

HALLO

GREVEN · RECKENFELD · GIMBTE ·
ALTENBERGE · NORDWALDE · SAERBECK

Jeden Samstag · kostenlos · Samstag, 4. Januar 2020
Ausgabe 1/2020 · Verteilte Auflage: 24 665
www.ag-muensterland.de



„Aua, mein Hals!“

Halschmerzen sind vor allem in der kalten Jahreszeit häufig das erste Symptom für eine naheher Erkältung. | Bleiben Sie fit



Topping mal anders

Manche Insekten mögen Aprikosen. Aber essen wir sie auch mit Insekten? Probieren wir's aus... | Essen & Trinken



Neuaufgabe

Kristen Stewart, Ella Balinska und Naomi Scott als „3 Engel für Charlie“. | Kino

Kurznotiert

Filmabend um Kinderbuchautorin

GREVEN. Zum ersten Filmabend im neuen Jahr laden das Efl-Projekt und der Heimatverein Greven gemeinsam am 2. Januar um 19 Uhr ins Heimathaus „Alte Post“ ein. Entgegen der Ankündigung im Flyer vom Herbst 2019 findet der Filmabend gleich am ersten Donnerstag im Januar statt. Es geht um die Kindheit und Jugend einer berühmten schwedischen Kinder- und Jugendbuchautorin, deren Werke in aller Welt und in vielen verschiedenen Sprachen erschienen ist. Sie starb 2002. 1978 bekam sie den Friedenspreis des deutschen Buchhandels, 1994 den alternativen Nobelpreis. Der Eintritt ist frei.

Einbrecher scheitern am Wintergarten

SAERBECK. Unbekannte haben zwischen 23. Dezember, 0 Uhr, und 28. Dezember, 11 Uhr, versucht, in ein Wohnhaus am Kreuzkamp einzubrechen. Der Versuch, eine Tür zum rückwärtig gelegenen Wintergarten aufzubrechen, misslang. Die Täter gelangten nicht ins Gebäude, berichtet die Polizei. Es werden Zeugen gesucht. Hinweise an die Polizei unter Telefon 025 72/93 06 44 15.

Winterspaziergang durch die Wüste

GREVEN. Zum Winterspaziergang durch die Wüste mit Grünkohlessen am 17. Januar (Freitag) lädt die Kfd Martinus ein. Treffpunkt ist um 16.30 Uhr am Haus Liudger. Um 18 Uhr findet das Grünkohlessen im Haus Liudger statt. Der Kostenbeitrag einschließlich Getränke liegt bei zwölf Euro für Mitglieder und 15 Euro für Nichtmitglieder. Anmeldungen sind am 10. Januar von 10 bis 12 Uhr im Haus Liudger möglich.



Bluesiger Auftakt

Kulturinitiative lädt ein
Lokales

Freude am Singen

Musikschule: Stimmbildungskurs für Frauen

GREVEN. Ab 14. Januar bietet die Musikschule unter der Leitung von Jennifer Sünderkamp einen Sing- und Stimmbildungskurs für Frauen an, die ihre eigene Stimme durch gezielte Übungen entfalten und durch Freude am Singen entwickeln möchten. Gemeinsam sollen mehrstimmige, zur Jahreszeit passende Lieder aus aller Welt erarbeitet werden. Begleitend werden in diesem Kurs die stetige Wechselwirkung zwischen Stimme, Atmung sowie Körperhaltung und -spannung thematisiert.

Der Kurs findet dienstags von 19.15 bis 20.45 Uhr im Kulturzentrum GBS, Friedrich-Ebert-Straße 3-5, statt. Die Kursnummer lautet 0420. Anmeldungen und nähere Informationen bei der Musikschule Greven/Emsdetten/Saerbeck während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 9 bis 12 und montags bis donnerstags von 14 bis 16

im Büro, Friedrich-Ebert-Straße 3-5, Telefon 025 71/ 92 08 11 oder online unter www.musikschule-ges.de. Das Musikschulbüro ist während der Weihnachtsferien nicht besetzt ist.

Starte jetzt! Trainiere 2 Monate gratis*



Actic Fitness im Hallenbad • greven@actifitness.de • (02571) 992 52 76

Alexander Stadler
Schüler und Junioren-Europameister im Hockey

MIT ALEH IM TOR MACHEN SPORTLICHE ERFOLGE SCHULE

Werde Förderer! Mit Deiner Spende fördern wir deutsche Nachwuchts- und Spitzensportler: www.sporthilfe.de

Deutsche Sporthilfe

HARDECK
WO ANDERS KAUFEN LOHNT SICH NICHT

Mehr vom Testsieger
FROHES NEUES SPAR

1. Platz
Kundenurteil
sehr gut

Preis-Leistungs-Verhältnis
Im Vergleich:
22 anderen Möbelhäuser
1300 Kundenurteile
(1/2019)

Service Value
Service/Abgabe
Stellen-Nr. 1942

VIELE AKTIONEN IN UNSEREN HÄUSERN

Mehr Angebote vom Testsieger finden Sie jede Woche neu auf hardeck.de und in unseren Häusern.

MEHR AUF HARDECK.DE

MIT UNS SIND SIE IMMER AUF DEM LAUFENDEN!

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de



DER NEUE NISSAN JUKE DER COUPÉ-CROSSOVER

NISSAN JUKE VISIA DIG-T 117, 86 kW (117 PS), 6MT, Benziner

MTL. RATE: AB € 169,-¹

- Voll-LED-Scheinwerfer
- manuelle Klimaanlage
- Verkehrszeichenerkennung
- Audiosystem mit Bluetooth®- und USB-Schnittstelle

inkl. Google Home + € 0,- ANZAHLUNG

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

NEUER NISSAN JUKE VISIA DIG-T 117, 86 kW (117 PS), 6MT, Benziner: Kraftstoffverbrauch (l/100 km): innerorts 5,6, außerorts 4,5, kombiniert 4,9; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 112; Effizienzklasse: B. NEUER NISSAN JUKE: Kraftstoffverbrauch kombiniert (l/100 km): 5,1-4,8; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 118-110; Effizienzklasse: B (Werte nach Messverfahren VO [EG] 715/2007).

Abb. zeigt Sonderausstattung. ¹Fahrzeugpreis € 16.825,-, Leasingsonderzahlung € 0,-, Laufzeit 48 Monate (48 Monate à € 169,-), 40.000 km Gesamtlauflistung, effektiver Jahreszins 1,99%, Sollzinssatz (gebunden) 1,97%, Gesamtbetrag € 8.112,-, Gesamtbetrag inkl. Leasingsonderzahlung € 8.112,-. Ein Kilometer-Leasingangebot für Neuwagen der NISSAN LEASING, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Nur gültig für Kaufverträge bis zum 31.03.2020. Nur für Privatkunden.

AUTOHAUS BROEMMLER GMBH
Münsterstraße 27 • 48341 Altenberge • Tel.: 0 25 05/93 20-0 • www.broemmler.de



Die Kläranlage zwischen Greven und Reckenfeld ist Anfang der 1980er Jahre errichtet worden. „In Zukunft kommen Sanierungen auf uns zu, etwa Betonsanierung“, sagt Klaus Rading, der in der Stadtverwaltung für den Bereich Abwasser zuständig ist.

Probebetrieb startet im Mai

Kläranlage wird derzeit um eine vierte Reinigungsstufe erweitert

Glasklar. Am Ende der dritten Reinigungsstufe sieht das Wasser aus, als hätte jemand einen Hahn mit Trinkwasser aufgedreht. Alles, was jetzt noch drin ist, ist mit bloßem Auge nicht mehr zu erkennen – und somit ein Fall für die vierte Reinigungsstufe.

GREVEN/RECKENFELD. Die soll im Mai in Betrieb gehen und künftig Mikroplastik und Medikamentenrückstände herausfiltern. „Wir sind in NRW die erste Kommune, die das eigenständig errichtet“, sagt Klaus Rading nicht ohne Stolz. Der Leiter des Geschäftsbereiches Abwasser in der Stadtverwaltung kennt zwar auch eine ähnliche Anlage in Dülmen, diese Kommune sei jedoch Teil eines Wasserverbandes. Ganz auf eigene Kappe: das gibt es landesweit so noch nirgendwo.

Die Stadt nimmt dafür 4,6 Millionen Euro in die Hand. 80 Prozent gibt es als Förderung zurück – mehr als üblich, weil das Projekt in Greven wissenschaftlich begleitet wird.

„Das ist auch schon angelauten“, sagt Rading. „Die ersten Wasserproben wurden bereits entnommen, um den Jetzt-Zustand zu dokumentieren.“ Eine mehr als vernünftige Investition, findet Rading, der sich deshalb freut, dass die Kommunalpolitiker das Projekt mittragen.

Sobald die Anlage eingeweiht ist, wird sich ein einjähriger Probebetrieb anschließen. In dieser Zeit, erklärt Abwassermeister Kai Schünemann, werde man die Abläufe justieren.

Das Prinzip: Dem Wasser wird Aktivkohle zugesetzt, an diese sollen sich Mikroplastik und -schadstoffe anheften. Mit einem Tuchfilter wird das ganze schließlich herausgefiltert. Das Tuch (eigentlich sind es viele) ist Teil eines selbstreinigenden Prozesses und soll rund zehn Jahre halten. Die so dem Wasser entzogenen Rückstände werden schließlich in speziellen Anlagen (nicht in Greven) verbrannt.

Bevor es in der vierten Reinigungsstufe ankommt, ist das Wasser bereits durch drei andere Reinigungsstufen (mechanisch, biologisch, chemisch) geleitet worden. In der ersten werden zunächst grobe Verschmutzungen und Sand herausgesiebt. Schwebstoffe setzen sich im Klärbecken ab und können so entnommen werden. In der biologischen Abteilung werkeln Millionen Bakterien. Damit diese fleißigen Kollegen gute Bedingungen vorfinden wird dem Wasser Sauerstoff zugesetzt. Eine chemische Reinigung findet in Greven (fast) nicht statt. Lediglich etwas Eisen wird dem Wasser zugeführt.

Eines der größten Probleme, mit denen Schünemann und seine Kollegen zu kämpfen



Kai Schünemann (links) und Klaus Rading begutachten die vierte Reinigungsstufe von oben. Im turmhohen Silo wird Aktivkohle gelagert, die Mikroplastik und -schadstoffe binden soll.

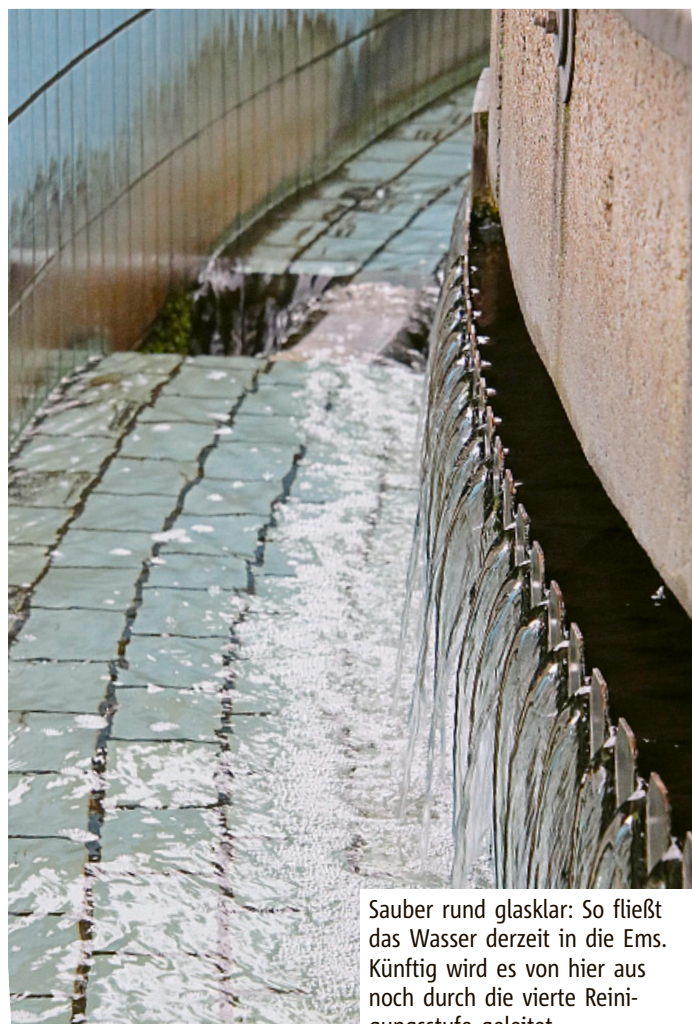
haben: Feuchttücher, die in die Toilette geworfen werden. „Die können wir hier überhaupt nicht gebrauchen“, sagt der Betriebsleiter. Sie wickeln sich auf und verstopfen die Pumpen. Weshalb der Abwassermeister dazu aufruft, sie eben nicht über diesen Weg zu entsorgen. „Auf den Packungen steht oft: biologisch abbaubar. Das stimmt aber nicht.“

Am Tag erreichen rund 6000 Kubikmeter Wasser aus Greven und Reckenfeld die Kläranlage – wenn es trocken ist. „An Regentagen haben wir auch schon mal 18 bis 20 000 Kubik“, verdeutlicht Schünemann. Die Kapazität sei auf 90 000 so genannte Einwoh-

nerwerte (rechnerischer Wert der „Schmutzfracht“) ausgelegt. „Die aktuelle Belastung liegt bei rund 65 000 Einwohnerwerten, davon 20 000 aus der Industrie“, so Rading. Viele Prozesse und Messungen in der Kläranlage laufen automatisiert ab, hin und wieder muss einer der zehn Mitarbeiter aber auch händisch eingreifen. Auf einem großen Monitor in der Schaltzentrale haben die Kollegen alles im Blick. Auch die Pumpwerke, für deren Wartung die Kläranlagen-Mitarbeiter ebenfalls zuständig sind. Über die Stadt verteilt sind das rund 35 größere (Kerkstiege, Emsinsel, Marienfried und Co.) sowie rund 200 kleinere auf pri-

vatem Gelände. Auch für deren reibungslose Funktion sind die Mitarbeiter (die im Übrigen an Sonn- und Feiertagen Bereitschaftsdienste übernehmen) zuständig.

Die Kläranlage ist in den 80er Jahren errichtet worden. Seitdem wurde immer wieder investiert. Zuletzt etwa in Photovoltaik oder mehrere Gasturbinen, die das selbst erzeugte Biogas verstromen. Rund 50 Prozent des Energiebedarfes der Anlage werden so gedeckt.



Sauber rund glasklar: So fließt das Wasser derzeit in die Ems. Künftig wird es von hier aus noch durch die vierte Reinigungsstufe geleitet.

Zum Jahresauftakt

Blues Company erobert die Kulturschmiede

Zum Jahresauftakt kommt eine Band nach Greven, die seit 40 Jahren in Deutschland und darüber hinaus die Blueszene prägt.

GREVEN. Die Blues Company spielt am 18. Januar (Samstag) um 20 Uhr auf Einladung der Kulturinitiative in der Kulturschmiede. 40 Jahre Bühnenerfahrung, rund 4000 Auftritte in 14 Ländern und mehr als 20 Alben – die Musiker um Mastermind Todorovic haben den Blues in Deutschland geprägt. Todorovic, den alle Welt nur „Toscho“ nennt, und seine Mannen zelebrieren den Blues. Toscho lässt die Gitarre bei seinen perlend-eleganten Läufen fliegen, seine unverwechselbare Stimme gibt den Songs ihren markanten Ausdruck. Die Blues Company fasziniert mit eigenen Songs und einem ganz eigenen Sound. Hierfür erhielt die Band Auszeichnungen wie den „Preis der Deutschen Schallplattenkritik“ oder den „Blues Louis“, verliehen vom SWR.

Die Band: Tosho Todorovic (Gitarre, Gesang), Mike Titré (Gitarre, Gesang), Arnold Ogorodnik (Bass), Florian Schaub (Schlagzeug).

Tickets gibt es bei den bekannten Vorverkaufsstellen der Kulturinitiative in Greven sowie online über die Homepage www.ki-greven.de. Eintrittspreis: Vorverkauf 18 Euro (ermäßigt 16 Euro), Abendkasse 21 Euro (ermäßigt 19 Euro).



Die Blues Company kommt nach Greven. Foto: KI/Manfred Pollert

Kurznotiert

Wellness Fit beim TVE

GREVEN. Der TVE bietet den Kurs Wellness Fit an. Ein ausgeglichener Mix aus fließenden, dynamischen Fitnessselementen, ganzheitlichem Körpertraining und wohlthuender Entspannung. Hier fließen klassische Bauch-Beine-Po-Übungen, Rückentraining mit Yoga und Pilateselementen zusammen. Stretching, Faszien- und Entspannungsübungen sorgen für einen runden Stundenabschluss. Fünf Mal Montag ab dem 13. Januar von 8.45 bis 9.45 Uhr im TVE-Sportzentrum, Kroner Heide 13 in Greven. Für TVE-Mitglieder ist der Kurs kostenlos, Nichtmitglieder 30 Euro. Anmeldung sind ab sofort per Mail an fit+gesund@tvegreven.de möglich.

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0 25 71/93 68 40

Anzeigen
0 25 71/93 68-20, -31, -32
anzeigen.greven@ag-muensterland.de

Redaktion
0 25 71/93 68-14, -30
redaktion.greven@ag-muensterland.de

AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland

www.ag-muensterland.de

Wie ist das Klimapaket zu bewerten?

Energiestammtisch mit Experte des Umweltbundesamtes

SAERBECK. Das Format hat sich zum Beginn des Jahres bewährt und wird deshalb im kommenden Januar erneut in der Jugendbildungsstätte Saerbeck angeboten: Vortrag und Diskussion mit einem hochkarätigen Referenten zu einem aktuellen Thema aus

dem Bereich Klimaschutz und Nachhaltigkeit bei Brot, Wein und Dips – das alles unter dem Dach des Energiestammtischs der Klimakommune.

Mit Dr. Harry Lehmann ist am 14. Januar (Dienstag) ein Wissenschaftler aus der Leitungsebene des Umweltbun-

desamtes zu Gast in der Jugendbildungsstätte (Westlabergegen 81). Dr. Lehmann leitet seit dem Jahr 2004 den Fachbereich I des Umweltbundesamtes, der sich mit Nachhaltigkeitsstrategien, Klimaschutz, Energie und Verkehr beschäftigt. Zuvor war er unter anderem am Forschungszentrum CERN in Genf tätig, arbeitete am Wuppertal Institut und war bei Greenpeace International aktiv. Er ist einer der Mitbegründer der Initiative Eurosolar.

In seinem Vortrag in Saerbeck wird sich der Experte des Umweltbundesamtes mit aktuellen Fragen der Klimapolitik beschäftigen. Wie ist das Klimapaket der Bundesregierung zu bewerten? Wie der Green Deal der neuen EU-Kommission? Wie kann die Energiewende gelingen, auch unter dem Aspekt der Sozialverträglichkeit? Darum und um weitere Aspekte sollen sich Vortrag und Diskussion drehen.

Wegen des besonderen Rahmens dieses Energiestammt-

isches wird eine Teilnahmegebühr erhoben (sieben Euro), die Teilnahmegebühr umfasst den Eintritt für die Veranstaltung und den Imbiss, schreibt die Gemeinde. Der Energiestammtisch beginnt um 19 Uhr. Die Veranstaltung ist eine Kooperation der Jugendbildungsstätte mit dem Förderverein Klimakommune Saerbeck.

Anmeldungen bitte an die Jugendbildungsstätte Saerbeck unter Telefon 02574/983300 oder per Mail an info@jbs-saerbeck.de.

Dorfläden all inclusive

Maßnahmen auf den Weg gebracht

KREIS STEINFURT. Rekord: Der Leader-Vorstand Tecklenburger Land hat erstmalig sechs Projekte in einer Sitzung beschlossen. Die engagierten Projektträger freuen sich über die finanzielle Förderung der EU in Höhe von insgesamt 450 000 Euro.

Der Vorsitzende, Bürgermeister Stefan Streit, und Geschäftsführer Horst Schöpfer begrüßten dieses tolle Ergebnis. Sie unterstrichen, dass „die Projektträger mit ihren tragfähigen Ideen und ihrem Einsatz die positive Entwicklung im Tecklenburger Land deutlich unterstützen“.

Folgende Projekte werden gefördert:

- „Dorfläden all inclusive II“: Aufbauend auf den guten Ergebnissen des bisherigen Projektes wird die weitere Entwicklung der Dorfläden unterstützt. Ziel ist der Aufbau eines Dorflädenverbundsystems mit Dorfläden in Dörenthe, Schale, Gimbe und Rodde verbunden mit der Schaffung von integrativen Arbeitsplätzen.

- „Gemeinsam, digital, mobil – eine digitale Mobilitätsplattform für den Kreis Steinfurt“ – Dieses Kooperationsprojekt

der Leader-Regionen Tecklenburger und Steinfurter Land baut eine app-unterstützte Plattform zur Nutzung von klimafreundlichen Mobilitätsangeboten auf.

- Für den „Dorfläden Hopsten-Schale“ hat die Dorfgemeinschaft eine Unternahmergesellschaft gegründet. Mit Unterstützung durch die Leader-Mittel wird ein Dorfläden, der die Nahversorgung sicherstellt und einen sozialen Treffpunkt bietet, eingerichtet.

- Der Heimatverein Riesenbeck möchte einen „Lehrgarten Hof Lammers“ am Begegnungszentrum/Landmaschinenmuseum Hof Lammers einrichten. Der öffentlich zugängliche Lehrgarten steht im Zusammenhang mit der Anpflanzung einer großen Streuobstwiese.

- Der alte Friedhof in Lotte-Wersen soll zum Begegnungs- und Erinnerungsort sowie zum Ort hoher Biodiversität entwickelt werden. Der Friedhof mit dem denkmalgeschützten Grab des evangelischen Theologen und späteren Nazi-Widerstandskämpfers Martin Niemöller soll zu-

gleich ein naturnahes Idyll mit direktem Zugang zur angrenzenden Düteau werden.

- Die Westerkappeler Elterninitiative für Spielen und Erleben bietet mit dem WeSpE-Mobil ein Tiny House an. Dieses kann im ganzen Tecklenburger Land aufgestellt werden. Projekte und Bildungsangebote im außerschulischen und auch im schulischen Bereich können umgesetzt werden.

Die Projekte für die nächste Vorstandssitzung werden bereits von Sophie Scholz und Thomas Köhler, den beiden Regionalmanagern im Tecklenburger Land, vorbereitet und mit den Trägern besprochen. 2020 können letztmalig in der aktuellen Leader-Förderphase Projekte eingebracht werden.

Infos unter www.lag-tecklenburgerland.de, Telefon 025 51/69 21 28.



Dr. Harry Lehmann ist am 14. Januar Referent in der Jugendbildungsstätte. Foto: Steffen Proske



REZEPT DER WOCHE

Aprikosen-Crumble

Einkauf

Zutaten für drei bis vier Personen

- ★ 3 Swarm Proteinriegel der Sorte Raw Cacao
- ★ 60 ml Kokosöl
- ★ 35 g Mehl
- ★ 30 g Dinkel-Haferflocken
- ★ 3 EL Agavendicksaft
- ★ 4 Datteln
- ★ 1 Messerspitze Flockensalz
- ★ 6 Aprikosen

Garantiert krabbelfrei

Fruchtiger Crumble auf Insektenbasis

Crumbles, also mit Streuseln überbackene Früchte, haben viele Talente: Sie wärmen an kalten Tagen und trösten an schlechten. Dazu dienen sie als opulente Nachspeise eines Menüs und versüßen die Kaffeerrunde mit Tante Hiltrud.

Ein Aprikosen-Crumble zum Beispiel kann aber noch viel mehr sein: leicht verdaulich, schnell zubereitet, reich an Proteinen und dabei ressourcen- und klimaschonend. Zumindes, wenn als Proteinquelle Insekten dienen, genauer: Grillenmehl-Proteinriegel. Besonders unter Sportlern, die eine nachhaltige Alternative zu Fleisch und Molke suchen, sind Insektenriegel längst kein Geheimtipp mehr. Die Riegel findet man jetzt deutschlandweit in den Regalen führender Supermärkte. Sie liefern viel Protein mit allen essenziellen Aminosäuren und Mikronährstoffe wie Vitamin B12, Zink oder Eisen. Der zubereitete Aprikosen-Crumble bleibt aber garantiert krabbelfrei. Und so geht's:

★ Die Proteinriegel in einen Mixer bröseln und alle weiteren Zutaten (mit Ausnahme der Aprikosen) zugeben. So lange durchmischen, bis eine feine Masse entsteht.

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit die Aprikosen waschen, entkernen, in Spalten schneiden und in eine Auflauf- oder Kuchenform schichten.

★ Der vorbereitete Crumble-Teig kommt krümelig obendrauf. Nach rund 25 Minuten – je nach Backofen – ist der Crumble fertig. (djd-mk)

Info

Aktiver Klimaschutz

Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) kommt in ihrer Studie „Edible Insects“ auch zum Schluss, dass es positive Auswirkungen auf den Klimawandel hätte, würden in der westlichen Welt mehr Insekten verspeist. Immerhin sind zwei Milliarden Menschen in 140 Ländern der Erde schon auf den Geschmack gekommen. Weil Grillen in der Aufzucht nur einen Bruchteil an Platz, Wasser und Futter verbrauchen und im Vergleich zu Rindern weniger als ein Prozent der Treibhausgase produzieren, ist eine auf Insekten basierende Ernährungsform also mehr als ein Trend unter weltenbummelnden Allesessern: Sie trägt am heimischen Esstisch aktiv zum Klimaschutz bei. (djd-mk)

Gut abgeschnitten

Erbsestark: Viele Hummus-Pasten überzeugen im „Öko-Test“

Eigentlich braucht es nicht viel, um Hummus selbst herzustellen. Verbraucher können die orientalische Spezialität aber auch als Fertigprodukt oft ohne Bedenken genießen. Das ist das Fazit einer Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test“ (Ausgabe Januar 2020).

Dabei schnitten zwölf von 18 getesteten Kichererbsenpasten der Sorte „Classic“ mit den Noten „gut“ oder „sehr gut“ ab. Wer zu Bio-Varianten greift, macht den Prüfern zufolge alles richtig: Die sieben getesteten Produkte dieser Kategorie erhielten alle ein „gut“ oder „sehr

gut“. Aber auch fünf konventionelle Artikel konnten überzeugen.

Drei Produkte bewegen sich mit einem „befriedigend“ im Mittelfeld, weitere drei sind dem Test zufolge „ausreichend“. Streng waren die Prüfer dabei unter anderem, wenn es um Rückstände des Unkrautvernichters Glyphosat und des Schwermetalls Cadmium geht.

Zwar halten alle Kichererbsencremes die gesetzlichen Grenzwerte für Glyphosat ein. Für die Tester aber waren Rückstände in insgesamt sechs konventionellen Produkten ein Grund für Punktabzüge. Cadmium war mit-

unter dafür ausschlaggebend, drei Produkte auf die unteren Ränge zu verweisen.

Geschmacklich hat „Öko-Test“ beim Großteil der Artikel wenig auszusetzen. Die Tester achteten zum Beispiel auf eine eindeutige Kichererbsennote sowie auf Aromen der klassischen Hummus-Zutaten: Sesam, Knoblauch, Zitrone und Kreuzkümmel. Abzüge gab es für drei Pasten, die stark oder sehr stark säuerlich nach Essig schmeckten. (dpa)



Creinig und würzig: Guter Hummus, eine orientalische Spezialität, sollte deutlich nach Kichererbsen schmecken. Foto: dpa



Noch bis März wird Rosenkohl täglich geerntet. Foto: dpa

Kaki: Sorten verschieden verzehren

Ob man Kakis mit oder ohne Schale essen sollte, hängt von der Sorte ab. Das erklärt das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Die aus Italien stammende Sorte Kaki Tipo sollten Verbraucher laut BZfE am besten wie eine Kiwi essen: Also in zwei Hälften teilen und aus der Schale löffeln. Genießbar sei sie nur im komplett reifen Zustand, wenn die rotorange Frucht wie eine Tomate unter sanftem Druck nachgibt.

Meistens finden Verbraucher im Supermarkt aber Kakis der Sorte Rojo Brillante. Anders als die kugelige Sorte Kaki Tipo ist sie eher länglich-konisch geformt. Sie kommt häufig aus Spanien nach Deutschland in die Regale. Hier gilt: Einfach hineinbeißen, wie bei einem Apfel, selbst im festen Zustand. Davor sollten Verbraucher das Obst waschen. (dpa)

Kreuzweise einschneiden

Wie man Rosenkohl richtig zubereitet

Wer Rosenkohl kauft, sollte am Ende jedes einzelnen Köpfchens den Strunk nachschneiden. Das empfiehlt der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebau. Unter Umständen sind einige der äußeren Blätter auch zu entfernen.

Außerdem empfiehlt es sich, den Strunk kreuzweise einzuschneiden, damit das Köpfchen gleichmäßig gart. Aus diesem Grund sollte man

auch darauf achten, dass die einzelnen Köpfchen annähernd gleich groß sind.

In der gehobenen Küche wird der Rosenkohl zunehmend in einzelne Blätter zerlegt, die in der Pfanne geschwenkt werden. Dies bedeutet allerdings einen erheblichen Arbeitsaufwand. Rosenkohl passt als Beilage zu Wild, Geflügel und Schmorbraten. Sehr wohlschmeckend ist er auch als Grundlage für eine Suppe, in einem Ge-

müseeintopf oder in einem Auflauf.

Noch bis März wird Rosenkohl täglich geerntet und sollte möglichst frisch verzehrt werden. Er kann für wenige Tage bei niedrigen Temperaturen gelagert werden. Nach dem Putzen und Blanchieren lassen sich die kleinen Köpfchen sehr gut einfrieren. (dpa)

Schatten im Blick?

Wer plötzlich Lichtblitze oder kleine Punkte sieht, sollte zum Arzt gehen – vor allem bei Kurzsichtigkeit. Denn die Symptome sind mögliche erste Anzeichen einer Netzhautablösung. Und bei starker Kurzsichtigkeit ab minus drei Dioptrien ist das Risiko dieser und anderer Augenkrankheiten deutlich höher als bei normalsichtigen Augen. Darauf weist der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands hin.

Grund für das höhere Risiko ist die Form des Augapfels: Bei kurzsichtigen Augen ist der Augapfel länger als sonst. Das macht die Netzhaut dünner – und damit anfälliger für Schäden wie Netzhautlöcher. Werden diese Löcher nicht rechtzeitig behandelt, kann sich daraus eine gefährliche Netzhautablösung entwickeln.

Wird das Problem früh genug entdeckt, lässt sich die Ablösung in der Regel jedoch verhindern, durch eine Laser- oder Kältebehandlung zum Beispiel. Gerade Kurzsichtige sollten daher besser schon erste Symptome abklären lassen. Allerhöchste Zeit für einen Arztbesuch ist, wenn eine akute Sehverschlechterung eintritt – ein Schatten über dem Gesichtsfeld oder dunkle Flecken, der sogenannte Rußregen etwa. (dpa)

Vor der Reise impfen lassen

Eine Maserninfektion kann gerade für Erwachsene gefährlich sein. Die Ständige Impfkommission (Stiko) empfiehlt daher allen nach 1970 Geborenen, sich nachträglich einmalig impfen zu lassen – zumindest dann, wenn sie nicht schon im Kindesalter zweimal geimpft wurden oder wenn sie die Masern hatten. Wer vor 1970 geboren ist, hat die Krankheit meistens schon als Kind durchgemacht und ist dadurch immun.

Besonders Menschen, die häufig reisen, sollten ihren Impfstatus prüfen, empfiehlt das Centrum für Reisemedizin (CRM). Denn weltweit nähmen derzeit Maserninfektionen zu. Vor allem betreffe das Reisen nach Thailand und Neuseeland sowie nach Nigeria, in den Kongo und in die Ukraine. Da Masernviren hochansteckend seien, sollten Reisende spätestens 15 Tage vor dem Abflug eine fehlende Impfung gegen Masern nachholen.

Ab März 2020 gilt in Deutschland außerdem das Masernschutzgesetz. Eltern drohen dann Bußgelder bis zu 2500 Euro, wenn sie vor der Aufnahme ihrer Kinder in Kitas oder Schulen nicht nachweisen können, dass diese geimpft sind. Die Impfpflicht gilt ebenso für Beschäftigte in diesen Einrichtungen, die nach 1970 geboren wurden. (dpa)

Husten, Kratzen Heiserkeit

Was hilft beim Erkältungssymptom Halsschmerz?

Schluckbeschwerden oder unangenehmes Brennen im Hals – damit hatte jeder schon zu kämpfen. Halsschmerzen sind, vor allem in der kalten Jahreszeit häufig das erste Symptom für eine nahende Erkältung oder einen grippalen Infekt.

Sie beeinträchtigen das allgemeine Wohlbefinden, verlaufen aber in der Regel harmlos und heilen innerhalb von wenigen Tagen aus.

Doch wie entstehen Halsschmerzen? Sie treten in der kalten Jahreszeit besonders

häufig auf und können unterschiedlichste Ursachen haben. In den meisten Fällen werden Halsschmerzen durch eine Infektion der Atemwege ausgelöst, dies kann bei einer Erkältung oder einem grippalen Infekt der Fall sein. Erkältungsviren verbreiten sich hauptsächlich über die Tröpfcheninfektion (Husten, Niesen) oder Schmierinfektion (Händeschütteln, kontaminierte Gegenstände) und greifen vor allem bei Personen mit geschwächtem Immunsystem an. Wenn sich Viren im Rachenraum ansiedeln und ausbreiten, entzündet sich die Rachenschleimhaut und

Halsschmerzen entstehen. Die empfindlichen Schleimhäute im Hals- und Rachenraum sind gerötet, schwellen an und versuchen so, gegen die Viren anzukämpfen. Weitere Beschwerden wie Schmerzen beim Schlucken, Trockenheit im Hals oder Halskratzen können zusätzlich auftreten. Bei einer aufsteigenden oder bereits bestehenden Erkältung ist es wichtig, dem Körper Ruhe zu gönnen und die vorhandenen Beschwerden so gut wie möglich zu lindern.

Und was hilft? Die Befeuchtung der Schleimhäute ist zur Behandlung von Halsschmer-

zen essentiell. Produkte, die lange im Mund bleiben, regen den Speichelfluss an und wirken je nach Inhaltsstoffen beruhigend und abschwellend, darunter beispielsweise anginetten®Lutschtabletten.

Zusätzlich hilft eine vermehrte Flüssigkeitsaufnahme, Erreger einzudämmen, auszuspülen und die Schleimhäute feucht zu halten. Am besten eignen sich beruhigende Kräutertees und warmes Wasser. Der Hals- und Brustbereich sollte ebenfalls warm gehalten werden, um die Durchblutung der Schleimhäute zu unterstützen.

Bei harmlosen und unkomplizierten Atemwegserkrankungen klingen die Symptome meist nach einigen Tagen ab. Länger andauernde oder stärker werdende Halsschmerzen sollten ärztlich abgeklärt werden, besonders dann, wenn andere Symptome wie Fieber oder extreme Abgeschlagenheit hinzukommen. (ots)

An die Faszien denken

Regelmäßiges Training wichtig

Nicht nur Muskeln und Gelenke brauchen regelmäßiges Training, auch die sogenannten Faszien. Das sind Strukturen aus Bindegewebe, die überall im Körper zu finden sind und für Beweglichkeit sorgen. Bewegungsmangel oder eine zu eintönige Beanspruchung können die Faszien aber verhärten lassen, erklärt Professor Ingo Froböse, Leiter des Instituts für Bewegungstherapie an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Verhärten die Faszien, äußert sich das durch Unbeweglichkeit oder Schmerzen – im Rücken, in den Beinen oder in den Füßen zum Beispiel. Zum Trainieren der Faszien gibt es spezielle Rollen, es geht aber auch ohne. Zur Massage der Fußfaszien empfiehlt Froböse zum Beispiel einen Tennisball.

Und zum Training der Rückenfaszien lässt sich zum Beispiel eine volle Wasserflasche verwenden: Die hält man sich stehend und mit beiden Händen über den Kopf. Anschließend spannt man die Bauchmuskeln, lässt die Arme schwingen und kommt dann zügig wieder hoch. Das wiederholt man sechs bis acht Mal, danach das gleiche zu beiden Seiten.

Wichtig dabei: Nicht übertreiben. Denn zu viel Training mögen die Faszien nicht, warnt Froböse. Ein paar Minuten, ein- bis zweimal pro Woche reichen völlig aus, so der Professor. (dpa)

Geschwächtes System

Bei Rheuma das ausführliche Gespräch mit dem Arzt suchen

Impfungen sind für Rheuma-Patienten ein besonders schwieriges Thema. Denn viele von ihnen bekommen eine sogenannte immunsuppressive Therapie – sie nehmen also Medikamente, die das Immunsystem unterdrücken. Dadurch sind sie einerseits anfälliger für Infektionen, gleichzeitig sind manche Impfungen aber gar nicht möglich. Darauf weist die Deutsche Rheuma-Liga in ihrer Zeitschrift „Mobil“ hin.

Grundsätzlich möglich und empfohlen sind regelmäßig aufgefrischte Impfungen gegen Tetanus, Keuchhusten und Diphtherie. Auch eine Gripeschutz-Impfung ist bei Rheuma sinnvoll. Gegen Pneumokokken und Gürtelrose empfiehlt die Ständige Impfkommission (Stiko) Impfungen grundsätzlich erst ab 60 Jahren. Menschen mit Rheuma können oder sollten diese aber auch schon vorher erhalten. Weitere Impfungen kommen dann je nach Lebenslage hinzu, vor manchen Fernreisen gegen Hepatitis A zum Beispiel. Impfungen mit Lebendimpfstoffen – gegen

Masern oder Gelbfieber etwa – sind bei immunsuppressiver Therapie dagegen verboten. Abweichungen von diesem Verbot sind in bestimmten Fällen möglich. Das kann etwa für betroffene Mütter gelten, deren Kinder eine solche Impfung erhalten sollen – hier besteht sonst Ansteckungsgefahr. Patienten sollten sich aber vorher ausführlich von einem Spezialisten beraten lassen.

Ein ausführliches Gespräch mit dem Arzt ist aber auch bei allen anderen Impfungen sinnvoll, gerade im Zusammenhang mit Rheuma. Der Arzt kann zum Beispiel den richtigen Zeitpunkt für eine Impfung festlegen. Denn am besten erhalten Patienten den Piekser vor Beginn einer Therapie oder zwischen zwei Behandlungszyklen. Wichtig für das Arztgespräch, bei Rheuma mehr noch als sonst: ein vollständiger, sorgfältig geführter Impfpass. (dpa)



Im Zusammenhang mit einer Rheuma-Erkrankung ist bei Impfungen ein ausführliches Gespräch mit dem Arzt sinnvoll. Foto: dpa

So wird 2020



EM-Jubel für das DHB-Team? Auch auf Torhüter Andreas Wolff wird es dabei ankommen. Foto: dpa



Macht er das Dutzend voll? Tony Martin steht vor seiner zwölften Tour de France. Foto: dpa

Die Höhepunkte des neuen Sportjahres

Der Sport bietet im Jahr 2020 ein Feuerwerk, und die schönsten Kracher werden in den warmen Monaten gezündet: Die erste paneuropäische Fußball-Europameisterschaft und die Olympischen Sommerspiele in Tokio sind die herausragenden Ereignisse und die strahlenden Fixpunkte.

Von Uwe Niemeier



Auf EM-Kurs: Emre Can und die DFB-Auswahl. Foto: dpa

1. Halbjahr

Handball-EM (10. bis 26. Januar): Nach der teils begeisterten Heim-WM vor einem Jahr mit Platz vier soll es diesmal mit einer Medaille für die Deutschen klappen. Würde die Mannschaft von Bundestrainer Christian Prokop nach 2016 erneut den EM-Titel gewinnen, wäre sie direkt für Olympia qualifiziert. Offensiv formuliert der DHB dieses Ziel aber nicht – zumal das Nationalteam vor allem auf der Spielmacherposition personelle Probleme plagt.

Biathlon-WM in Antholz (12. bis 23. Februar): Im Südtiroler Biathlon-Mekka ging 2007 der Stern von Rekord-Weltmeisterin Magdalena Neuner auf, als sie dreimal Gold holte. Mit gut 1600 Metern sind die am höchsten gelegenen Strecken auch die schwersten. Nicht alle Athleten kommen mit der Höhe klar. Antholz liegt insbesondere Simon Schempp. Der Masenstart-Weltmeister von 2017 holte hier fünf seiner bisher zwölf Weltcup Siege.

Formel-1-Saison (15. März bis 29. November): Es gibt nur eine Frage in der kommenden Formel-1-Saison: Holt Lewis Hamilton den

siebten WM-Titel? Schafft es der Mercedes-Superstar aus Großbritannien, hat er auch diese lange unerreichte Rekordmarke Michael Schumachers eingestellt. Gelegenheiten, die 91 Rennsieg auch noch zu egalisieren und sogar zu übertrumpfen, bieten sich bei erstmals 22 Saison-Rennen reichlich. Verhindern will das Sebastian Vettel, der wohl sein vorerst letztes DHB dieses Ziel aber nicht – zumal das Nationalteam vor allem auf der Spielmacherposition personelle Probleme plagt.

Fußball-EM (12. Juni bis 12. Juli): Die Premiere mit der Austragung in zwölf Ländern Europas wird alle bisherigen Dimensionen sprengen. Zuversichtlich geht die verjüngte deutsche Auswahl nach dem Gruppensieg in der Qualifikation an die Aufgabe, obwohl ihr mit Weltmeister Frankreich (16. Juni) und Europameister Portugal (20. Juni) Hammer-Gegner für die Spiele der Gruppe F zugelost wurden. Wer der dritte Kontrahent ist, entscheidet sich erst im März 2020. Vorteil dürfte sein, dass die drei Gruppenspiele der Elf von Jogi Löw in München stattfinden. Der Titel wird am 12. Juli im Finale von Wembley vergeben. „Wir sind nicht der Favorit“, sagt der Bundestrainer vor dem Titelkampf.

Tour de France (27. Juni bis 19. Juli): Nach seinem vierten Platz im Vorjahr will Emanuel Buchmann bei der Tour auf das Podest. Die Strecke dürfte dem Leichtgewicht aus Ravensburg liegen. Der Kurs ist auf die Kletterer zugeschnitten. Vier Bergankünfte warten nach dem Auftakt in Nizza auf die Fahrer. Und auch das einzige Zeitfahren am vorletzten Tag verläuft bergauf, wenn die Entscheidung in den Vogesen fällt. Die Favoritenrolle liegt aber beim britischen Ineos-Team mit Titelverteidiger Egan Bernal aus Kolumbien und dem 2019 fehlenden Vierfach-Sieger Chris Froome aus Großbritannien.

Fußball-Bundesliga (21. bis 23. August): Die Spielzeit 2020/21 in der Beletage beginnt zwei Wochen nach dem Finale des olympischen Fußball-Turniers. Die 2. Bundesliga startet bereits am 31. Juli. In beiden Ligen wird bis zum 21. Dezember 2020 gespielt. Die Bundesliga nimmt den Betrieb am 15. Januar 2021 wieder auf, die 2. Liga eine Woche später. Der letzte Bundesliga-Spieltag ist für den 15. Mai 2021 terminiert.

Leichtathletik-EM (26. bis 30. August): Zum ersten Mal findet die EM in einem Olympia-Jahr erst nach den Sommerspielen statt. Entsprechend dürfte die Begeisterung bei den Sportlern ausfallen, die sich auf zwei Jahreshöhepunkte innerhalb von vier Wochen vorbereiten müssen: Olympia geht in Tokio am 9. August zu Ende, die EM in Paris startet am 26. August. Für Zehnkampf-Weltmeister Niklas Kaul steht Olympia „absolut im Vordergrund“, eine EM-Teilnahme schließt er aber nicht aus. Und auch Weitsprung-Weltmeisterin Malaika Mihambo hat einen EM-Start auf dem Schirm. (dpa/uni)

2. Halbjahr

Olympische Sommerspiele (24. Juli bis 9. August): Beherrschendes Thema vor den „aufregendsten Spielen aller Zeiten“ – wie die japanischen Organisatoren für Tokio werben – ist die erwartete extreme Sommerhitze. Marathon- und Geherwettbewerbe sollen daher ausgelagert werden. Mehr als 20 Milliarden US-Dollar wird das Spektakel kosten. Für die 339 Wettkämpfe in 33 Sportarten rechnen die Veranstalter mit mindestens 7,8 Millionen verkauften Eintrittskarten. Das deutsche Team strebt eine ähnliche Ausbeute an wie 2016 in Rio, als 42 Medaillen (17

Termine – kurz notiert

- Januar**
- ★ **Skispringen:** Vierschanzentournee – Innsbruck (4.) und Bischofshofen (5./6.)
 - ★ **Tennis:** Australien-Open (20. Januar bis 2. Februar)
- Februar**
- ★ **Football:** Super Bowl in Miami (2.)
 - ★ **Tennis:** Fed-Cup in Brasilien (7./8.)
 - ★ **Biathlon:** WM in Antholz (12. bis 23.)
 - ★ **Basketball:** Pokalfinale, Männer (16.)
- März**
- ★ **Tennis:** Davis-Cup gegen Weißrussland (6./7.)
 - ★ **Eishockey:** Start der Play-offs in der DEL (11.)
- April**
- ★ **Reiten:** Weltcup-Finale in Göteborg (3. bis 7.)
 - ★ **Handball:** Final Four in Hamburg (4./5.)
 - ★ **Leichtathletik:** Hamburg-Marathon (19.)
 - ★ **Schwimmen:** DM in Berlin (30. April bis 3. Mai)
- Mai**
- ★ **Reiten:** DM in Balve (7. bis 10.)
 - ★ **Radsport:** Giro d'Italia (9. bis 31.)
 - ★ **Fußball:** Letzter Spieltag Bundesliga (16.)
 - ★ **Tennis:** French-Open (18. Mai bis 7. Juni)
 - ★ **Fußball:** DFB-Pokalfinale in Berlin (23.)
 - ★ **Reiten:** CHIO in Aachen (29. Mai bis 7. Juni)
- Juni**
- ★ **Leichtathletik:** DM in Braunschweig (6./7.)
 - ★ **Tennis:** ATP-Turnier in Halle (15. bis 21.)
 - ★ **Radsport:** Tour de France (27. Juni bis 19. Juli)
 - ★ **Tennis:** Wimbledon (29. Juni bis 12. Juli)
- Juli**
- ★ **Reiten:** 151. Galopp-Derby in Hamburg (5.)
- August**
- ★ **Tennis:** US-Open (31. August bis 13. September)
- September**
- ★ **Beachvolleyball:** DM in Timmendorfer Strand (4. bis 6.)
- Oktober**
- ★ **Triathlon:** Ironman auf Hawaii (10.)
- November**
- ★ **Tennis:** ATP-Finale in London (15. bis 22.)
- Dezember**
- ★ **Darts:** WM in London (14. Dezember bis 1. Januar)
 - ★ **Skispringen:** Auftakt der Vierschanzentournee (29.)

Basketball

- WWU Baskets
- 4. Januar, 19 Uhr
- Baskets Juniors Oldenburg (A)
- 12. Januar, 17 Uhr
- TKS 49ers (H)
- 19. Januar, 16 Uhr
- BSW Sixers (A)
- 25. Januar, 19.30 Uhr
- ART Giants Düsseldorf (H)
- 2. Februar, 17 Uhr
- Iserlohn Kangaroos (H)
- 9. Februar, 17 Uhr
- SC Rist Wesel (A)
- 15. Februar, 19.30 Uhr
- EN Baskets Schwelm (H)
- 29. Februar, 19 Uhr
- Lok Bernau (A)
- 7. März, 19.30 Uhr
- Dresden Titans (H)

Fußball

- SC Preußen Münster
- 25. Januar, 14 Uhr
- FC CZ Jena (A)
- 1. Februar, 14 Uhr
- MSV Duisburg (H)
- 8. Februar, 14 Uhr
- 1. FC Kaiserslautern (A)
- 15. Februar
- Würzburger Kickers (H)
- 22. Februar
- KFC Uerdingen
- 29. Februar
- Hansa Rostock (H)
- 7. März
- Viktoria Köln (A)
- 14. März
- Hallescher FC (H)
- 18. März
- FC Bayern München (A)
- 21. März
- SpVg Unterhaching (H)
- 28. März
- SGS Großsپach (A)

Volleyball

- USC Münster
- 15. Januar, 19 Uhr
- Allianz MTV Stuttgart (A)
- 19. Januar, 14.30 Uhr
- LiB Aachen (H)
- 25. Januar, 19 Uhr
- VfB Suhl (A)
- 29. Januar, 19.30 Uhr
- Schwarz-Weiß Erfurt (H)
- 5. Februar, 19.10 Uhr
- Rote Raben Vilsbiburg (A)
- 9. Februar, 14.30 Uhr
- SSC P. Schwerin (H)
- 26. Februar, 19 Uhr
- Dresdner SC (A)
- 1. März, 14.30 Uhr
- NaWaRo Straubing (H)
- 10. März, 18.30 Uhr
- VC Wiesbaden (A)
- 14. März, 19 Uhr
- SC Potsdam (H)

Drei Teams – zwei Ziele

Auf münsterisches Top-Trio warten große Herausforderungen

Drei Mannschaften, zwei Ziele. Denn während die WWU Baskets in der 2. Bundesliga und der USC Münster in der Volleyball-Bundesliga der Damen mit dem Ziel in den zweiten Saisonteil gehen, die Play-offs zu erreichen, hat Fußball-Drittligist SC Preußen Münster „nur“ das rettende Ufer im Visier.

MÜNSTER. Leicht wird es für das Trio nicht. Leicht kann ja aber auch bekanntlich jeder. Den Aufgaben als erstes Team stellen müssen sich die WWU Baskets. Und das bereits am heutigen Samstag (4. Januar, 19 Uhr, siehe Termin-Infos) in Oldenburg. Nicht mehr dabei ist



Nicht mehr Teil der WWU Baskets: Jolo Cooper. Foto: pp

dann JoJo Cooper. Der 24-Jährige wurde nach dem Saisonstart aufgrund der verletzungsbedingten Ausfälle beider etatmäßigen Point Guards Marck Coffin und Nico Funk nachverpflichtet. Die WWU Baskets stat-

teten JoJo Cooper für die prognostizierte Ausfallzeit von Coffin. Nun ist zusätzlich Jasper Günther ins Team geholt worden. Einen Vertrag bis zum Saisonende hat Jan Löhmannsröben,

zuletzt Wacker Nordhausen, beim SC Preußen unterschrieben. Mit der Erfahrung von 123 Drittliga-Einsätzen für den 1. FC Magdeburg und CZ Jena sollen der erste Wintertransfer und Neu-Trainer Sascha Hildmann dazu beitragen, dass die Adlerträger die Abstiegsränge verlassen. Noch beträgt der Rückstand auf den ersten Nichtabstiegsplatz fünf Zähler. Rang acht nimmt der USC Münster ein. Eine Position, die es unbedingt zu verteidigen gilt, soll die Saison nicht schon am 14. März und vor den Play-offs enden. (uni)



Neuaufgabe von
„3 Engel für Charlie“

Reichlich Action

Foto: dpa



„3 Engel für Charlie“
Actionkomödie

Fazit: ★★★★★

Elena ist eine brillante Wissenschaftlerin und Ingenieurin, die die nachhaltige Energiequelle „Calisto“ entwickelt hat. Nachdem ihre Chefs diese auf den Markt gebracht haben, bemerkt Elena, dass ihr System einen Fehler aufweist: In den falschen Händen kann es als gefährliche Waffe eingesetzt werden.

Anfang der 2000er sorgten Cameron Diaz, Drew Barrymore und Lucy Liu in der mitreißenden und witzigen Kino-Neuaufgabe „3 Engel für Charlie“ und deren Fortsetzung für gute Unterhaltung.

Fast 20 Jahre später gehen jetzt Kristen Stewart, Naomi Scott und Ella Balinska als neue Engel für den geheimnisvollen Agenturboss Charlie auf Verbrecherjagd, und zumindest in Hamburg dürfte man darüber hochofren sein.

Denn schon im Vorspann von „3 Engel für Charlie“ ist die Hansestadt prominent vertreten, wenn die Kamera über die sommerliche Binnenalster schwenkt. Doch es war die imposante Elbphilharmonie, die die Produzentin, Drehbuchautorin und Regisseurin Elizabeth Banks dazu bewegt hat, große Teile ihres Actionfilms in Hamburg zu drehen. Im Film ist die Elbphilharmonie kein Konzertsaal, sondern das Hauptquartier des Technologiekonzerns Brock.

In den 70er Jahren gab es nicht viele TV-Heldinnen wie sie. Mit Außenwelle und Schlaghosen, vor allem aber schlagfertig und smart lösten Kate Jackson, Farrah Fawcett und Jaclyn Smith in der Kultserie „Drei Engel für Charlie“ zahlreiche Kriminalfälle.

Brock hat ein Gerät namens Calisto entwickelt, das entfernt an Amazons Alexa oder Google Home erinnert. Dummerweise kann Calisto tödliche Nebenwirkungen entfalten. Brock-Mitarbeiterin Elena Houghlin (Naomi Scott) weist ihren Boss auf die Mücke hin, doch inzwischen hat Calisto das Interesse gut betuchter Krimineller geweckt. Elena nimmt Kontakt zur Townsend Agentur – den Engeln – auf. Doch ein Gespräch in einem Hamburger Café wird von einem Auftragskiller

(fies: Jonathan Tucker) gestört. Die Engel Sabina Wilson (Kristen Stewart) und Jane Kano (Ella Balinska) greifen ein. Anschließend macht Agentin Bosley (auch Elizabeth Banks) Elena zum Teil des Teams – drei Engel für Charlie sind damit komplett.

Die erste weibliche Bosley hat den Job des langjährigen Mitarbeiters John Bosley (Patrick Stewart) übernommen, der zu Anfang feierlich verabschiedet wurde. Auf alten Fotos ist John mit früheren Engeln zu sehen, darunter die

70er-Jahre-Stars Jackson, Fawcett und Smith und das Trio Diaz, Barrymore und Liu. Die neue Verfilmung verbindet damit die alte TV-Serie und die Kinofilme. Banks versteht „3 Engel für Charlie“ also eher als Fortsetzung, nicht als unabhängigen Neustart. (dpa)



Die Lokomotive Thomas in einer Szene des Animationsfilms „Thomas & seine Freunde – Große Welt! Große Abenteuer!“. Foto: dpa

Rund um die Welt

„Thomas & seine Freunde“

Ich wollte schon immer einmal um die ganze Welt fahren!“. Mit diesen Worten tut Thomas, die Lokomotive, seine Absicht kund, einmal rund um den ganzen Globus zu rattern. Vorher hatte ihn Ace, ein gelber und ziemlich vorlauter Rennwagen, der eines Tages in Sodor, Thomas Heimatinsel, auftaucht, dazu überredet mit den Worten „Du könntest die erste Lokomotive sein, die um die ganze Welt gefahren ist“.

Auf seiner langen Fahrt verschlägt es Lok Thomas schließlich nicht nur in Wüsten, in den Dschungel und hinauf in gefährliche Bergregionen. Nein, Thomas bekommt es auch mit wilden Elefanten und Giraffen und auch mit neuen Freunden zu tun. So lernt Thomas Nia kennen und schätzen, eine bunte afrikanische Lokomotive aus Kenia.

Auf seiner spannenden Reise, die Thomas in fünf Konti-

nente und vorbei an vielen, ihm bisher kaum bekannten Sehenswürdigkeiten führt, lernt er nicht nur einiges – er versucht auch mit dem Rennflichter Ace mithalten zu können. Derweil versucht Nia die Lok von der eigentlichen Bedeutung von Freundschaft zu überzeugen.

Thomas, die kleine Lokomotive ist die Hauptfigur einer Reihe von Geschichten für Kinder, die in England und anderswo zu Klassikern avancierten. Der Autor dieser Störchen war der Pfarrer und Eisenbahn-Freund Wilbert Vere Awdry, der in den 50er-Jahren als Ehrenamtlicher auf einer Museumsbahn arbeitete. Das erste Buch der Kinderbuchreihe „The Railway Series“ erschien 1945. (dpa)



„Thomas & seine Freunde“ Animationsfilm

Fazit: ★★★★★

Auf ihrer Fahrt um die Welt verschlägt es Lok Thomas nicht nur in Wüsten, in den Dschungel und hinauf in gefährliche Bergregionen. Nein, Thomas bekommt es auch mit wilden Elefanten, Giraffen und mit neuen Freunden zu tun.

Wer hat's getan?

Krimikomödie: „Knives Out“

Ein riesiges Herrenhaus, ein Krimiautor mit aufgeschlitzter Kehle und seine schrägen Familienangehörigen, die alle guten Grund hatten, den eigenwilligen Patriarchen Harlan Thrombey ins Jenseits zu befördern. Mit-tendrin in diesem Schlamassel – im Stil eines Agatha-Christie-Krimis – thront in der Krimikomödie „Knives Out“ ein selbstgefälliger Ermittler, der den mysteriösen Tod aufklären will. War es Mord oder Selbstmord? Für die Zuschauer ist es ein helles „Whodunit“-Vergnügen zum Miträtseln: Wer hat's getan?

James-Bond-Darsteller Daniel Craig (51) hat sichtlich Spaß daran, einmal nicht den coolen 007 zu mimen. In der Thriller-Komödie „Knives Out – Mord ist Familiensache“ ist er Benoit Blanc, ein Privatdetektiv, der sich mit Zigarre im alten Ledersessel lässig zurücklehnt und mit breitem Südstaatenakzent die Tatverdächtigen vernimmt.

Nicht nur mit Craig hat sich US-Regisseur Rian Johnson („Star Wars: Die letzten Jedi“) den Richtigen ausgesucht. Zur stargespickten Besetzung zählt Oscar-Preisträger Christopher Plummer als ungeliebtes Familienoberhaupt, das gleich nach der Feier zu seinem 85. Geburtstag aus dem Leben scheidet.

Zuvor hatte ihn die exzentrische Verwandtschaft noch hochleben lassen: Tochter Linda (Jamie Lee Curtis), eine berechnende Geschäftsfrau, mit einem aufgeblasenem Ehemann (Don Johnson), der

erfolgreiche Sohn Walt (Michael Shannon), die ständig um Geld bettelnde Schwiegertochter Joni (Toni Colette), der verwöhnte Enkelsohn Ransom (Chris Evans), der schnelle Autos liebt.

Alle fiebern nun der Erbschaft entgegen, nur Marta trauert um den alten Thrombey. Ana de Armas („Blade Runner 2049“) spielt die Pflegerin, die sich liebevoll um ihren Chef kümmerte. Oder hat auch sie etwas zu Verbergen? Das Hauspersonal gerät ebenfalls ins Netz der bitterbösen Fehden und Verbalatacken der völlig dysfunktionalen Verwandten. Marta hat dabei ein besonderes Problem. Sobald sie lügt, muss sie sich übergeben. (dpa)



„Knives Out“ Krimikomödie

Fazit: ★★★★★

Nachdem der Familienpatriarch und Krimiautor Harlan Thrombey an seinem 85. Geburtstag ermordet wurde, entwickelt sich seine Geburtstagsparty zu einem Mystery-Dinner.



Krimi mit Starbesetzung: James-Bond-Darsteller Daniel Craig hat sichtlich Spaß daran, nicht den coolen 007 zu mimen. epd

Und sonst noch?

Historisch:
„Jeanne d'Arc“

HISTORIE. Frankreich, 1430: Jeanne d'Arc, die schon als Kind das Leid ihrer Landsleute nicht ertragen konnte, ist zur Jugendlichen herangewachsen. Die Menschen glauben, dass sie mit göttlichen Eingebungen gesegnet ist und das Land aus der Misere führen wird.
FAZIT: ★★★★★

Neuanfang:
„Una Primavera“

DOKUMENTATION. Fiorella, 58 Jahre alt und dreifache Mutter, beschließt nach über 40 Jahren Ehe alles auf eine Karte zu setzen und beantragt die Scheidung. Zu lange hat sie unter ihrem Mann gelitten und zu selten konnte sie wirklich sie selbst sein. Es ist Zeit für einen Neuanfang.
FAZIT: ★★★★★

Einflussreich:
„Miles Davis“

DOKUMENTATION. Miles Davis (1926-1991) war Jazzkomponist, Trompeter und Multiinstrumentalist. Er gilt als einer der wichtigsten und einflussreichsten Jazzmusiker des 20. Jahrhunderts. In seinem Dokumentarfilm versucht der Filmemacher Stanley Nelson, das Leben des Künstlers mit seinem Klang, Ruhm und seiner Persönlichkeit zu verdeutlichen.
FAZIT: ★★★★★



Märchen werden abgemildert

Wenn Schauspielerin Friederike Becht ihren Kindern aus dem Märchenbuch vorliest, erspart sie ihnen besonders brutale Szenen. „Ich bin mit Grimms und Andersens Märchen groß geworden“, sagte die 33-Jährige. Diese Märchen und weitere – alte und neue Märchen aus aller Welt – gebe es auch in den Zimmern ihrer Kinder. „Manche milde ich beim Lesen allerdings etwas ab, denn die Brutalität in den meisten Märchen ist enorm.“ Hänsel und Gretel sei derzeit die Lieblingsgeschichte ihrer Tochter. Ihr Lieblingsmärchen als Kind war ein Klassiker aus Dänemark: „Als junges Mädchen war es ‚Die kleine Seejungfrau‘ von Andersen. Das unglücklich verliebte Mädchen, das mich in seiner Fähigkeit, uneigennützig zu lieben, berührt.“ (dpa)

Kein Rauhaardackel im Hause des Bundespräsidenten in Sicht

First Lady Elke Bündenbender (57) hat ein Herz für Rauhaardackel, aber sie wird weiter auf einen krummbeinigen Begleiter verzichten. Auf die Frage, wann der Dackel kommt, sagte sie: „Er wird nicht kommen. Leider! Ich finde Rauhaardackel ganz toll. Aber realistisch betrachtet, wäre es doch kaum machbar. Das Tier braucht ja eine Bezugsperson – und wir sind immer weg.“ Die Ehefrau von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier hatte 2018 der „Rheinischen Post“ von



ihrem Faible für Rauhaardackel erzählt. Die seien echte Kämpfer und energische Jäger. Es wäre nicht der

erste „First Dog“ gewesen. Bundespräsident Johannes Rau hatte seinerzeit einen Riesenschнауzer namens Scooter, der im Schlosspark Bellevue dazu beitrug, dass es weniger Kaninchen gab. (dpa)

Bescheidene Schauspielerin

Schauspielerin Jenny Jürgens (52) mag es lieber unpräzise. „Ich bin nicht so der Rote-Teppich-Typ“, sagte Jürgens. „Es bedeutet mir, wenn überhaupt, nur etwas, wenn es wirklich mit mir zu tun hat.“ Auch im Alltag gibt sich die Tochter des im Dezember 2014 gestorbenen Entertainers Udo Jürgens bescheiden. „Ich würde mir nie einen Pullover für 500 Euro kaufen.“ Zum Thema Fliegen sagte sie: „Ich fliege auch immer 2. Klasse, ich fliege nie Business.“ Beim Autofahren bevorzugt Jürgens nach eigenen Worten eine günstigere Marke statt Luxusmodellen. „Ich sehe mich einfach nicht in einem Mercedes.“ So sei sie auch nicht groß geworden. Auch an Silvester ist kein rauschendes Fest geplant: Jürgens' Mutter Panja wird 80 – das wird mit einem Restaurantbesuch am Vortag gefeiert. (dpa)

„Leute sehen in mir eher ihren Bruder“

Popstar Robbie Williams (45) bekommt nicht mehr so viel Fanpost oder zweideutige Angebote wie früher. „Nicht so viele wie ich gern hätte“, sagte Williams mit einem Lachen. Eine Begründung dafür hat der Brite auch parat: „Die Leute sehen in mir eher ihren Bruder oder ihren Onkel.“ Es gehe nicht mehr so sehr darum, sexy anzukommen. Vielmehr sei es mittlerweile ein „geliebt werden“. Mit dieser Veränderung könne er gut umgehen. Seine Frau habe aber so oder so keinen Grund eifersüchtig zu sein. „Ich stecke meinen Kopf nicht in das Maul des Löwen. Ich gebe ihr keinen Grund zur Sorge.“ Das habe er erst lernen müssen, „denn es ist nicht meine natürliche Neigung, monogam zu sein“. (dpa)

Für Bücherwürmer

„Was man von hier aus sehen kann“

Selma, eine alte Westerwälderin, kann den Tod voraussehen. Immer wenn ihr im Traum ein Okapi erscheint, stirbt am nächsten Tag jemand im Dorf. Unklar ist allerdings, wen es treffen wird. Davon, was die Bewohner in den folgenden Stunden fürchten, was sie blindlings wagen, gestehen oder verschwinden lassen, erzählt Mariana Leky in ihrem Roman „Was man von hier aus sehen kann“.



DuMont Buchverlag, 320 Seiten
12 Euro

Fazit: ★★★★★

Für Couchpotatoes

Die Promi-Darts-WM 2020

An die Pfeile. Fertig. Los! ProSieben bittet zum vierten Mal die internationale Weltklasse-Darts-Elite Seite an Seite mit prominenten Hobby-Spielern an die Scheibe – bei der „Promi-Darts-WM 2020“ live aus Bonn. Dieses Jahr kämpfen unter anderem der PDC-Weltranglistenbeste Michael van Gerwen, Deutschlands bester Dartspieler Max Hopp und Darts-Legende Phil Taylor um den Titel. Wer von ihnen beweist eine ruhige Hand und trifft voll ins Rote?



Sport / Deutschland mit Max Hopp, Phil Taylor
20.15 Uhr, Sender

Fazit: ★★★★★

Fatale Wirkung

Magersucht im Netz: Falsche Vorbilder bei TikTok und Co.

Einst war das Stichwort „Pro Ana“, jetzt ist es „Skinny Check!“. Immer mal wieder tauchen in sozialen Netzwerken Bilder und Videos von extrem dünnen oder sogar magersüchtigen Menschen auf.

Nicht als Warnung, sondern in einem ausdrücklich positiven Kontext, ästhetisch als Idealbild inszeniert. Was macht das mit den oft jungen Nutzern von Plattformen wie TikTok, Instagram und Youtube?

„Wir können nicht sagen: ‚Weil diese Bilddarstellungen auf TikTok sind, gibt es bald mehr Magersüchtige‘“, sagt Kristin Langer von der Initiative „Schau hin! Was dein Kind mit Medien macht“. Das bedeutet allerdings nicht, dass die Bilder und Videos keine Wirkung haben. „Es wird suggeriert, dass das gesellschaftlich akzeptiert ist“, erklärt Langer.

Gefährlich kann das vor allem für jüngere Teenager sein, die gerade ohnehin in einer Findungsphase sind, die sich viel mit Körperlichkeit und Körperbild beschäftigen – und die dabei mit sich selbst oft unzufrieden sind. „Da können Medienbilder durchaus ein Auslöser sein, das eigene Verhalten zu verändern“, sagt Langer.

Problematisch sind in diesem Kontext aber nicht nur positive Bilder von Magersüchtigen. Auch die oft aufwendig inszenierten Bilder gesunder, schlanker Influencer haben da eine Wirkung – genau wie TV-Sendungen wie



Immer dünner und dünner: Menschen mit Essstörungen geraten in einen Strudel. Sie empfinden sich noch als zu dick, wenn sie bereits sehr schmal sind. Foto: dpa

„Dieses permanente Streben nach dem perfekten Körper kann für Jugendliche schon eine Wirkung haben.“

Kristin Langer von der Initiative „Schau hin! Was dein Kind mit Medien macht“

„Germany's Next Topmodel“. „Dieses permanente Streben nach dem perfekten Körper kann für Jugendliche schon eine Wirkung haben – vor allem, wenn sie es dann mit dem eigenen Körper und dem eigenen, vielleicht nicht besonders aufregenden Leben vergleichen“, so die Expertin. Eltern-Aufgabe ist es in solchen Fällen, die Rolle des Korrektors oder des Gegenpols einzunehmen, rät Langer: „Wichtig ist, das nicht abzutun oder das lächerlich zu machen.“ Denn das verunsichere

Teenager nur weiter. Gleichzeitig sollten Eltern aber durchaus sagen, wie sie etwas finden und warum ihnen manche Bilder nicht gefallen. Und dazu können sie Kontext liefern oder Gesprächsangebote machen: Was ist eigentlich Magersucht, welche Schicksale stecken vielleicht hinter den Bildern? Wie viel Arbeit und Inszenierung steckt hinter einem Influencer-Account, was ist da wirklich echt? Und warum gibt es Trends wie den „Skinny Check“? Wie sehen für uns

schöne Körper aus? Und natürlich sollten Eltern ihre Kinder auch nicht mit Plattformen wie TikTok oder Instagram alleine lassen. Vor allem gehe es aber darum, Heranwachsende stark zu machen, sagt Langer – zum Beispiel, indem man mit ihnen auch darüber spricht, was sie gut können. „Für ein gesundes Aufwachsen müssen Kinder die Möglichkeit haben, sich nicht ständig schlecht zu fühlen.“ (dpa)

So 5. Januar MÜNSTER

KINDER

„Teufels Küche“

15 Uhr
Kleines Haus des Stadttheaters
Neubrückerstraße 63

Szenisches Konzert für Kids
ab fünf Jahren, Karten unter
0251/5 90 91 00

KINDER

„Dicke Freunde“

15.30 Uhr
Charivari-Puppentheater
Körnerstraße 3

Karten unter 0251/52 15 00

KONZERT

After Church Club: Duo M

15 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26 b

Freier Eintritt

KREIS STEINFURT

SONSTIGES

Emsdettener Winterzauber

10 bis 20 Uhr
Innenstadt
Emsdetten

Letzter Veranstaltungstag



Reverend Gregory M. Kelly & The Best Of Harlem Gospel musizieren. Das Konzert in der Pfarrkirche Liebfrauen-Überwasser (Münster) startet am Dienstag (7. Januar) um 20 Uhr. Foto: David Beecroft

Mo 6. Januar MÜNSTER

THEATER

„Landeier“

20 Uhr
Boulevard-Theater
Königsstraße 12-14

KONZERT

Monday Night Session: Gereon Homann & Friedrichs

21 Uhr
Hot Jazz Club

Freier Eintritt

Di 7. Januar MÜNSTER

KONZERT

Erbdrostenhofkonzert

20 Uhr
Festsaal im Erbdrostenhof
Salzstraße 38

KREIS STEINFURT

SONSTIGES

Großer Flohmarkt

10 bis 12 Uhr und
15 bis 18 Uhr
Stadtbibliothek
Kirchstraße 3, Greven

Mi 8. Januar MÜNSTER

THEATER

„Yolimba oder die Grenzen der Magie“

19.30 Uhr
Großes Haus des Stadttheaters

KREIS STEINFURT

KINDER

Wissen und Co.: „Fast alles über... U-Boote“

16.45 Uhr
Stadtbibliothek Emsdetten

Do 9. Januar KREIS STEINFURT

SONSTIGES

Filmabend des Efi-Projekts

19 Uhr
Heimathaus Alte Post
Greven

SONSTIGES

Internet-Treff

10 bis 12 Uhr
Stadtbibliothek
Kirchstraße 3, Greven

Beratung zur Internetnutzung,
Tablet und Laptop

Sa 11. Januar KREIS STEINFURT

SONSTIGES

„Make IT“-Tag

10 bis 13 Uhr
Stadtbibliothek
Kirchstraße 3, Greven

Technik ausprobieren

KINDER

TigerBooks: „Die stärksten Olchis der Welt“

10.30 Uhr
Stadtbibliothek
Kirchstraße 40, Emsdetten

Für Kinder ab vier Jahren

KINDER

Vorlesezeit

11 Uhr
Stadtbücherei
Markt 19, Steinfurt

KONZERT

Simon & Garfunkel Revival Band

20 Uhr
Stroetmanns Fabrik
Friedrichstraße, Emsdetten

SONSTIGES

Prinzenproklamation

19.11 Uhr
Emssporthalle Greven

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

Fr 10. Januar KREIS STEINFURT

KONZERT

Albie Donnelly's BIG 3

20.30 Uhr
Lichthof von Stroetmanns Fabrik
Friedrichstraße, Emsdetten

KINDER

Vorlesestunde mit Kamishibai: „Dr. Brumm fährt Zug“ + „Otto Schaf will schwimmen“

16 Uhr
Stadtbibliothek
Kirchstraße 3, Greven

Notdienste

APOTHEKENNOTDIENST

Samstag, 4. Januar

Rathaus-Apotheke, Bahnhofstraße 1, Nordwalde, 0 25 73/2736
Gesundbrunnen-Apotheke, Friedrichstraße 1, Emsdetten, 0 25 72/9 83 53
(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

TELEFONSELSORGE

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

RÄTSEL und DENKSPORT

Knöchel- gegend	DDEE MNRU	AESU	AEN NPT	AKNOT	AGK NOR	EST	AEGN OOR	ENP	AJT	BCEEH ORRSU
		5		Zirkus- künstler						
				MNOO	über- reichen			CIL LNO		BCI
Augen- flüssig- keit		AOR RST		Handels- platz			EFH RTU	Taxis in England		
argenti- nischer Staats- mann †	radio- aktives Element				EEFRS		Haupt- stadt der Algarve		EIS	
			ABRV	liebens- würdig		1				
Sohn von Onkel oder Tante	IOT	Über- bringer			Anti- transpi- rant (Kw.)		EKM	3		HOR
				alt- bablyo- nische Stadt	OT	TU	wilde Acker- pflanze			
gewöhn- lich, üblich				Ansatz- rohr- stück				4		englisch: oder
Glas- licht- bild (Kw.)			Filmkas- setten- verleih							eng- lisches Fürwort: sie

1 2 3 4 5

$4222 + 577 = 9999$
 $155 + 406 = 561$
 $267 + 170 = 437$

ANKENN
 NOLTE
 LÖSUNGEN

2 sich ein-
prägen
 4 nacht-
aktiver
Halb-
affe
 6 französische
Anrede:
Frau
 1 stachelige
Wüsten-
pflanze
 5 Augen-
flüssig-
keit
 3 Waffen-
rock der
Ulanen
 6 englisch:
Tier
 1 Blüten-
abson-
derung
 3 stechen-
des
Insekt

GABELIZES
 FTQSIRRET
 PRLNASEIO
 VAIHUMTPU
 TGO S I L T Y P
 AENXCKEBE
 RNALHHNMT
 ZM OF I N O N A
 A B Y M R B I M S
 N R I E A E Y M T
 U C H I C D C E E
 Y E J A H W E H R

ALPEN
 DOMINO
 DRUIDE
 FETA
 FOLGE
 FRECH
 GLASUR
 IMPULS
 IOWA
 KALK
 KNEIPE
 LEGION
 NIAMEY
 NOUGAT
 POLLE
 REIF
 RUTH
 SALAER
 SINGLE
 UTOPIA
 WEITAB

Mehr vom Testsieger

FROHES NEUES SPAR

I. Platz

Kundenurteil
sehr gut

Preis-Leistungs-Verhältnis

Im Vergleich:

32 stationäre Möbelhändler

1.938 Kundenurteile 10 | 2019



Service
Value

ServiceValue.de
Studien-Nr. 1342

Mehr als
**200 BEST-OF-
ANGEBOTE**

in unseren Häusern oder
auf hardeck.de