

Dreingau Zeits

Samstag, 19. September 2020
114. Jahrgang / Nr. 38

DRENSTEINFURT, RINKERODE, WALSTEDDE, SENDENHORST, ALBERSLOH, ASCHEBERG, HERBERN UND DAVENSBURG

Kaufen und Helfen

In Ascheberg wird im Herbst ein digitaler Gutschein eingeführt, um den örtlichen Handel, Dienstleister und Gastronomen zu stärken.
| Lokales



Gedanken und Musik

Zu einer musikalischen Lesung mit Hildegard Offele-Aden und Tania Pentcheva lädt der Frauensalon im November ins Haus Siekmann ein.
| Lokales



Tomaten und Kräuter

Mit Tomatensauce – aber auch gerne mit Salbeibutter oder mit Fleischbrühe – werden die italienischen Klößchen Malfatti serviert.
| Essen und Trinken



Kurznotiert

Herbstversammlung fällt aus

WALSTEDDE. Die Frühjahrsversammlung der Walstedder Bürgerschützen fiel flach. Und auch das Schützenfest konnte Corona-bedingt nicht gefeiert werden. Jetzt hat sich der Vorstand der Schützen dafür entschieden, auch die Herbstversammlung, die normalerweise immer im Oktober stattfindet, abzusagen.

Familiengottesdienst in Ascheberg

ASCHEBERG. Am Sonntag findet ein Familiengottesdienst in St. Lambertus statt. Beginn ist wie immer um 10 Uhr. Eingeladen sind insbesondere die Kinder der dritten und vierten Jahrgänge mit ihren Eltern und Geschwistern. Das Vorbereitungsteam hat die erforderlichen Hygiene- und Sicherheitsregelungen berücksichtigt, weist allerdings darauf hin, dass wie auch bei allen anderen Gottesdiensten ein Mund-Nasenschutz mitzubringen ist.

Kontakt

Klein- und Familienanzeigen:
Servicepartner Schreibwaren
„Markt Nr. 1“
0 25 08/99 97 96
verkauf@marktnr1.de

Geschäftsanzeigen
0 25 08/99 03 0
anzeigen@dreingau-zeitung.de

Redaktion
0 25 26/93 18 73 oder
0 25 08/99 08 70
redaktion@dreingau-zeitung.de

AGM Anzeigenblattsgruppe Münsterland

www.ag-muensterland.de

Gut eingelebt

Kita St. Regina betreut U2-Kinder | Lokales



Foto: Jeschke

Neuer Bildkalender 2021

Drensteinfurt in alten Ansichten

DRENSTEINFURT. Die Alte Post lange vor ihrer Restaurierung, ein Blick über die um das Jahr 1900 recht mondäne und von Villen gesäumte Bahnhofstraße, eine zeitgenössische Aufnahme des seit langem verschwundenem Marienhospitals sowie natürlich der alte Stewwerner Bahnhof: In seiner historischen Postkartensammlung lässt Sammler Hans Renne-

meier aus Warendorf längst vergangene Zeiten noch einmal lebendig werden. Mit einer Auswahl alter Drensteinfurter Motive hat Renne- meier nun zusammen mit der „Kalender Manufaktur“ einen Bildkalender für das Jahr 2021 bestückt.
★ Zu haben ist er auf Bestellung zum Preis von 19 Euro in der Bücherecke sowie im Geschäft „Markt 1“.



Foto: Kalender Manufaktur

EP: Närmann
ElectronicPartner

Service macht den Unterschied

TV, HIFI, VIDEO, SATELLITEN-TECHNIK, TELEKOMMUNIKATION, HEIMVERNETZUNG
48317 Drensteinfurt, Martinstraße 15
Telefon 02508 984161
www.ep-naermann.de

TechniSat Ihr TechniSat-Vertragspartner vor Ort

Natürliche Qualität vom lokalen Fleischermeister

Fleischerei Kottenstedde
Hammer Str. 15 · 48317 Drensteinfurt · Tel. 0 25 08/12 61

Wochenangebot vom 24.09. – 26.09.2020

Putenbrust am Stück oder	1 kg	8,98 €
Putenschnitzel	1 kg	9,78 €
Putenschnitzel mariniert	1 kg	9,78 €
Dauerwurst Meisterqualität vielfach gemischt	100 g	1,78 €

Donnerstag – Eintopfstag:
Grüne-Bohnen-Eintopf mit Mettendchen Portion 3,00 €
Am Samstag gibt es bei uns im Hof von 11.00 bis 14.00 Uhr leckere Rostbratwurst vom Holzkohlegrill.

www.auto-pieper.de

- Verkauf · kompetente Beratung
- Meisterwerkstatt
- Vermietung 9-Sitzer (Umzug und mehr)

AUTOHAUS PIEPER & SCHOBER GmbH

Service: Albersloher Straße 43
48317 Drensteinfurt-Rinkerode
Telefon 0 25 38 / 10 22

Verkauf: Eickenbeck 71
48317 Drensteinfurt
Telefon 0 25 08 / 99 50

HÖRAKUSTIK ASCHEBERG

Hörtest? Rufen Sie an!

S. U. Hörakustik Ascheberg e.K. | Burgwall 18 | 59387 Ascheberg
Telefon 02593 - 95 76 740 | info@hoerakustik-ascheberg.de

Individuelle Experten-Sprechstunde mit Markus Kamps „Fehlkäufe vermeiden!“

Telefonische Anmeldung unter: 023 82/24 81
Markus Kamps
bekannt durch Funk und Fernsehen

Vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin bei folgenden Fragen (selbstverständlich unter Einhaltung aller aktuell geltenden Hygiene-Maßnahmen):

- Rückenschmerzen – Wer kennt sie nicht?
- Ihr Bett – Traum oder Alptraum?
- Ihre Matratze – Matratze die beste Wahl?
- Kopfkissenschlacht Um den Schlaf gebracht?

Kostenlos und unverbindlich!

Termine:
Montag, 21.09.2020 und Dienstag, 22.9.2020
Individuelle Beratung nur nach Terminabsprache.

Betten Gahrmann
Inh. Anne Bäumer e. Kfr.
Weststr. 97-99 · 59227 Ahlen
Tel. 023 82/24 81 · www.betten-gahrmann.de

Langer Donnerstag

24.9.2020 bis 20.30 Uhr in Drensteinfurt

Viele Aktionen und Rabatte und mit dem Stewwert-Taler zusätzlich nochmal 20 % sparen

stewwert taler

STEP IN
MARKT NR. 1
REISE CENTER
IhrPlatz

CRUSE
Ingenieurbüro Schröder
MS

Frische Marktsträuße
Stück € 8.-

Chrysanthemen-Busch
Stück € 6.-

Hornveilchen
Stück € 0,40
15 Stück € 5.-

MINI-Alpenveilchen Stück 1,50

Öffnungszeiten der Gärtnerei:
Montag – Freitag 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag 8.00 – 16.00 Uhr
Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr

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

Rätselspaß

Samstag, 19. September 2020

Kirchenbezirk	okkultes Gegenstand	inselgruppe vor Alaska	dt. Schauspieler (Beppo) †	hart, unbeugsam	weiblicher Artikel	plötzlicher Windstoß	astrol. Schicksalsdeutung	Währung auf Samoa	Datenverarbeitung (Abk.)	Ruder (seem.)	obwohl	US-TV-Serie (Kunta Kinte)	eine Firmenform (Abk.)	Dringlichkeitsvermerk	eine Kanalinsel	König von Argos	unanastbar	mit Hilfe	Spannungswandler (Kw.)	U-Boot bei Jules Verne	Brücke über einen Bach	Hilf von O-Zone, Dragoste din ...
					Beruf								Kurier					Röstbrot		Mutter der Nibelungenkönige		
Klage lied			Pseudonymart	Drehpistole, Colt			Wärmespender				Priestergewand	langsamer Tanz im 4/4-Takt	französische Käseart	Hauptstadt vom Senegal		Gefäß zum Wasserkochen	Ordnungssystem					
Lebenshauch		Erbanlagen				westl. Weltmacht (Abk.)		englisch: Löwe	Abheben eines Flugzeugs					Benzinrohstoff	von nun an							Erdzeitalter
fallen				ein Börsenspekulant	engl. Räuberführer, ... Hood		Brotgetreide	Sternbild des Südhimmels		sich einprägen	längere Fahrt übers Meer	nicht breit			Stelle, wo etwas aufhört		Fremdwortteil: neu		dt. Schauspieler † 1999	Abchnitt des Korans	Vorname von Sänger Stewart	
Lösungsmittel		grobes Trinkgefäß	Tanz im Jazzstil der 40er Jahre					Haft, Freiheitszug	dt. Maler † 1916 (Franz)							Förderer						
Sammelbuch	Fischer in Gallert	Fremdwortteil: über			kleiner Beitrag	wohltuend, erfreulich							deutsche Popsängerin	religiöse Glaubensgruppe				Urlaub	eh. deutsche Währung (Abk.)			
			altes Kodiergerät	Riese im franz. Märchen				italienisch: drei	besitzanzeig. Fürwort (zu „du“)	Südsaharalandschaft			ind. Bundesstaat im Himalaja	Staat im Himalaja			Lockmittel zum Tierfang	Bundeskriminalpolizei der USA		Schauspieler	internationales Notrufzeichen	
schaukeln	erprobt, bewährt	kleine Obststade												Stuckateur	Rufname von Prinz Williams Ehefrau				kurz für: um das			
			akustisches Signal	franz. Schriftsteller † (Emile)	Windrichtung	US-Bundesstaat	intelligenzschwach				Wassersportart	Vater in der Kindersprache	Ver-spätung, in ...	Bankkarte						rotfärbendes Holzgewächs		
sahnig																						
		beim ersten Versuch (auf ...)	Züchten von Tieren			Ostseeinsel	Hebrideninsel							künftig, in ...		unverfälscht, natürlich	Speisenfolge				starker Zweig	
Lautstärke	Lillengewächs	erhöhte Kirchenlesepulte			Zierpflanzen	fest überzeugt								„Beinkleid“	vollbracht, fertig			den Inhalt entfernen	Ausruf des Schauspielers			
Mutter Samuels (A.T.)			ein Hanseat	arg			US-Filmkonzern (Abk.)					Programmankündigung	Seemannslohn				Nahrung des Wildes	flügelloses Insekt				
		weißes Schaumgebäck	Theaterstück v. Brecht			Leuchtdiode (Abk.)	Impfstoffe	Urheber eines Schriftwerks							Normalmaß	millitäre Schlacht						
Farbe beim Roulette	Gärungsgetränk		Teil des Plizes		Nagetiere	Jargon							Leinwandpflanze	nachtaktiver Vogel			Kummer		Bierhersteller	sehr schlank, knochig		
Halteband an Kleidern					kohlensäurehaltiges Wasser	ein Waldstück abholzen						zusammengerückelt hocken	Festspiel				Traubenreife		int. Kfz-K. Belize			
			Hohlmaß für Rohöl	Gewürzkorn				griech. Philosoph der Antike	Vorname des Entertainers Dall					Rang beim Karate	Einnahme		Aussatz					
indische Anrede	techn. Erweiterung	auf diese Weise	ein Baustoff		nachgemacht	Gesetzesabschnitt								Radio-direktübertragung	Pappelbaum (Mz.)				Verdachtsmoment			
Storch in der Fabel			Bewohner des antiken Italiens	Fastnacht	Mundtuchfessel	nützlich (lat.)		französisch: Straße	ein Wassersport	Schönling (franz.)	Strom durch Köln			Fluss durch Frankreich		männliche Zuchtrinder	niemand		Stadt an der Zwickauer Mulde			
Eingang			Staat in Vorderasien				hebräisch: Sohn	nahrhaft, heilsam	luxuriös, in Saus und ...				japanischer Zwergbaum	südamerik. Wurf-waffe		Weinregion in der Eifel			byzantinische Prinzessin			
Hobbyarbeit							US-Westernlegende (Wyatt)	Ostgermanen									Milch-eiweiß		Füllwort im Redefluss			
ein Gebiet			Salzgewinnungsanlage	würdigen, auszeichnen		Blätter Papier	Ein-spruch							ein Binde-wort		ein Balte	Großfamilie					
		kostbar, exquisit (de ...)	Ältestenrat		Vorgang auf Auktionen	australische Wurf-waffe		Adler in der Edda				an-hänglich	Speisesaal für Studenten	Zauberer in der Artus-sage		richtig vermuten		Parfüm-fläschchen	Hektar (Abk.)			
Fräse	„heilig“ in dt. Städtenamen	gesetz-mäßig			Meeres-fisch	japan. Kampfsportarten																
hartnäckig, verbissen			sich anstrengen	Kurzstreckenläufer																		
frei	obere Wölbung der Mundhöhle	Spiel-einsatz		Teil des Arzttitels (Abk.)		histor. Landschaft in Arabien	afrikanisches Muschel-geld								massiv, plump	Kult-person der kath. Kirche						
					Fachgebiet	greisenhaft							Schmierstoff-abfall	Wiesen-pflanze		unbestimmtes Fürwort	Balken-träger (Figur)					
altes Maß des Luftdrucks		Wind-schatten-seite		englisch: müssen	Kurort in Südtirol			Lob-reden	Spiel-feld-rand								nicht weniger, sondern ...	Flächen-maß der Schweiz				
		Lichtengel im A.T.	Verdauungsorgan		Schreib-flüssig-keiten	Last-und Reittier							Stamm-vater der Athener	Feuer-werks-körper	Kleider-schäd-ling							
gegen Geld leihen	nord-schott. Graf-schaft	Hauptstadt Südkoreas		noch mehr Krach	Medika-menten-form		deutsches Adels-prädikat	Note beim Doktor-examen	Auf-schnitt auf Brot	prächtig, hervor-ragend	alge-rische Währung		span. surreal. Maler † 1989	Nieder-schlag			knauern	italie-nische Tonsilbe				
		ein Zweikampfsportler	Haar-büschel	Helz-material	Fass-binder-Film, „... Marleen“											Waffen-lager		Fest-veranstaltung				
Fluss in Bayern	Tat-sache		französisch: auf			Erster	fair, ehrlich							Hauptstadt der Schweiz		erfolg-reicher Schläger						
Verheiratete			weit weg	Staat in Westafrika				schweiz. Kantons-hauptstadt	Kurs, Trend, Tendenz							behäbig	Abk.: Baumart					
		griechischer Anis-schnaps	kehren			Wäsche-stück	im Jahre (latein.)								wie war das? (ugs.)	römi-sches Gewand	kost-spielig					
Sumpfgelände (Oder)	zu keiner Zeit	Schlangentanz		alte franz. 5-Centime-Münze	ein Raub-vogel			Insel-europäer						Hauptstadt von Italien	dt. Adels-haus (... und Taxis)			arabi-sche Lang-flöte	Zahl-wort			
Wegnahme zur Entwöhnung												altjapanisches Brett-spiel	Radar-schutz-kuppel			Abk.: nord-deutsch	nein (ugs.)					
förmliche Anrede		heimlicher Sing-vogel							Offerte						grund-sätzlich							
musik.: ernst				ohne Zusatz		Deck-name										Henkel						

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

Kita St. Regina ist startklar für die U2-Betreuung

„Kuscheltierhotel“ inklusive



In der Kita St. Regina wurden während der Sommermonate ordentlich „Stühle gerückt“. Alle Gruppen sind umgezogen, um Platz für die neue „Regenbogengruppe“ zu machen. Fotos: Dietmar Jeschke

Von Dietmar Jeschke

DRENSTEINFURT. Die Betreuungslandschaft befindet sich in einem rasanten Wandel. War es für die meisten Eltern noch vor gut einem Jahrzehnt die Regel, ihren Nachwuchs erst mit drei Jahren für einen der zumeist äußerst knappen Kindergartenplätze anzumelden, so ist die Betreuung von zweijährigen Kindern heute die absolute Regel. Und die Tendenz geht weiter in Richtung noch jüngerer Kita-Kinder – verbunden mit enormen Herausforderungen für die Träger und natürlich für das Fachpersonal.

„Es war abzusehen, dass sich der Bedarf der Familien verändert“, schildert Melanie Rohde, seit gut vier Jahren Leiterin der Kindertagesstätte St. Regina im Herzen der Stadt. Entsprechend habe man nun auch in der ältesten Tagesstätte im Stadtgebiet reagiert – und das Angebot an die Bedürfnisse der immer jüngeren Besucher angepasst. „Zunächst haben wir uns in Fachliteratur eingelese, was die Kinder in dem Alter benötigen. Außerdem durften wir in anderen Kitas hineinschnuppern“, schildert Rohde.

Nach der Theorie – und coronabedingter Zwangspause – ging es schließlich in die

Praxis. Konkret: Die Räume mussten entsprechend umgestaltet werden. Dazu startet zunächst ein großes „Gruppenkarussell“. Und nachdem alle Gruppen umgezogen waren, stand im hinteren Teil der Kita ein ganzer Trakt samt geräumigem Gruppenraum, Nebenraum, Wickel- und Schlafräum sowie einem langen Flur zum Bewegen für die jüngsten Kinder zur Verfügung. Die alte Hochebene im Gruppenraum ist einer gemütlichen Ecke gewichen. Und neben neuem Mobiliar wurde auch ein eigenes „Kuscheltierhotel“ ein

„Wir freuen uns auf zahlreiche interessierte Familien.“

Melanie Rohde



Das alles, ohne das größere Umbauarbeiten notwendig waren, wie Melanie Rohde erleichtert berichtet. Vor gut vier Wochen nun ist die neue „Regenbogengruppe“ gestartet, samt 14 neuer Kita-Kinder im Alter von 1,4 bis zu zwei Jahren. „Die Eingewöhnung

lief super“, erklärt die Kita-Leiterin. „Gemeinsam mit den Eltern haben wir den weiten Weg der Kinder besprochen. Durch die gesunde Einstellung der Eltern und ihrer Kinder, die gerne und fast immer mit einem Strahlen im Gesicht in die Kita kommen, hatten wir einen guten Start.“ Insgesamt, so Rohde weiter, stehen für drei derzeit 62 Kinder drei Gruppenformen zur Verfügung, und zwar eine für Kinder zwischen zwei und sechs Jahren, eine für Kinder von drei bis sechs Jahren sowie eine gemischte Gruppe mit Kindern von 0,4 bis drei Jahren. Die ersten der neuen Kita-Kinder bleiben übrigens bereits schon zum Mittagessen. Und danach steht für die Jüngsten natürlich ein Bettchen für den Mittagsschlaf bereit. Um den Bedarf an Betreuungsplätzen auch künftig fachkompetent bedienen zu können, steht für das Team der Kita St. Regina übrigens im kommenden Jahr eine spezielle Fortbildung zum Thema „U2-Betreuung“ auf dem Programm.

In den ersten zwei Novemberwochen findet das Anmel-

deverfahren statt. Den eigentlich immer im Vorfeld stattfindenden „Tag der offenen Tür“ wird es Corona-bedingt in der Tagesstätte St. Regina in diesem Jahr allerdings nicht geben. „Interessierte Eltern können sich aber direkt bei uns in der Kita melden“, so die Leiterin. „Dann vereinbaren wir einen Termin für eine Begehung. Das kann auch schon im Vorfeld geschehen, damit wir für jede Familie ausreichend Zeit haben.“

www.kitas-st-regina.de

NISSAN
Autohaus
Büscher
Service & Qualität
in Ihrer Nähe
für alle Automarken

Alle Servicetermine
kurzfristig möglich!

Spezialist für
NISSAN
PKW/LKW

Machen Sie Ihren Wagen
WINTERFEST:
Fahrzeug-Unterboden-
versiegelung ab 100,- €

Ascheberger Straße 22
59387 Ascheberg-Herbern
Telefon (02599)1611

LAGERVERKAUF KANERT

Schoko Fondue und Pralinenbereiter 10,00 €

Glas-Auflaufform mit Frischhaltedeckel 7,50 €

1,7 Liter, von -20 bis 600°C Backofen und Mikrowelle

Thermobehälter innen Edelstahl ab 3,00 €

mit Drehmechanismus im Deckel 600 ml, 1000 ml, 1500 ml

Ideal für Arbeit und Freizeit

Brennstoffe vorrätig

z.B. Pellets, Holzbriketts, Buchenholz, uvm.

Deko Pinienrinde verschiedene Körnung vorrätig

Blumenerde 40 Liter 2,00 €

(1 Liter = 0,05 €)

Blumenerde 40 Liter, 3 Sack 5,50 €

(1 Liter = 0,045 €)

5 kg Kartoffeln 3,00 €

(1 kg = 0,60 €)

Mo.-Fr. 9.00-18.00 Uhr · Sa. 9.00-14.00 Uhr

Telefon 0 23 82/80 52 67

Ostberg 17 / Nähe alter Güterbahnhof · Ahlen

Parkplätze direkt vor dem Geschäft

Angebot solange der Vorrat reicht! Irrtümer vorbehalten!

Getränke Oase DIE GETRÄNKE KÖNNER

Aktion gültig 21.9. - 26.9.
der faire Rabatt* ist schon abgezogen!

*3% Rabatt auf alle Produkte, außer Tabak, Pfand und Hermes Shop. Endpreise an der Kasse.

Alte Blue 20 x 0,5l 24 x 0,33l (ohne Getränke) (1l = 1,071/35) **10,66** zzgl. 3,10/3,42 Pfand

Limonen versch. Sorten 12 x 1l (1l = 0,61) **7,27** zzgl. 3,30 Pfand

KRONEN Pils Export 20 x 0,5l (1l = 0,87) **8,72** zzgl. 3,10 Pfand

Volvic Naturelle, Leichtperlig 6 x 1,5l (1l = 0,48) **4,36** zzgl. 3,00/1,50 Pfand

48317 Drensteinfurt
Bürener Straße, 54
Wir sind für Sie da:
Mo - Fr 9.00 - 19.00 Uhr · Sa 8.00 - 14.00 Uhr
59227 Ahlen, Hammer Str. 38
Wir sind für Sie da: Mo - Do 9.00 - 19.00 Uhr
Freitag 8.00 - 19.00 Uhr · Sa 8.00 - 15.00 Uhr

Inhaber der genannten Märkte: Geb. Schürmann GmbH & Co. KG, Im Ried 4, 59063 Hamm, Tel. 0 23 81 / 56 01 • Alle Preise in Euro, • WWW.getraenke-oase.de

PREMIERE DES NEUEN MAZDA MX-30

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Autohaus Lackmann Team

am 25.09.2020 von 08:00 - 18:00 Uhr | am 26.09.2020 von 10:00 - 17:00 Uhr
am 27.09.2020 von 11:00 - 16:00 Uhr

REIN ELEKTRISCH.
DURCH UND DURCH MAZDA.

Es braucht Mut, um neue Wege zu gehen und bereits entwickelte Technologie zu hinterfragen. So entstehen Meilensteine wie der erste vollelektrische Mazda. Der Mazda MX-30 mit e-Skyactiv Technologie. Sichern Sie sich jetzt mit dem exklusivem First Edition-Paket eine außergewöhnliche Ausstattung.

DER NEUE MAZDA MX-30 MIT FIRST EDITION-PAKET

Kundenvorteil € 2.535¹⁾ Barpreis € 27.490²⁾ inkl. Umweltbonus

Stromverbrauch im kombinierten Testzyklus: 17,3 kWh/100 km, CO₂-Emission kombiniert: 0 g/km.

1) Gegenüber der UVP der Mazda (Motors) Deutschland GmbH für ein vergleichbar ausgestattetes Serienmodell.
2) Barpreis für einen Mazda MX-30 mit First Edition-Paket unter Berücksichtigung des Umweltbonus von 3.000 € Nachlass auf den Nettopreis von Mazda Motors (Deutschland) GmbH (dadurch insgesamt 480 € Umsatzsteuerersparnis) und € 6.000 staatlichen Innovationsbonus (wird auf Antrag vom Bund erstattet). Details unter www.bafa.de.
3) Der Mazda MX-30 gewinnt den Red Dot im Red Dot Award: Product Design 2020.
Beispielfoto eines Mazda MX-30, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

AUTOHAUS LACKMANN
Autohaus Herbert Lackmann
Inh. Ingo Lackmann
Dieselstr. 11 • 48324 Sendenhorst
Tel. +49 (0) 25 26 / 21 47
www.autohaus-lackmann.de

Heizöl · Diesel · Flüssiggas
STALJAN
Am Bahnhof 10 · Rinkerode
02538-8011
Getränkemarkt · Landhandel

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

Jeden Tag besonders -
einfach ALDI.

Wissen wo's herkommt.

Neueröffnung am 26.09.2020 ab 13 Uhr
Ameker HofLaden May

Breites, regionales & saisonales Sortiment, u. a. hausgemachte Brot- und Backwaren sowie Eier & Ei-Erzeugnisse und Fleisch & Wurstwaren aus eigener artgerechter Tierhaltung, u. v. m.
Besichtigen Sie unsere Hühnermobile und unseren neuen Strohschweinestall! Das Hofcafé ist für Sie geöffnet.
Corona-bedingt können die Besichtigungen eingeschränkt stattfinden.

Hof May | Amke 71 | 48337 Drensteinfurt | www.ameker-hofladen.de | Follow us on

Volle Pulle SEPTEMBER-KNALLER*

Weichholzbriketts 10 kg ~~2,49€~~ **1,89€** (0,19 €/kg)

Blumenerde 40 Liter ~~1,89€~~ **1,49€** (0,04 €/kg)

Rindenmulch 60 Liter ~~2,99€~~ **2,49€** (0,04 €/kg)

Elektro-Laubsauger GC-EL 2500 E, mit Saug- und Blasfunktion. Häckselfunktion 10:1, Fangsack ca. 40 Liter ~~44,99€~~ **29,99€**

Und zusätzlich noch **3% Mehrwertsteuer gespart!**

Kleine Karte - große Vorteile
Mitmachen & bis zu 10 % sparen!

*Gültig bis 30. September, nur solange Vorrat reicht!

Kundenkarte **4 PLUS**
...tolle Vorteile, besondere Rabatte

EBM Baufachmarkt Winter
Ostheide 6 · 48324 Sendenhorst
Telefon: (02526) - 93 78 30
www.ebm-baufachmarkt.de

Ostheide 6 | 48324 Sendenhorst
Telefon 0 25 26 / 93 78 30

EBM BAUFACHMARKT
Bauen · Wohnen · Garten

Mo. - Fr. 8.30 - 18.30 Uhr
Sa. 8.30 - 15.30 Uhr

Kurznotiert

Mitarbeiterinnen treffen sich

WALSTEDDE. Am 23. September findet um 15 Uhr die Mitarbeiterinnenrunde der KFD im Paul-Gerhardt-Haus statt. Alle Mitarbeiterinnen werden um Anmeldung bei Doris Sander, ☎ 0 23 87/262, oder bei Gisela Böhmen, ☎ 0 23 87/ 12 21 gebeten.

Kleine Kunstwerke aus Beton

SENDENHORST. Die KFD St. Martin bietet einen Abend-Betonkurs unter der Leitung von Leonie Große in Everswinkel an. Wer gerne einmal etwas Kleines ausprobieren möchte um den Werkstoff Beton und die Arbeitsweise hiermit kennenzulernen, der ist in diesem Kurs richtig. Er findet an den folgenden Terminen statt: Montag, 28. September, Montag, 5. Oktober, Mittwoch, 7. Oktober, und Mittwoch, 28. Oktober. Beginn ist jeweils um 19.30 Uhr. Die Kurse enden gegen 21.30 Uhr. Die Abfahrt in Sendenhorst ist gegen 19 Uhr. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet. Auskunft und Anmeldung erteilt Alexandra Hartmann, ☎ 95 05 66.

Kartenvorverkauf für den Frauensalon 2020

Lyrisch verpackte Gedanken

SENDENHORST. „Und der Himmel machte blau“ ist eine musikalische Lesung mit Hildegard Offele-Aden und Tania Pentcheva im Mittelpunkt des diesjährigen Frauensalons überschrieben.

Dabei präsentieren die beiden Künstlerinnen Gedanken und Wortspiele, die sie lyrisch „verpackt“ haben. Hildegard Offele-Aden lädt ein, sich mit ihren neuen Texten auf Beschwingtes, Heiteres, Nachdenkenswertes im vielschichtigen, bunten Rhythmus von Leben und Natur einzulassen, heißt es in einer Ankündigung zum Frauensalon, zu dem erneut die evangelische Kirchengemeinde und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt, Martina Bäcker, einladen. Der Frauensalon öffnet am Freitag, 27. November, um 19.30 Uhr im Haus Siekmann seine Türen.

Freuen können sich die Zuhörerinnen auch auf die virtuose Gitarrenkunst von Tania Pentcheva, die mit Werken von F.M. Torroba, Dave

Kavanagh und anderen die Herzen und Ohren der Zuhörernden erfreuen wird.

Ein gelungenes Zusammenspiel von Musik und Literatur haben die beiden Akteurinnen bereits in etlichen Veranstaltungen unter Beweis gestellt. So verwundert es kaum, dass Hildegard Offele-Aden und Tania Pentcheva auch eine erste gemeinsame CD herausgegeben haben, aus deren Repertoire natürlich ebenfalls einiges zu hören sein wird, heißt es in der Pressemitteilung weiter.

Pfarrerin Ute Böning von der evangelischen Kirchengemeinde und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt, Martina Bäcker, weisen darauf hin, dass wegen der Auswirkungen der Corona-Pandemie dieser Frauensalon unter veränderten Vorzeichen stattfindet. So können aufgrund der engen Raumverhältnisse auf der Tenne von Haus Siekmann keine Tische und die Stühle nur mit Abstand gestellt werden. Die Anzahl an Eintrittskar-

SENDENHORST

27. November

Frauensalon im Haus Siekmann, 19.30 Uhr

ten ist begrenzt. Der Einlass erfolgt über Zeitfenster, die auf der Eintrittskarte vermerkt sind. Im Eintrittspreis von zwölf Euro sind Getränke (Wein und/oder Wasser) und

eine kleine kulinarische Überraschung, die das Team um Irmelin von Soosten dennoch für die Gäste bereithält, enthalten.

★ Karten gibt es bei Martina Bäcker, im Rathaus, Zimmer 112.



Hildegard Offele-Aden (re.) und Tania Pentcheva gestalten den Frauensalon. Foto: Stadt Sendenhorst

Kurznotiert

Versammlung des Fördervereins

SENDENHORST. Der Vorstand des Fördervereins für die Friedenskirche teilt mit, dass die diesjährige Mitgliederversammlung am Dienstag, 22. September, um 19 Uhr in der Friedenskirche stattfindet. Wie in den Gottesdiensten können die erforderlichen Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln eingehalten werden. Die Teilnehmer müssen einen geeigneten Mund-Nasen-Schutz mitbringen.

Acrylmalerei im Schulzentrum

ASCHEBERG. In einem Kunstkurs der VHS beschäftigen sich Interessierte mit Unterstützung der Kursleiterin Maria-Theresia Westhoff mit der Acrylmalerei und ihren Möglichkeiten. Der Kurs startet am 28. September und findet an acht Terminen montags ab 20 Uhr im Schulzentrum Ascheberg statt. Interessenten können sich online auf www.vhs-luedinghausen.de oder bei der VHS Ascheberg anmelden.

Radtour zur Mobilitätswoche

SENDENHORST. Eine Radtour zu den Standorten erneuerbarer Energien in Sendenhorst und Albersloh wird am Sonntag, 20. September, im Rahmen der Mobilitätswoche stattfinden. Treffpunkt für die Tour von etwa 30 Kilometer Länge mit dem Klimaschutzmanager der Stadt, Dr. Johannes Hofmeister, Maria Schäfer von der ADFC-Ortsgruppe und Bernhard Borgmann von der Bürgerenergie Sendenhorst & Albersloh eG ist um 13 Uhr auf dem Marktplatz.

Tombola-Cup für Tennisjugend

ALBERSLOH. Zum Abschluss der Corona-bedingt sehr eventarmen Tennissaison können alle Kinder und Jugendlichen der Tennisjugend des DJK GW Albersloh am Tombola-Cup teilnehmen. Los geht es am 26. September um 11 Uhr. Für Verpflegung ist gesorgt, Preise sind zu gewinnen, und es ist lediglich eine Startgebühr zu entrichten. Anmeldungen nehmen die Trainer entgegen. Im nächsten Jahr soll es wieder eine Borkumfahrt für alle Kinder und Jugendlichen zwischen sechs und 18 Jahren geben. Bis Ende September haben alle Interessierten die Möglichkeit, sich anzumelden.

Auf einen Blick: Das Wichtigste in Kürze

Austausch

Die Bürgermeister aus dem Kreis Coesfeld trafen sich zum letzten Mal in dieser Legislaturperiode zum Erfahrungsaustausch in der Gemeinde Ascheberg. Bei der Konferenz im Hotel Restaurant Clemens August in Davensberg zogen die Vertreter der Städte und Gemeinden Bilanz über die vergangenen Jahre und tauschten sich über die Erfahrungen mit der Corona-Pandemie aus. Wie notwendig diese Hilfe in dieser schwierigen Zeit ist, wollen die Bürgermeister nun gemeinsam in einem offenen Briefdarlegen. Die Städte und Gemeinden fordern, dass die Gewerkschaft Verdi ihre Position rechtfertigt und die Verantwortung für die Auswirkungen übernimmt.



Freie Fahrt

Vertreter von Stadt, Planungsbüro und Baufirma sowie natürlich die Aktiven des Walstedder Bürgeradwegvereins trafen sich zum symbolischen ersten Spatenstich zur Fortsetzung des Radwegprojekts „L 671“. In Richtung Ahlen steht ein weiteres, 1,9 Kilometer langes Teilstück auf dem Programm, das den Lückenschluss in Richtung Nachbarstadt beinahe komplett macht. (Foto: Jeschke)

Flutlicht

Die Boulefreunde erhielten einen Investitionskostenzuschuss von der Stadt Drensteinfurt für die Überarbeitung ihrer Flutlichtanlage. Dieser deckt 50 Prozent der veranschlagten Kosten von etwa 4000 Euro. Der Restbetrag wird aus eigenen Mitteln der Abteilung, Rücklagen und Spenden aus den eigenen Reihen aufgebracht, schreibt die Bouleabteilung. Platzwart Josef Schürmann traf sich mit 16 Mitgliedern zum Arbeitseinsatz. Mit Unterstützung des Metallbauers Steffen Heinrichs wurden die sechs vorhandenen Masten fachmännisch verlängert und die Auslage für die Strahler erweitert. Verdrahtungen wurden fachmännisch erneuert und größere Lampenköpfe montiert.

Gratulation

- ★ Erika Kornatz aus Sendenhorst feiert heute ihren 80. Geburtstag.
- ★ Werner Grünewald aus Drensteinfurt wird heute 85 Jahre alt.
- ★ Luzie Munsch aus Rinkeode feiert am Sonntag ihren 80. Geburtstag.
- ★ Theodor Maul aus Drensteinfurt wird am Mittwoch 80 Jahre alt.
- ★ Waltraud Kowalke aus Walstedde feiert am Freitag ihren 90. Geburtstag.

Familienanzeigen

Statt besonderer Anzeige
Was man tief in seinem Herzen besitzt,
kann man nicht durch den Tod verlieren.
Johann Wolfgang v. Goethe

Brigitte Schimmel
geb. Wenzel

* 23. August 1955 † 11. September 2020

In Liebe und Dankbarkeit

Dein Thomas
Mama
Ingrid und Thomas mit Kinder
Horst mit Kinder

Kondolenzanschrift: Bestattungshaus Martin Schulte,
Trauerhaus Schimmel, 48317 Drensteinfurt, Mühlenstraße 3

Die Urnenbeisetzung erfolgt im engsten Familienkreis auf dem Friedhof Drensteinfurt.

Statt besonderer Anzeige

Du siehst Deinen Garten nicht mehr grünen,
in dem Du so viel und gern geschaffst.
Du siehst Nichts mehr blühen,
der Tod nahm Dir die Kraft.

Wolfgang Tyborski

* 22. Mai 1947 † 6. September 2020

In Liebe und Dankbarkeit

Deine Annegret
Deine Familie

Kondolenzanschrift: Bestattungshaus Martin Schulte,
Trauerhaus Tyborski, 48317 Drensteinfurt, Mühlenstraße 3

Der Gottesdienst zur Urnenbeisetzung erfolgt im Familienkreis in der Trauerhalle des Friedhofes Drensteinfurt.

Neueröffnung Kosmetikinstitut „RoLeA“

Kosmetische Behandlungen und Wellness

Alexandra Rompf-Lenz hat sich einen langgehegten Traum erfüllt: Denn die 46-jährige ehemalige Frankfurterin eröffnet heute unter dem Namen „RoLeA“ ihr eigenes Kosmetikinstitut Mitten in Aneke.

Die Quereinsteigerin hat sich auf die Regeneration von problematischer Haut und auf die Behandlung von reifer Haut spezialisiert. Zuvor absolvierte sie erfolgreich verschiedene Ausbildungen zur Kosmetik-Fachwirtin, Kosmetikerin, medizinischen Kosmetikerin, medizinischen

Fachfußpflegerin, Visagistin und Wellnessmasseurin. Ebenso ist sie BB-Glow- sowie Micro-Needling-Spezialistin. „Für mich war klar, wenn ich das mache, dann richtig. Deswegen biete ich meinen Kunden eine Vielfalt an kosmetischen Behandlungen und Wellnessangeboten an, die individuell auf die Bedürfnisse der Haut zugeschnitten sind“, sagt Rompf-Lenz. Die Kosmetikerin lädt heute von 11 bis 16 Uhr zu einem kleinen Sektempfang in ihr Kosmetikinstitut (Aneke 42) ein. (sibe)



Alexandra Rompf-Lenz bietet Kosmetik und Wellness. Foto: -sibe-

Anzeige

Bauen & Wohnen



Eine Kucheneinrichtung mit Insel ist toll, wenn regelmäßig mehrere Personen gemeinsam kochen. Hier haben sie mehr Arbeitsfläche.

Foto: AMK

Wie plant man am besten eine Küche?

Schwieriger als man denkt

Eine neue Küche kauft man nicht alle Tage. Umso wichtiger ist eine Einrichtung, die auch langfristig passt. Am „Tag der Küche“, der am Samstag, 26. September, auf dem Programm steht, bekommt man die Gelegenheit, sich bei den Küchenausstattern über das Thema Küche ganz ausführlich zu informieren.

Die wichtigsten Tipps für die Küchenplanung im Überblick:

■ **Das Küchendesign: Welches passt zu mir?** Es gibt leichtere Fragen als diese. Aber sie lässt sich im Grunde einfach beantworten: Die Entscheidung trifft das Auge recht schnell. Ob verspielter Landhausstil, naturnahes Design aus Skandinavien oder puristischer Industriestil mit Oberflächen aus Metall, Beton oder Stein: „Die Fronten fallen als erstes auf und prägen das Gesamtbild der Küche“, sagt Volker Irlle von der Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche.

Sie sind also Entscheidung Nummer eins, die man im Handel trifft.

■ **Die Küchenform: Welche macht am meisten Sinn?** Statt des klassischen Einzellers eignet sich in kleinen Räumen häufig besser die L-Form. „Sie ist eine platzsparende Lösung, die trotzdem viel Stauraum bietet, etwa durch eine schwenkbare Ecklösung im Schrank“, erklärt Irlle.

Für die U-Form braucht man mindestens zehn Quadratmeter Platz und 2,40 Meter Breite. „Durch diese Form entsteht eine große Arbeits- und Abstellfläche“, so Irlle. Empfehlenswert für Familien ist auch die G-Form ab zwölf Quadratmetern Fläche, bestehend aus einer U-Küche, die dann erweitert wird um eine Theke oder einen Essplatz.

Großzügiger fällt eine Kucheneinrichtung mit Insel aus. „Sie wird erst bei einer Fläche mit mindestens 15 Quadratmetern umsetzbar“,

sagt Irlle. Um die Insel herum muss ein Radius von mindestens 120 Zentimetern zu weiteren Schränken für die Laufwege vorhanden sein.

■ **Die Küchenzonen: Was wird wo platziert?** Gängige Arbeitsabläufe entscheiden, wo Schränke, Geräte und Geschirr stehen. Neben der Spüle ist eine Zone zum Vorbereiten von Speisen sinnvoll, da es hier immer sauber zugeht. „Es ist die Hauptarbeitsfläche. Sie sollte min-

destens 90 Zentimeter breit sein“, rät Irlle. Idealerweise folgen dieser Zone Herd und Backofen sowie Schränke für Töpfe und Pfannen.

Zwischen Herd und Spüle ist ein Mindestabstand von 60 Zentimetern empfohlen. Zum einen wegen der bequemen Zubereitung, zum anderen wegen des Abstands zum Wasser. Gleichzeitig sollte der Herd nicht neben den Kühlschrank gestellt werden. Denn dieser verbraucht dann aufgrund der Wärme, die vom Herd ausgeht, mehr Strom zum Kühlen.

■ **Die Ergonomie: Was erleichtert die Küchenarbeit?** Die Küchenarbeit vereinfachen moderne mechanische oder gar elektrische Auszüge der Schränke. „Sie lassen sich leicht öffnen und schließen, egal wie viele Teller oder schwere Töpfe und Pfannen dort untergebracht sind“, erklärt Irlle. Damit lassen sich sogar die Innenregale der Hängeschränke ein Stück weit herunterziehen –

Experten-Tipp

Einige Hersteller bieten elektrisch verstellbare Kücheninseln und Arbeitsflächen an. Ergonomisch wird eine Küche auch, wenn Backofen und Geschirrspüler auf Arbeitshöhe angebracht werden. So fällt einem das Be- und Entladen deutlich leichter.

Bausparsofortfinanzierungen und Volltilgerdarlehen

Derzeit günstig zu bekommen

Immobilienkredite ohne Zinsrisiko müssen nicht teuer sein. So gibt es derzeit Top-Abgebote mit einer Zinsbindung von 20 Jahren, bei denen der Effektivzins unter einem Prozent liegt. Das zeigt eine Untersuchung der Stiftung Warentest. Die Experten analysierten zwei Modelle ohne Zinsrisiko: Bausparsofortfinanzierungen und Volltilgerdarlehen mit langer Zinsbindung. Sie fragten dafür über 70 Anbieter an, heißt es in der Zeitschrift „Finanztest“ (10/2020).

Vorteil der langen Zinsbindung: Kreditnehmer können

sich vor steigenden Zinsen schützen. Allerdings sind Kreditnehmer auch unflexibel: Meist stehen die Raten von Anfang bis Ende fest, Sondertilgungen seien nicht immer erlaubt.

Dazu drei Tipps für die Finanzierung ohne Zinsrisiko: ► Darlehensnehmer sollten realistisch kalkulieren, welche Ratenhöhe sie sich auf Dauer pro Monat leisten können.

► Zinsangebote können sich kurzfristig ändern, gaben die Experten zu bedenken. Sie raten daher immer mehrere Angebote miteinander zu

vergleichen – von mindestens drei Instituten.

► Die Bausparsofortfinanzierung sei kompliziert, daher sollten sich Verbraucher vorab über Risiken informieren. Bei diesem Modell müssen zum Beispiel die Zinsbindung des Vorkredits und die Zuteilung des Bausparvertrags gut aufeinander abgestimmt sein. Sonst könne es teuer werden. (dpa)



Wer eine Immobilie finanzieren will, findet derzeit mehrere günstige Kreditangebote mit langer Zinsbindung. Foto: dpa

»Im Trend liegen daher modulare Küchen. Hier lassen sich Ober- und Unterschränke flexibel in die Wohnraumeinrichtung integrieren«

Ernst-Martin Schaible von der Einkaufsgesellschaft Der Kreis,

HEIMKEN
TISCHLEREI
INNENAUSBAU

- Reparaturarbeiten
- individuelle Einbaumöbel
- Zimmertüren
- und vieles mehr

Honekamp 14 · 48317 Drensteinfurt · Tel. (0 25 08) 267

Insektenschutz Wies Insektenschutzsysteme
Lichtschachtabdeckung
Plissee-Innenbeschattung

Insektenschutz vom Keller bis zum Dach
Lichtschachtabdeckungen

Eickendorf 1
48317 Drensteinfurt web: www.insektenschutz-wies.de
Telefon: 02508-984601 mail: info@insektenschutz-wies.de

Ludger Friggemann
Installationen

- Sanitär
- Pellet- und Solarsysteme
- Heizung
- Klima- und Lüftungstechnik

☎ 02387 / 94019
Schicks Kamp 40 · 48317 Drensteinfurt
info@friggemann-shk.de · www.friggemann-shk.de

Elektro Service
Seit 35 Jahren
Hausgeräte-Service
Meisterbetrieb Ingo Ahlers

Am Ladestrang 12 · 48317 Drensteinfurt
Tel. 0 25 08/85 77 · Mobil 0171 413 85 77

Besuchen Sie unsere aktuelle Türen-Ausstellung

Geöffnet Mo. - Fr. von 08.00 - 17.00 Uhr oder nach Vereinbarung.

Wienecke Metalltechnik
Fenster | Türen | Geländer
Schweißfachbetrieb nach DIN EN 1090

Münsterstraße 22 | 59367 Ascheberg-Hierborn | Tel: (0 25 99) 74 01 29
www.metalltechnik-wienecke.de | info@metalltechnik-wienecke.de

Der Schlering-Effekt:
Service vom Feinsten

Wenn es um Ihre Heizung und Haustechnik geht, bietet Ihnen Schlering aus Rinkerode viele Vorteile:

- 17-köpfiges Kundendienst-Expertenteam für die Inspektion, Reparatur und Instandhaltung
- modernste Technik, großes Ersatzteil-Sortiment
- Notdienst-Service rund um die Uhr – das ganze Jahr
- Wartungsverträge mit vielen Extra-Vorteilen etc.

Rufen Sie an. Wir sind für Sie da!

Schlering
Heizung · Sanitär · Klima · Elektro

Schlering GmbH
Göttendorfer Weg 2-4
48317 Drensteinfurt-Rinkerode
Telefon (0 25 38) 93 11 - 0
info@schlering.de · www.schlering.de

BAD & WELLNESS ▶ HEIZUNG ▶ ERNEUERBARE ENERGIEN ▶ KLIMA ▶ ELEKTRO

FARBEN+TAPETEN
MANGELS
Malermester GmbH
Burgwall 18 · 59387 Ascheberg
Tel. 02593 | 329 · maler-mangels.de

THIEMANN'S RASENHOF

Kaminholz günstig zu verkaufen!

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)

Telefon: 0 25 35/93 18 65
West II Nr. 3 · 48324 Sendenhorst-Albersloh
jochen@thiemann-rollrasen.de · www.thiemann-rollrasen.de

Kurznotiert

Stadtkasse nachmittags zu

DRENSTEINFURT. Aufgrund eines personellen Engpasses ist die Stadtkasse Drensteinfurt in der Zeit bis zum 25. September nachmittags nicht besetzt, teilt die Stadtverwaltung mit.

Tagesradtour in das Wochenende

DRENSTEINFURT. Die KFD St. Regina teilt mit, dass am Samstag, 26. September, die Gruppe „Pedalis“ zu einer Tagesradtour über rund 60 Kilometer in das Wochenende startet. Eingeladen sind alle geübten, radelfreudige Frauen. Mitzubringen ist außer fester Kleidung ein Picknick für diesen Tag. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Treffpunkt ist um 10 Uhr auf dem Parkplatz Dortmann.

Gottesdienste

Alle Gottesdienste finden unter besonderen Schutzmaßnahmen statt.
Katholisch

Drensteinfurt, St. Regina: Samstag um 17 Uhr Messe; Sonntag um 11 Uhr Messe; um 18 Uhr Augenblicke-Messe mit Segnung der Ehepaare.
Rinkerode, St. Pankratius: Samstag um 18.30 Uhr Vorabendmesse; Sonntag um 9.30 Uhr Messe.
Walstedde, St. Lambertus: Sonntag um 9.30 Uhr Messe.
Ameke: Samstag um 18.30 Uhr Vorabendmesse.
Sendenhorst, St. Martin: Samstag um 18 Uhr Vorabendmesse; Sonntag um 8 Uhr Messe, um 11 Uhr Messe.
Albersloh, St. Ludgerus: Sonntag um 9.30 Uhr Messe; 18 Uhr Messe.
Ascheberg, St. Lambertus: Samstag um 18.30 Uhr Vorabendmesse; Sonntag um 8 Uhr Messe; um 10 Uhr Familiengottesdienst; um 18 Uhr Vesper.
Herbern, St. Benedikt: Samstag um 18.30 Uhr Vorabendmesse; Sonntag um 8.30 Uhr Messe, um 10.30 Uhr Messe.
Davensberg, St. Anna: Samstag um 17 Uhr Vorabendmesse mit „Laverender's Blue“; Sonntag um 9 Uhr Messe.

Evangelisch

Drensteinfurt, Martinskirche: Sonntag 10 Uhr Gottesdienst.
Walstedde, Paul-Gerhardt-Haus: Sonntag 11 Uhr Gottesdienst.
Sendenhorst, Friedenskirche: Sonntag 9.30 Gottesdienst.
Albersloh, Gnadenkirche: Sonntag 11 Uhr Konfirmation.
Ascheberg, Gnadenkirche: Sonntag 11.15 Uhr Kirche mit Kindern.
Herbern, Auferstehungskirche: Sonntag kein Gottesdienst.
(Angaben ohne Gewähr)

Unterstützung für die Wirtschaft

Gutschein ist auf dem Weg



Die Verträge für den Ascheberg-Gutschein sind von allen Beteiligten unterschrieben.
Foto: Gemeinde Ascheberg

ASCHEBERG. In der Gemeinde Ascheberg wird im Herbst ein Ascheberg-Gutschein eingeführt, um den örtlichen Handel, die Dienstleister und Gastronomen zu stärken. Mit dem digitalen Gutschein sollen Umsatzrückgänge aufgrund der Corona-Pandemie aufgefangen und der Umsatz vor Ort angeregt werden. Der Gutschein wird von der Gemeinde mit 25 000 Euro bezuschusst. „Diese Lösung soll über Corona hinaus dauerhaft wirken und dem stationären Handel und damit der Lebendigkeit der Ortskerne dienen“, erklärt Bürgermeister Dr. Bert Risthaus.

„Damit der lokale Gutschein für die Kunden möglichst attraktiv wird, wünschen wir uns viele Akzeptanzstellen in

Ascheberg, Herbern und Davensberg“, erklärt Wirtschaftsförderin Simone Böhmisch. Geschäfte und Gastronomen, die beim Gutschein mitmachen möchten, können sich ab sofort online registrieren. „Für die Teilnahme am Gutschein ist die Mitgliedschaft in einem der Gewerbevereine Pro Ascheberg, Herbern Parat oder bei Ascheberg Marketing zwingend erforderlich“, erklärt Martin Bußkamp von Ascheberg Marketing. Hintergrund ist, dass sich die Gemeindeverwaltung und die beiden Gewerbevereine die Betriebskosten für das Gutscheinsystem zu je einem Drittel teilen, damit die Gutscheinteilnahme für die Betriebe kostenlos bleibt.

★ In Anwenderschulungen

für interessierte Händler, Dienstleister und Gastronomen erklärt die Firma Zmyle die Handhabung des digitalen Gutscheins. Termine sind am Donnerstag, 24. September, um 19 Uhr in der Gaststätte Deitermann in Herbern und am Dienstag, 29. September, um 19 Uhr im großen Bürgerforum des Rathauses Ascheberg.

Anmeldung für die Schulungen sind bei Martin Bußkamp möglich unter info@ascheberg-marketing.de. Der Verkaufsstart des Ascheberg-Gutscheins erfolgt voraussichtlich im Oktober. www.ascheberg-gutschein.de

Kurznotiert

Corona-gerechter Warentauschtag

ASCHEBERG. Am Samstag, 26. September, wird von der CDU, FU und der JU der 46. Warentauschtag in der Gemeinde organisiert. Nachdem die Frühjahrsausgabe Corona-bedingt ausgefallen ist, darf dieser Warentauschtag jetzt unter „Corona-Bedingungen“ wieder stattfinden. Es wird nur einen Ein- und Ausgang zum Schulhof der Profilschule Ascheberg von der Nordkirchener Straße aus geben. Jeder darf das Gelände nur mit Mund- und Nasenschutz betreten. Alle müssen sich damit einverstanden erklären, dass seine Person aufgenommen werden. Die Warenannahme erfolgt von 9 bis 10 Uhr. Von 10 bis 11 Uhr kann man sich Waren aussuchen und mitnehmen.

Kreisstraße 21 wird saniert

DRENSTEINFURT. Die K 21 wird im Abschnitt 7 ab Montag, 21. September, saniert und teilweise gesperrt. Grund dafür sind Schäden am Trogbauwerk, die von undichten Fugen in der Betonkonstruktion herühren. Während der Arbeiten an den Gehwegen, die bis März 2021 geplant sind, ist nur eine Fahrspur befahrbar. Für die Sanierung der Fahrbahn von April bis Juni 2021 wird dann der Bauabschnitt voll für den Kraftverkehr gesperrt. Die Arbeiten werden voraussichtlich bis zum nächsten Sommer andauern, schreibt die Kreisverwaltung.

Horoskop vom 21.09.2020 bis 27.09.2020

WIDDER (21.03.-20.04.)

Sie sollten ruhig Ihren Ärger zeigen, wenn nicht alles nach Ihren Vorgaben erfüllt wird, denn im Vorfeld haben sich alle zu einem gemeinsamen Schritt bereit erklärt. Vielleicht sollten Sie bestimmte Personen noch einmal an Spielregeln erinnern, denn manch einer möchte sich zu gerne in den Vordergrund stellen und damit aus der Gemeinschaft ausbrechen. Das macht die ganze Geschichte nicht einfacher!

STIER (21.04.-20.05.)

Das ganze Gerangel um die Kompetenz kann Ihnen egal sein, denn Sie haben andere Dinge, die Sie im Auge behalten müssen. Achten Sie vor allem darauf, dass die Strukturen eingehalten werden, damit es nicht im entscheidenden Moment zu Unstimmigkeiten kommt. Probleme können Sie nicht gebrauchen, denn es stehen für Sie andere Dinge im Mittelpunkt. Das Theater können die anderen veranstalten.

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)

Eigentlich waren die Worte freundlich gemeint, doch Sie haben einiges vollkommen falsch verstanden. Bevor Sie Ihren Ärger hinunterschlucken, sollten Sie besser noch einmal Fragen stellen und dann auch die richtigen Antworten bekommen. So kann sich ein Missverständnis schnell auflösen und man sollte dann auch wieder zur Tagesordnung übergehen. Atmen Sie tief durch und sehen vieles etwas lockerer!

KREBS (22.06.-22.07.)

Nicht alles gelingt so, wie Sie es sich vorgestellt haben, aber vielleicht waren auch die Voraussetzungen nicht ganz so optimal. Überdenken Sie noch einmal Ihre Pläne und beginnen dann von vorne, denn der alte Weg ist bereits sehr ausgetreten. Die Erwartungen anderer Personen müssen Sie dabei nicht erfüllen, denn es ist ganz allein Ihr Wunsch, diese Idee umzusetzen. Bald läuft alles wieder perfekt!

LÖWE (23.07.-23.08.)

Nur mit viel Disziplin werden Sie diese ganze Geschichte zu einem guten Ende bringen können. Wenn dabei alle Seiten auch noch die Spielregeln einhalten, sollte es nicht schwierig werden, einen weiteren Versuch zu wagen. Dann dürfte auch die Rechnung nicht so hoch ausfallen, die Sie für diesen Schritt präsentiert bekommen. Belohnt wird vor allem Ihr Einsatz, denn der muss nicht immer perfekt sein!

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)

Sie würden gerne einen Bereich übernehmen, der mit mehr Verantwortung verknüpft ist, aber auch mehr freie Zeit kostet. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie sich nicht mehr zumuten, als Sie zurzeit körperlich und auch seelisch verkraften können, denn es gibt auch noch ein anderes Leben neben dem Beruf. Versuchen Sie all das zu überdenken, was mit diesem Schritt auf Sie zukommen kann. Nur Mut!

WAAGE (24.09.-23.10.)

Es ist jetzt an der Zeit, die Richtung zu ändern und neue Bereiche zu entdecken. Verabschieden Sie sich dabei auch von allen Angewohnheiten, denn diese werden Ihr ganzes Denken nur einschränken. Dabei sollten schon im Vorfeld bestimmte Dinge geklärt werden, auch wenn diese nur die Organisation betreffen. Doch wenn es ernst wird, bleibt für diese Seiten keine Zeit mehr. Alles ist zurzeit möglich!

SKORPION (24.10.-22.11.)

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus, doch noch stecken Sie mitten in den Vorarbeiten. Einen kleinen Blick dürfen Sie aber schon einmal wagen, denn dadurch wird auch Ihr Kopf wieder auf andere Gedanken gebracht. Mit dem nächsten Schritt könnten Sie durch eine Tür treten, die Ihnen eine Weile verschlossen war, jetzt aber wieder weit geöffnet wird. Nehmen Sie diese Chance an und freuen sich!

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)

Sobald nur eine Winzigkeit nicht stimmt, könnte das ganze Gebäude zum Einsturz kommen. Achten Sie also vor allem auch auf die Kleinigkeiten, die von großer Bedeutung sein könnten und daher auch sehr sorgsam behandelt werden sollten. Verbeißen Sie sich aber nicht nur an Worten, denn verschiedene Meinungen können auch belebend und kreativ sein. Achten Sie mehr auf das eigene Tempo, das reicht!

STEINBOCK (22.12.-20.01.)

Wenn Sie immer offen und ehrlich bleiben, wird man sich weiterhin in schwierigen Situationen an Sie wenden und um Rat fragen. Dabei ist es nicht wichtig, perfekte Tipps zu geben, sondern vielleicht auch nur einmal in aller Ruhe zuzuhören. Mit Ihren Gefühlen sind Sie in eine Sackgasse geraten und suchen nun nach einem Ausweg, sich ohne größeren Verlust daraus zu befreien. Sie werden es schaffen!

WASSERMANN (21.01.-19.02.)

Mit Ihren Wünschen können Sie Ihren Mitmenschen die Schweißperlen auf die Stirn treiben, werden sich dafür aber auch entsprechend revanchieren. Sie müssen nicht immer stark sein, auch wenn Sie meinen, es gehört zu dieser Aufgabe dazu. Behalten Sie Ihre eigene Identität mit allen Ecken und Kanten und zeigen damit, dass man auch in schwierigen Zeiten mit Ihnen rechnen kann. Nur weiter so!

FISCHE (20.02.-20.03.)

Das Ziel ist zum Anfassen nah, auch wenn es Ihnen im Augenblick noch nicht so vorkommt. Mit dem nächsten Schritt könnten Sie die Grenze überschreiten, die Sie bisher immer eingehalten haben. Aber Sie wissen ja, wer nichts wagt, kann auch nichts gewinnen. Ihr jetziges Verhalten wird Ihr Umfeld sicher überraschen, aber auch anerkennende Blicke bringen. Genießen Sie diese ganz ungewöhnliche Situation!

Auf einen Blick: Das Wichtigste in Kürze



Gewächshaus wird gefördert

Im „Interkulturellen Garten“ an der Teamschule Drensteinfurt grünt und blüht es. Noch, denn auch hier neigt sich die Gartensaison langsam aber sicher dem Ende entgegen. Einen „Winterschlaf“ müssen die Nutzer jedoch in diesem Jahr nicht antreten. Dank der finanziellen Unterstützung der „Westfalen Initiative“ in Höhe von 2000 Euro kann näm-

lich alsbald ein recht stattliches Gewächshaus angeschafft werden. Teamschullehrer Karl Kampelmann und seine Schüler sowie Waltraud Angenendt und ihr Team vom DAF freuen sich über die Unterstützung, die ihnen nun ganzjähriges Arbeiten im „grünen Paradies“ ermöglicht. (Foto: Jeschke)

Wallfahrt

Fast 100 Pilger aus Drensteinfurt, Rinkerode und Walstedde füllten am Wallfahrtsontag der Pfarrei St. Regina bei strahlendem Wetter die Wallfahrtskirche in Telgte. 20 Radpilger aus Rinkerode und 30 Radpilger aus Drensteinfurt und Walstedde sowie zwölf Fußpilger aus allen Orten hatten sich neben zahlreichen Autopilgern auf den Weg gemacht. Besonders die Anliegen der Notleidenden der Corona-Krise kamen im Gottesdienst zur Sprache. Pater Johnny hielt die Predigt, Pastor Jörg Schlummer zelebrierte die Messe und den anschließenden Kreuzweg. St. Regina war Corona-bedingt die einzige Gemeinde an diesem Sonntag von traditionell fünf, schreibt Schlummer in seinem Bericht.



Gewonnen

In den nächsten Wochen steht für die neue Bürgermeisterin von Sendenhorst, Katrin Reuscher, eine ganze Menge Arbeit an. Auf der Agenda steht der Umzug von Dortmund nach Sendenhorst, darüber hinaus hat sich vorgenommen, sich möglichst schnell in den neuen Beruf einzuarbeiten. In neun der 13 Wahlbezirke hatte Reuscher die Nase vorn, mit 61,6 Prozent im Wahlbezirk 2 sogar deutlich. (Foto: Emmerich)



„Treu Kolping“

Die Kolpingsfamilie Walstedde ehrte ihre verdienten Mitglieder in der St.-Lambertus-Kirche. Auf 25 Jahre Kolpingsfamilie kann Gaby Gottmann bereits zurückblicken. Für 40-jährige Mitgliedschaft wurde Beate Feldmann in Abwesenheit ausgezeichnet. Danach durfte Franz Greive seine Ehrung für 50 Jahre in der Kolpings-

familie entgegennehmen. Heinz Gottmann ehrte den Vorsitzenden Hans-Jürgen Thamm für 50 Jahre Mitgliedschaft. Über Blumen durften sich anschließend Mathilde und Theo Bulk freuen, die vor 50 Jahren geheiratet hatten. (Foto: Beckmann)



Ideen im Schaufenster

Aktuell schmückt die Ideen-Manufaktur von Simone Brocks-Fälker aus Herbern ein Schaufenster von Ascheberg Marketing am Katharinenplatz. Sie präsentiert im Moment Dekorationsideen für den Spätsommer. Gerne werden dafür viele Naturmaterialien verbunden mit Handwerkskunst und Tradition verarbeitet. Ein Schaufenster weiter

stellt sich das Hotel Restaurant Clemens August aus Davensberg mit Herbern ein Schaufenster vor. Hier wird neben allerlei erlesenen Spirituosen ein ganz besonderer Brotaufstrich vorgestellt. Corona bedingt haben die Biersommeliere sich was Neues einfallen lassen und das Bierfrüchtchen entwickelt. (Foto: Ascheberg Marketing)

Förderung

Die Gelsenwasser-Stiftung fördert mit dem Bildungs-Projekt „von klein auf“ Kindergärten und Schulen. Die Lambertusschule Ascheberg-Davensberg freut sich über eine Förderung in Höhe von 1927 Euro für das Projekt „Lerninsel – ein alternativer Lernort und geschützter Pausenbereich für alle Schüler. Für dieses Jahr stehen in Ascheberg noch 2300 Euro für neue Projekte in Kindergärten und Schulen zur Verfügung. Die nächste Jurysitzung findet am 11. November statt. Anträge dafür müssen bis zum 9. Oktober online eingereicht werden.

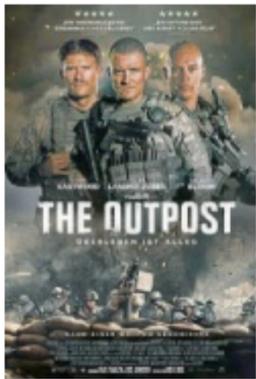


Bürgermeister

Der parteilose Thomas Stohldreier gewann die Bürgermeisterwahl in Ascheberg mit zwei Dritteln der Stimmen gegen Monika Verspohl. In der Regel gehe es darum, auf Ausgleich zu setzen, alle bei den Entscheidungen mitzunehmen, auch die Bürger, sieht Stohldreier seine zukünftige Aufgabe bei Ratsentscheidungen. (Foto: privat)

„The Outpost“: Nach einer Sachbuch-Vorlage

Heikle Mission



„The Outpost – Überleben ist alles“
Kriegsdrama

FAZIT: ★★★★★

Das Kriegsdrama „The Outpost – Überleben ist alles“ führt an einen Außenposten der US-Armee in Afghanistan, nahe der pakistanischen Grenze. Dort wurden im Oktober 2009 acht US-Soldaten bei einem Angriff der radikal-islamischen Taliban getötet.

In einem scheinbar aussichtslosen Gefecht kämpften 54 Soldaten damals zwölf Stunden lang ums Überleben. Bei einem der schlimmsten Angriffe im Afghanistan-Krieg starben acht US-Soldaten, mehr als ein Dutzend wird verletzt.

In dem Kriegsdrama „The Outpost – Überleben ist alles“ bringt US-Regisseur Rod Lurie diese Schlacht nun auf die Leinwand. Dafür holt er neben Orlando Bloom die Promi-Söhne Scott Eastwood und

Milo Gibson vor die Kamera. Will Attenborough, Enkel der britischen Filmlegende Richard Attenborough, spielt mit, ebenso der Rockstar-Sohn James Jagger.

Der Kriegsterror, nach der Sachbuch-Vorlage des CNN-Journalisten Jake Tapper, spielt sich in einem kleinen Tal-Kessel ab: Es ist eine heikle Mission. Der militärische Außenposten sollte auch Kontakt- und Hilfsstelle für Einheimische in umliegenden Dörfern sein. Wenn Lt. Ben Keating (Orlando Bloom) sich

Hunderte Taliban-Kämpfer attackierten im Oktober 2009 den Stützpunkt Keating in der Provinz Nuristan an der Grenze zu Pakistan: Dies ist der Stoff für das Kriegsdrama „The Outpost – Überleben ist alles“.

mit den Dorfältesten trifft, hofft man, dass keiner zur Waffe greift. Wenn Captain Robert Yllescas (Milo Gibson) in voller Kampf-Montur über eine Hängebrücke läuft, ahnt man das Schlimmste. Als einer der afghanischen Sicherheitskräfte aufgeregt vor einer großen Taliban-Attacke warnt, muss das Kinopublikum nicht mehr lange warten.

Als verängstigter „Held“ legt vor allem US-Schauspieler und Musiker Caleb Landry Jones einen packenden, oscar-

würdigen Auftritt hin. Er steigert sich bis zum Ende des Films, als er einer Armee-Psychologin das Erlebte unter Tränen schildert.

Neben den Schauspielern traten echte Soldaten für Rod Lurie vor die Kamera, die das Gefecht erlebt hatten. (dpa)

Foto: dpa

Und sonst noch?

„Jean Seberg – Against all Enemies“

DRAMA. An der Seite von Jean Paul Belmondo in Jean-Luc Godards Kultfilm „Außer Atem“ wurde Jean Seberg zum Superstar. Als Ikone des französischen Filmstils der Nouvelle Vague wurde sie gefeiert. Doch wer war diese Schauspielerin wirklich, die erst hochgelobt wurde, dann aber Ende August 1979 mit gerade einmal 40 Jahren Selbstmord beging? Antworten will jetzt das biografische Drama „Jean Seberg – Against all Enemies“ mit Kristen Stewart in der Hauptrolle geben.
FAZIT: ★★★★★

„Hello Again – Ein Tag für immer“

KOMÖDIE. Die junge Zazie (Alicia von Rittberg), die sich mit Freunden eine WG teilt, erhält eines Tages die Nachricht, dass ein ehemaliger Kindergartenfreund ihre Erzvaterin heiratet. Unbedingt will Zazie diese Verbindung verhindern, sabotieren, – steckt aber schnell in einer Zeitschleife fest.
FAZIT: ★★★★★

DIE NEUEN STARKEN SEITEN DER STADT

3 HEFTE LESEN – NUR 2 BEZAHLEN



DAS NEUE MÜNSTER! MAGAZIN

- jetzt mit deutlich mehr Umfang
- und frischem Ton und Themenmix

MÜNSTER! JETZT TESTEN

muenster-magazin.com/abo Telefon 0251 690-4000 abo@muenster-magazin.com

Vegetarisch genießen

Wie in Italien

Sie ist lecker, schnell zubereitet und erinnert uns immer ein wenig an Urlaub: Kein Wunder, dass die italienische Küche weltweit zu den beliebtesten gehört. Ob Gnocchi al forno, venezianische Tomatensuppe oder Penne all'arrabbiata: Die mediterrane Kochkunst hat so einiges zu bieten. Und oft benötigt man nur eine Handvoll guter Zutaten dafür.

Malfatti sind kleine italienische Spinat-Ricotta-Klößchen. Sie sind ganz einfach herzustellen und können auf verschiedene Art auf den Teller kommen. Neben Tomatensauce werden Malfatti auch gerne mit Salbeibutter oder mit Fleischbrühe serviert. Egal welche Variante man nimmt, alle sind auf ihre Art super lecker und Parmesan sollte unbedingt dazu gereicht werden!

Zur Zubereitung:
 ★ Ricotta gut abtropfen lassen, Flüssigkeit durch ein Tuch pressen. Den frischen Spinat mit etwas Wasser kochen und mit Salz abschmecken.
 ★ Durch ein Sieb geben und abkühlen lassen. Wenn der

Spinat abgekühlt ist, möglichst viel Wasser aus dem Spinat pressen und fein hacken.

★ Anschließend den Ricotta und die restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben und alles vermischen.

★ Die Masse mit den Händen zu kleinen Bällchen (circa vier Zentimeter) rollen. Malfatti in kochendem Salzwasser gar kochen (bis sie oben schwimmen) und gut abtropfen lassen.

★ Die Kräuter-Tomatensauce erhitzen und anschließend die Malfatti auf einem Bett aus Tomatensauce servieren. (Diese und viele weitere original italienische Rezepte finden Hobbyköche unter www.oro diparma.de.)

Einkauf

Zutaten für vier Portionen

- ★ 250 g Ricotta
- ★ 500 g Spinat
- ★ 1 Ei
- ★ 50 g Mehl
- ★ 1 Glas Kräuter Tomatensauce
- ★ 70 g Parmesan
- ★ 1 Prise Muskatnuss
- ★ Salz und Pfeffer



Rezept der Woche

Malfatti mit Kräuter

Foto: djd-mk/ORO di Parma

Bitteres Gemüse ist gesund

Öfter mal Chicorée

Gemüsesorten wie Chicorée oder Endivie gelten dank ihrer enthaltenen Bitterstoffe als besonders gesund – ein Argument mehr, diese hin und wieder auf den Tisch zu bringen.

Die Bitterstoffe können die Verdauung auf Trab bringen und haben außerdem positiven Einfluss auf die Funktion von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse, berichtet die Zeitschrift „Neue Apotheken Illustrierte“.

Auch in Rosenkohl, Brokkoli, Artischocken, Rucola, Minze, Mangold, Radicchio, in Grapefruit und in verschiedenen Apfelsorten sowie in manchen Gewürzen – unter anderem in Kerbel, Estragon und Lorbeer – stecken die Stoffe. Diese wirken demnach wohlthuend bei Blähungen und verbessern die Verdauung von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten. (dpa)

Bekömmliche Brotzeit

Es darf auch mal Weißbrot sein

Lieber eine Vollkorn-Schmitte als ein Toast: Das empfehlen viele Ernährungsexperten, und zwar nicht ohne Grund. Doch Weißbrot hat auch Vorzüge – zu viel sollte es aber nicht sein.

Fakt ist: Wer Vollkornbrot isst, wird dank der vielen Ballaststoffe rascher satt. „Sie füllen den Magen, ohne viel Kalorien zu liefern“, erklärt die Ökotrophologin Maïke Groeneveld aus Bonn.

Ballaststoffe können laut Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) dazu beitragen, das Risiko für einen Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

Gut zu wissen: Der Begriff Vollkorn sei gesetzlich geschützt, so Restemeyer. Laut Lebensmittelbuch müssen in diesem Fall 90 Prozent des verwendeten Getreides aus Vollkorn sein.

Echtes Vollkornbrot besteht zwar aus dem gesamten Korn, das vermahlen wird. Das heißt aber nicht, dass das Innere des Laibs körnig ist oder man Körner sieht. Es kann ganz fein vermahlen sein.

Optik ist aber nicht alles: „Lassen Sie sich von der Farbe nicht täuschen“, warnt DGE-Expertin Restemeyer. Eine



Bei vielen gibt es jeden Tag traditionell Abendbrot. Aus gesundheitlicher Sicht spricht nichts dagegen. Foto: dpa

dunklere Färbung könne durch zugesetzte Malzextrakte entstehen. „Das wird gerne mit Vollkorn verknüpft, ist aber in diesem Fall oft Zuckercoleur“, erklärt die Diätassistentin Claudia Krüger aus Gevelsberg (Nordrhein-Westfalen).

Also am besten genau hinschauen: Bei echtem Vollkornbrot steht der Begriff „Vollkorn“ auf der Verpackung. In der Zutatenliste

steht Vollkornmehl an erster Stelle der Zutaten. Beim Bäcker können Kunden darauf achten, was an der Auslage steht.

Verbraucher können sich auch erkundigen, ob traditionelle Fermentationsverfahren zur Anwendung gekommen sind. Das Brot wird so bekömmlicher. „Durch das Sauerteigverfahren hat der Teig länger Zeit, sich zu entwickeln“, erklärt Groeneveld.

Studien hätten gezeigt, dass dadurch Stoffe, die bei manchen Menschen Bauchschmerzen und Blähungen auslösen, abgebaut werden, führt die Expertin der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) aus.

Für die Expertinnen ist Dinkel-Vollkornbrot der Gesundheits-Champion und mit seinem Geschmack auch für Kinder gut geeignet. Je feiner das Mehl gemahlen ist, desto

bekömmlicher ist es für den Magen. Dagegen wird laut Restemeyer frisches, noch warmes Brot häufig nicht gut vertragen. Grobe, also wasserunlösliche Ballaststoffe können zu Bauchweh und Blähungen führen, ergänzt Diätassistentin Krüger.

Wer viel Vollkornbrot isst, sollte ausreichend trinken, rät Restemeyer. Außerdem gilt es, das Brot gut zu kauen. Leute, die bisher ausschließlich Weißbrot gegessen haben, gewöhnen ihren Magen-Darm-Trakt am besten langsam an das volle Korn. Weißbrot, das größtenteils aus Weizenmehl besteht, hat für die meisten nämlich einen Vorteil gegenüber dem vollkörnigen Bruder: Nach einer Operation, einer Magen-Darm-Grippe oder bei chronischen entzündlichen Darmerkrankungen vertragen sie Weißbrot, Toast oder Zwieback besser. (dpa)

SIE WOLLEN IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN?



Dann haben Sie nichts zu verschenken.

Nutzen Sie die derzeit ausgezeichnete Marktsituation und rufen Sie uns an.

Mit uns erreichen Sie das Optimum!

Ihre Ansprechpartner vor Ort:



Ute Volkmar
Tel.: 0251/41848-36
u.volkmar@homann-immobilien.de



Ronald Zent
Tel.: 0251/41848-15
r.zent@homann-immobilien.de