

DORFGESPRÄCH

RECKE & UMGEBUNG



Mehr Infos unter: www.dorfgesprach-recke.de

Ausgabe 68 • Oktober 2019



Wesselmann

med. Sport + Gesundheitszentrum

Am Mersch 5 · 49509 Recke · Tel. 05453/932200
www.gesundheitszentrum-recke.de

- Anzeige -

Weil Pflege Herz braucht!

Hauptstraße 54
49509 Recke
Telefon 0 54 53/8 07 39 00

info@homecare-intensivpflege.de
www.homecare-intensivpflege.de



- ◆ Fenster und Türen
- ◆ Wintergärten
- ◆ Schweißfachbetrieb
- ◆ Treppen- und Geländer
- ◆ Vordächer
- ◆ Edelstahlverarbeitung



Metallbau
WEWELER-BÖRJES
Stahl- und Aluminiumbau



Ausstellung, Beratung und Verkauf

Wiesengrund 28 • 49509 Recke-Steinbeck

Telefon (0 54 53) 9 19 98-0
Fax (0 54 53) 9 19 98-22

www.weweler-boerjes.de

E-Mail: info@weweler-boerjes.de

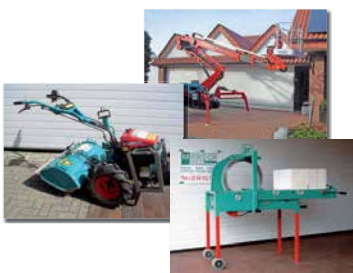
SCHÜCO
Partner



Hausanschrift Maschinenlager
Buchenweg 34 Am Wall
49509 Recke 49509 Recke

Telefon: 0 54 53/71 62

- Minibagger/Radlader
- Rüttelplatten
- Scherenbühne
- Anhängerbühne 12 m/18 m/22 m
- 380 V Kompressor
- Druckluft-Elektroschweißhammer
- Diamantsägen/Kernbohrgeräte
- Holzhäckseler/Holzspalter
- Gartenfräse/Stromgeneratoren
- Heizgeräte/Bautrockner
- Weitere Maschinen auf Anfrage



www.reckermaschinenverleih.de • info@reckermaschinenverleih.de



IN DIESER AUSGABE:

BERICHTE (u.A.)

- Tag der offenen Tür in der Holzbildhauerei Böggemann 2019 Seite 4
- Weihnachtsbasar Am ersten Advent im Schulzentrum der Fürstenbergschulen Seite 5
- Sternenandacht für trauernde 24. November 2019 in St. Agatha Mettingen um 17.00 Uhr Seite 6
- Geld im Topf der Kulturförderung des Kreises Steinfurt Träger und Vereine können weiterhin Fördermittel beantragen Seite 10
- Strom aus der Region für die Region Stadtwerke Tecklenburger Land bieten ab sofort Natur-Strom von hier Seite 11
- Familiäre Atmosphäre mit den Kreativfreunden Seite 27



Ihr zuverlässiger Partner aus Steinbeck

Kirchstraße 22 | 49509 Recke-Steinbeck | Tel. 0 54 53/85 13 | www.elektro-goecke.de

- ELEKTROTECHNIK
- PHOTOVOLTAIK
- FAHRRÄDER
- HAUSHALTSGERÄTE
- SERVICE





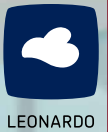
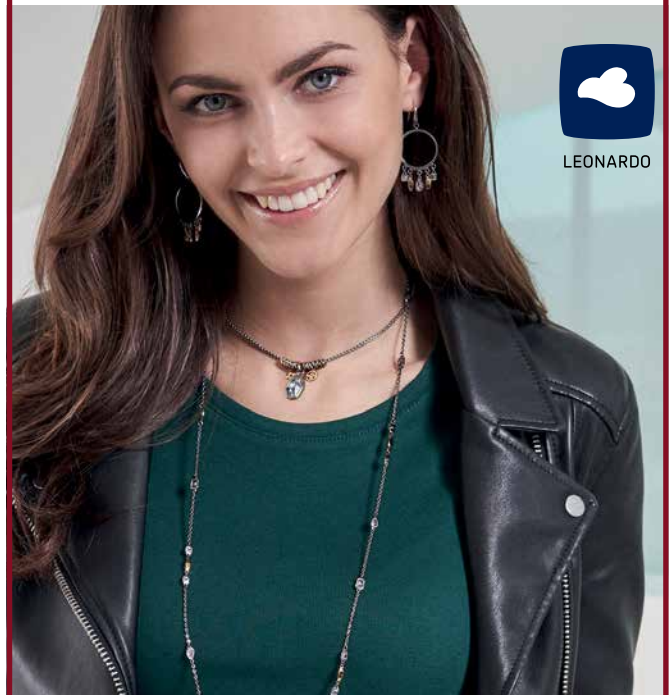
Foto: karanday - Fotolia.com
Titelbild: Chae-Om Leong - Fotolia.com

RUBRIKEN

- | | |
|--|----------|
| • Buchtipp
Søren Sveistrup, Der Kastanienmann | Seite 7 |
| • Neues von Betty | Seite 9 |
| • Gesundheit | Seite 12 |
| • Motortakt | Seite 14 |
| • Essen & Trinken | Seite 18 |
| • Helfer in schweren Stunden | Seite 20 |
| • Stellenmarkt | Seite 21 |
| • Bauen, Wohnen, Leben | Seite 22 |
| • Impressum | Seite 27 |



Die Leonardo Herbstkollektion ist da!



Trauring-Haus
Alkemeyer
Juwelier

Umarbeitungen und Anfertigungen in eigener Goldschmiede
Uhren-Meisterwerkstatt

Poststr. 5 · Recke · ☎ 0 54 53 / 35 16 · www.alkemeyer.de

Diesel's-Gartenmöbelhalle

Hochwertige Gartenmöbel + exklusive Boxspring-
betten zu knallhart kalkulierten Lagerpreisen!



Viele Boxspringbetten vorrätig:
In luxuriöser Ausstattung auch mit elektrischer
Verstellung und bis zu 44 % unter Preisliste!
Kompetente Beratung + kostenlose Lieferung + Aufbau
(Rheine +50km)

an der A 30: Abfahrt Kanalhafen-Ost
Rheine - Kanalstraße 8 - 05971/8074400

Mo. - Fr. 10h - 19h
Sa. 10h - 18h

www.diesels-gartenmoebelhalle.de



Tag der offenen Tür in der Holzbildhauerei Böggemann

Holz Ewald Böggemann
HOLZBILDHAUERMEISTER

Besuchen Sie uns
am Tag der offenen Tür:
02., 03. und 10. Nov. 2019
jeweils **10 - 18 Uhr**

Pötterweg 36
49497 Mettingen
Tel.: 0 54 52 / 37 44
Fax: 0 54 52 / 93 68 29

**Unsere Krippenausstellung
ist täglich für Sie geöffnet**

www.holzbildhauer-boeggemann.de
E-Mail: eb@holzbildhauer-boeggemann.de

AUSSERHALB DER GESETZLICHEN ÖFFNUNGSZEITEN KEINE BERATUNG UND KEIN VERKAUF

Der prächtige mit Blattgold verfeinerte stehende Engel läutet mit seiner Trompete eine ganz besondere Zeit in der Holzbildhauerei Böggemann am Pötterweg 36 in Mettingen-Schlickelde ein. Am 2., 3. und 10. November, jeweils in der Zeit von 10. – 18.00 Uhr öffnen Bildhauermeister Ewald Böggemann und Bildhauer Frederik Böggemann ihre Werkstätten.

„Wir haben in diesem Jahr eine ganz besondere Wandkrippe angefertigt“,

freut sich Frederik Böggemann. Aus alten, unterschiedlichen Hölzern wurde das Einzelstück angefertigt und ermöglicht den Käufer, die Krippenfiguren auf zwei Ebenen an der Wand hängend aufzustellen. Während den „Tage der offenen Tür“ können Jung und Alt die besonderen Exponate der beiden Künstler, wie den riesigen bunten Clown, den prächtigen Elefant und zahlreiche stehende oder fliegende Engel sehen. Daneben gibt es unzählige Krippenlandschaften und Dekomaterialien anzusehen oder zu kaufen. Auch Weihnachtsbaumschmuck aus Holz und Herrnhuter Sterne in unterschiedlichsten Größen gibt es ebenso wie eine große Anzahl von Räuchermännchen und Pyramiden aus dem Erzgebirge. „In diesem Jahr sind wir auf dem Weihnachtsmarkt in Osnabrück und Paderborn sowie in Mettingen vertreten“, sagt Ewald Böggemann.

Von Anfang November bis Weihnachten ist die Krippenausstellung in Mettingen täglich geöffnet. Zudem begleiten die beiden Holzbildhauer Besuchergruppen durch die Ausstellung. Eine Führung dauert rund zwei Stunden und kann direkt in der Werkstatt unter Tel. 05452-3744 gebucht werden. (pd)

HACKMANN

STEUER- & UNTERNEHMENSBERATUNG

Dipl.-Kaufmann
Andre Hackmann
Steuerberater & Landwirtschaftliche Buchstelle

Mertensberg 1 · 49509 Recke-Steinbeck
Telefon 05453/332 92-70
Telefax 05453/332 92-71
andre.hackmann@hackmann-steuerberatung.de
www.hackmann-steuerberatung.de





Weihnachtsbasar

Am ersten Advent im Schulzentrum der Fürstenbergschulen

Die Vorbereitungen für den großen Weihnachtsbasar der Fürstenbergschulen am 1. Dezember, dem ersten Adventssonntag, laufen auf Hochtouren. Rund 1400 Schüler mit Lehrern und Eltern basteln, werken, backen, erstellen Material- und Einkaufslisten und teilen die Aufgaben ein, damit ein großes Angebot auf dem Basar entsteht. Von 14.00 – 18.00 Uhr finden die Besucher

in der Aula und in den Klassenräumen des Erdgeschosses eine bunte Vielfalt an liebevoll hergestellten Weihnachtsartikeln zum Dekorieren, Knabbern oder Verschenken. In der Arche werden auch Makonde-Schnitzereien aus Tansania ausgestellt und verkauft.

Der Erlös des Weihnachtsbasars kommt wieder einem konkreten Projekt in der Partnerdiözese Tunduru-Masasi in Tansania zugute:

dem Bau eines Mädchenwohnheims, das die Bildungschancen für junge Frauen erheblich verbessern kann.

„Mit dem Erlös die gesamten Baukosten zu erreichen, wäre natürlich wunderbar, ist aber kein Muss“, betont der betreuende und pensionierte Lehrer Jürgen Meyring. Vielmehr stehe der Weihnachtsbasar, der alle drei Jahre stattfindet, als eine be-

sondere Gemeinschaftsaktion im Mittelpunkt.

Wie auf einem Weihnachtsmarkt ist auch für das leibliche Wohl gesorgt: In zwei Cafés und an verschiedenen Ständen gibt es Getränke wie Kaffee und Glühwein oder Imbisse wie Bratwurst und Crêpes.

Nicht nur Fürstenberger, sondern alle Interessierten sind herzlich willkommen! (pd)

PHONAK

“Mit meinen Marvel Hörgeräten klingt alles fantastisch!”

“Sogar wenn ich Karaoke singe?”

Liebe auf den ersten Klang

Entdecken Sie mit Phonak Audéo™ Marvel einen außergewöhnlichen Klang und besseres Sprachverstehen in anspruchsvollen Hörsituationen.

- Klarer, voller Klang
- Direkte binaurale Anbindung an iOS- und Android-Smartphones, TV und vieles mehr
- Lithium-Ionen-Akku Technologie
- Smart-Apps



Phonak Audéo Marvel

Jetzt Termin vereinbaren und unverbindlich Probe tragen!



Hören begeistert!

Hörzentrum Rheine in Recke
Hauptstraße 29
Telefon (05453) 9 19 43 00
recke@hoerzentrum-rheine.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Do.: 08.30 - 13.30 Uhr
Mo., Di., Do.: 14.00 - 18.00 Uhr
Fr.: 08.30 - 12.30 Uhr





Sternenandacht für trauernde Eltern, Geschwister, Großeltern, Freunde....

24. November 2019 in St. Agatha Mettingen um 17.00 Uhr



Die Sterne sind schön, weil sie an jemanden erinnern, den wir nicht sehen." (aus: Der kleine Prinz)

In vielen Orten gibt es inzwischen Gedenkfeiern für verstorbene Kinder.

Auch in diesem Jahr möchten wir in Mettingen wieder eine Andacht anbieten, in der Angehörige die Möglichkeit haben, gemeinsam mit anderen Betroffenen um ihr Kind zu trauern und sich Zeit zu

nehmen für Gebet, Stille, Musik, Zuspruch...

Eltern sollten den Todestag ihres Kindes nicht kennen... Und dennoch werden immer wieder Eltern und Familien vor diese Situation gestellt. Plötzlich ist in ihrem Leben nichts mehr wie es vorher war. Es ist ein neues, völlig anderes Leben, welches gelebt werden muss. Stirbt ein Kind, stirbt mit ihm die Zukunft und die Trauer um dieses Kind wird die Eltern Geschwister, Großeltern... ein Leben lang begleiten.

KIEFERORTHOPÄDIE + IMPLANTOLOGIE + ÄSTHETIK + CHIRURGIE + PROPHYLAXE + ZAHNTECHNIK



ZAHNMEDIZINISCHES ZENTRUM RECKE

POTTkamp 3 · 49509 RECKE
TEL 0 54 53 · 93 38-0
FAX 0 54 53 · 93 38-28
INFO@ZMZ-RECKE.DE
WWW.ZMZ-RECKE.DE



ZEIT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Die tiefe Traurigkeit wird sich mit der Zeit verändern, doch das Vermissten bleibt für immer.

Unsere Andacht soll diesen Eltern, Familien und Freunden die Möglichkeit des gemeinsamen Gedenkens und Trauerns geben ganz gleich in welcher Lebensphase das Kind verstorben ist oder wie viel Zeit vergangen ist. Die Liebe und die Erinnerungen bleiben für immer, denn „der Himmel ist in unseren Herzen“. Die „Sternenandacht“ steht als Symbol dafür, dass Sterne das Dunkle/ die Nacht erhellen

und immer da sind, auch wenn wir sie nicht sehen, ebenso wie unsere verstorbenen Kinder.

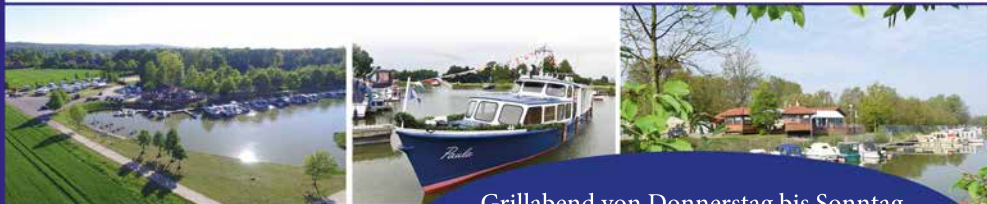
Die inhaltliche Gestaltung ist bewusst offen und konfessionsübergreifend gehalten, denn es sollen sich ALLE angesprochen fühlen, doch auch christliche Aspekte der Hoffnung, des Trostes und des Glaubens werden ihren Platz haben.

Die Sternenandacht wird organisiert und durchgeführt von dem Team der Sternenkinder- Andacht St. Agatha Mettingen (pd)

Marina Recke



Panorama-Café · Partyboot Paula · Klabautermann



Grillabend von Donnerstag bis Sonntag
ab 18 Uhr bei entsprechenden Wetter in der
Hauptsaison (Ostern bis Oktober)

Auf der Haar 23
49509 Recke-Steinbeck
Tel. 0 54 53 / 966 8 322
Mobil 01 71 / 8 95 20 01
info@marina-recke.com



Feiern an Land und auf Wasser bis
60 Personen. Sprechen Sie uns an!



Montags - Samstags von 14.00 - 21.00 Uhr · Sonn- und Feiertags von 11.00 - 21.00 Uhr
November - Ostern: Montags und Dienstags Ruhetag

Jetzt schon an Weihnachten denken!

Am 4. November beginnt der
Kartenvorverkauf!

„Tagesabschlussgefährte“ am
Donnerstag, den 23.01.2020

Comedy-Lesung mit Carsten Höfer

Frage: In Ihrem Buch „Tagesabschlussgefährte“ beschreiben Sie auf humoristische Art und Weise das häufig recht komplizierte Beziehungsgeflecht zwischen Mann und Frau. Oftmals läuft es nach diesem Schema ab: Menschen verlieben sich, heiraten, streiten, entlieben sich und lassen sich scheiden. Wieso ist ihrer Meinung nach das Prinzip des Tagesabschlussgefährten eine gute Möglichkeit um ein schmerzhaftes

Beziehungsende zu überwinden? Ein Beziehungsende ist für alle Beteiligten fast immer eine absolut humorfreie Angelegenheit. Sie haben ganz richtig angemerkt, dass es oft schmerzhaft ist. In meinem Buch „Tagesabschlussgefährte“ hat der humorvolle Blick darauf für viele Leserinnen und Leser oft heilende Wirkung. Lachen befreit das Herz und man fühlt sich verstanden. Es ist ein ganz neuer Ansatz der Trennungsdramatik mit Humor die Schärfe zu nehmen. (pd)

BUCHTIPP von Helga Volk

Søren, Sveistrup, Der Kastanienmann – Goldmann-Verlag 15,00 Euro

Auf einem Spielplatz liegt die entstellte Leiche einer jungen Frau, über ihr hängt eine kleine Puppe aus Kastanien, auf der der Fingerabdruck eines Mädchens ist, das ein Jahr zuvor verschwunden und als ermordet gilt. Es ist die Tochter der Politikerin Rosa Hartung. Und es gibt auch einen

Täter, der den Mord gestanden hat.

Dann taucht ein weiteres Kastanienmännchen auf und die Ermittler Naia Thulin und ihr Partner Mark Hess versuchen den Fall zu lösen, aber der Mörder scheint immer über ihre nächsten Schritte informiert zu sein. Die Spur führt in die Vergangenheit der Politikerin und fast ist es zu spät, als die Ermittler den Zusammenhang zwischen den Morden erkennen.







Do it yourself ist in.

Wir haben viele Bücher, die zeigen wie's geht.

ÖFFNUNGSZEITEN	
Mo. - Fr.	8.30 - 12.30 Uhr 14.00 - 18.00 Uhr
Sa.	8.30 - 13.00 Uhr

Bestellen per
WhatsApp

Einfach den Code scannen und
Bücher per WhatsApp bestellen!



Vogteistraße 8 · 49509 Recke · Tel. 05453/7275 · www.buch-volk.de

Hier finden Sie auch unseren
VERANSTALTUNGSKALENDER
und Sie können sich dort gerne zu
unserem **NEWSLETTER** anmelden.

Rund um die Uhr stöbern ...

... im Online-Shop unter
www.buch-volk.de



Wie Essgewohnheiten den Heilungsprozess unterstützen können

Ratgeber informiert über die richtige Ernährung bei Krebs



Jedes Jahr erhalten etwa 500.000 Menschen in Deutschland die Diagnose Krebs. Das Wissen um die Krankheit bedeutet einen drastischen Einschnitt im Leben. Nach dem ersten Schock geht es darum, viele Informationen einzuholen und eine Entscheidung für die passende Therapie zu treffen. Auch die Ernährung kann beim Heilungsprozess eine wichtige Rolle spielen.

Der Körper passt sich bei Krankheiten an den veränderten Stoffwechsel an und nimmt andere Mengen an Energie und Nährstoffen auf. Der neu aufgelegte und stark überarbeitete Ratgeber der Verbraucherzentrale „Wie ernähre

ich mich bei Krebs?“ begleitet Betroffene während ihrer Behandlung und Genesung.

Heilen lässt sich Krebs durch die Ernährung allein nicht. Aber angepasste Essgewohnheiten können Nebenwirkungen lindern, die Lebensqualität verbessern und den Heilungsprozess fördern.

Damit das gezielt geschehen kann, beantwortet der Ratgeber viele Fragen wie: Darf ich weiter essen, was mir schmeckt? Wie verändert ein Tumor den Stoffwechsel? Was ist von Wundermitteln zu halten? Das Buch stellt verschiedene Ernährungsweisen vor, erläutert auch die Bedeutung von Sport

und Bewegung und zeigt weitere Möglichkeiten, das Immunsystem zu stärken. Alle Empfehlungen sind durch langjährige Zusammenarbeit mit Patienten, Therapeuten und Ärzten erprobt.

Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Krebs? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag“ hat 224 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555.

Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich. (pd)

Besondere Erlebnisse für Kunden der Stadtwerke Tecklenburger Land

Regionaler Energieversorger bedankt sich mit „Dschungelbuch“-Freikarten

TECKLENBURGER LAND. Für Magnus Siewert ist Baghira der Star aus dem Dschungelbuch. Was der schwarze Panther mit seinem menschlichen Schützling Mogli so alles erlebt, davon hat sich Magnus unlängst selbst überzeugt. Gemeinsam mit Mutter Jacqueline, Vater Markus und Nachbarin Ine Barlag besuchte der Zehnjährige aus Westerkappeln auf Einladung der Stadtwerke Tecklenburger Land die Freilichtbühne Tecklenburg. Als kleines Dankeschön hat der regionale Energieversorger insgesamt 150 Mal vier Freikarten für das Musical „Das Dschungelbuch“ an seine Kunden vergeben.

Besondere Erlebnisse mit regionalem Bezug

Als lokaler Energieversorger „von hier“ legt das Stadtwerk besonderen Fokus auf die aktive Förderung der Region. Dazu gehört natürlich auch aufzuzeigen, welch vielfältige und schöne Ausflugs-

und Freizeitziele das Tecklenburger Land bietet.

„Wir bekommen regelmäßig Informationen über besondere Kunden-Aktionen von den Stadtwerken Tecklenburger Land und haben uns auch schon daran beteiligt“, sagt Jacqueline Siewert. So besuchte die Familie auf Kosten der Stadtwerke Tecklenburger Land bereits die Abenteurgolf-Anlage in Tecklenburg. „Als jetzt die Einladung zum Besuch der Freilichtbühne kam, haben wir sofort gesagt: Das hört sich toll an, da bewerben wir uns.“ Die Familie hatte Glück und wurde für die Freikarten für „Das Dschungelbuch“ ausgelost.

Dem Kunden etwas zurückgeben

Den Verantwortlichen der Stadtwerke Tecklenburger Land ist es ein wichtiges Anliegen, den Kunden kleine Erlebnisse wie den Besuch der Freilichtbühne im Alltag zu bereiten. „Als regionaler Energieversorger handeln wir nach dem Motto ‚Füreinander. Miteinander.‘“,



Sie haben den Nachmittag auf der Freilichtbühne Tecklenburg sichtlich genossen: Ine Barlag (v.l.) sowie Magnus, Jacqueline und Markus Siewert.

sagt Stadtwerke-Vertriebsleiter Marcus Rüdiger. „Deshalb begegnen wir unseren Kunden auf Augenhöhe und sagen regelmäßig mit besonderen Aktionen und Angeboten für unsere Kunden: „Danke für Ihre Treue“, so Marcus Rüdiger. Bei Jacqueline Siewert und ihrer

Familie kommt diese Idee an. „Das ist eine super Kundenbindungsaktion“, schwärmt sie. Es ist eine tolle Sache, wenn man den Kunden ab und an etwas zurückgibt.“

-Anzeige-

Neues von Betty



Haargenau darüber nachgedacht

Der Herbst ist da, die Sommer Sachen werden im Schrank nach hinten verbannt.

Dünnere Pullover mit leichten Schals werden wieder gerne getragen, die kurzen Hosen werden von den langen abgelöst und auch die Boots werden auf Hochglanz geputzt.

Beim alljährlichen Schrankumsortieren habe ich gemerkt, dass meine eigene Herbst Kollektion sehr mager aussieht.

Ein Grund um mal wieder ins Dorf zu gehen und nach neuen Sachen zu stöbern.

In einem Laden bekomme ich ein Gespräch zwischen zwei jungen Frauen mit. Es geht um eine Hose oder wahlweise einen Rock.

Wenn ihr mich fragt, ich fand beides stand ihr sehr gut. Aber das Argument einer der beiden Frauen hat mich zum Grübeln gebracht.

„Ich nehme die Hose weil ich jetzt im Herbst keine Lust mehr habe ständig darauf zu achten ob meine Beine enthaart sind.“

Ihre Begleitung meinte dazu dass sie ihre Beine auch im Sommer

nicht enthaart. Da sie es nicht einsieht, das sie ihre Beine haarfrei tragen soll aber ihr Freund einen Urwald am Bein mit sich tragen darf.

Man kann es als Haarspalterei sehen aber ich gebe zu, darüber habe ich mir noch nie wirklich Gedanken gemacht. Männer ohne Haare an den Beinen sind doch ein seltenes Bild.

Genau so selten wie Frauen mit starken Haarwuchs an den Beinen.

Und Emanzipation hin oder her, ich mache ja vieles mit aber sobald geflochtene Zöpfe aus dem Hosenbein gucken bin ich auch raus.

Ich für meinen Teil habe mich für einen Pullover und eine Übergangsjacke entschieden.

Und das Thema Haare, werde ich mir bei meiner Friseurin beim nächsten Termin genauer erfragen, sollte es einen neuen Trend in diese Richtung geben, dann erfährt man es doch da am ehesten.

Vielleicht sehen wir uns ja später mit neuer Frisur ;-)

Eure Betty

Foto: ewakublak - Fotolia.com



Ihr Experte für
Garten & Landschaft

**Wir feiern
30 Jahre**

**Gewinnen Sie
im Oktober
jeden Tag einen
»Flower-Cake«
und feiern Sie
mit uns!**

www.GaertnereiGoecke.de
GÄRTNEREI GOECKE

Rothertshausener Straße 5 · Recke

Hörgeräte und Zubehör

- Professionelle Beratung und Anpassung!
- Neueste Hörgerätetechnik!
- Volldigitale Hörgeräte schon ab 10€!
- Kostenloses ausprobieren, bis SIE zufrieden sind!
- Wir nehmen uns viel Zeit für Sie!
- Kostenloser Hörtest!



ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Fr.:
08:30-13:30 Uhr
und
14:00 - 18:00 Uhr
Weitere Termine
nach Vereinbarung



**Hörwelt
Recke**

Hauptstraße 11, 49509 Recke
Tel.: 05453 9665010

**Steuerkanzlei
Lüttmann**

Verschenken Sie kein Geld!

Poststraße 7b · Recke · ☎ 05453 / 9313-0



Foto: Picture-Factory - Fotolia.com

Noch Geld im Topf der Kulturförderung des Kreises Steinfurt

Träger und Vereine können weiterhin Fördermittel beantragen

Ob Konzerte, Ausstellungen, literarische Veranstaltungen Kindertheater oder Hörspiele – der Kreis Steinfurt fördert jedes Jahr kulturelle Projekte selbstständiger Träger und Vereine im Kreis. Die für 2019 für die Kulturförderung zur Verfügung stehenden 12.000 Euro sind noch nicht ausgeschöpft: "Wer also noch inno-

vative und kooperative Projekte für dieses Jahr plant, sollte auf jeden Fall einen Antrag stellen. Das ist noch so lang möglich, wie Fördermittel zur Verfügung stehen", sagt Jana Mießner von der Kulturförderung des Kreises Steinfurt. Mit dieser Förderung beabsichtigt das Kulturamt des Kreises, die kulturelle Zusammenarbeit im

Kreis zu stärken und neue Ideen zu unterstützen. Insbesondere kulturelle Aktivitäten, die in kommunalen und anderen Förderkontexten (noch) keine Berücksichtigung finden, können aus diesen Mitteln gefördert werden. Eine Förderung wiederkehrender gleichartiger Projekte ist in der Regel nicht vorgesehen.

Weitere Informationen zu den Förderrichtlinien und das Antragsformular finden Interessierte im Internet unter www.kreis-steinfurt.de/kultur_projektfoerderung.

Fragen beantwortet Jana Mießner unter Telefon 02551 – 69 1513 oder per Mail unter jana.miessner@kreis-steinfurt.de. (pd)

Unser Pflegedienst für Recke und Umgebung



Ambulanter Pflegedienst Hassel

- Pflege aller Pflegegrade
- Behandlungspflege
- Sofortige Pflegeübernahme
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Und vieles mehr!



Wissen - Erfahrung - Menschlichkeit
Westerkappeler Str. 23 • 49497 Mettingen
info@pflegedienst-hassel.de

Telefon:
0 54 52 / 91 77 70



Silke Wesselmann (v.l.), Geschäftsführerin „energieland2050“ und Leiterin des Amtes für Klimaschutz und Nachhaltigkeit, Stadtwerke-Geschäftsführer Peter Vahrenkamp und Landrat Dr. Klaus Effing setzen sich für den Natur-Strom von hier ein.

Strom aus der Region für die Region

Stadtwerke Tecklenburger Land bieten ab sofort Natur-Strom von hier

Aus der Region – für die Region: Diesem Motto haben sich die Stadtwerke Tecklenburger Land verpflichtet. Das spiegelt sich jetzt auch im Portfolio des regionalen Energieversorgers wider. „Ab sofort bieten wir Natur-Strom von hier“, sagt Peter Vahrenkamp, Geschäftsführer der Vertriebsgesellschaft der Stadtwerke Tecklenburger Land. Das Stadtwerk der Kommunen Hörstel, Hopsten, Ibbenbüren, Lotte, Mettingen, Recke und Westerkapeln ist eines von sechs Stadtwerken im Kreis Steinfurt, die unter der Marke „Unser Landstrom“ regenerative Energie aus Erzeugungsanlagen der Region anbieten. Dabei suchen die Stadtwerke Tecklenburger Land die Zusammenarbeit mit Stromerzeugern aus der Region.

Entwickelt wurde das neue Regionalstrom-Produkt in Zusammenarbeit mit dem Kreis Steinfurt und dem Verein „energieland2050“. „Beide sind für uns ideale Netzwerkpartner“, betont Peter Vahrenkamp. „Wie unsere Partner setzen auch wir uns als Stadtwerke Tecklenburger Land für eine nachhaltige Entwicklung der Region ein“, betont Peter Vahrenkamp. „Unser Motto lautet ‚Füreinander. Miteinander.‘ Wir möchten für und mit den Menschen im Tecklenburger Land die Herausforderungen der Zukunft und damit auch der Energiewende annehmen.“ Ein Baustein der Energiewende sei

Regionalität. „Deshalb möchten wir unsere Kunden mit Strom beliefern, der in der Region produziert wird“, erklärt Peter Vahrenkamp. In Zeiten einer starken Klima-Bewegung sei der Wunsch vieler Menschen nach einer regionalen und nachhaltigen Versorgung spürbar.

Wertschöpfung vor der eigenen Haustür

Zur Nachhaltigkeit gehört eine größtmögliche Versorgung mit den Dingen des täglichen Bedarfs aus der Region. „Da ist es naheliegend, Strom von dort zu beziehen, wo er erzeugt wird“, betont der Stadtwerke-Geschäftsführer. Wer Strom aus regenerativen Erzeugungsanlagen aus der Region beziehe, der schone die Umwelt und stärke gleichzeitig die Wertschöpfung vor der eigenen Haustür. Peter Vahrenkamp: „So fördern wir auf mehreren Ebenen die Lebensqualität der Menschen im Tecklenburger Land.“

100 Prozent TÜV-zertifizierter Natur-Strom

Der Regionalstrom der Stadtwerke Tecklenburger Land ist dabei zu 100 Prozent TÜV-zertifizierter Natur-Strom. Gewonnen wird er aus regenerativen Erzeugungsanlagen im Kreis Steinfurt. „Grundsätzlich liegen der Ort der Erzeugung und der Stromabnahme durch den Kunden bei unserem Regionalstrom nicht mehr als 50 Kilometer auseinander“, erklärt Peter Vahrenkamp.

Die Stadtwerke Tecklenburger Land greifen zum Auftakt unter anderem auf regenerative Energie aus dem Windenergiepark Hollich zurück.

Weitere Anlagen, vor allem aus dem Tecklenburger Land, sollen hinzukommen. „Gerne arbeiten wir als Stadtwerke Tecklenburger Land mit den Besitzern zusammen und vermarkten deren regional erzeugten Strom“, erklärt der Stadtwerke-Ge-

schäftsführer. Interessierte Besitzer von Stromerzeugungsanlagen mit einer Leistung von 100 kW und mehr aus der Region können sich ab sofort bei den Stadtwerken Tecklenburger Land melden.

Regionalstrom in allen Tarifen

„Um die Tarifstruktur überschaubar zu halten, bieten wir die Tarifoption ‚natur‘ mit regionalen Herkunftsnachweisen und TÜV-Zertifikat für all unsere Stromtarife an“, erklärt Peter Vahrenkamp. Interessierte können zu jedem Stromtarif die Option „natur“ für pauschal einen Euro im Monat hinzu buchen.

Besitzer von Stromerzeugungsanlagen im Tecklenburger Land, die ihren Strom regional vermarkten möchten, sollten sich unter regionalstrom@sw-te.de bei den Stadtwerken Tecklenburger Land melden. (pd)



Matthias Kating
Wiesengrund 21
49509 Recke
www.taxi-kating.de

PERSONENBEFÖRDERUNG
KATING

...denn Service hat einen Namen

Recke: **05453/8400**
Mettingen: **05452/98112**

Krankenfahrten für alle Kassen

- Individuelle Betreuung
- Klimatisierte Nichtraucherfahrzeuge
- Rollstuhlgerechte Spezialfahrzeuge

LIMOUSINENSERVICE

- DISKRET - SERIÖS - SICHER



Tipps bei Blutzucker

Bei der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus = honigsüßer Durchfluss) produzieren die Bauchspeicheldrüsenzellen zu wenig von dem Hormon Insulin, so dass Kohlenhydrate vom Körper nur unzureichend abgebaut werden. Die Folge ist ein erhöhter Blutzuckerspiegel.

Man unterscheidet Typ 1 Diabetes, bei dem der Körper die insulinproduzierenden Zellen zerstört und den Typ 2 Diabetes, bei dem als Folge von zu fett und kohlenhydratreicher Ernährung verbunden mit zu wenig Bewegung die Insulinproduktion nicht mehr ausreicht.

Dementsprechend besteht die Therapie aus vermehrter körperlicher Aktivität, Gewichtsreduktion und einem angepassten Ernährungsverhalten.

Symptome eines erhöhten Blutzuckerspiegels sind häufiges Wasserlassen, starker, besonders nächtlicher Durst und Müdigkeit.

Angestrebte Werte:

Vor dem Essen: 60 – 100 mg/dl Blut

nach dem Essen: 90 – 140 mg/dl Blut

Langzeitwert HbA1a 6,5 – 7,5 %

Auch naturheilkundlich haben Sie viele Möglichkeiten, Ihren Blutzuckerspiegel zu senken.

Homöopathie

Die Homöopathie ersetzt weder ein Antidiabetikum noch Insulin. Ziel ist es, Blutzuckerschwankungen zu vermeiden und Antidiabetika zu reduzieren.

Der Zuckergehalt der Globuli hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel

zuckerspiegel

- Propolis D12 wirkt entgiftend und verbessert die Funktionsfähigkeit der Bauchspeicheldrüse
- Datisca cannabina D2 senkt den Blutzuckerspiegel

Schüssler-Salze

Der Milchzuckergehalt der Schüssler Salze hat sich als unproblematisch erwiesen:

48 Tbl. = 1BE

- Nr. 6 Kalium sulfuricum D6
- Nr. 10 Natrium phosphoricum D6 zur Unterstützung der Bauchspeicheldrüsenfunktion

Teemischung

- Mit einer Teemischung aus Frauenmantelkraut, Bohnenschalen, Erdrauchkraut, Wegwarte, Löwenzahn und Heidelbeerblättern beeinflussen Sie Ihren Blutzuckerspiegel positiv.

Tipps für den Alltag

- Industriezucker meiden
- Grüne Smoothies, und Mandelmilch genießen
- Frische Lebensmittel verzehren
- 30 Minuten/Tag spazieren gehen
- Nur um 11 und um 16 Uhr essen
- Für einen ausreichenden Vitamin D Spiegel und Magnesiumspiegel sorgen

Während unserer Aktionswoche Zucker vom 4. – 9. November messen wir Ihren Blutzuckerspiegel und überprüfen Ihr Blutdruckmessgerät. Besuchen Sie uns gerne und lassen Sie sich von unserer Diabetes Expertin Frau Höger beraten. (pd)

Das Team Schlütersche Apotheke mit Karin Schaffer

Schlütersche Apotheke

AKTIONSWOCHE ZUCKER
04. - 09 NOVEMBER

Wir messen Ihren Blutzuckerspiegel und überprüfen Ihr Blutzuckermessgerät!

AKTIONSWOCHE SONNE
25. - 29 NOVEMBER

Wir bestimmen Ihren individuellen Vitamin D Spiegel!

Für nur 1,50€ - Bei Vorlage dieser Anzeige ist die Messung umsonst.

Gesundheit
in der Waage

Hopstener Straße 1a
49509 Recke
Tel. 0 54 53 / 32 21
www.apotheke-recke.de

- 25 JAHRE AUGENOPTIK HILLEBRAND -

WIR FEIERN JUBILÄUM

mit vielen Angeboten und

Aktionen

bis Samstag, 2.11.2019

HILLEBRAND
Qualität vor Augen
AUGENOPTIK - KONTAKTLINSEN

Hopstener Straße 8 · 49509 Recke
Telefon 05453 7595
www.augenoptik-hillebrand.de

Neuer Gesprächskreis und Themenabende

Von der Gruppe „Selbsthilfe bei Krebs und Chronischer Erkrankung sowie für Gefährdete e.V.“

Alles fragen können was, auf dem Herzen liegt und dabei ein offenes Ohr erfahren – dazu lädt die Gruppe „Selbsthilfe bei Krebs und Chronischer Erkrankung sowie für Gefährdete e.V.“ ein. Der neue Gesprächskreis der Selbsthilfegruppe möchte genau hier ansetzen.

Die nächsten Treffen sind am Mittwoch, 23. Oktober, und am Mittwoch 27. November 2019, im „Treffpunkt Trauer“ des Hospizvereins Ibbenbüren, an der Oststraße 5 in 49477 Ibbenbüren. Das Treffen ist immer an jedem vierten Mittwoch im Monat geplant. Der Treffpunkt liegt mitten in der Stadt Ibbenbüren, nahe des Busbahnhofs und Parkplätze gibt es um die Ecke.

Der neue Gesprächskreis ist ganz unverbindlich. Er möchte eine Möglichkeit bieten, sich über ein Schwerpunktthema zu informieren, mit anderen Betroffenen ins Gespräch kommen und Erfahrungen aus den verschiedensten Lebensbereichen auszutauschen.

Alternativmedizin, Ernährung, Netzwerke, Ärztestwahl – all das könnten Themen sein, die während des Gesprächskreises besprochen werden können. Die Gruppe ist offen für Menschen, die an Krebs, chronisch erkrankt oder gefährdet sind. Angst spielt bei Krebs immer eine große Rolle. Daher soll der Gesprächskreis ganz unverbindlich sein und eine Möglichkeit schaffen, sich über ein Thema zu informieren, und mit anderen Betroffenen ins Gespräch kommen.

Zudem bietet die Gruppe „Selbsthilfe bei Krebs und Chronischer Erkrankung sowie für Gefährdete e.V.“ sechs Mal im Jahr Vorträge an. In diesem Jahr referiert Dr. Jan-Henrik Mikesch am Mittwoch, dem 16. Oktober, um 19 Uhr im Alten Gasthof Wulf in Ibbenbüren-Püßelbüren.

Er möchte den Zuhörern allgemeine Informationen zur DKMS gemeinnützige GmbH (ehemals Deutsche Knochenmarkspenderdatei) geben. Zusätzlich informiert der Mediziner über die Themen: Was ist und wie äußert sich Blutkrebs? Ablauf der Stammzellenspende und wer darf spenden? Wann wird die Stammzellentransplantation angewendet? Was passiert, wenn kein Spender gefunden wird? Weiterhin will er den Stand hinsichtlich der Forschung und der Möglichkeiten von Stammzellen auch für die Heilung anderer Krankheiten aufzeigen.

Der Eintritt zum Themenabend ist frei. Am 13. November um 19 Uhr kommt Kräuterexpertin Brigitte Schürkamp in den Alten Gasthof Wulf und referiert über die wohltuende Wirkung von ätherischen Ölen sowie verschiedenen Wickeln, Auflagen und Teilbädern.

Weitere Informationen zu den Gesprächsabenden sowie zu den Themenabenden gibt es bei der stellvertretenden Vorsitzenden der Gruppe „Selbsthilfe bei Krebs und Chronischer Erkrankung sowie für Gefährdete e.V.“, Susanne Vogt, Telefon: 05451-6056 oder per Mail an s.vogt@selbsthilfe-bei-krebs.de (pd)



Zahnersatz Sofort – einzigartiger Schutz mit Sofortleistung.

Abschließen, wenn es eigentlich schon zu spät ist. Nur bei uns geht das.

**Generalagentur
Peter Schockmann**

Hauptstr. 74
49509 Recke
Tel 05453 932099
peter.schockmann@ergo.de
www.peter-schockmann.ergo.de

ERGO

IGA OPTIC KÖSTER

Nach Umbau und Modernisierung

Wir bieten unseren Kunden:

- Augenglasbestimmung in allen Facetten
- Kontaktlinsenanpassung
- Low Vision (Vergrößernde Sehhilfen)
- Führerscheinsehtests
- Brillen für ganz kleine aber auch ganz große Köpfe
- Sonnenbrillen, Sportbrillen, Lesebrillen...

Immer zum fairen Preis

Jeder Kunde wird individuell beraten, bekommt die für ihn passende Brillenfassung! Immer über 1000 Brillenfassungen vorrätig!

Virtuelle Brillenglasberatung mit VR Brille

49509 Recke Hauptstr. 1 ☎ 05453 96244
www.igaoptic-koester.de



Das Richtige essen und trinken bei langen Fahrten

Egal wie viel das Auto verbraucht, der Fahrer selbst benötigt auch auf einer langen Route nur wenig Energie. Darum muss er am Steuer nicht viel essen, aber ausreichend Wasser trinken. Ein paar Ernährungstipps für Vielfahrer. Wer bei längeren Fahrten genauer auf seine Ernährung achtet, kommt entspannter und auch sicherer ans Ziel.

Beim Autofahren verbrennen wir am Tag zwischen 1.000 und 1.350 Kilokalorien. Das entspricht in etwa unserem Energiebedarf im Ruhezustand. Man benötigt

auf langen Fahrten also nicht mehr Kalorien als sonst, sondern tendenziell eher weniger – und sollte daher die empfohlene Energiezufuhr von etwa 2.000 Kilokalorien pro Tag beherzigen. Man sollte nie mit leerem Magen Auto fahren, denn dann riskiert man, dass der Blutzuckerspiegel sinkt und einem schwindelig wird. Außerdem kann man sich nicht gut konzentrieren, wenn der Magen knurrt.

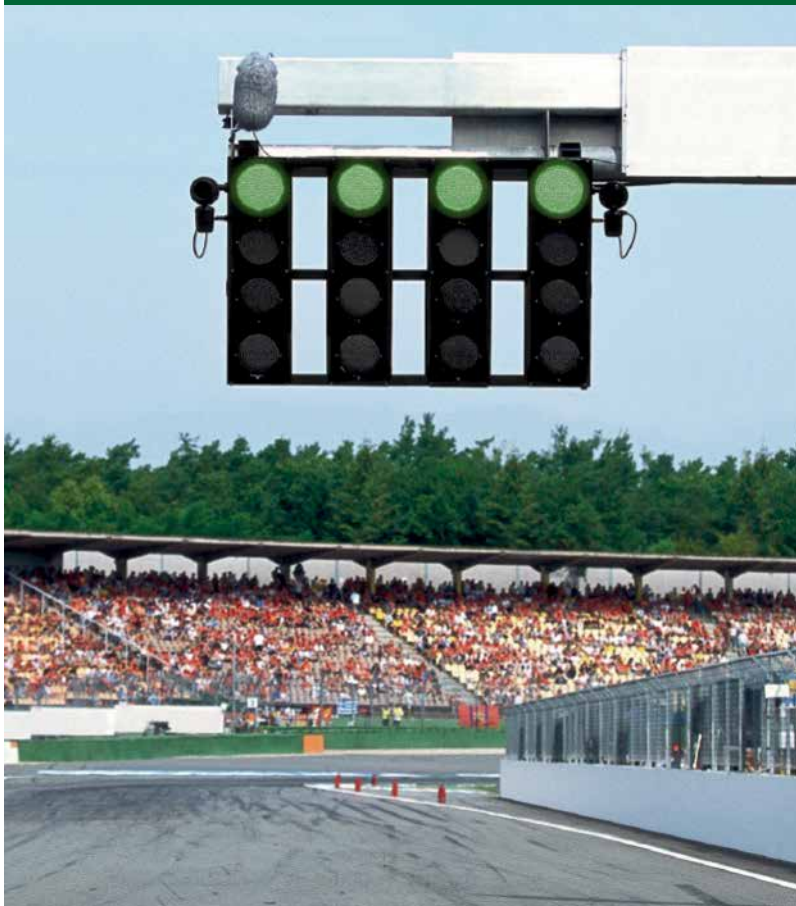
Einige Lebensmittel können unangenehme „Nebenwirkungen“ haben, die die Konzentrationsfä-

higkeit und das Wohlbefinden am Steuer ungünstig beeinflussen. Frittierte, gebackene oder scharf gewürzte Speisen sollte man während der An- und Abreise besser vermeiden. Sie sorgen wegen ihrer schweren Verdaulichkeit für Bauchgrummeln. Auch Reis, Bohnen und Nudeln sind nicht optimal, denn die erhöhte Kohlenhydrataufnahme kann zu unangenehmen Blähungen führen. Zudem sind leicht verdauliche Kohlenhydrate – wie sie etwa in Reis und Nudeln enthalten sind – weniger lange sättigend, sodass sich schon bald

wieder ein Hungergefühl einstellt. Zitrusfrüchte, Zwiebeln und Tomaten können, obgleich sie sehr gesund sind, Sodbrennen verursachen.

Doch Wasser ist das wahre Lebenselixier: Ein Fahrer, der zu wenig Wasser trinkt, macht ebenso viele Fehler wie ein Fahrer, der zu viel Alkohol getrunken hat. Konkret heißt das: Die Reaktionsgeschwindigkeit und das Konzentrationsvermögen sind dann nur noch so gut wie einem Blutalkoholspiegel von 0,8 Promille. (mid/ak)

Viermal grünes Licht für Ihre Sicherheit.



- > Hauptuntersuchung
- > Änderungsabnahme

- > Schadengutachten
- > Fahrzeugbewertungen

DEKRA Automobil GmbH
 Wiesengrund 24
 49509 Recke
 Telefon 05453.8078890

Mo - Fr: 9.00 - 12.00 Uhr
 und 15.00 - 17.30 Uhr

www.dekra.de/recke





Autofahren im Herbst

Gut sehen – sicher fahren

Gutes Sehvermögen ist als Verkehrsteilnehmer unerlässlich, um sicher unterwegs zu sein – ob mit dem Rad, zu Fuß, mit dem Pedelec oder dem Auto. Vor allem im Herbst, wenn die tief stehende Sonne blendet oder Dämmerung und Dunkelheit das Sehen erschweren. Mobile Sehtestaktionen ergeben jedoch immer wieder, dass jeder Zweite nicht ausreichend sieht. Für viele der getesteten Verkehrsteilnehmer kommt das Ergebnis überraschend, denn sie bemerken oft nicht, dass sie eine Brille benötigen oder dass die Brillenwerte nicht mehr stimmen.

Der Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen (ZVA) setzt sich seit Langem für einen regelmäßigen verpflichtenden Wiederholungssehtest für Führerscheininhaber ein, wie er in vielen EU-Ländern bereits gang und gäbe ist. Unabhängig davon empfehlen Augenoptiker allen Verkehrsteilnehmern, selbst aktiv zu werden

und einmal jährlich die Augen testen zu lassen. Meist liegt der letzte Sehtest nämlich Jahre zurück oder wurde einmalig für die Führerscheinprüfung absolviert. Das Sehvermögen kann sich jedoch vor allem zwischen dem 18. und 30. Lebensjahr schleichend und unbemerkt verschlechtern. Im Alter kommen dann weitere Einschränkungen oder Erkrankungen hinzu, die sich auf das Sehen auswirken können.

Sehschärfe ist nicht alles

Zusätzlich zur Sehschärfe, die mit einem Standardtest beim Augenoptiker geprüft wird – etwa zum Führerscheinantrag – sind weitere Sehfunktionen im Straßenverkehr wichtig, etwa das Dämmerungs- und Kontrastsehen, das Gesichtsfeld oder die aktive Augenbeweglichkeit (Motilität). Beim Fahren in der Dunkelheit spielt zum Beispiel die reine Sehschärfe nur eine untergeordnete Rolle. Umgekehrt

leiden andere Funktionen wie das Erkennen von Geschwindigkeiten und die Reaktionsfähigkeit, wenn man nicht scharf sieht.

Für einige Führerscheinklassen, Berufszulassungen oder Sportlizenzen werden deshalb neben der Sehschärfe auch andere Funktionen geprüft. Ein jährlicher Besuch beim Augenoptiker ist in jedem Fall empfehlenswert, egal, ob man bereits eine Brille trägt oder nicht. Für Kontaktlinsenträger sollte mindestens einmal jährlich, bei

weichen Linsen jedes halbe Jahr der Besuch beim Fachmann im Kalender stehen, um den Sitz zu kontrollieren, da sich auch das gesunde Auge verändern kann.

Darüber hinaus bieten Augenoptiker und Optometristen Service rund ums gute Sehen und zusätzlich zum klassischen Sehtest oder zur Brillenglasbestimmung weitere Überprüfungen des Sehvermögens, die zur persönlichen Gesundheitsvorsorge für die Augen beitragen können.

Weitere Infos rund ums Sehen finden Sie online unter: www.1xo.de. (akz-d)

Ihre Partner auf einen Blick



Auto Muhmann

Steinbecker Straße 25, 49509 Recke

☎ 0 54 53 / 72 25

✉ info@auto-muhmann.de

www.auto-muhmann.de



Verkehrsakademie Münsterland

Gutenbergstraße 6, 49479 Ibbenbüren

☎ 0 54 51 / 54 58 94 - 0

✉ info@va-muensterland.de

www.va-muensterland.de



Foto: pixabay.com/mid/akz

Vorsicht Wildwechsel

Der Herbst hat es aus Sicht der Autofahrer in vielfacher Hinsicht in sich. Denn zu den Behinderungen durch Nebel, Regen und die früher einsetzende Dämmerung kommt noch die steigende Gefahr von Wildunfällen.

Größte Vorsicht und die Beachtung der einschlägigen Warnschilder sind schon mal gute Voraussetzungen, die Risiken auf der Straße zu mindern.

Nähert man sich einem Waldgebiet oder den Rändern von

Wiesen und Feldern, sollte die Geschwindigkeit verringert und der Straßenrand im Blick behalten werden.

Ist in Straßennähe oder sogar auf der Fahrbahn Wild erkennbar, unbedingt abblenden und die Hupe betätigen.

Ausweichmanöver sind kontraproduktiv. Denn die Kollision mit anderen Fahrzeugen, Verkehrsteilnehmern oder Bäumen ist oft folgenschwerer als der Zusammenstoß mit dem querenden Tier. Wenn die Kollision nicht mehr vermeidbar ist, sollten die Autofahrer so stark wie möglich abbremsen und das Lenkrad festhalten.

Nach einem Zusammenstoß mit einem Wildtier muss zunächst die Warnblinkanlage eingeschaltet, die Warnweste angezogen und die Unfallstelle mit dem Warndreieck abgesichert werden. Anschließend muss die Polizei verständigt werden. Viele Versicherungen fordern zur Schadenregulierung eine Wildunfallbescheinigung.

Die Reparatur von Beulen am Fahrzeug nach einem Zusammenstoß mit Haarwild übernimmt die Teil- oder Vollkaskoversicherung. (mid/akz)

Auto Muhmann - Recke

- Reparatur aller Marken
- Autoglas-Service
- Inspektion nach Herstellervorgabe
- 3D-Achsvermessung
- Reifenservice
- täglich HU/AU durch die GTÜ







Auto Partner
Ingenieurbüro Gutzmann + Krause

Auto Muhmann

Kfz-Meisterbetrieb

Steinbecker Straße 25 • 49509 Recke

Tel.: 05453 7225

www.auto-muhmann.de



Foto: Dekra/mid/ak

Immer die Ruhe bewahren – das gilt auch bei einem Unfall im Ausland.

Wenn's im Ausland gekracht hat

Ein Unfall ist immer fatal. Aber im Ausland trifft das ganz besonders zu. Denn: Wie verhält man sich in dieser Situation richtig? Wer gut vorbereitet auf Tour geht, kann sich einigen Stress sparen.

Als Erstes gilt grundsätzlich: Ruhe bewahren. Das ist im Zweifel jedoch leichter gesagt als getan, wenn etwa ein aufgeregter oder gegebenenfalls sogar erboster Unfallgegner in einer fremden Sprache auf einen einredet und man selbst wenig bis gar nichts versteht. Im Falle eines Falles ist die grüne Versicherungskarte als Nachweis einer gültigen Haftpflichtversicherung wichtig. Doch ehe die zum Einsatz kommt, wird der Unfallort gesichert. Dabei sollte noch vor dem Aussteigen die gelbe Warnweste angezogen werden. Das ist inzwischen in den meisten Ländern Europas vorgeschrieben. Ohne Weste kann es gegebenenfalls teuer werden.

Als dritter Schritt muss der Unfall protokolliert werden, am besten mit aussagefähigen Fotos.

Im europäischen Unfallbericht werden die für eine möglichst problemlose Schadensregulierung wichtigen Informationen abgefragt. In Frankreich oder den Beneluxstaaten ist er wichtiger als in Deutschland. Denn dort wird der Inhalt des Berichts per Unterschrift unwiderruflich anerkannt. Anmerkungen oder Widersprüche sollten daher unbedingt unter Punkt 14 festgehalten werden.

Grundsätzlich raten alle Experten dazu, bei einem Auslands-Unfall die Polizei zu holen und sich eine Kopie des Unfallprotokolls geben zu lassen.

Und noch eine Hilfestellung: Die deutschen Autoversicherer stehen ihren Kunden über den kostenlosen Zentralruf (0800/25 02 600) zur Seite. (mid/ak)



- Fahrzeugreparatur aller Art
- Inspektion aller Fabrikate
- Unfallschaden - Instandsetzung
- Autoglas Reparaturservice

Hauptstrasse 90, 49509 Recke, Tel. 0 54 53 / 32 51



**Winterreifen
zu attraktiven
Preisen!**



- Wartung & Instandsetzung aller Fabrikate
- Ölwechsel & Inspektionen nach Herstellervorgaben
- Fahrzeugdiagnose nach neuester Technik
- Klimaanlageinstandsetzung & Wartung
 - Reifenservice & Rädereinlagerung
 - 3D-Achsvermessung ◦ Scheibenservice
- Karosseriearbeiten & Unfallinstandsetzung
- Abwicklung von Versicherungsschäden
 - Haupt- und Abgasuntersuchung
- Pannenhilfe & Abschleppdienst ◦ Abhol- & Bringservice

Auto-Technik Schröder GmbH | Steinbecker Straße 23 | 49509 Recke
 Telefon 0 54 53 / 91 98-300 | info@auto-technik-schroeder.de
 Öffnungszeiten: Mo – Fr von 08:00 – 18:00 Uhr | Sa von 08:00 – 12:00 Uhr
www.auto-technik-schroeder.de



Moderne Alpenküche Schweizer Nationalgerichte

Die Schweiz ist nicht nur das Land, das uns mit Schokolade, Uhren und Taschenmessern versorgt, auch die eidgenössischen Nationalgerichte erfreuen sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Kein Wunder: Schweizer Käsefondue, Raclette und Röstli sind ideale Vertreter der modernen Alpenküche.

Sie bieten viel Geschmack und Abwechslung, lassen sich einfach und unkompliziert zubereiten und machen jedes Essen zu einer kleinen Erlebnisreise in die Schweizer Bergwelt mit ihren Almwiesen und urigen Berghütten. Unverzichtbar für nahezu alle Gerichte: Schweizer Käseoriginals wie Appenzeller, Le Gruyère AOP,

Raclette Suisse, Walliser Raclette AOP und Schweizer Emmentaler AOP. Sie geben Schweizer Nationalgerichten ihr ganz besonderes Aroma.

Rund 22 Kilogramm Käse isst jeder Schweizer durchschnittlich pro Jahr. Wie viel davon zum Schmelzen auf Raclettepfännchen oder ins Caquelon (den Topf zur Zubereitung des Schweizer Käsefondues) wandert, ist nicht bekannt.

So einfach das Schweizer Käsefondue in der Zubereitung ist, so groß ist die Vielzahl der Rezepte. Das beginnt bereits bei der Auswahl der verwendeten Käsesorten. Das klassische Schweizer

Käsefondue „moitié-moitié“ besteht je zur Hälfte aus fruchtig-würzigem Le Gruyère AOP und cremigem Vacherin Fribourgeois AOP.

Darüber hinaus sind je nach Region frisch geriebene Mischungen mit Appenzeller, Schweizer Emmentaler AOP, Swizzrock oder auch Sbrinz AOP verbreitet. Mal wird Knoblauch und Kirschwasser zum Aufkochen des Käses zugegeben, mal Zitronensaft oder Brühe.

Als Party-Fondue „moitié-moitié“ lässt sich das Schweizer Käsefondue sogar zum Apéro reichen. Dabei dient ein ausgehöhltes Brötchen als kreativer Fonduepot. Der geschmolzene Käse wird in das Brötchen gefüllt und jeweils mit einer Scheibe gegrilltem Bündnerfleisch sowie knackigen Cornichons und Silberzwiebeln angerichtet und gereicht. Ein anregendes Geschmackserlebnis und zugleich ein echter Hingucker für jede Party.

Schweizer Käsefondue als Apéro

Zutaten (für 8 Mini-Fondues):
8 kleine Vollkornbrötchen, 8

Scheiben Bündnerfleisch, 400 g Le Gruyère AOP, 400 g Vacherin Fribourgeois AOP, 350 ml Weißwein, 4 TL Stärke, 1 TL Zitronensaft, 1 Gläschen Kirschnaps

Zum Dippen:

Cornichons, Silberzwiebeln, Mini-Salzbrezeln

Zubereitung:

Vollkornbrötchen mit einem scharfen Messer durchschneiden und mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Die Bündnerfleisch-Scheiben kross anbraten, zu kleinen Chips brechen und abkühlen lassen.

Das Käsefondue vorbereiten: Caquelon mit der Knoblauchzehe ausreiben, Le Gruyère AOP mit Stärke vermischen und zusammen mit dem Weißwein und dem Zitronensaft unter kräftigem Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, Vacherin Fribourgeois AOP begeben und schmelzen lassen.

Käsefondue in die vorbereiteten Brötchen füllen und mit Pfeffer bestreuen. Gemeinsam mit Bündnerfleisch-Chips, Mini-Bretzeln und Cornichons sowie Silberzwiebeln anrichten. (akz-d)



Foto: Käse aus der Schweiz/akz-d

Forstmann
Landgasthaus mit Flair
Schulstraße 49, 49509 Recke/Espel
www.landhaus-forstmann.de

Ab sofort! Passend zum Herbst finden Sie auf unserer Karte typisch westfälische Schlemmereien. Ab dem 13. November! Abwechslungsreiche Wildgerichte à la carte. 23. + 24. Dezember 2019 geschlossen 25. + 26. Dezember 2019 ausgebucht	Genießen Sie in der Vorweihnachtszeit unsere Spezialitäten à la carte oder besuchen Sie uns immer mittwochs und donnerstags zu unseren Buffetterminen. Termine für unser Buffet Mi 27.11.2019 ab 19.00 Uhr Mi 04.12.2019 ab 19.00 Uhr Do 05.12.2019 ab 19.00 Uhr Mi 11.12.2019 ab 19.00 Uhr Do 12.12.2019 ab 19.00 Uhr Mi 18.12.2019 ab 19.00 Uhr Do 19.12.2019 ab 19.00 Uhr
Betriebsferien: 27.12.2019 - 09.01.2020	Unsere Öffnungszeiten Mi. - Sa. ab 17:30 Uhr So. ab 11:00 Uhr geöffnet ab 12:00 Uhr bis 14:00 Uhr Mittagstisch ab 17:00 bis 20:00 Uhr Abendkarte Mo. + Di. Ruhetag Gesellschaften auf Anfrage Um Tischreservierung wird gebeten: 05453 / 8589

Richtig essen bei Rheuma

Die Lebensmittel-Ampel hilft Rheumatikern

Rund 1,5 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter entzündlichem Rheuma, informiert das Deutsche Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik beim internationalen Rheumakongress in Berlin. Hier hat der Gesundheitspublizist und ernährungsmedizinische Wissenschaftler Sven-David Müller die „Rheuma-Ampel“ (Trias Verlag) vorgestellt. Aktuelle wissenschaftliche Studien aus den USA beweisen, dass es eine Rheuma-Diät gibt. Die Arachidonsäure fördert die Entzündungen. Daher müssen Rheumatiker sie meiden. Für sein Buch „Rheuma-Ampel“ hat Sven-David Müller (www.svendavidmueller.de) auf Basis des Bundeslebensmittelschlüssels den Arachidonsäuregehalt von praktisch allen Lebensmitteln analysiert.

Der handliche Ratgeber gibt aber nicht nur einen Überblick über den Arachidonsäuregehalt, sondern auch viele wichtige Informationen und die besten Tipps, die Rheumatikern das Leben entscheidend erleichtern können.

Öle aus Fischen

Entzündungshemmend sind Öle aus Fischen, denn sie enthalten die wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Rheumatiker sollten möglichst täglich Fisch statt Fleisch essen. Und mageren Käse statt Wurst. Eine solche Ernährungsweise reduziere die Schmerzen bei entzündlichem Rheuma, erläutert Sven-David Müller beim Kongress in Berlin. Optimal sind Fische wie Makrele, Hering, Thunfisch und Wildlachs, aber auch Zubereitungen wie Matjes. Dabei ist geräucherter Fisch genauso gut geeignet wie gekochter oder in hochwertigem Rapsöl angebratener Fisch. Die Meeres-tiere sind auch relativ reich an



Rheumatiker sollten möglichst täglich Fisch statt Fleisch essen.

Zink und dieser lebenswichtige Mineralstoff hemmt Entzündungen. Viele Rheumatologen verordnen ihren Patienten Omega-3-Fettsäure-Kapseln und Zink-Histidin-Präparate.

Pflanzenorientierte Ernährung

Rheumatiker profitieren von einer pflanzenorientierten Ernährungsweise mit reichlich Frischobst, Gemüse, Hülsenfrüchten, frischen Kräutern sowie täglich einer Handvoll Samen und Nüssen wie beispielsweise Walnüssen.

Sven-David Müller hat für das Buch „Rheuma Ampel“ wissenschaftliche Studien durchforstet. Als Autor kann er auf mehr als 200 Buchtitel in 14 Sprachen verweisen. Viele seiner Titel widmen sich der Rheuma-Thematik und „Das große Rheuma Kochbuch“ (Humboldt Verlag) gehört zu den wichtigsten Buchempfehlungen von Rheumaexperten. (akz-d)

Ihre Partner auf einen Blick



Altes Gasthaus Göcke
Kirchstraße 20, 49509 Recke
☎ 0 54 53 / 8 07 75 88
✉ info@altesgasthausgoecke.de
www.altesgasthausgoecke.de



Benning Getränke (Filiale Ibbenbüren)
Rudolf-Diesel-Straße 11, 49479 Ibbenbüren
☎ 0 54 51 / 94 17 0
✉ info@benning-getraenke.de
www.benning-getraenke.de



Benning Getränke (Filiale Recke)
Hauptstraße 48, 49509 Recke
☎ 0 54 53 / 74 97
✉ info@benning-getraenke.de
www.benning-getraenke.de



Landgasthaus Forstmann
Schulstraße 49, 49509 Recke-Espel
☎ 0 54 53 / 85 89
✉ info@landgasthaus-forstmann.de
www.landgasthaus-forstmann.de



Minh Long Asia Food & Sushi
Ibbenbürener Straße 7, 49497 Mettingen
☎ 0 54 52 / 9 19 62 69
✉ minhlongsushi2019@gmail.com
Facebook: Minh Long Sushi



verbraucherzentrale

Handbuch Testament

**Textbausteine
Mustertestamente
Checklisten**

Alle
Formulare
zum
Abheften



OTTO N. BRETZINGER

Das Erbe rechtzeitig regeln

Neuer Ratgeber hilft beim Verfassen des eigenen Testaments

Noch nicht einmal jeder fünfte Deutsche hat sein Testament verfasst.

Allzu gerne schiebt man das unangenehme Thema Tod auf die lange Bank. Doch was, wenn es soweit ist und der letzte Wille noch immer nicht steht? Dann bestimmt das Gesetz die Erbfolge, und die entspricht nicht immer den Wünschen und Vorstellungen des Verstorbenen.

Damit es dazu nicht kommt, sollte man sich früh genug mit dem eigenen Nachlass befassen. Das neue „Handbuch Testament“ der Verbraucherzentrale beantwortet hierzu alle wichtigen Fragen.

ergänzt um Vorlagen, Formulierungsbeispiele, Checklisten und Mustertestamente. Diese können herausgetrennt und abgeheftet werden, stehen aber auch online zur Verfügung.

Eins sollten die Leserinnen und Leser jedoch stets im Hinterkopf behalten: Es gibt kein Testament „von der Stange“. Die Entscheidung, wer was bekommen soll, muss letztlich jeder selbst treffen.

Den letzten Willen richtig zu gestalten, ist hingegen nicht schwer, wenn man die grundlegenden Regeln des Buchs beachtet.

Sollte ich mit meinem Ehepartner ein gemeinschaftliches Testament errichten? Möchte ich mich darauf beschränken, Personen als Erben einzusetzen? Oder will ich auch andere Verfügungen wie Vermächnisse, Auflagen, Enterbungen oder Teilungsanordnungen treffen?

Der Ratgeber bietet Erläuterungen und praktische Tipps,

Der neue Ratgeber „Handbuch Testament“ hat 220 Seiten und kostet 16,90 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich. (pd)

STEINMETZ · BILDHAUER · RESTAURATOR



Simon Sandmann

MEISTERBETRIEB

HAARSTR. 44 · 49509 RECKE · TEL. 0 54 53/3 32 90 45

WWW.STEINMETZ-SANDMANN.DE

GROSSE GRABSTEIN-AUSSTELLUNG IN RECKE



Erd-, Feuer- und Seebestattungen

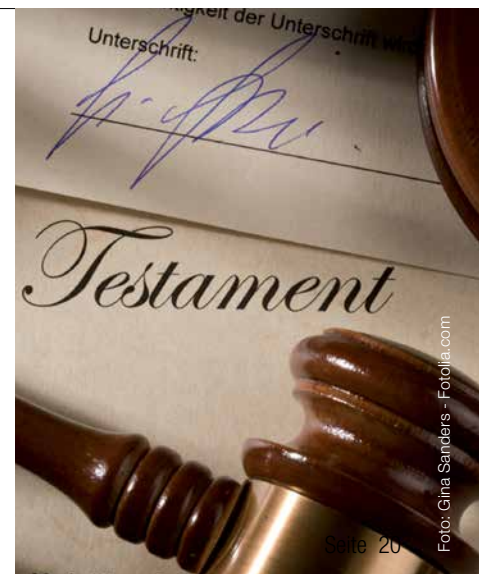
- Überführungen von und nach Auswärts
- Vertrauensvolle Erledigungen aller Formalitäten
- 24h Bereitschaftsdienst, auch an Sonn- und Feiertagen
- Bestattungs-Vorsorge-Beratung

Tel. 0 54 53 / 82 85
0 54 53 / 8 00 43

Mobil 0 171 / 7 46 30 84

BESTATTUNGSINSTITUT WIEMELER

49509 Recke-Steinbeck
Recker Str. 15





Glückliche Menschen sind erfolgreicher

Einsatz eigener Stärken beflügelt Freude in Job und Privatleben

Wohlbefinden und beruflicher Erfolg hängen wesentlich davon ab, ob und wie die persönlichen Stärken eingesetzt werden können. So lautet ein Ergebnis aus der Positiven Psychologie, die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Den wichtigsten Faktoren für Glückserleben in Job und Freizeit ist die promovierte Psychologin Melanie Hausler auf den Grund gegangen.

Nicht die sechs Richtigen im Lotto oder ein unverhofftes Erbe machen langfristig glücklich. Echtes und nachhaltiges Glücksempfinden wird durch den sinnvollen Einsatz der individuellen Stärken, Fähigkeiten und das Tun selbst ausgelöst. „Wir wollen sehen, dass unser Handeln etwas in der Welt bewirkt und verändert“, so Melanie Hausler in ihrem Buch „Glückliche Kängurus springen höher.“

Dabei hat die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens eine herausragende Bedeutung: „Wir möchten gestalten, was uns begegnet, wollen Herausforderungen bewältigen und daran wachsen.“

Macht beruflicher Erfolg glücklich? „Studien bestätigen den umgekehrten Effekt: „Menschen, die sich gut fühlen und zufrieden sind, werden mit erhöhter Wahrscheinlichkeit erfolgreicher“, erläutert Hausler. „Glückliche Menschen können nachweislich besser und überzeugender führen, verhandeln geschickter, sind flexibler, kreativer und pro-

duktiver“, so die Psychologin. Der Erfolg wiederum verstärkt das Wohlbefinden.

Für das Glücklichein ist es daher wichtiger, die eigenen zentralen Stärken herauszufinden, als den Fokus auf vermeintliche Schwächen zu legen.

Mit speziellen Stärkefragebögen erfährt man mehr über das persönliche Potenzial. Es hilft aber auch schon, sich bestimmte Fragen zu beantworten, zum Beispiel: Worauf bin ich stolz? Welche Tätigkeiten begeistern mich und bereiten mir Freude?

Alltagstaugliche Glücksrezepte

Die Positive Psychologie untersucht auf Grundlage empirischer Forschung, wie Menschen Erfüllung und Sinn in ihrem Leben finden. Dabei ist Glück etwas sehr Individuelles und Subjektives. Wofür bin ich dankbar? Schon darüber nachzudenken ist ein einfaches, aber wirksames Glücksrezept. Positive Eindrücke lassen auch emotionale Durststrecken leichter ertragen, wenn sie in einem Dankbarkeitstagebuch oder auch in einem positiven Tagesrückblick festgehalten werden. Wer in seinem Terminkalender auch den kleinen Glücksmomenten einen festen Platz reserviert, kann diese Momente regelmäßig erleben. Dies kann eine Mittagspause mit netten Kollegen sein oder ein Spaziergang in der Natur.

Weitere Infos online unter: www.junfermann.de (akz-o)



Wir suchen Sie in Recke für unsere neue & kleine Senioren-WG als:

Exam. Pflegekraft (gn)

für 20-30 Std./Woche, Tag- und Nachtdienst. Sie haben Lust, eine neue & familiäre Einrichtung zu gestalten? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Weiterbildungen	✓	Zusatzleistungen	✓
Unbefristeter Vertrag	✓	Gesundheitsmanagement	✓
Gutes Arbeitsklima	✓	Gestaltungsspielraum	✓

Seniorenzentrum Am Bodelschwing
Pottkamp 12 – 16 · 49509 Recke
05453 9665840-61 - wg1@am-bodelschwing.de

Herzlich willkommen, liebe Pflegefachkraft (m/w/d)!

- ✓ **Unbefristeter Arbeitsvertrag**
- ✓ **Fachweiterbildung in eigener Akademie** (ohne Intensivfahrung)
- ✓ **Steuerfreie Zuschläge**
- ✓ **Betriebliche Altersvorsorge**
- ✓ **Viel Zeit für deine Patienten**



HAUS Titus
Wohngemeinschaft für Intensivpflege

Haus Titus · Neuenkirchener Str. 23-27 · 49509 Recke
Deine Ansprechpartnerin: Carmen Grönde

Bewerben ist bei uns ganz leicht! ☺

- WhatsApp: 0151 – 580 666 44
- Telefon (0 54 53) 918 45 210
- recke@titus-intensivpflege.de
- titus-intensivpflege.de

[fb.com/titus.intensivpflege](https://www.facebook.com/titus.intensivpflege) [@bonitas.holding.pflege](https://www.instagram.com/bonitas.holding.pflege)



Foto: Bundesverband der Deutschen Heizungsindustrie (BDH)/akz-d

Energiewende im Heizungskeller



GmbH

Beratung • Planung • Ausführung

- Elektroinstallation für Neu- und Altbauten
- Industriemontagen
- Beleuchtungsanlagen
- Kundendienst
- Netzwerktechnik
- Videokameras
- Alarmanlagen
- Brandmeldeanlagen



Wiesengrund 40
49509 Recke

Tel.: 054 53/36 66
Fax: 054 53/36 67

info@elektro-ueffing.de
www.elektro-ueffing.de

Energiewende, das bedeutet Ressourcen schonen und erneuerbare Energien ausbauen. Nicht nur wegen der steigenden Energiepreise wollen immer mehr Privathaushalte ihren Beitrag für mehr Klimaschutz leisten. Eine moderne Heizung ist praktizierter Klimaschutz, denn sie spart bis zu 30 Prozent Energie.

Wenn Sie Ihre Heizung modernisieren wollen, steht Ihnen eine

große Bandbreite sehr effizienter Technologien zur Verfügung – vom bewährten Brennwertkessel über Wärmepumpen, KWK-Anlagen, Holzheizkessel bis hin zur innovativen Brennstoffzellenheizung. In sogenannten hybriden Heizsystemen lassen sich außerdem verschiedene Technologien und Energieträger kombinieren. Welche Heizung die für Sie beste ist, hängt u.a. von den baulichen Voraussetzungen, aber auch Ihren persönlichen Prioritäten ab. Sie können bei Ihrem gewohnten Energieträger bleiben oder aber auf erneuerbare Energien wie Holz oder Umweltwärme setzen. Gas- oder Ölbrennwertkessel können auch noch später mit einer Solarwärmanlage kombiniert werden.

Der Staat, aber auch die Bundesländer und viele Energieversorger bieten attraktive Förderprogramme für den Heizungstausch an. Es lohnt sich, sich frühzeitig zu informieren, denn Anträge und Bewilligung müssen in der Regel vor der Investition stehen. Unter www.bdh-koeln.de finden Sie mehr Informationen und den Förderdarratgeber „Effiziente Heizsysteme mit Geld vom Staat“. (spp-d)

**Bauen
Modernisieren**

**Planung
Baubetreuung**



Rieke

Gestaltung und Fertigung
der Inneneinrichtung

Tischlerei Matthias Rieke GmbH & Co. KG
Schweigerhook 2 · 49509 Recke
Tel. 054 53/93 32-0 · info@tischlerei-rieko.de

www.tischlerei-rieko.de



Foto: Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS)/burgbad/akz-d

Von wegen farblos Helle Freude mit Weiß

Unsere Allzeit-Favoriten-Farbe? Weiß, was sonst! Im Sommer sieht es zur gebräunten Haut einfach am schönsten aus. Fast jede Braut will es unbedingt tragen. Und in vielen Sprachen steht es für den Lichterglanz. Im Deutschen kennt man u. a. brilliantweiß, schneeweiß, keramikweiß – je nach Beschaffenheit, Umgebung und Material. Weiß kann puristisch, opulent oder extravagant sein und lässt sich auf keinen Stil festlegen. Ferner hält die Nichtfarbe benachbarte Bereiche zusammen und ist daher speziell bei Bädern, die sich zum Wohnraum hin öffnen, als neutrale Grundfarbe gefragt. Wer zudem die drei folgenden Tipps der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) beherzigt, dürfte an seiner weißen Wellnessoase helle Freude haben:

1. Weiß hellt jeden Raum auf. Auf Lack- und Glanzelemente kann

daher verzichtet werden. Ein mattes Finish wirkt wärmer.

2. Ton-in-Ton-Arrangements weiche, fließende Formen entgegenzusetzen. Das beugt einer sterilen Atmosphäre vor, ohne vom Konzept abzuweichen.

3. Aktiven Klimawandel betreiben und zum Weiß u. a. helle Hölzer, Bezüge aus Leinen, naturbelassenen Stein und Akzente in Leder kombinieren. Das Bad bedankt sich mit einer luftigen und modernen Atmosphäre mit großer Lässigkeit.

Wer Anregungen sucht, der sollte eine der ständigen Ausstellungen der Badprofis besuchen – zum Beispiel am „Tag des Bades“, der in diesem Jahr am 21. September begangen wird. Die Badprofi-Suche auf www.tagdesbades.de liefert Adressen nach Postleitzahlen. (akz-d)



Herbstzeit = Renovierungszeit

**Unser Senioren-Plus - ein Service,
der nicht nur Senioren verwöhnt!**

Bevor es an die Renovierung geht, räumen wir die Räume aus und hinterher komplett wieder ein.

Lassen Sie sich vorher bei Ihnen zuhause von uns beraten. Mit Farbskalen, Mustern und vielen neuen Ideen gestalten wir Ihre Räume in echte Wohlfühlöasen.



Ihr Malerfachbetrieb

Haermeyer & Roes

Rothertshausener Straße 13 • 49509 Recke

Telefon (0 54 53) 35 46 • Telefax (0 54 53) 38 82
www.haermeyer-roes.de • info@haermeyer-roes.de

Ihre Partner auf einen Blick

Nefe
Emsdettener Straße 70, 48485 Neuenkirchen
☎ 0 59 73 / 24 70
☎ 0 59 73 / 12 89



Berufsbekleidung Leißing
Gutenbergstraße 8, 49479 Ibbenbüren
☎ 0 54 51 / 54 50 0
✉ info@leissing.de
www.berufsbekleidungsshop24.de



Kösters Haustechnik
Hovekampstraße 2, 48431 Rheine
☎ 0 59 71 / 8 03 27 00
✉ info@koesters-haustechnik.de
www.koesters-haustechnik.de



Betten Seifert
Gutenbergstraße 6, 49479 Ibbenbüren
☎ 0 54 51 / 99 70 - 180
✉ info@betten-seifert.com
www.betten-seifert.com



W. Finsterwalder Bedachungen
Raiffeisenstraße 1, 49509 Recke
☎ 0 54 53 / 91 19 90
✉ info@finsterwalder-bedachungen.de
www.fensterwalder-bedachungen.de



Alles auf Knopfdruck: Mit dem Gasfeuer zieht die Bequemlichkeit ein.

**Schützen und gestalten
mit dem richtigen
Sonnenschutz**



**Sonnenschutz
nach Maß!
Kompetente Beratung
auch bei
Ihnen zuhause**

Fachhandel Malerbetrieb Einrahmungen + Restaurierungen



49509 Recke-Steinbeck
Kirchstraße 20
Tel. 0 54 53 / 8 05 76
Fax: 0 54 53 / 8 05 89

Für Genießer: Gaskamin inszeniert das Feuer in allen Details

Die Italiener nennen es „Dolce Vita“, die Franzosen sprechen vom „Savoir-vivre“ und die Dänen verzaubern die Welt derzeit mit „Hygge“. Gemeint ist stets das Gleiche: die Kunst, das Leben und die Zeit zu genießen. Wer eine klassische Feuerstätte sein Eigen nennt, hat bereits passende Unterstützung. Doch Holz hacken und lagern kann im urbanen Lifestyle kompliziert sein.

Mit einem gasbetriebenen Kamineinsatz wie dem Encanto ziehen Komfort und Genuss der neuesten Generation ein. Dank technischer Innovationen wird der Flammentanz mit der Optik eines echten Holzfeuers inszeniert – aber ohne Rauch, Asche und üblichen Schornstein. Einmal vom Fachmann angeschlossen, gelangt der Brennstoff bequem per Gasleitung direkt in den Feuerraum, wo er sauber und fast rückstandslos verbrennt (www.leda.de).

In drei Modellvarianten – flach, zweiseitig und Panoramasicht – zeigt der Gaseinsatz des Traditionsherstellers Leda das Spiel der Flammen auf satten 83 cm Frontbreite bis ins Kleinste. Möglich macht das zum einen die sogenannte Woodburner Technology im doppelten Brennersystem, eine Kombination aus Flächenbrenner und Düsen, die direkt in die keramischen Scheitholzimitate integriert sind. Und zum anderen das Premium-Antireflexglas, das durch die Entspiegelung den Charakter eines offenen Kaminfeuers erzeugt. Die glühende Wolle im Feuerbett sorgt zusätzlich für Gluteffekte und rundet mit der optionalen LED-Beleuchtung die warme Atmosphäre ab.

Echte Flammen und angenehme Wärme auf einen Wisch

Entweder mit Einbaurahmen oder ohne – im Innern ist der

Gaseinsatz mit Stahl in zeitlosem Schwarz verkleidet. In Ergänzung bietet Leda weiteres Zubehör zur individuellen Gestaltung an. Vom glänzenden Brennraumglas zur Steigerung der Echtfeuer-Optik über Keramikmauersteine im traditionellen Design bis zu dunklen Stahlelementen im Rillen-Look für ein modernes Wohnambiente.

Apropos auf der Höhe der Zeit: Selbstverständlich ist im Lieferumfang eine praktische Fernbedienung inbegriffen. So lässt sich der Encanto nicht nur ein- und ausschalten, auch die Flammenhöhe, der Eco-Modus für eine reduzierte Leistung oder die Betriebszeiten können damit reguliert werden. Komfortabler ist da nur noch die FireApp zur Handhabung via Smartphone und Tablet über die separate WiFi-Box. Mit einem Wisch heißt es dann nur noch: echte Flammen genießen und bei angenehmer Wärme entspannen. (akz-d)

Sicherheit ist ein wertvolles Gut

Es ist eine Binsenweisheit: „Gelegenheit macht Diebe“. Dies trifft jedoch nicht nur auf den Supermarkt zu, der seine Waren allzu verlockend darbietet. Auch das klassische Einfamilienhaus ist betroffen: Die gute Nachricht ist jedoch, dass die Zahl der Wohnungseinbrüche nach den Angaben der Polizeilichen Kriminalstatistik im vergangenen Jahr gesunken ist. Die erfassten Fälle schließen auch Einbruchsversuche ein: „Ob es beim Versuch bleibt, hängt maßgeblich damit zusammen, wie gut ein Objekt gesichert ist“, so beschreiben es die Experten von der Polizei – bei entsprechender Absicherung geben die Diebe oft auf, bevor sie Erfolg haben. Fenster und Terrassentüren sind die größten Schwachpunkte

am Haus. Daher werden Fenster und Türen schon seit Jahren in sogenannte Widerstandsklassen eingeordnet – so lässt sich schnell erkennen, welchen Ansprüchen die Fenster und Türen genügen.

„Wirus-Fenster und Haustüren aus Kunststoff und aus Aluminium sind bis zur Widerstandsklasse RC3 geprüft und zertifiziert“, ergänzt Ruoff. Unter der Seite www.wirus-fenster.de gibt es weitere wertvolle Tipps zum Thema Sicherheit bei Fenstern und Türen. Die Firma ist im Herstellerverzeichnis für geprüfte und zertifizierte einbruchhemmende Produkte gelistet, das das Landeskriminalamt im Auftrag der Kommission Polizeiliche Kriminalprävention (KPK) herausgibt. (spp-d)



Foto: Wirus Fenster GmbH & Co. KG/spp-d

Kachelöfen · Kamine · Kaminkassetten
Kaminöfen · Pellet-Technik · Wassertechnik

CLEVER Steig'On
Kamintechnik

Westerkappeler Str. 11
49497 Mettingen
Tel.: 0 54 52 / 91 95 95
Fax: 0 54 52 / 91 95 96
info@clever-kamine.de
www.clever-kamine.de

Meisterbetrieb

Huil
Wolfgang Huil
Heizung-Sanitär-Meister

**Heizung-Sanitär
24 Std.-
Service**

Fichtenweg 2
49509 Recke

Tel.: 05453/80021
Fax: 05453/919510
Mobil: 0151/12782538

**Energiesparen
mit einer
neuen, modernen
Kesselanlage**

ROLING
WWW.ROLING-SERVICE.DE

**Traumgrundstück gefunden?
Herzlichen Glückwunsch!**

Wir übernehmen gerne für Sie:

- Ausschachtung von Kellern
- Auffüllung
- Wallherstellung
- Ausschachtung von Teichen

Und vieles mehr! *Wir beraten Sie gerne!*

Roling-Service - 49509 Recke - Tel. 01 71 / 1 72 94 78

www.zimmerei-hiepler.de

HIEPLER || ZIMMEREI
Marcus & Jessica Hiepler • Tel. 0 54 53 / 33 10 05

FARB KLEXX
Kreatives Malerhandwerk



Foto: andreinanc/stock.adobe.com/Agila/akz-o

Klein, aber oho!

Ihre Form erinnert an einen Schmetterling, bei Menschen und Hunden sitzt sie unterhalb des Kehlkopfes: die Schilddrüse. Obwohl sie recht klein ist, beeinflusst sie Organe und Prozesse im gesamten Körper. Denn die dort produzierten Hormone sorgen beispielsweise dafür, dass der Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System normal funktionieren.

Umso wichtiger, dass die Schilddrüse gesund und ausgeglichen arbeitet.

Auch Franziska Obert, Expertin der Agila Haustierversicherung, weiß: „Das gilt nicht nur beim Menschen, sondern auch beim Hund. Denn ist die Schilddrüse zu träge oder zu aktiv, macht sich das auch im tierischen Körper deutlich bemerkbar.“

Zu viel oder zu wenig des Guten?

Wenn Vierbeiner mehr schlafen als gewohnt und deutlich an Gewicht zulegen, sollten ihre Halter aufpassen. Gemeinsam mit Hautproblemen deutet das darauf hin, dass die Schilddrüse zu wenige Hormone produziert und ins Blut abgibt.

Anders bei einer Überfunktion: Eine Mehrzahl an Hormonen treibt den Stoffwechsel kräftig an und überfordert ihn.

Dadurch wirken Hunde nervös, zittern häufig und verlieren Gewicht. In beiden Fällen entwickeln die Symptome sich schleichend, es kann einige Zeit dauern, bis der Tierarzt die richtige Diagnose stellt. Gewissheit über solche Veränderungen und Fehlfunktionen geben dann Blut- und Ultraschalluntersuchungen.

Mittelgroß und mittelalt

Vor allem weil die Symptome einer erkrankten Schilddrüse meist nach und nach auftreten, werden eher Hunde im mittleren Lebensalter zum ersten Mal diagnostiziert. Aber auch die Schilddrüse von Welpen und älteren Hunden kann aus der Balance geraten.

Interessant: Während die Schilddrüse zwar ein sehr kleines Organ ist, verursacht sie besonders bei mittelgroßen bis großen Vierbeinern gesundheitliche Probleme. Kleinere Rassen wie Jack Russell Terrier oder Havaner sind selten betroffen.

Die Balance zurückgewinnen

Stellt der Tierarzt tatsächlich eine Störung der Schilddrüse fest, behandelt er den Vierbeiner mit geeigneten Tabletten.

Diese regulieren die Hormonproduktion der Schilddrüse und gleichen eine Über- oder Unterfunktion aus. „Betroffene Hunde müssen leider ihr Leben lang Medikamente nehmen. Hinzu kommen regelmäßige Blutuntersuchungen, um die richtige Dosierung einzustellen“, erklärt die Expertin.

Wer diese wahrnimmt, bemerkt bereits nach etwa einem Monat, dass es den Vierbeinern besser geht. Einem langen und gesunden Hundeleben steht dann auch die kleine Schilddrüse nicht mehr im Weg. (akz-o)

Betten-Ecke Recke

Inh. E. Wozniak

Vogteistraße / Ecke Poststraße
Tel. 0 54 53/91 87 27 2
info@betten-ecke-recke.de

Öffnungszeiten: täglich 9.00 - 19.00 Uhr
Samstag 9.00 - 15.00 Uhr



★ ★ ★ ★ ★ www.betten-ecke-recke.de ★ ★ ★ ★ ★

Natürlich mit einer großen Auswahl

Betten – Boxspringbetten – Matratzen – Wasserbetten
Lattenrahmen Oberbetten – Kissen – Zubehör

immer überraschend preiswert!

>>GUTE WARE<< >>GUTE PREISE<< >>GUTE NACHT<<

★ MIT KOMPETENTER BERATUNG & RUNDUMSERVICE ★



Familiäre Atmosphäre mit den Kreativfreunden

Zum 12. Mal treffen sich die Kreativfreunde am Sonntag, den 3. November 2019, von 11.00 bis 18.00 Uhr, im Landgasthaus Forstmann in Recke-Espel. In der Ausstellung werden zahlreiche Dinge angeboten, wie Körnerkissen, Holzarbeiten, Schmuck, Bilder, Deko aus Beton, Stoffe und Wolle, und vieles mehr.

Wie immer veranstalten die Initiatoren, Sabine und Sarah Goltsche sowie Heinz und Wilma Kalitta eine große Tombola, deren Erlös komplett dem "Verein zur Förderung krebskranker Kinder e. V." der Uniklinik Münster zu Gute kommt. Die an der Ausstellung teilnehmenden Hobbykünstler sowie ortsan-

sässige Geschäftsleute haben die Sachpreise der Tombola gespendet. So konnten bislang seit dem Jahr 1989 insgesamt über 61.000 Euro gesammelt werden.

Mit Spenden solcher Art ist es der Kinderkrebshilfe möglich, die Zeit der Behandlung erträglicher zu gestalten, die Kinder wieder in das normale Leben einzugliedern und deren Entwicklung zu fördern. Der ehrenamtliche Vorstand der Kinderkrebshilfe nimmt jederzeit auch gerne persönlich Spenden entgegen.

Die Kreativfreunde danken allen Spendern und freuen sich auf einen regen Besuch. (pd)



Die tollen TITZ-
Gruppenreisen
2020


meinreisespezialist
... von Freunden empfohlen

Mandelblüte - Mallorca vom 08.02.-15.02.2020
Hotel Valentin Reina Paguera***

Eingeschlossene Leistungen

- Flug ab/bis Münster/Osnabrück
- 7 Übernachtungen im Hotel Valentin Reina Paguera***
- Halbpension inkl. Gala-Buffer am Valentinstag 14.02.

Ausflug Mandelblüte

Ausflug Markt Sineu und Herstellung und Verköstigung Sobrasada

p. P. 799,00 € im DZ
899,00 € im EZ


Reisebüro
TITZ

Recke

Hauptstraße 3
Tel.: 05453/9668511

Püßelbüren

Roßlauer Straße 5
Tel.: 05451/94990

www.reisebuero-titz.de
Zwischenverkauf vorbehalten

IMPRESSUM

Das **Dorfgespräch Recke** erscheint 7x jährlich im Verlag AS-Multimedia.

Verlag:

 **multimedia**
print- und webdesign

AS-Multimedia, Andreas Schöwe
Münsterstraße 2, 48477 Hörstel
www.as-multimedia.de - info@as-multimedia.de
Telefon: 054 54 / 39 60 00 5 - Fax: 054 54 / 39 60 00 4

Inhaber und Gesamtleitung:

Andreas Schöwe (as@as-multimedia.de)

Redaktion:

Petra Wall (Leitung; pw@as-multimedia.de)

Fotos:

kommen von den Autoren, der Fotoagentur Fotolia.com
oder wie im Bericht angegeben

Anzeigen:

Andreas Schöwe (as@as-multimedia.de)
Karsten Suppelt (ks@as-multimedia.de)

Layout:

Kristina Aufderhaar (Leitung; ka@as-multimedia.de)
Sarah Uphoff (su@as-multimedia.de)

Vertrieb:

Das Dorfgespräch Recke erhalten Sie ca. alle zwei Monate kostenlos
zugestellt. Probleme bei der Zustellung? Tel. 054 54 / 39 60 00 5

Dieses Heft wurde auf 115g-Bilderdruckpapier, glänzend, gedruckt

Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 3 vom 01.09.2010. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Druckvorlagen etc. wird keine Haftung übernommen. Die Veröffentlichung und Kürzung derselben behalten wir uns vor.

Namentlich gekennzeichnete Artikel stimmen nicht unbedingt mit der Meinung der Herausgeber überein. Artikel die mit P.D. gekennzeichnet sind, entstammen dem Presse-Dienst der jeweiligen Firma bzw. des Vereins. Änderungen und Kürzungen behalten wir uns auch hier vor. Für eventuelle Schäden durch fehlerhafte Anzeigen oder für fehlerhafte Anzeigen selber wird keine Haftung übernommen.

© 2019 bei AS-Multimedia
Eine Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nicht gestattet.

FITNESS ERAGYM EVOLUTION

NEUERÖFFNUNG IN RECKE HERBST 2019

VORVERKAUFSANGEBOT!

33,-€ / MONAT*

BEGRENZT AUF DIE ERSTEN
200 ANMELDUNGEN

VORVERKAUF AB 26.08.2019:

ERA GYM RECKE
ROTHERTSHAUSENER STR. 18
49509 RECKE

MONTAG - FREITAG
13:00 - 20:00 UHR
SAMSTAG & SONNTAG
12:00 - 17:00 UHR

RESERVIERE DIR DAS ANGEBOT ONLINE AUF **WWW.ERA-GYM.DE**



 ERAGYMRECKE

 ERAGYMD E

 RECKE@ERA-GYM.DE