

HALLO

BORGHORST · BURGSTEINFURT
HORSTMAR · LEER · LAER

Jeden Mittwoch · kostenlos · Mittwoch, 8. Mai 2019
Ausgabe 19/2019 · Verteilte Auflage: 17 775
www.ag-muensterland.de



Alarmsignale kennen

Stress kennt wohl jeder. Irgendwann macht er krank. Doch man kann vorbeugen.
| Bleiben Sie fit



Ihre späten Jahre

Ihre Slapstick-Einlagen sind legendär. Jetzt kehren Stan Laurel und Oliver Hardy auf die Leinwand zurück. | Kino

Kurznotiert

Rollerfahrer versucht zu fliehen

BORGHORST. Am Montagnachmittag ist auf dem Rad-/Gehweg an der Altenberger Straße ein mit zwei Personen besetzter Motorroller aufgefallen. Der 18-jährige Fahrer wurde von dort stehenden Polizeibeamten mit dem Geschwindigkeitsmessgerät mit 44 km/h gemessen und sollte angehalten werden. Der Fahrer reagierte aber auf die Anhaltezeichen nicht unmittelbar, fuhr dann kurz vor den Beamten auf die Straße und stürzte. Dabei erlitt er leichte Verletzungen. Sein Sozium blieb unverletzt. Bei dem 18-Jährigen wurden drogentypische Auffälligkeiten festgestellt. Ein Drogentest verlief positiv. Ihm wurde eine Blutprobe entnommen. Der Roller war nicht versichert.

Blutspende in der Realschule

BORGHORST. Das Rote Kreuz lädt am 16. und 17. Mai zur Blutspende in die Realschule am Buchenberg ein. Am Donnerstag sind Blutspender von 16.30 bis 20.30 Uhr willkommen, am Freitag von 16 bis 20 Uhr. Während der Blutspende organisiert der DRK-Ortsverein eine Kinderbetreuung. Zusätzlich zum Präsent des DRK Borghorst erhält jeder Besucher des Blutspendetermins laut Mitteilung vom Blutspendedienst als Dankeschön eine kleine Dose im Retro-Design.

Klimawandel im Garten



Orangen statt Äpfel: Wie Trockenheit und Sonne den heimischen Garten beeinflussen, ist eines der Themen bei den Steinfurter Gartentagen | Lokales

Frauen proben den Aufstand

Auch in Steinfurt protestiert die Kfd für mehr Mitbestimmung in der Kirche

STEINFURT. Die katholischen Frauen machen mobil. Nicht mehr länger wollen sie sich mit den überkommenen Strukturen der katholischen Kirche zufriedengeben, die viele Missbrauchsfälle erst ermöglichen, weil das Handeln der Täter vertuscht und gedeckt wurde. Nicht mehr länger wollen die Frauen als Gläubige zweiter Klasse behandelt werden, die aufgrund ihres Geschlechts keinen Zugang zu den kirchlichen Ämtern haben. Nicht mehr länger wollen sie sich mit einer kirchlichen Sexualmoral zufriedengeben, die die Lebensrealität der meisten Gläubigen völlig ignoriert. Sie fordern grund-legende Reformen der katholischen Kirche und nicht nur wohlfeile Worte der Kirchenoberen, denen keine Taten folgen.

Maria 2.0 nennt sich die Initiative, denen sich auch die Frauen der kfd in St. Nikomedes angeschlossen haben. Sie geht zurück auf Frauen aus der Münsteraner Gemeinde

Heilig Kreuz, die nicht mehr nur über die Krise der katholischen Kirche diskutieren, sondern endlich handeln wollten.

Auf Maria, die Mutter Jesu, berufen sich die Initiatorinnen, weil lt. einer Legende selbst ihr, der Gottesmutter, vom heiligen Benedikt von Clairvaux verboten worden sei zu reden.

Ihre Position haben die Frauen in einem offenen Brief an Papst Franziskus formuliert, außerdem rufen die Initiatorinnen alle Frauen dazu auf, in der Zeit vom 11. - 18. Mai keine Kirche zu betreten und keine ehrenamtlichen Dienste abzuleisten. Durch die leeren Bänke und die fehlenden Dienste soll verdeutlicht werden, wie hoch der Anteil der Frauen und wie wichtig ihre Arbeit in der katholischen Kirche sind. Ein eklatanter Gegensatz zu der Stellung, die ihnen von den Kirchenoberen zugestanden wird. Statt in die Kirchen zu gehen, sollen die Frauen in dieser Woche vor

den Kirchen auf ihre Anliegen und Forderungen hinweisen, miteinander ins Gespräch kommen, aktiv werden, gemeinsam beten und singen.

Die katholischen Frauengemeinschaften der Pfarrei laden alle Frauen, die möchten, dass sich die Situation in der katholischen Kirche endlich ändert – und selbstverständlich auch alle Männer, die das Anliegen der Frauen unterstützen – zu einer Veranstaltung am 17. Mai um 17.00 Uhr ein.

Vor dem Hauptportal der Nikomedeskirche wird über die Initiative Maria 2.0 informiert, auch soll gemeinsam gebetet und gesungen werden.

Es wird darum gebeten, zum Zeichen der Solidarität möglichst in weißer Oberbekleidung zu kommen.



Das Marienbild mit einem zugeklebten Mund ist das Zeichen des Protests, mit dem die Frauen um mehr Mitbestimmung kämpfen. Foto: kfd

Restaurant Nossa Terra
im Golfclub Münsterland
Muttertags-Brunch
von 10 bis 14 Uhr
mit besonderen Spezialitäten
p. P. 25,00 €
(mit der Bitte um Reservierung)
Hollich 156 A · 025 51/83 35 52
Reservierung erbeten

SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.
SPENDE BLUT
BEIM ROTEN KREUZ
www.DRK.de 0800 11 949 11

HARDECK
WO ANDERS KAUFEN LOHNT SICH NICHT
Mehr Sparen
500
UND MEHR SPARGEBOTE!
Jede Woche neu auf hardeck.de und in unseren Häusern.
Reinschauen lohnt sich!
MEHR AUF HARDECK.DE

NUR RINDVIECHERN SIND FRANZIS ERFOLGE EGAL
Franziska Kampmann
Landwirtin und Juniorenweltmeisterin im Rudern
Vom Sport allein können deutsche Top-Athleten nicht leben. Als Förderer erleichterst Du ihnen den Spagat zwischen Job und Leistungssport:
www.sporthilfe.de
Deutsche Sporthilfe

WIR MACHEN IHRE WELT BUNTER!
AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Kurznotiert

Sexuelle Nötigung angezeigt

BURGSTEINFURT. Bei der Polizei ist jetzt ein Fall von sexueller Nötigung angezeigt worden, der sich bereits am vergangenen Freitag (3. Mai) zugetragen haben soll: Eine 16-jährige Jugendliche gab an, gegen 19 Uhr zu Fuß auf der Rohdewaldstraße in Richtung Bahnhof unterwegs gewesen zu sein. An der Kreuzung mit der Bismarckstraße sei sie von zwei Männern an den Armen festgehalten und unsittlich berührt worden. Die Männer seien etwa 20 bis 25 Jahre alt und zwischen 1,80 und 1,85 Meter groß gewesen. Der eine habe eine sportliche, schlanke und der andere eine kräftige Figur. Beide hätten kurze dunkle Haare, einen Vollbart und einen dunklen Teint sowie dunkle Bekleidung getragen. Hinweise unter Telefon: 0 25 51 / 15 41 15.

Förderverein Krankenhaus tagt

BORGHORST. Der Förderverein für das Steinfurter Krankenhaus lädt zur Jahreshauptversammlung ein. Sie findet statt am 22. Mai (Mittwoch) um 18 Uhr im Cafe Mauritius, Marienplatz 2. Nach Berichten über Krankenhaus, Verein, Förderung und Finanzen folgen Kasenprüfung, Diskussionen, Entlastung und Neuwahl des Vorstandes sowie Verschiedenes. Eingeladen sind neben den Mitgliedern alle Interessierten, teilt der Vorstand mit.

Für Blumenfreunde

Miriam Schwenker berät Mitgliedsvereine

Dass der Kreislehrgarten weit über Steinfurts Grenzen hinaus als Kompetenz-Zentrum für alle gärtnerischen Themen wahrgenommen wird, ist bekannt.

Von Claudia Mertins

Ich bin viel unterwegs, um Vorträge in den Vereinen zu halten.

Miriam Schwenker, Geschäftsführerin

STEINFURT. Das Lehrgarten-Team um Klaus Krohme weiß (fast) immer eine Antwort auf die Fragen der Gärtner. Weniger bekannt ist, dass auch der Landesverband der Gartenbauvereine NRW seinen Sitz an der Wemhöferstiege hat. Dessen Geschäftsführerin Miriam Schwenker berät Gartenliebhaber ebenso fachkundig, ist allerdings in erster Linie ihren 15 000 Mitgliedern in NRW verpflichtet.

Seit 1954 hat der Landesverband seinen Sitz im Hauptgebäude des Lehrgartens. Miriam Schwenker hat die Geschäftsführung 2017 übernommen und findet den Standort ideal. Die Kooperation mit dem Lehrgartenteam ermöglicht einen stets aktuellen hohen Fachstandard.

Außerdem sitzt mit Landrat Dr. Klaus Effing auch der Verbandspräsident vor Ort. Und für die Mitgliedsvereine ist die grüne Oase in Burgsteinfurt ein attraktives Ziel, auch wenn er am nördlichen Rand des Bundeslandes liegt: „Unsere Mitglieder sind immer begeistert, wenn sie mich hier besuchen und eine Führung durch den Lehrgarten bekommen. Da lohnt sich auch die Anreise aus dem Rheinland.“

Sie selbst ist gebürtige Ostwestfälin und hat nach der Ausbildung im Gartenbau ein Studium im Produktionsgartenbau in Osnabrück absolviert.

Über Stationen in München und Oberhausen ist sie jetzt „Chefin“ der rund 15 000 Freizeit-Gärtner, die in NRW in 120 Gartenbauvereinen organisiert sind. In Steinfurt gibt es gleich zwei Mitgliedsvereine,

den Verein der Garten- und Blumenfreunde Burgsteinfurt sowie den in Borghorst.

Die Aufgabe von Miriam Schwenker besteht in erster Linie in der Beratung der Mitgliedsvereine sowie der Organisation von Informationsveranstaltungen, beispielsweise der aktuell anstehenden „Steinfurter Gartentage“.

„Ich bin viel unterwegs, um Vorträge in den Vereinen zu halten. Im vergangenen Jahr war das Anliegen eines Hochbeetes ein sehr gefragtes Thema. Aber auch Natur- und Selbstversorger-Gärten liegen im Trend“, erzählt die 33-Jährige. Wobei der Aspekt des ökologischen Anbaus schon immer Credo der Gartenbauvereine war. „Unser Ziel ist es, die umweltgerechte Gartenkultur und Landespflege in Nordrhein-Westfalen zu fördern“, so ist in einem Informations-Flyer zu lesen. Dies geschieht durch Fachvorträge und Rundschreiben mit diversen Tipps und Veranstaltungshinweisen. Außerdem beinhaltet der Jahresbeitrag für Einzelmitgliedschaften (40 Euro) die monatlich erscheinende Verbandszeitschrift „Ratgeber für den Gartenliebhaber“.



Miriam Schwenker ist Geschäftsführerin bei dem Landesverband der Gartenbauvereine NRW. Foto: Claudia Mertins

Zurzeit plant Miriam Schwenker das nächste große Open-Air-Event, nämlich die Landesgartenschau 2020 in Kamp-Lintfort. Dort werden die Gartenbauvereine eine 500 Quadratmeter große Fläche bepflanzen und täglich betreu-

en. Ein großes, buntes Aushängeschild für den Verband also, auf den sich die Geschäftsführerin mit den zwei grünen Daumen jetzt schon freut.

Gegen schlechtes Wetter

Steinfurter Gartentage finden in dieser Woche statt

BURGSTEINFURT. Der jüngste Teilnehmer ist 25 Jahre alt, der älteste dürfte schon an die 80 sein. Einige kommen direkt aus Steinfurt, wiederum andere reisen von der Nordseeküste oder aus Baden-Württemberg an: Bunt gemischt ist der Kreis der Gartenliebhaber, der am Montagvormittag im Kötterhaus des Kreislehrgartens von Miriam Schwenker zu den 54. Steinfurter Gartentagen begrüßt worden ist. „41 Teilnehmer sind es insgesamt, darunter zwölf, die erstmals mit dabei sind“, freut sich die Geschäftsführerin des Landesverbands der Gartenbauvereine NRW, der die Traditionsveranstaltung in Kooperation mit dem Kreislehrgarten organisiert.

Zuvor hatte Landrat Dr. Klaus Effing als Präsident des Landesverbands in seinen Grußworten sowohl auf die Einzigartigkeit des Kleinod Kreislehrgarten als auch auf die Vielseitigkeit des Programms der Gartentage hin-



Miriam Schwenker begrüßt die Gartenliebhaber zu den 54. Steinfurter Gartentagen. Foto: Ralf Schippers

gewiesen. „Wenn die Veranstaltung gut läuft und dessen bin ich mir sicher, passt es auch mit dem Wetter“, ergänzte er mit Blick auf die vor allem in der zweiten Wochenhälfte nicht allzu guten Wetterprognosen. „Wir nehmen es, wie es kommt – und immer mit guter Laune“, sagte dazu Miriam Schwenker, die nach einem

weiteren Grußwort von Bürgermeister-Stellvertreter Hans Günter Hahn das Programm der 54. Auflage vor, das bis zum Freitag nicht nur Vorträge und Workshops im Kreislehrgarten, sondern unter anderem auch eine Exkursion in einen Privatgarten in Heek-Nienborg bereithält. Aufgegriffen werden klassische wie auch aktuelle Themen: Von der Samengewinnung über Strategien in Reaktion auf den Klimawandel bis hin zum Genussgarten für Mensch und Insekt reicht die Bandbreite. Nach einer Kennenlernrun-

de und einer kleinen Stärkung ging es für die Teilnehmer, von denen nicht wenige schon fünf Mal oder mehr an der Veranstaltung teilgenommen haben, gleich auf einen Rundgang durch den Lehrgarten mit Leiter Klaus Krohme.

Machen Sie es sich Zuhause schön!

- ✓ Malerarbeiten
- ✓ Bodenbelagsarbeiten
- ✓ Gardinen
- ✓ Sonnenschutz

durch unsere ausgebildeten Fachkräfte!

Malerbetrieb
Raumausstatter
Bodenbeläge

Wir machen seit über 150 Jahren Wohnräume wahr!

Wiegiers

Ibbenbüren · Maybachstraße 10 · Telefon 0 54 51 - 1 43 46
www.maler-wiegiers.de

Handwerker-Park
Ibbenbüren

Markisen und Terrassendächer

Ein Herz für die Sonne

schnieders

Rolladen · Sonnenschutz · Tore

Gutenbergstraße 6 · 49479 Ibbenbüren
Telefon 05451/99500 · www.rolladenbau-schnieders.de
FACHBETRIEB MIT GROSSER AUSSTELLUNG

Mo, bis Fr, 9.00 - 12.30 Uhr + 14.30 - 18.00 · Sa, 10.00 - 12.30 Uhr
Ibbenbüren · Gutenbergstraße 6
Direkt an der A 30 · Gewerbegebiet Süd-Ost

Dauerhafte Haarentfernung mit Laser

- Hyaluron Pen (Falten-Auffüllung Lippenvolumen)
- Lashlifting

ENDLICH OHNE DAUERHAFTES HAARENTFERNUNG

POST STR. 9b, IBBENBÜREN
0170/3476378

NASSE WÄNDE? SCHIMMELPILZ?

ISOTEC Gehrmeier Abdichtungstechnik
02571-5 68 93 70
www.isotec.de/gehrmeier

ISO TEC

Holzterrassen bekommst du bei...

Holzhandlung Schrameyer
Gutenbergstr. 20 · 49477 Ibbenbüren
Tel. 05451/509690
www.holz-schrameyer.de

Kurznotiert

Selbstbehauptung für Mädchen

BORGHORST. Das OT-Heim St. Nikomedes bietet für Mädchen von 13 bis 16 Jahren einen Selbstbehauptungskurs an. Als Referentin konnte Stadtjugendpflegerin Ute Kriens gewonnen werden. In unterschiedlichen Übungen lernen die Mädchen ihre Stärken kennen und einzusetzen. Es werden eigene Grenzen entdeckt und es gibt praktische Tipps für „brenzliche“ Situationen. Der Kurs läuft am 18. und 19. Mai (Samstag und Sonntag) von 10 bis 15 Uhr und kostet fünf Euro. Anmeldung bis zum 15. Mai im OT-Heim, Telefon 0 25 52 / 30 76.

Karten fürs Collegium musicum

STEINFURT. Neben Werken von Händel, Mozart und Nielsen steht das Violinkonzert d-Moll von Mendelssohn-Bartholdy auf dem Programm der diesjährigen Maikonzerte des Collegium musicum Steinfurt in der Bagno-Konzertgalerie. Das Konzert am 11. Mai (Samstag) beginnt um 19 Uhr, das am 12. Mai (Sonntag) um 11 Uhr. Restkarten gibt es noch bis zum 11. Mai bei den Vorverkaufsstellen in der Buchhandlung Brümmer und Woltering sowie im Bücher-eck am Markt.

Abenteuersport für Kinder

BURGSTEINFURT. Beim Abenteuersport für Sieben- bis Zehnjährige des TB Burgsteinfurt gibt es noch freie Plätze. Speziell für Kinder, die sich nicht im Wettkampf- oder Mannschaftssport wohl fühlen, bietet der Abenteuersport eine gute Alternative. Hier steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Die Abenteurer treffen sich immer dienstags von 17 bis 18.30 Uhr in der Kreissporthalle an der Liedekerker Straße. Es darf gerne geschnuppert werden. Weitere Infos und Anmeldungen beim Turnerbund Burgsteinfurt im Internet unter www.tb-burgsteinfurt.de oder unter Telefon 0 25 51 / 76 32

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0 25 71/93 68 40

Anzeigen
0 25 52/93 95 22
anzeigen.steinfurt@ag-muensterland.de

Redaktion
0 25 52/93 95 13
redaktion.steinfurt@ag-muensterland.de

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland

www.ag-muensterland.de

Whisky als Hauptberuf
Vom einstigen Erzieher zum Markenbotschafter

BURGSTEINFURT. Bis vor Kurzem zeichneten sich die Arbeitstage von Bastian Denkler durch Kindergeschrei aus. Und wenn es um Getränke ging, dann um Kakao oder Apfelsaft. Sei vier Wochen ist das grundlegend anders. „Wobei die Lautstärke auf einer Messe auch nicht ohne ist“, lacht der 34-jährige Burgsteinfurter, der seit dem 1. April nicht mehr Erzieher und Leiter einer Kindertagesstätte ist, sondern „Brand Ambassador“, also Markenbotschafter für eine Whiskydestillerie.

Die Liebe zu der Spirituose entbrannte bei ihm sozusagen auf den ersten Schluck: „Als mein bester Freund mir eines Ta-

ges mal den ersten Single Malt eingegossen hat, war ich sofort Feuer und Flamme“, bekennt Bastian Denkler – und kommt direkt ins Schwärmen: „Ein Single Malt hat mehr Aromen als jedes andere Lebensmittel.“ Für Nicht-Kenner: Unter Single Malt versteht man einen Whisky, der aus einer einzigen Brennerei stammt und ausschließlich aus gemalzter Gerste destilliert wird.

Wie der ganz individuelle Geschmack entsteht? Mindestens drei Jahre muss ein Whisky im Holzfass reifen – und das sieht jeder Sorte ihr einzig-

artiges Aroma: Je nachdem aus welchem Holz das Fass ist, was vorher darin gelagert wurde und wie lang die Lagerung war.

„Jeder Whisky hat seine eigene Zeit, wann er am besten ist.“

Bastian Denkler, Markenbotschafter für eine Whiskydestillerie

Dabei sei länger nicht unbedingt gleichbedeutend mit besser: „Jeder Whisky hat seine eigene Zeit, wann er am besten ist. Ich habe schon 40-jährigen Whisky getrunken, der mir nicht geschmeckt hat – und welchen, der nur drei Jahre und einen Tag lang im Fass und hervorragend war.“

Aus der Spontanliebe nach dem ersten Schluck wurde eine längere Beziehung – der Burgsteinfurter stieg immer tiefer in die Geheimnisse der Whiskywelt ein, gründete mit einem Freund die „Whisky Society Steinfurt“ und nahm durch seine Bekanntschaft mit

dem Whisky-Experten Andrea Caminneci an Messen teil. Über Caminneci kam nun auch der Kontakt zur Vertriebsgesellschaft Schlumberger und der Penderyn-Destillerie zustande.

„Nach über zwölf Jahren Kindergarten, davon fünf Jahren als Leitung, widme ich mich nun einem völlig neuen Kapitel. Ich habe das große Glück, mein Hobby und meine Leidenschaft nun zu meinem Beruf zu machen“, ist Bastian Denkler glücklich. Penderyn ist übrigens die einzige Whisky-Destillerie in Wales. „Mir war schnell klar, dass ich mir vorstellen kann, für die zu arbeiten – mit ihr kann ich mich absolut identifizieren.“

Wenn er die hochprozentigen Penderyn-Erzeugnisse demnächst als Markenbotschafter in Deutschland, Österreich und der Schweiz bei „Tastings“ präsentiert, wird er nicht jedes Mal mittrinken. „Ich kann auch vorne stehen und nur referieren.“



Nicht immer ist der neue Job von Bastian Denkler so gemütlich, wie es auf diesem Bild scheint. Fotos: Penderyn

Einfach ein gutes Händchen
Jubilar Valdemar da Silva ist längst eine Institution im OT-Heim

BORGHORST. Für Generationen von Borghorster Jugendlichen ist er eine Institution: Valdemar da Silva. Vor genau 25 Jahren hatte der gebürtige Portugiese seinen ersten Arbeitstag im OT-Heim St. Nikomedes – zu dem er sich nicht leichtfertig entschlossen hatte. „Eigentlich war ich Textilmaschinenführer, erst bei Wattendorf, später bei einer Emsdettener Textilfirma“, erzählt der mittlerweile 57-Jährige.

Kontakt zur Kirchengemeinde hatte er durch Fahrten und das Portugiesische Zentrum schon länger, als der damalige Pfarrer Karl Holthaus ihn fragte, ob er nicht Hausmeister im OT-Heim werden wollte. „Mein Job in Emsdetten war gut, ich habe lange überlegt – aber es war eine gute Entscheidung“, kann Valdemar, der von allen beim Vornamen genannt wird, nach 25 Jahren feststellen, wobei er gleich in den ersten Wochen sein schlimmstes Erlebnis hatte: Nach einem heftigen Regenschauer war der komplette Keller des Jugendheims von Wasser und allem, was sonst noch so in einer Kanalisation herumschwimmt, überflutet. „Der ganze Keller stand unter Kacke“, erinnert sich der Hausmeister mit Grausen zurück. Zum Glück bezahlte die Gemeinde daraufhin ein neues Abwassersystem – seitdem ist der Keller trocken.

Auch ansonsten war das Gebäude damals nicht im allerbesten Zustand, oft habe er mit seinen Chefs – den Pfarrern – und der Jugendheimleitung diskutieren müssen. „Pädagogen haben da manchmal andere Ansichten als Hand-



Valdemar da Silva (M. vorne) fing vor genau 25 Jahren im OT-Heim an – und ist dort längst eine Institution geworden. Foto: Bernd Schäfer

werker“, lacht der Jubilar.

Dabei beschränkte sich seine Arbeit oft nicht auf das Handwerkliche: „Er ist auch in der Zusammenarbeit mit den Jugendlichen für uns eine Unterstützung“, sagt Doris Watermann. Regelmäßig werden ihm Jugendliche zugeteilt, die für Straftaten vom Gericht Sozialstunden aufbrummt bekommen haben.

„Viele fragen schon, ob sie zu Valdemar gehen können“, weiß Jugendgerichtshelfer Norbert Huylmans. „Er hat einfach ein gutes Händchen dafür, sie einzuarbeiten und zu motivieren.“ Das meint auch Bewährungshelfer Ralf Leidigkeit: „Wer es mit ihm

nicht schafft, der schafft es gar nicht.“

Seine ruhige und unkomplizierte Art half ihm auch, mit seinen Vorgesetzten auszu- kommen. „Ich habe drei Chefs erlebt: Pfarrer Holthaus, Pfarrer Wernsmann und jetzt Pfarrer Dördelmann. Da habe ich schon einiges ausgehalten“, lacht Valdemar da Silva. Und schiebt schnell nach: „Ich bin mit allen gut klargekommen.“ Das findet auch Pfarrer Heinrich Wernsmann, der da Silva zum Vierteljahrhundert gratulierte: „Wer mit Jugendlichen umgehen kann, die Sozialstunden leisten müssen, kann auch mit Pfarrern umgehen.“ Auch der Hausmeister

kann den heutigen Jugendlichen ein gutes Zeugnis ausstellen. „Früher wurde hier viel mehr kaputt gemacht und geklaut. Und es gibt heute weniger Gewalt unter den Jugendlichen. Am Anfang musste ich öfters mal dazwischen gehen.“ (bsch)



Fr., 10.5., von 8 - 18 Uhr
Sa., 11.5., von 8 - 14 Uhr
und So., 12.5.,
von 8 - 12 Uhr geöffnet.
Bestellen Sie rechtzeitig vor!

Dörenther Straße 12
Tecklenburg-Brochterbeck
Telefon 0 54 55 / 93 10-0
www.blumen-liede.de

Miet mich!

Arbeitsbühne
Arbeitsbühne bis 14 mtr.
bei einer Durchfahrtsbreite von 0,90 mtr.

LKW-Arbeitsbühne
20 mtr. Arbeitshöhe

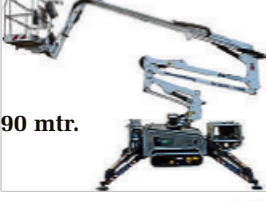
Sondervermietung:
Bautrockner und Teppichreinigungsgerät

Ideal geeignet für:

- Maler- u. Baumschnittarbeiten
- Bring- u. Abholservice

Wiegers

Telefon 05451/14346 · www.maler-wiegers.de





„Wussten Sie schon ...“
... dass Ford Heiter Ihnen für Ihren Altwagen* **6.500,-€ Umweltbonus** zahlt und Sie dafür in Ihrem neuen Ford Focus bis zu **25 innovative Technologien⁴** erhalten können? **66**

(Dennis Meyer, Privat- und Gewerbespezialist)
Technologien⁴ jetzt testen!
Vereinbaren Sie einen Termin! **0541 69202-17**

Technologiewochen bei Heiter

6.500,-² UMWELTBONUS
+ 5 JAHRE GARANTIE¹
KOSTENLOS

FORD FOCUS TURNIER FUTURE

UVP	€ 20.490,- ¹	Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis. brüder sind vorbehalten.
Heiter Umweltbonus	€ -6.500,- ²	
Bei uns ab	€ 13.990,- ³	

Ford

Kraftstoffverbrauch (in l/100km nach § 2 Nrn. 5, 6a Pkw-ENVKV in der jeweils geltenden Fassung): 5,3 (innerorts), 4,4 (außerorts), 5,1 (kombiniert); CO₂-Emission: 115g/km (kombiniert), CO₂-Effizienzklasse: A; aktuellste Abgasnorm 6d-TEMP.

Autohaas HEITER
Autohaas Heiter GmbH · Hansastr. 33 · 49090 Osnabrück
Tel.: 0541 692020 · www.autohaas-heiter.de

*) inklusive 5 Jahre Garantie bis 50.000 Kilometer Laufleistung, 1) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers inklusive Überführungskosten. 2) Bei Inzahlungnahme Ihres Altfahrzeugs mit Dieselmotor und Euro 01,2,3,4,5 bei gleichzeitigem Kauf eines Ford Focus Turnier. Der Gebrauchtwagen muss zum Zeitpunkt des Kaufvertrags mindestens 6 Monate ununterbrochen auf den Käufer (Halteridentität) zugelassen sein. Wir sorgen ggf. für die ordnungsgemäße Entsorgung Ihres Altfahrzeugs. Das Angebot gilt für Privatkunden und Gewerbekunden. 3) Unser Hauspreis inklusive Überführungskosten. 4) LED-Technologie, kamerabasiertes Kurvenlicht, blendfreies Fernlicht-Assistent, aktiver Park-Assistent „Plus“, Ausweichassistent (ESA-Evasive Steer Assistance), B&O Sound System, Berganfahrassistent, Electronic Shifter, 8-Gang-Automatikgetriebe, Fahrspur-Assistent, Falschfahrer-Warnfunktion, Feststellbremse, elektrisch, mit Auto Hold-Funktion, intelligente Geschwindigkeitsregelanlage, Stau-Assistent mit Stop&Go Funktion, Fahrspur-Pilot, Head-up-Display, induktive Ladestation, Geschwindigkeitsbegrenzer, Post-Collision-Assist, Pre-Collision-Assist, Rückfahrkamera mit „Split View“-Technologie, Toter-Winkel-Assistent und Cross Traffic Alert mit Notbrems-Funktion (beim Rückwärts-Ausparken), FordPass Connect, Heckklappe sensorgesteuert, selektiver Fahrmodus-Schalter.

Notdienste

APOTHEKENNOTDIENST

Mittwoch, 8. Mai
Sonnen-Apotheke, Münsterstraße 25, Emsdetten, 0 25 72/5790
Schwanen-Apotheke, Münsterstraße 24, Borghorst, 0 25 52/2198
(jeweils von 9 bis 9 Uhr)

ÄRZTLICHER NOTDIENST

Informationen unter der zentralen Telefonnummer 116 117
Gehörlose und Sprachbehinderte erfahren den diensthabenden
Notarzt unter Telefax 0203/5 70 64 44

ZAHNÄRZTLICHER NOTDIENST

0 18 05/98 67 00
Anrufbeantworter-Ansage über diensthabende Zahnärzte der
Kassenzahnärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe
(Festnetz: 0,14 Euro/Minute, Mobilfunk: maximal 0,42 Euro/Minute)

KREBSINFORMATIONSDIENST

0800/4 20 30 40 (täglich von 8 bis 20 Uhr)

TELEFONSELSORGE

0800/1 11 01 11 oder 0800/1 11 02 22

Do 9. Mai MÜNSTER

THEATER

„Willkommen bei
den Hartmanns“

20 Uhr
Boulevard-Theater
Königsstraße 12-14

Karten unter 0251/4 14 04 00

KONZERT

Lea Porcelain + Cass

20.30 Uhr
Gleis 22
Hafenstraße 34

KONZERT

Marduk & Valkyrja

19.30 Uhr
Sputnikhalle
Am Hawerkamp 31

KREIS STEINFURT

SONSTIGES

Berufswahlmesse

17 bis 19.30 Uhr
Stroetmanns Fabrik und Ems-
Halle
Friedrichstraße, Emsdetten

SONSTIGES

Leben und Werk von
J. R. R. Tolkien

19.30 Uhr
Stadtbibliothek
Kirchstraße 40, Emsdetten

KINDER

Harry Potter – ein
fantastischer Nach-
mittag

16.30 Uhr
Stadtbibliothek
Kirchstraße 40, Emsdetten

Für Kinder ab acht Jahren

KONZERT

Boogie Woogie
Session: LenneRockets

20 Uhr
Gaststätte Bornemann
Bahnhofstraße 1, Altenberge

SONSTIGES

Georg Kreisler – Der
Meister des schwarzen
Humors

20 Uhr
Kulturwerkstatt
Altenberge

Liederabend mit Markus von
Hagen und Philipp Ritter

SONSTIGES

Maikirmes

15 bis 23 Uhr
Marktplatz und Rathausplatz
Altenberge

Sa 11. Mai MÜNSTER

VORTRAG

„Abschied von der
Kirchenrepublik“

19 bis 21 Uhr
Fürstenberghaus
Domplatz 20-22

Mit dem Autor und Philosophen
Michael Schmidt-Salomon von
der Giordano-Bruno-Stiftung

SHOW

„Sombra“

18 und 21 Uhr
GOP Variété-Theater
Bahnhofstraße 20-22

Karten unter 0251/4 90 90 90

KONZERT

Desperate Journalist
+ Blankenberge
+ Life On Venus

20.30 Uhr
Gleis 22
Hafenstraße 34

KREIS STEINFURT

KONZERT

De Räuber:
„Dat es Heimat“

20 Uhr
Kulturzentrum GBS (Ballenlager)
Friedrich-Ebert-Straße, Greven

SONSTIGES

„Make IT – Tag“

10 bis 13 Uhr
Stadtbibliothek
Kirchstraße 3, Greven

Roboter programmieren, Trick-
filme drehen und vieles mehr

Fr 10. Mai MÜNSTER

KONZERT

Cat Ballou

20 Uhr
Jovel Music Hall
Albersloher Weg 54

KONZERT

MoZuluArt

20 Uhr
Friedenskapelle am Friedens-
park
Willy-Brandt-Weg 37 b

KONZERT

Look Mum No
Computer

20.30 Uhr
Gleis 22
Hafenstraße 34

KONZERT

Cäthe + Mockemalör

20 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26 b

KREIS STEINFURT

KONZERT

Tango Transit

20 Uhr
Kulturzentrum GBS (Kultur-
schmiede)
Friedrich-Ebert-Straße, Greven

SONSTIGES

32. Salvus-
Teekottenlauf

ab 16.15 Uhr
Sportanlage am Teekotten
(Walter Steinkühler Stadion)
Rheiner Straße 210, Emsdetten

KINDER

„Wibo Waschbär bei
Oma und Opa“

10.30 Uhr
Stadtbibliothek
Kirchstraße 40, Emsdetten

SONSTIGES

Maikirmes

14 bis 23 Uhr
Marktplatz und Rathausplatz
Altenberge

SONSTIGES

7. Nordwalder
Hobbybörse

14 bis 18 Uhr
Bispinghof
Nordwalde

KINDER

„Mama!“

11 Uhr
Stadtbücherei
Markt 19, Steinfurt

Vorlesezeit für Kinder von drei
bis sechs Jahren

So 12. Mai MÜNSTER

KONZERT

After Church Club:
Smokey Music

15 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26b

Mit Ronald Lechtenberg, Eintritt
frei

KREIS STEINFURT

SONSTIGES

Maikirmes

11 bis 19 Uhr
Marktplatz und Rathausplatz
Altenberge

Mit verkaufsoffenem Sonntag
von 13 bis 18 Uhr

SONSTIGES

7. Nordwalder
Hobbybörse

14 bis 18 Uhr
Bispinghof
Nordwalde

SONSTIGES

Frühjahrskirmes

11 bis 22 Uhr
Ortskern
Burgsteinfurt

SONSTIGES

Schützenfest der Bür-
ger-Schützengesell-
schaft

ab 9.30 Uhr
Festzelt am Sinninger Sportplatz
Saerbeck

Mo 13. Mai MÜNSTER

KONZERT

BRTHR

19.30 Uhr
Pension Schmidt

Folk, Blues, Americana

KREIS STEINFURT

SONSTIGES

Schützenfest der Bür-
ger-Schützengesell-
schaft

ab 10 Uhr
Festzelt am Sinninger Sportplatz
Saerbeck

Di 14. Mai MÜNSTER

KONZERT

Xaver-Fischer-Trio

20 Uhr
Hot Jazz Club

Elektro-Jazz

Mi 15. Mai MÜNSTER

KONZERT

Gentleman

20 Uhr
MCC Halle Münsterland

Reggae

(weitere Informationen bei den
Veranstaltern und im Internet,
alle Angaben ohne Gewähr)

Frau Socke
LAGERVERKAUF
ZUM MUTTERTAG
20%
AUF ALLE DAMENARTIKEL
Aktion gilt: VOM 4.5. – 11.5.2019
Keplerweg 2
48493 Wetrtingen
Tel. 02557 9999970
www.frau-socke.de
Öffnungszeiten:
DI – FR: 10 – 18 Uhr
SA: 10 – 13 Uhr
bugatti
dissee
Baby Glück
Camel Active
TOM TAILOR

LESERREISEN
BREMERHAVEN
TAGESFAHRT | DIENSTAG, 04.06.19
Gönnen Sie sich einen schönen und erlebnisreichen Tag in der Seestadt Bremerhaven. Erleben Sie das maritime Flair der Seestadt Bremerhaven und lassen Sie sich die frische Meeresluft „um die Nase wehen“. In diesem historischen Hafen entstand eine maritime Flaniermeile mit historischen Schiffen, Fischräuchereien, Restaurants und gemütlichen Kneipen. Alte Schiffe und moderne Gebäude: Bremerhaven hat sich zu einem beliebten Ausflugsziel entwickelt. Bremerhaven ist eine junge, weltoffene Stadt, die sich entlang der Weser erstreckt. Oft als „kleine Schwester“ Bremens bezeichnet, schlägt sie die Besucher und Gäste von nah und fern und aus aller Herren Länder mit ihrem norddeutschen Charme in ihren Bann. Überdachte Fußgängerzone und Einkaufswelten lassen die Herzen höher schlagen. Ihren Aufenthalt vor Ort gestalten Sie frei nach Ihren Interessen. Vielleicht besuchen Sie die „Hafenwelten“, ein maritimes Zentrum in Bremerhaven mit einzigartigen Attraktionen wie dem Klimahaus, Bremerhaven 8° Ost und der Aussichtsplattform SAIL City. Dazu das erfolgreiche Deutsche Auswandererhaus, das Deutsche Schifffahrtsmuseum und das U-Boot-„Wilhelm Bauer“
LEISTUNGEN:
• Fahrt im modernen Fernreisebus mit WC
• Individueller Aufenthalt in Bremerhaven
• Rückfahrt um ca. 18.00 Uhr ab Bremerhaven
ABFAHRTEN:
07.00 Uhr Münster (Hafenstr./Ecke Frie-Wendt-Str.)
07.35 Uhr Greven (Rathaus)
LMS REISEN
Informationen und Buchung
02864.8800-134
Kardinal-von-Galen-Straße 9 · 48734 Reken · info@lms-reisen.de
Montag – Freitag 9.00 Uhr – 18.00 Uhr
Fernseh garten
2 TAGE
pro Person € 29,-
pro Person im DZ € 145,-
EZZ: € 45,-
ZDF-FERNSEHGARTEN „LIVE-SHOW“
2-TAGE BUSREISE SA. 24.08. – SO. 25.08.19
Der ZDF-Fernsehgarten ist eine der beliebtesten Fernsehsendungen des deutschen Fernsehens. Seien Sie live dabei und erleben Sie die beliebten Künstler mit Ihren Showeinlagen. Der Show-Dauerbrenner gehört seit Jahren fest zum Sommerprogramm des ZDF und wird live vom Gelände des ZDF-Sendezentrums auf dem Lerchenberg in Mainz ausgestrahlt. Andrea Kiewel, kurz: KIWI, präsentiert eine gelungene Mixtur mit Elementen aus Show und jede Menge Unterhaltung. In lockerer, frischer und spritziger Art werden unterhaltsame Themen und allerlei Interessantes dargeboten.
LEISTUNGEN:
• Fahrt im modernen Fernreisebus mit WC und Getränkeervice
• 1x Übernachtung /Frühstücksbuffet im ****Novotel Mainz (nur wenige Gehminuten von der Innenstadt entfernt)
• Stadtrundgang in Mainz
• Eintrittskarte ZDF-Fernsehgarten (Stehplatz/Bummelkarte)
• Gästebetreuung
Hinweis: Die Kulturförderabgabe Mainz ist vor Ort zahlbar!
FAKULTATIV BUCHBARE LEISTUNG:
(Preisangaben p. P. inkl. VVK-Gebühr):
Aufpreis Sitzplatzkarte ZDF Fernsehgarten
SIE WOHNEN IM: NOVOTEL MAINZ****
Das 4 Sterne Hotel Novotel Mainz befindet sich zentral und ruhig, an historischer Stelle „Auf dem Kästrich“, nur wenige Gehminuten von der Mainzer Innenstadt entfernt. 2 Hotelrestaurants und Bar. Es erwarten Sie moderne Hotelzimmer mit Bad/Dusche, WC, Telefon, TV, Klimaanlage
ABFAHRTSORTE:
Greven (Rathaus)
Münster (Hafenstr./Ecke Frie-Wendt-SträB)
(BAB1) Autohof Hamm/Werne (Nordlippestraße)



Der Philosoph und Autor Michael Schmidt-Salomon regiert am 11. Mai (Samstag) um 19 Uhr im Fürstenberghaus in Münster zum Thema „Kirchenrepublik Deutschland“. Foto: Andreas Krüskemper

Vater, Mutter, Kind

Ein Leben im Wechselmodell

Wenn Kinder mehr als ein Zuhause haben

Tina Schneider (Name geändert) und ihr Mann haben sich vor sechs Jahren getrennt. Ihre Tochter Laura war damals zwei Jahre alt. Die Eltern vereinbarten, dass das Mädchen hauptsächlich bei der Mutter lebt, der Vater regelmäßigen Umgang hat. Doch im vergangenen Jahr wollte der Papa die Tochter ganz zu sich und seiner neuen Frau nehmen. Tina Schneider war dagegen – und so landete ihr Fall vor einer Richterin. Die sprach sich für ein Wechselmodell auf Probe aus.

Die Trennungszahlen steigen stetig. Da beide Elternteile ihre Kinder regelmäßig sehen wollen, entscheiden sich einige Familien für das Wechselmodell. Für die Kinder hat das Vor- und Nachteile.

Seit Juli 2018 hat die achtjährige Laura zwei Zuhause. Immer freitags nach der Schule zieht sie von dem einen zum anderen Elternteil. „Für Laura ist das sehr stressig, immerhin muss sie eine ganze Woche im Voraus planen“, sagt Schneider. Das Verhältnis zu ihrem Ex-Mann ist angespannt, kommuniziert wird nur per Mail. Und das, obwohl es eigentlich viel zu besprechen gibt, zum Beispiel: War die Tochter in der vergangenen Woche krank? Gibt es Neuigkeiten aus der Schule? Wurden für die kommende Woche Termine vereinbart?

„Da wird Laura häufig zum Nachrichtenüberbringer. Und das ist keine Rolle für ein Kind“, sagt Schneider. Die Tochter fühlt sich laut der Mutter mit der Situation nicht wohl und habe der Richterin dies nun auch in einem Brief mitgeteilt. Heike Henneemann arbeitet als eine solche am Kammergericht in Berlin. Mit Lauras Fall hat sie nichts zu tun, dafür mit vielen anderen Eltern und Kindern. „Ich habe Kinder erlebt, die finden das Wechselmodell ganz toll, und andere wiederum finden es anstrengend“, sagt Henneemann. Das Gleiche gilt für die

Eltern. Sie schlägt das Modell etwa vor, wenn bereits vor der Trennung beide Elternteile einen hohen Betreuungsanteil hatten, doch aufzwingen will sie es niemandem. (dpa)



Kinder getrennt lebender Eltern müssen im Wechselmodell regelmäßig von Mama zu Papa umziehen. Foto: Burger/Phanie/dpa



Teenager haben oft ganz andere Dinge im Kopf als im Haushalt zu helfen. Foto: dpa

Teenies sollten helfen

Aufgaben im Haushalt übernehmen schadet nicht

Ja, ja, gleich“, „Mache ich nachher“ – Eltern können ein Lied von den Antworten ihrer pubertierenden Sprösslinge singen, wenn die sich mal wieder um Erledigungen im Haushalt drücken. Doch wie können Eltern die abgesprochene Hilfe durchsetzen? „Grundsätzlich ist es in Ordnung, wenn die Kinder nicht umgehend aufspringen, wenn sie eine Aufgabe erteilt bekommen“, findet Ulric Ritzer-Sachs von der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. Aber Eltern dürfen durchaus zurückfragen: „Wann ist denn gleich?“ Wenn das Kind erst noch eine aktuelle Beschäftigung schnell beenden will, ist das kein Drama. Verstreicht aber auch die neue Frist ohne Taten, sollte „gleich“ dann auch „sofort“ heißen. Einem

bockigen „Nerv nicht“ können Mutter und Vater etwa ein knappes „Ich hab Dich auch lieb“ entgegnen, sich aber ansonsten nicht weiter auf pubertäre Spielchen einlassen. Ritzer-Sachs rät: „Das Beste ist, schon viel früher mit dem Einbinden in die Haushaltserledigungen zu beginnen und nicht erst, wenn Sohn oder Tochter bereits 15 sind. Das ist viel zu spät.“ (dpa)

Teilen ist lernbar

Wie bringt man kleinen Kindern das Teilen bei? Werden sie dazu gezwungen, halten sie danach ihr Hab und Gut umso fester zusammen, berichtet die Zeitschrift „Eltern“. Haben sie sich dagegen von selbst zum Teilen durchgerungen, fällt es ihnen in der Folge immer leichter. Die Freude am Abgeben kann durch echte Dankbarkeit des Gegenübers verstärkt werden. Ein Lob oder gar ein Geschenk für die gute Tat haben dagegen den gegenteiligen Effekt. Sie signalisieren: Teilen ist nicht selbstverständlich. (dpa)



Nie wieder Putzen...

SELBST-REINIGUNGS-BACKOFEN

HB 274 ABS 0 (EEK A)
von **SIEMENS**

nur **499€**

SUPER

Zuhause-Beratung Auch nach Feierabend!
Termin vereinbaren unter: **0 54 51 / 94 60-0**

HARTWIG KÜCHEN
MEGA-MARKT

Ihre **Adresse** für die **Küche**

Möbel Hartwig Ibbenbüren · Laggenbecker Str. 100 · Tel. 05451/9460-0 · Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 9 - 18 Uhr · Jeden 1. Donnerstag im Monat – Einkaufen bis 21 Uhr

Stress als Krankmacher

Alarmsignale rechtzeitig erkennen

Stress kennt doch jeder. Doch wann wird er ungesund? „Stress bedeutet grundsätzlich, dass es eine unspezifische Reaktion des Körpers oder Geistes gibt, die Menschen zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigt“, erklärt Christa Roth-Sackenheim, Vorsitzende des Berufsverbands Deutscher Psychiater.

Der gestresste Körper befindet sich in einem Ausnahmezustand: „Es werden körperliche und seelische Reserven mobilisiert“, erklärt die Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie. Die Konzentration, der Blutdruck und Blutzuckerspiegel steigen – genau wie das Herzminutenvolumen.

Wichtig ist es, dass dieser Zustand nicht dauerhaft anhält – denn Dauerstress macht krank. „Dann wird dieses Alarmsystem andauernd ausgelöst, und man kommt in eine Art Übererregung“, sagt Roth-Sackenheim. Die Folgen können dauerhaft erhöhter Blutdruck, Diabetes, Kopfschmerzen, Fettstoffwechsel-, Schlaf- und Verdauungsstörungen sein.“

Damit es nicht so weit

kommt, sollte jeder die ersten Warnsignale kennen und erkennen: „Bei vielen Menschen kommt das Gefühl auf, nur noch zu funktionieren“, sagt Sabine Keiner, Life- und Burnout-Coach aus Köln. Vielleicht signalisieren Partner oder Familie, dass neben der Arbeit kaum Zeit für schöne Aktivitäten bleibt. Auch die Stimmung spiegelt das Stresslevel wider.

Positiven Stress gibt es nach Ansicht der Expertin nicht. Was es aber gebe, ist das Flow-Gefühl: „Ich befinde mich in einer Situation, die mich ausreißend fordert, aber nicht überfordert. Ich kann die Herausforderung gut meistern, vergesse dabei die Zeit, habe Spaß, und es fließt.“ Und manche Menschen sagen von sich selbst, dass sie gewissen Druck brauchen, um Aufgaben zu erledigen – hier kann Stress in gewissem Maße also förderlich sein. „Doch auch in diesen Fällen darf der Druck nicht zu stark und zu lange sein.“

Welche Faktoren negativen Stress auslösen, ist individuell unterschiedlich: „Um herauszufinden, was einen wie stark belastet, ist es zunächst gut, das eigene Stressgefühl zu beschreiben“, sagt Laura Letschert, systemischer Resi-



Körper im Ausnahmezustand: Stress ist eine Belastung für den Körper – und macht deshalb auf Dauer auch krank. Foto: dpa

lienzcoach aus Höhr-Grenzhausen bei Koblenz. „Wie fühlt es sich im Körper an, wenn ich in Stress gerate?“

Im Anschluss könne man ein bis zwei Wochen lang immer wieder bewusst das eigene Stressgefühl in verschiedenen Situationen wahrneh-

men, auf einer Skala von eins bis zehn einordnen und in einem Tagebuch festhalten. „Wenn ich weiß, wie sich Stress für mich anfühlt und wie stark diese Empfindung wann auftritt, kann ich davon die für mich größten Stressoren ableiten.“

Zum Abbau von Stressgefühlen im Alltag gibt es viele Möglichkeiten: „Wichtig ist, sich regelmäßig Zeit für Bewegung zu nehmen“, sagt Burnout-Coach Sabine Keiner. „Darauf kommt es an, dass man jeden Tag, nur über die Bewegung ist der Körper

per in der Lage, die Stresshormone abzubauen.“ Auch Entspannungstechniken wie Meditation, Tai-Chi oder Progressive Muskelentspannung können helfen.

„Ein weiterer wichtiger Faktor ist es, sich Zeit für sich und die eigenen Bedürfnisse zu nehmen“, sagt Sabine Keiner. Man sollte herausfinden, was einem Spaß macht und wobei man Energie aufbringt. „Generell ist es gut, sich einmal das eigene Energiemanagement anzusehen“, rät die Expertin. „Denn die meisten von uns gehen viel zu großzügig mit ihrer Energie um – achten aber nicht genügend darauf, dass jede Batterie auch mal wieder aufgeladen werden muss.“ (dpa)

**Kurz
notiert**

Essbar: Blätter der Radieschen

Wenn Kinder Schweißfüße haben, sind daran meist die Schuhe oder Socken schuld. Eltern sollten deshalb darauf achten, dass die Socken einen hohen Anteil an Naturfasern haben und die Schuhe nicht zu eng sind. Das rät Tanja Brunnert vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) in der Zeitschrift „Eltern Family“. (dpa)

Langsames Essen für die Verdauung

Verdauung ist harte Arbeit für den Körper – und die braucht Energie, die dann zum Beispiel im Gehirn fehlt. Die Folge ist das gefürchtete Mensa- oder Suppenkoma, erklärt Susanne Leitzen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Dafür gibt es vor allem drei Gründe: „Wenn man zu viel, zu schnell und zu fettig isst.“ Leitzen rät daher vor allem, das Mittagessen zu genießen – also langsam und achtsam zu essen. Denn wer zu schnell und nur nebenher isst, kaut erstens nicht richtig – diese Arbeit muss dann der Verdauungstrakt erledigen. Und zweitens verpassen Nebenbei-Esser schnell das „Ich bin satt“-Signal und essen deshalb viel zu viel. (dpa)

DAS MÜNSTER! ABO ZUM MUTTERTAG

9 FÜR 19 €



+ GRATIS
**Armband
LOVE**
für Sie als Besteller!

Solange der Vorrat reicht.

MÜNSTER!-MAGAZIN MUTTERTAG-ABO

9 Ausgaben MÜNSTER! schenken
für nur 19 €

➔ Mit **Geschenk-Gutschein** zur Übergabe

▶ **36% sparen** gegenüber dem Kioskpreis

► **Gratis Lieferservice**

► Nach 9 Ausgaben **jederzeit kündbar**

Unter allen Bestellern verlosen wir **2 Karten** für **Roland Kaiser** zum Stadtfest „Münster Mittendrin“

Jetzt bestellen und Heimatliebe verschenken!

www.muenster-magazin.com/muttertag | abo@muenster-magazin.com | Tel. 0251 690 4000

Und sonst noch?

Superhelden-Horror: „BrightBurn“

HORROR. Der junge Brandon wächst in dem Glauben auf, ein ganz gewöhnliches Kind zu sein. Seine außerirdische Herkunft wurde ihm verschwiegen. Doch langsam entwickelt er ungeheuerliche Kräfte, die ihn zu einer tödlichen Bedrohung machen.

FAZIT: ★★★★★

Grandios verdorben: „Glam Girls“

GENRE. Anna Hathaway und Rebel Wilson schlüpfen in die Rollen zweier Frauen, die unterschiedlicher nicht sein könnten: Während Rebel ein echter Bauerntempel ist, spielt Hathaway in der Spitzenliga. Ihre Gemeinsamkeit: Sie leben davon, Männer zu betrügen.

FAZIT: ★★★★★



Foto: dpa

Nostalgie pur

„Stan & Ollie“

Als „Dick und Doof“ bekannt, brachten die beiden Komiker ihr Publikum mit über 100 gemeinsamen Filmen zum Lachen. Doch hinter den Kulissen ging es nicht nur lustig zu.

Der auf wahren Ereignissen basierende, melancholische Film „Stan & Ollie“ mit Steve Coogan und John C. Reilly in den Hauptrollen erzählt die Geschichte der späten Jahre des Komikerduos. Mit einer Tournee durch Großbritan-

nien wollen Stan Laurel und sein Partner, der übergewichtige Oliver Hardy, Werbung für sich und für die Finanzierung eines weiteren Films machen. Doch die Tour steht unter einem schlechten Stern.

Im Herbst ihrer Karriere sind Glanz und Glamour für die früheren Hollywood-Stars passé. Sie kommen in einfachen Hotels unter. Die Theater, in denen sie auftreten, sind zweitklassig und nur halbvoll. Die Zeiten der großen Erfolge liegen längst hinter ih-

Ihre Slapstick-Einlagen sind legendär. Mit tölpelhaften Unternehmungen wurden Stan Laurel und Oliver Hardy im Kino der 20er Jahre zum Kultduo. Jetzt kehren sie auf die Leinwand zurück.

nen. Obendrein hat der Lebemann Oliver mit Herzproblemen zu kämpfen. Die Tournee wird für ihn zur Strapaze. Und doch will das Duo nicht aufgeben.

Die goldenen 30er-Jahre, die Blütezeit der beiden in Hollywood, lässt „Stan & Ollie“ leider nur kurz aufleben. Zu Beginn des Films spazieren sie in einer herrlichen Szene durch die Studios und unterhalten sich über Vergnügungsreisen, Finanzen und Probleme mit Ex-Frauen. „Ich werde nicht

noch mal heiraten“, scherzt Stan, „ich suche mir einfach eine Frau, die ich nicht mag, und kaufe ihr ein Haus.“ So weit, so amüsant.

Die Stimmung kippt jedoch bei Diskussionen um das Gehalt mit Starproduzent Hal Roach. Denn Stan, dessen Vertrag beim Studio ausläuft, äußert seinen Unmut über die aus seiner Sicht zu geringe Bezahlung und droht mit Weggang. Oliver aber hält sich zurück. Es kommt zum Bruch und dem vorläufigen Ende der

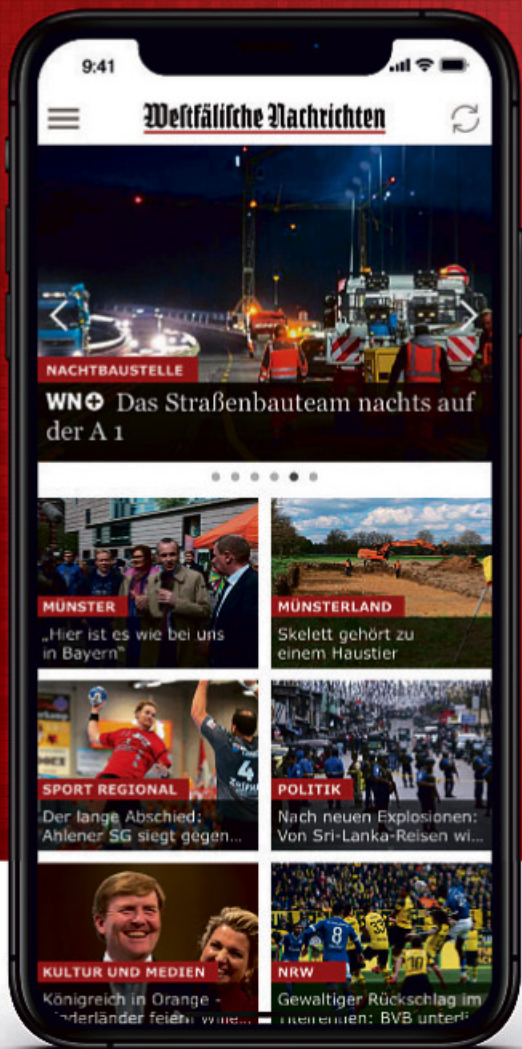
Zusammenarbeit. Die Ereignisse von damals belasten das Verhältnis zwischen den Komikern auch noch Jahre später auf ihrer Tournee.

Der britische Regisseur Jon S. Baird inszenierte die Geschichte der schwierigen Männerfreundschaft altmodisch, vielleicht etwas zu gradlinig, dafür aber sehr warmherzig und mit Liebe zum Detail. (dpa)

Früh
kapiieren

statt

Spät
merken



Täglich **Qualitätsjournalismus** genießen – mit **WN Digital Basis.**

WN DIGITAL BASIS
30 Tage kostenfrei
danach 9,90 € monatlich

- ✓ News-App für Smartphone und Tablet
- ✓ alle Inhalte auf wn.de inklusive: Fotostrecken, Artikel und **WN+ Inhalte**
- ✓ monatlich kündbar

wn.de/qualitaet

WN Westfälische Nachrichten



Höffner® ...kommt nach Münster!

Wo Wohnen wenig kostet!

GRÖßER, SCHÖNER, HÖFFNER: Möbel Höffner eröffnet in Münster ein neues Einrichtungshaus. Als arbeitsintensiver Vollservice-Möbelhändler schaffen wir so neue Arbeitsplätze im Raum Münster. Wir laden Sie herzlich ein, gestalten Sie mit uns Zukunft. Als verantwortungsbewusst handelndes Unternehmen an 19 Standorten bieten wir Ihnen viele Perspektiven. Nutzen Sie die Vorteile eines großen mittelständischen Unternehmens und werden Sie einer von über 7.000 Höffis deutschlandweit.

BEREIT FÜR IHREN NEUEN JOB? WIR SUCHEN:

Einrichtungsberater m/w/d

Für die Abteilungen:
Schlafen, Wohnen, Küche, Speisezimmer,
Express / Junges Wohnen, Kleitmöbel

Als Fachberater/in der einzelnen Bereiche führen Sie Ihre Kunden durch die individuell gestalteten Wohnwelten. Top-Marken aus aller Welt, erstklassige Produkte und überzeugende Preise nutzen Sie gekonnt, um die individuellen Wohnträume Ihrer Kunden zu realisieren. Sie sind kommunikativ und verstehen es zu überzeugen. Sie sind ein Profi in Sachen Einrichtung und Inspiration und verfügen über einschlägige Verkaufserfahrungen – oder sind ein ambitionierter Neueinsteiger. Branchenneulingen bieten wir eine solide Ausbildung zur Fachkraft Verkauf im Möbelhandel.

Haben Sie Interesse? Bitte schicken Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an:

Höffner Möbelgesellschaft GmbH & Co. KG
Am Rondell 1, 12529 Schönefeld,
z. H. Frau Kerstin Meyer-Koslowski

Auszubildende Kauffrau/-mann/-divers im Einzelhandel

Werden Sie bei uns vom Verkaufstalents zum Profi. In Ihrer praxisnahen Ausbildung helfen Sie Kunden mit Rat und Tat und präsentieren ihnen individuelle Lösungen für ein schönes Zuhause. Dazu erfahren Sie bei uns alles über aktuelle Wohntrends, Möbel und deren waren-spezifische Eigenschaften, wie Materialien und Verarbeitung.

Zu Ihren Aufgaben zählen die Kontrolle von Ausstellungsstücken und das Einräumen der Verkaufsflächen. Sie lernen alle Verkaufsbereiche kennen und auch in unseren Serviceabteilungen sind Ihre Ideen gefragt.

www.hoeffner.de/jobs

Dünnewald Stahlhandel

Wir suchen (in Vollzeit und unbefristet) zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n:

- **Maschinenbediener Laseranlagen (m/w/d)**
- **Lagermitarbeiter (m/w/d)**

Nähere Informationen zu den ausgeschriebenen Stellen finden Sie auf unserer Homepage!

Bei Interesse bewerben Sie sich bei uns:

Dünnewald Stahlhandel GmbH & Co. KG

z. Hd. Jochen Reineke, Höltenweg 44, 48155 Münster

reineke@duennewald.de · 02 51-961 08 17 · www.duennewald.de

MINIJOB: Wir suchen einen **MITARBEITER (m/w/d)** ab 18 Jahre für die Betreuung unserer Gratiszeitungszusteller der „Hallo“ in **NORDWALDE** und **ALTENBERGE** für 10 Wochenstunden. Sie führen Vorstellungsgespräche mit unseren Bewerbern, betreuen unsere Zusteller und sind für die Sicherstellung und Organisation der Zustellung verantwortlich. Arbeitszeit: mittwochs von 14.00–18.00 Uhr und samstags von 10.00–13.00 Uhr, Rest flexibel. Falls Sie eine Tätigkeit als Werkstudent suchen, können Sie über diese Tätigkeit z. B. erste Führungserfahrung sammeln. Für diese Tätigkeit benötigen Sie einen eigenen PKW. Wir freuen uns auf Sie! Aschendorff Logistik, Tel. 0251/690-664, E-Mail: zustellerbewerbung@aschendorff.de. Stichwort: ZGM Hallo **Altenberge** und **Nordwalde**



WIR SUCHEN

für unseren neuen geplanten Standort in Emsdetten ab sofort langfristig
Produktionshelfer (m/w/d) in Greven-Reckenfeld
– Bedienen und Bestücken von Produktionsmaschinen
– **Lohn 10 €/Std.**
– 2- oder 3-Schicht-Betrieb möglich
pd Personaldienst in Münster GmbH
Martin-Luther-King-Weg 32, 48155 Münster
T (0251) 41 84 7 - 60
E bewerbung-ms@personaldienst.de
www.personaldienst.de

Reinigungskräfte m/w/d

in **Nordwalde** gesucht:
Mo.–Fr. ab 7.00 Uhr
geringfügig oder sv-pflichtig

Prior & Peußner
Tel. 05 41/34 94-250
www.pp-service.com



Auflösung des Rätsels

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

Stellengesuche

Gärtner-sucht-Arbeit Hochdruckreinigung, Vertikutieren, Schnitt usw.
☎ 0179/2675397 o. Whatsapp.
Gelernter Maler sucht Arbeit,
☎ 0163/6248398

Unterricht/ Weiterbildung

Einzelnachhilfe zu Hause

- ✓ alle Fächer, alle Klassenstufen
- ✓ persönliche Beratung
- ✓ individuelle Termine
- ✓ hohe Erfolgsquote
- ✓ keine Fahrtkosten

ABACUS (05451) 64 53
(05971) 98 48 55
(02571) 58 19 06
abacus-nachhilfe.de

Latin, Mathe, Englisch. Seriöser
Unterricht bei Ihnen zuhause.
☎ 0176/40542599.



Wir suchen

Zeitungsboten (m/w/d)

ab 18 Jahren für die Verteilung der Tageszeitung nachts oder in den frühen Morgenstunden in **GREVEN**.

Wir freuen uns auf Sie!
Telefon (02 51) 690-664
zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.de

Amb. Pflegedienst ab sofort sucht Mitarbeiter: 1. Altenpfleger mit Zusatzqualifikationen LG1 und LG2. 2. Arzthelferin, Gehalt ab 13,40 €/Zuschl.. Bewerbung an: bueroservice71@gmx.de ☎ 0176/30324225.



Wir suchen

Zusteller (m/w/d)

ab 18 Jahren für die Verteilung der Tageszeitung/von Briefen von montags–samstags in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden auf Minijob-/Teilzeitbasis. Über Bewerbungen aus den Bereichen **ALTENBERGE** (inkl. Briefzustellung) **LAER** und **NORDWALDE** würden wir uns ganz besonders freuen.

Telefon (02 51) 690-664
Montag – Freitag 8.00–17.00 Uhr
zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.de

Schädlingsbekämpfer mit Ausbildung gesucht! Raum Münsterland/Osnabrück. Job-und Servicekunden, Bonus u. KFZ frei. Preventa SB GmbH, kammerjaegermuenster.com, ☎ 02501/9222848, Herr Ruge

Wir suchen zu sofort: Produktionsmitarbeiter (m/w/d)

mit Berufserfahrung oder Ausbildung im Handwerk (Tischler/Maler/Lackierer).

Wir bieten:
– Festanstellung
– eigenverantwortliche Tätigkeit
– freundliches Team
Alle Infos unter www.ventaflex.de

Jetzt bewerben!
VENTAFLEX GMBH & Co. KG
Siemensstraße 46
48341 Altenberge
Tel. (0 25 05) 9 38 29-19

4 Staplerfahrer (m/w/d) in Vollzeit (für Greven und Rheine) gesucht: H.T. Personal + Engineering, Im Hagenkamp 4, 48282 Emsdetten. (02572 960810 oder jobs@ht-pe.de)

Wir suchen per sofort Tischler (m/w/d) + H.T. Personal + Engineering, Im Hagenkamp 4, 48282 Emsdetten. (02572 960810 oder jobs@ht-pe.de)

Hallo Hobbygärtner! Wer möchte ein Rentnerhepaar in Olfen bei der Pflege rund um den Garten unterstützen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. ☎ 0157/76911690

Helfer für die Fertigung von Landmaschinen (m/w/d) Staplerschein wünschenswert. Narendorf GmbH ☎ 05977/204640, spelle@narendorf.com

Haushilfe in Telgte, ca. 2 x/Woche für 3 Std. gesucht. ☎ 02504/1574 und 0173/6617155.

TEMPTON sucht Studenten während der Semesterferien (m/w/d), ☎ 02572-87715-15.

TEMPTON sucht Produktionshelfer (m/w/d), ☎ 02572-87715-15.

TEMPTON sucht Staplerfahrer (m/w/d), ☎ 02572-87715-15.

TEMPTON sucht Elektriker (m/w/d), ☎ 02572-87715-15.

TEMPTON sucht Kommissionierer (m/w/d), ☎ 02572-87715-15.

Auslieferungs-Fahrer Klasse B (m/w/d) kurzfristig gesucht: H.T. Personal + Engineering, Im Hagenkamp 4, 48282 Emsdetten. (02572 960810 oder jobs@ht-pe.de)

H.T. Personal + Engineering; Industriemechaniker (m/w/d) und Metallbauer (m/w/d) gesucht - Im Hagenkamp 4, 48282 Emsdetten. (02572 960810 oder jobs@ht-pe.de)

Metallbauer mit Erfahrung Zerspanung (m/w/d) Herstellung von Landmaschinen. Narendorf GmbH ☎ 05977/204640, spelle@narendorf.com

TEMPTON sucht Schlosser (m/w/d), ☎ 02572-87715-15.

Mitarbeiter zu sofort gesucht (m/w/d). Helfer für die Kunststoffverarbeitung/Metallbearbeitung / Fertigteilproduktion Beton in Vollzeit. Narendorf GmbH, ☎ 05977/204640, spelle@narendorf.com

Fahrer/in gesucht! Morgengold vergibt Tour an Fahrer/in mit eig. PKW, tägl. ab 3:30 Uhr ca. 2 Std.-Raum Greven, 800 €/mtl. ☎ 05451/5458129 oder WhatsApp 0162-8561364.

Reinigungskraft (m/w/d) mit Erfahrung und guten Deutschkenntnissen für ein Objekt in Greven, Reckenfelder Str. gesucht. AZ: Montag bis Freitag ab 16:30 Uhr für je 1,5 Stunden auf 450-€-Basis. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. ☎ 0163/6513443.

3 Mitarbeiter (m/w/d) in Vollzeit kurzfristig gesucht für leichte Montagetätigkeiten (Einsatzort Rheine und Emsdetten). H.T. Personal + Engineering, Im Hagenkamp 4, 48282 Emsdetten. (02572 960810 oder jobs@ht-pe.de)

Stellenangebote

HOMEOFFICE! Suche erfahrene MitarbeiterIn zum Schreiben von medizinisch anspruchsvollen Texten für 10 bis 15 Std./Woche (Schwerpunkt Pädiatrie, Neurochirurgie) auf Honorarbasis. Kenntnisse d. medizinischen Terminologie und PKW sind zwingende Voraussetzung. Anfragen mit Lebenslauf bitte an: Petra.Leifeld@Perfect-Letter.com

Rinkerode, Raumpflegerin, 1x pro Woche für 3 Std. gesucht. ☎ 0178 / 15 34 725.

karriere.ms
arbeiten im Münsterland

Das Stellenangebot Ihrer Tageszeitung.

Kleinanzeigenmarkt

Mittwoch, 8. Mai 2019

Möbel/Wohnen

STOFFE
Sensa
Mi-Sa 10 - 17 Uhr

Stoffe die begeistern! Auf 750qm präsentieren wir Ihnen über 10.000m Qualitätsstoffe zu Outlet-Preisen schon ab 6€/m. Ob Polsterung, Gardinen oder Kissen, unsere Stoffe lassen Ihren Wohnraum in neuem Glanz erstrahlen. Nutzen Sie diese Gelegenheit.

Jetzt 2 x in Münster:
-Stoff-Outlet: Hartkortstr. 5
-Rollentofflager: Weseler Str. 675
Mehr auf www.sensa.eu



DESIGNMOBILIAR v. Sammler gesucht! Klassiker von Vitra, Eames, H. Miller, Knoll Intern, COR, Kill, USM Haller, Cassina, Artemide u.ä. Auch gebrauchter/-defekter Zustand interessant!
☎ 0251/93399429 oder muensterdesign@web.de
☺ Online-ID: 40b4d48d

Luxus-TV-Sessel m. 5 Motoren, elektr. Aufstehhilfe, Fuss u.-Rückenteil, Fussteilverlängerung m. Herzwaage, Sitzhöhen u. -tiefenverstellung, mod. Form, 4 J., Topzustand, 4.300 € f. 950 € VB, ☎ 0157/89998264.

Sonderposten
Dach u. Wand ab 3,99 €/m²
Hoffmann Trapezbleche
Nordhorn, Telefon 0 59 21 8082 11
www.trapezbleche.com

Suche dringend Gefrierschrank oder Truhe, auch defekt, bezahle auch dafür. ☎ 0152/15711600 oder ☎ 05971/9602664.

Verkaufe gebrauchtes, gut erhaltenes Pflege-/ Krankenbett aus Buche, Lattenrost elektrisch verstellbar, 100 €. ☎ 0173/6084110.

Eschenschrank, Eschenschrank v. 1860, 2 Kaminessel u. antikes Sofa, Preis VS, ☎ 02508/263

Tiermarkt

Rhodesian Ridgeback Welpen, geimpft u. gechipt, beide Eltern m. Papieren, nur in gute Hände von privat zu verkaufen, ☎ 0176/98672734.

Katze Adele, 2 J., sehr lieb, aber noch schreckhaft, kast., tätow., entw. u., geimpft sucht ganz dringend ein ruh. liebes beständiges Zuhause. ☎ 0171/7 45 26 31

Dogsitterin führt Ihren Hund aus. Bin fürsorglich und verantwortungsvoll, nur im Stadtgebiet MS bis Nevinghoff, ☎ 0151/9823080

Wetterfeste Kaninchenställe u. Vogelvolieren nach Wunsch vorrätig, junge Zwergwidder zu verk., ☎ 05452/3424.

Meerschweinchenbabys aus liebevoller Hobbyzucht, auch Kastraten. ☎ 02501/6074, 01629871411

Junge Wellensittiche für je 10 € aus Hobbyzucht zu verkaufen. ☎ 0251/329347.

Griechische Landschildkröten NZ 2017/18 zu verk. ☎ 02509/768

Verkäufe

26.05.2019 Kult-Flohmarkt Hasilaus feiert seinen 16. Geburtstag. In der Zeit von 9.00-18.00 Uhr haben Sie Zeit auf der Homannstr. 38-48 in MS-Angelmodde in Ruhe zu stöbern. 100m Flohmarktmeile mit lockeren selbstgemachten Kuchenbuffet. Der Erlös aus dem Buffet geht an die Katzenhilfe Münster e.V. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!!

Hofflohm am 11.5. u. 12.5. von 10.00 bis 18.00 Uhr Wo: An der Schlippe 141 in 48157 Münster Div. Haushaltsauflösungen, Kleidung, Frauen u. Kinder, Spielsachen, Kinderwagen und vieles mehr...

☺ Online-ID: f123a274

Nostalgie-Damen-/Mädchen-Hollandrad, Wittich, bordeauxrot, 3 Gänge, Rahmenhöhe 50 cm, Radgröße 28, kaum benutzt, VB 390 €, ☎ 02506 1288 (MS-Wolbeck)

☺ Online-ID: d8cc090b

Sportboot 25PS Ausenbordmotor und Trailer, top gepflegt, 4x1,6 m, 25L Tank, Motor Bj. 2001 wenig gelaufen, Boot ist fahrbereit, VB 3.333 € ☎ 01728836207

☺ Online-ID: c50a7eb6

Gartensitzgruppe von Hobby-Kunsthandwerker, nach Anfertigung, unkaputtbar, aus massiver Eiche, bequem und formschön, auch für XXXXL-Personen, wetter/winterfest, ☎ 02361/42252

Hallo Musikfans der 50er und 60er Jahre! Biete Singles und LPs aller weltbekannten Schlagergrößen, deutsch und englisch, an, 65 Stück, gesamt 70 € VB, ☎ 0162/9132510

Abbeizen- und Restauration antiker Möbel, An- + Verkauf, J. Skibinski, lbb.-Laggenb., Meyringstr. 4, ☎ 05451/88463 www.antikecke.com

Große Menge Taschenbücher (1500 Stck), neuwertig, sauber, gepflegt, viele Bestseller, bekannte Autoren, nur komplett, transportfähig verpackt, ☎ 0176/4315656.

Gärtner-sucht-Arbeit Hochdruckreinigung, Vertikutieren, Hecken-Rückschnitt, Rodungen usw. ☎ 0179 2675397 oder Whatsapp

Wolf Benzin-Rasenmäher, 42 cm Schnittbreite m. Korb sofort einsetzbar. Gebraucht. 80 € ☎ 02551/9950013

Hailo Alu-Kombileiter "Profi-Step" combi, 3x12 Stufen, 1x genutzt, NP 419 €; VB 200 €; ☎ 0170-3805101.

28er Damen und Herren Hollandrad, 3 Gang, Union und Sparta- je 80 €. 28er Damen Hollandrad 3 Gang Gazelle 90 € ☎ 02571/921170.

Gazelle E - Bike 800€ VB, Comfort Impulse DA 28, 36V, 8 ang/ Mittelmotor, Farbe grau, Bj.2013, ☎ 0251/316162

Ob Auto, Geräte, Maschinen oder Sau, wir haben das Beste für jeden Bau!
Hoffmann Trapezbleche
Nordhorn, Telefon 0 59 21 8082 11
www.trapezbleche.com

Lassen Sie Ihre alten 8, Super 8, 16 mm Schmalfilme und VHS-Kassetten von privat auf DVD kopieren. Tel 0 25 04 25 30.

Holz zum Selbersägen, Hartholz, versch. Sorten, ca. 200 Fm, 1000 St. Eichenspaltfahle zu verk., ☎ 0160/95 94 27 48.

Suche: Herren E-Bike, gebraucht ☎ 1701605825
☺ Online-ID: 7f1a7439

Ponykutsche, neuwertig, doppelt gebremst, für 950€ zu verkaufen. ☎ 0173/2721386

Hutschenreuther-Porzellan-Form Maria Theresa, weiß, günstig zu verkaufen. ☎ 05481/3049303.

Tirschenreuth Baroness, Decore Dominik und Veronice, zu verkaufen. ☎ 05481/3049303.

Kettler Alu Damenrad, 28", RH 53 cm, blue-black, 5 Gg., VB 100 € 0251/92260180

Damen- und Herrenrad, 28 Zoll, gepflegter Zust., mit Zubehör, Telgte ☎ 02504/5466

Ca. 50 Bilderrahmen, ca. 100 DVDs, Kristallgläser, Bücher für den Flohmarkt, ☎ 0176/51086789.

Kaminholz Buche, Eiche, trocken, 2 Jahre abgelagert. ☎ 0160/95942748.

E-Bike Viktoria, 26 Zoll, aus 02/19, Preis VS, aus gesundh. Gründen zu verk. ☎ 0160/92523169

Rindenmulch, Mutterboden und Bruchsteine etc., Bauernhof Schröter, ☎ 0160/95942748.

3 Zinkgießkannen, 12 l., alt, für den Garten, abzugeben. ☎ 0176/78743264.

Gazelle Damenrad, 3-Gang, sehr guter Zustand, 190 €, ☎ 02536/1466.

Klavier schwarz, Toppzustand, sehr schöner warmer Klang, wenig gespielt, neu gestimmt, ☎ 0160/2007301.

Natursteinausstellung: Treppen, Arbeitsplatten, Fensterbänke, Bäder etc. aus Marmor u. Granit. ☎ 05452/93470, www.gilne.de

1 Gartensitz mit 4 Stühlen preiswert abzugeben. ☎ 02575/971368.

lbb. Sandsteine jeglicher Art von privat zu verk., ☎ 0171/9350326.

Verkaufe Kleingarten MS-Süd, VB 3500€. ☎ 0174/8937494

Gesuche

Barzahlerin sucht Pelzbekleidung, Abendgarderobe, Porzellan, Sammelklassen, Kristalle, Bilder, Teppiche, Tafelsilber, Schmuck, Münzen, Uhren, Bernstein, Schreib- und Nähmaschinen, alles an Spirituosen, Möbel und Nachlässe. Seriöse Kaufabwicklung, zahle in bar und freue mich auf Ihren Anruf, ☎ 0152/13617740

!!!Bitte Durchlesen!!! Ankauf!!! von Pelzen 300 bis 5000 €, Bekleidung, Handtaschen, Handarbeit, Näh/Schreibmaschinen, Bibeln, Bleikristall, Wandteller, Gobelin, Geigen, Trödel, Uhren, Bilder, Porzellan, Schallplatten, Teppiche, Zinn, Schmuck, Möbel, Bücher, Münzen, Puppen, Nobeluhren!! Seriöse Barabwicklung, Frau Adler, ☎ 0163/2073211

Zahle Höchstpreise!!! Pelze aller Art, Teppiche, Garderobe, Möbel, Tafelsilber, Bilder, Bücher, alte Spirituosen, Puppen, Handarbeiten, Schreib/Nähmasch., Porzellan, Kristall, Uhren, Schmuck, Zinn, Bronzeskulpturen, Bernstein, Musikinstrumente, alles anbieten. ☎ 01578/8549448

Der Trödel-Antiksammler su. Musikinstrumente, Angelbedarf, Römergläser, Porzellan, versilberte Besteck, Kleinmöbel, Pelze, Uhren, Münzen, Medaillen, Medaillon, Militaria, Bernstein und Schmuck aller Art uvm. ☎ 0157/58142115, Hr. Krause

Achtung! Machen Sie Ihren Pelz zu Geld! Wir zahlen bar v. 300-5000 €. Antikes, Puppen, Teppiche, Bücher, Näh- u. Schreibmasch., Briefmarken, Münzen, Besteck, Luxusuhren + Schmuck, kostentl. u. seriöse Abwicklung. MFG Blum ☎ 0163/3409939

Kaufe Handarbeiten, Teppiche, antiquitäten, Kleider, Bilder, Puppen, Porzellan, Zinn, Möbel, Uhren, Gold, Bleikristall, Gardinen, Näh- u. Schreibmaschinen u. Schallpl., ☎ 0178/4097385

Thermodach und Wandelemente

Hoffmann Trapezbleche
Nordhorn, Telefon 0 59 21 8082 11
www.trapezbleche.com

Militärische Nachlässe und Antikwaren gesucht. ☎ 0234/355249 od. 0172/7837808.

! Achtung! Kaufe! Pelzmäntel, Näh- + Schreibmaschinen, Bekleidung, Teppiche, Münzen, Uhren, Bibeln, Möbel, Porzellan, Korallen- und Bernsteinketten. Herr Weiß ☎ 01579/2357348

! Achtung! Kaufe! Pelzmäntel, Näh- + Schreibmaschinen, Bekleidung, Teppiche, Münzen, Uhren, Bibeln, Möbel, Porzellan, Korallen- und Bernsteinketten. Herr Weiß ☎ 01579/2357348

Suche Münzen und Briefmarken, alte Ansichtskarten, alte Briefe (gerne große Sammlung) sowie alles v. 1. u. 2. Weltkrieg (z.B. Orden, Urkunden, Uniformen, Fotos usw.) ☎ 02508/997892 o. 02508/993219

!! Achtung !! Suche Pelze, aller Art, Garderobe, Schreib/Nähmasch., Porzellan, Gobelin-Bilder, Münzen + Schmuck. Seriöser Hausbesuch, ☎ 0163/3339837 Fr. Bär

Kaufe Trödel, Antikes, Schallplatten, Altes u. Neues, Koffer, Dachboden, Hausverkauf oder Nachlass. Tel. 0 25 72/8 91 35 oder 01 60/ 99 14 28 88.

Ankauf von Pelze, Näh- Schreibmaschine, Puppen, Porz., Bücher, silber. Besteck, Taschen, mode. Schmuck, Einweggläser. Zahle bar und fair. ☎ 0151/7191914

Ich kaufe Sammelklassen, Bierkrüge, Römergläser, Bleikristall, Figuren, Dr-H-Mode, Zinn, Bestecke, Bilder, Puppen, Näh- u. Schreibmaschine, Bücher, Deko, ☎ 0163/4459820

Suche Akkordeon, Bandoneon und Steirische Harmonika, klein und groß. Tel. 02 01/45 85 32 34 oder 01 63/8 90 80 52.

Achtung! Achtung! Sammler kauft alte Weine, Chamagner u. Spirituosen. ☎ 0163 / 6875369.

Kostenlose Abholung von defekten Gefrierschränken, Truhen, Waschmasch., Mofas ☎ 0151/12302062

Suche Armbanduhr von Heuer auch defekt, ☎ 0163/3480146.

Liebe Leser suche privat: Pelze, Porzellan, Besteck, Bernstein Alt- u. Modeschmuck, Zinn, Uhren, Münzen, Tischwäsche, Glas und Tongefäße, Näh/Schreibmaschine, Militaria, einfache alles anbieten, ☎ 0157/54646858

Kaufe alle Pelze, Dupont, Montblanc, Teppiche, Porzellan, Bernstein, Koralle, Bücher, Näh-/Schreibmaschinen, Zinn, Kristall, gepflegte Garderobe, Modeschmuck u. Tafelsilber. Seriöse Abwicklung. ☎ 0177/9673461

Dienstleistungen/Empfehlungen

Berufstätiges Paar (NR, keine Kinder/Tiere) sucht zuverlässige Haushaltshilfe für 100qm-Wohnung in MS-Centrum (48147), ca. 3 Std./Wo. flexible Einteilung möglich. WhatsApp 0171/3486939 Martina

☺ Online-ID: f726e1df

Die fleissigen Wichtel! Seriös, zuverlässig und sehr gründlich! Beetbearbeitung, Unkrautentfernung o. pflegeleichte Varianten!! Sämtliche Gartenarbeiten vom Fachmann in Privat- oder Firmenanlagen!! Fa. ☎ 02502/4026890.

Wir übernehmen sämtl. Garten- u. Pflestarbeiten (Hecken- u. Strauchschnitt, Terrassen, Wege, Minibaggerarbeiten, Neuanlagen usw.), mit Abtransport, sämtl. Maschinen vorhanden, steuerl. absetzbar. Tel. 01 71/1 92 23 53

Hole kostenlos Ihre kaputte Wasch-, Spülmaschine, Elektroherd, Rasenmäher, Mikrowelle, Elektrogeräte sowie Kabel, Schrott, Heizungen, Badewannen, Fahrräder usw., sofort ab. ☎ 05451/5659726 o. ☎ 0151/57974480.

Glasreinigung vom Fachmann! Reinigung von Glas und Rahmen, Wintergärten und Solaranlagen. Kostenloses Angebot. Pund Gebäudereinigung GBR ☎ 0157/86920157

Terrassenüberdachung aus Aluminium oder Holz jetzt zum Jubiläums-Preis und richtig sparen. Meisterbetrieb www.ording.info ☎ 05451/16786.

Entspannungsmassagen für Sie, Ihn & Paare; Seniorenmassage! www.karma-energie-oase.de Termine nach Vereinbarung ☎ 0160 7672626

Gärtner-sucht-Arbeit Hochdruckreinigung, Vertikutieren, Rückschnitt, Unkraut usw. ☎ 0179 2675397 o. WhatsApp

Haushaltsauflösungen/Entrümpelungen aller Art. U. Geneuß, ☎ 05459/913750. Gratis Besichtigung.

Baumkletterer fällt jed. Baum auch auf engst. Raum. Kronenrückschn. Problemabäume, Wurzelentfernung inkl. Entsorgung, 0251/381919

Sie stehen im Regen, so ein Pech. Wir haben die Lösung, ein Dach aus Blech.
Hoffmann Trapezbleche
Nordhorn, Telefon 0 59 21 8082 11
www.trapezbleche.com

Dachrinne undicht? Jetzt kostengünstig und zeitnah erneuern. Bedachung Ordng www.ording.info ☎ 05451/16786.

Flachdach undicht? Jetzt kostengünstig und zeitnah sanieren. Bedachung Ordng www.ording.info ☎ 05451/16786.

Spiele Dudelsack auf Ihrer Feier! Traditionell im schottischen Kilt. ☎ 0176-72933123

Wir reinigen Terrassendächer, Fenster u.v.m. ☎ 02552/9279504. www.profilecan-steinfurt.de

Abnehmen/Rauchentwöhnung/Lebenshilfe. Institut für Hypnose. ☎ 05459/9147845, www.i-f-h.eu

Opel

Verkaufe Opel Zafira Sportstourer 1.6 Business Innovation, Bj. 07/15, ca. 79.000 km. ☎ 0176/52876583.

Sonstige Fahrzeuge

Autoreifen neu ohne Felge, 4 Neureifen Continental 175/ 65R14 82T, ECO Contact 5. Sommerreifen aus Neuwagenkauf ohne Felgen zu verkaufen.. Nur an Selbstabholer. VB 130 €. ☎ 01705519358 Olfen

Ankauf von KFZ aller Art und in jeden Zustand. Bundesweite Abholung. ☎ 0157/74654084.

SKODA CLUB 2018
Deutschlands beste SKODA Partner

Wir sind Ihr starker Partner: Service vom Feinsten!

SIEMON
SIEMON GmbH • Tel.: 02572 92340-0
Reckenfelder Str. 110 • 48282 EMSDETTEN
www.autohaus-siemon.de

Motorräder

VESPA-PIAGGIO-VESPA - Suche privat alten Vespa-Roller, Zustand egal, alles anbieten. Auch Honda Monkey & Dax, Zündapp, alte Motorräder. ☎ 0151/19700070 Mail: herbst-ut@web.de

Su. Roller, Motorräder, Saxonetten, auch defekt o. Unfall. Bitte alles anbieten. ☎ 0160/7944682 od. ☎ 05453/1236.

Gebr. Motorräder und Motorroller gesucht. Hole zuverlässig ab. Zahle bar. ☎ 0176/43816203.

Wohnwagen

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 03944-36160, www.wm-aw.de Fa.

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen 03944-36 160 www.wm-aw.de FA

Nutzfahrzeuge/Anhänger

Suche Trecker (Fiat, New Holland, MF) alle Arten, jeder Zustand, ☎ 0172/4685933.

Ankauf Häuser

Wir brauchen Ihre Immobilie! Immobilien aller Art f. vorgemerkt Kunden dringend gesucht. Über Ihr Angebot freuen wir uns sehr. Immobilien-service Krieur ☎ 05451/972767, www.immobilienn-kruer.de

Polizeibeamter sucht in der Region ein EFH/DHH/RH bis 350.000 €. WKS ☎ 02572/9416660.

Vermietung Häuser

Ostbevern, DHH im Aussenberich, 5 ZKB, G-WC, HWR, AR, Wfl. 180 m², Carport, Garten ab 01.08.19 zu verm. ☎ 02532/956785 (AB)

Verkauf Wohnungen

Albersloh, Münster in 10 Min., ETW ca. 95m² im OG mit Balkon und ca. 108m² im DG mit Loggia (Keller, Aufzug, Stellplatz) barrierefrei, EnEv2016 (KfW 55), Bauarbeiten in vollem Gange. ☎ 0176-58886395 email: bueror@ngip.de

Vermietung Wohnungen

Olfen, schöne 3 Zi.DG-Whg. 83 m², KDB, gr. Wohnzimmer, ruhige Wohnlage, Gartennutzung mögl., Laminat, Fliesen, Nähe Grundschule, neuw. Küche mögl., KM 465 €, 2 MM Kauton, Stellplatz, EA vorh., ab 1.8.19, ☎ 0157/54044636, od. 02595/7886.

3 ZKB, 96 m², Tageslichtbad, Dachterasse, Gäste-WC, Keller, eig. Parkplatz, ÖPNV Osnabrück, auf dem Berge 47, 49504 Büren, 650 € KM, ab sofort Besichtigungen: ☎ 05451/938979.

Olfen, 2. OG, ca. 80 m², 3 ZKDB, G-WC, Balkon, Abstellraum, Keller, KM 380 € + NK + 2 MM Kauton, ab 01.08.2019 zu vermieten, ☎ 0170/9921610.

Ascheberg, 3-Zi-Whg., 85 m² provisorienfrei ab 01.06.19 zu vermieten. Ruhige Wohnlage, Küche, Stellplatz. KM 460 € + NK. ☎ 02599/925461.

Lengerich, Wohnung ca. 100m², 4 ZKB, im 1. Stock, gr. Garten mit Gartenhütte, kl. Geräteschuppen, Carport, WM 750€ ab 1.7. zu vermieten, ☎ 0173/7771480.

Greven 2 Zi, KN, Bad, gr. Balk, 60 m², KM 330 €, ab sofort zu verm. ☎ 02571/22 84

Mietgesuch Wohnungen

Rentner (Psychologe) sucht kleine, sehr ruhige, helle Wohnung zu mieten oder zu kaufen. Im Umfeld Lengerich, Osnabrück, Münster. ☎ 0175/3567750.

Sonstige

WG-Zimmer in Borghorst, 235 € inkl. NK, Kautionsfrei! wg-steinfurt@gmx.de

gewerbliche Objekte

Ladenlokal ab 01.07.2019 oder nach Absprache zu vermieten. Altstadt in Lengerich, ca. 70 m² Fläche im EG. Netto-KM 1.700,00 €. In unmittelbarer Nähe zu Rossmann, Müller und Apollo. Bei Interesse rufen Sie uns an: 05403/7967-20 oder 05403/7967-27.

HAUSBESICHTIGUNG
Sonntag, 12. Mai 2019 · 14 bis 17 Uhr
Vierngrund 11 · 48432 Rheine-Mesum
Das Objekt ist ab der Ampelkreuzung „Emsdettener Straße“ (B 481) Ecke „Dechant-Römer-Straße“ in Rheine-Mesum ausgeschildert.

**JETZT KATALOG ANFORDERN!**

beko
WOHNUNGSBAU
Lienersche Straße 11 · 49699 Lindern
05957/87-0 · www.beko-wohnungsbau.de

Trödelmarkt
EKZ „Grevener Damm“ (ehem. Praktiker)
So. 12. Mai
Anmeldung und Info unter Tel./Fax/AB: 0 54 81/63 58 (Stephan Grawe)

**ab € 73,-**

Reisemobilvermietung
Gartenkamp 23a
49492 Westerkappeln
Telefon 05404/919328
www.AB-Reisemobilvermietung.de

Partnerschaften

Machen wir uns ein Geschenk! Ein lebenslustig, sportlich und sehr rüstig geliebter Rentner sucht attraktive und unkomplizierte ehrliche Frau um die 58, mit der sowohl ein gutes Wort zu reden als auch ein interessantes Leben zu gestalten wäre. Mir sehr wichtig sind die Hobbys Radfahren, Schwimmen, Reisen. Melde dich bei Interesse bitte mit aktuellem Foto per WhatsApp Nr.: 0157/50351155

Geschenkt

Einachs-Anhänger ohne Zulassung, reparaturbedürftig, und Gabelheuer gegen Abholung zu verschenken. ☎ 0251/861938

Gebr. Pflanzkübel, rot, 35 cm, an Selbstabholer zu verschenken. ☎

ALLES MUSS RAUS!

bis zu

80%
RABATT

**AUF ALLE
AUSSTELLUNGSSTÜCKE!**

TOTALER

**RÄUMUNGS
VERKAUF**

WEGEN TOTALUMBAU

... jetzt richtig sparen!

finke

DAS ERLEBNIS-EINRICHTEN

Finke Möbelhandelsgesellschaft Münster GmbH & Co. KG

Haus Uhlenkotten 28 | 48159 Münster | Tel.: 0251 26320

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 10 bis 19 Uhr

19A17MS