

# HALLO

TELGTE · WESTBEVERN ·  
RAESTRUP · EVERSINKEL ·  
ALVERSKIRCHEN ·  
OSTBEVERN

Jeden Samstag · kostenlos  
Samstag, 23. Mai 2020  
Ausgabe 21/2020 · Verteilte Auflage: 13 610

## Selber sanktionieren

Die meisten Menschen halten ihr Mobilgerät sehr viel öfter und länger in den Händen als in ihrer subjektiven Wahrnehmung.

| Menschen & Medien



## Hoffnung für Kunden

Mit einer Schlichtung können Telefon- und Internetkunden sich vielleicht einen teuren und langwierigen Rechtsweg sparen.

| Telefonie



## Leckere Kügelchen

Burrata ist die edle Variante des Mozzarellas. Zum Einsatz kommt er auch in unserem Rezept der Woche.

| Essen & Trinken



## Kurznotiert

### 2020 gibt es keinen Kastaniensonntag

OSTBEVERN. „In diesen Tagen haben uns die Konsequenzen rund um die Ausbreitung des Coronavirus fest im Griff“, schreibt der Verein Wirtschaft Ostbevern. Daher habe das Organisationsteam des Kastaniensonntags 2020 eine Entscheidung treffen müssen, ob die weiteren Vorbereitungen für die am 8. November geplante Veranstaltung weiter vorangetrieben werden. Nach intensiven Gesprächen sei das Team einstimmig zum Entschluss gekommen, dass der Kastaniensonntag 2020 aufgrund der derzeit nicht absehbaren Entwicklung rund um die Ausbreitung des Coronavirus und der diesbezüglichen Einschränkungen im öffentlichen Leben in der bekannten Form auf das Jahr 2021 verschoben wird.

### Religio gewährt freien Eintritt

TELGTE. Seit März hat das Museum Religio ein neues Angebot: An jedem letzten Samstag im Monat ist der Eintritt frei. „Wir möchten den Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit geben, das Museum öfters zu besuchen“, so Museumsleiterin Anja Schöne. Aktuell läuft noch die Ausstellung „Leiden und Leidenschaft“ mit Schularbeiten aus dem Maria-Sy-billa-Merian-Gymnasium und Fotos von Ursula Mindermann.



Die Figurengruppe „Rotes Sofa“ – hier mit Landrat Dr. Olaf Gericke (l.) und Bürgermeister Wolfgang Pieper (r.) sowie Künstlerin Christel Lechner und ihrer Tochter Laura – ist nur einer von vielen Hinguckern bei der Alltagsmenschen-Ausstellung in Telgte. Fotos: Andreas Große Hüttmann

## Alltagsmenschen-Ausstellung eröffnet

# Freude im Corona-Alltag

TELGTE. Landrat Dr. Olaf Gericke war sich sicher: „Wenn Corona, wie sich abzeichnet, noch einige Zeit zu unserem neuen Alltag gehört, was passt besser dazu als die Alltagsmenschen?“ fragte er während der offiziellen Eröffnung der mittlerweile bereits dritten Ausstellung mit den knuffigen Betonfiguren der Wittener Künstlerin Christel Lechner.

Bürgermeister Wolfgang Pieper betonte noch einen anderen Aspekt: „Zu einer geregelten Normalität, wie wir sie derzeit haben, gehört für mich auch wieder die Kultur“, sagte er. Lange hätten sich die Verantwortlichen bei Stadt und Kreis Gedanken darüber gemacht, ob eine solche Freiluftausstellung mit den derzeit geltenden Corona-Regelungen vereinbar sei, und es

haben bereits einige kritische Stimmen gegeben. Aber: „Wir sind der Meinung, dass das möglich ist“, sagte Pieper, betonte aber zugleich, dass die Besucher auch in der Pflicht seien, ihren Teil zum Gelingen beizutragen – durch das Abstand halten, gegenseitige Rücksichtnahme sowie das Tragen von Masken. Teil des Konzeptes ist auch, dass ein „Einbahn-

straßen“-Rundweg ausgeschildert ist, und alle Besucher werden gebeten, diesen Pfeilen auch zu folgen. Dass die Ausstellung, die noch bis zum 5. Juli zu sehen ist, ankommt, das war bereits kurz nach dem Aufstellen der ersten Figurengruppen zu sehen. (agh)

## Breitbandausbau

# Zukunftsfähiger Anschluss

KREIS WARENDORF. Rund 1300 Haushalte, 115 Gewerbebetriebe und vier Schulen in Telgte können sich freuen: Denn mit dem Spatenstich für den Breitbandausbau im Kreis Warendorf, der am Montag in der Galgheide an der Stadtgrenze zu Münster erfolgte, ist bei ihnen der Weg frei für schnelles Internet. 205 Kilometer Kabel werden dafür in den nächsten Monaten in den geförderten Bereichen alleine in Telgte verlegt.

Entsprechend groß war am Montag die Freude bei Bürgermeister Wolfgang Pieper und

Wirtschaftsförderer Andreas Bäumer. Der Breitbandausbau im Außenbereich ist für Pieper ein wichtiger Meilenstein, doch auch andere Bereiche des Stadtgebietes können demnächst in den Genuss von Glasfaser kommen. Denn parallel zum geförderten Programm hat die Stadt zusammen mit der Deutschen Glasfaser ein sogenanntes privatwirtschaftliches Programm angestoßen, das – ein entsprechendes Interesse einer Mindestzahl von Bürgern vorausgesetzt – für einen schnellen Datenfluss

sorgen soll. Nur die Altstadt ist dabei vorerst noch nicht im Programm. Die Deutsche Glasfaser hat nach Angaben der Stadt in Telgte und Ostbevern bereits damit begonnen, Bürger, die im geförderten Ausbaubereich wohnen, über die Möglichkeiten des Glasfaseranschlusses und die Tarifangebote zu informieren. Zusätzlich wird es nach Angaben der Verantwortlichen noch Online-Info-Abende geben, und Mitarbeiter des Unternehmens werden als Ansprechpartner vor Ort präsent sein.

In Telgte soll bald zudem ein Baubüro eingerichtet werden. „Wer zuvor nur sehr schlecht oder mit Zuschaltung des Mobilfunks mit dem Internet versorgt war, bekommt so einen zukunftsfähigen Anschluss“, sagte Bürgermeister Wolfgang Pieper. Für die geförderten Adressen werden nach Angaben der Deutschen Glasfaser, die das Projekt umsetzt, durch den Ausbau Übertragungsraten von 1000 Mbit pro Sekunde möglich sein.

**BRUNNE** GmbH Reparatur-Meisterwerkstatt

eVICTORIA e-RADER. ENERGIE ERLEBEN. zum Beispiel:  
3.1 e-URBAN VICTORIA

1:SY Drive S8 RT

140 km Reichweite! Bosch-Antrieb für 2.799,-€

Über 25 verschiedene E-Bike-Modelle vorrätig!

Frühjahrsangebot 100 km Reichweite! für 1.599,-€

Über 100 gebrauchte Motorräder + Roller im Angebot ab 399,-€

Wöste 6 · 48291 Telgte · Tel. 0 25 04 / 73 44-0 · www.brunnegmbh.de

Alexander Stadler Schüler und Junioren-Europameister im Hockey

MIT ALEX IM TOR MACHEN SPORTLICHE ERFOLGE SCHULE

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

Deutsche Sporthilfe

**HARDECK** WOANDERS KAUFEN LOHNT SICH NICHT

Mehr Schnell bei mir zu Hause

3 WOCHEN SCHNELL-LIEFERZEIT

JETZT UNSERE NEUEN ANGEBOTE ENTDECKEN!

MEHR AUF HARDECK.DE

**Angebote** gültig vom 25.5.2020 bis zum 30.5.2020

Wein der Woche Hothum Grauburgunder Bio der Wein zum Spargel Trocken 0,75-l-Flasche 6,49 €

Probieren Sie den Wein am Freitag von 14.00 – 18.00 Uhr in unserem Markt

Bitburger Pils versch. Sorten 20x 0,5 l/24x 0,33 l zzgl. Pfand 3,10/3,42 € 1 Liter = 1,20/1,51 € 11.99

Krombacher Pils versch. Sorten 20x 0,5 l/24x 0,33 l zzgl. Pfand 3,10/3,42 € 1 Liter = 1,20/1,51 € 11.99

Salvus Mineralwasser versch. Sorten 12x 0,75 l Glas zzgl. Pfand 3,30 € 1 Liter = 0,44 € 3.99

Mineau Mineralwasser versch. Sorten 12x 1 l PET zzgl. Pfand 3,30 € 1 Liter = 0,25 € 2.99

Köningshof Pils versch. Sorten 20x 0,5 l zzgl. Pfand 3,10 € 1 Liter = 0,70 € 6.99

Bei einem Einkaufswert von 75 € (ohne Tabakwaren/Pfand und Spirituosen) erhalten Sie eine Bar Packung Toilettenpapier im Wert von 3,49 € gratis dazu.

**GETRÄNKE Depot**

Öffnungszeiten Depot Telgte: Mo.-Fr. 9.00 – 19.00 Uhr Sa. 8.00 – 15.00 Uhr

Getränke Depot Telgte Orkotten 50 · 48291 Telgte · Tel.: 02504/2080

IMMER AM BALL!

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland www.ag-muensterland.de

**Tomaten** viele verschiedene Sorten im 12-cm-Topf Stück € 2.50

**Geranien** stehend ab Stück € 1.-

**Beet-Begonien** im 10 cm Topf Stück 0,50 € 12 Stück € 5.-

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

Mo.-Fr. 9.00 – 19.00 Uhr  
Samstag 8.00 – 16.00 Uhr  
Sonntag 10.00 – 15.00 Uhr

# Rätselspaß

Samstag, 23. Mai 2020

eine Weltreligion	Angelegenheit	Leere	öffentliche Funktion	abschließende Antwort	legerer Abschiedsgruß	französisch: Katze	Nebenbuhler	Tochter des Kadmos (Sage)	Symbolfigur Schwedens	motorlos fliegen	harzloser Nadelbaum	japan. Provinzhauptstadt	Brandrückstände	US-Bundesstaat	versteinert (Tiere)	US-Löschexperte (Red...)	altromischer Dichter	Golfbahnhilfen	Auslese der Besten (Mz.)	Interjektion, ... und?
			afrikanischer 'Dickhäuter'	Wichtig-tuerlei	Figur der Oper 'Der Bajazzo'			Pflanzenwuchs, Flora	Hauptstadt von Portugal						Abma-gerungskuren		Maß der Magnetfeldstärke			
Handelsplatz	Dotter		Gelenk-rheuma			israel. Lebens-gemeinschaft	persönliche schriftl. Chronik							venez. Herr-scher-titel	Schüler des Apostels Paulus			Umgebung	französisch, span.: in	
laut jam-mern					Individuum, Mensch	Wasser-fahr-zeug		förmliche Anrede			trotzig	Porzelanver-zierung					ein Edelstein	Mutter der Nibelungen-könige		
		1	Freizeit-fischer	Schiff-tungen der Augen				Verzierung (Kw.)		ein Baustoff					von hier	Zier-pflanzen				
Wohn-stätte	ins Eis gehauene Löcher		Speise-fische		Spitzname Lincolns		nicht schlafend	Erdzeit-alter				aus zerstem Stoff	Meeres-raub-fische				US-Militär-sender (Abk.)			Zeitalter
Anbau-gebiet eines Winzers						spanische Anrede (Frau)	bezüg-lich			Tropen-frucht	Fremd-wortteil: halb				von Sinnen		britische Prin-zessin	Rhein-mün-dungs-arm		
				... Croft, Film-figur	Staat in Nordost-afrika			Mauerwerk-zeuge	Ent-zündung der Talg-drüsen			ostasia-tisches Laub-holz				dt. Loko-motiv-bauer † 1854		jeder ohne Aus-nahme		
Sonder-vergü-tung		nicht lieblich	US-Sängerin, Jennifer ...		Vater und Mutter	Monar-chin			5				Kohle-produkt	Hoch-stapler				Initialen Adena-urs		
Schiffs-zubehör	hierher			Film-dreh-buch	Moral-begriff			unbestimmt		Atoll in der Südsee	Bundes-land von Öster-reich						Gaunerin			
			kleinstes Bundes-land	Plan-vorgabe		Kosmos		schmaler Gebirgs-weg		Beweis-stück					Bewoh-ner des antiken Italiens		be-stimmter Artikel (4. Fall)	Klang, Ton	mit ... und Recht	
unge-sitteter Mensch	musik.: sanit	ein Zwei-kämpfer	Pleite, Konkurs			Blatt-rück-seite	gelb-bräuner Zucker				Jungen			Vater König Davids im A.T.			ehem. dt. Fußball-spieler, ... Kirsten	Zirkus-ver-anstaltungsort		
				lang-schwän-ziger Papagei	biblische Männer-gestalt	ein Gründer Roms				mit Diebes-gut handeln	Rezen-sent					6				
Neigung		Schrift-steller-verband (Abk.)		Signal-gerät	die Position ermit-teln		antikes Rechen-brett	zen-trales Nerven-system			Erd-umdrehungs-zeit					glühend	Wesens-art			
		Anzeige der Uhr	Fuß-rücken		schmale Holzver-kleidung	Gewalt-akt, An-schlag					Gär-stoff	Lenden-stück vom Rind							Lampen-art	
Honig-insekten		oberster Punkt am Him-mel		Fäl-schung	Körper		chines. Schatten-boxen, Tal ...			franz. Auto-renn-strecke	zaubern						Bank-note	ein Mainz-el-männ-chen		
			Stim-mungen	Schüler-wohn-heim			Autor von 'Lill Marleen'	lässig							russ. Asien-forscher † 1741		ein Tanz (engl.)			
		Gefäß für Ziga-retten-reste	Kleb-stoff		gefrorenes Wasser	Stadt an der Weser	Grund-schul-fach				Jauche	eine der Cayman-inseln				8		Lebens-gemein-schaft		
Ziel beim Ballspiel	Ab-stufun-gen	Ozean westlich Europas			US-Western-legend (Wyatt)	akustisch warnen (Auto)					Nieder-tracht						Ab-schieds-gruß (Lebe ...)	kleine Brücken	Anfän-gerin	
Brenn-stoff		Stadt an der Zwickau-er Mulde	Erb-träger (Mz.)	Geliebte des Zeus		würziger süd-am. Tabak	eine Schach-figur													
	berufliche Tätig-keit	Auk-tions-preis		in auf-rechter Körper-haltung	italie-nisch: gut		ein Binde-wort			deut-scher Vize-admiral †	negati-ves elek-trisches Teilchen					2		Titel des Hoch-adels		
Nord-europäer (Mz.)			Getreide-blüten (Mz.)	Weber-vo-gel, Spatz			Meeres-ufer	Um-gang-sprache									ein Streich-instrument	Tierfutter		
Berg-stock bei Sankt Moritz		Schlaf-stätten	Bann, Ächtung		unbestimmtes Fürwort		hohe Rücken-trage				vier-eckiger Behälter	ein Insekt								
Ozeane	Geleit-schutz	strikt an-ordnen		Lokal im 'Wilden Westen'		Stoff-hülle		Violinenspieler	Dünge-mittel								West-europäer		im Jahre (lateln.)	
			eng-lischer Artikel	Kose-wort für Therese	grobe Pflanzen-faser		musika-lisches Übungs-stück	Freude an etwas									dumpler Schlag (ugs.)	britische Band, Simply ...		
ein Land-fahrer-volk			kleiner, dunkler Raum	Waren-gestell		Nahrung des Wildes	ein Balte			Jetzt-Zustand	Eigen-tum						poetisch: Quelle			
	Gag	nicht für		europä-ische Völker-gruppe	rutsche-geformte Nässe					letzter Schah Persiens	Genehmigung erteilen									
künstl. Nackt-darstel-lung	Tuch her-stellen		frech fordernd	Koch-salz-lösung		französisch: Straße		Wasser-sportart	Richt-schnur								nur geistig vor-handen	italie-nische Tonsilbe		
völliger Ver-mögens-verlust		Nelken-pfeffer	Beamter im aus-wärtigen Dienst		kurz für: heran	afrik. Stor-chen-vögel	Greif-vo-gel	optisch wahr-nehmen			kleine Süßig-keit	große Raum-station (Abk.)						engli-scher Komiker (Mr. ...)	span. National-held (El ...)	
ein Wärme-spender	Einfuhr von Gütern	zusam-menge-hörige Zwei				franzö-sische Königs-anrede	Rhône-Zufluss in Frank-reich		Schrollen	Nacht-falter (Mz.)	Gemälde						Alpha-bet (Kw.)	Ober-arm-muskel		
Handy-Pro-gramme	feierliche Textein-leitung	Handy-Nachricht (Abk.)	unser Kontinent	Balkan-be-wohner			Torwart (engl.)	Wortteil: natürlich, naturbelassen			Fluss durch Pfalzheim						dt. Put-schist von 1920	Körper-pflege		
		byzan-tinische Prin-zessin	Ost-europäerin		Schnell-sendung	voll-zählig					Ideal, Vorbild	von geringer Größe							Rausch-gift	
Gewähr-mann		Grazie		Überzug auf Ton-waren	Schorn-stein		dt. Normen-zeichen (Abk.)				Nadel-loch	Gast-stätte						Haar-ersatz-stück	Departem-ent-hptst. (St. ...)	
			unter-irdische Grab-anlage	Verant-wortungs-gefühl		Storch in der Fabel					Wärme-spender (Mz.)							Kamera-objektiv (Kw.)		
	Haar-trockner	Winter-gemüse		helles eng-lisches Bier		gleichm. Grund-rhythmus	Olympia-stadt 2004					chemi-sches Element	neben-bel bemerkt							
Satz	Zeit-tafel (Zug)			Radio-direkt-über-tragung	alle zwei					wenig zerklei-nernt	Hoch-sprung-gerät							Fahr-zeug (Kw.)	Zeichen in Psalmen	
Million (Abk.)		US-Sängerin	afrika-nische Trommel	gebün-delter Licht-strahl		deutsche Hund-e-rasse	nach-denken											Spreng-stoff (Abk.)	katalo-nischer, mallorq. Artikel	
	aus dem Stand ... hoc	Kfz.-Z. Lüding-hausen	Wortteil für 'dritte Potenz'		Teil der Bibel (Abk.)	männ-liches Schwein					Rufname d. Comic-zeichners Stein							Hühner-produkt	Stadt-teil von Berlin	
Holz-bläs-instrument	nicht verderblich			rotlie-rendes Kühl-gerät							modisch-schick								chinesi-scher Politiker (Peng)	
Chalet			Hack-fleisch vom Schwein		Orts-angabe			hell gefärbt (Haare)											griechi-scher Hirten-gott	

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



Da hat Landrat Dr. Olaf Gericke gut lachen: Erst gab es Standing Ovationen für seine Wahlkampfrede – dann eine überwältigende Mehrheit bei den Stimmen: 97,5 Prozent der CDU-Vertreter möchten ihn für weitere fünf Jahre im Amt des Landrats sehen. Foto: Ines-Bianca Hartmeyer

## Landratswahl am 13. September

# Dr. Olaf Gericke und Dennis Kocker treten an



Dennis Kocker bewirbt sich für die SPD im Kreis Warendorf um das Landratsamt. Der 40-jährige Rechtsanwalt aus Oelde-Stromberg ist am Montag in der Ahlener Stadthalle mit großer Mehrheit als Spitzenkandidat nominiert worden. Fotos: ChrisBraun.net

**Die Bewerber für das Amt des Landrats sind nominiert. Die CDU schickt Amtsinhaber Dr. Olaf Gericke ins Rennen. Er wird am 13. September von Dennis Kocker herausgefordert.**

**KREIS WARENDORF.** Wahlkampf mit Maske und Abstand. Aber trotz – oder gerade wegen? – der neuen Herausforderungen im Zuge der Corona-Pandemie konnte der amtierende Landrat Dr. Olaf Gericke auf seine Parteifreunde zählen: Mit 97,5 Prozent der Stimmen unterstützten die 203 Kreisvertreter im Eventzentrum Beckum eine erneute Kandidatur Gerickes für das Landratsamt bei der Wahl am 13. September.

„CDU kann Pandemie!“, hatte der amtierende Landrat den Vertretern der Ortsverbände anfangs mit auf den Weg gegeben. Aber die „schwierigste politische Situation seit dem Zweiten Weltkrieg“ erfordere auch konsequentes Handeln. Die politische Botschaft laute: „Wir wahren Distanz – aber wir halten zusammen.“

Dafür, dass die Menschen im Kreis sich weiterhin heimisch und sicher fühlen

könnten, sei es gerade jetzt nötig „mutig politisch zu führen“. Gericke: „Jede Krise ist auch eine Chance. Sie liegt für uns darin, den Weg in eine blockierte Republik zu verlassen und einen neuen Aufbruch zu wagen.“

„Was konkret zu tun sei? Gericke nannte als Beispiel den weiteren Ausbau des Glasfasernetzes und gezielte Wirtschafts- wie Nachwuchsförderung und Ausbau der technologischen Infrastruktur. „Wo sind unsere Erfinder und Entdecker, Tüftler und Grenzüberschreiter?“, fragte er. Sie hätten gerade jetzt strategische Bedeutung. Und auch der öffentliche Gesundheitsschutz brauche mehr Aufmerksamkeit denn je. „Wir haben viel gemacht, viel erreicht“, so Gericke, „aber wir haben auch noch viel zu tun.“

Guido Gutsche, Vorsitzender der CDU-Kreistagsfraktion, setzte ebenfalls auf den Punkt „Vertrauen“: „Die CDU

kann Verantwortung“, nahm er Gerickes Einleitung auf und ergänzte: „Wenn es hart auf hart kommt, vertrauen die Menschen UNS.“ Die Maßnahmen, die die CDU im Kreis in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten angestoßen habe, hätten die Grundlage für dieses Vertrauen gelegt. Dabei gehe es keineswegs nur um die Kernkompetenzen Finanzen, Infrastruktur, Mobilität und Wirtschaftsförderung. Diesen Weg wolle man weitergehen – und zwar mit bewährter Mannschaft. „Olaf Gericke sollte wiedergewählt werden“, appellierte der Kreisverbandsvorsitzende an die Wähler.

Schützenhilfe erhielt Gutsche nicht nur von NRW-Ministerpräsident Armin Laschet, der sich zu Beginn der Versammlung per Video-Botschaft zu Wort gemeldet hatte, sondern auch vom Münsteraner Oberbürgermeister Markus Lewe, der persönlich

am Tuttenbrocksee vorbeischaute. Beide bescheinigten dem Kreis Warendorf, ein „Vorzeigekreis“ zu sein. Eine Ansicht, der sich Bundestagsabgeordneter Reinhold Sender als Moderator der Veranstaltung voll und ganz anschloss.

Die SPD im Kreis Warendorf geht mit Dennis Kocker als Spitzenkandidat in die Kommunalwahlen am 13. September. Der 40-jährige Rechtsanwalt ist am Montag bei der Wahlkonferenz des SPD-Kreisverbands mit großer Mehrheit zum Landratskandidaten nominiert worden. Bei der Versammlung im großen Saal der Ahlener Stadthalle bekam Kocker 48 von 49 möglichen Ja-Stimmen.

Der Bundestagsabgeordnete Bernhard Daldrup begrüßte die Parteimitglieder schon vor den ersten Entscheidungen optimistisch: „Im Kreis Warendorf herrscht eine Stimmung für einen Wechsel“

sagte er. „Wir wollen diese Region aus dem schwarzen Schatten herausholen. Wir werden den Bürgern, Arbeitnehmern und Arbeitgebern im Kreis Warendorf auch nach Corona helfen. Das ist unsere Aufgabe als Sozialdemokraten. Gemeinsam mit all denjenigen, die eine Veränderung wollen, die einen neuen Kurs beginnen wollen.“

Die Wahl des Landratskandidaten stand anschließend als erster wichtiger Punkt auf der Tagesordnung. Bei seiner Kandidatur darf Dennis Kocker auch auf Bündnis 90/Die Grünen und Die Linke zählen. Mitglieder beider Parteien nahmen an der Kreiswahlkonferenz teil, um den gemeinsamen Landratskandidaten zu unterstützen – von den Grünen Ali Bas, von der Linken Reiner Jenkel und Fraktionsvorsitzender Stephan Schulte.

Wichtige Themen im Wahl-

kampf sind für Kocker Mobilität und öffentlich gefördertes Wohnen. „Es wird Zeit, dass sich im Kreis Warendorf nach 16 Jahren endlich etwas tut. Unser Programm bringt neuen Schwung hinsichtlich Mobilität, Nachhaltigkeit, Integration und Digitalisierung in die Kommunen“, so Dennis Kocker.

Bernhard Daldrup jedenfalls sieht „seine“ Sozialdemokraten inhaltlich und personell hervorragend aufgestellt für die Kommunalwahl: „Der Kreis Warendorf gehört nicht einer Partei, sondern den Menschen in diesem Kreis, und für die machen wir Politik. Das ist der Unterschied zwischen sozialdemokratischer und konservativer schwarz-gelber Politik.“

## RVM-Busse mit Hygieneschutz

# Wieder vorne einsteigen

**KREIS WARENDORF.** Zu den Corona-Schutzmaßnahmen der vergangenen Wochen gehörte auch, dass Fahrgäste in den RVM-Bussen nur die hintere Tür für den Ein- und Ausstieg nutzen durften. Das wird sich in den nächsten Tagen ändern: Die RVM rüstet ihre Fahrzeuge nach und nach mit Hygieneschutzwänden aus, ähnlich wie es an den Kassen im Einzelhandel gehandhabt wird. Für die umgerüsteten Fahrzeuge heißt es dann wieder: „Bitte vorne einsteigen.“ So teilte es die RVM in einer Presstenotiz mit

Beim Einstieg sollten Fahrgäste selbstverständlich ihr Ticket vorzeigen, der Kauf von Fahrkarten beim Fahrpersonal ist ebenso wieder möglich. Um die Kontakte trotzdem zu minimieren, bittet die RVM weiterhin darum, die Fahrkarten möglichst als E-Ticket über die BuBiM-App

oder im Vorverkauf zu erwerben.

Bei jenen Fahrzeugen, die noch nicht mit dem Hygieneschutz ausgestattet sind, bleibt der vordere Einstiegsbereich abgesperrt. Hier ist der Einstieg nur an den hinteren Türen möglich, was durch eine entsprechende Beschilderung für den Kunden erkenntlich ist.



Tickets können in den umgebauten Bussen wieder beim Fahrer gekauft werden. Foto: RVM

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

Jeden Tag besonders – einfach ALDI.



**Sonntag 10–15 Uhr geöffnet!**

**Größte Auswahl an Beet- und Balkonpflanzen im gesamten Kreis WAF!**

<b>Eisbegonien</b>	<b>Bacopa</b>	<b>Surfinia</b>
12 Stück € 5,-	3 Stück € 5,- Stück € 1,99	wird bis zu 1 m lang im 12er Topf € 1,99

**Wunderschöne Auswahl an Sommer-Stämmchen und Kübelpflanzen!**

Prozessionsweg 4 | Gröbblingen 131 | Öffnungszeiten:  
59227 Ahlen | 48321 Warendorf | Mo.–Fr. 9–18 Uhr  
Tel.: 02382 / 2457 | Tel.: 02581 / 7873360 | Sa. 9–14 Uhr | So. 10–15 Uhr

[WWW.GAERTNEREI-SCHULZE-ECKEL.DE](http://WWW.GAERTNEREI-SCHULZE-ECKEL.DE)

**Telefon: 025 35/93 18 65**

West II Nr. 3 · 48324 Sendenhorst-Albersloh  
jochen@thiemann-rollrasen.de · www.thiemann-rollrasen.de

**Rollrasen aus eigener Produktion**

- Rollrasen ist sofort grün
- Rollrasen ist dicht und frei von Dauerkräutern
- Rollrasen ist leicht zu verlegen
- Rollrasen ist sofort begehbar und nach ca. vier Wochen voll belastbar
- Rollrasen kann ganzjährig verlegt werden (außer bei Frost)

## Leichte Gerichte und eine passende Weinbegleitung

# Sommerlich genießen

### Rezept der Woche

### Geröstetes Bauernbrot

Wenn die Temperaturen steigen, wächst gleichzeitig der Appetit auf eine ausgewogene, leichte Küche. Frisch, aromenreich, mediterran angehaucht – eben nach Sommer darf jetzt alles schmecken, was auf den heimischen Tisch kommt.

pischen Geschmacksnoten des Sauvignon Blanc verbindet. Diese Traubensorte harmoniert gut mit der Sommerküche.

Ein leichter Sommersnack ist zum Beispiel das geröstete Bauernbrot mit Erbsenaufstrich und Burrata.

Lecker geht dabei auch leicht. Genussmomente wie ein uriges Bauernbrot mit Erbsen und Burrata lassen sich unkompliziert und schnell zubereiten – für genussvolle Stunden auf der Terrasse oder dem Balkon. Und mit einer passenden Weinbegleitung mündet der sommerliche Snack noch mal so gut.

Auch wenn der Urlaub sich in diesem Jahr bei vielen eher zu Hause abspielt – mit kreativen Rezepten lässt sich zumindest eine kulinarische Reise unternehmen. Frankreich als Hochburg des Genusses steht dabei besonders hoch im Kurs, von der eleganten Bistrotküche bis hin zu ausgewählten feinen Tropfen im Glas. Im Bordeaux zum Beispiel reifen keineswegs nur charakterstarke Rotweine – auch viele besondere Weißweine haben hier ihr Zuhause. Die Trauben für den Mouton Cadet Blanc von Baron Philippe de Rothschild stammen aus einer Region im Bordeaux mit überwiegend Schlamm- und Kies-Lehmböden. Das sorgt für eine mineralische Frische, die sich mit viel Fruchtigkeit und den ty-

Zubereitung:

★ Erbsen in leicht gesalzenem Wasser fünf Minuten kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

★ Mit einem Stabmixer pürieren. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

★ Bratscheiben im Toaster rösten. Mit dem Erbsenaufstrich bestreichen.

★ Burrata halbieren und darauf geben. Cherrytomaten waschen, vierteln und darüber geben. Erbsensprossen waschen, gut abtropfen lassen und darüber verteilen.

★ Mit Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit Chilliflocken oder Paprikapulver bestreuen.



### Einkauf

#### Zutaten für vier Portionen

- ★ 300 g tiefgekühlte Erbsen
- ★ 1 EL Crème fraîche
- ★ 4 Scheiben Bauernbrot
- ★ 2 Burrata (200 g)
- ★ 4 Cherrytomaten
- ★ 1 Handvoll Erbsensprossen
- ★ 4 TL Olivenöl
- ★ Chilliflocken
- ★ Pfeffer
- ★ Salz
- ★ Getränketipp dazu: Weißwein

Foto: djd-mk/Mouton Cadet

Brücken zwischen Zutaten bauen

## Spargel auf gegrilltem Käse

In dem Kochlabor von Herr Grün sind Zutaten Wesen mit eigenen Charakteren und Eigenschaften. „Ich mag die Vorstellung, dass ein eher filigranes und zartes Wesen wie der Spargel den etwas punkigen Rhabarber kennenlernen“, sagt Herr Grün, der für die dpa Rezepte entwirft.

Zutaten für 2 Portionen:  
Für das Rhabarber-Zwiebel-Chutney: 200 g Rhabarber, 100 g Zwiebeln (geschält gewogen), 10 g Ingwer (geschält gewogen), 3 EL Balsamico, 1 EL Olivenöl, 50 g Gelierzucker 2:1,

50 g Rohrzucker (bitte keinen Rohrzucker)

Für den Spargel: 6 Stangen, ein paar Spritzer frischer Zitronensaft, Salz, Zucker

Für den Grillkäse: 180 g Hirtenkäse aus Kuhmilch, 6 EL Olivenöl, etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

★ Für das Rhabarber-Zwiebel-Chutney den Rhabarber waschen (die Schale darf ruhig dranbleiben) und in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 50 g davon wiederum halbieren.

Die Zwiebel in Würfel und den Ingwer in kleine Würfelchen schneiden.

150 g Rhabarber (die größeren Stücke) mit den anderen Zutaten in einen Topf geben und ohne Deckel sechs Minuten köcheln lassen. Zum Schluss soll alles die Konsistenz von Marmelade haben. Nun den restlichen Rhabarber dazugeben und umrühren. Das Chutney vom Herd nehmen, in ein Glas füllen und abkühlen lassen.

★ Die Spargelstangen schälen und die Holzigen Enden abschneiden. Nun den Spargel in ausreichend Wasser kochen. Vorher etwas Salz und Zucker und ein paar Spritzer Zitrone ins Wasser geben.

★ Während der Spargel kocht, den Ofen auf 220 Grad Umluft mit Grill vorheizen.

★ Den Käse längsseitig über die Breite in zwei Hälften schneiden und in eine Auflaufform legen.

Wichtig ist die Ölmenge: Bei der Einzelvariante drei EL Olivenöl über die Fettscheibe geben und das Ganze etwas pfeffern und salzen. Anschließend in der Auflaufform auf der mittleren Schiene auf einem Gitterrost in den Ofen geben.

★ Die Auflaufform(en) aus dem Ofen nehmen. Den Spargel auf die Käsescheiben legen. Dann etwas Rhabarber-Zwiebel-Chutney auf dem Spargel verteilen.

Endlich wieder Erdbeerzeit

## Rote Früchtchen

Endlich wieder Erdbeerzeit. Sobald die roten Früchte die Marktstände und Obstregale erobern, landen sie wohl in jeder Küche. So lecker die Beeren pur schmecken: Es gibt kreative Ideen, mit denen Erdbeeren mal ganz anders auf den Tisch kommen.

Christin Geweke zeigt in ihrem Buch „I love Berries“ zum Beispiel, wie eine süße Erdbeersuppe gelingt. So exotisch das klingt, so unkompliziert ist die Zubereitung: Zunächst werden die Beeren verlesen, gewaschen und trockengeputzt, anschließend mit Puderzucker und Champagner oder Sekt püriert und durch ein feines Sieb gestrichen. „In erster Linie handelt es sich dabei um ein Dessert“, sagt die Autorin. „Aber an heißen Tagen eignet sich die Erdbeersuppe ebenso gut als leichter, extravaganter süßer Hauptgang.“

Vervollständigt wird die Suppe im Rezept durch Joghurt-Kräuter-Nocken aus Joghurt, Gelatine, Puderzucker, Sahne, Limette sowie Basilikum, Minze und Zitronenmelisse. „Durch die verschiedenen Kräuter und die Limette schmeckt die Suppe wunderbar erfrischend“, sagt Christin Geweke.

Wer eine Idee fürs Vorspeisen-Büffet, den Sekt-Empfang oder einen fruchtigen Snack zwischendurch sucht,



So lecker die Erdbeeren pur schmecken: Es gibt kreative Ideen, mit denen sie mal ganz anders auf den Tisch kommen. Foto: dpa

kann Erdbeeren mit Ziegenfrischkäse servieren, die Martin Kintrup in seinem Buch „Antipasti und Tapas“ präsentiert. Für die fruchtigen Spießbe werden zunächst Kugeln aus Frischkäse und grünem Pfeffer geformt, die man im Anschluss mit fein gehackten Kräutern wie Basilikum und Zitronenmelisse paniert.

Diese Kugeln drückt man nun zwischen zwei zuvor vorbereitete Erdbeerhälften, am Ende wird alles auf Zahnstocher gesteckt und fertig ist ein sommerlicher Hingucker, der weder aufwendige Vorbereitung noch Sternekoch-Qualitäten erfordert.

Nicht nur für dieses Rezept

ist es wichtig, beim Einkauf der Erdbeeren ein paar Dinge zu beachten: „Damit sie wirklich aromatisch und frisch auf den Tisch kommen, empfehle ich, Erdbeeren nur saisonal und möglichst regional zu kaufen“, sagt Martin Kintrup. Das könne auf dem Wochenmarkt, direkt bei Erzeugern zum Selberpflücken oder in einem gut sortierten Supermarkt sein. Die Haupterntezeit liegt im Juni, sie beginnt aber oft schon Mitte Mai und zieht sich bis in den Juli hinein.

Und wie halten sich die süßen Früchte? „Wenn sie am selben Tag verwendet werden sollen, lagern Erdbeeren am

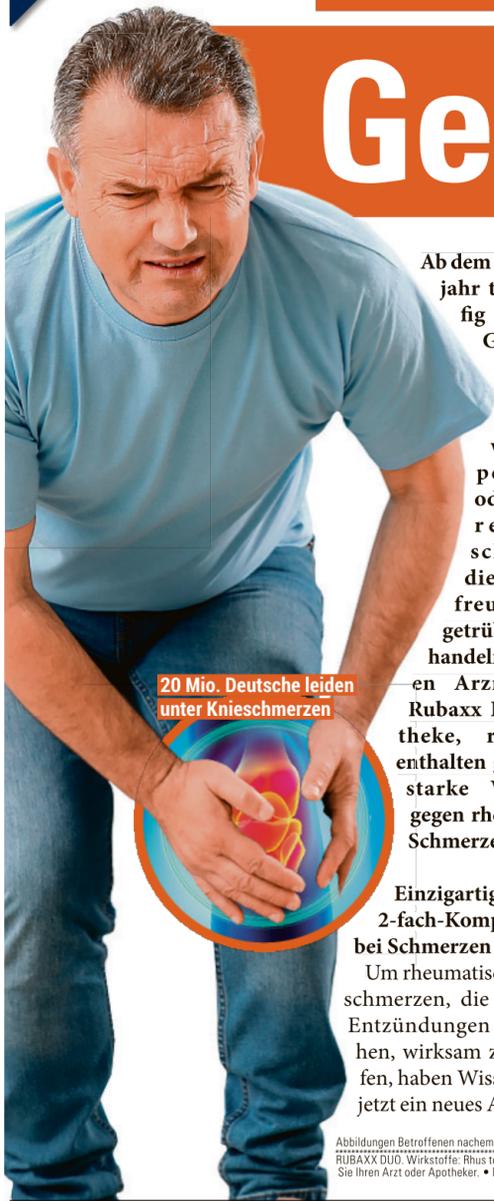
besten bei Zimmertemperatur“, sagt Kintrup. „Im Frischfach des Kühlschranks halten sie sich zwei bis drei Tage.“ Erdbeeren können schnell schimmeln, vor allem an Druckstellen. Auch die Lagerung in Plastikschaalen ist nicht zu empfehlen, da sich dort Kondenswasser bilden kann, was Schimmelbildung fördert. (dpa)

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

**NEU!**

Thema: Rheumatische Schmerzen

# Mit 2-fach-Komplex gegen Gelenkschmerzen

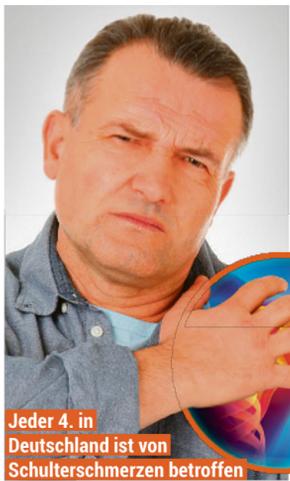


20 Mio. Deutsche leiden unter Knieschmerzen

Ab dem 50. Lebensjahr treten häufig die ersten Gelenkprobleme auf. Bewegungen wie Treppensteigen oder Spazierengehen schmerzen, die Lebensfreude wird getrübt. Zeit, zu handeln! Die neuen Arzneytropfen Rubaxx Duo (Apotheke, rezeptfrei) enthalten gleich zwei starke Wirkstoffe gegen rheumatische Schmerzen!

**Einzigtiger 2-fach-Komplex stark bei Schmerzen**  
Um rheumatische Gelenkschmerzen, die häufig mit Entzündungen einhergehen, wirksam zu bekämpfen, haben Wissenschaftler jetzt ein neues Arzneimittel

entwickelt: Rubaxx Duo. Die beiden darin enthaltenen natürlichen Wirkstoffe haben sich bei Gelenkschmerzen besonders bewährt: T. quercifolium wirkt schmerzlindernd in Muskeln und Gelenken. Der Wirkstoff Phytolacca americana hat sich laut Arzneimittelbild besonders bei geschwollenen Gelenken und entzündungsbedingten Schmerzen als wirkungsvoll erwiesen. Gemeinsam ergeben beide Wirkstoffe den einzig-



Jeder 4. in Deutschland ist von Schulterschmerzen betroffen

artigen 2-fach-Komplex von Rubaxx Duo zur Besserung rheumatischer Schmerzen – ab sofort, rezeptfrei in der Apotheke!

**Individuell dosierbar, Wirkung ohne Umwege**

Durch die Darreichungsform als Tropfen werden die Wirkstoffe direkt über die Mundschleimhäute aufgenommen und können ihre Wirkung schneller entfalten – im Gegensatz zu Tabletten, die erst im Magen zersetzt werden müssen. Ein weiterer Vorteil der Tropfenform: Betroffene können Rubaxx Duo ganz individuell und je nach Stärke und Verlauf der Schmerzen dosieren.

**Natürlich gut verträglich**

Die Arzneytropfen Rubaxx Duo wirken 100 % natürlich und sind gut verträglich. Schwere

Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht

**Einzigtiger 2-fach-Komplex**

1 **T. quercifolium**

wird wegen seiner schmerzlindernden Wirkung in Muskeln und Gelenken besonders geschätzt.

2 **Phytolacca americana**

hat sich u. a. bei geschwollenen Gelenken oder entzündungsbedingten Schmerzen bewährt.

bekannt. So kann Rubaxx Duo auch längerfristig bei chronischen Schmerzen eingenommen werden, ohne den Körper zu belasten.

**Fragen auch Sie bei rheumatischen Schmerzen in der Apotheke nach den neuen Arzneytropfen Rubaxx Duo (rezeptfrei)!**

Gelenkschmerzen?

Die Nr. 1\* weiterentwickelt

**NEU**



Für Ihren Apotheker:  
**Rubaxx Duo**  
(PZN 16120870)  
www.rubaxx.de

\*Rubaxx Arzneytropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 02/2020

Abbildungen Betroffenen nachempfunden

RUBAXX DUO, Wirkstoffe: Tilius toxicodendron Dll. D16, Phytolacca americana Dll. D4. Homöopathisches Arzneimittel zur Besserung rheumatischer Schmerzen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Das A und O für reife Haut



## Entdecken Sie jetzt den Beauty-Trend für straffe Haut

Dynamische Falten, wie Mimik- oder Lachfalten, lassen uns sympathisch und authentisch aussehen. Erst sind es feine Linien, die nur beim Lachen sichtbar werden. Später bleiben sie dann oft dauerhaft. Denn mit den Jahren wird unsere Haut trockener und verliert somit immer mehr an Spannkraft und Elastizität. Der Grund: Die körpereigene Produktion der Strukturproteine Kollagen und Elastin nimmt ab. Diese sind jedoch zum Erhalt der Stützfunktion, Straffheit und Elastizität der Haut essenziell. Die Folge: Konturen erschlaffen und tiefere Falten bilden sich. Das macht sich vor allem im Gesicht und am Dekolleté, an den Oberarmen sowie an Po und Oberschenkeln (Cellulite) bemerkbar. Wie können wir

nun die Kollagen- und Elastinspeicher wieder auffüllen und reifer Haut neue Strahl-

**Beeindruckende Resultate an den Problemzonen:**

**Nach nur 8 Wochen:**

- ✓ Reduktion von Augenfalten um bis zu 50%\*
- ✓ Anstieg des Kollagengehalts in der Haut um bis zu 65%
- ✓ Anstieg der Hautelastizität um bis zu 30%

**Nach 3 Monaten:**

- ✓ Signifikanter Rückgang von Cellulite-Dellen an Po und Oberschenkeln

kraft und Elastizität verleihen? Die Antwort: Mit einem wahren Schönheitsexilier – dem Kollagen-Drink Fulminan (Apotheke)!

**Strahlend schön von innen – dank bioaktiver Kollagenpeptide**

Das Besondere an Fulminan sind die darin enthaltenen bioaktiven Kollagenpeptide. Diese sind so aufgespalten, dass sie die Haut an den bekannten Problemzonen wie Augenpartie, Po oder Oberschenkel effektiv von innen straffen können. Die Haut erscheint deutlich frischer, straffer und gewinnt Tag für Tag an vitaler Ausstrahlung – und das mit nur einer Ampulle des Kollagen-Drinks täglich.



Für Ihren Apotheker:  
**Fulminan**  
(PZN 13306108)

www.fulminan.de

## Hilfe bei Altersflecken

Sie haben Altersflecken im Gesicht? Damit sind Sie nicht allein – fast jede Frau über 50 ist davon betroffen. Schluss damit! Eine Spezialcreme bekämpft Altersflecken mit einem einzigartigen Anti-Pigment-Komplex: Lentisol (Apotheke).

**Störende Hautflecken im Alter – so entstehen sie**

Altersflecken auf der Haut haben vor allem zwei Gründe: Ist die Haut verstärkt UV-Strahlung ausgesetzt, produziert der Körper zu viel des Hautfarbstoffs Melanin. Mit steigendem Alter baut die Haut Melanin zudem immer schlechter ab. Beides führt dazu, dass sich unschöne braune Flecken auf der Haut bilden.

**Spezialcreme bekämpft Altersflecken**

Viele Betroffene stören sich sehr an diesen sichtbaren Zeichen des Alterwerdens. Die gute Nachricht: Eine Spezialcreme namens Lentisol (Apotheke) kann bei Altersflecken sofort helfen. Ihr Erfolgsgeheimnis liegt in ihrem einzigartigen Anti-Pigment-Komplex.

**So funktioniert der Anti-Pigment-Komplex**

Lentisol enthält mikroverkapselte Pigmente, die Altersflecken sofort beim Auftragen kaschieren. Zudem schützt die Spezialcreme dank des sehr hohen Lichtschutzfaktors 50+ vor der



Vorher

Nachher

Altersflecken werden sofort kaschiert

(Anwendungsfall nachempfunden)

UV-bedingten Entstehung neuer Altersflecken. Der enthaltene Aktivstoff Hydroxyphenoxypionsäure mildert bereits bestehende Altersflecken längerfristig. Von Dermatologen wurde die Hautverträglichkeit von Lentisol mit „sehr gut“ bewertet.

**Was sagt der Derma-Experte?**

Ein Derma-Experte ist von der Spezialcreme begeistert: „Lentisol ist eine Creme, die Altersflecken ‚bezwingen‘ kann. Für Betroffene ist die Spezialcreme eine große Erleichterung. Sie lässt Flecken

sofort verschwinden, schützt vor neuen und bestehende werden längerfristig gemildert. Welche andere Creme kann das alles?“

Für Ihren Apotheker:  
**Lentisol**  
(PZN 11008080)



www.lentisol.de

Was müssen Autofahrer in der „Spielstraße“ beachten?

## Kinderspiele sind erlaubt

Sie kennen das typische Verkehrszeichen einer „Spielstraße“? Es zeigt unter anderem ein ballspielendes Kind sowie Haus und Auto auf blauem Grund. Dieses Schild (Verkehrszeichen 325.1) ist für viele Autofahrer der Inbegriff einer „Spielstraße“ geworden.

**D**och streng genommen gibt es die nicht. Und auch anderswo kann Sport und Spiel auf der Fahrbahn erlaubt sein.

„Die Straßenverkehrsordnung kennt den Begriff der Spielstraße als solchen nicht“, äußert sich Karsten Raspe vom TÜV Thüringen. Vielmehr sei hier die Rede von verkehrsberuhigten Bereichen, die mit dem Verkehrszeichen 325.1 gekennzeichnet werden. „Diese Bereiche sind oft in reinen Wohngebieten, aber auch in einigen Innenstadtbereichen anzutreffen“, so Raspe.

In solchen verkehrsberuhigten Bereichen dürfen Fahrzeugführer generell nur mit Schrittgeschwindigkeit fahren. „Als Schrittgeschwindigkeit wird eine Fahrgeschwindigkeit zwischen vier und sieben Kilometer pro Stunde angesehen“, erklärt der Verkehrsexperte. Und das hat seinen Grund: Fußgänger dürfen die Straße dort in ihrer ganzen Breite benutzen und Kinderspiele sind überall erlaubt. Deshalb müssen Fahrer – und das schließt alle Fahrzeugarten ein – auf den Fußgängerverkehr besonders achten und dürfen diesen weder gefährden noch behindern. „Notfalls muss der Fahrzeugführer warten“, er-



In solchen verkehrsberuhigten Bereichen dürfen Fahrzeugführer generell nur mit Schrittgeschwindigkeit fahren. Fotos: dpa

läutert Raspe. Parken dürfen Autofahrer hier nur in den dafür gekennzeichneten Flächen.

Andererseits gelten auch für Fußgänger besondere Regeln in verkehrsberuhigten Bereichen: Wer zu Fuß geht, darf den Fahrverkehr nicht unnötig behindern, heißt es in der Straßenverkehrsordnung.

Das Ende des verkehrsberuhigten Bereiches wird mit der rot durchgestrichenen Version des genannten Verkehrszeichens angezeigt. Wer also diesen Bereich mit seinem Fahrzeug verlässt und auf eine reguläre Straße einfahren will, hat sich dabei so zu verhalten, dass eine Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer ausgeschlossen ist.

In einigen Fällen kann Sport und Spiel auch abseits verkehrsberuhigter Bereiche

auf der Straße oder dem Seitenstreifen durch Zusatzzeichen gestattet sein. So kann beispielsweise Inline-Skaten und Rollschuhfahren durch das entsprechende Zeichen erlaubt sein. Inline-Skater dürfen sich dort aber nur mit äußerster Vorsicht und besonderer Rücksichtnahme am Fahrbahnrand in Fahrtrichtung bewegen und müssen Fahrzeugen das Überholen ermöglichen. (dpa)



Gebrauchter Plug-in-Hybrid

## Ist die Batterie ein Schwachpunkt?

**W**er sich einen Gebrauchtwagen mit Plug-in-Hybridtechnik kaufen will, muss sich um die Haltbarkeit der aufladbaren Batterien keine Sorgen machen. Wir können Antriebsbatterien inzwischen eine sehr hohe Lebensdauer attestieren, häufig hält die Batterie länger als das Fahrzeug selbst“, sagt Volker Blandow vom TÜV Süd.

Frühere Ängste vor schneller Alterung der Batterie hätten sich demnach im Laufe der Zeit nicht bestätigt. Zudem lassen sich eine eventuelle Alterung und die Anzahl der Ladezyklen in Fachwerkstätten auslesen, erläutert der Experte für E-Mobilität.

Wurde das Auto häufig rein elektrisch betrieben, wirkt sich das sogar positiv aus: „Der Verschleiß eines Elektromotors ist sehr viel geringer als bei einem Verbrenner“, erklärt der Experte.

So unterscheide sich der Kauf eines Plug-in-Hybrids nicht prinzipiell von dem eines herkömmlichen Gebrauchtwagens. Den Wunschwagen fachmänn-

nisch begutachten zu lassen, ist demnach genauso hilfreich wie der Kauf aus einer vertrauenswürdigen Quelle sowie eine Probefahrt.

Autos mit Plug-in-Hybridtechnik kombinieren einen Verbrennungsmotor mit einer E-Maschine und einem Akku. Sie können eine gewisse Strecke rein elektrisch und lokal emissionsfrei zurücklegen und lassen sich mit einem Stecker aufladen. Längere Strecken kann dann der normale Verbrenner bewältigen. (dpa)

Fixkosten fürs Auto: Der Wertverlust ist der größte Posten

## Kosten werden unterschätzt

**E**in Auto zu fahren kostet Geld. Viele unterschätzen die laufenden Kosten aber. Diese sollte man sich im Vorfeld ganz genau anschauen und durchrechnen, rät Peter Hellwich, Fuhrparkverwalter und Experte des Auto Club Europa (ACE). Was am stärksten zu Buche schlägt, von vielen aber vergessen wird: der Wertverlust des Wagens. Der macht laut Hellwich rund 30 bis 40 Prozent der laufenden Kosten aus, während zum Beispiel die Versicherung einen Anteil von rund fünf Prozent hat.

Zu den fixen Kosten in der Kalkulation, zu denen etwa Inspektionen und Reifenwechsel gehören, kommen noch variable Kosten: vor allem der Benzinverbrauch. Als grobe Faustregel könnte man dem Experten zufolge durchaus von Gesamtkosten von 50 Cent pro Kilometer für einen neuen Kompaktwagen ausgehen – in der oberen Mittelklasse wären es nach seinen Worten schon 75 bis 80 Cent pro Kilometer.

Zur Schätzung der laufenden Kosten bietet der ADAC online einen Autokostenrechner an. Die Versicherer haben laut Hellwich Listen für die



Was bei den Kosten am meisten zu Buche schlägt, ist der Wertverlust. Foto: dpa

einzelnen Typ- und Regionalklassen. Anfallende Steuern lassen sich mit einem Rechner des Finanzministeriums online ermitteln.

In Bezug auf die Instandhaltungskosten rät der Experte zu einem Blick auf die Servicepauschalen, die viele Autohersteller zu den Fahr-

zeugen anbieten. „Das kommt den tatsächlichen Kosten relativ nah.“ (dpa)

**Kurznotiert**

**Reifen nur einen Winter nutzen**

**W**interreifen taugen nicht mehr für den nächsten Winter, haben aber noch mehr als die gesetzlich vorgeschriebenen 1,6 Millimeter Restprofil? Doch auch dann verzichten Autofahrer nach Angaben des TÜV Süd besser darauf, die Reifen im Sommer weiterzufahren. Der Grund: Die Fahr-sicherheit verschlechtert sich dadurch deutlich. Die Bremswege werden länger und die Kurvenhaftung sinkt. Auch das Risiko des Aufschwimmens auf nasser Straße steigt mit Winterreifen, die nahe an der Profiltrennzeichen stehen.

**Sicherheit vor Schnelligkeit**

**B**eim Überholvorgängen sollte Sicherheit immer vor Schnelligkeit gehen. Grundsätzlich überholen Autofahrer besser nur, wenn sie die Strecke ausreichend einsehen und während des gesamten Manövers die jeweils zulässige Höchstgeschwindigkeit einhalten können, erläutert der ADAC. Um einen Lkw sicher überholen zu können, sind 700 Meter Sichtweite nötig, so der Autoclub. Das entspricht rund 14 Leitposten am Straßenrand. Und fährt der Lastwagen 60 Stundenkilometer schnell, muss das Auto mit Tempo 100 fahren, um sicher am Lkw vorbeiziehen zu können. (dpa)

**Vor der Fahrt alles vorbereiten**

**D**ie Fähigkeit zum Multitasking ist eine Gabe, die am Steuer eines Autos tödlich enden kann. Ein paar Tipps helfen, Dinge wie Navi, Freisprecheinrichtung und Radio möglichst sicher zu nutzen, berichtet die Prüforganisation Dekra. Bereits vor dem Losfahren koppelt man per Bluetooth das Smartphone mit dem Auto für die Freisprecheinrichtung. Bevor der Zündschlüssel gedreht wird, ist auch noch Zeit, das Navi in Ruhe zu programmieren und die gewünschte Musik- oder Radiounterhaltung einzustellen. (dpa)

**Weniger Druck auf Reifen?**

**W**eniger Druck soll besseren Grip beim Autofahren bringen – so zumindest lautet eine verbreitete Meinung. Doch sie ist so nicht richtig, erläutert die Prüforganisation Dekra. Auf trockener Straße werde mit abnehmendem Druck auf den Reifen zwar tatsächlich der Bremsweg kürzer. Doch zugleich nehme die Präzision beim Lenken ab, das Auto reagiere schwerfälliger – und werde bei höheren Geschwindigkeiten sogar unberechenbar. (dpa)

## Gartenarbeit

### Schonend für den Rücken

Das Wort Gartenarbeit macht seinem Namen alle Ehre – und kann ziemlich den Rücken belasten: Man bückt sich häufig, hebt schwere Säcke Blumen-erde. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) gibt Tipps, wie Hobbygärtner Schmerzen vorbeugen:

★ Vor dem Anheben schwerer Gegenstände am besten in die Knie gehen. Nutzt man beim Aufstehen dann nur die Kraft der Beine und drückt sich damit nach oben, ist der Rücken entlastet.

★ Schwere Lasten trägt man am besten möglichst nah am Körper. Noch besser sind natürlich Hilfsmittel wie eine Schubkarre oder rollbare Unterlagen.

★ Statt einer Gießkanne den Gartenschlauch verwenden – das entlastet den Rücken. Auch Werkzeug mit ergonomischen Eigenschaften ist dabei hilfreich – etwa mit einem Teleskopstiel oder entsprechenden Griff.

★ Die AGR rät, die Tätigkeiten abwechslungsreich zu gestalten und genügend Pausen einzubauen, so kann man einseitige Belastungen vermeiden.

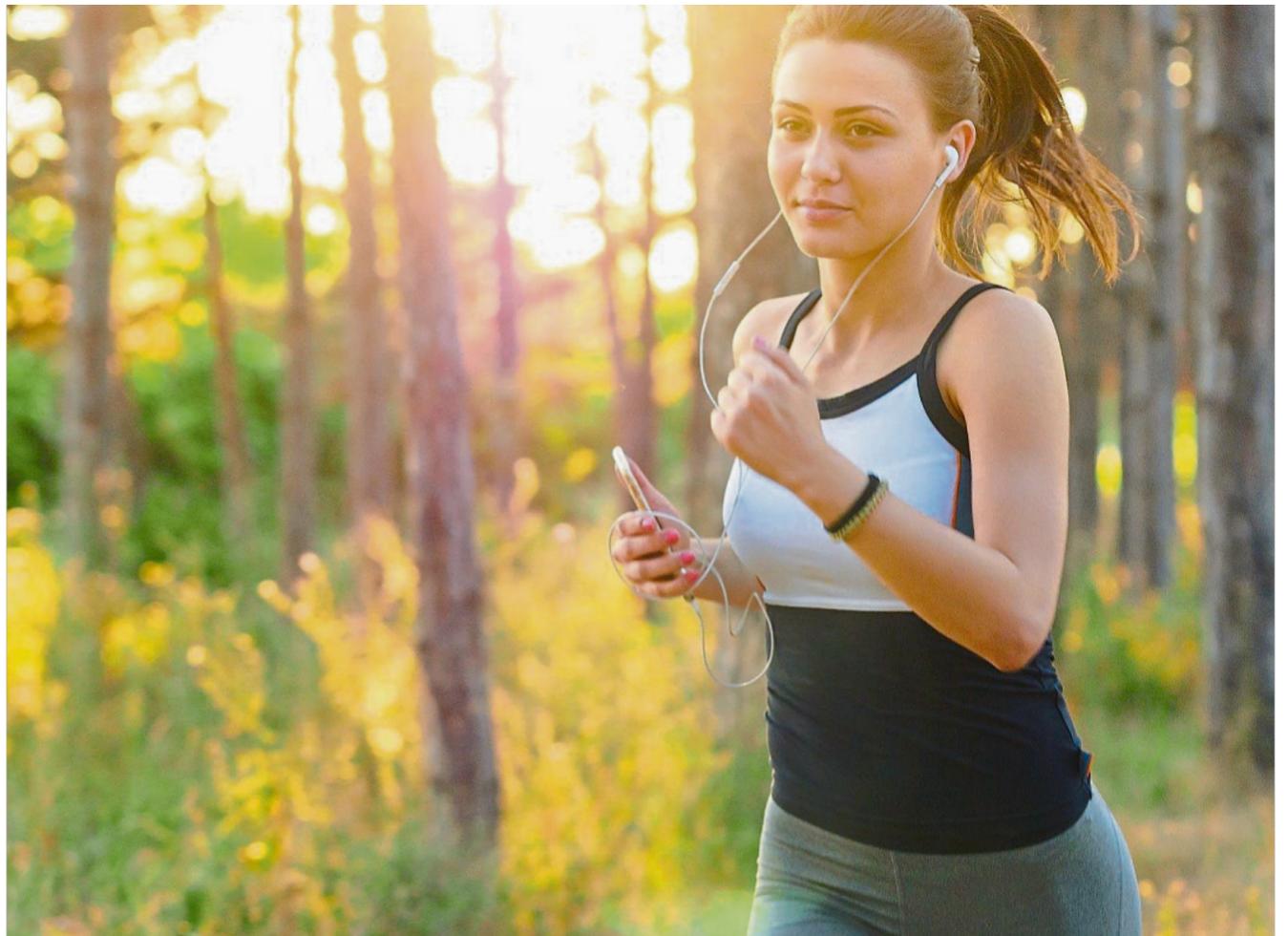
★ Hilfreich kann ein Hochbeet in angenehmer Arbeitshöhe sein. Dadurch vermeidet man eine ständig gebückte Haltung etwa beim Säen, Umgraben und Ernten. Auch Arbeiten am Boden lassen sich komfortabler gestalten, etwa mit einem Hocker oder einer Unterlage für die Knie. Dabei auf einen geraden Rücken achten. (dpa)

”

**Um Ausdauer aufzubauen, sollte der Trainingspuls generell zwischen 60 und 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegen, beim Intervalltraining auch mal höher.**

Jens Auch von N&W curve

”



Was ist besser – joggen oder walken? Und muss man sich überhaupt entscheiden? Foto: Borgmeier PR

## Schlägt Geschwindigkeit wirklich Technik?

# Jogging kontra Nordic-Walking

Für die Wahl der richtigen Sportart ist nicht nur das individuelle Fitness-Level entscheidend, auch der gewünschte Trainingseffekt spielt eine Rolle“, weiß Jens Auch von N&W curve, einem Spezialisten für Laufstöcke. „Daher lohnt es sich gerade für Anfänger, im Vorfeld unterschiedliche Techniken miteinander zu vergleichen.“ Jogging oder Nordic Walking – was bringt welche Vorteile?

Um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen, eignen sich grundsätzlich alle Laufsportarten. Dabei gilt: Je höher die Geschwindigkeit, desto mehr steigt die Pulsfrequenz. Joggen liegt hier deutlich vorn, aber auch mit Stöcken erreichen Läufer ein schnelleres Tempo als beim reinen Walken. „Um Ausdauer

aufzubauen, sollte der Trainingspuls generell zwischen 60 und 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegen, beim Intervalltraining auch mal höher“, erklärt der Experte von N&W curve. „Nur so können sich Atemvolumen und Herz-Kreislauf-System langsam, aber stetig verbessern.“ Geben Jogger zu viel Gas, sind die Energiedepots schnell aufgebraucht und der Körper produziert Stresshormone, anstatt sie abzubauen. Laufen ist ein perfektes

Bauch-Beine-Po-Training. Während beim Joggen vor allem Waden-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur gefordert sind, beansprucht Nordic Walking gleichzeitig auch den gesamten Rumpf. „Durch die Kombination von Diagonalschritt und Kreuzkoordination trainieren Läufer sowohl Arme und Schultern als

**Als natürliche Bewegungsform gehört Laufen zum ältesten Ausdauertraining der Welt. Allen voran hat sich Joggen in Deutschland als Volkssport etabliert, aber auch Nordic Walking erfreut sich immer größerer Beliebtheit.**

auch die Rückenpartie. Mit den richtigen Trainings-Tools lassen sich dabei Fehlhaltungen vorbeugen“, ergänzt Auch. „Speziell geformte Laufstockmodelle wie der Ergo-curve ONE+ passen sich dank Doppelbiegung optimal an die Biomechanik des Gehens an.“

Viele Läufer setzen vor allem auf Geschwindigkeit, wenn es darum geht, ihr Fitnesslevel schnell zu steigern und möglichst viele Kalorien zu verbrennen. „Entscheidend ist jedoch die individuelle Balance zwischen Tempo und Trainingsdauer“, weiß der Experte. „Bei gleich langer Strecke verbrauchen Jogger und Nordic Walker ähnlich viele Kalorien – unterschiedlich gestaltet sich lediglich der Zeitfaktor.“

Beim Laufen wirken enorme Kräfte auf die Gelenke. Je nach Geschwindigkeit beträgt

die Belastung beim Walking das Ein- bis Dreifache des Körpergewichts, beim Joggen sogar das Drei- bis Fünffache, wodurch besonders Knie- und Fußgelenke stark beansprucht werden. „Damit sich der Körper den erhöhten Anforderungen anpassen kann, muss sich die Muskulatur schrittweise aufbauen“, erläutert Auch. „Beim Nordic Walking dämpft ein koordinierter Stockeinsatz die Aufprallkraft des Eigengewichts und schon Hüft-, Knie-, Fuß- und Wirbelsäulengelenke.“

Wechselnde Belastungsformen bilden den Grundstein für ein ausgewogenes Training. Jogger können das Tempo nach Belieben variieren und in den Intervallmodus wechseln. „Beim Nordic Walking ermöglicht der Einsatz von Stöcken darüber hinaus die Wahl verschiedener Lauf-

stile wie Nordic Jumping, Jogging oder Skating“, erklärt der Experte. „Neue Trendsportarten wie Trail Running oder Sky Racing überzeugen vor allem durch abwechslungsreiche Routen in der Natur.“ (pm)

## So wird der Garten klimaresistent

# Tipps gegen Trockenheit

Hobby-Gärtner können ihre begrünten Balkone und Gärten resistenter gegen Hitze und Trockenheit gestalten. Damit tragen sie gleichzeitig zu mehr Klimaschutz bei.

Damit der Boden bei Hitze nicht erodiert, empfiehlt die Verbraucherinitiative Mischpflanzungen, Gründüngung und das Mulchen offener Flächen. Zudem sei Komposterde

und Humus gegenüber Torferde und Mineraldünger vorzuziehen, heißt es.

Bei der Auswahl sollte man sich für heimische und hitzeresistente Pflanzen sowie regional erzeugtes Saat- und Pflanzgut entscheiden. Im Garten sollte die Menge an Grün möglichst groß sein, um seine kühlende Funktion zu verstärken. Schattenspendende Bäume sind laut Verbraucherinitiative besonders

wichtig, junge Bäume sollten dabei einen Schutzanstrich gegen Sonnenbrand bekommen.

Die Pflanzen sollten am frühen Morgen per Tröpfchenbewässerung mit Regenwasser versorgt werden, ohne direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt zu sein. Zudem dürfen sie bis zu zweimal wöchentlich intensiv bewässert werden.

Zum Schutz vor Starkregen

ist es sinnvoll, mit wasserdurchlässigem Rindenmulch Wege im Gartenboden zu gestalten. Dächer und Fassaden von Lauben und Schuppen können ebenfalls begrünt werden. Verzichten sollte man laut Verbraucherinitiative hingegen auf chemische Pflanzenschutzmittel – weil sie den Böden, dem Grundwasser und den Lebewesen schaden. (dpa)

**nobilis**  
**schüller**  
Küchen (Dreieck) **lubert**  
**SIEMENS**  
**BLANCO**  
**BORA**

Verwirklichen Sie jetzt Ihre **Küchenräume!**

Wir sind wieder für Sie da!

**DIE Küche LUCHEFELD**  
Die Küche Luchtefeld GmbH & Co. KG  
August-Wessing-Damm 82 - 48231 Warendorf  
02581 9369-0 - www.die-kueche-luchtefeld.de



## Stellenangebote

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

- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Fachweiterbildung in eigener Akademie (ohne Intensivverfahren)
- Viel Zeit für deine Patienten
- Betriebliche Altersvorsorge
- Osnabrück, Rheine, Fürstenau, Hörstel, Ostbevern (1:1-Versorgungen)



Titus Kranken- und Intensivpflege GmbH & Co. KG  
Große Straße 69 · 49477 Ibbenbüren

Deine Ansprechpartnerin: Mareike Vogt

### Bewerben ist bei uns ganz leicht! ☺

- WhatsApp/Signal: 0151 - 580 666 44
- Tel. (0 54 51) 50 77 500
- ibbenbuere@titus-intensivpflege.de
- titus-intensivpflege.de

Ein näheres Kennenlernen kann auch gerne über Telefon, Facetime oder WhatsApp/Signal-Videotelefonie stattfinden!

fb.com/titus.intensivpflege @bonitas.holding.pflege

Wir suchen

## Service-Mitarbeiter (m/w/d)

für unsere Spielhallenbetriebe in Ostbevern + Sendenhorst.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter:

Telefon 0160 / 8 80 85 50 oder  
02 09 / 1 77 98 41 (AB)



## Zusteller (m/w/d)

ab 18 Jahren für die Zustellung der Tageszeitung und von Briefen nachts oder in den frühen Morgenstunden in EVERSWINDEL (nur Tageszeitung, Teilzeit- oder Minijob-Basis)

### ASCHEBERG

(Tageszeitung und Briefe, auf Minijob-Basis)

Wir freuen uns auf Sie!

Telefon (02 51) 6 90-664

zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de  
www.dienachtlichter.de



## Für die Samstagsverteilung

suchen wir

## Zusteller (m/w/d)

ab 13 Jahren aus EINEN, SASSENBERG, FÜCHTORF, TELGTE und EVERSWINDEL.

Wir freuen uns auf Sie.

Telefon (02 51) 6 90-664  
zustellerbewerbung@aschendorff.de  
www.extramacher.de

## Pädagogische Fachkräfte gesucht!

Das Kinder- und Jugendwerk Telgte e. V. sucht für die Kindertagesstätte und Familienzentrum Kinderwelt und die Kindertagesstätte Wiesenhaus in Telgte pädagogische Fachkräfte. Weitere Informationen: www.jugendwerk-telgte.de

Reinigungskräfte auf geringfügiger Basis für ein Schlüsselobjekt in Warendorf gesucht. Arbeitszeit Mo bis Fr., insgesamt ca. 9,5 Wochenstunden. Zu reinigen sind Büroräume in einem Schlüsselobjekt. Stundenlohn 10,80 €. Nienaber Gebäudereinigung, ☎ 02532-1314 oder info@nienaber-ostbevern.de

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

Suche eine Reinigungskraft für unser Zuhause: 14 tglig; Montag oder Freitag für vier Stunden. Bitte melden Sie sich gerne, wenn Sie Ihre Arbeit als Minijob ausführen wollen und können. ☎ 0175/2343291

Alten- und Krankenpfleger (m/w/d) im Familienbetrieb! Ab 3.800 € brutto/35-Std.-Wo., station. Einsätze, flex. Arbeitsz. Wir freuen uns auf Sie! ☎ 02381/9085582 oder jobs@elten.de

Putzfee gesucht für Privathaushalt in Lidinghausen, keine Kinder, keine Haustiere, einmal wöchentlich für ca. 3 Stunden. ☎ 0172-1355137

Suche in Ascheberg eine handwerkliche Hilfe, die mir im Stall u. Draußen stundenweise zur Hand geht. ☎ 02593 / 1027.

## Ankauf Häuser

Möchten Sie ein Haus verkaufen oder wissen jemanden der verkaufen möchte in Senden? Dann melden Sie sich doch bitte: 015906259975. Gerne auch Baugrundstück.

Junge Ascheberger Familie sucht freist. Einfamilienhaus in Ascheberg (auch Davensberg, Herbern) ☎ 0176/56285584

Symphonisches junges Paar mit gutem Einkommen sucht EFH o. Grundstück in Grevén. ☎ 0160/91658702

## Wohnungen Vermietung

LH, DG-Whg., 56 m², 2 Z/KB, großes Bad mit Dusche u. Wanne, kein Balkon, helle Räume, ruhige Lage, ab 01.08.20 oder früher nach Abstimmung frei, 355 €/M Kaltmiete + 40 € NK + 2 MM Kaution. wdr-pr@online.de

Ahlen, Fritz-Reuter-Str., ca. 55,5 m², 3-ZKB mit Balkon, I. OG, ab 01.06. frei, KM 295 € + NK + Stellplatz, V. 109 kWh (m²a), BJ 1966, Gas, H. u. G. L-GmbH & Co. KG ☎ 0170/4558098

Ascheberg-Herbern, I. OG, 50 m², 3 ZKB, AR, Flur, KM 280 € + NK 50 € + HK 90 €, z. 01.08. od. später zu verm. Keine Tiere ☎ 02599/2229

## Gewerbliche Objekte Vermietung

Warendorf, Büroräume, 45 m², zentrale Lage, ab sofort zu vermieten, ☎ 02581/93250 oder 02581/932521.

## Haushalt & Geräte

Seppelfricke Propargas Außenwandgeräte zu verk. ☎ 02504/2446

## Möbel

Massiver Esszimmertisch (90x160) mit 4 Polsterstühlen (Lederimitat, creme) ☎ 02571/5688472.

## Rund um den Garten

Tropenholz-Garten-Garnitur, mit 4 passenden Stühlen und 1 Liege m. Fußsätzen, VB 60 €, ☎ 0251/2303995

## Fahrräder

Damen Pedelec Sachs, dunkelblau, ca. 6 J. alt, neue Batterie, mit Anfahrhilfe, sehr guter Zustand, VB 900 €, ☎ 0170/8113966.

2 Damen-Holland-E-Bike 28" MC, 6 J. alt, gut gepflegt, VB zus. 1700€ + 1 Reserveakku, ☎ 0175/6769853.

## Musikinstrumente

Klavier, schwarz, Top Zustand, wenig gespielt, neugestimmter schöner romantischer Klang. ☎ 0170/8432126.

## Reitsport

Privater Reitstall in Ascheberg hat noch Boxen zu vermieten! Verschiedene Größen und mit Fenster! Halle, Großer Dressurplatz sowie Weide stehen zu Verfügung! Reiterunterricht auf Anfrage möglich! ☎ 0176/46084349

## Sport & Camping

Stabiles Zelt, 3 x 6 m (PVC) 250 € und 3 Tische, 2 Bänke, 15 Sessel (Holz) + Auflagen 425 € zu verk. Tel. 02581/633269

## Tiermarkt

Fasane zu verkaufen. ☎ 02504/2446

## Audio & Foto

Suche Medien 20.0 MP, Superzoom-Kamera, auch defekt, m. Software CD-Rom, evtl. m. Treiber. Tel. 0251/247222

## Dienstleistungen

10 Jahre Qualitäts-Umzüge! Festpreis u. kostenl. Beratung v. Ort. Transporter Zahn, Dieselweg 4, 59379 Selm, ☎ 89742; 02592/977 60 00, zahntransporte.de

! Nähmaschinenreparatur! Repariere Ihre Nähmaschine, Kostenlose Abh. +Lief. ☎ 0174/7337012

HWK Team bietet: Anstrich/Rigips/Laminat/Entrümpf./Dächer/Bäder usw. ☎ 0162/6516047

## Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Lagerraum ab 1 m² flexibel und kurzfristig zu mieten, Münster-Mecklenbeck, ☎ 0800 2345544, E-Mail support@mybox.eu

## Kaufgesuche

Achtung Höchstpreise für Ess- u. Kaffeeserv., Bestecke, Bekleidung jegl. Art, Handtaschen, Trachten, Pelze, Näh-/Schreibmasch., Teppiche, Bilder, Möbel, Kristall, Zinn, Geweihe ☎ 0178/4048636 von Mo.-So. MIG Ankauf Richter

www.flohmarkthalle.com Kaufe Markenporzellan & Glas, auch Einzelteile! Rosenthal, Hutschenr., V&B usw. ☎ 0163/1604333 WhatsApp Herr Geißler

www.flohmarkthalle.com Kaufe ganze Haushalte, Mobiliar & Inventar, alles rund ums Haus. Auch besenreine Übergabe möglich. ☎ 0251/71071 Herr Geißler

Kaufe Trödel, Antikes, Schallplatten, Altes & Nettes aus Keller, Dachboden, Hausverkauf o. Nachlass. ☎ 02572 / 89135 o. 0160 / 99142888

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

Herr Heilig kauft: Pelze, Prozellan, Kristall, Krüge, Zinn, Näh-/Schreibmasch., Puppen, Bücher, Taschen, Kleidung, Möbel. ☎ 0177/9338558

!Achtung! Achtung! Kaufe Weine, Champagner u. Spirituosen gegen gute Bezahlung. ☎ 0163/6875369.

Flipper von Bastler gesucht, auch defekt oder unvollständig. Bitte alles anbieten. ☎ 0173/2607114.

Hiltruper kauft Orden, Dokumente, Uniformteile, Dolche aus dem 2. WK. ☎ 02501/9785466.

Kaufe antike Kleinmöbel, Porzellan, Kristall, Uhren, Münzen, Teppiche, Pelze. ☎ 0177/8703507

Kaufe Modelleisenbahnen, ganze Anlagen o. in Teilen, alle Spurweiten. ☎ 02581 / 9283754.

Suche Modelleisenbahnen und Zubehör. ☎ 0172/2371602 oder 0209/270558.

Kaufe Meissener Porzellan u. Porzellanfiguren. ☎ 05221/31265

Suche Geige, Cello, Akkordeon ☎ 0170/7312510

Suche Vorwerkstaubsauger, Trachten/Teppiche. ☎ 0151-71410467

## Rund ums Fahrzeug

4 Alu-Komplettreiter mit Reifen, Alpin 6, 205/55/R16, 91 H, Profiltiefe 6 mm, Preis VB. ☎ 02382/63172

## Zu verschenken

Zu Fronleichnam und Kommunion zum Straußenschmuck 8 Stangen, 8 Fähnchenhalter und 8 Fähnchen kostenlos abzugeben. ☎ 02571/2017.

## Empfehlungen/Dienstleistungen

Schaumstoff Paradis - Zuschnitte aller Art! Aegidiistr. 20a, 48143 Münster. ☎ 0251-42586, E-Mail: info@schaumstoffparadis.de Z.B. Matratzen & Liegeflächen aus Kaltschaum oder Schaumstoff nach Maß, Wohnwagenpolster, Bankauflagen, Lounge-Polster

Glas- und Rahmenreinigung, auch Wintergärten u. Solaranlagen sowie Gebäudereinigung, v. Fachmann seit über 40 Jahren, keine Anfahrtkosten. www.amendtdienstleistung.de. ☎ 0251/328272 o. 02504/8445 o. 02571/576800

Baumstumpfenentfernung www.rj-agrar-service.de ☎ 01 71 / 6 90 56 19

Eichenprozessionsspinner – Abhilfe durch präventive Maßnahmen sowie der direkten Bekämpfung. ☎ 02504/889 627 0 www.eichenprozessionsspinner-bekampfen.de

Autoverwertung Bertelwick gebr. Autoteile mit Garantie, auch online: "kzfgebrauchteile24.de" Entsorgung v. Alt-/Unfallfahrzeugen. WAF-Freckenh. ☎ 02581/4183

Badsanierungen von A-Z, Fliesen, Trockenbau, Fenster u. Türen, www.magbau.de ☎ 0175/6187650

Wasch- & Spülmasch., Kühl- & Gefrier- & Gewerbegebr., geb., ab € 35, Garantie, Fa. Weiß, ☎ 02504/77174.

## Kleine Geschäftsempfehlungen

Wir übernehmen Garten-, Pflaster-, Minibagger-Arbeiten, Neuanlagen usw., m. Abtransport, sämtl. Maschinen vorh., T.0171/1922353.

## www.zahnarzt-ascheberg.de

## Vermischte Anzeigen

Gitarre/Bass privat lernen f. Jugendliche und Erwachsene-ne.Instrumente bei Bedarf vorhanden. LH ☎ 0170/3206133

## Reisemarkt

Nordholland, Julianadorp, gemütliche und komfortable Fewo, direkt an den Dünen, 350 Meter zum Strand, bis 3 Pers., 2 Schlafz., großer Balkon, keine Haustiere. Frei 13.06 bis 20.06., ☎ 0541/76814.

NORDSEETRÄUME/CALLANT-SOOG/NORDHOLLAND komf./Restdach-Ferienhaus/6-Pers./3SZl./Sauna/Kamin zu vermieten! Rest Sommer 2020 20.6.-27.6.-25.7.-8.8.-29.8.-5.9.! Info: www.ds-umna.de/☎ 01633021952

Nordsee/Harlesiel, Seepeler Tjalk, Ferienhaus auf dem Wasser gebaut für 4 Pers. zu vermieten. www.fewo-auf-dem-wasser.de/ www.traum-ferienwohnungen.de/ 205339/

Ferienhaus für 6 Personen an der Nordsee, niedersächsisches Wattenmeer, Fedderwardsiel, Weblite: ferienhaus-schemmelmann.de ☎ 02508 9309.

## Dem Rätsel häufiger Schwellungen auf der Spur

### Das Infoportal hae-erkennen.de klärt über seltene Erkrankung auf

Auch Ärzte stehen manchmal vor einem Rätsel. Das können zum Beispiel Schwellungen sein, die immer wiederkehren (oft im Gesicht, an Händen und Füßen) oder sehr starke, krampfartige Bauchschmerzen. Wer solche Symptome kennt, leidet womöglich an einem Hereditären Angioödem (HAE) – ohne es zu wissen! Mehr Aufklärung ist nötig: Am 16. Mai ist Welt-HAE-Tag, und aus diesem Anlass wurde das Infoportal www.hae-erkennen.de jetzt überarbeitet und ganz neu gestaltet.

Das Tückische an HAE: Es ist selten und wird häufig erst nach vielen Jahren erkannt. Das liegt daran, dass die Symptome leicht zu verwechseln sind etwa mit einer Allergie oder einer Blinddarmentzündung. Solange HAE aber nicht entdeckt wird, leiden viele Patienten stark unter den Schwellungen, die im Alltag sehr belastend sein können.

Wichtig ist deshalb, an HAE zu denken. So informiert das Portal darüber, bei wel-



Gut zu wissen: Viele Informationen & Serviceangebote gibt es unter www.hae-erkennen.de, das Infoportal von CSL Behring.

chen Beschwerden ein einfacher Bluttest auf HAE sinnvoll sein kann. Was andere HAE-Patienten auf ihrem Weg zur richtigen Diagnose alles erlebt haben, schildern Videos und Animationen. Und der bekannte

Arzt Dr. Johannes Wimmer erklärt wie gewohnt leicht verständlich die medizinischen Hintergründe: Ursache für die Schwellungen an der Haut oder den Schleimhäuten ist ein Gendefekt, der für einen Mangel des Eiweiß C1-Esterase-Inhibitors (C1-INH) sorgt.

Die gute Nachricht ist, dass sich HAE meist gut behandeln lässt, da es wirksame Medikamente gibt. Akute Schwellungen lassen sich in der Regel rasch zurückdrängen und auch vorbeugende Therapien sind verfügbar. Damit sollen Attacken möglichst gar nicht erst entstehen. Daher können die meisten Patienten gut mit HAE leben und ein fast normales Leben führen.

Auf www.hae-erkennen.de erhalten Betroffene und ihre Angehörigen viele Tipps für den erfolgreichen Umgang mit HAE im Alltag – aber auch beim Sport oder bei Reisen in ferne Länder. Und auch Eltern, deren Kind HAE hat, finden hier ebenfalls hilfreiche Ratschläge. Die Infomaterialien finden Sie auch als Broschüren zum Herunterladen oder Bestellen.



karriere.ms Das Stellenangebot Ihrer Tageszeitung.

V A T C I S U Z A C T I S L A M N A S H O R N V E G E T A T I O N D I A E T E N M A R K T E C A N I O E L I S S A B O N A T E S L A C U G I C H T V T A G E B U C H G E T I T U S I H E U L E N A K A N U S I E H D E K O R L L U T E H E I M H P U P I L L E N T B E T O N G E B L U M E N G A A L E A B E T D E V O N G H A I E A F N W E I N B E R G S B W E G E N C A S E M I R R E A Z U L A G E S S U D A N K K A K N E S E N Y A L L E N B L L O P E Z C K O E N I G I N S B L E N D E R E H E R A N N E H R E V A G D T I R O L N K A A N K E R S O L L A L L N B E L E G R D E N R B A N K R O T T L F A R I N E I S A I U L F B A R B A R A R A E R E M U S K K R I T I K E R A U D I P E N I O R T E N R H I R N T A G B E Z U H A N G M S P A N N V A T T E N T A T L F I L E T G G Z E N T I A L E I B O C H I B H E X E N L E S B E N E N R I I N T E R N A T L L E G E R U S T E P T O R I L E I M E I S K L E S E N F B R A C D O A T L A N T I K E S H U P E N M G E M E I N H E I G A S A U E T I E T W A S I B A L U A R G H E S K R A C H N D A N A E M S P R I N G E R I W I E S N A H G E B O T R B E N E A L S L A N I O N H T E D A E N I S S P E R L I N G L S L A N G H H E U E R R E A C H T M A N K K I K I E P E H F L I G E B B E F E H L E N S B E Z U G E K A L I R E M E E R T H E H S I S A L E G E F A L L E N Z A S I N T I R R E G A L A S T E I S T D B O R N A K T I B G E G E N L L G L A T T E I S T B E F U G D O W E B E N S O L E R T U E G R E G E L M D O R U I N L D I P L O M A T E S E H E N S I S S T T P A A R R A N E A D L E R Z B I L D A B C H E I Z I S S E N W I S E R E G O M A R O T T E N E I M S M S I S E R B E G O E K O E N Z E B A D A P P S E S T I N I K O M P L E T T B K L E I N R O A N M U T R E S S E D I N T L O K A L Z M G A R A N T R G E W I S S E N A O F E N P T E L E S E T I N K O H L A L E P A T H E N I A P R O P O S A F A H R P L A N P A B E I D E H U S T A B U S K M I O M Y A S S L A S E R B E E G R U B E L N P S A O B O E P K U B I K A A E B E R U L I A T E G E L E H A L T B A R V E N T I L A T O R L E G A N T L I L A N D H A U S M E T T V O R B L O N D I E R T P A N

## INVENTUR

**AGM** Anzeigenblattgruppe Münsterland

Verlag  
AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland GmbH  
An der Hansalinie 1, 48163 Münster  
Tel. 0251/690994050  
Fax 0251/690808090  
www.agm-muensterland.de

Anzeigenleitung  
Marc Arne Schümann  
An der Hansalinie 1, 48163 Münster  
Tel. 0251/690994050  
Fax 0251/690808090  
info.agm@aschendorff-medien.de

Redaktionsleitung  
Claudia Bakker  
An der Hansalinie 1, 48163 Münster  
Tel. 0251/690994050  
Fax 0251/690807590  
leitung.redaktion@agm-muensterland.de

Vertrieb  
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG  
An der Hansalinie 1, 48163 Münster  
Tel. 0251/690994050

Druck  
Aschendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG  
An der Hansalinie 1, 48163 Münster

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

HALLO BLICK PUNKT WOCHENPOST Dreisprung Zeitung iPUNKT



Wenn der Mobilfunk-Anbieter den Preis erhöht

## Sonderkündigungsrecht gilt immer

Bei einseitigen Preiserhöhungen durch den Mobilfunkanbieter haben Kundinnen und Kunden immer ein Widerspruchsrecht. Das gilt auch dann, wenn die Erhöhung weniger als fünf Prozent betragen soll, wie das Oberlandesgericht Frankfurt am Main (Az.: 1 U 46/19) entschieden hat.

In dem Fall hatte der Bundesverband der Verbraucher-

zentralen (vzbv) einen Mobilfunkanbieter, der eine entsprechende Klausel in seinen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) verwendet, auf Unterlassung verklagt - und Recht bekommen.

Mobilfunkkunden müssen bei jeder einseitigen Änderung der Vertragsbedingungen - hier in Form einer Preis-

erhöhung - ein Widerspruchsrecht zugestanden werden, so die Richter. Auf die Frage, ob es sich um eine „wesentliche“ Preiserhöhung handelt, komme es dabei nicht an. (dpa)

Foto: dpa

Behörde hilft bei Ärger

## Streit um Telefon und Internet

Mobilfunk- und Festnetzkunden können in Streitfällen mit ihrem Anbieter eine kostenlose Schlichtung durch die Bundesnetzagentur in Anspruch nehmen. Dazu bietet die Behörde eine eigene Schlichtungsstelle.

Sie soll als neutrale Instanz zwischen beiden Parteien vermitteln - mit dem Ziel, eine für beide Seiten zufriedenstellende Lösung zu erreichen, wie die Bundesnetzagentur mitteilt.

Im Jahr 2019 seien 1695 Schlichtungsanträge gestellt worden, etwas weniger als 2018 mit 1828 Anträgen. Den Angaben zufolge wurde 2019 in 550 Fällen eine Übereinkunft zwischen Unternehmen und Verbraucher erreicht, in 665 Fällen allerdings nicht. 480 Anträge seien un-

zulässig gewesen, weil die Voraussetzungen zum Einleiten eines Verfahrens nicht gegeben waren.

Schlichten kann die Agentur etwa bei strittigen Telefon- und Handyabrechnungen, nicht eingehaltenen vertraglichen Leistungen, gesperrten Anschlüssen und Problemen beim Anbieterwechsel oder der Rufnummernmitnahme. Ziel ist es, eine gütliche Einigung ohne Gerichtsverfahren herbeizuführen.

Wichtig zu wissen: Die Schlichtung ist für beide Parteien freiwillig. Das Verfahren kann auf Wunsch einer oder beider Parteien jederzeit beendet werden. Und: Das Ergebnis der Schlichtung ist nicht verbindlich. Den Parteien steht auch nach Abschluss des Verfahrens der Rechtsweg vor den Gerichten offen. (dpa)

### EINE ZUKUNFTSPERSPEKTIVE

Anzeigen-Sonderveröffentlichung · 23. Mai 2020

# Berufe in Verkehr, Logistik, Transport, Produktion

**Wir bilden aus**  
Du hast Spaß an Technik und handwerkliches Geschick?  
Dann komm zu uns! Wir machen aus Dir eine\*n **Elektroniker\*in für Maschinen- und Antriebstechnik (m/w/d)**  
Detaillierte Infos auf unserer Website:  
Hubert Tippkötter GmbH | Velsen 49 | 48231 Warendorf | Fon +49 2584 9302-0  
Telefax +49 2584 9302-50 | info@tippkoetter.de | www.tippkoetter.de

Ich kann hier richtig was bewegen. Ich bin stolz darauf Moseckeraner zu sein!  
Tim Gschwind, seit 2017 dabei

**Jobs mit Aussicht!**  
Vollzeit, Teilzeit, 450 € Basis oder studentische Aushilfe in Münster gesucht!

**Mitarbeiter Logistik** m/w/d

**Berufskraftfahrer** m/w/d

Bewerberportal: [www.mosecker.de](http://www.mosecker.de)

Mosecker GmbH & Co. KG  
Gustav-Stresemann-Weg 52  
48155 Münster

Kaufleute für Verkehrsservice kennen den Weg

## Von A nach B kommen?

Frühmorgens startet Sarah Thieme am Berliner Ostbahnhof ihren Arbeitstag - in der in Blau und Rot gehaltenen Dienstkleidung ihres Arbeitgebers. Die 20-Jährige macht bei der Deutschen Bahn eine Ausbildung zur Kauffrau für Verkehrsservice.

Durch einen Fernsehwerbespot ist sie auf den Beruf aufmerksam geworden. Das verbindende Element des Reisens hat ihr gefallen, nun ist sie im zweiten Jahr ihrer kaufmännischen Ausbildung. „Wir sitzen in der Information und geben beispielsweise Auskünfte über Reiseverbindungen“, erklärt die Auszubildende ihren Arbeitsalltag. Schwerpunkt ist Thieme in der DB Information tätig. Sie darf während ihrer Ausbildung aber ebenso in andere Bereiche schnuppern, etwa die Kundenbetreuung am Bahnsteig oder die Informationsansagen im Bahnhof.

In der Regel hilft Thieme Bahn-Kunden bei ihren täglichen Fragen am Informationsschalter weiter: Wie komme ich von A nach B? Ist mein Ticket gültig? Welche alternativen Verbindungen bieten sich an? Zum Teil sind Kaufleute für Verkehrsservice in den Zügen tätig und begleiten die Fahrten.

In der Berufsschule stehen Fächer wie Englisch, Rechnungswesen und das Bahn-



Das verbindende Element des Reisens reizt sie in ihrem Beruf besonders: Sarah Thieme ist angehende Kauffrau für Verkehrsservice bei der Deutschen Bahn.  
Foto: dpa

recht auf dem Stundenplan. Ein weiteres Hauptfach ist Service und Verkauf. „Und das Geografische spielt eine Rolle“, erzählt die Auszubildende. Dann geht es etwa darum, welche Städte welche Sehenswürdigkeiten zu bieten haben.

Wer bereits redigewandt ist, hat zum Anfang der Ausbildung einen Vorteil, findet Kerstin Kupfer, HR-Partnerin bei der DB Station & Service AG. „Natürlich lernt man den Umgang mit den Reisenden aber während der Ausbil-

dung.“ Daneben darf in diesem Job Hilfsbereitschaft nicht fehlen, schließlich geht es darum, Fahrgäste kompetent zu ihrer geplanten Reise zu beraten.

Im Arbeitsalltag sei eine hohe Belastungsgrenze wichtig, um die herausfordernden Momente zu meistern, findet Thieme. „Man sollte einiges mit Humor nehmen können“, so die 20-Jährige.

Eine mögliche Herausforderung kann für die Auszubildenden anfänglich auch

der neue Tagesrhythmus sein, erklärt Kerstin Kupfer. Der Frühdienst beginnt nämlich bereits um 6 Uhr.

Aber ersetzen nicht bald digitale Angebote die Kaufleute? Sarah Thieme merkt davon noch nichts. „Es kommen sehr viele mit ihren Problemen und Fragen weiterhin zu uns. Und das betrifft Junge und Ältere gleichermaßen.“

Bei der Deutschen Bahn verdienen angehende Kaufleute für Verkehrsservice je nach Ausbildungsjahr zwi-

schen rund 1000 und 1200 Euro brutto im Monat. Auch bei kommunalen Arbeitgebern sieht die Vergütung laut Angaben der Bundesagentur für Arbeit zufolge ähnlich aus.

Neben der Deutschen Bahn können Interessierte die Ausbildung nämlich auch bei anderen Verkehrsunternehmen absolvieren. Dazu gehören zum Beispiel Schifffahrts- oder Reisebusunternehmen oder eben die Unternehmen des öffentlichen Nahverkehrs.

Nach der Ausbildung stehen den Kaufleuten verschiedene Weiterbildungsmöglichkeiten offen. „So ist eine Weiterqualifizierung bei der DB unter anderem zum Verkehrsfachwirt möglich“, erklärt DB-Personalexpertin Kerstin Kupfer. Je nach Schwerpunkt ist auch eine Weiterqualifizierung zum Touristikfachwirt ein sinnvoller nächster Karriereschritt. Wer das Abitur hat, kann ein Studium anschließen. Hier bieten sich etwa als Fächer Verkehrsbetriebswirtschaft oder Tourismusmanagement an.