

HALLO

MÜNSTER

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 18. April 2020
Ausgabe 16/2020 · Verteilte Auflage: 113 750



Schreck in der Nacht

Der Nachtschreck ist eine Art Schlafstörung, der bei kleinen Kindern zwischen fünf und sieben Jahren ausgeprägt ist. | Fit und Gesund



Ganz schön hell

Stand der Technik bei der Fahrradbeleuchtung sind LEDs, denn sie sind sehr hell und leuchten weit. | Rund ums Rad



Schweinelecker

Mit dem richtigen Stück Fleisch startet der Weg zum Schnitzelglück. | Essen und Trinken

Kurznotiert



Richtiger Schritt, dem weitere folgen sollten

MÜNSTER. Als wichtiges Signal für die regionale Wirtschaft wertet die IHK Nord Westfalen die Beschlüsse zur Lockerung der Anti-Corona-Maßnahmen. „Dass Einzelhandelsgeschäfte bis 800 Quadratmeter ab Montag wieder öffnen dürfen, ist ein richtiger Schritt“, sagte IHK-Hauptgeschäftsführer Dr. Fritz Jaeckel (Foto). Diesem Schritt sollten aber schnell weitere folgen, wenn die gesundheitspolitische Lage dies zulasse. Die Differenzierung allein aufgrund der Verkaufsfläche hält Jaeckel für schwierig. Entscheidend für die Öffnung müsse letztendlich sein, dass sich ein Unternehmen an die Sicherheits- und Hygienevorschriften halte. Moderne Möglichkeiten zur Kundensteuerung würden nicht berücksichtigt.

FH-Wissenschaftler untersuchen Lebenszufriedenheit in Corona-Zeiten | Seite 3



Foto: DAK/Wiggen

Ein Virus, das einsam macht

Ab Montag Abgabe von Abfällen und Wertstoffen an Recyclinghöfen Heute Grüngutabgabe möglich

Die Abfallwirtschaftsbetriebe bieten kurzfristig neben der monatlichen Grüngutabfuhr eine Alternative für die Abgabe größerer Grüngutmengen: Sie öffnen am heutigen Samstag (18. April) von 9.30 bis 17 Uhr die Kompostierungsanlage in Coerde.

MÜNSTER. Dieser Service sei zur Anlieferung von umfangreichen Schnittabfällen

von Hecken, Bäumen und Sträuchern gedacht, wie die Stadt mitteilt. Andere Abfälle, Wertstoffe oder Bauschutt seien tabu. Auch der Verkauf von Kompost oder Blumenerde finde nicht statt. „Der Gesundheitsschutz hat Vorrang. Um die Abstandsregeln einzuhalten, lassen wir nur maximal fünf Fahrzeuge und pro Fahrzeug höchstens zwei Personen gleichzeitig

auf das Gelände“, erklärt AWM-Betriebsleiter Patrick Hasenkamp die Abläufe. Am Montag (20. April) geht es mit einer zunächst unbefristeten Sonderregelung für die Recyclinghöfe Coerde und Eulerstraße weiter. Nach Terminvereinbarung nehmen diese beiden Höfe Abfälle, Wertstoffe und im übersichtlichen Umfang Grüngut an. Ausgenommen sind lediglich

Problemabfälle wie Lacke oder Farben. Terminanfragen können ab sofort an die E-Mail-Adresse Sondererlaubnis@awmms.de geschickt werden. Erforderlich sind die Angaben Vor- und Nachname, Telefonnummer und eine Information zu Art und Menge der Abfälle.

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0251/690-99 40 50
Anzeigen
0251/690-31 81 -11, -12, -13, -16
team.muenster@
aschendorff-medien.de
Redaktion
0251/690-91 72 11
redaktion.muenster@
ag-muensterland.de
AGM Anzeigenblattgruppe
Münsterland
www.ag-muensterland.de

Großes Trauringstudio
GOLDANKAUF
Zahngold & Altgold (auch mit Zähnen)
Wir zahlen absolut faire Preise! Überzeugen Sie sich selbst!
Bargeld sofort!
JUWELIER JOSEF
Königsstraße 37-38
Münster · Tel. 0251/47433
Batteriewechsel + Goldschmiede- und Uhrmacher-Reparaturen aller Art

GOLDANKAUF MÜNSTER
Professionelle Wertschätzung und Barankauf vor Ort.
Goldschmuck · Zahngold (auch mit Zähnen) · Silber · Krügererrand
· Rolexuhren · Diamanten · Versilbert
· Zinn · Messing · D-Marktausch
Juwelier Fischer
Aegidiimarkt 7 (ggü. Café Extrablatt/LWL Museum)
Tel. 0251/39574793 · goldankauf-juwelier-fischer.de

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

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

Wir sind weiter für Sie da... alles für Ihren Garten im Frühling
GartenCenter Altenberge
alles um grünen Bereich
an der alten Molkerei 11, 48341 Altenberge, Tel. 02505-93921-0
www.gartencenter-altenberge.de · info@gartencenter-altenberge.de · Öffnungszeiten aktuell: Mo-Fr 8.30-18.30 · Sa 8.30-17.00 · jeden So 11.00-16.00

Margeriten-Büsche gelb-, rosa-, weiß- oder rot-blühend je 6,99 €	Dipladenia-Stämmchen rot-, rosa- oder weiß-blühend je 11,99 €
--	---

Gern versorgt Sie unser Team weiterhin für Ihren bunten Frühjahrsgarten. Dafür bitten Sie unsere MitarbeiterInnen zum Schutz vor dem Virus um Einhaltung der im Markt geltenden Vorsichtsregeln. Danke für Ihre Mithilfe.

SUNDAVILLE DIPLADENIA
im 19-cm-Topf
Stück **€ 12.90**

Öffnungszeiten der Gärtnerei:
Montag-Freitag 9.00-19.00 Uhr
Samstag 8.00-16.00 Uhr
Sonntag 10.00-15.00 Uhr

Viele verschiedene Beet- und Balkonpflanzen im Angebot!

Tomaten, veredelte Gurkenpflanzen, Kräuter, Salat- und Gemüsepflanzen, Stauden, Gehölze, Bodendecker ...

LAVENDEL
ab **€ 2.-**

GÄRTNEREI KEMKER
Hauptstraße 20
48351 Everswinkel-Alverskirchen
www.gaertnerei-kemker.de

Rätselspaß

Samstag, 18. April 2020

leichte Kutsche	Kinderfrau (engl.)	Bildungsveranstaltungen	US-Sängerin (Joan)	Adler in der Edda	Schmelzgefäß	englischer Komiker (Mr. ...)	Obst pflücken	Gründer des Türkischen Reichs	kleiner Sack	verrückt	Knochenfisch mit Saugnapf	zu den Akten (ad ...)	von Moses herührend	italienischer Name des Atna	je (latein.)	ererbte Wider-sacher	Kaffee-Rum-Likör, ... Maria	franz. Departement-hptst.	englischer Gasthof
Offerten						Kassenschlager (ugs.)				abge-spannt					8		ein-farbig		
gebühren, zustehen		Symbolfigur Frankreichs						altrom. Komö-dien-dichter	ge-schlos-sene Gefäße			eine Versie-gelung	Stoff-band					Entschei-dungs-recht	Haupt-stadt der Schweiz
						bewegliches Stau-werk	Schreib-maschinenteil			Ausstel-lungs-gebäude	Verfol-gungs-wahn					Studen-tenver-tretung (Abk.)	flüssige Fette		Papst-name
Konzentrat		Saug-wurm	seitlich	amerik. Schau-spieler (Paul)	indi-viduelle Eigenart		förmlich bei der Anrede (2 W.)	Ein-bildung, Täu-schung	un-gleich-mäßig	Speise, Gericht		mittels	viel und mühsam arbeiten	Stecker-anpas-sungs-utensil			7	englisch: einge-schattet	
Saiten-instru-ment	Enterich			knau-serig	Leid, Schmerz			germa-nische Gotheit		nord-deutsche Flasche	Ort bei Sankt Blasien	Verbin-dung von Rädern		Strom durch Vietnam	natur-belassen (Kw.)			Währung Europas	Brett-fluge
Verhand-lungsgeschick	inner-halb	Trink-spruch	Blene		Firma ins Leben rufen	stark metall-haltiges Mineral		Kunst-stil der 20er (Kw.)	Wellen-brecher an Küsten			med.: Ohren-ent-zündung	einfache Seeleute						
				Nach-ahmung		US-Schau-spielerin (Meryl)	aus diesem Grund			leimen		norwe-gische Münze		Strom durch Vietnam	natur-belassen (Kw.)		franzö-sisch, englisch: Kunst	Zier-pflanze	
englische Schul-stadt		persönl. Geheim-zahl (Abk.)		dt. Maler † 1916 (Franz)	Agaven-blatt-faser			Heraus-geber		Handels-abkommen				Wachol-der-brannt-wein	italie-nischer Adria-hafen	Pariser U-Bahn (Kw.)	unver-gorener Frucht-saft		Schrift-steller-verband (Abk.)
Roman von King		ehem. deutsche Airline (...Lloyd)		Wohn-geld		Schlag-wort	Aus-flügler zu Fuß	klare Flüssig-keit	erlesen, exquisit			Wachol-der-brannt-wein	Vorname Tschow-chows					Stock-werke	Initialen Obamas
				Holz-zerteilen	Impf-stoffe					Jacken-auf-schlag	tibeta-nischer Wildesel			gerade jetzt	Strom zur Nordsee				
Menschen-affe		hieraus, aus diesem	Kanal-stufe					längster Strom Afrikas	langes Abend-kleid	Bilder-rätsel			Ablage-rungs-gestein	Zwischen-stopp					
direkter Nachbar	schweizerisch: Schnul-ler	Mehrzahl von Datum		moderne Musik-richtung		Einzel-musiker	Fisch-eier				streiten		Polizei-sonder-einheit (Kw.)		wie war das? (ugs.)			Stelle eines Verbre-chens	Leid
				Tongeschlecht	spani-scher Anrede (Herr)			Innenhof altrömi-scher Häuser		geome-trische Figur						griechi-sche Insel		franzö-sisch: dich	
			talent-iert	Bürger-meister in England			beson-deres Ansehen	Zeit-alter		Substanz der Gene (engl.)				Kose-wort für Therese	tödlich (lat.)				
Zürich i. schweiz. Volks-mund	süd-amerika-nisches Haustier	zement-artiger Baustoff			englischer Jagd-hund		Elementar-teichen			Wissen aneignen	aus-sprechen							Kompo-nist der 'Zauber-flöte'	
Teil der Mund-höhle				Ansporn	Hörspiel-hexe, ... Blocks-berg			latei-nisch: Kunst		dt. Schau-spielerin, Brigitte ... †	das Sein			Entloh-nung nach Stückzahl		Streit-mächte		Volk in Myan-mar	
		körper-eigener Wirk-stoff	absolut jeder				spani-sch: Hafen	Milch-wirt				Graf-schaft in Nord-irland	Entloh-nung nach Stückzahl						
helle Bier-sorte	fester Lehr-satz	Nieren-sekret		Tipp		Prügel (ugs.)	russi-scher Staats-mann			das Atom betref-fend		Veteri-när							Vorname von Bismarck
Comi-figur (Onkel ...)				Kajak-jacke der Eskimos	Geburts-ort Theodor Storms			gestamp-fte Gemüse	Rufname Warhols † 1987		Handy-Nachricht (Abk.)			Steige-rung von 'gut'				Maschi-nenpis-tolentyp	
			Spalt-werk-zeug	Deck-name		Haut-verlet-zung	eben-erdig					Schön-ling (franz.)		Vogel-nach-wuchs					
kleiner Spiel-renn-wagen		Getreide-sorte	Kern-obst		Jauche	eine deutsche Anrede		Sohn des Apollo		eine Tonart	belegt (Platz)								
Fernkopien ver-senden	US-Schau-spielerin, Selena ...			unerfüllbarer Wunsch	Blitz und Donner			Sekun-därroh-stoffe (Kw.)	Wasser-vogel				Entwick-lungs-ein-schnitt	starker Zweig		griech. Stamm in der Antike	Jupiter-mond		
		Schub-stange	neu-indische Sprache		Handels-brauch	nur erdacht	Hasen-lager				40. US-Präsi-dent	sehr, im Innen-ersten		Entwick-lungs-ein-schnitt	starker Zweig			Koch-salz-lösung	Heiß-ge-trränk
Fuß-knöchel	erste Kanal-schwim-merin	Reiter-sitz	Alleebäume		Zugma-schine (Kw.)	Nord-europäerin	ein-balsam-ierte Leiche		antikes Schreib-gerät	Süß-wasser-fische	Ital. Land-schaft	TV-Krimi-reihe, ... Roth (Berben)		Orts-angabe		Wolle der Angora-ziege	Ruf beim Stier-kampf		Vorname v. Schau-spieler Sharif †
Palmen-frucht				romische Mond-göttin	beson-dere Atmo-sphäre			antikes Schreib-gerät						Orts-angabe		Wolle der Angora-ziege	Ruf beim Stier-kampf		Vorname v. Schau-spieler Sharif †
		offizielle An-sprüche	Ver-kehrsstrecke		Beiname der Athene	Holz-raum-maß		chem. Maß der Konzentration		Wein-trauben-ernte	Feigling (ugs.)								Faser-pflanze
Fest	bunte Tanz-show			musik.: schnell	Gift gegen Insekten		Vorname v. Schau-spielerin Ullmann		Strom der nord. Unter-welt	Heil-gehilfe im MA.		Haupt-stadt Iraks	Stadt im alten Ägypten		thailän-discher Ferien-ort	Nachlass-emp-fänger		Strom-siche-rung	Zuruf an Zugtiere: Halt!
Niveau (engl.)		legerer Ab-schieds-gruß	Arznei-form		byzanti-nische Prin-zessin		akade-mischer Grad	Staat in Nordost-afrika		ge-flederte Tiere	zusammen-gehörige Zwei								noch bevor
Gallert-masse	Bewah-er	Figur in 'Ritt auf die Wart-burg'			bestimmter Artikel (4. Fall)		Mühlen-pro-duk-t	Zwei-kampf		Einrich-tungs-gegen-stände	Aus-führung stop-pen								
rausch-hafte Ver-zückung				Unrat	Halb-affen		Narkose-mittel	Fremd-wortteil: eigen, sonder			unver-dünnt					Nadel-bäume		also dann (ugs.)	engli-scher Graf
			ein Kampf-sportler	franzö-sisch: nach		fleißi-ges Insekt	erster dt. Bundes-kanzler					Blume mit Dornen	form-bare Masse						
Winne-tou-Dar-steller (Pierre) †	Figur bei Wilhelm Busch (Witwe)	Groß-raum-flugzeug		Kriminal-polizei (Kw.)	Hoch-gebirgs-weide		Video-daten-träger (Abk.)		kleine Ver-tiefung		buß-fertig								Stadt im antiken Georglien
Deck-platte einer Säule			ein Grund-fisch	lustiger Film, Sketch		Frage-wort (3. Fall)		eh. Home-banking-Geheim-zahl	himm-lischer Bote					Fluss durch Aber-deen	Kletter-tier, Primat			Fremd-wortteil: falsch, neben	englisch: Sonne
		Stamm-vater der Iren	nicht gelogen																
Glanz-stück	kleine Täu-schung			span. Doppel-konsonant	be-rühmter Sänger						Abk.: im Umbau	Nach-speisen		höffliche Anrede in England			franzö-sisch: Straße		europ. Staaten-gemein-schaft
Sitten-lehre					Schau-spieler vertreten			ver-gangen, vorbei	Gürtel-gegend										
Wein-berg-schäd-ling																			

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

Kurz notiert

Hohe Fördermittel für die Sporthalle

GREMMENDORF. Erfreuliche Nachricht für die Stadt Münster: Mit nahezu 793 000 Euro beteiligt sich der Bund an der Sporthallen-Sanierung auf dem Gelände der ehemaligen York-Kaserne. Mit dem Geld werden im nächsten Jahr das marode Dach erneuert, der Hallenboden komplett ausgetauscht sowie die Sportumkleiden und Sanitärbereiche saniert. Auch die Technik wird auf modernen Stand gebracht. Das Gesamtvolumen beträgt 2,2 Millionen Euro. 2022 soll die Halle dem Vereinssport wieder zur Verfügung stehen.

HWK warnt Betriebe vor Fake-Rechnungen

MÜNSTER. Die Handwerkskammer warnt Betriebe vor Abzocke in Zeiten der Corona-Krise. Aktuell versendet ein E-Mail-Absender „United-Hosting Deutschland“ als Rechnung getarnte Angebote mittels eines PDF-Anhangs für eine angebliche „Domainregistrierung für 2020/2021“. Auch Anbieter unseriöser Branchenbücher kontaktierten derzeit verstärkt Handwerksbetriebe. Sie böten Adresseintragen an oder forderten Rechnungsbeträge ein. Betriebe können sich bei Zweifeln an die HWK (Julia Gerke, Telefon 0251/ 5 20 32 34) wenden.

Westfalen-Bahn hebt Sonderfahrplan auf

MÜNSTER. Ab Montag (29. April) verkehren die Züge der Westfalen-Bahn wieder nach dem regulären Fahrplan. So auch auf der Regional-Express-Linie 15 Emden-Münster. Der aufgrund der Coronapandemie eingeführte Sonderfahrplan wird aufgehoben. Fahrgäste müssen lediglich mit Einschränkungen auf der Fahrt von Emden Hauptbahnhof in Richtung Emden Außenhafen (Fähranleger) rechnen.

Familienflohmarkt in der Stadthalle fällt aus

HILTRUP. Am 27. April (Montag) findet kein Familienflohmarkt in der Stadthalle Hiltrup statt. Das Stadtteilhaus Lorenz-Süd, eine Einrichtung des Amtes für Kinder, Jugendliche und Familien der Stadt Münster, weist daraufhin, dass somit auch eine mögliche Telefonanmeldung in der Woche davor nicht stattfindet. Mehr Infos zum Flohmarkt gibt es unter

www.muenster.de/stadt/lorenz

Domorganist spielt live im Internet

MÜNSTER. Domorganist Thomas Schmitz spielt am heutigen Samstag (18. April) um 19.30 Uhr ein Konzert im St.-Paulus-Dom. Weil aufgrund der Corona-Krise keine Besucher kommen können, wird das Konzert der traditionellen Reihe „Orgelkonzerte in der Osterzeit“ live im Internet übertragen. Auf dem Programm stehen Werke aus Spätromantik und Renaissance.

www.bistum-muenster.de

Keine Führungen auf Lauheide

MÜNSTER. Ob botanische Führungen, Konzerte, Vogelkunde: Immer wieder bietet der Waldfriedhof Lauheide Veranstaltungen an. Die sind jedoch aufgrund der Corona-Infektionen bis auf weiteres ausgesetzt. Das gilt auch für die ursprünglich geplante Veranstaltung am Sonntag (19. April) zur Vielfalt der Vogelwelt auf Lauheide. Darauf weist die Stadt in einer Mitteilung noch einmal hin.

Mit der Energie der Sonne

MÜNSTER. Etwa 45 Prozent des Strombedarfs werden in Deutschland mittlerweile aus erneuerbaren Energien gewonnen. Über die wichtigsten Entwicklungen im Bereich der Solarenergie informiert Prof. Mertens, Solarexperte der FH Münster, beim Energiestammtisch am Donnerstag (23. April) ab 18 Uhr. Wegen der Corona-Pandemie wird die Veranstaltung als Online-Vortrag stattfinden. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist bis Dienstag (22. April) möglich unter

www.klima.muenster.de

Beratung zu Lüftungsanlagen

MÜNSTER. Die kostenlose Energieberatung der Verbraucherzentrale informiert am Montag (20. April) unter anderem zum Thema Lüftungsanlagen im Alt- und Neubau. Energieberaterin Silke Puteanus hat Antworten auf Fragen rund um die Verschärfungen der Energieeinsparverordnung und die gesetzlichen Vorgaben, luftdicht zu bauen. Sie steht von 9 bis 16 Uhr unter Telefon 0251/4 92 67 68 zur Verfügung.

Tier der Woche



Diese süße Spitz-Hündin heißt Blanca. Auf ihre alten Tage (14 Jahre) musste sie ins Tierheim ziehen, da ihre Besitzer sich nicht mehr um sie kümmern können. Blanca hat eine liebe und ruhige Art, auf der Hundewiese kann sie aber manchmal auch übermütig und albern sein. Sie stellt keine hohen Ansprüche, kann zudem ein paar Stunden alleine bleiben. Weitere Infos beim Tierheim des Tierschutz-Vereins Münster und Umgegend, Dingstiege 71, Telefon 0251/32 62 80.

167 694 Personen nutzen katholische Büchereien



Büchereien liegen im Trend – das zeigt die aktuell veröffentlichte Statistik der Katholischen öffentlichen Büchereien (KöB) im Bistum Münster. Allein im Stadtdekanat Münster gibt es derzeit 31 Einrichtungen, von denen 27 in den Pfarreien, drei in Krankenhäusern und eine in einem Heim beheimatet sind. 418 289 Ausleihen bewältigten die 506 zu meist ehrenamtlichen Mitarbeiter im vergangenen Jahr. 167 694 Besucher nutzten die 10 861 Öffnungsstunden, um sich mit Medien einzudecken. 1968 Veranstaltungen organisierten die Mitarbeitenden. Aufgrund der Corona-Krise sind seit dem 13. März alle KöB geschlossen. Deshalb erfährt die Ausleihe über das Internet derzeit den größten Anstieg. Im Bistum Münster sind 65 Büchereien der Onleihe angeschlossen.

Foto: Bischöfliche Pressestelle

FH Münster und Charité untersuchen Zufriedenheit

Wie lebt sich's mit Corona?

Zu Hause bleiben zu müssen, Familienmitglieder und Freunde nur noch digital sehen zu dürfen, die heiß ersehnte Urlaubsreise nicht antreten zu können – die Corona-Pandemie führt zu starken Einschränkungen des Alltags.

MÜNSTER. Welche Folgen das für die eigene Lebenszufriedenheit hat und welche Menschen besonders gefährdet sind, unter Einsamkeit zu leiden, hat Prof. Dr. Wolfram Herrmann vom Fachbereich Gesundheit der FH Münster in Zusammenarbeit mit der Charité Berlin untersucht. „Besonders einsam fühlen sich Menschen, die keinen Partner oder keine Partner haben und allein wohnen“, sagt Herrmann. Besonders verstärkt werde dies durch die Tatsache, dass viele Menschen derzeit im Homeoffice arbeiten. „Nicht ins Büro gehen zu können bedeutet auch, weniger persönlichen Kontakt mit anderen Menschen haben zu dürfen. Wir alle agieren derzeit überwiegend digital, damit kommen die einen besser und die anderen schlechter zurecht.“ Einsamkeit sei ein wichtiger Einflussfaktor auf Depressivität, so der Wissenschaftler. „Es ist deshalb ganz wichtig, besonders diejenigen zu erreichen, die allein leben. Hier ist die Gefahr am größ-



Prof. Dr. Wolfram Herrmann
Foto: FH/Wilfried Gerharz

ten, ernsthafte psychische Probleme zu bekommen.“

Ein weiterer Teil der Studie beschäftigt sich mit der Lebenszufriedenheit, die trotz Coronakrise insgesamt gar nicht so schlecht sei, sagt Herrmann. Aber: „Diejenigen, die sich einsamer fühlen, haben auch eine deutlich geringere Lebenszufriedenheit.“ Ob und wie sich das wieder ändere, hänge maßgeblich mit dem Verlauf der Coronakrise zusammen.

„Um die Lebenszufriedenheit zu steigern, wäre es wichtig, dass Menschen wieder arbeiten gehen dürfen.“

Weil aber das in nächster Zeit nur beschränkt möglich sei, sei es wichtig, Struktur im Alltag zu schaffen. „Das kann vieles sein: ein kleiner Spaziergang jeden Morgen, ein regelmäßiges Mittagessen mit Freunden per Skype, ein Online-Workout jeden Nachmittag. Vielen Menschen hilft es, ein bisschen Alltag in die heimischen vier Wände zu holen, und das bedeutet auch: digital an Veranstaltungen teilnehmen und sich online mit Freunden und Familienmitgliedern verabreden.“

In der Studie konnten die Wissenschaftler auch zeigen, dass die Kontakte mit Freunden und Arbeitskollegen abnehmen, während Kontakte zur Familie zunehmen – vor allem per Telefon und Videotelefonie. „Das passiert aber nicht so stark, wie die persönlichen Gespräche weniger werden“, sagt Herrmann.

An der Studie haben insgesamt über 2600 Menschen teilgenommen.

16,5 Millionen für schnelles Internet

MÜNSTER. „Das ist der erhoffte starke Rückenwind für den Breitbandausbau in Münster“, kommentiert der zuständige Beigeordnete Wolfgang Heuer den Förderbescheid des Bundes in Höhe von 16,5 Millionen Euro zur Tilgung so genannter weißer Flecken in der Versorgung mit schnellem Internet in der Stadt.

Durch die Förderzusage ist auch die Finanzierung des Breitbandausbaus in den bisher unterversorgten Gebieten der Stadt gesichert. Nach Vorliegen der noch ausstehenden Landeszusagen fließen dann zusammen mit dem kommunalen Eigenanteil rund 33,1 Millionen Euro in den Breitbandausbau.

Insgesamt werden 2008 Wohnadressen, 93 Gewerbeadressen, elf Schulen und zwei Krankenhäuser mit Glasfaseranschlüssen versorgt. Diese Adressen gelten als unterversorgt und haben nach Förderdefinition eine Übertragungsrate unter 30 Megabit pro Sekunde. Im Rahmen der Maßnahme werden rund 2500 Kilometer Glasfaser und 580 Kilometer Leerrohre neu geschaffen.

Bei der europaweiten Ausschreibung haben die Stadtwerke Münster das beste und wirtschaftlichste Angebot eingereicht.

Erster Patient zurück in die Niederlande verlegt

68-Jähriger auf gutem Weg

MÜNSTER. Erfolgreicher Behandlungsverlauf: Am Mittwoch wurde der erste Covid-19-Patient aus dem Universitätsklinikum Münster (UKM) zurück in die niederländische Heimat verlegt. Der 68-Jährige war Ende März mit einer schweren Lungen- und Nierenschädigung im Rahmen des Unterstützungsangebotes der NRW-Kliniken auf der Intensivstation des UKM aufgenommen worden.

„Anfangs war der Patient in einem lebensbedrohlichen Zustand. Nach Beatmung in Bauchlage und Dialyse stabilisierte er sich und wir konnten mit der Entwöhnung vom Beatmungsgerät beginnen. Seit Montag atmet er wieder komplett eigenständig“, zeigt sich Dr. Jan Sackarnd, Leiter



Der erste niederländische Patient ist jetzt aus dem UKM zurück in sein Heimatland verlegt worden. Foto: Matthias Ahlke

der Internistischen Intensivmedizin, in einer Pressemitteilung mit dem Behandlungsverlauf sehr zufrieden. Nach zwei Tagen weiterer Beobachtung wurde der Nie-

derländer unter besonderen Hygienemaßnahmen zurück in das heimatnahe Krankenhaus verlegt, wo er aufgrund der noch bestehenden Covid-19-Erkrankung weiterhin isoliert bis zu seiner Entlassung behandelt wird.

Am Universitätsklinikum Münster werden derzeit noch zwei weitere niederländische Patienten intensivmedizinisch versorgt. Insgesamt wurden bisher 52 Patienten aus den Niederlanden über die koordinierende Stabsstelle Internationales Patientenmanagement des UKM NRW verlegt. 68 Krankenhäuser hatten ihre Unterstützung angeboten.

NEUES ZUM ALDI PREIS: ENTDECKEN SIE VIELE ANGEBOTE IN UNSEREM MAGAZIN UND AUF ALDI-NORD.DE



Jeden Tag besonders – einfach ALDI.

...wieder eingetroffen!

HANDESINFEKTIONSMITTEL

5 l Kanister - nur 59,00 € + MwSt
(70,21 € brutto / 1 l = 14,05 € brutto)
Solange der Vorrat reicht!

Abholung bei...

HASE+CO
KOMPETENZ FÜR PROFIGASTGEBER
SEIT 100 JAHREN

HASE Münster GmbH + Co.KG – Weseler Str. 801 / Ecke Harkortstr. – 48163 Münster
Telefon 0251 / 70 33 220 · Öffnungszeiten: Montag – Freitag 10 Uhr bis 14 Uhr

Und das Rad fährt mit

Wichtig aber: Die geklappten oder gefalteten Räder müssen sich auf den vorgesehenen Gepäckablageflächen etwa über oder unter dem Sitz sicher verstauen lassen.

Ein normales Fahrrad geht im Zug nur als kostenfreies Handgepäck durch, wenn es demontiert und komplett verpackt ist – etwa in einer speziellen Fahrradtasche. Auch das muss sich an den vorgesehenen Stellen verstauen lassen.

Generell darf Gepäck gemäß den Bestimmungen der Bahn nicht den Reisekomfort der Mitreisenden einschränken, keine Fluchtwege verstellen oder eine Verletzungsgefahr darstellen.

Wer sein Fahrrad nicht demontieren und verpacken will, muss ganz regulär einen Fahrradstellplatz für die Fahrt dazubuchen. Den gibt es aber nicht in jedem Fernverkehrs zug.

Für E-Bikes gilt: Nur zulassungsfreie Räder dürfen Reisende mitnehmen. Und der Akku muss unterwegs fest am Rad bleiben. Auch ein Aufladen im Zug verbietet die Deutsche Bahn. (dpa)



Beleuchtung verbessern

Es werde Licht

Das Licht beim Fahrrad ist immens wichtig. Foto: dpa

Runterbeugen, drücken und „Zump“ – von leisem Heulen begleitet leuchtet Ihnen fortan ein gelblich flackernder Lichtschein den Weg durch die Dunkelheit. Kennen Sie als Radler, oder? Doch die typischen Seitendynamos und Glühlicht haben ausgedient – wie geht Licht am Fahrrad heute besser?

Stand der Technik bei der Fahrradbeleuchtung sind LEDs, die sehr hell und weit leuchten“, sagt Sören Heinze vom Auto Club Europa

(ACE). Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einer batterie- oder akkubetriebenen Ansteckbeleuchtung, etwa für Mountainbikes, oder einer nabenbetriebenen Dynamo-Beleuchtung, wie sie zum Beispiel bei vielen Trekkingrädern ab Werk verbaut ist.

„Wer gar bisher kein Licht am Fahrrad hat, kann mit einer Ansteckbeleuchtung, die aus Frontscheinwerfer und Rücklicht besteht, problemlos Abhilfe schaffen“, sagt Roland Huhn vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC). „Die Leuchten werden

mit einem Gummiband an Lenker oder Sattelstütze befestigt oder in einen Halter gesteckt, der am Rad angeschraubt bleibt“. Ein solches Leuchten-Set bekomme man beim Discounter bereits ab etwa zehn Euro.

Auf das Prüfzeichen achten

Unbedingt aber achten sollte man beim Kauf auf das verpflichtende Prüfzeichen für Fahrradbeleuchtungen. Es

besteht aus einer Wellenlinie, dem Großbuchstaben „K“ und einer Nummer. „Ausschließlich Leuchten mit diesem Prüfzeichen sind nach der StVZO zugelassen“, sagt Sebastian Böhm von der Zeitschrift „Aktiv Radfahren“.

Billiges Licht sei auf jeden Fall besser als gar keines, sind sich die befragten Experten einig. Sie raten aber dennoch ebenfalls unisono dazu, etwas mehr anzulegen. Zwar sei die Lichtquelle per se dank Prüfzeichen immer tauglich, an der Verarbeitung oder der Ansteckfunktion manglele es bei billigen Angeboten aber

schon einmal.

Ein ordentliches Set bekomme man schon für etwa 40 Euro. Sören Heinze verweist zudem darauf, dass man für diese Preis Leuchten bekomme, die per Akku, nicht per Batterie gespeist werden, und die man an jedem USB-Anschluss aufladen könne. „Wenn man unerwartet etwas länger unterwegs ist, kann so zur Not auch mal mit einer mitgeführten Powerbank nachgeladen werden.“

Es gibt auch Scheinwerfer mit integriertem Tagfahr- und sogar Fernlicht, sowie Rückleuchten mit Brems-

lichtfunktion, sagt Sören Heinze.

Der nachträgliche Einbau respektive der Austausch von Leuchten und gegebenenfalls des Dynamos erfordere einige handwerkliche Kenntnisse. So mache es Sinn, das Ganze einem Fachmann zu überlassen, rät Roland Huhn. „Fahrradhändler bieten einen Pauschalpreis etwa um 100 Euro an, der dann den Nabendynamo, den Scheinwerfer und das Rücklicht sowie den Einbau beinhaltet.“ (dpa)

MÜNSTER! LESEFREUDE ZUM MUTTERTAG

1 JAHR
für nur **19,80 €**

Ihre exklusiven Abo-Vorteile:

- ▶ 1 Jahr – 11 Hefte **MÜNSTER!** schenken für nur **19,80 €** statt **33 €**
- ▶ **40% sparen** gegenüber dem Kioskpreis
- ▶ Mit **Geschenk-Gutschein** zur Übergabe
- ▶ **Gratis Lieferservice**



40%
sparen



+

GRATIS
Filz Schlüsselanhänger
für Sie als Besteller!

Solange der Vorrat reicht.

Jetzt bestellen und Heimatliebe verschenken!

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



Der Nachtschreck ihres Kindes muss Eltern nicht in Panik versetzen: Am besten reden sie leise und beruhigend auf ihr verängstigtes Kind ein. Foto: dpa/Jens Kalaene

Das steckt hinter Nachtschreck

Panik in der Nacht

In der Silvesternacht 2018 gerät Familie Putzer in Panik. Kurz nach Mitternacht wird es laut im Zimmer ihrer Tochter. Die zweijährige Isabella schreit, als ginge es um ihr Leben. Mit weit aufgerissenen Augen schlägt sie um sich, brüllt „Mama weg“ und lässt sich nicht beruhigen.

„Sie war wie vom Teufel besessen“, erinnert sich Mutter Sonja Putzer. Doch nach ungefähr 15 Minuten ist alles vorbei. Isabella liegt wieder friedlich in ihrem Bett und schläft. Am nächsten Morgen ist sie fröhlich wie immer und kann sich an nichts erinnern.

Der Kinderarzt der Familie hat sofort eine Vermutung: Isabellas Verhalten deutet auf einen Nachtschreck hin. „Dabei handelt es sich um eine Art Schlafstörung, von der vor allem Kinder betroffen sind, die in etwa zwischen drei und sieben Jahre alt sind“, erklärt der Schlafmediziner Bernhard Hoch aus Bonstetten in Bayern.

Von einem Alptraum muss man den Nachtschreck deut-

lich abgrenzen. „Bei einem Nachtschreck geraten die Kinder aus der Tiefschlafphase heraus in einen ängstlichen Zustand, ohne wirklich aufzuwachen“, sagt Hoch. „Ihre Herzfrequenz ist erhöht und sie sind in der Regel trotz geöffneter Augen nicht ansprechbar. Am nächsten Tag können sie sich an nichts erinnern.“ Ganz anders ist das beim Alptraum, der Kinder in der Regel aufwachen lässt und von dem sie oft detailliert berichten können. Der Nachtschreck schlägt außerdem eher in der ersten Nachthälfte zu, Alpträume gegen Ende der Nacht.

Bei Isabella kommt die Panik in der Nacht immer mal wieder. Anfangs fragten sich die Eltern, ob ihre Tochter etwas Traumatisches aufarbeiten muss.

Diese Frage beschäftigt viele Eltern von Nachtschreck-Kindern, weiß Anna Lena Tietze, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin aus Havixbeck (Nordrhein-Westfalen). „Ein Nachtschreck ist kein Zeichen für eine Traumatisierung des Kindes“, beruhigt sie. „Eltern müssen

sich keine Vorwürfe machen, etwas im Umgang mit ihrem Kind falsch gemacht zu haben. Es wird vermutet, dass der Nachtschreck auch eine genetische Komponente hat.“

Dennoch können Eltern etwas tun: „Es ist sinnvoll, vor dem Schlafengehen eine ruhige Atmosphäre zu schaffen. Kinder brauchen Strukturen“, sagt Hoch. „Es hilft ihnen sehr, wenn sie in einem behüteten Elternhaus aufwachsen, das ihnen viel Sicherheit gibt.“

Mehr Struktur und weniger Stress können helfen

Auch Anna Lena Tietze rät: „Man sollte versuchen, Stress aus dem Leben der Kinder zu nehmen. Wenn sie anfällig für einen Nachtschreck sind, können übermäßig viele oder auch unvorhergesehene, aufregende Erlebnisse ihn auslösen.“

Die meisten Eltern möchten betroffene Kinder am liebsten wecken und beruhigen. „Doch das ist nicht der richtige Weg“, sagt Tietze. Das könne

das Kind eher verängstigen. Sinnvoller sei es, leise und beruhigend auf es einzureden, es in den Arm zu nehmen, wenn es das zulässt, und dafür zu sorgen, dass es sich nicht verletzen kann. Am folgenden Morgen solle man den Nachtschreck nicht thematisieren.

Doch was, wenn der Nachtschreck überhand nimmt? „Wenn das Kind jede Nacht mit dem Schreck zu kämpfen hat, dieser länger als 15 Minuten anhält und das Kind tagsüber unausgeglichen und müde ist, sollte man mit dem Kinderarzt Rücksprache halten“, sagt Bernhard Hoch. In seltenen Fällen könne beispielsweise eine Epilepsie dahinterstecken. (dpa)

Nicht zu unterschätzen: Kraft der Sonne im Frühjahr

Angenehm warme Luft und Sonnenschein locken nach draußen auf den Balkon oder zu einem Spaziergang in den Park. An Sonnencreme oder eine Kopfbedeckung denken im April aber noch die wenigsten. Dabei könne die ultraviolette Strahlung der Sonne schon sehr intensiv sein und werde oft unterschätzt, warnt Gerd Nettekoven von der Deutschen Krebshilfe. Die Haut sei noch sehr empfindlich gegenüber der potenziell hautkrebsregulierenden UV-

Strahlung. Sein Rat: Die Haut langsam an die sonnenreichere Jahreszeit gewöhnen und in jedem Fall Sonnenbrände vermeiden.

Bereits jetzt prognostiziert das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) in weiten Teilen des Landes UV-Index-Werte, bei denen ein Schutz der Haut angeraten ist und wo man die pralle Mittagssonne meiden sollte. Außerdem gilt: Den Kopf bedecken, lieber eine Sonnenbrille tragen und unbedeckte Hautflächen mit Sonnencreme einreiben.

Der UV-Index sei ein wichtiges Hilfsmittel, um die Intensität der Sonne richtig einzuschätzen, erläutert Nettekoven.

Was UV-Strahlung so tückisch macht: Man kann sie nicht fühlen. „Wenn die Haut reagiert – also sich rötet, juckt oder schmerzt – ist dies bereits ein Anzeichen für eine zu hohe UV-Strahlungsdosis“, so der Experte.

UV-Strahlen führten sehr schnell zu Schäden im Erbgut der Hautzellen. „Prinzipiell kann der Körper entstandene

Erbgutschäden in den Zellen reparieren oder geschädigte Zellen abstoßen“, so Nettekoven. Sei die Haut aber zu lange oder zu oft ungeschützt UV-Strahlung ausgesetzt, könnten Schäden am Erbgut bestehen bleiben. Jahrzehnte später könnte daraus Hautkrebs entstehen. (dpa)

Hammer zuhause

Wir haben für Sie geöffnet!

20%*

auf alle Innen- und Außenbeschattungen der Marke **VELUX®**

30%*

auf alle Sonnenschutzmaßanfertigungen der Marke **GARDINIA®**

*Gültig bis zum 25.04.2020



Xyladecor Bangkirai-Öl, Schutz und Pflege für Ihr Gartenholz (Grundpreis: 8.00/l)

5 LITER ~~46⁹⁹~~ **39⁹⁹**



Meister Wetterschutz Holz-Gel, Holz-Gel für komfortables Streichen aller Hölzer im Außenbereich (Grundpreis: 4.00/l)

5 LITER ~~29⁹⁹~~ **19⁹⁹**



Meister Holzlasur LH, Allwetterschutzlasur für hochwertige Hölzer, dringt tief ins Holz ein, sehr hohe Wasserabweisung, 4 Jahre Langzeitschutz, 4 Farbtöne (Grundpreis: 6.25/l)

4 LITER ~~34⁹⁹~~ **24⁹⁹**

Rundum-Sorglos mit Hammer Zuhause!

- Nähservice
- Verlegeservice
- Streich- und Tapezierservice
- Liefer- & Montageservice

- Jetzt auch telefonisch im Markt, über unsere Hotline (05731 765-432) oder bei Ihnen zu Hause beraten lassen.
- Unsere Handwerker sind weiterhin für Sie da.
- Wir liefern Ihnen die Ware auch kontaktlos nach Hause.
- Bei allen Tätigkeiten halten wir uns strikt an die Hygienevorschriften der Behörden.

Jetzt auch online bestellen und die Ware kontaktlos nach Hause liefern lassen: www.hammer-zuhause.de

Eine Übersicht zum aktuellen Stand geöffneter Hammer Märkte in Ihrer Nähe finden Sie hier: www.hammer-zuhause.de/maerkte.



48157 Münster®
An der Kleimannbrücke 1 • 0251 / 3211160

48231 Warendorf®
August-Wessing-Damm 82-84 • 02581 / 7896311

Drei Tipps zur Zubereitung

Weg zum Schnitzelglück

Schnitzel ist nicht gleich Schnitzel. Denn ob am Ende etwas Schmackhaftes auf dem Teller liegt, entscheidet sich bereits beim Fleischkauf.

Ein Schnitzel aus der Oberschale vom Schwein sollte zartrosa aussehen. Ist es frisch, sind die Schnittflächen zudem glatt und relativ trocken. Drückt man mit dem Finger kurz auf das Fleisch, gibt es kaum nach. Wasser darf weder beim Eindrücken noch beim Schneiden austreten.

Mit diesen drei Tipps gelangt man zum Schnitzelglück:

1. Nur wenn beim Flachklopfen die Fleischfasern heil bleiben, schmeckt das Schnitzel später saftig. Tipp: Das Fleisch zum Schutz der Fasern zwischen zwei Stücke Frischhaltefolie legen und mit einem kleinen Stieltopf platt klopfen.

2. Panieren erst direkt vor dem Ausbacken, so saugt die Panade keine Feuchtigkeit auf und wird knusprig. Für eine besonders luftige Panade etwas größeres Paniermehl nehmen, das weniger stark haftet. Für die Panade kann man auch Semmelbrösel aus eigener Herstellung verwenden.

3. Schnitzel erst dann in die Pfanne geben, wenn die erforderliche Gartemperatur (175 Grad Celsius) erreicht ist.

Zubereitung der Schnitzelroulade:

★ Schnitzel zwischen zwei Stück Klarsichtfolie dünn klopfen.

★ Schnitzel dünn mit Senf bestreichen. Zwiebel und Gewürzgurken in Streifen schneiden und mit je zwei Scheiben Bacon auf eine Seite des Schnitzels legen. Andere Hälfte umklappen und andrücken.

★ Semmelbrösel mischen, Ei in einer Schüssel verquirlen. Mehl und Bröselmischung auf je einen tiefen Teller geben.

★ Schnitzel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Durch das Ei ziehen und in den Bröseln wenden, Panade fest andrücken.

★ Butterschmalz in großer Pfanne erhitzen. Schnitzel von beiden Seiten etwa drei bis vier Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, anrichten.

★ Dazu passen eine feine Bratensoße und Kartoffelsalat. (djd-mk)

Rezept der Woche

Schnitzelroulade



Einkauf

Zutaten für zwei Portionen

- ★ 2 Schweineschnitzel à 160 g
- ★ 80 g Semmelbrösel
- ★ 1 Ei Größe M
- ★ 30 g Mehl
- ★ 150 g Butterschmalz
- ★ 1 EL körniger Senf
- ★ 4 Scheiben Bacon
- ★ 2 kl. Gewürzgurken
- ★ 1 kl. Zwiebel

Foto: djd-mk/www.schweinske.de



Sauer macht lustig: Rhabarber ist ein Klassiker etwa auf dem Kuchen oder zusammen mit Erdbeeren als Konfitüre. Foto: dpa/Mascha Brichta

Genuss von Rhabarber

Weniger sauer

Wer es richtig sauer liebt, kommt an der Rhabarbersaison nicht vorbei. Es sind verschiedene Fruchtsäuren und Oxalsäuren, die dem grün-rotem Gemüse diese Geschmacksrichtung verpassen. Doch den typisch säuerlichen Geschmack kann man auch etwas entschärfen, indem man das Obst gemeinsam mit Milchprodukten verzehrt, rät der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauer.

Die Säuren können durch

das in Milchprodukten enthaltene Calcium gebunden werden. Wegen des Gehalts an Oxalsäure sollten Nierenkranke allerdings auf den Verzehr von Rhabarber verzichten.

Auch wenn Rhabarber wie eine Obstart verwendet wird, handelt es sich um ein Gemüse. Denn es werden die fleischigen Blattstiele verzehrt, etwa auf dem Kuchen oder zusammen mit Erdbeeren als Konfitüre. Rhabarberstangen lassen sich einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Wer auch nach der Rhabarbersaison noch Lust auf das

saure Gemüse hat, kann es sehr gut einfrieren. Dazu werden die Stangen gewaschen, geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten. (dpa)

Cremig ohne Sahne

Mit Wasser Fett sparen

Sprudelwasser im Teig macht nicht nur Eier- oder Pfannkuchen luftiger und lässt sie besser aufgehen. Der Trick mit kohlenstoffhaltigem Mineralwasser funktioniert auch bei Dessert oder Quark. Beides wird so auch ohne Sahne cremig-zart, erklärt die Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM).

Wer etwa einen Gemüsekräuterquark für die Pellkartoffeln anrührt, sollte auf 600

Gramm Magerquark sechs Esslöffel in die Masse rühren. Der Zusammenschluss der Mineralbrunnen- und Heilwasser-Betriebe empfiehlt für die Zubereitung von Waffeln oder einer Mousse allerdings nur leicht mineralisiertes Mineralwasser, da so der Eigengeschmack der Süßspeisen erhalten bleibt.

Auch Suppen, Saucen oder Dips würden mit dem Fettspar-Trick ganz ohne Schmand oder Crème fraîche

schön cremig, wenn man sie mit Mineralwasser zubereitet. Salatdressings funktionieren ebenfalls mit deutlich weniger Öl, wenn sie mit Mineralwasser verlängert werden.

Wer Fisch oder Fleisch lediglich in Mineralwasser gart, könne sich das Fett sogar ganz sparen. Dazu einfach sprudelndes Mineralwasser in einer heißen beschichteten Pfanne kurz aufschäumen lassen. Anschließend Fleisch oder Fisch hinzugeben und goldbraun garen. Ist die Flüssigkeit verdampft, esslöffelweise weiteres Mineralwasser hinzugeben. (dpa)



Eierlikör hat mindestens 14 Volumenprozent Alkoholgehalt. Foto: dpa/Robert Günther

Das steckt in Eierlikör

Süß, gelb und cremig: Doch woraus besteht Eierlikör genau? Das fertige Getränk muss mindestens 140 Gramm Eigelb pro Liter enthalten. „Zum Süßen sind nur Zucker oder Honig erlaubt“, erklärt Andrea Danitschek von der Verbraucherzentrale Bayern.

Süß- und Farbstoffe sind verboten, Aromastoffe dagegen erlaubt. Der Alkoholgehalt liegt bei mindestens 14 Volumenprozent. Erst seit 2019 ist es laut Spirituosenverordnung erlaubt, Milch und Sahne zuzusetzen. Wer keine Milchprodukte verträgt, sollte beim Kauf von Eierlikör deshalb genau aufs Etikett achten. (dpa)



Sprudelwasser macht nicht nur Pfannkuchen luftiger – das funktioniert auch bei Dessert oder Quark. Foto: dpa/Andrea Warnecke

Ein starkes Team für Ihre Knochen



Diese Vitamine unterstützen Knochen und Muskeln

Schon länger ist bekannt, dass Vitamin D für den Erhalt gesunder Knochen und Muskeln eine wichtige Rolle spielt. Lange übersehen wurde jedoch ein zweites besonderes „Knochenvitamin“: Vitamin K. Experten fanden heraus: Vitamin D und K arbeiten eng zusammen. Während Vitamin D die Aufnahme von Calcium aus dem Darm in den Blutkreislauf fördert, sorgt Vitamin K dafür, dass das Calcium aus dem Blutkreislauf direkt in die Knochen gelangt. In dem neuen Rubaxx KD (Nahrungsergänzungsmittel) sind beide Vitamine in einem besonderen Komplex kombiniert. Rubaxx KD ist ab sofort frei verkäuflich in der Apotheke erhältlich. Eine Packung reicht bei empfohlener Dosierung für ca. 4 Monate.

NEU

Für Ihren Apotheker:
Rubaxx KD
(PZN 16002567)

www.rubaxx.de

Sexuelle Schwäche

Jeder 3. Mann ab 60 betroffen

Rezeptfreies Arzneimittel kann helfen

Sexuelle Schwäche (z. B. Erektionsstörungen) ist in Deutschland weit verbreitet. Die meisten Betroffenen leiden jedoch aus Scham häufig im Stillen. Was viele nicht wissen: Es gibt ein rezeptfreies Arzneimittel, das sexuelle Schwäche wirksam und schonend bekämpft: Deseo (Apotheke).

Das Schweigen der Männer
Sexuelle Schwäche betrifft mehr Männer in Deutschland als man denkt: Ab 60 leidet bereits jeder Dritte darunter. Doch obwohl viele Männer betroffen sind, geben die wenigsten ihre Erektionsstörungen gerne zu. Dabei müssen sie ihre nachlassende Potenz nicht in Kauf nehmen, denn mit Deseo (rezeptfrei) gibt es wirksame Hilfe aus der Apotheke.

Wirksamkeit kombiniert mit guter Verträglichkeit
Aus Angst vor möglichen starken Neben- oder Wechselwirkungen wollen viele Männer nicht

zu den bekannten chemischen Potenzmitteln greifen. Außerdem sind diese meist rezeptpflichtig und erfordern den unangenehmen Gang zum Arzt. Nicht so mit Deseo! Das Arzneimittel bekämpft sexuelle Schwäche wirksam – und das ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen. Zudem sind die Arznetropfen Deseo rezeptfrei in jeder Apotheke oder online erhältlich.

Wieder spontan können

„Ich nehme Deseo seit längerer Zeit mit großem Erfolg ein, die Wirkung ist sagenhaft!“
(Volker B.)

Mit Deseo haben Wissenschaftler ein Arzneimittel entwickelt, dessen Wirkung nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig ist! Da die Tropfen regelmäßig eingenommen werden, kann die beim Sex so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben und ist nicht an einen bestimmten Zeitplan gebunden – ein großer Pluspunkt, den viele Betroffene schätzen.



Anwender sind begeistert
„Habe Deseo eingenommen und morgens eine Gliedsteife, die ich schon lange nicht hatte. Super Erfolg und zu empfehlen“, be-

richtet Rolf L. über Deseo. Auch Volker B. ist mehr als zufrieden: „Ich nehme Deseo seit längerer Zeit mit großem Erfolg ein, die Wirkung ist sagenhaft!“

Fazit: Fragen auch Sie bei sexueller Schwäche in Ihrer Apotheke nach Deseo (rezeptfrei)!

Natürlich mehr Manneskraft – das steckt in Deseo
Der Wirkstoff in Deseo wird aus der Arzneipflanze *Turnera diffusa* gewonnen. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche, z. B. Erektionsstörungen, angewendet. Auch eine durchblutungsfördernde Wirkung wird dem Arzneistoff nachgesagt.

Für Ihren Apotheker:
Deseo
(PZN 04884881)

Gesichtsrötungen

Experten entwickeln Spezialcreme mit 3-fach-Effekt



3-fach-Effekt Hoffnung. Sofort-Effekt: Die mikrovarkapselten Pigmente geben direkt bei Hautkontakt feinste Farbpigmente frei, die Rötungen sofort kaschieren. Langzeit-Effekt: Die Formulierung mit dem Aktivstoff α -Bisabolol wirkt hautberuhigend und reduziert Hautrötungen sichtbar. Schutz-Effekt: Die speziell entwickelte Lichtschutzfilter-Kombination blockt bis zu 98 % der gefährlichen UVB-Strahlung und einen Großteil der

UVA-Strahlung. So kann Deruba der Entstehung neuer Gesichtsrötungen entgegenwirken.

Begeisterte Anwenderinnen berichten

Zahlreiche Betroffene vertrauen auf Deruba. So berichtet z. B. Simone L.: „Hätte nie gedacht, dass ich von einer Creme so begeistert sein kann. Nimmt die Rötungen und lässt die Haut gesund aussehen!“ Auch Ulrike P. ist von der Spezialcreme überzeugt: „Die Creme hält, was versprochen wird, sie deckt gut ab und die Haut wird nicht gereizt. Sie passt sich kurz nach dem Auftragen dem Hautton an und ich brauche keinen Abdeckstift mehr. Ich bin begeistert!“

Etwa vier Millionen Deutsche leiden unter dauerhaften Rötungen auf Wangen und Nase. Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt lässt Betroffene aufatmen.

Wie Gesichtsrötungen entstehen

Unschöne Hautrötungen auf Nase und Wangen sind meist kosmetischer Natur, können jedoch die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen. Falsche

Pflege, Veranlagung oder UV-Strahlung: All das kann dazu beitragen, dass die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und rötlich durch die Haut schimmern. Mit zunehmendem Alter wird die Haut zudem dün-

ner, die Gefäße dadurch noch sichtbarer. Was tun? Hilfe kommt aus der Dermo-Kosmetik: Experten haben eine Spezialcreme namens Deruba (Apotheke) entwickelt.

Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Deruba verspricht mit einem einzigartigen



Das sagt Derma-Experte Dr. Stefan Müller:

„Ich bin von Deruba ganz begeistert, weil die Spezialcreme den Alltag von Betroffenen enorm vereinfachen kann. Anwendertests haben sensationelle Ergebnisse gezeigt. Praktisch: Deruba ersetzt die Tagespflege und das Make-up!“

Deruba®

Stark bei Gesichtsrötungen

Makellos schön in den Frühling!



- ✓ Kaschiert sofort
- ✓ Mildert längerfristig
- ✓ Beugt vor mit LSF 50+

Für Ihren Apotheker:
Deruba
(PZN 11008068)

www.deruba.de

ICH BIN
MECHANIKER
UND WAS IST DEIN TRAUMJOB?



karriere.ms
arbeiten im Münsterland

Das Stellenangebot
Ihrer Tageszeitung.

