzeit von 3-5 Monaten überbrücken wir oftmals mit sogenannten Hilfsimplantaten, die sofort eine stabile Prothesenlagerung ermöglichen.

### Ist die gesamte Behandlung sehr langwierig?

Unser gesamtes Behandlungskonzept ist so für den Patienten konzipiert, dass wir von A-Z alles aus einer Hand anbieten können, was in dieser Art und Weise sehr selten ist. So können wir viele Behandlungsschritte beschleunigen und so schnell

und sicher zum Ziel gelangen. Durch unser eigenes zertifiziertes Meisterlabor für Implantatprothetik sind wir gerade bei älteren Patienten sehr bemüht, in nur wenigen Terminen hochwertigsten Zahnersatz



auf Implantaten zu fertigen, so dass auch ältere Patienten schnell wieder neue Lebensqualität erlangen. Wie groß diese ist, sehen wir regelmäßig in der Praxis, wenn ein Patient in einem Kiefer mit Zahnimplantaten versorgt ist und es nicht lange dauert, bis auch der andere Kiefer mit Implantaten versorgt werden soll. – Es lohnt sich!

### Wie lange halten Implantate?

Implantate sind in jedem Falle eine gute Investition, denn die aktuellen Studien zeigen Erfolgsraten von 95 % über 10 Jahre. Dennoch erfordern Implantate eine regelmäßige fachmännische Kontrolle, Reinigung und Pflege – so wie bei den eigenen Zähnen.

### Dr. Heuermann's Checkliste für langfristig erfolgreichen Zahnersatz mit Implantaten

Implantate sind ein äußerst sicherer und effektiver Zahnersatz – Studien bestätigen Erfolgsraten von über 96 % über einen Zeitraum von 10 Jahren – wenn diese denn fachmännisch eingebracht werden. Dr. Heuermann beschäftigt sich intensiv mit Zahnimplantaten und verfügt als einer der jüngsten und ersten Spezialisten über den Master of Science Implantologie, die höchste Qualifikation auf dem Gebiet. Zur Qualitätssicherung halten wir uns an ein klares, ganzheitliches Protokoll.

1. Ganzheitlicher Behandlungsansatz – keine Entzündungen im Mund (Zähne/Knochen)
2. Individuelle Besprechung des Zahnersatzes (Patient, Zahntechnikermeister und Implantologe)
3. Exakte und verantwortungsvolle 3D-Implantat-Planung, um den vorhandenen Knochen optimal zu nutzen
4. Möglichst schonende navigierte 3D-Implantation (ohne Knochenaufbau, ohne Skalpell und Schnitte)
5. Belastungsfreie Einheilung der Implantate durch festen Übergangs-Zahnersatz
6. Kompetenz = Qualifikation von Zahnarzt/ Implantologe und Zahntechnikermeister
7. Alles aus einer Hand (Zahnimplantat, Zahnersatz, Zahntechnik)
8. Hochwertiger Zahnersatz durch spezialisierte haus-eigene Zahntechnikermeister (biologisch hoch verträgliche Vollkeramik und exakte digitale Farbbestimmung)
9. Gewährleistung auf unsere Arbeit
10. Qualifizierte Nachsorge (Prophylaxe) für langfristigen Erfolg

[www.drheuermann.de](http://www.drheuermann.de)

# Mit der Welt im Gleichgewicht

Schwindelgefühl kann verschiedenste Ursachen

Balance wird im Innenohr koordiniert

Von Tanja Sollwedel  
und Sebastian Rohling

**Damit unsere Welt im Gleichgewicht bleibt, muss der Körper einiges unternehmen. Eine große Rolle kommt dabei unseren Ohren zu.**

Neben dem Kleinhirn ist das Innenohr für die Balance des Körpers sehr wichtig, denn es beherbergt den Gleichgewichtssinn. „Die sogenannten Bogengänge, die sich auf beiden Seiten des Kopfes im Bereich des Felsenbeines befinden, sind dafür zuständig, dass der Mensch sich im Raum orientieren kann. In jedem Innenohr haben wir davon drei Stück, die jeweils um 90 Grad versetzt sind“, erklärt der HNO-Arzt Dr. Georg Wünnel aus Münster.

Wenn das Gleichgewichtsorgan beschädigt ist, dann

merken die Betroffenen das als erstes durch Schwindelgefühle. Der Körper kann das Wegfallen eines Gleichgewichtssinnes auf Dauer sogar ausgleichen. Das gilt auch für einen totalen Ausfall des Gleichgewichtssinns. „Man kann auch ohne Gleichgewichtsorgane hervorragend leben, hat dann auch keinen Schwindel, aber man kann nachts im Dunkeln nicht mehr stehen und nicht mehr laufen“, so Wünnel. Das läge daran, dass mit dem Gleichgewichtsorgan bestimmt wird, wo wir uns im Raum aufhalten – also wo oben und unten ist. Das ist vor allem dann wichtig, wenn das Au-

ge aufgrund von Dunkelheit nicht mehr unterstützen kann.

„Durch einen dunklen Raum kann man sich durchtasten. Wenn sie aber nicht mehr wissen, wo unten ist, dann wissen sie nicht mehr, ob es nach hinten oder vorne geht und sie würden stürzen.“ Menschen

nach Operationen beispielsweise, die nur noch ein Gleichgewichtsorgan haben, müssten nicht zwingend Schwindelgefühle haben. Diese kämen erst dann auf, wenn beide Organe unterschiedliche Informationen an das Kleinhirn geben würden.

Ein Schwindelgefühl kann verschiedenste Ursachen haben. Mediziner unterscheiden allerdings zwischen Schwerk- und Drehschwindel. „Sobald ein Mensch Durchblutungsstörungen im Kopf hat, fühlt er sich desuselig, manchmal in Kombination mit Kopfschmerzen. Das ist nicht das, was typischer

Weise unter Schwindel verstanden wird und ist eher als Unsicherheit benannt. Ein echter Schwindel kommt hingegen vom Ohr und ist meistens Drehschwindel“, beschreibt der HNO-Arzt den Unterschied.

Das Gleichgewichtsorgan ist ein Kreissystem, im Grunde ein Ring, der innen mit Flüssigkeit und Kristallen gefüllt ist. Des Weiteren sind außen Sinneszellen angebracht. Wird der Kopf bewegt, setzt sich dieser Impuls in der Flüssigkeit fort und bewegt dadurch die Kristalle. Diese sickern wie Steine durch die Flüssigkeit zurück und signalisieren dadurch, wo unten ist. „Da wir drei verschiedene Bogengänge haben, die versetzt stehen, kann der Körper so ganz genau wissen wo im Raum unten ist, ganz egal in welcher Position wir den Kopf halten“, sagt Wünnel.

Zum Lagerungsschwindel kommt es, wenn ein Kristall unkoordiniert durch den Bogengang schwimmt. Dann treten so lange Schwindelgefühle auf, bis der Kristall wieder Kontakt zu den anderen Kristallen findet. Operativ kann dieses Problem nicht gelöst werden. Vielmehr muss, ähnlich wie bei einer Kugel im Labyrinth, der Kopf in einer bestimmten Reihenfolge wieder hin und her bewegt werden, bis es besser wird.

Foto: Sebastian Rohling/Verena Kortmann

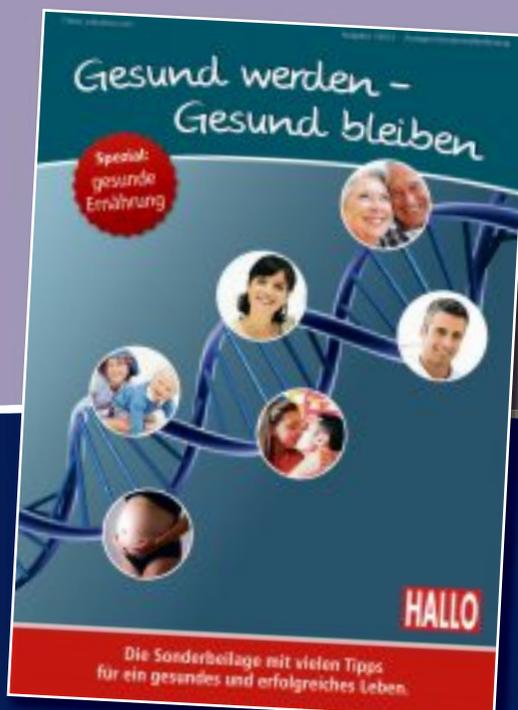
**HALLO**

Sonderbeilage

Gesund werden -  
Gesund bleiben

Die nächste Ausgabe der  
**Hallo-Sonderbeilage** erscheint  
am 17. Mai 2015.

**Sprechen Sie uns an!**



**Anzeigenschluss**  
ist Donnerstag, der  
**7. Mai 2015**  
um 12.00 Uhr

**Ansprechpartner:**  
Jens Schneevogt  
Telefon 02 51/690-96 23  
Telefax 02 51/690-96 20

# Herbst und Winter stehen vor der Tür

Was tun gegen Schniefnase & Co.? / Bereits bei den ersten Anzeichen tätig werden

**Wenn eine der über 200 Arten von Erkältungsviren den Körper im Griff hat, geht bald das volle Programm los: mindestens Schniefnase, meist auch Niesen, Husten, Halsweh und Heiserkeit.**

Dann heißt es „Taschentücher, fertig, los!“. Apothekerin Gabriele Regina Overwiening, Präsidentin der Apothekerkammer Westfalen-Lippe erklärt, wie man gut durch die Erkältungszeit kommt und dass es neben der „chemischen Keule“ auch alternative Möglichkeiten gibt, um Schniefnase & Co. wieder loszuwerden.

„Wenn Herbst und Winter vor der Tür stehen, wird durch die sinkenden Temperaturen die Immunabwehr herabgesetzt. Die zahlreichen unterschiedlichen Viren, die eine Erkältung auslösen können, haben

dann leichtes Spiel“, betont die Kammerpräsidentin, „und wir tun ein Übriges dazu, wenn wir uns oft in überheizten, zu trockenen Räumen aufhalten. Viren haben es dann leichter, die Schleimhautbarriere zu überwinden.“ Wer möglichst ohne Erkältung „überwintern“ möchte, sollte seine Abwehrkräfte stärken. Viel Bewegung an der frischen Luft und Wechselduschen kurbeln den Stoffwechsel an und sorgen dafür, dass die Schleimhäute besser durchblutet werden.

„Hat es einen doch erwischt, sollte man bereits bei den ersten Anzeichen tätig werden“, so Overwiening, die mit den typischen Symptomen derzeit täglich konfrontiert wird. Schon das Spülen der Nase, am besten mit sterilen Nasensprays, die eine Salzlösung



**Aktuelle Studien haben mehrfach belegt, dass die frühzeitige Einnahme von Zink eine Erkältung deutlich verkürzt, durchschnittlich im einen ganzen Tag**

Foto: irisblende.de

in der für den Körper richtigen Konzentration enthalten, hilft dabei, die Keime im Schach zu halten. „Man sollte dem Körper auf jeden Fall die nötige Ruhe gönnen.“

Viele Erkältungsgeplagte setzen mittlerweile auf pflanzliche, naturheilkundliche Präparate. Dabei ist immer wieder die ausführliche und intensive Beratung in der Apotheke vor Ort gefragt. Dazu die Expertin: „Wir klären dann gerne darüber auf, dass pflanzliche Mittel besser verträglich und mit weniger Nebenwirkungen behaftet sind.“ Denn viele wissen nicht, dass „oftmals das, was die Nase frei macht, im Gegenzug den Blutdruck in die Höhe treibt“. Deshalb gilt: „Mit Arzneimitteln darf man niemals leichtfertig umgehen oder sie gar leichtfertig einnehmen.“ (pt/sr)

← → ↻ 🏠 [www.erste-zahnarztmeinung.de](http://www.erste-zahnarztmeinung.de) ☆ ☰

**ZAHNARZTMEINUNG**  
kompetent und verständlich

Startseite Kontakt Impressum

**Zökwl KZVWL**

## Wir sind die erste-zahnarztmeinung.de

### Kompetente Patientenberatung telefonisch oder online

Die gemeinsame Patientenberatungsstelle von Zahnärztekammer und Kassenzahnärztlicher Vereinigung Westfalen-Lippe bietet Ihnen die Möglichkeit einer kompetenten, gebührenfreien Beratung rund um Ihre Zahn- und Mundgesundheit. Vielleicht haben Sie auch Fragen zu einer bevorstehenden Behandlung oder möchten eine neutrale Auskunft bzgl. einer bereits erhaltenen Zahnbehandlung?

Unser Expertenteam – bestehend aus erfahrenen Zahnärzten – steht Ihnen gerne jeden **Mittwoch** in der Zeit von **15.00 – 19.00 Uhr** unter der kostenfreien Hotline: **0800 5171317** oder **0800 5171318** sachkundig und kompetent zur Seite oder jederzeit unter **www.erste-zahnarztmeinung.de**

Die erste Adresse in Westfalen-Lippe für alle „bohrenden“ Fragen rund um das Thema ZÄHNE, deren Pflege, Erhalt und Ersatz.

Übersicht  
Zahnlexikon  
Kostenplan-Check  
Praxis-Suche  
Links/Adressen

# Gemeinsam stark gegen Rheuma

## Einzigartiges Kompetenzzentrum im St. Josef-Stift Sendenhorst

Rheumapatienten kennen das: Entzündete, schmerzende Gelenke, eingeschränkte Beweglichkeit und damit einhergehend Einbußen in der Lebensqualität. Patienten aus dem gesamten Bundesgebiet schenken dem Rheumatologischen Kompetenzzentrum Nordwestdeutschland im St. Josef-Stift Sendenhorst ihr Vertrauen. Einzigartig daran ist: Es besteht aus drei Fachkliniken – Rheumatologie, Rheumaorthopädie sowie Kinder- und Jugendrheumatologie –, die über jahrzehntelange Expertise verfügen und durch die Zusammenarbeit in multidisziplinären Teams eine umfassende Behandlung ermöglichen.

Für jede Rheumaerkrankung gilt: „Je früher eine Diagnose gestellt wird, desto besser und effektiver kann die Erkrankung zur Remission, also zur Ruhe gebracht werden“, erläutert Prof. Dr. Michael Hammer, Chefarzt der Klinik für Rheumatologie. Im St. Josef-Stift können Spezialuntersuchungen zur frühen Diagnostik entzündlich-rheuma-



**Ein starkes Team gegen Rheuma:** Das Rheumatologische Kompetenzzentrum Nordwestdeutschland im St. Josef-Stift Sendenhorst umfasst die Fachdisziplinen Rheumatologie, Rheumaorthopädie sowie Kinder- und Jugendrheumatologie. Interdisziplinäre Teams aus Medizin, Pflege und Therapie arbeiten Hand in Hand.

tischer Erkrankungen durchgeführt werden. Gemeinsam mit dem Patienten wird ein Behandlungsweg entwickelt, der neben dem Einsatz hochwirksamer Medikamente auch Injektionen, Kaltlufttherapie,

Ganzkörperkältetherapie, Physio- und Ergotherapie, Orthopädietechnik, aber auch Vorträge zu Rheuma sowie psychotherapeutische Angebote umfasst.

Wenn konservative und inter-

nistische Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind, bietet die Klinik für Rheumaorthopädie unter Leitung von Chefarzt Dr. Ludwig Bause eine speziell auf die Bedürfnisse von Rheumapatienten

zugeschnittene operative Behandlung an. Hier werden zum Beispiel gelenkerhaltende Eingriffe, aber auch Gelenkersatzoperationen durchgeführt, die die anatomischen Besonderheiten von rheumatisch erkrankten Gelenken berücksichtigen.

Die Klinik für Kinder- und Jugendrheumatologie unter Leitung von Dr. Gerd Ganser ist deutschland- und europaweit eines der größten Zentren seiner Art. Die jungen Patienten werden von einem eigenen multiprofessionellen Team aus Medizinern, Pflege, Therapie, Psychologen und Erzieherinnen betreut. Betroffene Familien erhalten zudem Rat und Unterstützung vom Bundesverband Kinderrheuma e.V., der seinen Sitz ebenfalls im St. Josef-Stift hat. Junge Patienten, die aus der Kinder- und Jugendrheumatologie „herauswachsen“, werden auf der Transitionsstation sanft übergeleitet in die Erwachsenenrheumatologie. Hier arbeiten die Teams der beiden betreffenden Fachkliniken intensiv zusammen.



ST. JOSEF-STIFT SENDENHORST



## Fachklinik für Orthopädie und Rheumatologie

### Orthopädisches Kompetenzzentrum

- Klinik für Orthopädie und Traumatologie
- Klinik für Wirbelsäulen Chirurgie
- Klinik für Ambulante Operationen und Sporttraumatologie

### Rheumatologisches Kompetenzzentrum Nordwestdeutschland

- Klinik für Rheumatologie
- Klinik für Rheumaorthopädie
- Klinik für Kinder- und Jugendrheumatologie

Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin

### Endoprothesenzentrum Münsterland

**REHA-ZENTRUM**  Rehabilitationsklinik  
am St. Josef-Stift Sendenhorst mit 90 Betten

Medizinische Kompetenz, menschliche Zuwendung und die moderne Ausstattung unserer **Fachklinik** bieten Ihnen beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung.

Mit unserem **Reha-Zentrum** direkt am St. Josef-Stift ermöglichen wir unseren operativ versorgten Patienten einen optimal abgestimmten Übergang in die Anschlussheilbehandlung.

Informieren Sie sich auch im Internet unter [www.st-josef-stift.de](http://www.st-josef-stift.de) über unsere hohe Fachlichkeit und unser umfassendes Leistungsspektrum.

**Ihre Fragen zur Behandlung im St. Josef-Stift beantworten wir gerne!**

Telefon: 02526 300 - 300  
[pm@st-josef-stift.de](mailto:pm@st-josef-stift.de)  
St. Josef-Stift Sendenhorst  
Westtor 7 · 48324 Sendenhorst  
[www.st-josef-stift.de](http://www.st-josef-stift.de)

**125**  
JAHRE  
ST. JOSEF-STIFT  
SENDENHORST  
1889 - 2014

*Menschen sind uns wichtig.*



# Muskeltraining stabilisiert Rücken und Gelenke

**Wie Sieht es bei Ihnen aus? Man ist nie zu alt, um etwas für seinen Körper zu tun.**



Wenn Knochen weh tun und die Gelenke schmerzen, möchte man sich am liebsten nur noch hinlegen. Orthopäden haben bei Rücken- und Gelenksbeschwerden auch lange Zeit strenge Ruhe verordnet, und Menschen mit abgenutzten oder entzündeten Gelenken wurde teilweise Bettruhe verschrieben, um die angegriffenen Knorpel zu schonen. Oftmals haben die Liegekuren das Gegenteil bewirkt! Denn es ist nicht nur der Knorpel, der den Gelenken gut tut. Vielmehr sind Muskeln wichtige Beschützer der Gelenke. Aus diesem Grund ist körperliche Inaktivität wenig förderlich für die Gelenke. Sie lässt die Muskeln und damit deren Pufferwirkung schwinden: Eine verkümmerte Muskulatur begünstigt Osteoporose, rheumatischen Gelenkverschleiß, orthopädische Beschwerden, Bandscheibenprobleme, Hexenschuss sowie Schulterprobleme. Auch die Funktionsweise der Bandscheibe kann stark beeinträchtigt werden, denn sie lebt förmlich von der Bewegung. Neben Demenz oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen füh-

ren häufig die Veränderungen des Stütz- und Bewegungsapparats zu Unselbstständigkeit im Alter. Neueste Erkenntnisse zeigen: Das Muskelsystem hat tatsächlich einen großen Einfluss auf die Knochen, das führte sogar zu einer Wende in der Orthopädie, die vor einiger Zeit noch nicht vorstellbar gewesen wäre. Bewegung wurde für das Schlimmste gehalten, was man einem schmerzenden Gelenk zufügen konnte. Die Veränderungen der Knochen wurden als Alterserscheinung und Folge von hormonellen Veränderungen abgetan, aber der Mangel an Muskeltraining wurde einfach übersehen. Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Regelmäßiges Training der Muskulatur, egal ab welchem Alter, lässt die Muskulatur gezielt wachsen. Unter anderem kann man auf diese Weise Gelenkerkrankungen nicht nur vorbeugen, sondern man kann den maßgeblichen „Beschützer“ der Gelenke erneuern. Für die Knochengesundheit ist es von Vorteil, wenn man sein ganzes Leben lang in Bewegung bleibt. Aber auch nach 50 Jahren körperli-



**MUSKELN**  
Beschützer der Gelenke

chen Müßiggangs haben die Knochenzellen ihr Gespür für einwirkende Kräfte nicht verloren und passen sich an. Das geht zwar nicht ganz so schnell wie bei einem fitten Menschen, lohnt sich aber auf jeden Fall. Wie Sieht es bei Ihnen aus? Man ist nie zu alt, um etwas für seinen Körper zu tun. Wir im Injoy, An der Kleimannbrücke 50 in Münster, bieten Ihnen ein kostenloses Info Gespräch. Rufen Sie uns an unter 0251 - 14 28 48, wir beraten Sie gerne.

# mehr Bock auf Sport

## Bewegung statt Spielkonsole



Internationale Studien empfehlen Jugendlichen, sich 60 Minuten pro Tag zu bewegen. Der Pulsschlag soll erhöht werden, sie können ruhig mal ins Schwitzen kommen. Laut einer Studie der Universität Bielefeld erreichen jedoch nur wenige den von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geforderten Schwellenwert. Vor allem die Gruppe der 11-15-Jährigen bewegt sich kaum noch. Unterschiede im Bewegungsumfang gibt es auch zwischen den Geschlechtern. Während 20 Prozent der Jungen immerhin noch die Empfehlung für körperliche Aktivität erreichen, sind es bei den Mädchen lediglich 14 Prozent. Die Vermutung ist nicht neu, dass sich Kinder und Jugendliche, aufgrund einer zeitlichen Konkurrenz zwischen Mediennutzung und körperlicher Aktivität, deutlich weniger als noch vor 30 Jahren bewegen. Das bestätigt die „KIGGS“ Studie des Robert-Koch-Instituts von 2013. 21,8 Prozent der Jungen im Alter von 11-17 Jahren beschäftigen sich täglich mehr als sechs Stunden mit Fernsehen, Spielkonsolen oder Computern. Neben der Schule bleibt dann nicht mehr viel Zeit für Bewegung. Nichtsdestotrotz trainieren bereits ca. 900.000 Jugendliche in Fitnessstudios und

behaupten, dass sie auf diese Weise abschalten und Stress abbauen können. Das INJOY erweitert nun sein Angebot für junge Erwachsene. So kommen neue Trainingsangebote hinzu und Jugendliche können ab sofort zu einem Jugendtarif trainieren. Die Begleitung und Beobachtung durch das Trainerpersonal ist für das INJOY Team ein wichtiger Aspekt. Den jungen Erwachsenen möchten die Trainer des Injoy mit Muskeltraining ohne chemische Zusatzstoffe und einer gesunden

Ernährung ein Vorbild sein, um so falschen Schlankeitsvorbildern oder -versprechen entgegenzuwirken.

80% der deutschen Jugendlichen sind körperlich inaktiv

**YOU Abo**

für Schüler, Studenten und Azubis!

Keine Aufnahmegebühr  
Nur 30 Abo's verfügbar  
Monatlich kündbar

29 €  
all u can do



# Ran an den SPECK

## 2 Wohlfühl- Wochen

Erleben Sie den Wohlfühl-Herbst  
**Fitness, Wellness & Spa**

Hamstern Sie sich jetzt Ihren Verwöhnvorteil!

für nur

# 22,-

Angebot gültig bis:

**30.11.14**

**Auch als  
Weihnachtsgeschenk!**

*Fühl Dich NEU*

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

**HOTLINE: 0251 / 14 28 48**

## Urlaub für die Seele



Geht es Ihnen auch so? Der Winter drückt jedem mit seiner Kälte, Nässe und Dunkelheit mächtig aufs Gemüt. Wie Sie trotzdem bei Laune bleiben, haben wir für Sie herausgefunden.

Der Winter ist häufig die schwierigste und unangenehmste Jahreszeit. Sobald die Tage dunkler werden, fällt es zunehmend schwerer, morgens aufzustehen und sich für die Aufgaben des Tages zu motivieren. Schließlich wird es den ganzen Tag über nicht richtig hell und gemütlich. Und kommen Sie abends

aus dem Büro, stellt sich schnell das Gefühl ein, „vom Tag nichts gehabt zu haben“. Der Körper beginnt sozusagen mit dem Winterschlaf. Sie merken, wie Ihre Leistungsfähigkeit abnimmt. Ihr Wunsch nach Entspannung und Ruhe hingegen blüht förmlich auf. Und erst, wenn Sie dieses Bedürfnis zulassen und ihm nachgehen, fühlen Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut. Am besten legen Sie sich für den Winter ein paar „Überlebenstricks“ zu:

### **Die Kraft der Stille**

Stille schafft Distanz zum alltäglichen Geschehen und die notwendige innere Ruhe, um den Tag loslassen zu können.

**WINTERDEPRESSION**

**...ADE !**

### **Die Wirkung der Gruppe**

Nicht nur Musik kann entspannen: Auch die Gemeinschaft und das gesprochene Wort untereinander sorgen dafür, sich endlich einmal fallen lassen zu können. Wie wäre es also mit einem schönen Kurs zur Entspannung, wie Pilates, Rücken oder Total Body?

Und danach zur Belohnung in die Sauna und in den Ruheraum, so wird Ihr Gemüt auch die kommenden Wintertage überstehen!

**INJOY Sport- & Wellnessclub** · An der Kleimannbrücke 50  
48157 Münster · Tel.: 0251 14 28 48 · [www.injoy-muenster.de](http://www.injoy-muenster.de)

**BMW**

**BMW 118d DPF**, 133000 km, 90 kW, Euro 4, EZ 02/2007, HU 05/2015, blackmet., Schaltgetr., 1995 ccm, Klimaautom., 5 Sitzpl., Diesel, 4 trg., Umweltplakette 4/grün, SD, LM-Felgen, ZV, eFH, EWFS, Servo, ABS, ESP, Navi, Sitzhgz., eAsp., Bluetooth, Bordcomp., CD, Tuner, Rad., Multifunktionslenkr., NE, Start-Stop-Autom., NR, VB 13500 € ab 19 Uhr: ☎ 0176/70861444

**Daihatsu**

**A.H.Steinbrede** - Münsters Klein- und Kompaktwagen Spezialist, Neu- & Gebr. DAIHATSU HD, Dieckstr. 63, MS 2 30 28 50.

**Fiat**

**Punto** schwarz met. 4-5 trg. 1,3 L, 44 kW/60 PS, 97 tkm, Allwetterreifen, 2. Hd., TÜV 10/2016, Bj. 10/2002, VB 1.990 € VB, ☎ 0171/1037134.

**Mercedes**

**Mercedes-Gebrauchtteile** auf Wunsch mit Einbau. Fa. Deitert-Kfz, Sendenhorst. Tel. 0172/5325287 www.deitert-kfz.de

**Suche SL W107**, bitte alles anbieten. ☎ 0152/37224223

**Opel**

**Astra G**, Kombi, BJ. 2000, 2 J. TÜV, Servo, Klima, eFH, 2. HD., schwarz, guter Zust., ☎ 0152/11543321

**Porsche**

**Suche Porsche 911** von privat. Bitte alles anbieten. ☎ 0152/37224223

**Peugeot / Talbot**

**www.peugeot-hornung.de**

- Neu- und Gebrauchtwagenvermittlung
- Reparaturen/Inspektionen
- Lackierarbeiten
- TÜV + AU

An der Kleimannbrücke 11 · 48157 Münster  
Telefon 02 51 - 14 12 30 - Fax 02 51 - 1 41 23 33

**AUTOHAUS HORNUNG**  
Service-Vertragspartner mit Vermittlungsrecht

**Renault**

**Scenic 1.4 16V**, EZ 03/03, TÜV 06/16, 146 tkm, Autogas, Klima, 3.200 € VB, MS, ☎ 02 51 / 3 84 63 29.

**Volkswagen**

**Polo 9 N**, rot, 2/3-türig, 1,2 L, 40 kW/55 PS, Bj. 11/2002, Modell 2003, 130 tkm, Allwetterreifen, Radio, TÜV AU 11/2016, Preis 2.200 € VB, ☎ 0171/1037134.

**A.H. Steinbrede** - Münsters Klein- und Kompaktwagen Spezialist, Neu- & Gebr. DAIHATSU HD, Dieckstr. 63, MS 230 28 50

**Kfz-Kaufgesuche**

**PKW Ankauf** aller Art, auch ohne TÜV, zahle Spitzenpreis, ser. Abwicklung, ☎ 0251/14101025 od. 0176/66691244/od. sms

**Salamah Autohandel:** Ankauf PKW, LKW u. Busse aller Art. Auch Unfallwagen u. Motorschäden, ☎ 0171/1057534 o. 02 51 / 14112687.

☎ **0251/70379315** **Ankauf** Gebrauchtwagen, Geländewagen, Busse, auch Unfall od. hohe km, sofort Abholung, Zahlung über Restwert.

**Car-Center:** Wir kaufen PKW & LKW wie gesehen - ohne Garantie. Wir zahlen bis zu 500,-€ mehr als andere Anbieter! ☎ 02581/957 98 29 o. 0172/ 414 80 24

**Motorräder / Roller / Mofas**

**VESPA PIAGGIO** - Suche privat alten Vespa-Roller zum restaurieren, Zustand egal. ☎ 0151/19700070.

**Rund ums Auto**

**Gebrauchte Autoteile** mit Garantie, Autoverwertung Bertelwick, WAF-Freckenhorst, ☎ 02581/4183, alle Teile auch im Internetshop: www.kfz-gebrauchtteilager.de

**Auto TEILE König**, Sassenberg, gebraucht & neu, Porschestr. 4 ☎ 0 25 83 / 7 28

**Reifen und Räder**

**4 WR** für Honda Jazz, Reifen-Nr. 17565R1482T Fulda, gut erhalten, 150 € VB, ☎ 0152/34513603.

**4 x Alufelge**, sehr gut erhalten, 7Jx16H2 von BMW 5er, mit 225/55ZR16, weitestgehend abgelaufen, VB 200 €, ☎ 0173/2014376.

**Winterkomplettäder**, 4 Stck., 205/55 R16, f. VW u. Audi, 5Loch, 2 x 4,5 mm u. 2 x 6 mm Profil. Preis 80 €. ☎ 0171/8765004.

**Garagen**

**Unterstellplatz für Wohnmobil** 7m Länge für die Wintermonate im Raum Greven gesucht. ☎ 02571/98530, abends.

**Agidiistr./Umgebung**, Garage, TG-Platz, fester Stellplatz gesucht, alles anbieten. ☎ 0151/40730226.

**VW Passat Variant 1.8 I TSI** 04/11 118 kW 54.277 km 20.890,- €

Deep Black Perleffekt, Gepäckraumklappe mit elektrischer Öffnung und Schließung, Geschwindigkeitsregelanlage, Lederausstattung „Nappa“, Mittelarmlehne vorn, Panorama-Austell-/Schiebedach elektrisch, Rückfahrkamera „Rear Assist“ inkl. Parkpilot, Sonnenschutzrollo an den Türscheiben hinten, Soundsystem „Volkswagen Sound“, digitaler 8-Kanal-Verstärker, 10 Lautsprecher, Gesamtleistung 300 Watt, Vordersitze mit elektrischer 12-Wege-Einstellung, Xenon, 4 Leichtmetallräder, Chromleisten an den Seitenfenstern, Chromleisten vorn, Dachreling silber eloxiert, ABS mit Bremsassistent, ASR, EDS, MSR und Gesspannstabilisierung, Fahrlichtschaltung automatisch, ISOFIX-Halteösen, Klimaanlage „Climatronic“, Mittelarmlehne, Multifunktions-Lederlenkrad, Müdigkeitserkennung, Reifenkontrollanzeige, Regensensor u. v. m.

**VW Passat Variant Comfortline 2.0I** 03/14 130 kW 11.812 km 32.980,- €

Night Blue Metallic, „Business Premium“-Paket inkl. Navigation, „Easy Open“-Paket ohne Safe-Sicherung, zusätzlich mit Gepäckraumklappe mit elektrischer Schließung, Anhängervorrichtung anklappbar, mit elektrischer Entriegelung, Automatische Distanzregelung ACC bis 210 km/h, „Front Assist“ mit City-Notbremsfunktion, „Dynamic Light Assist“, „Park Assist“ inkl. Parkpilot, Rückfahrkamera „Rear Assist“, Spurwechselassistent „Side Assist“, Verkehrszeichenerkennung, Xenon, 4 Leichtmetallräder, Mittelarmlehne vorn, Multifunktions-Lederlenkrad, ESP inkl. ABS mit Bremsassistent, ASR, EDS, MSR und Gesspannstabilisierung, ISOFIX-Halteösen, XDS, Elektronische Parkbremse, Müdigkeitserkennung, Regensensor, Servolenkung elektromechanisch u. v. m.

**VW Tiguan 2.0 TDI** 11/13 103 kW 10.015 km 29.870,- €

Silver Leaf Metallic, „Life“-Ausstattung, „Life Plus“-Paket, Panorama-Austell-/Schiebedach elektrisch, Bi-Xenon, RNS 510 Radio Navigationssystem, Standheizung mit Fernbedienung, Parklenkassistent inkl. Parkpilot, Rückfahrkamera „Rear Assist“, Adaptive Fahrwerksregelung DCC, Ambientepaket, Chrom-Paket, Diebstahlwarnanlage Plus, „Dynamic Light Assist“, Klimaanlage „Climatronic“, Leichtmetallräder, Müdigkeitserkennung, Multifunktions-Lederlenkrad, Vordersitze beheizbar u. v. m.

**VW Tiguan 2.0I** 07/13 103 kW 8.517 km 26.940,- €

Deep Black Perleffekt, „Sport & Style“-Ausstattung, Parklenkassistent inkl. Parkpilot, Ambientepaket, Anhängervorrichtung anklappbar, Klimaanlage „Climatronic“, Chrom-Paket, Diebstahlwarnanlage Plus, „Light Assist“, Leichtmetallräder, Multifunktions-Lederlenkrad, Radio RCD 310, Schlüsselloses Startsystem „Keyless Access“, Spiegelpaket, Geschwindigkeitsregelanlage, Mittelarmlehne vorn, Winterpaket u. v. m.

**VW Up! 1.0I** 09/13 44 kW 960 km 8.660,- €

Red, dash pad in black pearl, ABS, Euro 5, Fensterheber vorn elektrisch, Ganzjahresreifen, Klimaanlage, Radio/CD, Rückbanklehne geteilt umlegbar, Wegfahrsperrung elektronisch, Zentralverriegelung m. Funkfernbedienung, 5-Gang-Getriebe, Airbag Fahrer/Beifahrer, ESP u. v. m.

**VW Golf Plus 1.2 I TSI** 12/13 63 kW 2.550 km 16.480,- €

United Grey Met., Einparkhilfe vorn und hinten, Ganzjahresreifen, Klimaanlage „Climatronic“, Leichtmetallräder, Multifunktions-Lederlenkrad, Radio RCD 310, Winterpaket Sitzheizung vorn, Zentralverriegelung m. Funkfernbedienung, 5-Gang-Getriebe, Vordersitze beheizbar u. v. m.

**VW Golf VII Variant 1.2 I** 11/13 77 kW 12.134 km 18.710,- €

Deep Black Perleffekt, „Comfortline“-Ausstattung, Navigationssystem Discover Media, Winterpaket, Außenspiegel el. einstell- und beheizbar, Klimaanlage „Climatronic“, Vordersitze beheizbar, ParkPilot vorn u. hinten, Radio/CD Composition Media, Dachreling u. v. m.

**VW Golf VII 1.2 I** 12/13 77 kW 4.866 km 17.910,- €

Deep Black Perleffekt, „Life-Paket“, Comfortline-Ausstattung, Soundsystem „DYNAUDIO Excite“ 400 Watt, Klimaanlage „Climatronic“, Leichtmetallräder, Multifunktions-Lederlenkrad, Parklenkassistent inkl. Parkpilot, Radio/CD Composition Media, Fahrlichtschaltung automatisch, Mittelarmlehne vorn, Regensensor, Winterpaket u. v. m.

**VW Golf VII 1.6 I** 10/13 77 kW 12.819 km 18.990,- €

Deep Black Perleffekt, Life-Paket, Standheizung mit Fernbedienung, Navigationssystem Discover Media, Radio/CD Composition Media, Business-Paket, Ganzjahresreifen, Klimaanlage „Climatronic“, Leichtmetallräder, Müdigkeitserkennung, Multifunktions-Lederlenkrad, Parklenkassistent inkl. Parkpilot, Geschwindigkeitsregelanlage, Mittelarmlehne vorn u. v. m.

**VW Up! 1.0I** 10/14 44 kW 1.100 km 9.590,- €

White, Klimaanlage „Climatic“, Radio „RCD 215“, ESP, Servolenkung elektromechanisch, „Easy Entry“, 2-sitzig, Gepäckraumabdeckung, Wegfahrsperrung elektronisch, Reifenkontrollanzeige, Tagesfahrlichtschaltung, cool & sound, radio, ABS u. v. m.

**WENN WEG DANN WEG!**  
**SUPER-ZINS FINANZIERUNG: NUR MONATLICH<sup>2</sup> 99€**

Abbildung zeigt Sonderausstattung.

**DER OPEL CORSA**

**FINALE! NUR NOCH 90x CORSA SUPER-SCHNÄPPCHEN**

Wir leben Autos.

**JETZT SCHNELL ZUGREIFEN** Nur noch wenige Corsa Neuwagen in verschiedenen Farben und Ausstattungen sind sofort zum absoluten Hammerpreis lieferbar. **Dabei gilt – wenn weg, dann weg!** Rufen Sie an oder kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

z.B. **Corsa Energy 1.2**  
51 kW (70 PS) 3-türig, Klima, Radio CD MP3, ESP Plus, el. Außenspiegel, ZV mit Funk, Tagfahrlicht, Colorverglasung, Lederlenkrad, Komfortsitze vorne, Leichtmetallräder, Bordcomputer, Tempomat, Fensterheber el. vorn, u.v.m.

**Barpreis 9.990 €** inklusive Fracht  
**Ihr SUPER-Preisvorteil! 6.325 €**

**OPTIONAL**

- als 5-türiges Modell
- oder als Color Edition
- oder mit Komfortpaket
- oder mit Navigationspaket
- in diversen Motorisierungen
- in diversen Farben

Ihren **GEBRAUCHTEN** zahlen wir Ihnen **SOFORT BAR** aus!

**Kraftstoffverbrauch in l/100 km innerorts/außerorts/kombiniert/CO<sub>2</sub>-Emission in g/km komb./Effizienzklasse: 7,2/4,5/5,5/129/D.** Irrtum/Zwischenverkauf vorbehalten. Angebot als Kurzzeitzulassung. <sup>1</sup> gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers für ein entsprechend ausgestattetes Basismodell inklusive Fracht. <sup>2</sup> monatliche Finanzierungsrate 99€ bei 999€ Anzahlung, 37 Monate Laufzeit, Schlussrate 6.094€, Kaufpreis bei Finanzierung 9.990€, Netto-Darlehensbetrag 8.991€, effektiver Jahreszins 2,9%, Sollzinssatz gebunden 2,86%, Gesamtbetrag 9.658€, ein Finanzierungsbeispiel der GMAC Bank GmbH, für die wir als ungebundener Vertreter tätig sind.

**Rüschkamp** Franz Rüschkamp GmbH & Co. KG

44145 **Dortmund** · Evinger Str. 20–24 · Tel. 0231/31 72 75-0  
59368 **Werne** · Lünener Str. 41 · Tel. 02389 / 98 40-0  
44532 **Lünen** · Viktoriastr. 73 · Tel. 02306 / 2 02 03-0  
59379 **Selm** · Kreisstraße 92 · Tel. 02592 / 9 34-0  
59348 **Lüdinghausen** · Seppenrader Str. 17 · Tel. 02591/7979-0  
**www.autohaus-rueschkamp.de**

100% ERFÜLLUNG SERVICEPROZESS SOWIE MÄNGELBESEITIGUNG

**WERKSTATT-TEST 5x SEHR GUT.**

**HALLO**

Soester Straße 13  
48155 Münster  
Tel. 02 51/69 0 -96 01/-96 28  
www.hallo-muensterland.de

**Bringt Farbe ins Spiel...**

Stellenangebote

**Schüler, Studenten, Hausfrauen, Rentner**  
**Krämer Marktforschung GmbH**  
 sucht für die Durchführung von telefonischen Marktforschungsstudien  
**freiberufliche Interviewer/innen.**  
 Die Studien werden in der Zeit von 8.00 bis 18.00 Uhr bearbeitet. Sie sollten eine der aufgeführten Sprachen als Muttersprache beherrschen: Deutsch, Flämisch, Niederländisch, Norwegisch, Polnisch, Griechisch, Ungarisch, Englisch, Französisch, Portugiesisch, Italienisch oder Chinesisch.  
 In der Zeit von 16.00 bis 21.00 Uhr werden ausschließlich Studien in Deutsch bearbeitet.  
 Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Herrn Holtz:  
**m.holtz@kraemer-germany.com** oder  
**Telefon 025 01.802.140**  
**Krämer Marktforschung**  
**Hansestraße 69 · 48165 Münster**  
**www.kraemer-germany.com**




**Sitec Dienstleistungs GmbH**  
 sucht ab 1.12.2014 zuverlässige **Aufsichts-, Sicherheits- und Servicekräfte** für kulturelle Einrichtung in Münster in **Vollzeit, Teilzeit** und **Aushilfe**.  
**Voraussetzungen:**  
 • einwandfreier Leumund  
 • gepflegtes Äußeres  
 • sehr gute Umgangsformen  
**Bewerbungen an:**  
 Sitec Dienstleistungs GmbH · Daimlerstraße 36 · 50170 Kerpen  
 Telefon 022 73/55 00 95 (werktags von 9.00–16.00 Uhr)  
 E-Mail: info@sitec-dienstleistung.com

**Wir stellen ein:**  
**Friseur (m/w)**  
**in Vollzeit**  
 ab sofort zur Verstärkung unserer sympathischen Friseurteams in  
**Münster**  
 Sie/Er sollte nett, engagiert, freundlich, beratungsfähig sein mit Teamgeist und viel Spaß an der Arbeit.  
 Wir bieten **pünktliche Bezahlung** (mindestens nach Tarif) sowie ein tolles Arbeitsklima!  
 Rufen Sie Herrn Cupic an:  
**(0177) 6854 106**



**Reinigungskräfte (m/w):** Für unser Objekt in Münster, Hafenplatz benötigen wir Ihre Mitarbeit. Wir suchen Reinigungskräfte als Beschäftigung mit Lohnsteuerkarte und Basis geringfügiger Beschäftigung. AZ: 5 Arbeitstage // 2,0 Std. // 17:00 - 20:00 Uhr, gute Deutschkenntnisse erforderlich. Kontaktaufnahme zur Terminvereinbarung: ☎ 01 77/ 2 27 68 20, Frau Schleimer, Klüh Cleaning GmbH

**Gabelstaplerfahrer/innen** zu TOP-Konditionen für unseren Kunden aus der Pflanzenschutzmittelherstellung aus Münster gesucht! Office People GmbH, Moltkestraße 25, 48151 Münster, ☎ 02 51/ 4 14 41 80 oder per Email unter: muenster@office-people.de.

**Westfalen**  
 Wollen Sie unser neues Tankstellen-Team verstärken?  
 Sie sind freundlich, dynamisch, belastbar, hoch motiviert und kontaktfreudig? Dann sind Sie bei uns genau richtig.  
**Für unsere neue Westfalen Tankstelle in Amelsbüren,** suchen wir engagierte und absolut serviceorientierte  
**Mitarbeiter/innen**  
 in Voll-/Teilzeit und auf 450 €-Basis - auch für die Nachtschicht -  
 Sie sollten Erfahrungen aus der Gastronomie, der Systemgastronomie, dem Bäckereibereich, dem Handel oder einer Tankstelle mitbringen, viel Freude am Umgang mit Menschen haben und hinsichtlich Ihrer Arbeitszeiten flexibel sein.  
 Wir bieten Ihnen ein interessantes und abwechslungsreiches Tätigkeitsgebiet in einem netten, familiären Team. Sie sind interessiert? - Dann senden Sie bitte Ihre schriftliche, aussagefähige Bewerbung an:  
**Westfalen AG · Bereich Tankstellen**  
**Nicole Lohkamp · Industrieweg 43 · 48155 Münster**  
**www.westfalen-ag.de**

**Missionsschwestern vom Hl. Herzen Jesu von Hiltrup**  
 Für das  
 Altenhilfe-Zentrum der Missionsschwestern in Münster-Hiltrup suchen wir zum nächstmöglichen Termin eine  
**Pflege-fachkraft**  
 in Teilzeit.  
 Die Vergütung erfolgt nach den Arbeitsvertragsrichtlinien des deutschen Caritasverbandes (AVR).  
 Ihre Bewerbung richten Sie bitte an das:  
**Altenhilfe- Zentrum der Missionsschwestern Westfalenstraße 109 48165 Münster**  
**altenhilfe-zentrum @msc-hiltrup.de**  
 Für telefonische Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Heimleitung unter der Telefonnummer 0 2501 1735-73



**Reinigungskräfte**  
 in Münster gesucht:  
 Mo.-Fr. ab 8.00 o. 17.00 Uhr geringfügig  
**Telefon 05 41/34 94-156**  
 www.pp-service.com

**Wäschefrau** für Gastronomieobjekt in Münster-Roxel gesucht. 3 bis 4 Tage pro Woche von 11 - 23 Uhr, Vollzeitstelle, ab sofort. ☎ 0 25 34/ 97 78 14.

**Metallbauer (m/w)** gesucht Montag ab 08:00 Uhr - ☎ 02 51/ 62 51 00

**Kurierfahrer** für DHL-Express in Greven gesucht. savinski@gmx.de. 02501-5979172.

**Elektriker (m/w)** gesucht Montag ab 08:00 Uhr - ☎ 02 51/ 62 51 00

**KFZ-Mechatroniker (m/w)** gesucht Montag ab 08:00 Uhr - ☎ 02 51/ 62 51 00

**Nebenverdienst d. Werbefolien** auf Ihrem Pkw. Mtl 50 - 450 € ohne Steuerkarte. Info ☎ 0 58 74/ 98 64 28 16 u. ☎ 0 15 23/ 4 15 49 87

**HALLO**  
**Für die Sonntags- verteilung suchen wir Zusteller (m/w) ab 18 Jahren für das gesamte Verbreitungsgebiet.**  
 Über Bewerbungen aus den Bereichen **Amelsbüren** und **Mecklenbeck** würden wir uns besonders freuen.  
 Telefon (02 51) 6 90-664  
 Zustellerbewerbung@aschendorff.de

**Luna Schmuckstücke**  
 Werden Sie Luna Schmuckberaterin im Partyvertrieb!  
 Keine Einstiegskosten, freie Zeiteinteilung, keine Warenauslieferung, sehr gute Verdienstmöglichkeiten. Extra-Bonus für Profis: 300 Euro nach 8 abgehaltenen Terminen.  
 Ich freue mich auf Ihren Anruf.  
**Andrea Kalpein**  
**+49 151 2273 5390**  
 www.luna.at

**Außer der Arbeit** am Telefon haben wir mit einem Call Center nichts gemeinsam. Überzeugen Sie sich selbst, wie hochqualifizierte Vertriebsunterstützung in einem erstklassigen Arbeitsumfeld aussieht. Wir bieten Ihnen flexible Arbeitszeiten (12-38 Stunden/Woche), einen attraktiven Einstiegsstundenlohn (9,- Euro/Stunde) und eine intensive Einarbeitung. Interesse? Dann unter www.econ-tel.de informieren und direkt online bewerben.

**Wir suchen dringend** Mitarbeiter (m/w) für Produktion, Lager und Kommissionierung. Sie erwarten gute Löhne, Urlaubs- und Weihnachtsgeld, ein unbefristeter Arbeitsvertrag und abwechslungsreiche Tätigkeiten in unseren namhaften Kundenunternehmen. pd Personaldienst, ☎ 02 51/ 4 18 47 60.

**Erfahrener Kraftfahrer/in Kl.-CE** - evtl. auch zur Aushilfe - für den nationalen Fernverkehr gesucht. SPESA-Spedition, Schuckertstr. 18, 48153 Münster. ☎ 02 51/ 9 71 34 11 oder -16

**Das NIEDERBERGER-Team Nord** sucht zuverlässig. Reinigungskräfte m/w für Objekte in Münster zur Urlaubs- und Krankheitsvertretung: Weseler Straße, 6x wöchentl., je 1,5 Std. ab 8 Uhr (Minijob). Weseler Straße, AZ: 5x wöchentl., je 3 Std. ab 16 Uhr (LST-Karte). Bewerbungen sind unter der ☎ 0 42 07/ 68 80 80 ab 09.00 Uhr zu richten. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

**Biete 24 Std.** Betreuung, Haushalt und Pflege für Senioren zu Hause durch polnische Kräfte, ☎ 05406/ 899024 od. 0173/8919478.

**Gas-Wasser-Installateur (m/w)** gesucht Montag ab 08:00 Uhr - ☎ 02 51/ 62 51 00

**FIGE sucht** in Münster ab sofort in Vollzeit: Kommissionierer (m/w) u. Verpacker (m/w). Wir bieten einen langfristigen Arbeitsplatz, Tariflohn nach BZA und Aufstiegschancen. Bewerbungen per Mail an rheine@fige-uniserv.de oder telefonisch unter ☎ 02 51/ 7 13 58 00.

**LIPKO Gebäudereinigung** : Minijob/Teilzeit in Münster; Arbeit nach 23.00 Uhr Mo. bis Sa.; edyta.lipko@lipko.de oder ☎ 01 57/ 75 62 99 50

**Haushaltshilfe/gute Fee gesucht!** für 4 - Pers. Haushalt im Südviertel, 2 x die Woche für 3-4 Std. ☐ HA7551411 Hallo, 48135 Münster

**WN Westfälische Nachrichten**  
**Wir suchen Zusteller (m/w) für das gesamte Verbreitungsgebiet.**  
 Über Bewerbungen aus den Bereichen **Albachten** und **Gievenbeck** würden wir uns besonders freuen.  
 Telefon (02 51) 6 90-664  
 Zustellerbewerbung@aschendorff.de

**Für mehrere Schulen** in Hiltrup suchen wir zuverlässige Reinigungskräfte. Tägliche Arbeitszeit 4 Std ab 13 Uhr, von Mo bis Fr. Perfekte Dienstleistungen GmbH, Hr. Kalmer ☎ 01 51/ 40 18 24 04

**Für Fahrgasterhebungen** in Zügen suchen wir langfristig InterviewerInnen ab 18 J. als freie Mitarbeiter, gerne auch Studenten. Freie Zeiteinteilung rund um die Uhr, 7 Tage die Woche möglich. Gute deutsche Sprachkenntnisse werden vorausgesetzt. Weitere Informationen und Bewerbung online auf www.trendline.eu.

**Kranken-/Altenpflegehelfer** (m/w) und examiniertes Kranken-/Altenpflegepersonal (m/w) für die stationäre und ambulante Pflege ab sofort in einem unbefristeten Arbeitsverhältnis gesucht. Alle Arbeitszeitmodelle möglich. TUJA Pflege und Medizin, ☎ 02 51/ 7 18 41 95, Friedrich-Ebert-Straße 110, 48153 Münster, E-Mail: vera.damm@tuja.de

**IN MÜNSTER ZUR STELLE** **PROFISDA** PERSONALPLANUNG

- **Berufskraftfahrer (m/w)** im internationalen Fernverkehr mit 1-2 Jahren Berufserfahrung
- **CNC-Fräser** Vollzeit mit fundierten Heidenhain-Kenntnissen in Greven
- **Sozialversicherungsfachangestellter (m/w)** Vollzeit Fachrichtung Rentenversicherung in Münster

bewerbung@profisda.de  
 Frau Ramona Ebert  
 Tel. 02 51/9 15 99 68-4

**Zuverlässige Reinigungskraft** auf geringf. Basis 5x die Woche für Praxis/Arnheimweg in den späten Abendstunden oder frühen Morgenstunden für sofort gesucht. profi clean Gebäudeservice GmbH ☎ 0 57 31/ 30 39 60

**Büglerin für Oberhemden/ Oberbekleidung** auf Steuerkarte oder 450 Euro Basis in Münster-Stadt gesucht. Pinguin Textilpflege, ☎ 02 51/ 52 33 33

**Freundliche Servicekraft** zur Festeinstellung für unsere Spielotheken in Münster gesucht. ☎ 02 51/ 13 35 20

**Schlosser (m/w)** gesucht Montag ab 08:00 Uhr - ☎ 02 51/ 62 51 00

**HALLO**  
**Die Gratiszeitung am Sonntag und Mittwoch für Münster**  
 Verlag  
 Hallo-Gratiszeitung-Verlag GmbH  
 www.hallo-muensterland.de  
 Geschäftsführung  
 Sven Schubert  
 Redaktionsleitung  
 Claudia Bakker  
 ☎ 02 51/690-96 12, Fax -10  
 Anschrift Verlag/Redaktion  
 Soester Straße 13, 48155 Münster  
 Kleinanzeigen-/Vertriebs hotline  
 ☎ 02 51/690-46 52  
 Vertrieb  
 Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG  
 An der Hansalinie 1, 48163 Münster  
 ☎ 02 51/690-656  
 Technische Herstellung  
 Aschendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG  
 An der Hansalinie 1  
 48163 Münster

Urheberrechtshinweis  
 Die Inhalte, Strukturen und das Layout dieser Zeitung sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Veröffentlichung oder sonstige Verbreitung dieser Informationen, insbesondere die Verwendung von Anzeigenlayouts, Grafiken, Logos, Anzeigentexten oder -textteilen oder Anzeigenbildmaterial bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.  
 Für die Herstellung von Hallo wird Recycling-Papier verwendet.

**Stellenangebote**

**Kommissionierer/innen** mit Staplerschein zu TOP-Konditionen für unseren Kunden aus der Pflanzenschutzmittelherstellung aus Münster gesucht! Office People GmbH, Moltkestraße 25, 48151 Münster, ☎ 02 51/ 4 14 41 80, muenster@office-people.de.

**Produktionsmitarbeiter/innen** zu TOP-Konditionen für unseren Kunden aus der Pflanzenschutzmittelherstellung aus Münster gesucht! Office People GmbH, Moltkestraße 25, 48151 Münster, ☎ 02 51/ 4 14 41 80 oder per Email unter: muenster@office-people.de.

**Suche Putzfee**, 1-2 die Woche in Altenberge, ☎ 0157/54876807

**Fachkräfte (m/w)** dringend gesucht! Maler & Lackierer, Tischler, Elektroinstallateure, KFZ-Mechatroniker, Anlagenmechaniker SHK, Industriemechaniker und Metallbauer. Wir bieten gute Löhne, Urlaubs- und Weihnachtsgeld, einen unbefristeten Arbeitsvertrag und abwechslungsreiche Tätigkeiten. pd Personaldienst, ☎ 02 51/ 4 18 47 60.

**Produktionsmitarbeiter (m/w)** gesucht Montag ab 08:00 Uhr - ☎ 02 51/ 62 51 00

**Bauhelfer (m/w)** gesucht Montag ab 08:00 Uhr - ☎ 02 51/ 62 51 00

**Maler (m/w)** gesucht Montag ab 08:00 Uhr - ☎ 02 51/ 62 51 00

**Reinigungsfachkraft f. Privathaus** in Telgte gesucht. Wöchentl. 15-18 Std., 3x vorm., Festgehalt. Bewerbung@dornseif.de

**Lagerhelfer (m/w)** gesucht Montag ab 08:00 Uhr - ☎ 02 51/ 62 51 00

**WIG-Schweißer (m/w)** gesucht Montag ab 08:00 Uhr - ☎ 02 51/ 62 51 00

**Zuv. deutschspr. Reinigungskraft** gesucht für Münster, Albersloher Weg, Mo - Fr 06:00 Uhr - 09:00 Uhr, steuerpflichtig, oder: Mo - Fr 07:00 Uhr - 08:30 Uhr, 1,5 Std. Wochenende im Wechsel G.dienstleistungen, ☎ 02 31/ 9 45 38 00

**Stellengesuche**

**Hausmeister** hilft Ihnen rund um Haus u. Garten. ☎ 0162/2954694.

**Biete anspruchsvollen älteren** Damen/Herren 3-4 Std./wöchentl. Haushaltshilfe an. Bin 53 J., Münsteranerin, flexibel u. zuverlässig. Ich freue mich auf Ihren Anruf. ☎ 01 73/ 2 55 99 22.

**Gartenpflege**, ☎ 0176/20436677 od. 0251/1491811.

**Übernahme Hecken- und** Baumschnitt, ☎ 01 76/20 43 66 77 o. 02 51/ 1 49 18 11

**Gärtner sucht Arbeit** jeglicher Art. ☎ 01 52/ 21 64 01 13.

**Aus- und Weiterbildung**

**Ma**, Dt, Engl. 6€/45 Min Tel.: 0157-92305895

**Kinder-Taekwondo-Kurse (ab 5 J.):** Kursangebot in Konzentrations-, Selbstsicherheits-, Selbstbewusstseins-, Koordinations- und Fitnessbereich. Wir bieten für alle Vorschulkinder (ab 5 J.) und alle Schulkinder eine kostenlose Probe-stunde an. Angebot der Probe-stunden: jeden Donnerstag von 16.30 - 17.30 Uhr für Vorschulkinder, jeden Die. und Fr. von 18.30 - 19.30, oder Donnerstag von 17.30 - 18.30 Uhr für Schulkinder. Schauen Sie einfach bei dem Angebot vorbei. Taekwondo Schule Song, Bremerstr. 54, 48155 Münster, www.kampfsport-muensterland-song.de, ☎ 0251 / 795855

**Erf. Nachhilfelerhrerin** erteilt Unterricht in div. Fächern z.B. Engl., Deutsch, Mathe, Franz., Spanisch, Rechnungswesen, Bio, Chemie, Physik, andere Fächer auf Anfrage. ☎ 0170/4150419

**Frau sucht Unterricht** in polnischer Sprache von Muttersprachler/in, ca. 1 Std. pro Woche bei sich zu Hause, ☎ 0176/86904768 (MS).

**Alles für das Kind**

**Second Hand und Neuware** auf 130 m<sup>2</sup>, Bekleidung Gr. 50-158, Kinderwagen, Autositze, Hochstühle u.v.m., Kinderbasar, LH, Münsterstr. 33-35, www.lh-portal.de, ☎ 02591-792219

**Möbel und Einrichtungen**

**Wasserbett:** 160 X 200, für 70 € VB; Sofa, L-Form, braun, 253 x 206, T: 90 für 70 € VB, ☎ 0176/84803386.

**Bandscheibenfederkernmatten** original verpackt, 140 x 200, NP 349 € für 119 €, u. in 90/100 x 200 für je 99 €. Lieferrn mögl. ☎ 01 79/ 9 16 11 22.

**Haushaltsauflösung:** Bilder, Bücher, Design-Schnäppchen, Mode uvm., Sonntag, 16. Nov. ab 11 Uhr, Uhlandweg 3, Greven (bei Ast)

**Sport / Freizeitmarkt**

**Fahrradträger für AHK**, ☎ 01 71/ 7 80 08 15.

**E-Bike (Prophete)**, 1 Jahr gefahren, Schutzhelm, Brille, Gepäcktaschen, günstig zu verkaufen, VB 250 €, ☎ 0 25 81/6 15 55 od. 9 49 93 44.

**Bespannungsmaschine** für Tennisschläger, neuwertig, preiswert zu verk. ☎ 02571/7519

**Tiermarkt**

**Labradoodlewelp.**, ☎ 0 25 91/ 9 40 15 43.

**Portog. Wasserhundmischling** (3,5 J., 12,5 kg, 47 cm h) ruhig u. ausgeglichen. "Eine Seele von Hund". Wir suchen Menschen, die ihm viel Zeit u. Nähe geben können. ☎ 02501/ 25810 od. 0173/8606116.

**Grüne Kongopapageien-Babys**, superzahme Handaufzucht aus privater Hobbyzucht abzugeben, ☎ 01 71/ 5 42 95 55.

**Griechische u. maurische** Landschildkröten, Nachzuchten vom Hobbyzüchter abzugeben. ☎ 0 25 72/ 75 96.

**Süße Meerschweinchenbabys**, verschiedene Rassen und Farben, an Außenhaltung gewöhnt, aus Hobbyzucht abzugeben ☎ 02584 /1565.

**Verschiedenes**

**Parkett Seggewiß:** Parkettverlegung und Renovierung aus Meisterhand + Treppensanierung ☎ 0 25 41/ 8 46 77 31

**5 Boxen Kaminholz**, 2 J. alt, in Buche und Eiche abzugeben ☎ 01 71/ 4 26 32 24.

**Kaminholz**, Buche und Eiche zu verkaufen. ☎ 02381/70660

**Wasch- & Spülmasch.**, Kühl-, Gefrier- & Gewerbeger. gebr., Garantie, ab 35€, Fa. Weiß, ☎ 0 25 04/ 7 71 74.

**3 Zink-Dachfenster**, 6-pfännig, gebr., sehr gut erhalten, Stück 40 €. ☎ 01 60/ 91 47 47 91.

**Garten**

**Frührentner** übernimmt sämtl. Garten- u. Pflasterarbeiten (Hecken- u. Strauchschnitt, Terrassen, Wege, Minibaggerarbeiten, Neuanlagen usw.), mit Abtransport, sämtl. Maschinen vorhanden, steuerl. absetzbar. ☎ 01 71/ 1 92 23 53.

**Schnipp-Schnipp:** Bäume, Obstbäume, Sträucher, Wandbegrünung bescheiden inkl. Entsorgung Natur & Garten, MS 2 10 88 18

**Gitterzaun-Doppelstab**, grün & anthrazit, neu 250 x 123 cm, 30 €, Pfosten 20 €, ☎ 0 25 41/ 92 64 03 und 01 75/ 3 89 37 78

**Gesuche**

**Suche Jagdtrophäen**, Geweihe, Grandln, Bleikristall, Römer, Perlen-/Korallen-Bernsteinketten, Autom. Uhren, ☎ 0163/2144280

**Suche Bose Sound-System.** Bitte alles anbieten. ☎ 0157/50729500.

**Großer Weihnachtsbasar** mit Antik-, Bücher- u. Trödelmarkt am 06. + 07. Dezember von 11- 17 Uhr im Tierheim Münster, Dingstiege 71. Wir suchen schönen Trödel, Antikes, Bücher, gut erhaltene Kleidung u.v.m. die Abgabe von Flohmarktspenden ist täglich (außer sonntags) zwischen 9.30 und 16.30 Uhr möglich! Im Januar findet KEIN Antik-, Trödel- und Büchermarkt statt! Info: E. Gellrich unter ☎ 0163/ 51 12 658 oder www.tierheim-muenster.de

**Zahle 150 € +/-** für altes Album mit Kriegsfotos, suche auch Einzelbilder sowie Filmmaterial und Negative, ☎ 01573/1791186.

**Kaufe Trödel, Antikes**, Schallplatten, Altes u. Nettes aus Keller, Dachboden oder Nachlass. ☎ 0 25 72/8 91 35 oder 01 60/ 99 14 28 88.

**Suche von privat**, Pelzmantel oder Jacke, Garderobe, Lederhandtaschen, Näh- und Schreibmaschinen, Bilder, Porzellan, Silberbestecke, Münzen, Armbanduhren, u. alles an Schmuck. Herr Klär seit 1975, ☎ 02 09/94 57 36 82 od. 01 77/8 05 04 18.

**Suche und kaufe** von privat, Pelzmäntel, Sammlerpuppen, Silberbestecke, Bernsteinschm., Uhren, Zinn, Barzahlung sofort, ☎ 01520/3087626 Hartmann.

**Achtung!** Zahle in bar! Kaufe Pelze aller Art, Näh-/Schreibma., Puppen, Gobelin-Bilder, jede Art v. Haushaltsaufl., Münzen aller Art, Luxusuhren, Schmuck, kostenl. Hausbesuche, diskret u. seriös, Familie Florian seit 1891. ☎ 01577/2496648

**Eisenbahnfreunde suchen...** Modelleisenbahn & Modellfahrzeuge. Bitte alles anbieten von klein bis groß. (alle Spuren) ☎ 0151/70800577

**Suche Garderobe** aller Art, Nähmaschinen, Pelze, Münzen u. Schmuck und Bernstein, zahle bar. ☎ 01 57/34 39 94 88.

**Eisenbahnfreunde suchen** Modelleisenbahn & Modellfahrzeuge. Bitte alles anbieten von klein bis groß (alle Spuren) ☎ 0151-70 800 577

**Geschäftliches**

**Teppichboden von Firma** Claus für Objekt und Haus. Inh. Thomas Schwarzer Ihr Raumaustattermeister - diewohnstube.de - Tel.: MS / 64 46 9

**www.idiskount.de**===== Ihr Internetshop

**Glas-+Treppenreinig.(gew.+pri.)**, Büroreinig. erledigen wir für Sie fair im Preis, sauber, zuverlässig, ☎ 0176-63703117, Email unter: HE-Reinigungsservice@gmx.de

**Gardinen von Firma** Claus für Objekt und Haus. Inh. Thomas Schwarzer Ihr Raumaustattermeister - diewohnstube.de - Tel.: MS / 64 46 9

**Polster von Firma** Claus für Objekt und Haus. Inh. Thomas Schwarzer Ihr Raumaustattermeister - diewohnstube.de - Tel.: MS / 64 46 9

**Rund um den Baum**

**JETZT IST DIE RICHTIGE ZEIT: HECKENFORMSCHNITTE**

**ACHTUNG!** Zur Vorbereitung Ihrer Neupflanzung fräsen wir Ihre Wurzeln aus!

**Steuerlich absetzbar**

**Auch Ihr Wohnort gehört zu unserem Kundenkreis!**

**Angebote kostenlos direkt vor Ort!**

**Bäume, Hecken, Sträucher, Wurzeln, pflegen, schneiden, fällen, fräsen. Kein Problem, egal wo sie stehen!**

**Wir informieren Sie gerne ☎ 0 25 99 / 74 03 14**

**Baumpflegfachbetrieb Oliver Krampe**

**Mobil 01 60 / 98 65 21 65 • www.derbaumlauer.de**

**Zertifizierte Seilklettertechnik seit 10 Jahren**

**Markisen von Firma** Claus für Objekt und Haus. Inh. Thomas Schwarzer Ihr Raumaustattermeister - diewohnstube.de - Tel.: MS / 64 46 9

**Sonnenschutz von Firma** Claus für Objekt und Haus. Inh. Thomas Schwarzer Ihr Raumaustattermeister - diewohnstube.de - Tel.: MS / 64 46 9

**Glas- u. Rahmenreinigung**, auch Wintergärten u. Solaranlagen, v. Fachmann seit über 30 J., keine Anfahrtkosten. ☎ 0251/328272 od. 02504/8445 od. 02571/576800

**Vileda Home Berater/in** werden. Neuer Direktvertrieb. November-Party = Gratis StarterKit (250 €) & Vileda Relax Robot. Neugierig? Kontakt & Info: ☎ 02 51/ 39 46 99 00. www.atanyeri.vileda-home.com

**Insektenschutz von Firma** Claus für Objekt und Haus. Inh. Thomas Schwarzer Ihr Raumaustattermeister - diewohnstube.de - Tel.: MS / 64 46 9

**Fussboden**, Holzböden-Dielen-Parkett -Wasserschaden Reparaturen- fachgerechte Aufbereitung + Neuverlegung Beratung vor Ort - kostenfrei- und in unserem Parkett- und Fußbodenstudio. WSB-Parkett-Fachbetrieb seit 22 Jahren fair und verbindlich Affhüppen Esch 12, Warendorf E.Mail: info@wsb-sportboden.de Tel.-Nr. 02581/922300

**Gardinenreinigung von Firma** Claus für Objekt und Haus. Inh. Thomas Schwarzer Ihr Raumaustattermeister - diewohnstube.de - Tel.: MS / 64 46 9

Auflösung des Rätsels

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| G | N | T | O | D | H |
| A | N | L | A | S | S |
| R | E | B | E | L | L |
| D | U | L | A | O | K |
| H | E | L | M | W | F |
| I | G | E | H | E | R |
| R | A | C | H | E | N |
| F | D | H | D | B | E |
| O | P | U | M | A | O |
| B | I | L | L | A | R |
| E | N | I | D | E | I |

**ADAC & Reisebüro**

**Athen & Halbinsel Peloponnes**

**29.3.-5.4.15 (Osterferien)**

**Unsere Reise führt zu historischen Sehenswürdigkeiten im Herzen des „Alten Griechenland“ und in die pulsierende Weltstadt Athen, erbaut auf historischen Fundamenten. Komfortable 4-Sterne Hotels in exponierter Lage runden Ihr Urlaubserlebnis ab.**

Flug mit Lufthansa ab/bis Düsseldorf, Hotel King Minos\*\*\*\*, Tolon (5 Ü) und Divani Palace Acropolis\*\*\*\*, Athen (2 Ü), Frühstücksbuffet u. Abendessen, Ausflüge u.a. Korinth, Epidaurus, Nafplion, Mykene, Kefalari, Bootsausflug mit den Fischern, Barbecue am Strand, Schmalspurbahn Kalavrita, Plakaabend in Athen uvm., p.p. im DZ ab

**1.096 €**

Veranstalter: SRTravel, Giessen

**ADAC Reisebüro, Weseler Str. 539, 48163 Münster, 0251-531072, rb.muenster@wfa.adac.de**

Sitz des Unternehmens: Freie-Vogel-Str. 393, 44269 Dortmund ADAC Westfalen e.V.

**IM NOVEMBER! + +NUR IM NOVEMBER! + +**



SH 160 WG - Var. B

**Preisvorteil 7.000,- €**



SH 148 WB

**Preisvorteil 6.000,- €**

inkl. Bodenplatte, Classic Line Angebot bis 30.11.14 | scanhaus.de

UNSER MUSTERHAUS MÜNSTER  
48157 Münster  
Rudolf-Diesel-Str. 65b  
Telefon 0251-2841660  
muenster@scanhaus.de

**ERST BAUEN DANN ZAHLN**

*Endlich Zuhause*  
**SCAN HAUS**  
MARLOW Made in Germany

**ANDREAS, 55, Dipl.-Ing. ...**  
u. Witwer. Ein liebensw., unkomplizierter Mann mit toller Ausstrahlung - groß, gute Figur, strahl. Augen u. ein sicheres Auftreten. Durch meinen Beruf habe ich beste Rücklagen u. bin sehr wohlh. Aber der Tod meiner Frau brachte mir auch die Einsamkeit. Ist es falsch, sich nochmal Glück & Liebe zu wünschen? Lassen Sie sich von meiner Lebensfreude anstecken und rufen für ein Treffen an ü.  
PV (0251) 3824454 9-22 Uhr - auch Sa/So

**Doris, 72, hübsche** Witwe, finanz. unabhängig, e. gute Köchin, mag Natur, Garten. Als mein Mann verstarb, blieb ich alleine zurück. Ich suche e. lieben Mann (Alter unwichtig), mit ähnlichem Schicksal. Ich fahre gern Auto, bin nicht ortsgelassen. Bitte ruf an ich komme Dich besuchen. 1&1-pv ☎ 02592 - 9729137

**Beate 64 J.**, ehem. Sekretärin, attraktiv, sehr gepflegt, schlank, vielseitig interessiert, herzliche Ausstrahlung. Ich habe lange gebraucht um die Trauer zu verarbeiten, doch die Einsamkeit ist nur schwer zu ertragen. Ich wünsche mir einen humorvollen, zärtlichen Mann zu dem ich kommen kann. Kontakt üb. Anzeigenservice, Anruf kostenlos 0800 - 2288445

**Liebe Witwe**, Gabriele, 68 J., Altenpflegerin i. Rente, immer noch sehr hübsch, mit fraulicher Figur. Wohne hier allein in der Region u. suche ernsthaft einen lieben Mann, gerne bis 80 J., der mich braucht. Wenn Sie anrufen üb. pv komme ich Sie gerne mit meinem Auto besuchen. ) 0157 - 75069425

**ELISABETH, 67, Pensionärin**, e. sehr freundliche und hübsche Frau mit schöner Figur, aktiv, treu u. stets zuverlässig. Ich suche e. sympathischen Herrn für ein zweites Glück. Gern besuche ich Sie und bringe auch einen selbstgebackenen Kuchen mit. Evtl. am Wochenende, wenn wir uns jetzt einfach verabreden über  
PV (0251) 3824454 9-22 Uhr - auch Sa/So

**Verschiedenes**

**Ehrenamtl. Unterstützung** für ältere Menschen bei alltäg. Aufg./Fragen; keine Pflege! Kostenlos Kontakt: pinguinmuenster@gmail.com

**Schalke 04** - Chelsea FC / Champions League, 3 Tickets : Block S1, Reihe 20, Plätze 12,13,14 à € 60 € zu verkaufen, ☎ 01 72/ 5 30 62 09.

**Großer Weihnachtsbasar mit** Antik-, Bücher- u. Trödelmarkt am 06. + 07. Dezember von 11- 17 Uhr im Tierheim Münster, Dingstiege 71. Wir suchen schönen Trödel, Antikes, Bücher, gut erhaltene Kleidung u.v.m. die Abgabe von Flohmarktspenden ist täglich (außer sonntags) zwischen 9.30 und 16.30 Uhr möglich! Im Januar findet KEIN Antik-, Trödel- und Büchermarkt statt! Info: E. Gellrich unter ☎ 0163/ 51 12 658 oder www.tierheim-muenster.de

**NEUE Fenster?** Auf Wunschmaß gefertigte Kunststofffenster preisgünstig für den Selbststeinbau! www.fensterscheune.com ☎ 0173/2 93 47 71.

**Reise und Erholung**

**Flughafentransfer W. Steinmetz** von MS zum FMO, 2 Pers. ab 40 €, D-dorf ab 130 €, Dtmd. ab 60€, ☎ 01 51/ 22 39 49 48

**Südliche Nordsee:** Nebensaison, Sonderpreise 18€ p. Tag, schönes Ferienhaus. m. Kamin, 500m z. Meer, tierfreundlich, ☎ 05483/9282.

**Mallorca, schicke FeWo** am Meer & Pool, Garten, & Langzeit. ☎ 0251/ 20897949.

**Herbern Außenbereich, EG, 3 Zi., Kü., neues Duschbad, ab 1.12. zu verm., ☎ 0175/5256714.**

**Saerbeck-Mitte**, ruh. Wohnlage, 2 Zi. + Wohnküche, 75 m², 1.OG, S-Blk., KM 360 € + NK. ☎ 0178/ 1424384 (ab Nachmittag).

**Ascheberg**, schicke, ruhige 3 ZKDB, ca. 100 m², mit Balkon 15 m², SW/ Ausrichtg., inkl. Garage + Keller, KM 490 € + NK, ab 01.12.14 frei, ☎ 02593/929884 o. ☎ 0170/ 8314360.

**Vermietungen 4- und Mehrzimmer-Wohnungen**

**Helle Whg. in sehr gepf.**, ruh. 3-FH, 1. OG, 4 Zi., 110 m², gr. Blk (18m²), ungewöhnl. schöner Zuschnitt, an Paar mittl. Alters f. 540 € + NK, zum 1.2.2015 zu verm. Auf Wunsch Garage, ☎ 01 51/ 5 73 37 76.

**Davensberg, 4 ZKBB**, 95 m², 1. OG, Gartennutzung mögl., 490 € KM + NK, frei ab 1.2.2015, Energiepass vorh., ☎ 0176/56725876.

**Umzüge / Transporte**

**Umzüge** ab 29,15 €/Std., LKW + 3 Profis 51,15 €/Std., Fa. Zahn, 59379 Selm, Dieselweg 4, ☎ 0 25 92 / 977 66 00. www.zahntransporte.de

**Umzüge** ab 39 €: Top-Team inkl. LKW, Küchenmöbelmontage & Haushaltsaufl. Kostenl. Besichtigung. ☎ 0 25 92 / 91 98 089

**Gesundheit**

**Raucherentwöhnung.** Rückenprobleme. Migräne. Über Hypnose u. Quantenheilung! www.christolohl.de 0251 28746691

**Permanent Make Up**, z.B Lidstrich 99€. ☎ 0251/276277

**Bekanntschäften**

**Anna, 77 J.**, seit üb. zwei Jahren verwitwet, immer noch hübsch, bin fit u. aktiv, mit schöner vollbusiger Figur, häuslich u. bescheiden, fahre gerne Auto. Gerne möchte ich noch einmal einen aufrichtigen Mann (auch üb. 80 J.) kennenlernen, ihn verwöhnen u. umsorgen. Bitte rufen Sie an 1&1-pv ☎ 02592 - 9729137

**IMKE, 37 J., Angestellte...**  
Eine liebevolle u. eher zurückhalt. Frau, sehr gut aussehend mit schöner Figur. Ich lebe ganz allein u. Kinder habe ich leider nicht. Ich würde gern e. Lebenspartner finden, dem Ehrlichkeit, Vertrauen u. Treue viel bedeuten. Außerlich. spielen keine Rolle, zuverlässig, liebenswert u. humorvoll sollten Sie sein. SOFORTKONTAKT, über...  
PV (0251) 3824454 9-22 Uhr - auch Sa/So

**Zärtliche MANUELA, 50 J. ...**  
Eine attraktive Frau mit schöner weiblicher Figur. MANUELA ist sehr herzlich, liebevoll u. eine gute Köchin. Durch Eigentum und Beruf abgesichert u. unabhg. Für e. harmonische Beziehung suche ich einen aufrichtigen Mann (Alter egal). Ich würde Sie gern auf e. Kaffee einladen, damit wir uns besser kennen lernen können. Anruf über  
PV (0251) 3824454 9-22 Uhr - auch Sa/So

**Verkäufe Einfamilienhäuser**

**Nottuln:** Repräsentatives ländlich gelegenes feist. Wohnhaus der Extraklasse m. 266m² Wfl. incl. 993m² Grdst. (BA 130,9 kWh, Gas, BJ. 80+14) KP 299.000,-€ ☎ 0152/ 540 61 825

**Sehr schönes Haus** an der Costa Blanca wegen Sterbefall zu verk., ☎ 01 70/5 53 42 19.

**Verkäufe Reihenhäuser/ Doppelhaushälften**

**Lüdinghausen:** Schmuckkästchen DHH mit VK & Garage, ca. 106 m² Wfl., 5 ZKD Bad, G-WC, ca. 324 m², eigener Gartentraum & Sonnenterasse, EA in Bearbeitung, KP 189.000 € + 5,95 % Maklerprovision inkl MwSt., www.fischer-immobilien.eu ☎ 02594/783463.

**Verkäufe 3-Zimmer-Wohnungen**

**Telgte**, 83qm 3 Zi., sonniger Balkon, Gäste-WC, Gas-EEK-D (145) vor Ren., KP: 91.300,- €, provisionsfrei vom Eigentümer, ☎ 02382/ 984213 Fa. Gerhardt

**Verkäufe 4- und Mehrzimmer-Wohnungen**

**Senden, Mühlenfeld** mehrere 4- und 5 Zi. Whg. zu verkaufen. Preis auf Anfrage. ☎ 02597/98375

**Vermietungen Häuser**

**Coesfeld:** Ländlich gelegene DHH, 134 m² Wfl.für den Naturliebhaber zu 750,- € Kaltmiete + NK zu vermieten,(BA 144,2 kWh-Öl-BJ 57+93) ☎ 0152/540 61 825.

**Landhaushälfte** 230 o. 100 m², 12 km nördl. MS, Sauna, 4 ZKB ab 500 € KM ☎ 0 25 71/8 79 88 21.

**Vermietungen 2-Zimmer-Wohnungen**

**Ruhige 2 Zi.-Whg.**, 53 m², Küche, Diele, Bad, gr. Süd-Balkon mit Blick ins Grüne, Parkettboden, PKW-Stellplatz, ab 01.12. o. später in MS-Uppenberg an NR zu vermieten, KM 470 € + 125 € NK, ms.wind@outlook.de

**LH-Seppenrade**, ruh. 2 ZKDB, Süd-Balkon, Keller, 50 m², z. 15.12., ggf. eher, an ruh. Einzelperson/ Paar zu verm., WM inkl. aller NK 485 €, ☎ 02591/8671 od. 0171/4746087.

**Vermietungen 3-Zimmer-Wohnungen**

**Senden**, 90 m²-Whg., 480 € kalt + NK, zum 01.12.14, ☎ 01 71/ 3 53 72 41.



**ADAC & Reisebüro**

**Andorra - geführte Wandertour „Auf dem Dach der Pyrenäen“ 24.06.-01.07.15**

Foto: www.pixello.de/Silvia

**Andorra, zwischen zwei mächtigen Nachbarn gelegen, hat sich über 1000 Jahre seine Unabhängigkeit bewahrt. Als Paradies für Skifahrer, Kletterer und Wanderer aber auch für Shoppingfans hat sich der Zwergstaat zu einem beliebten Touristenziel entwickelt.**

**Flug mit airberlin ab/bis Düsseldorf an/ ab Barcelona, 4-Sterne Hotel Niunit, ideal für Wanderungen gelegen im Tal von Ordino und im Dorf von El Serrat, Halbpension, Highlights: Tal von Madriu, Tal von Incles, die Seen von Pessons, Comapedrosa, Seturiatal, p.P. im DZ EZ-Zuschlag 128 € p.P.**

657€

Veranstalter: Thomas Cook/Neckermann Reisen, Oberursel

**ADAC Reisebüro, Weseler Str. 539, 48163 Münster, 0251-531072, rb.muenster@wfa.adac.de** 

Sitz des Unternehmens: Freie-Vogel-Str. 393, 44269 Dortmund ADAC Westfalen e.V.

**HALLO** ! kostenlos

**Ab sofort finden Sie Ihre Gratiszeitung kostenlos auch an folgenden Auslagestellen.**

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Aral Tankstelle</b><br/>Grevener Str. 382   48159 Münster</p> <p><b>Westfalen Tankstelle</b><br/>Grevener Str. 395   48159 Münster</p> <p><b>Aral Tankstelle</b><br/>Altenberger Str. 34   48161 Münster</p> <p><b>Bäckerei Limberg GmbH</b><br/>Dieckmannstr. 114   48161 Münster</p> <p><b>Studentenwerk-Kiosk „Studis“</b><br/>Rudolf-Harbig-Weg 57   48149 Münster</p> <p><b>Westfalen Tankstelle</b><br/>Steinfurter Str. 166   48149 Münster</p> <p><b>GOP-Variété Münster</b><br/>Bahnhofstr. 20-22   48143 Münster</p> <p><b>EC-Tank Stroetmann</b><br/>Harkortstr. 4   48163 Münster</p> <p><b>Westfalen Tankstelle</b><br/>Weseler Str. 212- 216   48163 Münster</p> <p><b>Klostermann Bäckerei - Cafe</b><br/>Marktallee 49   48165 Münster</p> <p><b>Westfalen Tankstelle</b><br/>Westfalenstr. 124-126   48165 Münster</p> <p><b>Orien Tankstelle</b><br/>Westfalenstr. 186   48165 Münster</p> <p><b>Tryp Kongreßhotel</b><br/>Albersloher Weg 28   48155 Münster</p> <p><b>Westfalen Tankstelle</b><br/>Albersloher Weg 580   48167 Münster</p> <p><b>Bäckerei Müller</b><br/>Angelmodder Weg 8   48167 Münster</p> <p><b>Classic Tankstelle</b><br/>Münsterstr. 75   48167 Münster</p> <p><b>Hotel Mercure Herr Nimmesgern</b><br/>Engelstr. 39   48143 Münster</p> <p><b>Ibis Hotel</b><br/>Engelstr. 53   48143 Münster</p> <p><b>Hornbach Baumarkt</b><br/>An der alten Ziegelei 33<br/>48157 Münster</p> <p><b>Hotel Conti</b><br/>Berliner Platz 2   48143 Münster</p> | <p><b>STAR Tankstelle</b><br/>Hansaring 54   48155 Münster</p> <p><b>Hotel Europa</b><br/>Kaiser-Wilhelm-Ring   48145 Münster</p> <p><b>Westfalen Tankstelle</b><br/>Mondstr. 160-162   48155 Münster</p> <p><b>McDonald's</b><br/>Rudolf-Diesel-Str. 65 A<br/>48157 Münster</p> <p><b>Handwerkskammer- Bildungszentrum</b><br/>Echelmeyerstr. 1   48163 Münster</p> <p><b>Bäckerei Hosselmann</b><br/>Warendorfer Str. 54   48145 Münster</p> <p><b>Bäckerei Limberg GmbH</b><br/>Warendorfer Str. 61   48145 Münster</p> <p><b>Radstation Münster</b><br/>Berliner Platz 27 A   48143 Münster</p> <p><b>Bäckerei Limberg GmbH</b><br/>Wolbecker Str. 66 - 48155 Münster</p> <p><b>Bäckerei Hosselmann</b><br/>Wolbecker Str. 286   48155 Münster<br/>Wolbecker Str. 44   48155 Münster</p> <p><b>Handwerkskammer</b><br/>Bismarckallee 1   48151 Münster</p> <p><b>Mensa am Aasee</b><br/>Bismarckallee 11   48151 Münster</p> <p><b>McDonald's</b><br/>Weseler Str. 60   48151 Münster</p> <p><b>Bäckerei Hosselmann</b><br/>Alter Steinweg 26   48143 Münster</p> <p><b>Universität Münster</b><br/>Schloßplatz 2   48143 Münster</p> <p><b>Residenz am Tibusplatz DKV/ Rentaco</b><br/>Tibusplatz 1   48143 Münster</p> <p><b>Bäckerei Hosselmann</b><br/>Am Kreuztor 5   48147 Münster</p> <p><b>McDonald's</b><br/>Ludgeristr. 51   48143 Münster</p> <p><b>Bäckerei Limberg GmbH</b><br/>Salzstr. 39   48143 Münster Centrum</p> |
|---|--|

# % Hammer

## ÜBERRASCHUNGS

Wochen

**RABATTE  
UND  
AKTIONSPREISE**

Frottieserie „Viva“, jacquard-Gewebe aus exklusiver Zwirn-Baumwolle.



Duschtuch, ca. 70x140 cm ~~29.99~~ **12.99**

Washhandschuh, ca. 16x22 cm oder Seiflappen, ca. 30x30 cm ~~2.99~~ **1.59**  
Gästetuch, ca. 40x60 cm ~~5.99~~ **2.99**

**ÜBERRASCHUNGS-Preis**  
Handtuch, ca. 50x100 cm

~~9.99~~ je **5.99**

Schneller zur  
**AUSBILDUNG**



In 10 Minuten  
zur Lehrstelle!

Starte Deinen Weg und  
bewirb Dich online unter

[www.hammer-heimtex.de/karriere](http://www.hammer-heimtex.de/karriere)



Frottier-Handtuch „Carmen“, in verschiedenen Farben, ca. 50x90 cm.

**ÜBERRASCHUNGS-Preis**  
~~3.99~~ je **2.-!**

Handtuch „Larissa“, 100% Baumwolle, in verschiedenen Farben, ca. 50x90 cm.



**ÜBERRASCHUNGS-Preis**

~~2.99~~ je **1.-!**

Frottieserie „Oxford“, 100% Baumwolle, in verschiedenen Farben.

Handtuch, ca. 50x100 cm ~~6.99~~ je **4.-!**

Duschtuch, ca. 70x140 cm ~~11.99~~ **6.99**



**Best Feeling**

**SOLANGE DER VORRAT REICHT!**



Frottieserie „Gina“, 100% Baumwolle, uni oder gestreift.

Washhandschuh, ca. 15x21 cm ~~2.99~~ **1.-**

Seiflappen, ca. 30x30 cm ~~2.99~~ **1.-**

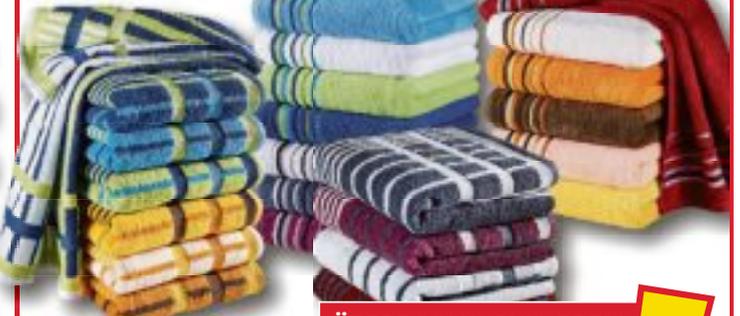
Gästetuch, ca. 30x50 cm ~~4.99~~ **1.99**

Duschtuch, ca. 70x140 cm ~~14.99~~ **6.99**

Handtuch, uni oder gestreift, ca. 50x100 cm.

~~6.99~~ je **3.-!**

Frottieserie „Neptun“, uni oder gestreift, mit modischer Streifenbordüre, 100% Baumwolle, in verschiedenen Farben.



Washhandschuh, ca. 16x22 cm ~~1.89~~ **1.29**

Seiflappen, ca. 30x30 cm ~~1.89~~ **1.29**

Gästetuch, ca. 30x50 cm ~~2.99~~ **1.99**

Duschtuch, ca. 70x140 cm ~~14.99~~ **8.99**

**ÜBERRASCHUNGS-Preis**

Handtuch, uni oder gestreift, ca. 50x100 cm

~~7.99~~ je **4.99**



Handtuch „Zopf“, in verschiedenen Farben, ca. 50x100 cm.

~~8.99~~ je **5.-!**

**SIE SPAREN 45%**

**48157 Münster** <sup>14</sup>

An der Kleimannbrücke 1 • Tel. 0251/3211160  
Mo-Fr: 9.00 - 20.00 Uhr • Sa: 9.00 - 18.00 Uhr



Aktuelle Herbstmodelle  
zum Eröffnungspreis!

# NEU ERÖFFNUNG

ERÖFFNUNGS-ANGEBOTE VOM 6. - 15.11.2014

## DAMEN MODE

**Tamaris**  
Pumps ~~59,95~~ **29,95**

**passport** Betty Barclay  
Strick ~~79,95~~ ~~69,95~~ **49,95**

**BLUE FIRE Co**  
Jeans ~~89,95~~ ~~79,95~~ **49,95**

**BRAX** **MAC**  
Jeans ~~99,95~~ ~~89,95~~ **69,95**

**Street One** **MOD**  
Outdoor-Jacken ~~159,99~~ ~~129,99~~ **99,95**

**FUCHS SCHMITT** **GIL BRET**  
Daunenjacken ~~199,95~~ ~~179,95~~ **149,95**

**FUCHS SCHMITT**  
Wolljacken ~~199,95~~ **149,95**

**KARTOFFELFEST  
IN LÜDINGHAUSEN  
HEUTE 9.11.14  
13-18 Uhr**

## HERREN MODE

**CASA MODA**  
Hemden ~~49,95~~ ~~39,95~~ **29,95**

**eterna**  
Cityhemden ~~59,95~~ ~~49,95~~ **39,95**

**BRAX**  
Hosen ~~89,95~~ **59,95**

**CAMP DAVID**  
Blousons ~~159,95~~ ~~149,95~~ **99,95**

**khju**  
Parka modisch, ~~239,95~~ ~~199,95~~ **169,95**

**SIR OLIVER**  
Anzug grau, ~~249,95~~ **179,90**



**Adam & Eva Moden**

LÜDINGHAUSEN · WILHELMSTR. 1-5

**Sonderöffnungszeiten: Sonntag 9.11.2014 von 13.00 - 18.00 Uhr**  
Montag bis Freitag 9.30 - 18.30 Uhr · Samstag 9.30 - 16.00 Uhr



Nach langer Pause dabei: Sina Fuchs. Foto: pl

## „Was Gutes abliefern und Dresden ärgern“

Sina Fuchs vor Liga-Comeback gegen den amtierenden Champion

**MÜNSTER.** Für Sina Fuchs ist es klar, ein besonderes Spiel. Die erste Ligapartie nach fast zweijähriger Verletzungspause. Und gleich daheim, gegen den amtierenden Deutschen Meister Dresdner SC (heute, 14.30 Uhr, Berg Fidel).

Dass ihr – vorläufig – nur die Jokerrolle beim Volleyball-Bundesligisten USC Münster bleibt, findet Fuchs in Ordnung: „Ich habe

gelernt, geduldig zu sein.“ Beim Pokal-3:1 in Suhl schlug sie, gerade eingewechselt, zum Matchgewinn auf. Eine ganze Service-Reihe zuvor bescherte ihr später den Titel „Spielerin des Tages“. Und heute? „Wir wollen was Gutes abliefern und Dresden ärgern.“

Was laut USC-Coach Axel Bürring nichts daran ändert, „dass Dresden klarer Favorit ist“. So tief

und so breit sei der DSC-Kader, „dass Münster für diese Mannschaft nur eine Durchgangsstation sein kann“: auf dem Weg zur Titelverteidigung und einem möglichst guten Abschneiden in der Champions League.

Wer vorgestern die Show des Sports besucht hat und sein Ticket heute vorzeigt, zahlt zwei Euro weniger Eintritt. (flo)

# Hauptsache rund

Regellücke ist nicht nur zum Vorteil der Vereine / Clubs können wählen, haben aber keine Wahl

Von Uwe Niemeyer

**Sie bringen Fans, Verantwortliche und Spieler Jahr für Jahr auf Betriebstemperatur - ungeachtet der kalten Jahreszeit: die Hallenfußballturniere. Ausgerechnet das Objekt der Begierde, der (sprungreduzierte) Ball, drohte Luft und Spielfreude aus dem Spektakel zu nehmen. Rechtzeitig vor dem Anpfiff der Saison unter dem Dach zeigten die Verantwortlichen ein Schlupfloch auf. Die Diskussionen reißen aber nicht ab.**

**MÜNSTERLAND.** Im Paket zu den weiterhin beschlossenen Regeländerungen (siehe Infokasten), die ohne

## Zitat

„Wir spielen mit einem normalen Lederball. Wir wollen ja nicht die Märtyrer sein.“  
Manfred Krieg

hin einige Verwirrung und Misstöne unter dem Hallendach versprechen, drohte aus den bevorstehenden Hallenfußballturnieren eine andere Sportart zu werden.

Wohl auch wegen der Gegenwehr so manchen (veranstaltenden) Vereins, der Interesse und Einnahme schwinden sah, spielen die



**Bande und (Fuß-)Ball bleiben – noch. Ab dem Winter 2015 sind dann die Hallenturniere nicht mehr das, was sie mal waren.**

Foto: Rene Penno

Verantwortlichen den Rückpass. „Die Spielbälle müssen sprungreduziert sein (Futsalbälle)“ – so schreibt es der § VII Absatz 1 der FLVW-Bestimmungen für Hallenfußballturniere vor. Zweifelsfrei. Doch der Schiedsrichter-

terausschuss unter Federführung von Verbandschiedsrichter-Lehrwart Karsten Jonsson bringt den üblichen Wettspielball wieder auf das Feld. „Stellt der ausrichtende Verein diese (die Futsalbälle) nicht zur

Verfügung, hat der Schiedsrichter dies in den Spielbericht einzutragen. Auf keinen Fall darf aufgrund des Fehlens des Futsal-Balles ein Turnier nicht ausgetragen werden“, sorgen die Erläuterungen zu den Hallenturnierrichtlinien für freie Wahl – nicht aber für eine klare Aussage. Schon gar nicht für eine Wahl der Vereine, wollen sie sich nicht in eine Außenseiterrolle manövrieren und ignoriert werden. Auch wenn Norbert Reisener, Vorsitzender des Kreises Münster/Warendorf sagt: „Die Vereine können selbst entscheiden.“ Beim 1. FC Gievenbeck, der mit den Stadtmeisterschaft-

ten seit Jahren das Vorzeigeevent für sich reklamiert, hatte man schon im Vorfeld entschieden. „Bei den Stadtmeisterschaften wird weiterhin mit normalen Fußballen gespielt“, versicherte Cheforganisator Helmut Osenbeck via Tagespresse.

Heraus kommt in der Hallensaison 2014 ein Mixed aus Futsal (Änderungen) und Fußball (Spielgerät). Nicht uneingeschränkt zum Wohl der Vereine. Denn die haben sich längst mit Spezialmaterial ausgestattet. „Wir haben zehn Bälle angeschafft“, gesteht Manfred Krieg. Der Turnierleiter der HKM in Warendorf steht damit nicht alleine. Die Clubs

## Zitat

„Wir haben 400 Futsalbälle bestellt, 200 sind bereits im Keller.“

Uwe Pieper

wollten (mussten) ja vorbereitet sein. Ganz zu schweigen vom Fachhandel, der vorbereitet sein musste.

„Wir haben 400 Futsalbälle bestellt, 200 sind bereits im Keller. Auf das sehr kurzfristige Umdenken konnten wir nicht warten“, sagt Uwe Pieper von gleichnamigen Sportshop. Auch Kollege Ivo Kolobaric hat sich mit dem härteren und schwereren Ball eingedeckt. „Gott sei Dank ist mein Lager nicht so groß“, sagt er zum Umfang. Was aber wohl eine Investition in die Zukunft ist. Denn 2015 (laut DFB-Richtlinien vom Oktober ab 1. Januar 2015) ist die Luft aus dem größeren (Fuß-)Ball und fallen auch die Banden. Vielleicht dann auch der Reiz an den Turnieren. Wenn es dabei bleibt. . .

## Die gravierenden Änderungen

▷ **Spielzeit:** Bei Unterbrechungen in der letzten Minute jeder Halbzeit ist der Zeitnehmer verpflichtet, die Uhr anzuhalten.

▷ **Spielfortsetzung:** Erfolgt diese (Ausnahme Strafstoß und Abstoß) nicht binnen vier Sekunden, wird das

Spiel wie folgt fortgesetzt: bei Eckstoß mit Torabwurf; beim Einkick Einkick für den Gegner; bei Freistoß Freistoß für den Gegner; bei Abstoß Freistoß für den Gegner auf der Torraumlinie.

▷ **Grätschen:** Der gegnerischen Mannschaft wird ein

Freistoß zugesprochen, wenn ein Spieler versucht, durch Hineingleiten von der Seite oder von hinten den Ball zu spielen.

▷ **Deckenberührung:** Wenn der Ball die Decke berührt, wird ein Einkick von der Seitenlinie ausgeführt.

**HALLO** Die besten Seiten vom Tag!

HALLO-Gratiszeitung-Verlag GmbH Tel.: 0251/690-9601 / -9628  
Soester Straße 13, 48155 Münster Internet: www.hallo-muensterland.de

**Fußball**

| BUNDESLIGA            |       |                        |       | 2. LIGA                |       |                       |       |
|-----------------------|-------|------------------------|-------|------------------------|-------|-----------------------|-------|
| Bremen - Stuttgart    | 2:0   | St. Pauli - Heidenheim | 0:3   | Darmstadt - Leipzig    | 1:0   | K'lauteurn - Bochum   | 2:2   |
| Leverkusen - Mainz    | 0:0   | Aalen - Frankfurt      | 0:1   | Sandhausen - Nürnberg  | 2:1   | Gr. Fürth - Karlsruhe | heute |
| Augsburg - Paderborn  | 3:0   | Aue - Braunschweig     | heute | Ingolstadt - U. Berlin | heute | München - Düsseldorf  | Mo.   |
| Hoffenheim - Köln     | 3:4   |                        |       |                        |       |                       |       |
| Frankfurt - München   | 0:4   |                        |       |                        |       |                       |       |
| Freiburg - Schalke    | 2:0   |                        |       |                        |       |                       |       |
| Berlin - Hannover     | 0:2   |                        |       |                        |       |                       |       |
| Wolfsburg - Hamburg   | heute |                        |       |                        |       |                       |       |
| Dortmund - M'gladbach | heute |                        |       |                        |       |                       |       |
| 1 München             | 11    | 27:3                   | 27    | 1 Ingolstadt           | 12    | 18:6                  | 26    |
| 2 Wolfsburg           | 10    | 20:9                   | 20    | 2 Darmstadt            | 13    | 20:12                 | 23    |
| 3 M'gladbach          | 10    | 15:5                   | 20    | 3 Düsseldorf           | 12    | 20:12                 | 21    |
| 4 Hannover            | 11    | 9:11                   | 19    | 4 K'lauteurn           | 13    | 19:15                 | 21    |
| 5 Hoffenheim          | 11    | 17:14                  | 17    | 5 Heidenheim           | 13    | 24:15                 | 20    |
| 6 Leverkusen          | 11    | 17:15                  | 17    | 6 Leipzig              | 13    | 16:9                  | 20    |
| 7 Augsburg            | 11    | 14:12                  | 15    | 7 Gr. Fürth            | 12    | 19:16                 | 18    |
| 8 Mainz               | 11    | 13:12                  | 15    | 8 Karlsruhe            | 12    | 16:11                 | 17    |
| 9 Paderborn           | 11    | 16:16                  | 15    | 9 Braunschweig         | 12    | 18:16                 | 17    |
| 10 Köln               | 11    | 11:11                  | 15    | 10 Bochum              | 13    | 20:21                 | 16    |
| 11 Schalke            | 11    | 14:15                  | 14    | 11 Frankfurt           | 13    | 18:22                 | 15    |
| 12 Frankfurt          | 11    | 17:23                  | 12    | 12 Sandhausen          | 13    | 11:18                 | 15    |
| 13 Freiburg           | 11    | 11:14                  | 11    | 13 Nürnberg            | 13    | 14:24                 | 14    |
| 14 Berlin             | 11    | 15:21                  | 11    | 14 Berlin              | 12    | 11:18                 | 13    |
| 15 Bremen             | 11    | 14:24                  | 10    | 15 München             | 12    | 15:20                 | 12    |
| 16 Hamburg            | 10    | 4:12                   | 9     | 16 Aue                 | 12    | 12:18                 | 12    |
| 17 Stuttgart          | 11    | 14:25                  | 9     | 17 St. Pauli           | 13    | 13:25                 | 12    |
| 18 Dortmund           | 10    | 11:17                  | 7     | 18 Aalen               | 13    | 10:16                 | 10    |



Traf zum zwischenzeitlichen 3:1 für den FC: Kölns Angreifer Anthony Ujah (li.), hier im Kampf um den Ball mit Hoffenheims Ermin Bicakcic. Foto: dpa

# Närrisches Treiben vor dem Elften im Elften

FC zieht Karnevalsauftakt vor / Sechs Tore in Halbzeit eins

Von Ulrike John

**Am kommende Dienstag ist Karnevalsauftakt. Doch der 1. FC Köln zog den 11. im 11. kurzerhand vor. Dass er nach elf Spielen auch 11:11 Tore hat, kann kein Zufall sein.**

**SINSHEIM.** Fast schon fassungslos, aber überglücklich lagen sich die Spieler des 1. FC Köln nach dem Abpfiff in den Armen: Mit dem 4:3 am Tag des offenen Tores landete der Aufsteiger bereits den dritten Bundesliga-Auswärtssieg in dieser Saison. Pawel Olkowski erzielte in der 83. Minute den Siegtreffer nach einer turbulenten Partie, in der die TSG erstmals in dieser Spielzeit zu Hause eine Niederlage kassierte und sich aus der Spitzengruppe der Bundesliga verabschiedete.

„Ich bin heute natürlich sehr, sehr glücklich, dass wir das Spiel gewinnen konnten“, meinte Trainer Peter Stö-

ger. „Sehr, sehr stolz“ war er auf seine Mannschaft auch. Sein Kollege Markus Gisdol räumte ein: „Es ist heute schon brutal schwer für uns, wenn ich ehrlich bin. Es ist fast unglaublich, dass wir dieses Spiel verlieren.“ Eine Woche nach der ersten Saisonniederlage beim 1:3 in Mönchengladbach erlitt die TSG den nächsten Rückschlag. Mit zwei Toren empfahl

 **3:4** 

sich der erneut überragende Brasilianer Roberto Firmino (39. und 45.) dennoch für ein Länderspiel-Debüt in der Seleção. Für die Hoffenheimer traf außerdem Adam Szalai (2.). Vor 30 150 Zuschauern hatten die Kölner zwischendurch sogar mit 3:1 geführt: Olkowski (5.), Matthias Lehmann (12.) und Anthony Ujah (35.) jubelten nach

ihren Toren im ersten Durchgang.

Bevor sich die Gäste überhaupt sortiert hatten, musste Timo Horn nach nicht einmal zwei Minuten hinter sich greifen: Der Keeper sah allerdings bei einem holprigen Schuss von Szalai ziemlich schlecht aus. Keine drei Minuten später erwischte Olkowski auf der Gegenseite den Ball aus 17 Metern perfekt – diesmal streckte sich Torwart Oliver Baumann vergebens.

Die Anfangsphase erinnerte jedenfalls an die vogelwilden Zeiten der TSG in der vergangenen Saison. Plötzlich lagen die Kraichgauer bei dem offenen Schlagabtausch sogar zurück. Lehmann trat mit einem Freistoß von der Strafraumgrenze das Leder so vehement ins rechte Eck, dass Baumann quasi mit ins Netz flog – 2:1 für die Rheinländer. „Ein Wahnsinnsspiel“, so der Torschütze später. Irgendwie war es auch närrisch. (dpa)

**„Ledermöbeldoktor“**

Neufärbung, Reinigung und Reparatur von Ledermöbeln, auch von stark verschlissenen Ledermöbeln. Umarbeitung von Nubuk/Velours auf Glattleder. Empf. von LCK, dem Pflegemittelhersteller von Cor. Benz, Knoll, de Sede. u. a. s. [www.Lederpflege.de](http://www.Lederpflege.de)

**Lederservice Evers**  
Buldernweg 56 a, 48163 Münster  
Tel.: 02 51-2 03 61 00 oder 01 79-4 83 16 55

**Bundesliga im Stenogramm**

|   |   |
|---|---|
| <b>Bremen - Stuttgart</b> 2:0<br>Zuschauer: 40 000 Tore: 1:0 Prödl (30.), 2:0 Bartels (57.)                           | <b>Hoffenheim - Köln</b> 3:4<br>Zuschauer: 30 150 - Tore: 1:0 Szalai (2.), 1:1 Olkowski (5.), 1:2 Lehmann (12.), 1:3 Ujah (35.), 2:3 Firmino (39.), 3:3 Firmino (45.), 3:4 Olkowski (83.) |
| <b>Frankfurt - München</b> 0:4<br>Zuschauer: 51 500 - Tore: 0:1 (22.), 0:2 (64.), 0:3 (67.) Müller, 0:4 Shaqiri (86.) | <b>Augsburg - Paderborn</b> 3:0<br>Zuschauer: 27 755 - Tore: 1:0 Werner (7.), 2:0 Werner (47.), 3:0 Callsen-Bracker (68.)   |
| <b>Leverkusen - Mainz</b> 0:0<br>Zuschauer: 29 715  | <b>Freitag:</b>   |
| <b>Freiburg - Schalke</b> 2:0<br>Zuschauer: 24 000 - Tore: 1:0 Günter (22.), 2:0 Schmid (68.)                         | <b>Berlin - Hannover</b> 0:2<br>Zuschauer: 39 710 - Tore: 0:1 Briand (44.), 0:2 Kiyotake (76.) (dpa)  |

## Joachim Löw beruft Kölner Jonas Hector

Außenverteidiger steht im Kader für die Spiele gegen Gibraltar und Spanien

**KÖLN.** Das Weltmeister-Jahr 2014 hat noch zwei Länderspiele parat: Die deutsche Nationalmannschaft trifft in der EM-Qualifikation am kommenden Freitag (14. November, 20.45 Uhr) in Nürnberg auf Gibraltar und tritt am 18. November zum Testländerspiel in Vigo gegen Europameister Spanien (20.45 Uhr)

an. Auf der Suche nach neuen Außenverteidigern überraschte Joachim Löw mit der Nominierung des Kölners Jonas Hector. Der Bundestrainer berief den 24-jährigen Linksverteidiger vom 1. FC Köln als einzigen Neuling in das Aufgebot der DFB-Auswahl.

Im DFB-Kader stehen auch die zuletzt verletzten Welt-

meister Sami Khedira und Benedikt Höwedes sowie der Dortmunder Marco Reus. Keine Berücksichtigung fanden Kevin Großkreutz sowie die als Kandidaten gehandelten Gladbacher Patrick Herrmann und André Hahn. Der Bundestrainer verzichtete ebenso auf Angreifer Mario Gomez. In Max Kruse und Ke-

vin Volland nominierte Löw aber zwei nominelle Stürmer. Zudem fehlen noch immer Bastian Schweinsteiger, Mats Hummels, Mesut Özil und Julian Draxler.

André Schürrle und Christoph Kramer, die beim 1:1 gegen Irland wegen einer Grippe passen mussten, sind dagegen wieder dabei.



**Aktiv oder passiv? Der Einsatz von Marco Reus entscheidet sich kurzfristig.** Foto: dpa

## Und wieder feiern die anderen

Tristesse bei Königsblau: Erneut viele Worte, aber keine Tore / Heldt: „Keine Struktur“

Von Max Haupt

**Das letzte „Humba-Täterää“ der glücklichen Freiburger Fans war längst verklungen, da sprach Schalke-Manager Horst Heldt ein paar deutliche Worte. „In der zweiten Halbzeit haben wir keine Struktur mehr gehabt“, urteilte er nach dem 0:2 (0:1) gegen den abstiegsbedrohten Sportclub.**

**FREIBURG.** „Im Prinzip waren wir nicht mehr gefährlich.“ Die Champions-League-Plätze sind nach elf Spieltagen der Fußball-Bundesliga fünf Punkte weg, in dieser Form ist das Team ohnehin kaum europacupreif. „Die Si-



tuation war von Anfang an schwierig. Wir wussten, dass wir immer hinterherlaufen werden“, sagte Trainer Roberto Di Matteo. „Ich glaube, das wird die ganze Saison so sein.“

Um nicht abgehängt zu werden muss „Königsblau“ schon in der ersten Partie nach der Länderspielpause gegen den VfL Wolfsburg nun eine Serie starten. Verzichten muss Schalke dabei auf Nationalspieler Dennis Aogo, der wegen Meckerns unter den Augen von Bundestrainer Joachim Löw die fünfte Gelbe Karte sah und gesperrt fehlen wird.

Freiburg dagegen geht nach den Treffern von Christian Günter (22.) und Jonathan Schmid (68.) mit drei Pflichtspielsiegen in Serie und dem ersten Liga-Heimerfolg der Saison in die kurze Pause. „Das war ein verdienter Sieg gegen einen großen Gegner“, sagte SC-Ersatzkapitän Sascha



**Keine gute Figur gemacht: Was hier für Jan Kirchhoff (re.) galt, traf gestern auch für das gesamte Schalke Team zu. Einzige Ausnahme war Keeper Ralf Fährmann.** Foto: dpa

Riether: „Das kann auch 3:0, 4:0 ausgehen.“

Einzig Torhüter Ralf Fährmann verhinderte eine höhere Pleite der Gäste. Beim Laten-Schuss von Schmid (57.) hatte er zwar Glück, parierte bei den Gelegenheiten von Sebastian Freis (62.), Vladimir

Darida (63.) und erneut Schmid (66.) aber stark. Die Schalke, bei denen Kapitän Benedikt Höwedes zuletzt öffentlich Fitness-Probleme eingestanden hatte, liefen da schon nur noch hinterher. „Es ist schwierig, das zu analysieren, diese zweite Halbzeit.

Ich dachte, dass wir in der zweiten Halbzeit so weiter spielen könnten, wie in der ersten“, sagte Di Matteo, der weiterhin mit Schalke auswärts ohne Punkte bleibt.

In der Tat hatte seine auf zwei Positionen veränderte Mannschaft gut begonnen und durch Klaas-Jan Huntelaar eine gute Gelegenheit (10.). Für den Niederländer blieb es aber die einzige gefährliche Szene. Schon zuvor war Sebastian Freis nach einem Zuspiel des starken Admir Mehmedi frei vor Fährmann aufgetaucht (6.) und hatte die SC-Marschroute für das Spiel offenbart: Gut stehen und dann über schnelle Konter gefährlich werden.

Bei eigenem Ballbesitz verschleppte der Sportclub das Tempo und wählte zum Unmut der Zuschauer Rückpässe statt Risiko. Hellwach waren die Breisgauer trotzdem: Günter stibitzte Sidney Sam im Mittelkreis den Ball und vollstreckte den Konter am Ende selbst zum ersten Bundesliga-Tor seiner Karriere. Gut vom souveränen Schiedsrichter Felix Zwayer, dass er in dieser Szene nach einem vermeintlichen Handspiel von Weltmeister Höwedes den Freiburger Vorteil abwartete. „Das Tor hat uns sehr geholfen“, lobte Streich.

Nach 68 Minuten belohnte sich der Sportclub für die starke Drangphase nach der Pause. Schmid jagte einen schlecht verteidigten Ball ins lange Eck. Sebastian Kerk hätte Sekunden später das 3:0 erzielen müssen, auch Mehmedi scheiterte am einzig wirklich guten Schalke – Ralf Fährmann. Die SC-Fans hatten nach zuvor drei Niederlagen gegen Schalke aber trotzdem genug Gründe zum Feiern. (dpa)

**Klopp: „Wir hatten genug blöde Momente“**

**BVB will die Wende**

**DORTMUND.** Borussia Dortmund will mit „freiem Kopf“ in der Bundesliga nach fünf Niederlagen in Serie die Wende schaffen. „Ich habe den Jungs gesagt, dass sie sich auf das Spiel freuen sollen. Wir hatten genug blöde Momente in letzter Zeit“, meinte BVB-Trainer Jürgen Klopp vor dem heutigen Heimspiel (17.30 Uhr) gegen Borussia Mönchengladbach.

Vor dem 11. Spieltag haben die Gladbacher 13 Punkte Vorsprung auf den BVB, der zwar in der Champions League bereits den Achtelfinal-Einzug gesichert hat, in der Bundesliga aber eine bemerkenswerte Talfahrt erlebt. Bei aller Konzentration auf das Match, verordnete Klopp seinen Spielern unter der Woche, mal abzuschalten: „Dazu muss man sie regelrecht auffordern.“ Ob Torhüter Roman Weidenfeller und Angreifer Marco Reus auflaufen können, soll sich nach Magen- und Darm-erkrankungen der Nationalspieler kurzfristig entscheiden.

Mönchengladbach will seinen Clubrekord von 18 Spielen hintereinander ohne Niederlage ausbauen. „Wir müssen uns auf alle Situationen vorbereiten. Pressing, auf Konter warten, aber auch selbst wagen, nach vorne zu spielen“, sagte Gladbachs Coach Lucien Favre, der sich nicht vom Tabellenstand des BVB irritieren lässt: „Sie sind nach wie vor eine hervorragende Mannschaft.“ (dpa)

## 3. LIGA

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Stuttgarter K. - Münster   | 1:1   |
| Osnabrück - Mainz II       | 2:0   |
| Rostock - VfB Stuttgart II | 4:1   |
| Unterhaching - Dresden     | 3:0   |
| Bielefeld - Wiesbaden      | 1:1   |
| Chemnitz - Regensburg      | 4:1   |
| Halle - Sonnenhof G.       | 0:2   |
| Duisburg - Erfurt          | 2:0   |
| Dortmund II - Cottbus      | 3:0   |
| Köln - Kiel                | heute |

|                   |    |       |    |
|-------------------|----|-------|----|
| 1 Wiesbaden       | 17 | 29:20 | 30 |
| 2 Münster         | 17 | 26:21 | 29 |
| 3 Bielefeld       | 17 | 32:23 | 28 |
| 4 Chemnitz        | 17 | 19:11 | 28 |
| 5 Duisburg        | 17 | 23:16 | 28 |
| 6 Osnabrück       | 17 | 27:25 | 28 |
| 7 Erfurt          | 17 | 24:22 | 28 |
| 8 Stuttgarter K.  | 17 | 28:22 | 27 |
| 9 Cottbus         | 17 | 20:16 | 27 |
| 10 Dresden        | 17 | 23:21 | 27 |
| 11 Kiel           | 16 | 20:13 | 24 |
| 12 VfB Stuttg. II | 17 | 24:28 | 24 |
| 13 Halle          | 17 | 20:24 | 19 |
| 14 Unterhaching   | 17 | 25:30 | 19 |
| 15 Köln           | 16 | 17:18 | 18 |
| 16 Rostock        | 17 | 26:32 | 17 |
| 17 Sonnenhof G.   | 17 | 20:30 | 17 |
| 18 Mainz II       | 17 | 20:28 | 16 |
| 19 Dortmund II    | 17 | 20:26 | 15 |
| 20 Regensburg     | 17 | 17:34 | 12 |

## KOMPAKT

|   |     |
|---|-----|
| <b>Stuttgarter K. - Münster</b>   | 1:1 |
| Zuschauer: 3150 - Tore: 0:1 Zenga (25.), 1:1 Badiane (56.) - Rote Karte: Baumgärtel (44./Stuttgart)                                 |     |
| <b>Duisburg - Erfurt</b>  | 2:0 |
| Zuschauer: 10 419 - Tore: 1:0 Janjic (77.), 2:0 Gardawski (88.)   |     |
| <b>Chemnitz - Regensburg</b>  | 4:1 |
| Zuschauer: 5070 - Tore: 1:0 Türpitz (13.), 2:0 Fink (19.), 3:0 Fink (35.), 4:0 Türpitz (68.), 4:1 Steininger (71.)                  |     |
| <b>Bielefeld - Wiesbaden</b>  | 1:1 |
| Zuschauer: 12 963 - Tore: 1:0 Mast (68.), 1:1 Benyamina (76.) - Rote Karte: Wiemann (78./Wiesbaden)                                 |     |
| <b>Rostock - VfB Stuttgart II</b>   | 4:1 |
| Zuschauer: 6000 - Tore: 1:0 Ziemer (1.), 2:0 Ziemer (41.), 2:1 Tashchy (64.), 3:1 Ziemer (76.), 4:1 Kucukovic (90.+2)               |     |
| <b>Halle - Sonnenhof G.</b>   | 0:2 |
| Zuschauer: 6033 - Tore: 0:1 Cidimar (87.), 0:2 Skarlatidis (90.)  |     |
| <b>Unterhaching - Dresden</b>   | 3:0 |
| Zuschauer: 7000 - Tore: 1:0 Erb (58./Foulelfmeter), 2:0 Hufnagel (77.), 3:0 Widemann (84.) - Rote Karte: Abelski (86./Unterhaching) |     |
| <b>Osnabrück - Mainz II</b>   | 2:0 |
| Zuschauer: 7672 - Tore: 1:0 Ornatelli (33.), 2:0 Iljutcenko (65.)   |     |

**Freitag spielten:**  
**Dortmund II - Cottbus** 3:0  
 Zuschauer: 2190 - Tore: 1:0 Harder (13.), 2:0 Kefkir (49.), 3:0 Harder (76.)

# Minimale Hoffnungen

## Fed-Cup-Team geht mit 0:2-Bürde in zweiten Finaltag



Ziemlich sprachlos: Angelique Kerber verlor ihr Einzel ebenso wie Andrea Petkovic.

Foto: dpa

Von Wolfgang Müller

**Der Traum vom ersten deutschen Fed-Cup-Titel seit 22 Jahren droht zu platzen. Im Finale in Tschechien liegt die Auswahl des Deutschen Tennis Bundes nach zwei Niederlagen zum Auftakt schon mit 0:2 zurück.**

**PRAG.** Angelique Kerber musste sich in der ausverkauften O2-Arena etwas überraschend Lucie Safarova 4:6, 4:6 geschlagen geben. Zuvor hatte Andrea Petkovic gegen die tschechische Nummer eins Petra Kvitova 2:6, 4:6 verloren. Seit der Einführung des Best-of-Five-Formats im Jahr 1995 hat noch nie ein Team nach einem 0:2-Rückstand im Finale gewonnen.

Völlig frustriert flüchtete

Kerber nach ihrem schwachen Auftritt im Duell der Linkshänderinnen vom Platz. Bundestrainerin Barbara Rittner muss nun irgendwie versuchen, ihre demoralisierten Spielerinnen bis heute wieder aufzubauen und sie starkzureden. Gut möglich, dass sie anstelle der gesundheitlich leicht angeschlagenen Petkovic für das vierte Einzel auf die Berlinerin Sabine Lisicki setzt.

„Man fühlt sich unheimlich hilflos gegen Petra, wenn sie so gut spielt“, sagte Petkovic nach den 77 einseitigen Minuten. Sie könne auch einen Wechsel für Sonntag verstehen, betonte sie. Sollte Kvitova allerdings ähnlich stark agieren wie gegen Petkovic, dürfte auch Kerber in der Form von gestern kaum eine

Chance haben. Und bei einem 0:3-Rückstand würde das dann bedeutungslose vierte Einzel gar nicht mehr gespielt.

„Wir müssen überlegen, was das Beste für das Team ist. Sabine ist auf diesem Belag eine unheimliche Waffe“, sagte die 27 Jahre alte Darmstädterin über die aufschlagstarke Wimbledon-Finalistin des vergangenen Jahres. Sie wolle sich nun auch mit Bundestrainerin Barbara Rittner zusammensetzen und darüber sprechen. „Ich weiß nicht, was in Barbaras Kopf vorgeht“, sagte die Hessin, die offensichtlich auch einen Verzicht von sich aus in Betracht zieht.

In der nicht ganz vollen Halle begann Petkovic sehr nervös und geriet schnell mit

0:3 in Rückstand. Nach 36 Minuten entschied die Linkshänderin den ersten Durchgang für sich. Im zweiten Satz kam Petkovic zwar etwas besser ins Spiel, war gegen die konstante und nervenstarke Kvitova aber am Ende chancenlos. „Ich habe mein Bestes gegeben, aber Petra war heute zu gut“, so Petkovic.

Auch den (zu) schnellen Hartplatz wollte sie nicht als Ausrede gelten lassen. Dennoch droht dem tschechischen Verband eine Geldstrafe. Schnelligkeits-Messungen beim Abspringen des Balles haben nach Angaben des Weltverbandes ITF ergeben, dass der zulässige Grenzwert minimal überschritten ist. Auswirkungen auf eine Spielwertung hat diese Regelverletzung nicht. (dpa)



Foto: Dieter Dorn

# Den Dreier verpasst

## Preußen geben Sieg gegen zehn Kickers aus der Hand

**MÜNSTER.** Einen Schwabenstreich haben die Preußen verhindert. Allerdings auch den Sprung an die Spitze verpasst. Immerhin aber verteidigten sie durch das 1:1-Remis bei den Stuttgarter Kickers Position zwei und trotzten damit auch den Ausfällen von Marcel Reichewein (Bauchmuskelerkrankung) und Philipp Hoffmann (Teilriss der Patellarsehne).

Und doch sah es sogar nach einem Dreier aus. In einem ersten Durchgang, in dem die Adlerträger dominant auftraten, sorgte Erik Zenga (25.) per Kopf nach einem Bischoff-Freistoß für die 1:0-Führung.

Die aber hatte nur bis zur 58. Minute Bestand, als Badiane der Ausgleich gelang. Ohnehin kostete eine schwache zweite Halbzeit den Sieg in einem intensiven Spiel. Und das in Überzahl, mussten die Kickers doch bereits ab Minute 44 mit zehn Akteuren auskommen. FIFA-Referee Wolfgang Stark hatte Fabian Baumgärtel nach einer rüden Attacke gegen Marcus Piossek des Feldes verwiesen.

**SC Preußen:** Masuch - Schöneberg, Schmidt, Heitmeier, Hergesell - Zenga, Bischoff - Siegert (60./Amachaibou), Piossek, Kara - Krohne.



1:1



# Perfekte Kür

## Rosberg macht Druck: 33 Tausendstel vor Hamilton

Von Elmer Dreher

**Nico Rosberg hat sich mit seiner Jubiläums-Pole in eine glänzende Ausgangsposition für seine Aufholjagd auf WM-Spitzenreiter Lewis Hamilton gebracht.**

**SAO PAULO.** Der Mercedes-Pilot schlug in der Qualifikation zum Großen Preis von Brasilien mit einer perfekten letzten Runde seinen Teamkollegen um 33 Tausendstel Sekunden und feierte damit seine zehnte Bestzeit in dieser Formel-1-Saison. „Ich freue mich sehr“, sagte Rosberg mit breitem Lächeln nach seinem Coup. „Wieder Pole ist echt klasse.“ Ordentlich lief es für Sebastian Vettel. Der viermalige Weltmeister schlug als Sechster seinen Red-Bull-Rivalen Daniel Ricciardo.

Das erneut klar dominierende Mercedes-Duo lieferte sich das erwartete harte Duell um die beste Startposition für den heutigen vorletzten Sai-

sonlauf (17 Uhr MEZ/RTL und Sky). „Es war richtig eng“, räumte Rosberg ein. Obwohl seine Einstellungen „nicht ideal“ gewesen seien, habe es gereicht. Für den gebürtigen Wiesbadener lief es im Autódromo Jose Carlos Pace bislang bestens. In allen drei Trainingseinheiten und nun im Qualifying wurde er

### Zitat

„Ich bin hier, um zu gewinnen.“

*Lewis Hamilton*

jeweils Erster vor Hamilton. „Es muss im Rennen auch klappen. Erst dann ist es perfekt“, relativierte er seine Dominanz trotz aller Freude.

Hamilton gratulierte seinem deutschen Stallrivalen zur „tollen Runde“. Der Brit hatte durch einen kleinen Fahrfehler in Kurve 10 etwas Zeit verloren. „Pole ist natürlich die beste Ausgangsposition“, sagte er. Aber es könne

auch angesichts der Regenprognose im Rennen einiges passieren. „Ich bin hier, um zu gewinnen“, kündigte der Champion von 2008 kämpferisch an.

Vettel hat als Sechstplatzierte nur minimale Chancen auf eine Wiederholung seines Vorjahressieges. Der längst entthronte Titelverteidiger aus Heppenheim hatte in der ersten K.o.-Runde Probleme, dann kam sein Red Bull aber ins Laufen.

Die beiden anderen Deutschen verpassten indes den Sprung in die Top Ten. Nico Hülkenberg (Emmerich) belegte im Force India Rang zwölf. Sauber-Pilot Adrian Sauber (Gräfelfing) wurde 13.

Felipe Massa reagierte bei der Pressekonferenz des Top-Trios am emotionalsten. Der Brasilianer wollte nach seinem dritten Platz in seiner Heimatstadt mit dem Reden gar nicht mehr aufhören. „Es ist sehr emotional“, so Massa glücklich und bewegt. (dpa)



Ist für die Aufholjagd bestens präpariert: Nico Rosberg, der heute von Position eins ins Rennen geht.

Foto: dpa

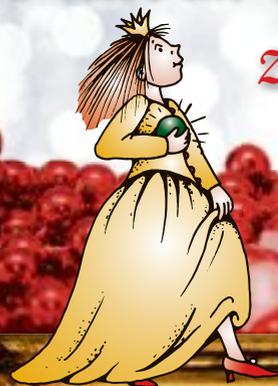
Die **HALLO & BLICK PUNKT** Weihnachtsgewinnspiele 2014

Freuen Sie sich auf die märchenhaften  
Weihnachtsgewinnspiele 2014

Teil 1 am 30.11. | Teil 2 am 14.12.

Preise im Wert von über 5.000 €

Zauberhaften Spaß  
und viel Erfolg!



Sie haben Interesse an der Schaltung einer Anzeige?

Jens Schneevogt (Verkaufsleiter Sonderthemen): T 0251. 690 - 9623 | jens.schneevogt@hallo-muensterland.de

...da blüh'  
ich auf!

# Trends im Advent 2014

JEDEN SONNTAG GEÖFFNET VON 10.30 BIS 15.30 UHR



Moderne  
Akzente



Stilvolles  
Ambiente  
zum Fest

Für Ihren Terminkalender:  
Herzliche Einladung  
zu unseren  
Adventsausstellungen  
am 15./16. Nov  
und am  
22./23. Nov. 2014



Fröhlich bunte  
Festtage



Nordische  
Weihnacht



Winterweiss  
und Silberglanz



Licht für die Winterzeit!

Bei uns finden Sie eine große Auswahl  
an dekorativen Lichterketten.



Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 9.00 - 19.00 Uhr  
Samstags 8.00 - 17.00 Uhr  
Sonntags 10.30 - 15.30 Uhr

...da blüh'  
ich auf!

**SCHRIEVERHOFF**  
meine Blumen- & Gartenwelt

Kappenberger Damm 86/88  
48151 Münster  
Fon 0251/972130  
Fax 0251/9721310