

HALLO

TELGTE · WESTBEVERN ·
RAESTRUP · EVERSWINKEL ·
ALVERSKIRCHEN ·
OSTBEVERN

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 21. November 2020
Ausgabe 47/2020 · Verteilte Auflage: 13 610

Flexible Hybride

Plug-in-Hybride können eine gewisse Strecke auch rein elektrisch fahren.
| Auto aktuell

Im Mittelfeld

Im Ländervergleich landen die Mobilfunkpreise in Deutschland durchgängig im Mittelfeld, egal welcher Nutzertyp man ist.
| Menschen & Medien

Kleine Auszeit

Backen entspannt. Und das Verzehren der Apfel-Zimt-Schnecken aus unserem „Rezept der Woche“ sowieso.
| Essen & Trinken

Kurznotiert

Romanlesung wird erneut verschoben

WESTBEVERN. Wegen des erneuten Teil-Lockdowns wird nun auch die Nachhollesung zu Lynn Andersens Roman „Dänische Dämmerung“ auf unbestimmte Zeit verschoben. Sie sollte eigentlich am 9. und 10. Dezember in Piesers Gasthaus stattfinden. Das wird nun nicht mehr gehen. „Wir treffen uns, wenn es wieder Spaß macht“, teilte die Autorin Katrin Jäger mit. Sie hat den Thriller unter ihrem Pseudonym Lynn Andersen geschrieben. Die Karten behalten ihre Gültigkeit, ein neues Datum wird zu gegebener Zeit mitgeteilt.

Ehrungen zum Kolpinggedenktag

TELGTE. Die Telgter Kolpingfamilie lädt am Samstag (5. Dezember) zum Kolpinggedenktag ein, der in diesem Jahr coronabedingt anders gestaltet werden muss. Um 17 Uhr wird in der Clemenskirche die heilige Messe gefeiert. Anschließend findet kein gemeinsames Abendessen statt. Die Abstands- und Hygieneregeln lassen ein gemütliches Beisammensein nicht zu. Lediglich die Jubilare werden ins Pfarrzentrum gebeten, um Glückwünsche und Urkunden in Empfang zu nehmen.

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0 25 04/6 90 23 04

Anzeigen
0 25 04/73 35-50, -51
anzeigen.telgte@ag-muensterland.de

Redaktion
redaktion.telgte@ag-muensterland.de

AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Telgte
Everswinkel
Ostbevern

Die Feuerwehren von Everswinkel, Telgte und Ostbevern arbeiten seit Jahren gut zusammen. Das soll nun noch intensiviert werden, wie die Wehrführer Frank Becker (Everswinkel), Alfons Huesmann (Telgte) und Michael Saabe (Ostbevern; kleines Bild v.l.) erläuterten.
Fotos: Klaus Meyer

Zusammenarbeit der Feuerwehren

Mit „TEO“ einen Schritt nach vorn

von Klaus Meyer

TELGTE/OSTBEVERN. „Gemeinsam sind wir stark“ – diesen Leitspruch haben die Freiwilligen Feuerwehren von Everswinkel, Telgte und Ostbevern schon seit ein paar Jahren verinnerlicht. Sichtbares Zeichen dieser „TEO“-Verbindung auch nach außen hin sind die als „Wasserkuh“ bezeichneten, gemeinsam angeschafften und genutzten Tankwagen mit entsprechendem Schriftzug. Die nachbarschaftliche Löschhilfe, die sich schon bei etlichen Einsätzen bewährte, hat auch bereits zu gemeinsamen Strukturen und Konzepten geführt. Jetzt steht der logische Folgeschritt an: Die Kooperation soll im Sinne eines weiter professionalisierten Bevölkerungsschutzes sowie der Bewältigung gesetzlicher und technischer Herausforderungen gefestigt werden.

Die drei Wehrführer stellen in der jüngsten Hauptauschusssitzung in Everswinkel die bisherige fruchtbare Zusammenarbeit vor und zeigen auf, wie es weitergehen kann. Everswinkels Wehrführer Frank Becker machte deutlich, „die Zusammenarbeit klappt hervorragend, wir stehen alle hinter dem Konzept“. Becker unternahm

einen Streifzug durch die Aufgaben der Feuerwehrleitungen, informierte über die Schutzziele, blickte auf die Einsätze und gab einen Überblick über die schon praktizierten TEO-Verknüpfungen.

fordere. Auch der Ausbildungsbereich profitiert. „Wir haben Qualität in allen drei Feuerwehren“, bilanzierte Becker.

„Das ganze System ist schon aufeinander abgestimmt“, aber es gebe eben noch mehr An- und Verknüpfungspunkte, schlug Becker den Bogen in die Zukunft. So sei – neben den beiden vorhandenen hauptamtlichen Gerätewarten in Telgte – die Schaffung einer weiteren, von Everswinkel und Ostbevern finanzierten Gerätewart-Stelle sinnvoll, um die Einsatzbereitschaft von Fahrzeugen und Geräten nach Einsätzen noch schneller wieder herzustellen. Darüber hinaus sprach Becker einen gemeinsamen Brandschutzbedarfsplan, die Zusammenführung administrativer Tätigkeiten in den drei Ortsverwaltungen

„Das ganze System ist aufeinander abgestimmt.“

Frank Becker

Dazu gehören gemeinsame Kleiderkammer und Fahrzeuge, aber auch die gemeinsamen Fahrzeugbeschaffungen mit baugleichen beziehungsweise kompatiblen Exemplaren. Dazu gehört auch das gemeinsame Betreiben der Notstromkomponente des Landes NRW, die rund 5000 Haushalte versorgen könnte und geschultes Fachpersonal er-

Lieferung frei Haus*

WEIHNACHTSBÄUME!
GESCHLAGEN oder zum SELBERSCHLAGEN im Weihnachtswäldchen direkt am Hof Schulze Röteling!
Prozessionsweg 115 · 59227 Ahlen
Telefon 0 23 82 - 27 42
www.schulze-roetering.de
* Ahlen, Sendenhorst, Drensteinfurt

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

Christrosen ab € 3.90
Adventskränze, Gestecke, weihnachtliche Deko-Ideen...

GÄRTNEREI KEMKER
Hauptstraße 20 · 48351 Everswinkel-Alverskirchen
Fon: 0 25 82 - 13 90 · www.gaertnerei-kemker.de

Kaufen Sie da, wo's wächst
SCHULZE ECKEL GÄRTNEREI

Samstag 9 – 16 Uhr & Sonntag 10 – 15 Uhr

50 % auf Alles!
Ausgenommen Gutscheine und künstliche Weihnachtsbäume.

Alles schön fürs Fest zu Hause!
Prozessionsweg 4 59227 Ahlen Tel.: 02382 / 2457
Gröblingen 131 48321 Warendorf Tel.: 02581 / 7873360

Als kleines Dankeschön für dieses turbulente Jahr erhält jeder Kunde einen Weihnachtsstern kostenlos zu seinem Einkauf!
Noch Groß-Auswahl an Lichtobjekten, Weihnachtsdeko, frischem Tannengrün, Adventsfloristik, u.v.m.
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9 – 18 Uhr | Sa. 9 – 16 Uhr
Sonn- und Feiertag 10 – 15 Uhr

Mein Testament für unsere Natur
Heinz Sielmann Stiftung

Helpen Sie, bedrohte Tierarten und Lebensräume unserer schönen Heimat auch für nachfolgende Generationen zu schützen.
Mit einem Testament zu Gunsten der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung. Tun Sie mit Ihrem Nachlass nachhaltig Gutes.
Kostenfreies Informationsmaterial rund um das Thema Erben und Vererben liegt für Sie bereit. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Tel 05527 914 419 | www.sielmann-stiftung.de/testament

STOPP HUNGER
PATE WERDEN – LEBEN RETTEN
www.worldvision.de

Rätselspaß

Samstag, 21. November 2020

unvermittelt	starkes Brett		gutgläubig	südeuropäische Hauptstadt		männlich		so- undsovielle (math.)	Frequenzeinheit		Rufname der Taylor †		US-Raumfähre		Bratsche	Flüsschen in den Niederlanden	dickes Seidengewebe		kroatische Insel		ein Teilstück	Aufwickler		Geld betreffend		Erbfaktor	Kennwort			Fremdwortteil: gleich
						Meldung						reizvoll, anmutig									Vorhersage									
				Seehund (engl.)		Vogelschwanz					Erdalkalimetall		einfältig								Name Attilas in der Edda		Betrag nach Abzug						Lenkriemen b. Reitpferd	
Welle			Bodenverleufung						dän. Großstadt auf Fünen		Rufname von Crosby †				randalierenden Haufen				Fortsetzungsreihen		englischer Männername					zweisitzige Kutsche		mäßig warm		
dicker imprägnierter Wollstoff						robust, standfest		pazifische Inselwelt								Schiffsfracht		Religiöns-gemeinschaft					Handwerksberuf		spanisches Grußwort					
			Internet-Verbindung (EDV)		Strom der nord. Unterwelt					Fremdwortteil: drei		große Dummheit		lehrhafte Erzählung							Defizit		US-Sängerin, Lady ...					Höhenzug im Weserbergland		
nordmarok. Handelszentrum	Figur in ‚Nathan der Weise‘	sehr altes Auto									tibetanischer Mönch	süd-deutsch: Grasland						Flug beenden		Jahrtausend										
Börsenansturm				Dänenkönig in der Edda				Herbstblumen		Königin von Preußen				Himmelsrichtung			Spielklasse beim Sport				Wappentier			veraltet: Kusine			Wüste in SW-Afrika	dt. Romancier † 1906 (Max)		
					Märchenfigur	indischer Bundesstaat						japanischer Zwergbaum	Haarbüschel								Blutvergiftung		Hülsenfrucht							
Schlagwaffe		ägyptische Stadt am Nil		afrikanische Getreidesorte					Rasen schneiden		eine Farbe					Fluss durch Kufstein (Tirol)			in hohem Maße		Ölpflanze					Teil eines Pull-overs				
Kraftsportgerät						Schellfisch-art		militärische Übung								dt. TV-Moderator, Jörg ...		Weissager						Kleinstrennwagen		öffentliche Funktion				
germanische Gottheit			Notlösung			Fremdwortteil: groß				Wortteil: einheitlich			Geliebte des Zeus		Wasserstandsmesser						Hauptstadt von Kanada		Kopfschmuck des Hirschs							
christliches Sakrament	Schiedsrichter	Aspirant						süd-deutsch: Hausflur		Figur in Brechts ‚Baal‘	eine land-wirtsch. Arbeit						Darlehen	polar		röm. Göttin d. Morgenröte	skandinavische Hauptstadt				ostdt. Sendeanstalt (Abk.)	Vorname des Musikers Collins	erste Frau Jakobs (A.T.)	abschätzig: Mann		
Abrechnung, Vergeltung						Fruchtgetränke		französisch: Danke!					Feuererschel-nung		Wasserfahrzeug					schweiz. Presse-agentur (Abk.)			Rauchutensil		brasilianischer Fußballstar					
				Hauptstadt West-Samoas		reden				ein Edelgas	Teil des Flugzeugs										Hebrideninsel		Angeber							
arabisch: Sohn		balkonartiger Vorbau					Bankbuchung		nicht dunkel				olivgrüner Papagei					Post per Internet (Mz.)		Autor von ‚Gullivers Reisen‘					medizinisch: Becken	arabischer Artikel	Vorname v. Schauspieler Sharif	niederdeutsch: Bauer		
Kochgeschirr					Orientierungskarten		Gedenkstätte							Adria-insel		Heidekraut							Abgabe an den Staat	Schliff im Benehmen						
Krankheit durch Kälte		eine Schulart		Ausdruck des Ekels					Unfug, Spaß			japan. Feldherrentitel	alter Name von Myanmar								große Raubtiere	französische Königsanrede				Beruf				
									Ozean	clever						Gelege ausbrüten		Idealsituation									dt. Tennisspielerin			
Sturz	Westgotenkönig		Fort am Großen Sklavensee			daheim			Anstrengung				leicht färben		Schiff der Kolumbusflotte					weibliches Zauberwesen			Strom zur Nordsee		Gebirgsmulde					
					Wahlzettelkasten		darüber hinaus				Kanton der Schweiz	Horrorroman									Heuböden		Wundsekret						Fluss durch Pforzheim	
span. Doppelkonsonant			alberner Streich						lebens-unerfahren	Wortteil: Landwirtschaft				hohe Spielkarte				poetisch: helle Flamme	nicht völlig							Völkergruppe	persönliches Fürwort			
						Schlagwerkzeug		Ferien-gast							Visite		Material des Fußballs						eisern		gerade erst					
ein Wasserfahrzeug			feines Baumwollgewebe		Abzug am Gewehr				Alpenbergmassiv			med.: in natürl. Lage (in ...)		zementartiger Baustoff						studentisches Trinklied		alt-röm. Silbermünze								
zu den Akten (ad ...)		Mitleid empfinden								rohrartiger Gegenstand	chemisches Element							Stadtteil von Minderheiten	Männername					persönliches Fürwort	Vorname von Ulknu-del Krüger	italienisch: ja	kräftig, muskulös	Strom durch Vorderindien		
				Fluss zum Dollart				schmale Vertiefung	israel. Staatsmann † 1995				nicht normal		Fahrzeug											Vorname von Ulknu-del Krüger	italienisch: ja			
					Laute von Hunden	Schlitz-ohr					mitteilen	des-gleichen						engl. Frauenkurzname			griechische Halbinsel		Musik ab-mischen				eine Wahrnehmung			
Fremdwortteil: Licht	Südostasiat	Kennzeichen		Erwerbstätigkeit				Tochter des Zeus		Hauptstadt Bayerns								Film-Ferkel	Anteilschein								eine Wahrnehmung			
Teil des Tafelbestecks						wehklagen		weiblicher Vorfahr				ungekocht			Entlohnung nach Stückzahl		Rednerpult im Karneval						Pyrenäenvolk		afrikanische Kuhantilope					
				Ostseeinsel		Sitz der Geschäftsleitung					englische Grafenschaft		Landkartenwerk							Gotteserkenntnis		Indiz								
mit allem		Laubbaum					englischer Artikel			flink, agil	Kfz-Ver-sicherung					Stadt am Vesuv	Delikatesse		Brautwerbung		Fremdwortteil: Milliarde					schlimm		franz. Beto-nungszeichen	privater TV-Sender (Abk.)	
überall								Lichtkranz		Windfächer					Stadt am Vesuv												franz. Beto-nungszeichen	privater TV-Sender (Abk.)		
						Mauerputz		Hochgebirge in Südamerika				Teil vieler Buchstaben		Roulett-farbe						langer Feder-schal						englisches Flächenmaß				
gewinnen			Kohleprodukt		Haarwuchs an der Stirn					testen		Angriffs-spieler beim Fußball						Sonntag vor Ascher-mittwoch		Sündenbekenntnis										
Chromosomen-erb-anlagen	Beispiel	streicheln					italienischer Männername		früherer österr. Adels-titel				Eintauchen in Flüssigkeit				Stillstand im Verkehr	Schwermetall									griech. Vorsilbe: um, herum	Kfz-Z. Lippstadt		
					stark hügelig		Hinder-nis, Ab-sperrung				Bauern-verbund der eh. DDR			Frauenname	Unsinn (ugs.)								Wasserfahrzeuge			deutsche Vorsilbe für ‚aus-einander‘		Stadt an der Memel	also dann (ugs.)	
Aussage		einer der vier Erzengel										Kniefuge im Ballett	Teil eines Buches								künstliche Lichtquelle	Gesamtheit der Minister								
									österr.: Hufe		Richtungs-anzeiger					ehem. Römer-siedlung am Rhein	Papa-ge-n-name						Spezies				beste Schulnote			
Rotation von Elektro-nen		österr. Fernseh-anstalt (Abk.)				eng-lisches Fürwort: sie		Märchen-gestalt (Frau ...)					Rufname von Guevara † 1967		gemein-sam										Töpfermaterial	bibli-scher König				
					Kfz-Z. Lahr		Schwe-be-teilchen				int. Kfz-Z. Argentinien		Rufname der Chanel				franzö-sisch: Freund				englisch: bei			Hauptstadt in Nordafrika				chem. Zeichen für Lithium		
Überempfindlichkeit			Druckvorstufe (Kw.)						kühl planend									Trugbild									längster Strom Afrikas			
								deutsche Pop-sängerin				stehendes Gewässer				fehl-schlagen											Stadt in Piemont			

raetselstunde.com

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

Winterhüttenzauber findet nicht statt

Auf der Suche nach Alternativen

OSTBEVERN. Weihnachtliche Musik, heißer Glühwein, duftender Punsch, leckere Reibekuchen und leuchtende Kinderaugen beim Besuch des Nikolaus – Eindrücke, die es in diesem Jahr auch in Ostbevern nicht geben wird. Den mittlerweile traditionellen Winterhüttenzauber auf dem Kirchplatz in der Dorfmitte wird es in diesem Jahr nicht geben. Denn dicht gedrängte Menschenansammlungen sollen in Zeiten der Corona-Pandemie vermieden werden.

Trotz der Absage des Angebots waren die Mitarbeiter der Ostbevern Touristik aber nicht untätig. „Wir hatten eine Alternative geplant“, sagt Christine Schafberg von der Ostbevern Touristik. Die Betonung liegt an dieser Stelle auf „hatten“. Denn auch das wird nicht stattfinden können.

Die Planung sah vor, die Hütten im ganzen Ort – und eben nicht zentral wie gehabt – zu verteilen. „Das sollte sogar bis ins Telgenbüschken gehen“, berichtet Christine Schafberg weiter. Doch das Problem an dieser Stelle: „Wir haben Sorgen, dass sich vor den Hütten richtige ‚Perso-

nenknubbel‘ bilden“, so die Fachfrau der Touristik weiter. Und das gehe in Zeiten der Kontaktbeschränkungen einfach nicht.

Eine weitere Alternative in Richtung weihnachtlicher Angebote haben die Mitarbeiter der Ostbevern Touristik aktuell nicht in petto. Das sei auch aktuell wirklich schwierig, da etwas Passendes zu finden.

„Wir wollen etwas für die Einwohner machen.“

Christine Schafberg

Dennoch möchten Christine Schafberg und das Team der Touristik den Ostbevern etwas bieten. „Wir wollen auch etwas für die Einwohner machen und nicht nur für die Touristen“, sagt Christine Schafberg. Momentan arbeite man an Ideen zum Geocaching oder auch an Spielen, die der Bevölkerung – besonders draußen – während des Lockdowns und der Kontaktbeschränkungen – die Zeit vertreiben können. Schon jetzt finden sich auf der



Einen Winterhüttenzauber wie im vergangenen Jahr wird es dieses Mal nicht geben. Auch dezentral aufgestellte Hütten bergen ein zu großes Risiko in Hinsicht auf Menschenansammlungen.

Homepage der Ostbevern Touristik zahlreiche Angebote, die die Menschen nutzen können, ohne dabei Hygiene- und Abstandsregeln zu miss-

achten. So lassen sich Radtouren, Wanderungen und Spaziergänge auch bei sonnigem Herbst- und Winterwetter gut unternehmen. Unter dem

Reiter „Landpartie“ finden sich Routen und Anregungen zu Touren in und um die Gemeinde. Und wer dabei die Augen aufhält, findet sicher

auch den einen oder anderen „Happy Stone“, der entlang der Routen versteckt ist.

Kostenlos Laub abgeben

OSTBEVERN. Noch immer fällt an vielen Stellen im Ort das Laub von den Bäumen. Doch wohin damit? Bereits zwei Termine zur Abgabe von Laub hat die Gemeinde in den vergangenen Wochen angeboten. Am Samstag (28. November) gibt es einen weiteren Termin zur Laubentsorgung. Auf dem Parkplatz vor dem Bauhof darf das Laub von 9 bis 13 Uhr kostenlos entsorgt werden. Es kann in Säcken oder lose auf einem Hänger angeliefert werden. Die Befüllung der Presscontainer erfolgt selbstständig, so dass gegebenenfalls Arbeitsgeräte dafür mitzubringen sind, heißt es aus der Gemeindeverwaltung. Laub, das im Rahmen einer gewerblichen Tätigkeit gesammelt wurde, kann bei dieser Entsorgungsaktion nicht entgegengenommen werden, gibt die Gemeinde vor. Das gilt auch für Strauchschnitt und andere Gartenabfälle. Diese und andere Abfälle können am benachbarten Recyclinghof entsorgt werden.

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

Jeden Tag besonders – einfach ALDI.

Auftritt von Norbert Fimpel

Kulturevent verschoben

TELGTE. Aufgrund der aktuell gültigen Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus mussten in Telgte alle Kulturveranstaltungen für den Monat November abgesagt werden. Davon betroffen ist auch der Auftritt von Norbert Fimpel, der ursprünglich am heutigen Samstag (21. November) stattfinden sollte. Es konnte allerdings bereits ein Ersatztermin gefunden werden. Norbert Fimpel musiziert nun am 27. November 2021 in der Emsstadt. Auch für den in dieser Woche nicht stattgefundenen Auftritt von Martina Brandl gibt es einen neuen Termin, und zwar am 29. April 2021. Alle bisher erworbenen Eintrittskarten behalten ihre Gültigkeit. Sollten Karteninhaber an dem Ersatztermin verhindert sein, haben sie die Möglichkeit, die Tickets bis zum 30. November 2020 zurückzugeben. Sie können sich telefonisch unter ☎ 0 25 04/ 69 01 00 oder per Mail unter tourismus@telgte.de melden.



Der Auftritt von Norbert Fimpel wurde auf November 2021 verschoben. Foto: Stadt Telgte

Planungen der Musikschule

Angebote sollen wieder starten

TELGTE. Die Musikschule macht eine Reihe von Angeboten, die aber nur möglich sind, wenn es die dann geltenden Corona-Schutzmaßnahmen erlauben. Allen vier- und fünfjährigen Kindern soll ab Januar 2021 wieder die Musikalische Früherziehung (MFE) angeboten werden. Die Freude der Kinder am Umgang mit Sprache, Musik und Tanz wird dabei spielerisch und systematisch aufgenommen.

Für Kinder, die im Sommer 2020 in die Schule gekommen sind, gibt es die Musikalische Grundausbildung (MGA). Dabei können die Kinder auf den

drei Instrumenten Keyboard, Gitarre und Blockflöte die Grundlagen des gemeinsamen Musizierens in kleinen Gruppen erlernen. Der Unterricht findet nachmittags ab 15.30 Uhr in der Don-Bosco-Schule, der Marienschule oder im Haus der Musik statt.

Die Sing- und Musizier-AGs starten im Februar 2021 im zweiten Schulhalbjahr. Der Unterricht ist in allen Grundschulen direkt nach Schulschluss in der fünften oder sechsten Stunde. Eine Information zu diesem Angebot wurde in den Grundschulen an die Kinder verteilt. Anmel-deschluss ist am Freitag (27.

November). Die traditionellen Schnupperstunden fallen wegen Corona aus.

Wer sich für Unterricht an der Trompete, Querflöte, Klarinette, Posaune oder an anderen Instrumenten interessiert, ist – wenn es die aktuellen Corona-Regeln erlauben – zu einer Schnupperstunde eingeladen. Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Zur Beratung ist das Musikschulbüro dienstags und donnerstags von 9 bis 11 Uhr oder nach Vereinbarung im Rathaus, Zimmer 207, ☎ 0 25 04/1 32 66, geöffnet. Infos gibt es auch unter: musikschule@telgte.de.

impfen-info.de
Wissen, was schützt.

Schützen Sie sich. Jährliche Impfung ab 60.

Kommen Sie der Grippe zuvor.

Die jährliche Grippeimpfung wird empfohlen für über 60-Jährige, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie für Schwangere und medizinisches Personal.

© Thomas Barwik/Digital Vision/Via Getty Images



Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Impfung gegen Grippe für alle, die ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben (z.B. Menschen ab 60 Jahre, chronisch Kranke jeden Alters, Schwangere), sowie Menschen, die Risikopatienten betreuen (z. B. medizinisches Fachpersonal). www.impfen-info.de/grippeimpfung



Plug-in-Hybride: Saubere Sache oder Dreck am Stecker?

Kraft der zwei Herzen

Foto: dpa

Solche Fahrzeuge haben sowohl Verbrennungsmotor als auch E-Maschine an Bord und lassen sich auch an der Steckdose aufladen. Nach Lesart der Ingenieure vereinen sie das Beste aus zwei Welten und werden zur Brückentechnologie: Wo niemand Angst um die Reichweite haben oder eine Ladesäule suchen muss, kann man sich nach dieser Argumentation getrost auf das Abenteuer einer neuen Mobilität einlassen. „In der Stadt fahren sie rein elektrisch, bei langen Strecken profitieren sie von der Reichweite des Verbrenners“, meint Torsten Eder als Leiter der Antriebsstrang-Entwicklung bei Mercedes.

durch Plug-in-Hybride als sinnvolle Brückentechnologie glaubt auch Andreas Radics: „Vor allem in Staaten oder Regionen, in denen die Ladeinfrastruktur für E-Fahrzeuge kaum ausgebaut ist oder nur langsam wächst“, so der Experte vom Strategieberater Berylls. „Sie stellen sozusagen den Link zwischen alter Verbrenner- und neuer E-Mobilitätswelt dar.“ Und sie kann erschwinglicher werden: „Nutzt man ihn artgerecht, also möglichst viel im E-Modus, ist der Plug-in so umweltfreundlich wie ein reines E-Auto; bei tendenziell etwas niedrigeren Anschaffungskosten, weil er keine große und teure Batterie benötigt.“ Das sieht die Politik genauso und fördert die Teilzeitstromer, die je nach Marke und Modell bis zu 100 Kilometer Reichweite haben und teil-

Mit der Batterie durch den Alltag und auf weiteren Strecken ausnahmsweise auch mal mit Benzin – so lockt die Autoindustrie mit dem Plug-in-Hybrid seit einigen Jahren auch skeptische Kunden in die Elektromobilität.

weise über 140 km/h schnellstromern können, mit bis zu 75 Prozent des Bundesanteils für reine E-Autos. Weil oben-drein die Steuerlast für Dienstwagenfahrer gesenkt wurde, stehen die Teilzeitstromer vor allem bei Firmenkunden hoch im Kurs. Weil Plug-in-Hybride im Normzyklus zudem extrem niedrige Verbrauchswerte ausweisen, drücken sie den CO₂-Flottenwert der Hersteller und senken so das Risiko hoher Strafzahlungen. Deshalb haben fast alle Marken ihr Angebot dramatisch ausgeweitet. Doch je größer ihr Anteil wird, desto mehr Kritik gibt es auch. Der Grünen-Politiker Cem Özdemir spricht im Interview mit der FAZ vom staatlich subventionierten Klimabetrug. Und der Verkehrsclub Deutschland (VCD) sowie der Bund für Umwelt

und Naturschutz Deutschland (BUND) sehen in den Teilzeitstromern eine grüne Mogelpackung. Denn sauber seien sie nur, wenn sie auch brav an der Steckdose geladen würden. Wer nur mit Benzin fährt, zahle nicht nur einen überhöhten Preis für den doppelten Antrieb, sondern rischiere allein durch das größere Gewicht auch noch einen höheren Verbrauch. Aber gerade am regelmäßigen Laden herrschen erhebliche Zweifel: Zwar berichten die Hersteller aus ihren Kundenbefragungen unisono von fleißigen Stammgästen an den Steckdosen. Doch genauso machen Geschichten die Runde, wonach das Ladekabel bei gebrauchten Plug-ins oft noch originalverpackt im Kofferraum liegen. Und Studien stützen diese These: So hat das Fraunhofer-

Institut für System und Innovationsforschung (ISI) bei einer aktuellen Studie ermittelt, dass bei privaten Plug-ins nur 37 und bei gewerblich genutzten Autos sogar nur 20 Prozent der Kilometer elektrisch gefahren wurden. „Im Mittel fallen die realen Kraftstoffverbräuche und CO₂-Emissionen von Plug-in-Hybridfahrzeugen bei privaten Haltern in Deutschland mehr als doppelt so hoch aus wie im offiziellen Testzyklus, während die Werte bei Dienstwagen sogar viermal so hoch sind“, sagt ISI-Wissenschaftler Patrick Plötz. (dpa)

Kurznotiert

Ähnlich wie ein Handyverstoß

Einen fest eingebauten berührungsempfindlichen Bildschirm im Auto dürfen Fahrer nur dann bedienen, wenn dies mit einem kurzen, den Straßen- und Wetterverhältnissen angepassten Blick zusammengeht. Alles andere wird ähnlich wie ein Handyverstoß geahndet – und zwar selbst dann, wenn das Berühren des Touchscreens die Steuerung von Fahrzeugfunktionen wie den Scheibenwischer betrifft. Das zeigt ein Urteil des Oberlandesgerichts (OLG) Karlsruhe (Az.: 1 Rb 36 Ss 832/19), über das die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) berichtet. (dpa)

Kündigung für Kfz-Versicherung

Die Kfz-Versicherung zu wechseln, ist nicht schwer. Wichtig: Bis zum 30. November muss das Kündigungsschreiben beim bisherigen Versicherer sein. Darauf weist die Zeitschrift „Finanztest“ (12/2020) der Stiftung Warentest hin. Das geht formlos, etwa so: „Hiermit kündige ich meinen Vertrag zum 31. Dezember 2020.“ Dazu gehören Name, Adresse, Datum, Versicherungsnummer, Autokennzeichen und die Bitte um eine Kündigungsbestätigung. Wer auf Nummer sicher gehen will, verschickt ein Einschreiben mit Rückschein. (dpa)

Maske im Rückspiegel aufhängen?

Eine Alltagsmaske muss in Zeiten von Corona immer dabei sein. Wer viel mit dem Auto unterwegs ist, bewahrt daher meist einen Mund-Nasen-Schutz in seinem Fahrzeug auf. Damit der immer griffbereit ist und zum Beispiel beim Bäcker nicht vergessen wird, hängen viele Autofahrer die Maske an den Rückspiegel. Das ist zwar erlaubt, jedoch nicht ratsam: Denn das Sichtfeld des Fahrers muss immer frei bleiben. Die Mund-Nasen-Bedeckungen sind meist deutlich größer als zum Beispiel ein Duftbaum und können dadurch die Sicht stark beeinträchtigen, so Frank Mauelshagen, Kfz-Experte der ERGO-Versicherung.

Zusätzlich kann das Hin- und Herbäumeln während der Fahrt die Aufmerksamkeit des Fahrers beeinträchtigen. Denn wer dauerhaft eine Bewegung am Rand des eigenen Blickfeldes wahrnimmt, gewöhnt sich daran. Das führt dazu, dass Autofahrer beispielsweise Bewegungen von anderen Verkehrsteilnehmern wie Fußgängern oder Fahrradfahrern erst sehr spät wahrnehmen. Im schlimmsten Fall kommt es dann zu einem Unfall. Besser ist es daher, die Maske in einem der Staufächer, zum Beispiel im Handschuhfach, aufzubewahren. In einer Tüte oder einem kleinen Beutel ist sie zudem vor Verschmutzungen geschützt. (dpa)

Wie Walnüsse und Spiritus für gute Sicht sorgen

Wisch und weg

Zu Beginn der kalten Jahreszeit ist es für Autofahrer besonders wichtig, auch die Innenseite der Fahrzeugfenster gut zu reinigen. Denn die Ausströmungen von Klimaanlage und Lüftung haben im Sommer oft für einen Schmutzfilm auf der Wind-

schutzscheibe gesorgt, den es nun zu beseitigen gilt. Autobesitzer können dem Schmutz mit einem Glasreiniger zu Leibe rücken oder aber mit Brennspiritus, der mit Wasser verdünnt wurde. Wichtig ist auch ein saugfähiges Tuch, das die restliche

Feuchtigkeit gut aufnimmt, erklärt der Automobilclub von Deutschland (AvD). Eine saubere Frontscheibe minimiert das Blenden durch die Scheinwerfer entgegenkommender Autos und beschlägt auch nicht so schnell wieder. (dpa)

Aggression am Steuer senken

Mit Atemübung und Empathie

Stress am Steuer? Einfach mal tief ein- und ausatmen und dabei auf die Bauchatmung konzentrieren. Und möglichst an etwas Schönes denken. Das ist laut Tüv Süd eine Übung, die bereits helfen kann, den Puls zu senken, wenn sich Ärger und Frust am Lenkrad breitmachen. Und wer rechtzeitig und mit Zeitpuffer losfährt, den können auch ungeplante Verzögerungen unterwegs nicht so schnell in Rage bringen. Das gilt besonders für viel befahrene Routen. Dauert dann etwa ein Stau doch länger, kann man Druck aus dem Kessel nehmen, wenn man seine Verspätung mitteilt oder versucht, den Termin zu verschieben. „Wer im Stau feststeckt, sollte sich klarmachen, dass er an dieser Situation nichts ändern kann, und gelassen bleiben“, sagt Verkehrsexpertin Andrea Häußler vom Tüv Süd. Und auch Empathie hilft: Ist der Spurwechsler vor mir vielleicht nicht aus der Gegend und kennt sich schlecht aus? Sind Eltern vielleicht an der auf Grün springenden



Schon einfache Atemübungen können helfen, beim Autofahren ruhiger und gelassener zu werden. Foto: dpa

Ampel vielleicht durch den Nachwuchs abgelenkt – und brausen deshalb nicht sofort los? (dpa)

JETZT NOCH 16% MWST SICHERN!

50 JAHRESLOSE DER „AKTION MENSCH“

Pro Haushalt erhalten Sie ab einem Einkaufswert von **€ 1.000,-** ein Jahreslos der „Aktion Mensch“, mit der monatlichen Gewinnchance auf **€ 500.000,-**.
NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT – SCHNELL SEIN LOHNT SICH!

10 AUSSTELLUNGS-KÜCHEN MÜSSEN RAUS!

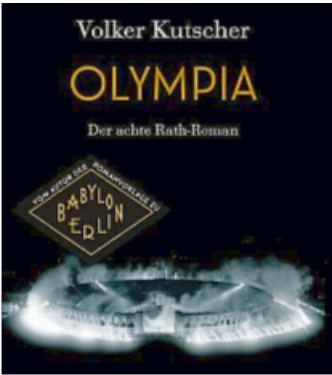
DIE KÜCHE LUCHTEFELD

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

Für Bücherwürmer

Spannung pur: „Olympia“

Berlin, Sommer 1936. Inmitten der Olympiabegeisterung muss Gereon Rath verdeckt einen Todesfall im olympischen Dorf aufklären. Die Machthaber befürchten, dass Kommunisten die Spiele sabotieren. Rath hat seine Zweifel und ermittelt eher lustlos, zumal er private Probleme hat. Doch dann findet er im olympischen Dorf einen Mitarbeiter mit kommunistischer Vergangenheit, der auch am Tatort war. Während der Verdächtige brutalen Verhören der SS ausgesetzt ist, geschieht ein zweiter Mord...



Piper, 544 Seiten
24 Euro

FAZIT: ★★★★★

Für Couchpotatoes

Ergreifend: „Der fremde Sohn“

Los Angeles, anno 1928: Als die alleinerziehende Christine Collins (Angelina Jolie) von einer Sonderschicht nach Hause kommt, ist ihr neunjähriger Sohn Walter verschwunden. Fünf quälende Monate später präsentiert ihr Detective J. J. Jones (Jeffrey Donovan) einen Jungen, der behauptet, ihr Sohn zu sein. Nur: Christine erkennt ihn nicht. Die wegen Skandalen in der Kritik stehende Polizei braucht einen Ermittlungserfolg und steckt die Mutter ins Irrenhaus. Einzig Pastor Briegleb (John Malkovich) hält zu ihr. Da führt ein Zufall auf eine grausige Spur...



Drama, USA 2008
mit Angelina Jolie
So., 20.15 Uhr, ARTE

FAZIT: ★★★★★

Studie: Wie teuer ist Mobilfunk im Ländervergleich?

Solides Mittelmaß

Mobilfunkpreise in Deutschland liegen durchgängig im Mittelfeld, egal welcher Nutzertyp man ist.

Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des US-Marktforschers Tarifica, die der IT-Branchenverband Bitkom in Auftrag gegeben hat.

Der länderübergreifende Vergleich von Tarifen in Deutschland, Finnland, Frankreich, Italien, Japan, den Niederlanden, Polen, Schweden, der Schweiz, Spanien, den USA und im Vereinigten Königreich orientiert sich an sechs exemplarischen Nutzerprofilen: Gelegenheits- und Normalnutzer, Social Networker, Smartphone-Gamer, Experte sowie Heavy-User.

Günstiges Polen und Italien
Ein weiteres zentrales Ergebnis der Studie: Mit nur einer Ausnahme bieten Polen und Italien gleichbleibend die günstigsten Mobilfunkverträge für alle Profile an, während es in der Schweiz, den Vereinigten Staaten und Japan oft die teuersten Angebote gibt.

Immerhin haben Gelegenheitsnutzer (maximal 1 GB Datenvolumen; mindestens 0 Gesprächsminuten; 20 Mbit/s Download-Speed) und Normalnutzer (maximal 3 GB; mindestens 150 Minuten; 20 Mbit/s) in Deutschland die zweitniedrigsten Durch-



Tragbare Kosten fürs Smartphone: Ein aktueller Vergleich attestiert den Mobilfunkpreisen in Deutschland ein solides Mittelmaß. Foto: dpa

schnittskosten aller untersuchten Länder. Als Grund dafür nennt die Studie ein breites Angebot an Anbietern ohne eigenes Netz und Submarken in diesem Segment. Im günstigsten Tarif zahlen Verbraucher in Deutschland im Schnitt 4,50 Euro pro Monat. Zero Rating ist typisch deutsch

Als eine Besonderheit in Deutschland werten die

Marktforscher das sogenannte Zero Rating, also die Kostenfreiheit für bestimmte Dienste in einem Angebot. Diese sei vor allem bei höherpreisigen Tarifen zu finden. Konkret geht es meist um Streaming-, Gaming- oder Social-Media-Apps, die unabhängig vom Datenvolumen eines Vertrags genutzt werden können. (dpa)

Gesundheit

ANZEIGE



Hämorrhoiden nennt man die Gefäßpolster, die mit den Schließmuskeln den Darmausgang abdichten. Vergrößern sie sich dauerhaft, kommt es zum sogenannten Hämorrhoidalleiden. Reibt der Stuhl an den vergrößerten Hämorrhoiden, führt das oft zu Entzündungen mit Symptomen wie Brennen, Jucken oder Nässen am Po. Die Arzneitropfen Lindaven (rezeptfrei, Apotheke) bekämpfen Hämorrhoiden mit fünf ausgewählten Arzneistoffen wirksam von innen. So kann der enthaltene Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Zudem ist Sulfur enthalten, welches laut Arzneimittelbild erfolgreich bei heftigem Brennen und Jucken eingesetzt wird. Lindaven hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen und kann ergänzend zu Salben verwendet werden.

Für Ihre Apotheke:
Lindaven
(PZN 14264889)

www.lindaven.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden
LINDAVEN Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dil. D3, Collinsonia canadensis Dil. D3, Hamamelis virginiana Dil. D2, Lycopodium clavatum Dil. D5, Sulfur Dil. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. www.lindaven.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



Seitdem Rubaxx Cannabis Öl frei verkäuflich in der Apotheke erhältlich ist, findet es großen Anklang bei Verbrauchern. Inzwischen ist es sogar die Nr. 1* in Deutschland! Wir haben das Öl genauer unter die Lupe genommen.



Cannabissamen haben keine berauschende Wirkung

Cannabis (umgangssprachlich auch Hanf) ist derzeit in aller Munde. Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Cannabisprodukten rasant an. Von der Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabissamenöl frei verkäuflich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis Öl).

Cannabis ganz ohne Rausch
Cannabis gilt als eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon seit Tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Wissenschaftlern ist es gelungen, aus den Samen einer speziellen Cannabispflanze ein wertvolles Öl zu gewinnen. Das Geniale: Cannabissamen haben keine berauschende Wirkung! Bereits zahlreiche Ver-

wender haben das Rubaxx Cannabis Öl getestet. Ihr Fazit: „Die Begeisterung ist groß!“ und „Ich kann es nur weiterempfehlen.“ Kein Wunder, dass Rubaxx Cannabis Öl schon jetzt die Nr. 1* in Deutschland ist.

Höchste Qualität in Tropfenform
Rubaxx Cannabis Öl wurde speziell für den täglichen Verzehr hergestellt. Sowohl die Herstellung als auch die Abfüllung finden nach strengsten deutschen Qualitätsstandards statt. Dank der Tropfenform können Verbraucher das Öl individuell verzehren. Weiterer Pluspunkt: Das Cannabissamenöl ist vegan und für Diabetiker geeignet. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Geprüfte Qualität aus Deutschland
Rubaxx Cannabis Öl wird nach höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt. Verwendet werden Cannabissamen einer gezielt ausgewählten Cannabispflanze mit hoher Qualität – für einen sicheren und rauschfreien Verzehr!

Cannabis auf dem Vormarsch
Experten sind sich einig: In der Cannabispflanze steckt großes Potenzial! Wissenschaftler erforschen laufend neue Möglichkeiten.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis Öl
(PZN 15617485)

www.rubaxx-cannabis.de

*Nahrungsergänzungsmittel Cannabis in der Apotheke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, 08/20 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Drei Tipps für eine kleine Auszeit

Abwarten und Tee trinken

Zwischen Termindruck und Freizeitstress bleibt wenig Zeit, um ab und zu mal tief durchzuatmen. Kein Wunder, dass viele Deutsche angeben, sich oft gestresst zu fühlen. Für weniger Hektik und mehr Gelassenheit im Alltag sorgen diese drei Tipps.

Tipp Nummer eins: Einfach mal bewusst einen Punkt von der To-do-Liste streichen. Denn wer lernt, ab und an „unperfekt“ zu sein, kann viel Stress reduzieren. Zweiter Tipp: „Auszeit“ als Termin in den Kalender schreiben. Es bleibt nie Zeit zum Durchatmen? Dann kann es helfen, feste Zeiten für die Entspannungsphasen einzuplanen. So vergisst man das Entschleunigen im Alltag nicht mehr. Tipp Nummer drei: Abwarten und Tee trinken. Dieser Spruch kommt nicht von ungefähr. Im Gegensatz zu Kaffee, der mit Leistung und Schnelligkeit assoziiert wird, hilft ein wohlig-warmer Tee beim Entspannen und Abschalten.

Ein schönes Ritual zur Entschleunigung kann auch das Backen von Kuchen oder anderem süßen Gebäck sein. Passend für die kleine Auszeit

sind leckere Zimtschnecken.

So werden sie zubereitet:

★ Sechs Esslöffel Milch erwärmen, bis sie lauwarm ist. Mit Trockenhefe und zwei Esslöffeln Zucker verrühren. Mischung circa 15 Minuten ruhen lassen.

★ Mehl, etwas weiche Butter, Salz, restlichen Zucker, Vanillezucker, Ei und Milch zugeben, zu einem glatten Teig durchkneten. Anschließend an einem warmen Ort gehen lassen.

★ Restliche Butter schmelzen. Apfel in circa 0,5 cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Zitronensaft, Zimt, Zucker und Butter vermischen.

★ Teig ausrollen, Apfelmischung darauf verteilen.

★ Backofen auf 170 Grad vorheizen und die Schnecken 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

★ Puderzucker mit Orangenschale und Saft glatt rühren und die noch warmen Zimtschnecken mit der Glasur bestreichen. (djd-mk)

Einkauf

Zutaten für zwölf Stück

- ★ 450 g Apfel
- ★ 3 EL gemahlener Zimt
- ★ 1 TL Orangenschale
- ★ 3 EL Orangensaft
- ★ 250 ml Vollmilch
- ★ 7 g Trockenbackhefe
- ★ 150 g Zucker
- ★ 500 g Mehl
- ★ 130 g ungesalzene Butter (weich)
- ★ ¼ TL Salz
- ★ 1 TL Vanillezucker
- ★ 1 Ei
- ★ 2 EL Zitronensaft
- ★ 180 g Puderzucker
- ★ Mehl

Rezept der Woche
Apfel-Zimt-Schnecken



Foto: djd-mk/www.messmer.de

BÜRO & BETRIEB		FAMILIE & DAHEIM		Meyer Menü LIEFERT LECKER		jedes Menü 7,50€** inkl. Lieferung und einem Dessert	
vom: 23.11. – 29.11.2020 / 48. Woche							
** Durch die reduzierte Mehrwertsteuer beträgt der Menüpreis vom 01.07. – 31.12.2020 7,50 € inklusive eines Desserts und der Anlieferung.							
	Montag, 23.11.2020	Dienstag, 24.11.2020	Mittwoch, 25.11.2020	Donnerstag, 26.11.2020	Freitag, 27.11.2020		
Menü 1	Pfannenfrikadelle in herzhafter Sauce mit geschmorten Zwiebeln, Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln	Großer Grillteller Spießbraten, Hacksteak und Bratwürstchen "Nürnberger Art" mit Paprika-Tomatensauce und buntem Reis	Frischer Grünkohleintopf mit Rauchfleisch und Mettwurst, dazu 1 Brötchen	Hubertusbraten mit einer Waldpilzsauce, Rotkohl und 5 Klößchen	Gebratenes Fischfilet in Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln und Salat	Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:	- Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl - Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Dessert 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs - Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum - Kostenlose Anlieferung
Menü 2	Hähnchenbrustfilet "India" in fruchtiger Currysauce mit Ananas- und Pfirsichwürfeln, dazu Gemüsereis	Hähnchen-Geschnetzeltes mit Pilzen in Sahnesauce und hausgemachten Spätzle	Jägerschnitzel "natur" in Champignon-Crèmesauce mit Rosenkohl und Zöpfl-Nudeln	Putenschnitzel "natur" in Sahnesauce mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln	Kasselerbraten auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree		
Menü 3	5 Reibekuchen (veg.) mit warmem Apfelmus	Gegrillte Hähnchenkeule auf mediterranem Grillgemüse mit Reis	Lasagne "al forno" mit fein-würziger Hackfleischsauce Nur in Einzelverpackung lieferbar!	Bigos – Polnischer Krauttopf mit Weißkohl und Sauerkraut, Schweinegulasch, Speck und Cabanossi, dazu Petersilienkartoffeln	Gebratene Cabanossi mit roter Linsenbolognese, dazu Spaghetti		
Menü 4	Hühnersuppentopf mit frischer Gemüseeinlage und Reis	Frisches Fischfilet gedünstet in Gemüserahmsauce und Petersilienkartoffeln	Schweine-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Champignons und Salzkartoffeln	2 Bratwürstchen "Thüringer Art" auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	Milchreis (veg.) mit eingelegten Sauerkirschen		
Vegetarisch	Gebackener Hirtenkäse (veg.) mit Kaisergemüse und Pestospaghetti	Senfeier (veg.) mit Petersilienkartoffeln	Champignonpfanne (veg.) in Sahnesauce mit Knoblauch und bunten Nudeln	2 Gemüsefrikadellen (veg.) auf Tomaten-Basilikum-Spaghetti	Asiatisches Wok-Gemüse (veg.) dazu köstlicher Basmatireis		
Kaltes Menü	Gyrosbraten mit Krautsalat und hausgemachtem Tsatsiki	Wurstsalat "Schweizer Art" mit Emmentaler- und Fleischkäse bunt garniert, dazu Butter und Brot	Chicken Nuggets mit einem bunten Trulli-Nudelsalat und Curry-Dip	Gebratenes Schweinekotelett mit Senf und Kartoffelsalat	Heringsstipp "Hausfrauenart" mit Äpfeln und Zwiebeln in Sahnesauce, dazu Brot und Butter	Samstags-Menü	Samstag, 28.11.2020 Knusper Hähnchenschnitzel in Geflügelrahmsauce mit Erbsen-Möhren-Blumenkohl-gemüse und Kartoffelpüree • 4,6 BE 5 Königsberger Klopse in feiner Kapernsauce und Salzkartoffeln • 4,5 BE
Salat	Chefsalat bunter Salat mit Käse- und Schinkenstreifen und Tomaten, dazu Joghurt-Dressing und 1 kleines Brötchen	Wildkräuter Salat (veg.) Eisbergsalat, Wildkräutersalat, Bärlauch-Kartoffeln, gebratene Champignons und Hirtenkäse, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	Salat Bella Italia (veg.) frischer Salat mit Mozzarella, Rucola, Cocktail-Tomaten, marinierte Tomaten und Basilikum, dazu Balsamico-Dressing und 1 kleines Brötchen	Bunter Salat Mix (veg.) Salat mit Bärlauch-Kartoffeln, Hirtenkäse und Granatapfel, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	Hirtensalat mit Geflügelhackfleischbällchen, Hirtenkäse, Tomaten und Paprika, dazu Joghurt-Dressing und 1 kleines Brötchen	Sonntags-Menü	Sonntag, 29.11.2020 Pfeffer-Hacksteak Hacksteak in Pfefferrahmsauce mit Speckböhnchen und Salzkartoffeln • 3,7 BE Rindergulasch mit Rotkohl und Salzkartoffeln • 3,6 BE
* nur vom Festnetzanschluss							

Bestellen Sie gebührenfrei unter 0800-150 150 5*, der lokalen Rufnummer 0251-530 196 90 oder im Internet unter www.meyer-menue.de

Bezeichnungsschutz für Milchprodukte

Das steckt in pflanzlichem Joghurtersatz

Auf den Bechern sind Bilder, die wie cremiger Joghurt aussehen – doch auf der Verpackung steht nichts davon. Man fragt sich, was das überhaupt ist, wo nur Natur, Skyr-Style ungesüßt oder etwa Almond start drauf steht? Es handelt sich um pflanzliche Alternativen zu Joghurt aus Milch. Sie werden überwiegend auf Basis von Soja und veganen Joghurtkulturen hergestellt, erklärt die Verbraucherzentrale Bayern. Es gibt auch immer mehr Varianten, die auf Basis von Kokos, Mandel, Hafer, Süßlupine, Reis oder Hanfsamen hergestellt werden. „Die Nährwerte sind mit einem Naturjoghurt aus Kuhmilch in der Regel vergleichbar“, berichtet Lebensmittel-expertin Sabine Hülsmann. Nur Produkte aus Rohstoffen von Kokos oder Lupine haben

meist einen höheren Energie- und Fettgehalt. Dabei verrät ein Blick auf die Zutatenliste, ob auch Zusatzstoffe wie Aromen und Verdickungsmittel oder verschiedene Zuckervarianten enthalten sind. Die Angaben „pflanzlicher Joghurt“ oder „Joghurt-Ersatz“ sucht man auf diesen Produkten meist vergeblich. „Das liegt an dem sogenannten Bezeichnungsschutz für Milchprodukte“, so Hülsmann. Danach dürfen rein pflanzliche Lebensmittel nicht unter Bezeichnungen wie etwa „Milch“, „Käse“ oder „Joghurt“ vermarktet werden. (dpa)

Ringelröteln: Für Kinder meist harmlos

Problem für Schwangere

Die charakteristische Form der Hautrötungen gibt den Ringelröteln ihren Namen. Weil sich der Ausschlag aber erst zeigt, wenn das Virus im Körper schon auf dem Rückzug und das Kind nicht mehr ansteckend ist, breitet sich die Krankheit in Kindergärten oft schnell aus,

Das berichtet die Zeitschrift „Baby & Familie“ (Ausgabe 11/2020). Das kann für Schwangere manchmal zum Problem werden. Vor dem Auftreten des Ausschlags sind die Symptome eher unspezifisch: Müdigkeit, Kopfweh, Bauchschmerzen, Fieber oder Schnupfen zählen dazu. Diese Beschwerden dauern zwei bis drei Tage lang an. Der Ausschlag auf der Haut folgt circa ein bis zwei Wochen später, erst an den Wangen, dann an Schultern, Oberarmen, Oberschenkeln und Gesäß. Der Ausschlag verblasst nach weiteren sieben bis zehn Tagen, kann aber mehrere Wochen lang immer wieder auftreten. Häufig entwickeln Kinder trotz Ansteckung keine Hautrötungen.

Falls die Haut juckt, empfiehlt es sich, einen Wattepad in abgekühlten schwarzen Tee zu tunken und das Pad anschließend über die betroffene Stelle zu streichen. Das beruhigt die Haut.

Pad mit Schwarztee gegen juckende Haut

Für die Kleinen sind Ringelröteln meist harmlos, schreibt „Baby und Familie“. Bei Menschen mit Abwehrschwäche oder bestimmten Blutkrankheiten kann die Erkrankung aber mitunter zu gefährlicher Blutarmut führen. Vorsichtig sollten auch Schwangere sein, wenn sie in ihrem Umfeld von einer Infektion erfahren: In seltenen Fällen kann es infolge einer Ansteckung zu schweren Komplikationen kommen, im schlimmsten Fall ist das Leben des ungeborenen Kindes in Gefahr. Sind sie infiziert, werden Schwangere engmaschig untersucht – im Ernstfall erhält das Baby im Bauch über die Nabelschnur eine Bluttransfusion. Damit es gar nicht erst so



Fieber gehört zu den möglichen ersten Symptomen bei Ringelröteln. Der Hautausschlag zeigt sich erst später – und oft auch gar nicht. Dann bringt nur ein Bluttest Klarheit.

weit kommt, sollten Frauen, die zum ersten Mal schwanger sind, darüber nachdenken, einen Bluttest zu machen, rät die Zeitschrift. Das gilt vor allem dann, wenn Frauen viel Kontakt zu kleinen Kindern haben. Mit dem

Test wird festgestellt, ob sie bereits Antikörper gegen Ringelröteln haben. Denn 60 bis 70 Prozent der Erwachsenen besitzen diese Antikörper, weil sie als Kind die Erkrankung durchgemacht haben. Sie können sich

damit nicht mehr anstecken: Wer Ringelröteln hatte, ist lebenslang immun. Eine Impfung gibt es, anders als etwa gegen Röteln, nicht. (dpa)

Kurznotiert

Immunsystem stärken

In der Erkältungszeit gilt es, das Immunsystem gegen Krankheitserreger zu wappnen. Saunagänge und gründliches Händewaschen gehören zu den Klassikern. Daneben gibt es aber weitere Möglichkeiten der Vorbeugung. So ließen sich eindeutige Einflüsse einer Massage auf das Immunsystem nachweisen, heißt es. Die Zahl der natürlichen Killerzellen steigt, die Konzentration des Stresshormons Kortisol sinkt. Auch Umarmungen, Streicheleinheiten und Sex sollen die Abwehr auf Vordermann bringen. Vermutlich lindert körperlicher Kontakt die gesundheitlichen Folgen von Stress. Ebenso wirkt sich eine gelassene, optimistische Grundhaltung positiv auf das Immunsystem aus. (dpa)

Nach Diagnose zur Augenkontrolle

Jeder Typ-2-Diabetiker sollte sich nach Diagnosestellung umgesehen an den Augen untersuchen lassen. Das empfiehlt der Diabetologe Professor Hans-Peter Hammes. Das Screening dient dazu, eine mögliche Retinopathie frühzeitig zu erkennen und gegebenenfalls medizinisch einzugreifen. Unbehandelt drohe bei dieser Netzhaut-Erkrankung die Erblindung, so Hammes. (dpa)

Gesundheit

ANZEIGE

Gesunde Haut von innen heraus



Sie haben Hautirritationen? Versuchen Sie, diese von innen anzugehen, statt sie mit Cremes von außen zu behandeln!

Was viele nicht wissen: Häufig liegt die Ursache für Hautstörungen im Darm. Denn wenn die Darmflora erstmal aus dem Gleichgewicht ist, kann dies zu einem gestörten Hautbild führen. Kijimea Derma (rezeptfrei in Ihrer Apotheke) wurde speziell zur Unterstützung der Haut von innen entwickelt. Die enthaltene Mikrokultur L. salivarius kann helfen, Hautbildirritationen zu reduzieren. Die Wirkstoffe Vitamin B2 und Biotin tragen zusätzlich zum Erhalt einer gesunden Haut bei.

Für Ihre Apotheke: Kijimea Derma (PZN 13656073)



Abbildung Betroffenen nachempfunden • www.kijimea.de

Was tun bei Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen?

Forscher entwickeln einzigartiges Medizinprodukt!

Wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen schränken die Lebensqualität von circa 11 Millionen Deutschen stark ein.¹ Doch nur die Wenigsten können offen darüber sprechen, selbst im Freundes- und Bekanntenkreis wird das Thema gemieden. Anlass für uns, einen Betroffenen zu Wort kommen zu lassen – über seinen langen Leidensweg, die Einschränkungen im Alltag und das innovative Medizinprodukt (Kijimea Reizdarm PRO, Apotheke), welches ihm schließlich helfen konnte.

„Ein geregelter Tagesablauf? Für mich früher unmöglich“, erzählt Peter H. Sein Alltag war bestimmt von wiederkehrendem Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen – so sehr, dass er sich nicht mehr zum Einkaufen, zum Sport oder ins Kino traute. Die beständige Suche nach der nächsten Toilette bestimmte seinen Alltag. Wie Peter H. leiden bis zu 11 Millionen Menschen in Deutschland

unter wiederkehrenden Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung.¹ Die Folge: Die Lebensqualität wird empfindlich eingeschränkt.

Was steckt hinter wiederkehrenden Darmbeschwerden?

Was viele Betroffene nicht wissen: Treten Darmbeschwerden immer wieder auf, steckt oft ein Reizdarmsyndrom dahinter. Die Ursache hierfür ist häufig eine geschädigte

Darmbarriere. Genau hier setzt Kijimea Reizdarm PRO (rezeptfrei, Apotheke) an: Die nur in Kijimea Reizdarm PRO enthaltenen, einzigartigen Bifido-Bakterien vom Stamm HI-MIMBb75 lagern sich an die geschädigten Stellen der Darmbarriere an – sinnbildlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Die besondere Idee: Unter diesem Pflaster kann sich die Darmbarriere regenerieren, typische Darmbeschwerden wie wiederkehrender Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung können abklingen.

Das sagt die Praxis

Auch Peter H. wurde Kijimea Reizdarm PRO nach jahrelangem Leidensweg in der Apotheke empfohlen. Seine Darmbeschwerden gehören seitdem der Vergangenheit an: „Dank Kijimea Reizdarm PRO habe ich keine Darmbeschwerden

mehr!“ Wir meinen: Sehr empfehlenswert! Überzeugende wissenschaftliche Evidenz bei einem echten Volksleiden!

Wie äußert sich ein Reizdarm



Für Ihre Apotheke: Kijimea Reizdarm PRO (PZN 15999676)



¹Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe. 2019. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name angepasst • www.kijimea.de

Kleinanzeigenmarkt

Samstag, 21. November 2020

Stellenangebote



UNSER ERFOLG – IHRE CHANCE!

Wir sind Teil der MÖBELKREIS-Gruppe und begeistern mit über 130 Kolleginnen und Kollegen an sechs Standorten Tag für Tag unsere Kunden.

AM STANDORT WARENDORF SUCHEN WIR ZUM NÄCHST-MÖGLICHEN TERMIN IN VOLL- ODER TEILZEIT:

1 KÜCHENFACHBERATER (M/W/D)

Wir bieten Ihnen:

Einen unbefristeten Arbeitsvertrag in einem leistungsfähigen und begeisternden Team. Freuen Sie sich auf Wertschätzung und eine überdurchschnittliche Entlohnung.

Bei uns haben Sie zwei Tage am Stück frei (Sonntag und Montag) und können so Ihr Wochenende nachholen.



Rückfragen gerne unter Tel.: **05631 9587-10** bei Herrn Klug. Bewerbungen per Mail erbeten an f.klug@moebelkreis.de. WEITERE INFOS UNTER: WWW.DIE-KUECHE-LUCHTEFELD.DE



Die Küche Luchtfeld GmbH & Co. KG
August-Wessing-Damm 82
48231 Warendorf
Telefon: **02581 9369-0**
www.die-kueche-luchtfeld.de

Die ASCHENDORFF LOGISTIK sucht einen MITARBEITER (m/w/d, ab 18 J.)

auf Minijob-Basis mit 10 Wochenstunden für die Einstellung und Betreuung unserer Gratiszeitungszusteller in **ASCHEBERG**. Sie führen Vorstellungsgespräche mit unseren Bewerbern, betreuen unsere Zusteller und sind für die Sicherstellung und Organisation der Zustellung verantwortlich. Arbeitszeit: samstags von 12.00 – ca. 18.00 Uhr. Restliche Stunden unter der Woche (gerne donnerstags) flexibel einteilbar. Führerschein und eigener PKW erforderlich.

Aschendorff Logistik, Telefon: 0251/690-664

E-Mail: zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de, Stichwort: ZGM Dreingau Zeitung. Wir freuen uns auf Sie!

Bezirksregierung
Münster



Die Bezirksregierung Münster sucht

mehrere Sachbearbeiterinnen / Sachbearbeiter (m/w/d) für die Abwicklung der Corona-Hilfsprogramme

Die Bezirksregierung ist zuständige Stelle für die Abwicklung mehrerer Corona-Hilfsprogramme auf Regierungsbezirksebene. Der Schwerpunkt Ihrer Tätigkeit liegt in der Prüfung und Bewilligung der Leistungen im Rahmen der unterschiedlichen Corona-Hilfsprogramme sowie deren verwaltungsmäßige Abwicklung. Es handelt sich um befristete Vollzeitstellen vergleichbar der Laufbahngruppe 2.1 (ehemals gehobener allgemeiner Verwaltungsdienst). Teilzeitbeschäftigung ist ebenfalls möglich.

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung bis zum 29.11.2020 per Mail an ausreichreibungen@brms.nrw.de oder postalisch an die Bezirksregierung Münster, Dezernat 11, 48128 Münster.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Weitere Informationen unter: www.brms.nrw.de/go/karriere

Wir suchen

Zusteller (m/w/d)

ab 18 Jahren für die Zustellung der Tageszeitung in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden von Montag bis Samstag in

- **EVERSWINKEL**
- **TELGTE**
- **SENDENHORST UND DRENSTEINFURT**
- **ASCHEBERG** (inkl. Briefe)

Für die Zustellung in Sendenhorst und Drensteinfurt ist ein eigener Pkw wünschenswert.

Tel.: (02 51) 690-664 • zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.de

Die Aschendorff Direkt

sucht für samstags

Zusteller (m/w/d)

ab 13 Jahren für die Verteilung der Dreingau-Zeitung auf Minijob-Basis in **DAVENSVERG**. Wir freuen uns auf Dich!

Telefon: 0251/690-664 (Mo. – Fr. 8–17 Uhr)
oder E-Mail: zustellerbewerbung@aschendorff.de
www.extramacher.de



Bereichsleitung gesucht!

Zum **01.03.2021** (oder später) suchen wir eine*n **Sozialarbeiter*in** o. ä. (m/w/d), BA, MA, Diplom in Vollzeit (unbefristete Anstellung).

➔ **Bereichsleitung** in der Kinder- und Jugendhilfe für: Wohngruppen, SPLGs und einen Pflegekinderdienst

➔ Weitere Infos (Stellenanzeigen) unter:
www.erziehungshilfe-st-klara.de
www.caritas-warendorf.de



Caritasverband
im Kreisdekanat
Warendorf



Erziehungshilfe
St. Klara

Leben verbindet.



Für die Samstagsverteilung suchen wir

Zusteller (m/w/d)

ab 13 Jahren aus **TELGTE, EINEN, EVERSINKEL, WARENDORF, BEELLEN und MÜSSINGEN**. Wir freuen uns auf Sie.

Telefon (0251) 690-664
zustellerbewerbung@aschendorff.de
www.extramacher.de

Wir suchen für ein Objekt in **Warendorf** ab sofort zuverlässige Mitarbeiter (m/w/d).

Reinigungskraft (m/w/d) 450 €-Basis

Arbeitszeiten: Montag bis Freitag ab 18:00 Uhr, Schlüsselobjekt

Gegenbauer Services GmbH
Am Sälzerhof 24 • 34123 Kassel
E-Mail: karriere@gegenbauer.de
Tel.: +49 30 44670 77685
Info zum Datenschutz:
www.karriere-gegenbauer.de/bew/
Referenzcode Homepage: **101_004166**

Zuverlässige Haushaltshilfen zur Versorgung von Senioren und Familien wegen steigender Auftragslage laufend gesucht. Gern aus Drensteinfurt, Sendenhorst, Ascheberg und Senden. Wir bieten flexible Arbeitszeiten von Montag bis Freitag. Losemann Haushalts-hilfe Filiale Ascheberg ☎ 02593 / 90 03 075

Rennter möchte wieder arbeiten auf 450 € Basis. Alles Führerscheine vorhanden. Tel. 0177/5126681.

Ich su. Gartenarbeit, Reinig. kann alles machen, ☎ 0163/0200180

Erfahrener Maler sucht Arbeit, ☎ 0163/6248398

H. GAUTZSCH
Spedition und Logistik

Wir suchen zuverlässige

Kraftfahrer (m/w/d) CE

Nahverkehr
ggfs. feste Tour ab Münster:
Mo-Fr je ca. 20 h - 06 h
Erfahrung SZM mit Kühler
wünschenswert.

Weitere Infos unter:
www.gautzsch-spedition.de
Tel. 025 36/3464 2864 13
mareike.bonesso@gautzsch.de

H. GAUTZSCH
Spedition und Logistik

Wir suchen zuverlässige

Kraftfahrer (m/w/d) CE

Nahverkehr
ggfs. feste Tour ab Münster:
So-Do je ca. 19 h - 05 h
Erfahrung mit Wechselbrücken
wünschenswert.

Weitere Infos unter:
www.gautzsch-spedition.de
Tel. 025 36/3464 2864 13
mareike.bonesso@gautzsch.de

Qualifizierte Kinderfrau für 10 Monate altes Kind mo-fr von 8-14 Uhr ab Januar 2021 in LH gesucht. Bei Interesse, Details unter ☎ 02591-7993562.

Menükurier (m/w/d) gesucht. Mo.-Fr. ca. 08:30-13:30 Uhr. Meyer Menü, Herr Daniel Perlick, Pleistermühlenweg 284, 48157 Münster, daniel.perlick@meyer-menue.de

Wer hat Lust uns 2-8 Stunden pro Woche beim Abpöppeln der Pferde/Alpaka-Weiden zu helfen. Freie Zeiteinteilung, gute Bezahlung. Gerne auch Schüler oder Rentner. Außenbezirk: Adenhövel Infos gerne unter ☎ 02598 / 9186645

Suche sofort für kl. DH wöchentlich ca. 2 Std., eine Hilfe zur Reinigung meines Hauses in 48308 Senden. Bin alleinstehend, mit kl. Hund. ☎ 02597 - 9779865

Haushaltshilfe, ehrlich, fleißig, gründlich, sauber, deutschsprachig, von älterem Ehepaar in EFH in Telgte ges., 2-3 x wöchentlich jeweils 2-3 Std., ☎ 02504/2846.

Schüler, 6 Klasse Gymnasium, sucht in Telgte Nachhilfe für Mathe. Nur Hausbesuche möglich. Gerne auch Oberstufen Schüler/in. Vorab Info ☎ 02504 / 5057 Peter Oesterle

Zuverl., deutschsprachige Reinigungskraft für 2 Privathaushalte in MS-Gievenbeck gesucht. Nur als angemeldeter Minijob! ☎ 0172/5341776.

Fingernägel, suche jemanden der mir meine Fingernägel mit Acryl o. Gel behandelt in MS u. Umgebung, sasi.muenster@web.de

Zuverlässige Reinigungskraft m/w/d für Privathaushalt in Grevon auf Mini-Job-Basis gesucht. ☎ 0151/15295202.

Zuverlässige Putzhilfe für Zwei-Personenhaushalt in Telgte nach Vereinbarung gesucht: ☎ 02504/5565.

Altenberge, zuverl. Putzhilfe für ca. 3 Std./Wo. gesucht, ☎ 02505 / 3339.

Altenpflegehelferin mit Herz und Erfahrung sucht seriöse Stelle als 24 Std Senioren Betreuerin / Haushaltshilfe ☎ 01512/9836923.

Erledige sämtliche Gartenarbeiten. Heckenschnitt, Strauchschnitt und Baumbeschnitt zum Festpreis möglich! 0159/08121706.

Rennter möchte wieder arbeiten auf 450 € Basis. Alles Führerscheine vorhanden. Tel. 0177/5126681.

Ich su. Gartenarbeit, Reinig. kann alles machen, ☎ 0163/0200180

Erfahrener Maler sucht Arbeit, ☎ 0163/6248398

Opel

Vectra C, Bj. 2.08, Tüv 11.2022, 252 Tkm, 2250 € VB. ☎ 0173/4961150

Reisemobile/Wohnwagen

WOHNMOBIL VON PRIVAT FÜR PRIVAT GESUCHT. Bitte alles anbieten, ☎ 0177/9673461

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen 03944-36 160 www.wm-aw.de **FA**

Rund um den Garten

Gärtner sucht Arbeit: Heckenschnitt, Hochdruckreinigung, Rodungen usw. ☎ 0179/2675397 oder Whatsapp

Alle Gartenarbeiten erledigt, ☎ 01577/7942105

Musikinstrumente

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

Audio & Foto

2 Infinity-Boxen RS 4000 günstig abzugeben. Näheres ☎ 02501/70626

TV & Empfangstechnik

Neuwertiges Kabelgebundenes Sennheiser Mikrofon, 75 € sowie ein TASCAM-Rekorder, 150 €, zu verk. Tel. 02504/984978

Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Verkaufe 2 Konzerttruhnen, LP's, CD's, HiFi: 1 gr. alter Reisekoffer, 4 alte Ölbilder, 3 Porzellan-service uvm. ☎ 0152/56970150.

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

Kleiner Hausflohmarkt, Geiststr. 81 (bei Oberwald klingeln), Aufzug vorh., 2. Stock, Sa. ab 8 Uhr. ☎ 0157/56241348.

Wer, aus dem Raum MS häkelt mir ein Deckchen, 45 x 45 cm. ☎ 0179/4778821.

Kaufgesuche

Bares für Wahres! kaufe alle Pelze, Antiquitäten und Schmuck, Ölgemälde und Bronzefiguren, Handtaschen, alte Bibeln, Porzellan, Teppiche, Garderobe, Trachten, Fotoapparate, Kristall, Näh-/Schreibma., Modeschmuck, Zahngold, Uhren, Zinn. Seriöse Abwicklung, ☎ 0177/9673461

"Ankauf von Altdt. Möbeln", Bekleidung, Porzellan, Pelze, Teppiche, Näh-/Schreibmasch., Taschen, Puppen, Häkeldecken, Zinn, Bestecke, Bernstein, Uhren, Münzen, Schmuck, ☎ 0178/9221038 Hr. Lauenburg

!!ACHTUNG!! Seriöser Ankauf v. Bekleidung, Pelze, Puppen, Näh-/Schreibma., Möbel, Teppiche, Porzellan, Häkeldecken, Bernstein, Uhren, Schmuck, Zinn, Münzen, Fr. Hartmann, ☎ 0172/8838808.

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

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

!Achtung! Achtung! Kaufe Weine, Champagner, Spirituosen und alte Kameras gegen gute Bezahlung. ☎ 0163/6875369.

Suche Trüdel: Hausrat, Deko, Porzellan, Schuhe, gute Kleidung, Zahle 5 € / Kiste. ☎ 0175/3525676 (Ol-fen)

Hutschenreuther weißes springendes Pferd H: 30 cm aus den 1960-iger gesucht ☎ 0160/9946681.

Kostenlose Abholung von defekten Gefrierschränken, Truhen, Waschmasch., Mofas, ☎ 0151/12302062

Suche Werkzeuge, Elektrowerkzeuge, Kettensäge usw. ☎ 02382/7754333 oder 0176/24172355.

Sammler sucht deutsche und Weltmünzen. ☎ 0251/862809.

Kinderland Beelen - eine Nachfolge-rin ist gefunden! Ab sofort starten wir einen Ausverkauf und geben 30 % Rabatt auf alles - Baby- und Kinderkleidung bis Gr. 116, Damenkleidung, Neuware und Secondhandkl. - viele Marken, Kirchplatz 8, ☎ 02586/1867

Paidi Kinderbett, höhenverstellb., weiß, 75x145mm, neuw. Matratze, Kinderbettwäsche, Mobile, zus. 200€. ☎ 0171/3502118 (MS Nord)

H0-Eisenbahn Anlage, 1x 200 m mit Trafo, Häusern, kl. Autos zu verk., Preis VS, ☎ 0251/3111203

Handgenähte Puppenbekleidung, diverse Größen zu verkaufen. ☎ 0251/80156 ab 18 u.

Essgeschirr, gelb, Goldrand, von Mitterteich, 10 Pers., 28 Teile, 50 €. ☎ 02571/51387.

Kobold-Staubsauger-Set, neue Bürste und viel Zubehör zu verkaufen für 500 € (neu 1.400 €), sofort nutzungsfähig. Erreichbar ☎ 0171/7603906

Miele Waschmaschine, programmierbar mit Aqua-Kontrollsys. und einen Miele Kondentrockner, sehr gepflegte Geräte, wenig gelaufen, aus Nachlass zu verkaufen, ☎ 0175/5294912 o. 02558/902681

Warmwasserspeicher indirekt beheizbar, ☎ 0251/80156 ab 18 u.

Altes Bauernleinen, versch. Maße, Meter 8 €, ☎ 0160/99466681.

Sehr schöne Essstischgruppe m. 1,10 m runder Glastischpl. u. 4 Stühlen in hochw. dunkelblauen Korbflecht, VB 150 €. ☎ 02504/984978

2,5-Sitzer-Couch, L 230 cm, beige, Alcantara, abwaschbar, bequeme Sitzfläche, günstig zu verkaufen, ☎ 0152/03344423.

Eichtisch ausziehb. + 3 Stühle, Wohnzimmertisch Nussbaum ausziehb. + höhenverstellbar, Trimrand Kettler ☎ 0152/06098597

Holzspalter Zipper, 12 t, 2 Jahre alt, 550 €, zu verkaufen. ☎ 02581/3602.

Trockenes gespaltenes Kaminholz (Hartholz), ca. 35 cm lang zu verk. Preis: 60 € Sm³. Größere Mengen können frachtfrei geliefert werden. Raum Grevon, Emsdetten, ☎ 0172/9766648

Kaminholz gespalten, trocken, SRM 55 €, Anlieferung möglich, Sassenberg, ☎ 0152/36646832.

Porsche Kunstkalender von 1980-2000 zu verkaufen ☎ 0160/99466681.

Bücher und DVD's für Erwachsene ab 1 Euro. ☎ 02536/345979.

City-E-Bike, White Motion, LOBE, 3 J., wenig gelaufen, NP 1800 € zu verk., ☎ 02571/5836899.

Gazelle E-Bike mit Frontmotor ohne Akku, 150 €, ☎ 0173/2867915.

Mädchenfahrrad 24 Zoll, guter Pflegezust., VB 77 €. ☎ 0251/80156.

Appenzeller Welpen, 8 Wochen alt, ab sofort abzugeben, entwürmt und geimpft, ☎ 02594/80963.

Kater Huck, ca. 14 J., kastriert, 1-Äugig u. Menschenbezogen sucht ganz dringend ein ganz liebes, beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631

Katze Rosie, ca. 2 J., kastriert, tätowiert, entwürmt und geimpft, sucht ein liebes, beständiges Zuhause mit Freigang. ☎ 0171/7452631

2 kl. Katzenkinder, 6 Mon., kastriert, tätowiert, entwürmt und geimpft, suchen ein liebes, beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

Einfurdeanhänger, Holz-Poly, BJ 2009, TÜV 09/2021, 1600 €, ☎ 0170/3662345.



Verlass dich drauf.

Jetzt 15 % Preisvorteil* sichern.

Dein SEAT ist älter als 4 Jahre? Dann vereinbare jetzt bei uns bis zum 31.12.2020 einen Service-Termin und sichere dir 15 % Preisvorteil* auf SEAT Original Teile®.

Autohaus Christkärer GmbH & Co. KG
Möhlenstr. 10
49549 Ladbbergen
T. +49 5485 93770
www.christkaener.de

* Den Rabatt in Höhe von 15 % auf den Umsatz mit SEAT Original Teilen® erhalten Privatkunden mit einem mindestens 4 Jahre alten SEAT Fahrzeug bei Wartungs- und Verschleißreparaturen (ohne Reifen) im Aktionszeitraum vom 03.10.2020 bis 31.12.2020. Der Abzug von bis zu 150 € (brutto) auf einen Umsatz von max. 1.000 € (brutto) erfolgt auf der Rechnung. Ausgenommen sind Flüssigkeiten wie Öl, Frostschutz, Werkstattkleinteile. Nicht mit anderen Rabattaktionen oder -angeboten kombinierbar. Weitere Informationen bekommst du bei uns.

Horoskop vom 23. 11. 2020 bis 29. 11. 2020

WIDDER (21.03.-20.04.)



Sie erhalten tatkräftige Unterstützung, auch wenn Ihnen das in diesem Zusammenhang unangenehm ist. Bleiben Sie locker, dann werden Sie auch dem Druck standhalten, der sich bei diesem Thema sehr schnell aufbauen kann. Nutzen Sie die positiven Energien, denn damit werden Sie auch das beste Ergebnis erreichen, was zurzeit machbar ist. Alles andere wird erst die Zukunft entscheiden. Weiter so!

STIER



Wenn Ihnen jemand zu nah kommt, neigen Sie zu Überreaktionen, die dem ganzen Thema nicht angemessen sind. Vor allem sollten Sie die Ruhe behalten, denn damit werden auch keine Worte gesagt, die Sie später bereuen könnten. Werfen Sie nicht alles hin, was Sie bisher erreicht haben, denn auch wenn nicht alles optimal erscheint, auf bestimmte Dinge sollten und dürfen Sie stolz sein. Gut so!

ZWILLINGE



Nach außen lassen Sie sich nichts anmerken, doch in Ihrem Innersten brodelt ein kleiner Vulkan. Bevor Sie Ihre Gefühle aber nicht unter Kontrolle halten können, sollten Sie keine weiteren Schritte machen, denn Ihnen fehlt eine richtige Struktur für diesen Weg. Achten Sie nicht darauf, was andere von Ihnen denken, denn das könnte auch ein gewisser Neid sein, der diesem Thema neue Nahrung gibt!

KREBS



Mit dieser Handlungsweise stellen Sie sich selbst in Frage und hinterlassen bei Ihrem Umfeld nur erstaunte Gesichter. Suchen Sie nach neuen Impulsen, die Ihnen einen Ausweg aus diesem ganzen Chaos zeigen, denn nur dann werden Sie auch wieder klare Gedanken fassen können. Greifen Sie auch die guten Ratschläge auf, die Ihnen eine Person gibt, denn diese Erfahrung könnte nützlich sein!

LÖWE



Sie schwanken zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt, machen sich damit aber selbst das Leben schwer. Versuchen Sie etwas mehr Schwung in Ihren Tag zu bekommen, dann werden Ihnen auch einige Arbeiten wieder leichter fallen. Bei einem Gespräch sollten Sie sehr diplomatisch vorgehen, denn sonst könnten Ihre Worte einen ungunstigen Nachgeschmack hinterlassen. Ruhig bleiben!

JUNGFRAU



Bestimmte Probleme sollten Sie nicht verdrängen, denn damit sind sie auch nicht einfach aus Ihren Gedanken verschwunden. Stehen Sie zu den Themen, die jetzt aktuell sind, dann wird sich auch bald eine Lösung dafür finden lassen. Einigen Vorwürfen sollten Sie sich entgegenstellen und damit die ganze Kritik entschärfen. Festigen Sie Ihre Meinung, denn dann werden Sie auch glaubwürdig bleiben!

WAAGE



Bestimmte Worte haben Ihr Selbstvertrauen erschüttert und damit fühlen Sie sich auch persönlich angegriffen. Reagieren Sie aber vielleicht einmal realistisch, denn es könnte auch ein Körnchen Wahrheit dahinter stecken, auch wenn Sie es nicht gerne hören. Versuchen Sie etwas mehr Spaß in den Tag zu bringen, dann werden Sie auch innerlich wieder lockerer und können alles mehr genießen!

Berufe in Verkehr, Transport, Logistik, Produktion

So arbeiten Fahrzeuginnenausstatter

Handarbeit trifft Technik

Sitzpolster, Cockpit-Armaturen und optional ein Getränkehalter – wer sich durch einen Fahrzeugkonfigurator klickt, bekommt einen Eindruck davon, wie viele Einzelteile und Details im Innenraum eines Pkw eine Rolle spielen. Sicher, komfortabel und stilvoll soll die Fahrt im Auto sein. Dafür sorgt Nataly Schleif. Die 20-Jährige absolviert eine Ausbildung zur Fahrzeuginnenausstatterin bei Daimler im Mercedes-Benz Werk Sindelfingen.

Sie formt und polstert Sitze, verlegt Teppichböden und dichtet Türen wie Fenster ab. Lenkräder und Armaturenbretter werden mit Leder überzogen, Fahrzeughimmel verkleidet, Verdecke für Cabrios gefertigt. Daneben verlegt Schleif Kabel etwa für Zentralverriegelung und Fensterheber und montiert die entsprechenden Schalter.

Der Beruf des Fahrzeuginnenausstatters ist nicht auf Pkw beschränkt – Lkw, Busse, Züge, Schiffe und Flugzeuge fallen ebenfalls ins Aufgabengebiet. „Bewerber müssen einen Sinn für Form und Farben haben“, sagt Michael Assenmacher vom Deutschen Industrie- und Handelskammertag (DIHK) in Berlin. Neben handwerklichem Geschick brauchen die Fachkräfte Interesse für Technik. Zunehmend monitieren sie auch Sonderaus-



Ob Lenkrad, Armaturenbrett oder Autositz: Oft werden Einzelteile im Fahrzeuginnenraum mit Leder bezogen. Nataly Schleif lernt in ihrer Ausbildung, wie man das Material richtig bearbeitet.

stattungen. „Das können etwa spezielle Massagesitze, Kühlschränke, Spiegel fürs Schminken oder Halter für die Wasserflasche sein“, erzählt Schleif.

Gute Chancen auf einen Ausbildungsplatz hat, wer fit in Mathematik ist. Denn die Menge an Stoff oder Leder,

die etwa für Sitze benötigt werden, muss auf den Millimeter genau berechnet werden. „Mich hat es gereizt, mein Interesse für Autos mit meinem Hobby Nähen zu verbinden“, begründet Schleif ihre Berufswahl.

Die Grundlagen der Berufsausbildung sind vielfäl-

tig: Dazu gehört, Schablonen anzufertigen und anschließend Werkstoffe zuzuschneiden. Zum Beispiel für eine Sonnenschutzblende aus Leder. Längst nicht alle Arbeiten erledigen Maschinen. Ziernähte für ein lederbezogenes Lenkrad entstehen etwa oft in Handarbeit.

Beim Polstern von Sitzen geht es darum, Schaumstoffwürfel in die gewünschte Form zu pressen und mit Stoff zu überziehen. (dpa)

Sonntags unterwegs

Lastwagen dürfen in NRW dank einer erneuten Ausnahmeregelung im Zuge der Coronakrise bis Mitte Januar auch an Sonn- und Feiertagen wieder fahren. „Die Landesregierung stärkt effiziente Lieferketten und die Warenverfügbarkeit in Einzelhandelsbetrieben“, heißt es auf

der Homepage des NRW-Verkehrsministeriums zu dem entsprechenden Erlass. Die Regelung gilt bereits seit dem 31. Oktober und ist bis zum 18. Januar befristet.



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

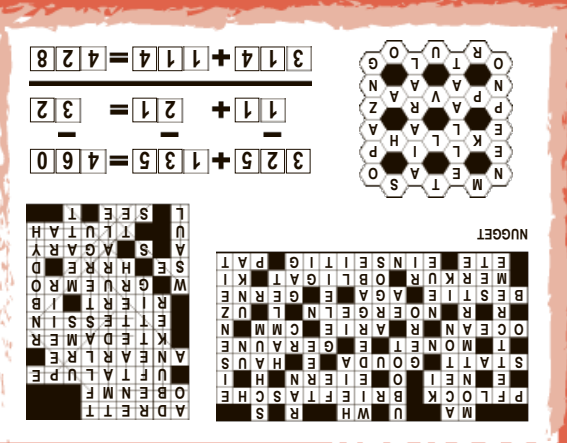
Mosecker GmbH & Co. KG
Gustav-Stresemann-Weg 52
48155 Münster



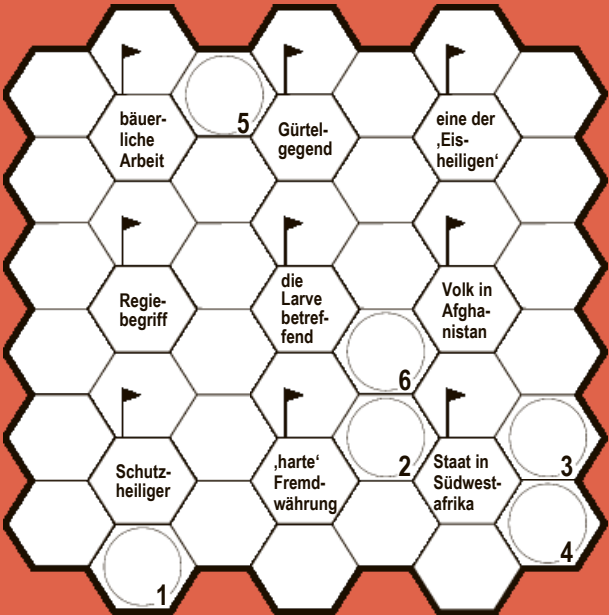
RÄTSEL und DENKSPORT

kleiner Holzpfahl	CEEFF MRTT	AEMMN ORRTT			ACE NOT	BOOTU		ABDEE EGIRW		AEHI	EERT		ANR		ACH MSU	EEEN NSTZ
						eine Geldbörse										
an Stelle von		arabische Langflöte				EGOR		unrund laufen					AEH LMT		NU	
			6		Käsesorte					EEG ILT		Wohngebäude				
englisch: Meer		franz. Maler † 1926 (Claude)					AGORS	leises Murmeln						2		
					EENU	Solostück in der Oper				kl. Hohlraummaß (Abk.)					AKNU	
wildes gefährliches Tier		EST		mäkeln								AGG		deutscher Lyriker † 1798		
						türk. Großgrundherr		3	IL	mit Freude				1		
ein Planet			5			erforderlich					4			Abk.: künstliche Intelligenz		
Quadrillfigur				unausgewogen									Filmpartner des Patachon †			

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



LÖSUNGEN



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

ADRETT
AKTEUR
ARMIN
BODY
BUNKER
EARP
EDAMER
ELGER
ESTE
FETTIG
FUER
GARY
HAUT
LASTER
LUPE
MARDER
OBEN
SAUL
STAR
TAETER
TESSIN
URAL
UTAH
WESTE

