

HALLO

TELGTE · WESTBEVERN ·
RAESTRUP · EVERSWINKEL ·
ALVERSKIRCHEN ·
OSTBEVERN

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 5. Dezember 2020
Ausgabe 49/2020 ·
Verteilte Auflage: 13 610

Britischer Klassiker
Die Mince Pies aus unserem
Rezept der Woche sind
leckere Mürbeteigküchlein
mit Fruchtfüllung.
| Essen & Trinken

Gut für Gesundheit

Wenn es draußen kalt,
nass und stürmisch ist,
nehmen viele gerne ein
wohlig-wärmendes Bad.
| Bleiben Sie fit

Geteilter Spaß

Videos lassen sich
bei Snapchat ab sofort
mit einem ganz großen
Publikum teilen.
| Menschen & Medien

**Kurz
notiert**

**Besinnlichkeit in
der Weihnachtszeit**

TELGTE. Um gerade Berufstätigen eine Möglichkeit zu geben, die Adventszeit als eine besinnliche Zeit zu erleben, hat sich die Kirchengemeinde St. Marien etwas Besonderes einfallen lassen. An jedem Freitag im Advent findet um 19 Uhr in der Propsteikirche St. Clemens eine sogenannte Rotarmesse statt. In der abgedunkelten Kirche sollen die Teilnehmer erspüren können, „wie uns aus der Nacht das Licht der Weihnacht entgegenkommt“, schreibt die Gemeinde in einer Einladung. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten.

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

Guido Cantz kommt am 27. Mai ins Bürgerhaus.

Foto: Stadt Telgte

Programm für Kultursaison 2021 steht

Vorverkauf startet heute

**Auch wenn im Bürgerhaus
derzeit keine Veranstal-
tung erlaubt ist, die Pla-
nungen für die kommen-
de Spielzeit stehen.**

TELGTE. Am Samstag (5. Dezember) beginnt der Vorverkauf für die Kultursaison 2021. Da dieses durch die Pandemie geprägte Jahr gezeigt hat, dass Pläne immer wieder neu geschrieben und angepasst werden mussten, haben sich bezüglich der Platzvergabe ein paar Dinge geändert, um besser und flexibler auf jede Situation reagieren zu können. Das bedeutet: Pro Veranstaltung werden im Augenblick nur 80 Plätze vergeben. Außerdem wird es beim Vorverkauf keine Platzauswahl geben. Beim Ticketkauf erhalten die Käufer lediglich die gewünschte Anzahl an Veranstaltungstickets, auf eine

Nummerierung der Tickets wird im Zuge dieser neuen Regelung verzichtet. Die Zuweisung der Plätze erfolgt nach Eingang der Käufe durch Tourismus + Kultur.

Los geht's mit dem Jahresrückblick von Thilo Seibel am 16. Januar mit dem Titel „Schon rum?!“. Man darf gespannt sein auf das, was der Kabarettist zu den letzten Monaten zu sagen hat. Sollte der Termin abgesagt werden müssen, steht schon ein Ausweichtermin fest, der im Veranstaltungskalender vermerkt ist.

Dies gilt auch für das Konzert von PE Werner. Sie wird am 30. Januar das Publikum

mit ihrer Schlagerette „Eine Nacht voller Seligkeit“ begeistern. Weitere Höhepunkte sind die Auftritte der Künstlerinnen und Künstler Blömer & Tillack (26. Februar), Die Distel (6. März), Alfons (15. April), Sissi Perlinger (16. April), Sebastian Pufpaff (22. April), Tobias Mann (24. April), Ingo Appelt (8. Mai) und Guido Cantz (27. Mai).

Kurzfristig kann es aufgrund der Pandemie zu weiteren Änderungen kommen, die im Veranstaltungskalender der Stadt unter www.telgte.de veröffentlicht werden.

Christrosen
ab € **3.90**

Amaryllis

**Weihnachtliche
Gestecke,
Deko-Ideen...**

GÄRTNEREI kemker
Hauptstraße 20 · 48351 Everswinkel-Alverskirchen
Fon: 02582-13 90 · www.gaertnerei-kemker.de

Abenteuergeschenk gesucht?
Heben Sie ab mit einer Boeing 737-800

Geschenkgutscheine im Onlineshop ab 60 €:
www.flugsimulator-ms.de

- Simulatorflüge
- Firmenveranstaltungen
- Gruppenevents
- Pilotenschulung

Hier haben Sie ab
Flugsimulator-MS
Flugplatz Münster-Telgte, Berdel 53, 48291 Telgte |
Tel: 02504 / 987 9999 | Mail: info@flugsimulator-ms.de

Brune GmbH Reparatur-Meisterwerkstatt

WEIHNACHTSSPECIAL
Wir wünschen eine schöne Weihnachtszeit
und gute Fahrt ins Jahr 2021!

eVICTORIA
e-RÄDER. ENERGIE ERLEBEN.
eTrekking 5.8 SE

130 km Reichweite!
Bosch-Antrieb
für **2.099,-€**

I-SY Drive S8 RT

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

Über 25 verschiedene E-Bike-Modelle vorrätig!

Über 100 gebrauchte Motorräder + Roller.
Gebrauchte Elektrofahrräder
im Angebot
ab **399,-€**

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

**ALLWETTERZOO
MÜNSTER**

JETZT JAHRES- KARTE KRALLEN

Das ideale
WEIHNACHTS-
GESCHENK

Bis zum
31.12.2020
**FLAUSCHIGE
RABATTE**
sichern auf der
Website

ALLWETTERZOO.DE/JAHRESKARTE

Rätselspaß

Samstag, 5. Dezember 2020

Dichter von Klage- liedern			US- Bundes- staat	Hau- messer in Assam	nordli- sche Sagen- gestalt	Ver- mäch- t- nis	aus zwei Einhei- ten be- stehend	rote Filz- kappe	Rufname der Perón †	Kriech- tiere	Frauen- unter- kleidung (engl.)	eng ver- bunden		Ab- schie- ds- gruß	deut- scher Adels- titel	ein Hormon		Teil des alt-röm. Kalen- ders		Heraus- geber von Büchern		Solo- gesangs- stück in der Oper		Teil der Leder- her- stellung	dt. Arbeiter- führer † 1913		poetisch: Stille	
dt. Filmstar (Gudrun)								Zusam- men- schluss						Hoch- stapler								Sport- boot						
Geneh- migung					5			bayrisch: ruhig	Siegerin im Wett- kampf					Zier- strauch		akade- misch gebildet										dt. Schau- spieler (Klausj.)		
flieder- farben			feierli- ches Gedicht			Konstruk- tions- weise		buddh. Tempel				kleine Keller- krebse		Heil- kundiger				persön- liches Fürwort				indische Göttin, Gattin d. Rama			Leid			
				Geliebte des Zeus	genug!				eine Apfel- sorte		größter Strom Südame- rikas							Kleider- schmuck		Haupt- stadt Süd- Koreas						2	Bewoh- ner der 'Grünen Insel'	
steuern, leiten			den Mond betref- end				Bewoh- ner des antiken Italiens		Papier- zählmaß				unbe- stimmtes Fürwort			Vorname Chagalls		Über- bringe- rin						Desin- fektions- mittel		franzö- sisch: Jahr		
					amerika- nischer Erfinder † 1931		uneigen- nütziger Mensch						ein Grund- stoff		Gutsver- walter im MA.						Gerät zum Rasen- kürzen			befestig- tes Berber- dorf				
			trotzen		englisch: Osten, östlich			franzö- sisch: Seele			Schuh- macher- pflriem		Kurort in Südtirol					ver- bergen		ein Gebäck								
Norne der Vergan- genheit	deutsche Krimi- serie	natürl. Beruhi- gungs- mittel							Strahlen- kranz		baumge- säumte Straße					männli- che Nach- kommen		Verpack- ungs- gewicht				englisch: neu				ohne Heimat	Konto- sette (Soll)	
sprach- begabter Sing- vogel				gemein- sam			italie- nischer Sänger (Al)		mutig				Porzel- lan- erde		nicht beleuch- tete Fläche							Trauben- ernte			Fremd- wortteil: zu, nach			
					talent- tiert		vorher				Kelten in Irland		Spiel- karten- farbe				metall- haltiges Gestein				kleine Siedlung		Ski- langlauf- spur					
Vorname des Welt- reisen- den Polo		Ruhe- losig- keit		adliger rumän. Grund- besitzer				griechi- sche Insel	Freude an etwas								religiöse Lehrer der Hindus		Wind- fächer				8	offi- zieller Ratgeber				
ernen- nen						ehem. dt. Tennis- profi (Boris)	Papa- gei- name				Einheit der Stoff- menge		6	Name der Europa- rakete		Aas- vogel						Kleinst- renn- wagen		franzö- sisch: Korn				
				strafen		Gewässer in den Vorpalen					Betrug, Wucher		Leid zufügen						orienta- lisches Nomaden- volk		immun							
ehem. dt. Regie- rungs- sitz	ein Ziegen- leder	früh. Rhein- wein- boot					westl. Welt- macht (Abk.)		4								Schul- note		folglich, deshalb				feierli- ches Gelübde			Hoch- gebirgs- schnee		
Fach- literatur								Rat- schlag	laufen						Strom durch die Ukraine		zum selben Zeit- punkt							Mauer- putz		molda- wische Währung		
					ein Monats- name		wütend rasen				wissen- schaft- liche Arbeit		ein Brett- spiel					Norm- zahl beim Golf		Stief- tochter von Herodes		Kern- reaktor			kleine Sunda- insel			
schnell, schnittlig		eh. italie- nische Währung (Mz.)		Schild des Zeus						Stadt im Sauer- land	fesselnd, erregend					engl. Frauen- kurz- name		orient. Volks- ange- höriger					med.: Ohren- ent- zündung		franzö- sisch: eins			
Sitz- streik (engl.)	mada- gassi- scher Halbaffe				englischer Jagd- hund	Farb- löse- mittel							kräftig, muskulös		brenn- bares Gas						zwei- sitzige Kutsche		über- holt (engl.)			Pferde- haar zum Polstern	Düssel- dorfer Flanier- meile	
ver- hältnis- mäßig, fair		höchst- begabte Men- schen		Flunder					elektr. Infor- mations- einheit		Pappel mit fast runden Blättern		Sport- gerät der Werfer					dickes Seiden- gewebe		drei- facher Torerfolg						nord- amerik. Hirsch- art		
					3			Herr- scher- sitz	Enten- art						Ehren- name der röm. Kaiser		kalter Wind an der Adria					Teil des Atlas- gebirges		Eingang	ver- gleich- bar			
Gesetz- geber d. ind. My- thologie	Halb- insel in Vorder- asien		Hand- lung		nicht lieblich		Komö- dien- art					sportli- cher Wett- kämpfer		liebens- würdig, bezaub- ernd														
				Haft, Frei- heits- entzug	hierher				enger Ver- trauter	Mutter Marias						heftiger Wind- stoß			ver- borg- en vor- handen		Leicht- metall				tropischer Laub- baum	vertraute Anrede		
japani- sches Längen- maß		euro- päisches Hoch- gebirge					erfor- derli- che Menge		Frisier- mittel								ein Karten- spiel		Horn- klee						tropischer Laub- baum	vertraute Anrede		
					Mit- besitz		großes Raubtier			Unter- nehmens- form (Abk.)				hilfs- bereit		arabi- sches Grüß- wort					schiefer Mund (ugs.)		Oper von Verdi					
Über- setz- schiff			Wahl- zettel		Größe ermi- teln					Fluss in Frank- reich			'heilig' in dt. Städte- namen						Stadt an der Ilm		Knochen- bruch							
These, Maxime		Leben				ein Insek- tizid (Abk.)			ein Unglück	Orna- ment					dt. Schau- spieler † (Hans)		wegen						Monats- name		instän- dig bitten	asia- tische Industrie- nation		
							span. Maler † 1828	lästige Marotte						englisch: zwölf	Gewalt- akt, Anschlag									Treue- bruch	Abk.: Fjord			
				warmer Quelle		höchstes Spiel beim Skat				Szenen- folge (Bühne)	Vorname Eulen- spiegels						Spitzen- schlager (engl.)			Getreide- speicher		edles Einzel- wohn- haus						
Eigen- name der Eskimos	künst- lerische Fräsung	ein Schiff erobern		dt. Schau- spieler (Max)				1	rheini- sches Mittel- gebirge		ein Zug- vogel							Fach- gebiet		Fluss durch Berlin				Meeres- gestade				
Lebens- gefährte						Provinz im Osten von Pakistan	Bewe- gung zur Musik				Kolloid				drei Musizie- rende		Vorname d. Ebner- Eschen- bach					griech. Göttin des Rechts		Berg- völker in Laos				
		9		dt. Film- star (Vero- nica)	neben- einander laufend, analog									Tages- abschnitt (Mz.)	Dom- stadt an der Mosel					Eltern- teil (Mz.)		wagen, sich ...						
Wahl- zettel- kasten			Gemah- lin				asiat. Noma- denzelt- dorf			Kinder- tages- stätte	Bild- seite einer Münze						ara- bische Münze		geplan- tes Projekt								Stadt in Tirol	
heftig, nach- drück- lich							griechi- sche Sagen- gestalt		Motor- ab- deckung						Salz der Kohlen- säure		erste Sängerin				Platz- deck- chen				an- geregt		elektro- statische Einheit (Abk.)	
					spani- sches Grüß- wort		Heiter- keit				inner- halb		ver- schlüs- seln								kleines Insekt		Luft der Lunge					
rasender Beifall			Zwerg- holun- der		griechi- sche Unter- welt					Licht- engel im A.T.	Dynastie im alten Peru					von Sinnen			Riese der griech. Mytho- logie		körper- liche Best- form							
immer	japani- scher Kaiser- titel	Sauer- stoff benötig- end					Baum- woll- hemd	Normal- maß								weib- liche Fabel- wesen	nicht völlig						ein Name des Teufels	Film von Steven Spiel- berg		schweiz. Muster- messe	engli- scher Männer- name	
						Mas- chen- werk	Keim- träger			Mutter der Nibe- lungen- könige				Daten- übertra- gungs- gerät				ehem. deutsche Airline (Abk.)		persön- liche Aus- strahlung								
Internet- Verbin- dung (EDV)		franzö- sisch: See		Hand- arbeits- leh- gang			Vorname der Sander			int. Kfz.-Z. Monaco	städtisch				Initialen des Dichters Ibsen		Leier					erster General- sekretär der UNO		zwecks				
								absicht- lich stoßen															niederl. Karibik- insel					
zu sehr später Stunde												Kondi- torware																
Laut der Enttäu- schung				Stein- frucht							Stadt in Piemont					Ball- sport- begriff				Double für ge- fährliche Szenen								

raetselstunde.com

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

Klares Abstimmungsergebnis

Schule ohne Rassismus

Mit einer überwältigenden Mehrheit von 81 Prozent haben sich die Schüler sowie alle Mitarbeiter der Sekundarschule an der Marienlinde dafür ausgesprochen, in das deutschlandweite Netzwerk von „Schule ohne Rassismus“ aufgenommen zu werden.

TELGTE. „Das war schon eine Menge Vorbereitung, diese Abstimmung“, sind sich die Schüler der Klasse 9b einig. Sie hatten innerhalb des Politikunterrichts die Abstimmung sehr engagiert vorbereitet und als Organisationsteam durchgeführt. So wurden für jede Klasse „Wahlurnen“ vorbereitet, Stimmzettel abgezählt und Wählerlisten erstellt. Alle Klassen wurden von je einem Mitglied des Organisationsteams der 9b besucht, und so konnten die Schüler ihre Stimme in ihren Klassenräumen geheim abgeben.

In einem Flyer, den die 9b vorbereitet und gestaltet hatte, wurden alle Beteiligten im Vorfeld informiert. In den Klassenräten wurde diskutiert, und selbst gestaltete Wahlplakate machten auf das Projekt im ganzen Schulgebäude aufmerksam. Zudem wurde ein Werbevideo gedreht, das nun auch auf der Schulhomepage veröffentlicht wird.



Spannend ging es bei der Stimmenauszählung zu. Am Ende entschieden sich 81 Prozent für eine Aufnahme in das deutschlandweite Netzwerk von „Schule ohne Rassismus“. Foto: Sekundarschule

Der spannendste Teil war die Auszählung aller Stimmen. Das Ergebnis wurde in einer Excel-Tabelle festgehalten und in einem Protokollbogen dokumentiert. Über die schul.cloud sind alle offiziell über das Wahlergebnis informiert worden. „Dieses Projekt

zu initiieren, hat wirklich viel Freude bereitet. Ein Stück Demokratie sehr handlungsorientiert zu erleben, das wird nachhaltig bei den Lernenden wirken“, sagt Helga Quante, die die Schülerinnen und Schüler in dem Prozess begleitet hat.

Dass die Arbeit damit aber noch nicht zu Ende ist, darüber sind sich die Schüler einig. Jetzt gilt es, Projektideen zu sammeln, die sich in näherer Zukunft zu den Themen Diskriminierung und Rassismus in der Schule verwirklichen lassen.

Die Antragsunterlagen der Schule werden nun gesichtet. Dann können bald alle Schülerinnen und Schüler und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sekundarschule voller Stolz verkünden: „Wir sind eine Schule ohne Rassismus und mit Courage.“

Kurznotiert

Kein Halt zwischen Telgte und Warendorf

TELGTE. Aufgrund von Baumaßnahmen der DB Netz fallen die Züge der Linie RB 67 vom 6. bis 22. Dezember zwischen Telgte und Warendorf aus. Die Ausfälle gelten in den späten Abendstunden ab 22.15 Uhr. Für die ausfallenden Halte ist ein Schienenersatzverkehr eingerichtet. Die detaillierten Ersatzfahrpläne stehen allen Reisenden unter www.eurobahn.de/baumaassnahmen/ zur Verfügung. Ferner können sich Fahrgäste informieren unter der kostenfreien Hotline ☎ 0800 / 38 76 22 46.

10 000 Wunschzettel liegen in Telgte aus

TELGTE. Auch in diesem Jahr haben die Telgter Hanse, die Wirtschaftsförderung der Stadt Telgte und die Volksbank Münsterland Nord ihr gemeinsames Projekt „Wünsch Dir was!“ aufgelegt. Seit dieser Woche liegen 10 000 Wunschzettelhefte in vielen Telgter Geschäften und laden dazu ein, sich seinen ganz persönlichen Lieblingswunsch erfüllen zu können. Die Ziehung der Gewinnerinnen und Gewinner erfolgt am 15. Dezember in der Volksbank. Die Benachrichtigung erfolgt recht schnell.

Von Haus zu Haus

Nikolaus kommt mit der Kutsche

WESTBEVERN. In den vergangenen Jahren kamen die Kinder in Scharen zum Nikolaus, wenn der Station auf dem Vadruper Weihnachtsmarkt machte. Am Sonntag (6. Dezember) fällt zwar der Weihnachtsmarkt aufgrund der Corona-Pandemie aus, der Nikolaus hält aber Wort und besucht die Jungen und Mädchen. Im Landauer des Reiterhofs Schulze Hobbeling fährt der heilige Mann von 15.30 bis 17 Uhr durch alle Straßenzüge in Westbevern-Vadrup. Jedem Kind, das vor der Haustür steht, wird dann ein Schokoladennikolaus überreicht.



Der Nikolaus fährt am Sonntag mit der Kutsche an den Häusern der Kinder vorbei. Foto: Bernhard Niemann

und ein schöner Ersatz, um die Tradition doch fortführen zu können und die Kinder in dieser schwierigen Zeit zu erfreuen“, stellten Friederike von Hagen-Baaken, Vorsitzende des Westbevrner

Krink, und Franz Rottwinkel Organisator des Vadruper Weihnachtsmarkts, das Vorhaben lobend heraus. (ni)

Gymnasium Johanneum ausgezeichnet

Knapp 15 000 Euro Preisgeld für die Gesundheit

OSTBEVERN. Die Unfallkasse NRW hat am Donnerstag zum zwölften Mal den Schulentwicklungspreis „Gute gesunde Schule“ verliehen. Damit werden Schulen ausgezeichnet, denen es besonders gut gelingt, Gesundheitsförderung und Prävention in ihre Schulentwicklung zu integrieren. Das Gymnasium Johanneum in Ostbevern erhält eine Prämie in Höhe von 14 950 Euro. Das geht aus einer Pressemitteilung der Unfallkasse hervor.

Ausgezeichnet wurde das Gymnasium unter anderem für die als Schulgemeinschaft geplante Gestaltung der Aufenthalts- und Arbeitsräume im Sinne der guten gesunden Schule sowie für die Förderung des positiven Schulklimas. Diese gelingt im Wesentlichen durch einen wertschätzenden Umgang und Maßnahmen zur Förderung der Gemeinschaft. Mit einem Preisgeld von rund 500 000 Euro ist der Schulpreis der am höchsten

dotierte in Deutschland. Beworben haben sich in diesem Jahr 241 Schulen. 43 von ihnen erhalten die Auszeichnung, davon befinden sich 13 im Regierungsbezirk Münster.

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

Jeden Tag besonders – einfach ALDI.



Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit diesen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten – auch einer Coronavirusinfektion – zu schützen.



Die wichtigsten Hygienetipps

Halten Sie Abstand

Waschen Sie im Alltag regelmäßig Ihre Hände

Tragen Sie gegebenenfalls eine Mund-Nasen-Bedeckung

Halten Sie zu Hause, wenn Sie krank sind

Achten Sie auf Hygiene beim Husten und Niesen

Vermeiden Sie Berührungen

Halten Sie die Hände vom Gesicht fern

Waschen Sie im Alltag regelmäßig Ihre Hände

Waschen Sie im Alltag regelmäßig Ihre Hände

Laufend aktualisierte Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zu Atemwegsinfektionen, verursacht durch das Coronavirus SARS-CoV-2, finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.infektionsschutz.de und www.bzga.de



Auto aktuell

Mein Wohnmobil ist Marke „DIY“

Camper selber bauen

Als Zauberwort nennt der Technik-Redakteur und Wohnmobil-Experte des Auto Club Europa (ACE): „DIY“ – „Do it yourself“. Am Anfang steht dabei die Suche nach einer geeigneten Basis für den Ausbau. Allerdings hat die Corona-Krise hier allgemein zu einem deutlichen Preisanstieg geführt.

„Echte Schnäppchen sind deshalb im Augenblick kaum zu finden, vielmehr werden immer wieder ziemlich groteske Fahrzeuge zu überhöhten Preisen angeboten“, so der Experte. Er rät, in der Suchfunktion einer der großen Automobil-Börsen keine bestimmte Marke oder kein bestimmtes Modell einzugeben, sondern das verfügbare Budget und die Fahrzeugklasse. Meistens firmiere die dann unter Transporter. Zur Berücksichtigung sollte dann unbedingt jemand mitkommen, der sich mit der Materie aus-

kennt. Oder man lässt das Fahrzeug im Rahmen einen Gebrauchtwagenchecks unter die Lupe nehmen.

Modelle, die grundsätzlich als Basis in Frage kommen können, sind zum Beispiel Mercedes Sprinter, Ford Transit und gerade günstige Fiat Ducato. Wenn es eine Nummer kleiner sein soll, eignen sich Modelle wie VW Caddy, Renault Kangoo oder Ford Tourneo als Mikrocamper. Fündig werden kann man auch etwa bei einer Zoll-Auktion, wo unter anderem ehemalige Behördenfahrzeuge versteigert werden, oder bei Firmen wie DHL: Durch Erneuerung der Flotte gelangen nach einer gewissen Zeit Modelle zur Versteigerung oder in den Verkauf.

Abseits befestigter Straßen ein Muss: Allradantrieb. „Da kann dann zum Beispiel ein Unimog das passende Fahrzeug sein oder auch kleinerer Laster von Mercedes, wie er normalerweise bei der Bun-

Lust auf ein eigenes Wohnmobil, aber nicht genug Geld, sich zumindest ein gebrauchtes zu kaufen? Der Traum von der Freiheit auf vier Rädern kann laut Constantin Hack dennoch für verhältnismäßig wenig Geld wahr werden.

deswehr eingesetzt wird“, so Hack.

Allerdings müsse man berücksichtigen, dass viele Behördenfahrzeuge häufig komplett verglast seien, was den Innenausbau schwierig bis unmöglich mache. Zudem heizen sich diese Fahrzeuge extrem auf. Klassische Lieferfahrzeuge ohne oder mit kleinen respektive wenigen Scheiben eignen sich zum Ausbau deutlich besser. Scheiben lassen sich nachrüsten.

Was den Ausbau nach eigenen Vorstellungen grundsätzlich etwas kompliziert macht: Bei Tüv und Co. existiert keine einheitliche Definition eines Wohnmobils, bemängelt Hack. Grundsätzlich sei es daher dringend anzuraten vor dem Ausbaus mit der Prüfstelle zu sprechen, bei der man später auch die Abnahme machen lassen wolle. „Ansonsten kann es bei der Abnahme ein böses Erwachen geben – dann, wenn man mir

die Zulassung als Wohnmobil verweigert“, so Hack.

Viele der Basisfahrzeuge haben einen großvolumigen Diesel. Das bedeutet eine hohe Kfz-Steuer. „Für ein als Wohnmobil zugelassenes Fahrzeug dagegen fällt diese Steuer deutlich günstiger aus“, weiß Hack.

Der Experte warnt aber davor, an der falschen Stelle zu sparen: „Viele versuchen, ihre Vorstellungen mit möglichst simplen Mitteln umzusetzen und verzichten auf teurere Bauteile aus dem Fachhandel.“ Dabei werde aber vergessen, dass ein Wohnmobil gewissen Erschütterungen ausgesetzt ist, was entsprechende Lösungen verlange. Der Kühlschrank etwa, den man zuhause habe, gehöre auf keinen Fall in ein Wohnmobil. Schließlich kann er, je nach Stellplatz, auch schon mal in Schräglage geraten. Dafür braucht es dann ein Modell aus dem Zubehörhandel, das mit solchen Bedingungen

klarkommt.

„Weil zum Beispiel Toilette und Bad von keiner Prüfstelle verlangt werden, verzichtet manch einer einfach auf die sanitären Anlagen“, sagt Hack. Allerdings seien im Corona-Sommer auf vielen Campingplätzen die Sanitäranlagen gesperrt gewesen. Wohnmobilen ohne Sanitär-ausstattung wurden nicht eingelassen.

Hack schätzt, dass man mit einem Budget von knapp 5000 Euro für die Basis sowie 2000 Euro für den Ausbau bereits ein wohnliches Wohnmobil bekommen kann, einige Abstriche beim Komfort und eine gewisse handwerkliche Geschicklichkeit immer vorausgesetzt. „Das Gros der DIY-Bauer dürfte aber zwischen 10 bis 20 000 Euro in die Basis und noch einmal 5000 bis 10 000 Euro in den Ausbau investieren.“ (dpa)

Foto: dpa

Kurz notiert

Zahlt die Vollkasko nach Unfall?

Wer sich einen stärkeren Motor in sein Fahrzeug einbauen lässt, sollte das unbedingt auch seiner Versicherung mitteilen. Ansonsten kann diese nach einem Unfall einen erheblichen Teil ihrer Leistungen kürzen. Das zeigt ein Urteil des Oberlandesgerichts Saarbrücken (Az.: 5 U 64/19), über das die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) berichtet. (dpa)

Kuh beschädigt falsch parkendes Auto

Will ein Landwirt sein Vieh von einer Fläche zu einer anderen treiben, muss er dabei sehr vorsichtig sein. Denn wenn die Tiere unterwegs Autos beschädigen, muss ihr Besitzer auch dann haften, wenn ein Wagen verbotenerweise abgestellt war. Das zeigt laut der Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) ein Urteil des Landgerichts Koblenz (Az.: 13 S 45/19). (dpa)

Rund jeder Vierte mit Mängeln

Gut jedes vierte Auto (28,7 Prozent) fährt mit Mängeln an der Beleuchtung auf den Straßen. Das zeigt eine Statistik der Deutschen Verkehrswacht (DVW) und des Zentralverbands Deutsches Kraftfahrzeuggewerbe (ZDK) im Rahmen der Aktion Licht-Test 2020. Damit liegt die Quote in etwa auf Vorjahresniveau (28,8 Prozent). Defekte Hauptscheinwerfer haben die Nase vorn. (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!

0% FINANZIERUNG BIS 36 MONATE

KOSTENLOSE LIEFERUNG

INDIVIDUELL PLANBAR

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
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr

Für Autos mit blauer Plakette nun höchste Zeit für die HU

Wie eine Uhr

Wann ihr Auto zur nächsten Hauptuntersuchung (HU) muss, können Fahrer direkt an der Plakette am hinteren Nummernschild ablesen. Wie ADAC und Dekra erläutern, nennt die Zahl in der Mitte der Plakette das Ablaufjahr. In welchem Monat genau die HU fällig ist, sehen Fahrer an der Zahl, die oben steht.

Außerdem markieren schwarze Balken wie ein Stundenzeiger einer Uhr die Position auf der Plakette. Ist die HU im April fällig, steht die Ziffer „4“ oben und die Balken positionieren sich auf „4 Uhr“.

Aber auch schon die Plakettenfarbe gibt Aufschluss über das Jahr. 2020 sind alle Autos mit blauer Plakette fällig. Wer noch damit fährt, hat spätestens im Dezember die Prüfung oder hat die Frist vielleicht schon überzogen. Gelb steht für das Jahr 2021, Braun für 2022. Alle Autos mit rosa Plakette müssen 2023 zur HU. Der Prüftermin steht

außerdem im Fahrzeugschein (Zulassungsbescheinigung Teil I).

Wer die Fristen überzieht, muss mit Bußgeldern und auch Punkten in der Ver-

kehrs-sünderkartei rechnen. Wer mehr als zwei Monate zu lange wartet, muss 15 Euro zahlen. Bei vier bis acht Monaten werden 25 Euro daraus. Und

Plaketten-Uhr: Das fällige Jahr für die Hauptuntersuchung steht in der Mitte, der Monat stets oben. Foto: dpa

bei mehr als acht Monaten drohen mindestens 60 Euro und ein Punkt in Flensburg. Wer mehr als zwei Monate überzieht, muss für eine besonders genaue HU-Prüfung außerdem Mehrkosten einplanen. (dpa)

Vorweihnachtliches Gebäck

Very british

Andere Länder, andere Sitten: Bei uns weniger bekannt, sind Mince Pies in England geradezu berühmt.

Mince“ leitet sich von „Minced Meat“ ab. Das bedeutet übersetzt „Hackfleisch“. Obwohl sich keine Spur von Fleisch in den süßen Weihnachtsküchlein befindet. Zur Zubereitung: Aus Mehl, Salz, Butter, Zucker und Wasser einen Knetteig erstellen. Diesen in Folie gewickelt in den Kühlschrank legen. Währenddessen Äpfel und Aprikosen, gegebenenfalls auch Rosinen (je nach Größe) in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten für die Füllung in einen Topf geben und circa 30 Minuten sanft köcheln lassen. Weichgekochte Frucht-mischung komplett (oder nur einen Teil davon) pürieren und abkühlen lassen. Muffins- oder Pieform mit Butter auspinseln. Teig dünn ausrollen.

- ★ Mit einem runden Ausstecher zwölf Kreise ausstechen.
- ★ Ausgestochenen Teig in die Vertiefungen der Muffinsform legen und leicht andrücken.
- ★ Ausgekühlte Frucht-füllung hineingeben und aus dem übrig gebliebenen Mürbeteig Sterne ausstechen und auf der Füllung platzieren.
- ★ Mince Pies vor dem Backen mit verquirltem Ei bestreichen und bei 170 Grad circa 25 Minuten backen.
- ★ Nach dem Auskühlen aus der Form lösen und mit Puderzucker bestreuen. (Rezept: www.die-frau-am-grill.de)

Rezept der Woche

Mince Pies

Einkauf

Zutaten für zwölf Portionen

- ★ 300 g Mehl
- ★ 1 Prise Salz
- ★ 30 g Zucker
- ★ 180 g Butter
- ★ 60 ml Wasser oder Fruchtsaft
- ★ 250 g Äpfel (geschält und vom Kerngehäuse befreit)
- ★ 50 g geröstete & gehackte Haselnüsse
- ★ 50 g getrocknete Cranberries
- ★ 60 g Rosinen
- ★ 60 g getrocknete Aprikosen
- ★ 1 TL Zimt
- ★ 0,25 TL geriebene Muskatnuss
- ★ 1 EL Rum
- ★ 150 ml Traubensaft
- ★ 1 Orange (Saft davon)
- ★ 1 Ei zum Bepinseln
- ★ 2 EL Puderzucker

Foto: Matthias Würfl

Medizin

ANZEIGE

++ Wintertipp ++
Für eine gesunde Haut



Wer unter Hautirritationen leidet, probiert oftmals unzählige Cremes oder Salben aus – oft vergeblich. Derma-Experten raten stattdessen, die Haut von innen zu unterstützen! Wer sich eine gesunde Haut wünscht, sollte Kijimea Derma ausprobieren. Das Präparat wurde speziell entwickelt, um ein gesundes Hautbild von innen heraus zu unterstützen. Es enthält Vitamin B2 und Biotin, die eine gesunde Haut fördern, sowie die Mikrokultur L. salivarius, die Hautbild-irritationen reduzieren kann.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Derma
(PZN 13656073)

www.kijimea.de

Was tun bei Magenschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit?

Forscher entwickeln innovatives Medizinprodukt

Ein leckeres Frühstück mit Freunden oder abends in ein schickes Restaurant – für Menschen mit Reizmagen kann das zur echten Belastungsprobe werden. Ihr Magen reagiert auf den Verzehr von bestimmten Lebensmitteln mit Symptomen wie Magenschmerzen, Völlegefühl oder Übelkeit. Forscher haben nun ein Medizinprodukt (Kijimea Reizmagen, Apotheke) entwickelt, welches Abhilfe verspricht.

Reizmagen – die häufigste Ursache
Wissenschaftler sind sich mittlerweile einig, dass bei einem Reizmagen häufig der Nahrungsbrei zu lange im Magen verweilt. Die typische Folge: Völlegefühl und Übelkeit. Dazu reagiert der Körper darauf mit der Produktion zusätzlicher Magensäure. Diese kann den Magen bzw. die Magenschleimhaut reizen und sogar zu Magenschmerzen führen.

Schnelle Hilfe dank Enzym-Komplex
Deutsche Wissenschaftler haben nun ein Medizinprodukt entwickelt, welches genau hier ansetzt (Kijimea Reizmagen, Apotheke). Die in Kijimea Reizmagen enthaltenen, magenspezifischen Enzyme zerkleinern den Nahrungsbrei und sorgen dafür, dass dieser den Magen wieder schneller verlassen kann. Der Magen wird so wieder entlastet, Symptome wie Völlegefühl und Übelkeit gehen zurück. Das zusätzlich

enthaltene Calciumcarbonat neutralisiert zudem die überschüssige Magensäure, wodurch sich die Magenschleimhaut beruhigen kann und folglich die Magenschmerzen zurückgehen. Kijimea Reizmagen erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

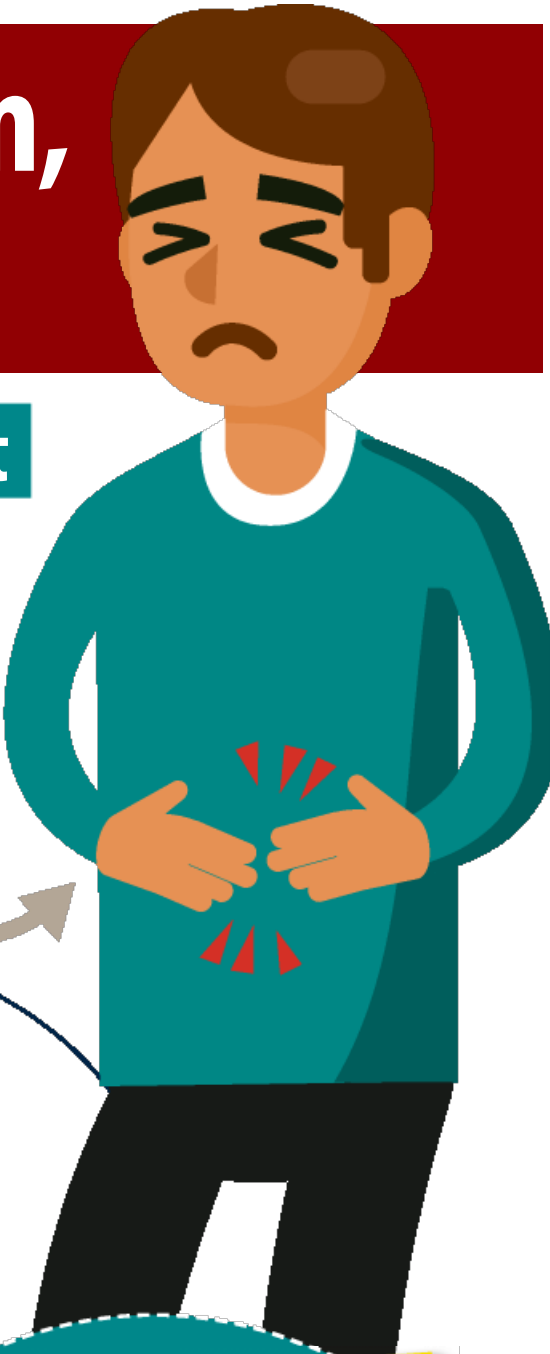
KIJIMEA REIZMAGEN AUF EINEN BLICK:

- ✓ Magenspezifische Enzyme zerkleinern die Nahrung.
- ✓ Überschüssige Magensäure wird neutralisiert.
- ✓ Der Magen wird entlastet.

bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
KIJIMEA REIZMAGEN
(PZN 13743760)

www.kijimea.de



Für Bücherwürmer

Ein ganz besonderes Märchen

Schlaraffien war einst das glücklichste Königreich der Welt. Alles war perfekt – wenn man einmal vom nebligen Marschland im Norden ab- sieht, wo einer Legende nach der schreckliche Ickabog haust. Natürlich weiß jeder, dass der Ickabog nur ein Mythos ist, mit dem man kleinen Kindern Angst macht. Kann ein Mythos zur Absetzung eines be- liebten Königs führen? Kann er ein Land an den Rand des Verderbens bringen? Und kann er zwei Kinder völlig unerwartet in ein gefährliches Abenteuer stürzen?



Carlsen-Verlag, 352 Seiten
20 Euro

FAZIT: ★★★★★

Für Couchpotatoes

Harry Potter und die Heiligtümer des Todes

Lord Voldemort (Ralph Fiennes) hat das Ministerium für Hexerei und Zauberei infiltriert und schwört nun seine Jünger darauf ein, seinen Erz- feind Harry Potter (Daniel Radcliffe) zu fangen. Dagegen stellt „Mad-Eye“ Moody (Brendan Gleeson) dem Nachwuchsmagier zur Sicherheit mit- tels eines Gebräus (das aber leider nach „Koboldpisse“ schmeckt) sechs Doppelgänger zur Seite. Nun müssen Harry, Hermine (Emma Watson) und Ron (Rupert Grint) nur noch die Hor- kruxe finden, die Voltmorts Seele enthalten. Deren Vernichtung könnte Hogwarts vielleicht noch retten.



Fantasyabenteuer, GB/USA 2010
mit Daniel Radcliffe
heute, 20.15 Uhr, SAT.1

FAZIT: ★★★★★

Snapchat-Videos ins Rampenlicht rücken

Liken ausdrücklich erwünscht

Besonders gelungene Vi-
deos lassen sich bei
Snapchat ab sofort mit
einem ganz großen Publi-
kum teilen – nämlich mit
allen Nutzerinnen und
Nutzern.



Wer macht die besten Videos? Mit Spotlight eifert Snapchat unter ande-
rem Tiktok nach. Foto: dpa

Diese neue Funk-
tion für die And-
roid- und iOS-
App nennt der
Anbieter Spot-
light.

Sie taucht als Wahlmög-
lichkeit auf, sobald man den
„Senden“-Button angetippt
hat. Bevor man den eigenen
Beitrag ins Rampenlicht
schubst, kann man ihn noch
mit einem Hashtag versehen.

Spotlight-Inhalte werden
den Angaben nach moderiert

und sind nicht öffentlich
kommentierbar. Teilen und
Liken sind dagegen möglich
und ausdrücklich erwünscht.
Schließlich soll es in der Com-
munity einen kreativen Wett-
streit über die besten Video-
Snaps geben – ein Grundge-
danke, der etwa auch bei ähn-
lichen Diensten wie Tiktok,
Triller oder Instagram Reel im
Vordergrund steht.

Die ursprünglichen Snap-
chat-Funktionen leben da-
von, dass die Inhalte wieder

verschwanden, kurz nach-
dem sie angeschaut worden
sind. Bei Foto-Snaps an
Freunde ist das beispielswei-
se schon nach wenigen Se-
kunden der Fall. Snap-Stories,
das sind zusammengestellte
Abfolgen von Fotos oder Kurz-
videos, bleiben nur 24 Stun-
den sichtbar.

Snapchat weist Nutzerin-
nen und Nutzer ausdrücklich
darauf hin, dass an Spotlight
gesendete Snaps als öffent-
lich Inhalte gelten und auch

außerhalb der Plattform ge-
teilt werden und auftauchen
können. Wer kalte Füße be-
kommen hat und einen Rück-
zieher machen will, kann sei-
nen geteilten Snap aber im-
merhin wieder aus Spotlight
löschen. (dpa)

ADVENT IM MÜNSTERLAND

Anzeigen-Sonderveröffentlichung · 5. Dezember 2020

Zauberhafte Weihnachten



Weihnachtsgeschenke für Kinder und Jugendliche

Wünsche zu erfüllen macht Freude

Kinder haben nicht
selten eine lange
Wunschliste, die sie
an den Weihnachtsmann ad-
ressieren. Neben den neu-
esten Spielzeugen und Ku-
scheltieren sind ebenso Bü-
cher bei kleineren Kindern
beliebt. Kinder, die sich in
ihrem ersten Schuljahr be-
finden, benötigen häufig
eine Vielzahl an verschiede-
nen Schulumensilien. Da im
Schulalltag versehentlich
Gegenstände wie Stifte be-
schädigt werden oder verlo-
ren gehen, ist stets Nach-
schub erforderlich. Ältere
Kinder und Teenager freuen
sich über technische Geräte
wie Smartphones, Tablets,
Notebooks oder Spielekon-
solen als Geschenk zu Weih-
nachten. Aber auch die
neusten Modetrends wollen,
sowohl von Jungen als auch
Mädchen, verfolgt werden.
Da in der Pubertät häufig
das erste Mal mit Kosmetik-
produkten experimentiert
wird, kann ein Make-Up Set
mit passendem Zubehör ein
geeignetes Weihnachtsg-
eschenk sein. Vor einer be-
sonderen Herausforderung
werden Eltern beim Be-
schenken von Jugendlichen
gestellt, da sich ihre Inter-
essen und Hobbies häufig in-
nerhalb kürzester Zeit ver-
ändern. Daher sollte man
sich vor dem Einkauf der
Weihnachtsgeschenke aus-
führlich mit den derzeitigen



Kinder und Jugendliche haben oft eine ganz lange Liste von Wünschen.
Viele davon lassen sich auch über Gutscheine erfüllen, da der Nach-
wuchs dann einfach mit aussuchen kann. Foto: LZS

Interessen der Kinder be-
schäftigen und darauf ach-
ten, über welche Themen
oder Gegenstände der Nach-
wuchs oft spricht. Mit dem
Übergang vom Kinder- zum
Teenageralter wird meist
auch das Kinderzimmer zu
einem Jugendzimmer umge-
staltet. Die Einrichtung eines
altersgerechten Zimmers mit
der Anschaffung neuer Mö-
belstücke ist häufig kosten-
intensiv. Mit der Beteiligung
von mehreren Familienmit-

gliedern lässt sich der
Wunsch nach einem neu ge-
stalteten Zimmer an Weih-
nachten erfüllen. Auch Mit-
gliedschaften in Sportverei-
nen und Fitnessstudios sind
beliebte Geschenkideen für
junge Erwachsene. Ebenso
hat sich das Verschenken
von Gutscheinen bewährt.
Dies können gemeinsame
Events wie Kino- und Zoobe-
such oder eine Einladung zu
einem Essen beim Lieblings-
italiener sein. (LZS)



Die Kraft der Aloe vera

Pflegeleichte Heilpflanze

Sie soll soll Sonnenbrand lindern, die Haut pflegen und sogar die Darmtätigkeit anregen: Aloe vera gilt in vielen Kulturen seit jeher als Heilmittel. Die Liste ihrer Fans ist lang und reicht von Kleopatra bis Sebastian Knipp.

Die Wirksamkeit von Aloe vera wurde schon auf sumerischen Tafeln beschrieben, weiß Stephanie Gasper. Die Sammlungsleiterin für den Bereich Kakteen- und andere Sukkulente im Botanischen Garten und Botanischen Museum Berlin erzählt: „Alexander dem Großen riet man, die Insel Sokotra zu erobern, um sich die Aloe für die Wundheilung zu sichern. Und in den arabischen Ländern gilt sie als Symbol des vollkommenen Glücks“. Bis heute wird die Heilpflanze aufgrund ihrer Inhaltsstoffe geschätzt. Für Ulrich Haage vom Bundesverband Einzelhandelsgärtner ist dies aber nicht der einzige Grund, um eine Aloe vera als Zimmer- oder Balkonpflanze zu haben. „Die Aloe vera ist nicht nur eine praktische, sondern auch eine pflegeleichte und sehr genügsame Pflanze, die sehr schön blühen kann“, sagt der Kakteengärtner. Botanisch gesehen ist die Echte Aloe ein Affodillgewächs und eine von mehr als 500 Arten der Gattung Aloe. „Aloen gibt es in vielen unter-

schiedlichen Formen – von baumförmig bis rosettenartig. Die meisten Arten wachsen von Südafrika und Madagaskar bis zur arabischen Halbinsel“, sagt Nils Köster, Kustos für tropische und subtropische Lebendsammlungen des Botani-

Nicht nur eine Zimmerpflanze
schen Gartens und Botanischen Museums Berlin. Typisch für die Echte Aloe sind ihre geraden, bis zu 40 Zentimeter langen, fleischigen Blätter, die Wasser speichern können und als Ro-



Aloe vera sieht nicht nur schön aus. Sie ist auch eine Heilpflanze. Foto: Jens Schierenbeck

setten nahezu auf dem Boden aufliegen. Ein gutes Erkennungsmerkmal: „Am Rand ihrer Blätter hat Aloe vera einige kurze, recht stumpfe und meist weiße Stacheln“, erklärt der Kustos. Die exotische Aloe vera hingegen eignet sich nicht nur als Zimmerpflanze. „Im Sommer kann sie problemlos draußen auf dem Balkon oder Terrasse gehalten werden“, sagt Haage. Für drinnen empfiehlt er einen möglichst hellen Standort. Steht Aloe vera draußen, werden ihre Blätter durch das Sonnenlicht rötlich. „An sehr sonnigen Tagen kann die Pflanze einen Sonnenbrand bekommen. Daher ist es ratsam, sie in hei-

ßen Sommern zu schattieren“, sagt Haage. An das Substrat stellt das Affodillgewächs keine großen Ansprüche. Grundsätzlich könne eine Aloe in Blumenerde gedeihen, wenn diese torffrei sei, sagt Haage. Sein Tipp: Kakteenerde oder eine Beimischung von mineralischen Materialien wie Bims, gebrochenem Kies und Perlit. Als Sukkulente gehört Aloe vera zu den genügsamen Gewächsen und müssen nicht häufig gegossen werden. Haage gießt seine Pflanzen im Sommer etwa alle 14 Tage. „Am besten füllt man den Untersetzer mit Wasser und wartet etwa zehn Minuten, bis die Pflanze genügend Wasser gezogen hat. Danach muss man den Untersetzer unbedingt ausleeren. Stehen die Wurzeln im Wasser, entwickeln sich Pilze und Fäulnis“, so der Kakteengärtner. (dpa)

»Aloen gibt es in vielen unterschiedlichen Formen – von baumförmig bis rosettenartig«

Nils Köster, Botanischer Garten Berlin

Schmerzen bei Mümmelmännern

Zeichen deuten

Kaninchen und Meerschweinchen gelten als wahre Meister im Verheimlichen von Schmerzen. Das steckt in ihren Genen. Denn so schützen sie sich in der freien Wildbahn vor Fressfeinden. Deshalb sollten Halter von Kleintieren die Körpersprache genau beobachten und schon kleinste Anzeichen für Schmerzen richtig deuten, erklärt die Zeitschrift «Ein Herz für Tiere» (Ausgabe Dezember 2020). Leiden Langhohren unter Schmerzen, erkennt man das nicht nur an Appetitlosigkeit, sondern auch daran, dass sie häufig die Ohren anlegen. Treten die Augen tief in die Höhlen zurück und bleiben halb oder ganz geschlossen, sollten die Alarmglocken läuten. Ebenfalls kein gutes Zeichen ist es, wenn die Wangen der Mümmelmänner flach wirken, die Tasthaare starr sind und nah an den Körper



Ob es Kaninchen wirklich gut geht, ist für Halter oft nicht so einfach zu erkennen. Foto: Christin Klose

gezogen werden. Zeigt das Kaninchen nur eines dieser Symptome, ist das ein deutlicher Hinweis auf Schmerz. Auch Meerschweinchen seien schwierige Patienten. Hinweise für Wehwehchen seien nicht nur nervöses, unruhiges oder apathisches Verhalten. Auch eine gekrümmte Körperhaltung und gesträubtes Fell sollte man ernst nehmen und den kleinen Patienten schnell zum Arzt bringen.. (dpa)

Welche Blumen pflanzt man eigentlich...

...im Winter?

Im Winter herrscht Ruhe im Garten – Rasenmäher, Schere und andere Geräte sind verstaut und warten auf den Frühling. Doch Gartenbesitzer, die im Sommer ein Beet mit farbenfrohen Lilien genießen wollen, sollten ab Januar den Spaten in die Hand nehmen und die Zwiebeln in die Erde setzen. Am besten ist ein milder Wintertag geeignet, an dem der Boden nicht gefroren und somit weich genug zum Pflanzen ist. Damit die winterliche Gartenarbeit mit üppiger Blütenpracht im Sommer belohnt wird, ist es wichtig, Zwiebeln auszuwählen, die winterhart sind und sich gut für die Pflanzung im Garten eignen. „Jahrzehntelang wurden Lilien in erster Linie für den professionellen Schnittblumenanbau selektiert und vermehrt“, erklärt Carlos van der Veek, niederländischer Blumenzwiebel spezialist von flu-

wel.de. „Aufgrund strengerer Umweltrichtlinien im Pflanzenanbau werden jedoch mittlerweile Lilien empfohlen und angeboten, die robust und gesund sind. Das trifft insbesondere auf die sogenannten Species- und Oriental-Trompeten-Lilien zu, die daher auch für den Garten hervorragend geeignet sind.“ (fluwel.de)



Hammerzuhaus

Gardinen, Bodenbeläge, Tapeten und mehr!

Hammer GeschenkCard
Als Geschenk für Ihre Liebsten!

19⁹⁹
9⁹⁹
Stück

Solange der Vorrat reicht!

Biber-Bettwäschegarnitur „Rupert“, 100% Baumwolle, mit Reißverschluss, best. aus: 1 Kissenbezug, ca. 80x80 cm und 1 Bettbezug, ca. 135x200 cm.

HAMMER PREISGESCHENKE!
Nur gültig bis zum 13.12.2020

bestfeeling
Frottier-Handtuch „Multistreifen“, 100% Baumwolle, ca. 50x100 cm.

10⁰⁰
3⁰⁰
Stück

Echtes Neuseeland-Schaffell „Agnello“, ohne Nähte und Baumwollrücken, ca. 50x80 cm.

Sparschwein „Ronny“, aus Polyresin, ca. 20x18x10 cm.
Solange der Vorrat reicht!

59⁹⁵
19⁹⁹

34⁹⁰
9⁹⁹
Stück

Schmutzfangmatte „Spectrum“, getuftet, 100% Polypropylen, ca. 90x150 cm.

Eine Übersicht der Hammer Märkte in Ihrer Nähe finden Sie unter hammer-zuhause.de/maerkte oder:

48157 Münster ®
An der Kleimannbrücke 1

48231 Warendorf ®
August-Wessing-Damm 82-84

Kleinanzeigenmarkt

Samstag, 5. Dezember 2020

Stellenangebote



UNSER ERFOLG – IHRE CHANCE!

Wir sind ein erfolgreiches Filialunternehmen und beschäftigen an sechs Standorten über 130 Mitarbeiter.

Suchen Sie auch mehr Anerkennung?

Für unsere sehr individuellen, anspruchsvollen und immer freundlichen Kunden, die sich auf ihre neue Einbauküche freuen, suchen wir zur Verstärkung des Montageteams einen Schreiner.

Sie besitzen ein ausgeprägtes Fachwissen und sind ein gewissenhafter Teamplayer, der strukturiert arbeitet und mit Leistung begeistert?

Dann sollten Sie die Chance nutzen und Teil des erfolgreichen Teams werden!

WIR SUCHEN ZUM NÄCHSTMÖGLICHEN EINTRITT EINEN:

SCHREINER (M/W/D)

Was können Sie erwarten?

Einen unbefristeten Arbeitsvertrag in einem leistungsfähigen und begeisterten Team. Erwarten Sie Wertschätzung und eine überdurchschnittliche Entlohnung.



Rückfragen gerne unter Tel.: **05631 9587-10** bei Herrn Klug. Bewerbungen per Mail erbitten 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

Nutzen Sie Ihre Chance!



Ihr Profil:

- Technische Ausbildung sowie idealerweise mehrjährige Berufserfahrung
- Der tägliche Umgang mit Menschen bereitet Ihnen Freude
- Kunden- und Teamorientiert
- Gute Umgangsformen sind für Sie selbstverständlich
- Eigeninitiative und hohe Eigenmotivation
- EDV-Kenntnisse

Ihre Aufgaben:

- Kundenbetreuung in allen Phasen des Serviceprozesses
- Auftragsannahme und -erstellung
- Terminrechte und kundenorientierte Abwicklung von Kundenaufträgen
- Vorbereitung der Fahrzeugrückgabe
- Garantie- und Kulanzabwicklung

Werden Sie als Serviceberater/in (m/w/d) Teil der Bosch Service-Familie. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Eckhard Bendix GmbH
Eckhard Bendix
Schinkelstraße 80 · 59227 Ahlen
02382/8890 88-0 · info@auto-bendix.de

Für Ihr Auto tun wir alles.



Die **ASCHENDORFF LOGISTIK** sucht zuverlässige und freundliche

MITARBEITER (m/w/d) ab 18 Jahren für die Betreuung unserer Gratiszeitungszusteller in **AHLEN** auf Minijob-Basis.

Ihre Tätigkeiten:

- Übernahme von Einstellungsgesprächen
- Personaleinsatzplanung
- Ansprechpartner für unsere Zusteller am Verteiltag
- Reklamationsbearbeitung
- Kontrolle unserer Abladestellen

Eckdaten:

- Minijob mit rund 8- Wochenarbeitsstunden
- Kernarbeitszeit: samstags von 10.00–15.00 Uhr, restliche Stunden unter der Woche flexibel einteilbar
- mit eigenem PKW

Wir freuen uns auf Sie! Stichwort: **ZGM Blickpunkt Ahlen**
Aschendorff Logistik GmbH & Co.KG, An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Telefon: (0251) 690-664, E-Mail: zeitungsbotsenbewerbung@aschendorff.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



SONNTAGSZUSTELLUNG: Für die Zustellung der „FRANKFURTER ALLGEMEINE SONNTAGSZEITUNG“ (FAS) beim Leser in der Nacht von Samstag auf Sonntag suchen wir einen **MITARBEITER** (m/w/d ab 18 J.) mit eigenem Pkw auf Minijob-Basis in **TELGTE**. Arbeitszeit: 3,5 Stunden. Zeitfenster: Samstag 23.00 Uhr bis Sonntag um 6.00 Uhr morgens.

Wir freuen uns auf Sie!

ASCHENDORFF LOGISTIK

Tel.: 0251/ 690-664 · E-Mail: nachtlichter@aschendorff.de
WhatsApp: 0172-1988357 · Stichwort: **FAS Telgte**



Für unser Café Clemens am Mönkediek in Telgte suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine freundliche

■ **Servicekraft** (m/w/d) für 20 Std./Woche.

Wir freuen uns auf Ihr Lächeln, Ihre Ideen und sind gespannt auf Ihre Bewerbung!

Bitte richten Sie Ihre Kurzbewerbung an:

St. Nikolaus GmbH
Café Clemens
Dennis Gröger
Am Rochus-Hospital 1
48291 Telgte
dennis.groeger@srh-telgte.de



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

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

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

Tel.: (02 51) 6 90-664 · zeitungsbotsenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.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: zeitungsbotsenbewerbung@aschendorff.de,
Stichwort: **ZGM Dreingau Zeitung**. Wir freuen uns auf Sie!



Für die **Samstagsverteilung** suchen wir

Zusteller (m/w/d)

ab 13 Jahren aus **TELGTE, EINEN, EVERSINKEL, WARENDORF, AHLEN, BELEN UND MÜSSINGEN**.

Wir freuen uns auf Sie.

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

Putzfrau für EFH in MS/Norden gesucht, 2-Std./Wo. ☎ 0251/ 249507

Wir suchen **Verstärkung!** Staplerfahrer und Kommissionierer! Staplerschein ist Voraussetzung, ebenso zuverlässige und gewissenhafte Arbeitsweise. Wir bieten eine unbefristete Stelle in Vollzeit. Gerne erwarten wir Ihre aussagekräftige Bewerbung an bewerbung@hirschgmh.de, Ondrup-Öndrup-Str. 3, 59387 Ascheberg

Alten- und Krankenpfleger (m/w/d) im Familienbetrieb! Pflegejob mal anders: 22–25 €/Std., kein Einspringen, nur Wunschschichten. Lerne uns kennen: ☎ 0251/ 97009693 o. jobs@felten.de

Gartenhaus-Monteur wochentags flexibel auf 450 € Basis gesucht. Holzhauszentrum Bert Huster, B64, Warendorf. Bewerbungen unter ☎ 02581/3253 oder info@bert-huster.de

Haushaltshilfe in Ascheberg gesucht. Anstellung auf Mini-Job-Basis bis zu 8 Stunden pro Woche bei flexiblen Arbeitszeiten. Stundenlohn VB. Kontakt: m.spratte@freenet.de oder 0157-73511741

Reinigungskraft für zahntechn. Labor in Freckenhorst gesucht. Täglich eine Stunde, gute Bezahlung, freie Zeiteinteilung (nachm. ab 14 Uhr), kurze Bewerbung per Email an info@finkener.de

Wir suchen für 2x vormittags selbstständig arbeitende Haushaltshilfe im kinderlosen Haushalt mit kl. Hund (6-7 Std./Woche) plus Bügeln. ☎ 0173-5363629 (Wir rufen zurück!).

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-menne.de

Schädlingsbekämpfer (m/w/d) mit Ausbildung gesucht! Raum Münsterland/Osnabrück. Infos: kammerjaeger-muenster.com. ☎ 0234/ 58670090, Hr. Ruge

Schädlingsbekämpfer (m/w/d) mit Ausbildung gesucht! Raum Münsterland/Osnabrück. Infos: kammerjaeger-muenster.com. ☎ 0234/ 58670090, Hr. Ruge

Schädlingsbekämpfer (m/w/d) mit Ausbildung gesucht! Raum Münsterland/Osnabrück. Infos: kammerjaeger-muenster.com. ☎ 0234/ 58670090, Hr. Ruge

Erfahrene, zuverlässige. Haushaltshilfe für ca. 15 Std./Woche in MS-Handorf baldmöglichst gesucht. ☎ 0172/ 5334704.

Putzkraft in Handorf ges., 3 Std./Wo., freitags, ☎ 0171/4268975.

Mercedes

A 150 Automatik, TÜV/ASU 12/22, excl. Komfortausstattung, Garagenwagen, 119.300 km, Zustand 1 A, KP 3950 €. ☎ 0175/3314610.

VW

VW Golf VII, 1,6 TDI Combi, Farbe night blau, EZ 03/15, 139.500 km, Schaltgetriebe, 110 PS, Verbrauch im Duchschnitt 3,9 ltr., Euro 6, grüne Plakette 4, HU 12/21, NR, gepfl., 9.000 €, ☎ 0251/97564888 od. 0175/8273742

Sonstige Fahrzeuge

Achtung! Suche für Export: PKW, LKW, Busse, Geländewagen aller Art, in jedem Zustand - alles anbieten! Auch Unfallhöhe KM/ Mängel, Motor-/Getriebschaden. Zahle Spitzpreise in bar. Sofortige Abholung u. Abmeldung garantiert! ☎ 0172/4685933.

Reisemobile/Wohnwagen

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

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

Bekannschaften

Bekannschftsvermittlungen

Susanne, 75 Jahre, schl., etwas vollbusig, sympathisch und natürlich. Ich bin lebensfroh, verwöhne gerne mit guter Küche, mag gemütlich. Fernsehabende, auch schmusen u. kuscheln, suche einen lieben Mann (Alter egal), bei getrenntem oder gemeinsamen Wohnen. Bitte lassen Sie uns noch vor Weihnachten zusammen kommen - Sie erreichen mich pv ☎ 0157 – 75069425

Heidi, 58 J., mit klasse Figur u. Kurven wo sie hingehört. Bin zärtl., Natur-/Gartenfreundin, eine super Hobbyköchin, doch ziemi. unglücklich ohne Partner. Habe keine übertrieb. Ansprüche, aber Ehrlichkeit u. Treue sind mir wichtig. Ruf üb. pv an, denn das schönste Geschenk wäre ein Weihnachten zu zweit. ☎ 0176-34498406

Liebe Witwe, Hilde, 64 J., mit schöner weibl. Figur, gute Hausfrau u. Köchin. Mag Musik, kl. Ausflüge mit m. Auto, fernsehen zu zweit. Bald ist Weihnachten u. an den Feiertagen ist die Einsamkeit noch schlimmer. Wir könnten besinnl. Weihnachtstage gemeinsam genießen, wenn Sie sich gleich üb. pv melden. ☎ 0176-56848299

Rosi, 69 J., Top-Hausfrau u. Köchin, mit schlank-fraul. Figur, hier aus Ihrer Nähe. Bin eine Frau für alle Fälle, mag gemütlich. Zweisamkeit u. die Natur. Habe zwar e. schönen, gepfl. Haushalt, würde aber auch zu Ihnen ziehen. Gemeinsam können wir ein schönes Leben haben. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenrücklück ☎ 0800-7774050

EMERLANDGRABER VERBUND BLENDER EINER
ERLAUBNIS IERSTEASTUDIERTBU
GYODENSTUPA IARZT SIEBWEH
LILABERBASTANTAMAZONASTSEOL
KALUNARARIESMAN GEBOTINSI
LENKENU IDEALIST MEIERITKSA
URDDEASTAMEMERANSSMAKRONE
BALDR IANBALLEERRTARANNEW
BEOMIT LKUEHNTSCHATTENSAD
MARCOSSBEVORL LKAROERZHELLOIPE
LKBBOJARRGEFALLENWEDELLOB
KUERENNLORAMOLHGEIERSSBLE
BONNGBODENSEELANTUNIGEFET
RRRAAKEUSALLENIERERALSOEID
SACHBUCHBGEHENI ZUGLEICHERF
RASANTKOTOBENPDAMEPARABALI
FTDDEAGISLSPANNENDNBUEETER
FLELMURPBEETOJESEMIMTWAUN
SITINGGSPRITUS EBTANGLGOUT
ARRBUTBITIDSPERLHATTRICK
ANGEMESSENLEIDER TBRARIFRO
EETATLPOSSEHCHARMANTTWEI
MANUGHERANPPANNABOESTITANIE
RIHALPENLLEFESTIGERKLOTUSPIL
FAHREHREBAEROHGSALAMAEIDA
BSRRABMESSENLSANKTITFRAKTUR
IISEINDDTUDEKORAWELMAI
LEITSATZANUNARTZATTENTATZJF
INUITEGRANDATTILLHITPVILLE
MMATIDOFESCHWALBEMSPREEEP
GEMAHLYTANZGELIEMARIEERKHA
URNEDEPARALLELLATRIERLHTRAUEN
ATFRAUUAULNAVERSITVORHABEN
VEHEMENTNHABEIDIVANSETSI
FUOREJHUMOREKODIERENMATEM
RNRHHADESRIINKAIRRTFITNESS
AEROBRSTANDARDHTEILSIEET
STETSLSAMEUTEBFAKIROUMS
EENTNAEHKURSEEMODEMTCHARISMA
ONLINEJILAUURBANELYRALIEEUB
NACHTSREMPENLSAHNETORTEARUBA
OCHZWETSCHGEASTIAUSSTUNTMAN

FUSSBODEN

**Anzeigenblattgruppe Münsterland**

Verlag
AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland GmbH
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690 99 40 50
Fax 0251/690 80 80 90
www.agm-muensterland.de

Anzeigenleitung
Marc Arne Schumann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690 99 40 50
Fax 0251/690 80 80 90
info.agm@aschendorff-medien.de

Redaktionsleitung
Claudia Bakker
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690 99 40 50
Fax 0251/690 80 80 90
leitung.redaktion@ag-muensterland.de

Vertrieb
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690 99 40 50

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

Urheberrechtsschweis
Die Inhalte, Strukturen und das Layout dieser Zeitung sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung dieser Informationen, insbesondere die Verwendung von Anzeigenlayouts, Grafiken, Logos, Anzeigentexten oder -textteilen oder Anzeigenbildmaterial bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Für die Herstellung wird Recycling-Papier verwendet.



Bildhübsche Witwe, Angela, 64 J., zärtlich, weibl., schlank, wohne ländlich, bin eine ehrliche, sympathische Frau, gute Köchin u. Gastgeberin, Hobby-Gärtnerin, ich lebe allein, fühle mich oft sehr einsam. Ich würde mich gern mit Dir verabreden, damit wir alles besprechen können. pv 0151/ 62913877

Inge, 70 J., bin herzlich, liebevoll u. finanziell abgesichert, mit Auto, aber leider ganz allein. Welcher ehrliche Mann, gerne auch älter, wünscht sich ein harmonisches Miteinander an der Seite einer fürsorglichen, hübschen Frau? Bitte um Tel. üb. pv, damit wir uns kennen lernen können. 0170/7950816

Ehemalige Krankenschwester, 79 J., bin verw. u. das Alleinsein macht mir sehr zu schaffen. Ich suche üb. pv einen lieben Mann/Kameraden, mit dem ich zusammen sein kann. Ich habe e. Auto u. bin nicht ortsgebunden. ☎ 0151 – 20593017

Ankauf Häuser

-----Achtung keine Erben?-----
Kaufe Ihr Haus auf Rentenbasis, eine lebenslange Rente und Wohnrecht für Sie und Ihre Lieben. Info unter ☎ 0151/24700793

HANDWERKER sucht Wohnung oder Haus zum Kauf. ☎ 02551 / 1859833

Wohnungen Vermietung

2 ZKDB, gr. AR, Wohnbereich Parkett, Panorafenster, ca. 74,6 m², keine Haustiere, NR, Carport, langfr. zum 01.03.21 zu verm. KM 450 € + NK. ☎ 02597/8346 od. 0174/5880579

Anfang Kappenberg Damm, 2 Zi., Bad, Kochnische, 40 m², EG, ab Januar 2021 für 380 € KM zu vermieten. ☎ 02504/8566.

Gewerbliche Objekte Vermietung

Gewerbliche Mietfläche, 750 m², Telgte Münsterter neben BK für Handel, Dienstleistung, Lager direkt vom Eigentümer. ☎ 0172/ 279 7511

**WIR MACHEN IHRE WELT BUNTER!**

**Anzeigenblattgruppe Münsterland**
www.ag-muensterland.de

Kleine Geschäftsempfehlungen

www.zahnarzt-ascheberg.de

Vermischte Anzeigen

Allround-Handwerker und Computertechnik, individuell, seniorengerecht und preiswert. ☎ 02583/ 300279.

Latin, Mathe, Englisch. Seriöser Unterricht bei Ihnen zuhause. ☎ 0176/40 54 25 99

Reisemarkt

Insel Rügen, Sassnitz, Komfort-FeWo, Balkon, Meerblick, Termine unter www.knicker-sassnitz.de ☎ 0171/9754684 ☎ 02381/36211

Die **ASCHENDORFF LOGISTIK** sucht zur dauerhaften Anmietung **eine Garage, einen kleinen Lagerraum oder ein kleines Ladenlokal** in **ALBERSLOH**. Nutzungszweck: Auslieferung und Abholung unserer Tageszeitung im Zeitfenster zwischen 00:00 Uhr und ca. 04:00 Uhr morgens.

Wir freuen uns auf Ihr Angebot! E-Mail: TeamSuedost.Logistik@aschendorff.de

Ihre Ansprechpartner:

Frau Löderbusch: Tel. 025 26 - 93 18 45 | Herr Bauer: Tel. 025 26 - 93 18 44

Horoskop vom 7. 12. 2020 bis 13. 12. 2020

**WIDDER** (21.03.-20.04.)

Ihr Misstrauen ist vielleicht berechtigt. Sie sollten aber kein Drama daraus machen, sondern eher einmal genauer hinhören. Vielleicht steckt ein bestimmter Grund hinter der ganzen Geschichte, den Sie noch nicht erkannt haben und darum auch völlig falsche Schlüsse ziehen. Nehmen Sie sich Zeit für eine genauere Betrachtung, dann werden Ihnen auch viele Dinge klarer vor Augen geführt. Locker bleiben!

**STIER** (21.04.-20.05.)

Oft ist es nicht leicht, die eigenen Gefühle unter Kontrolle zu halten, doch gerade in dieser Situation sollten Sie es zumindest versuchen. Zählen Sie einfach bis zehn, bevor Sie sich zu einem Problem äußern, denn damit ist auch schon die erste Wut verrauht und man kann wieder etwas klarer denken. Treffen Sie eine klare Entscheidung, damit auch Ihr Umfeld sich danach richten kann. Alles wird gut!

**ZWILLINGE** (21.05.-21.06.)

In dem ganzen Getümmel könnten Sie bald den Überblick verlieren und sich damit auch in eine Lage begeben, die eher schädlich als nützlich ist. Versuchen Sie also, Ordnung in Ihre Gedanken zu bringen und damit auch die Dinge zu erledigen, die jetzt getan werden müssen. Alles andere sollte auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden, denn damit werden Sie sich auch nicht überfordern. Weiter so!

**KREBS** (22.06.-22.07.)

Momentan scheint das Geld recht locker bei Ihnen zu sitzen, denn Sie erfüllen sich viele Dinge, die bisher undenkbar erschienen. Auch wenn Sie sich diese Belohnung verdient haben, sollten Sie nicht in Frustkäufe verfallen, denn der Katzenjammer könnte schnell folgen. Achten Sie vor allem auch darauf, ob Sie diese Sachen auch wirklich benötigen und verwerten können. Erst überlegen und dann kaufen!

**LÖWE** (23.07.-23.08.)

Auch wenn sich inzwischen andere Interessen entwickelt haben, gehen Sie doch weiter akkurat den Pflichten nach, die Sie übernommen haben. Für diese gute Leistung wird man sich bedanken und Ihnen damit auch bald den Weg für weitere Schritte öffnen. Sie sollten diesen Bereich aber nur befürworten, wenn er Ihnen auch wirklich den Wunscherfüllt, den Sie zurzeit haben. Alles andere ist überflüssig!

**JUNGFRAU** (24.08.-23.09.)

Es ist nicht empfehlenswert, jetzt die eigene Meinung komplett zu ändern, denn dann werden Sie unglaubwürdig. Für einen Kompromiss dürfen Sie sich interessieren, denn er könnte die gesamte Lage entspannen und auch wieder neue Fakten ins Spiel bringen. Der Blick in den Spiegel wird Ihnen ein reines Gewissen zeigen und vor allem eine sehr zufriedene Ausstrahlung. Besser kann es nicht laufen!

**WAAGE** (24.09.-23.10.)

Auch wenn die nächsten Schritte schwer werden sollten, beißen Sie die Zähne zusammen und zeigen, dass Ihnen viel an einem guten Gelingen liegt. Ordnen Sie Ihre Gedanken und motivieren sich damit auch selbst, denn nur dann behalten Sie auch den richtigen Überblick. Auf das weitere Geschehen haben Sie keinen Einfluss und müssen dem Schicksal seinen Lauf lassen. Nicht vorzeitig aufgeben!

**SKORPION** (24.10.-22.11.)

Die eigenen Wünsche und die Anforderungen des Alltags werden Sie sicher besser unter einen Hut bekommen, wenn Sie sich nur auf bestimmte Punkte konzentrieren und nicht auch noch die kleinen Dinge perfekt erledigen wollen. Lassen Sie sich vor allem helfen, wenn es zu eng werden sollte, denn nur dann werden Sie auch das erhoffte Ziel erreichen können. Alles ist jetzt möglich, bleiben Sie stark!

**SCHÜTZE** (23.11.-21.12.)

Es wird immer jemanden geben, der schon einen Schritt weiter ist als Sie selbst, doch das sollten Sie ignorieren und sich dafür mehr auf Ihren Spezialbereich konzentrieren. Zeigen Sie ganz offen, wo Ihre Stärken liegen, dann bleiben Sie auch glaubwürdig. Lassen Sie die Dinge einfach auf sich zukommen, denn nur dann wird Ihnen auch eine Entscheidung leicht fallen. Ihre Form kann nicht besser sein, nur zu!

**STEINBOCK** (22.12.-20.01.)

Die Sachlichkeit bei einem bestimmten Thema sollte im Moment im Vordergrund stehen, denn zu viele Gefühle könnten eher für einen schlechten Ausgang sorgen. Durch ein paar ernste Worte fühlen Sie sich in Ihrem Stolz verletzt, sollten dass aber mehr als konstruktive Kritik verstehen. Ihre Ideen werden angenommen, wenn Sie auch gleich die passenden Fakten mitliefern. Sorgen Sie für reale Vorgaben!

**WASSERMANN** (21.01.-19.02.)

Es geht im Augenblick nur darum, die eigene Position zu verteidigen und den anderen damit zu zeigen, dass man sich nicht einfach so verdrängen lässt. Auch wenn Sie dafür etwas kämpfen müssen, sollten Sie sich innerlich stärken und ruhig auch mal Ihre Krallen zeigen. Vertrauen Sie dabei auch auf Ihre Intuition, denn die wird Ihnen genau sagen, was jetzt zu tun ist, um alles gut abzusichern. Nur weiter so!

**FISCHE** (20.02.-20.03.)

Es ist jetzt vielleicht nicht Ihre kreativste Phase, doch die Dinge entwickeln sich besser, als Sie es gehofft hatten. Wenn Sie jetzt auch noch Ihr Umfeld gut motivieren, könnte sich schon bald eine neue Richtung zeigen, die mehrere Hoffnungen und Wünsche erfüllt. Zweifel sind jetzt fehl am Platz und sollten daher schnell aus dem Kopf verdrängt werden. Glauben Sie an das, was sich jetzt entwickelt!

Sonderposten Baumarkt, Orkotten 5, Telgte

09+10.12.2020 von 11 bis 17 Uhr

LKW – Sonderverkauf

Nordmantannen Standard 150-240cm

nur 20,-€

jeder Baum, egal wie groß

www.driehtaus-tannenbaeume.de

Baby- & Kinderartikel

Kinderland Beelen -50 % Endsput - um Platz zu schaffen für die Renovierung, erhalten Sie 50 % auf die gesamte Baby- u. Kinderkleidung sowie die Neuware im Damenbereich, Winterjacken, Schuhe, Handtaschen u.v.m., Kirchplatz 8, ☎ 02586/1867

Zwillingbett/Laufgitter 120 x 120 cm, mit 2 Matratzen und Krabbeldecke, stufenlos höhenverstellbar, 80 € VB, ☎ 02501/4109.

Maxi-Cosy, Kombi-Kinderwagen, Laufstall, alles gut erhalten, ☎ 0151/55552235.

Antiquitäten & Kunst

Roloff-Porzellan: Barockartige gr. Kaffeekanne, 2 sehr schöne Deckelbonbonieren, T.02536/343773.

Antike Standuhr, nussbaum, um 1900, gut erhalten. ☎ 02501/5593

Haushalt & Geräte

Altes Bauernleinen fein, versch. Maße, 10 Meter, 70 cm breit, 70 €. ☎ 0160/99466681.

Rollator ROXY, neu, auch längs faltbar, Tasche abnehmbar, VB 120 €, ☎ 02533/9194949.

Stand-Kühl-Gefrierkombination, Farbe: Edelstahl, Volumen: 137/64 Liter. VB 120 €, ☎ 0175/4646803.

Möbel

8 Eßzimmerstühle Buche, geflochtener Sitz, mit Sitzauflage, neuwertig, zusammen 250 €, Selbstabholer, ☎ 0251/20805343.

4 Schwingstühle, neuwertig, beige, je 25 € zu verk. Tel. 0172/6900424

Esszimmertisch 6eckig, 1,30 x 1,20 für 6 Personen schwarz ausziehbar auf 1,60 x 1,35 für 8 Personen und 6 Hochlehner Stühle mit echt Lederbezug. VHNSB 290 €, mobil ☎ 0163/7222208

Arbeitsblock m. 3 Schubladen, L: 190 cm, T: 0,47 cm, H: 0,90 cm, schwarze Glasplatte / Holz, VB 150 €, ☎ 0175/4646803.

Rund um den Garten

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

Gärtner sucht Arbeit Rückschnitt, Rodungen, Hochdruckreinigung usw., ☎ 0179/2675397 o. WhatsApp

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

Kaminholz trocken, gespalten, 60 €/srm in Saerbeck. ☎ 0160/96318827

Vogelfutterhäuser, Unikate, versch. Modelle, Handarbeit, wetterfest, ☎ 02504/88112.

Kaminholz zu verkaufen, ☎ 0251/325601.

Bücher & Zeitschriften

Porsche Kunstkalender von 1980-2000, ca. 40x60 cm, zu verkaufen ☎ 0160/99466681.

Fahrräder

Elektrofahrrad Victoria 250 Watt, 3 Gang, Tiefensteiger, 5 J. alt, 250 € VB, ☎ 0170/8700263.

Schickes, neuwert. Gazelle E-Bike, 28 Zoll, RH, 53, schwarz/braun, Bosch-Mittelmotor 500 W., Akku, umständehalber für VB 1.950 € zu verk. (NP 2.800 €) nur 200 km gef. ☎ 02597/693553.

Musikinstrumente

Flügel KAWAI GS-40, 183 cm, schwarz poliert, Bj. 1991 zu verk., Topzustand, incl. 2 Bänke und Extrapult, VB 11.000 €, ☎ 0159/01101639

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

Versilberte B-Trompete Yamaha 3 J. alt mit Koffer für 350 € zu verkaufen. Tel. MS/522224.

Tiermarkt

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

Katze Coco, ca. 10 Jahre, entwurmt, kastriert, lieb, verschmust sucht ein liebes, beständiges zu Hause als reine Wohnungshaltung. ☎ 0171/7452631.

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

Frührentnerin sucht kurz. Wohnungskatze, ohne Balk., m-w 4 J. o. älter. Farbe u. Rasse egal z. Liebhaber. ☎ 0251/23919860 ab 18 h.

Shiba Inu gesucht, Erfahrungsaustausch gewünscht, Herzenswunsch einer Teenagerin. ☎ 0157/73060707

Zebrafinken zu verkaufen. ☎ 0175/6319301 oder 02504/88797

Bekleidung

Pelzmantel, Nutria, Gr. 38/40, sehr gut erhalten, ☎ 0173/2712000.

Dienstleistungen

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

Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Rollator für die Whg. zu verkaufen. höhen- und tiefenverstellbar, zusammenklappbar, vorne ist eine schöne Tasche befestigt. FP 90 € ☎ 0251/97433855.

Garagenflohmarkt, Samstag, 05.12.2020, Tom-Ring-Str. 12, Ascheberg.

Wegen Umzug günstig abzugeben an Selbstabholer: Fernsehtisch auf Rollen 10 €, Deckenfluter in schwarz mit Dimmerlicht 10 €, schwarze Funkuhr 5,00 €, Rattansessel, gut erhalten 15 €, 2 robuste Sessel je 10 €, rustikaler Wohnzimmertisch in Eiche m. gedrehten Säulen 85 x 85 cm 60 €, Miele Geschirrspülmaschine "Turbothermic G 590" ca. 15 Jahre alt, wenig gelaufen, Singlehaushalt, VB 125 €, mehrere kleine Nachtschränken 40 x 50 cm gut erhalten je 15 €, Garderobenständer in Metall, neuwertig 45 €, Rollstuhl neuwertig VB 150 €, ☎ 0162/5716613.

Komplette Hausratsauflösung, Küchengeräte, Porzellan, 3 Zweier-sofas, 2 Einzelbetten, 2 Kleiderschränke 1m, Eckbank, Küchenanrichte, Hängeschränke usw., Altenberge, Bülteweg 54, Sa. 10-15 Uhr, Maskenpflicht/Termin erbeten. ☎ 0175/4814199

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

Münster-Schwibbogen, Krippen, Figuren, Beleuchtung und Zubehör zu verkaufen, ☎ 0251/230737.

Pfeifenschrank Eiche massiv für 8 Pfeifen zu verk., Preis VB, ☎ 0152/29632247

Gobelin-Bilder 20x20, 40x30, wertv. ger. 40 €/80€. ☎ 0160/99466681.

Weihnachtsdeko sehr günstig abzugeben, ☎ 0178/4764009.

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, Achtung!! D. & H.- Bekleidung, Handtaschen, Porzellan, Kristall, Puppen, LPs, Uhren, Silberbest., Zinn, Münzen. Schmuck. Seriöse Abwicklung Fr. Just ☎ 0163/8868565

Achtung seriöser Ankauf! Pelze, Handtaschen, Damenbekl., Näh-/Schreibmasch., Möbel, Zinn, Schmuck, Porz., Münzen, Bleikristall. ☎ 0178/2489706 Frau Kahl

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 Trödel, 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.

Herren-Mountain-Bike mit Scheibenbremsen, Hardtail o. Fully, 29 Zoll in Bestzustand (neu) zu kaufen gesucht. ☎ 01522/1688355.

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

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

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

Suche alte Spielzeugautos aller Art & Modellautosammlungen (keine Biertruken) ☎ 0171/6882226.

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

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

Hochw. Gläser u. Kleidung, alles aus Nachlass ges., ☎ 0178/4594550.

Sammler sucht deutsche und Weltmünzen. ☎ 0251/862809.

Rund ums Fahrzeug

4 Allzweckreifen Grabber AT 235/60 R 17 102 H u. Felgen Pro-line Carbon matt, B 705 7.5X17, ET 48 LK 5 x 112, 400€. ☎ 0171/4106098

Fahrradträger Instrudi AB Thule-Hocktragesystem, Euro-Classic 989 für 3 Fahrräder, 150€. ☎ 0171/4106098

Golf V, Komplettwinterreifen Conti auf Alufelgen, 195/65 15, Profil 15-16 mm, für 120 € zu verk.. ☎ 0163/3127300.

WR BMW 5er, Orig. Michelin, original Alufelge, 225/50 R17, 4,5 mm, VB 100 €. ☎ 02506/2932

Zu verschenken

Eichenehebett 2x2 m, mit Lattenrost, ohne Matratze, sehr guter Zustand an Selbstabholer zu verschenken. ☎ 0178/9811579 (Lüdinghausen)

Eine Sache der Einstellung: Energiesparend Backen

In der Weihnachtszeit duftet es wieder nach Lebkuchen und Plätzchen. Doch wie können Sie beim Backen Energie sparen? Ist Umluft besser als Unter- und Oberhitze?

Weihnachtspätzchen backen, leckere Kuchen oder Pizza – dabei wird eine Menge Strom verbraucht. Deshalb ist es gut zu wissen, wie Sie beim Backen Energie und Geld sparen können.

Temperatur niedriger einstellen: Mit wenig Aufwand können Sie beim Backen den Verbrauch reduzieren. So geht's: Backen Sie mit Heiß- oder Umluft. Dann können Sie die Temperatur um 20 Grad niedriger einstellen. Das spart Energie und Kosten. Außerdem können Sie so auch gleichzeitig auf mehreren Ebenen backen.

Restwärme des Backofens nutzen: Wer clever ist, schaltet bei Gerichten mit langen Zubereitungszeiten den Ofen bis zu 15 Minuten früher aus und nutzt die anhaltend hohe Temperatur zum Fertiggarren.

Wenig Wärme entweichen lassen: Öffnen Sie grundsätzlich die Backofentür nicht öfter als nötig. Nur so bleibt die Temperatur konstant und der Ofen muss nicht nachheizen.

Vorheizen ist meist nicht nötig: Bei vielen Rezepten ist angegeben, den Backofen vorzuheizen. Unser Tipp: Verzichteten Sie häufiger darauf. Lediglich bei empfindlichen Speisen wie bestimmten Teigarten oder Filets sollte der Backofen vorgeheizt werden. Sie können also selbst entscheiden, ob Vorheizen wirklich notwendig ist.

Noch mehr Tipps und Informationen finden Sie auf www.machts-effizient.de



Foto: martin-dm/gettyimages.com

Empfehlungen/Dienstleistungen

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

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

10 Jahre Qualitäts-Umzüge! Festpreis u. kostenl. Beratung v. Ort. Transporte Zahn, Dieselweg 4, 59379 Selm, ☎ 02592/9 77 66 00, zahntransporte.de

Autoverwertung Bertelwick gebr. Autoteile mit Garantie, auch online: "Kfzgebrauchteile24.de" Entsorgung v. Alt-/Unfallfahrzeugen. WAF-Freckenb. ☎ 02581/4183

Kaffeevollautomat defekt? Profiservice Hoyer ☎ 02581/4267 www.Profiservice-Hoyer.de

Meisterbetrieb 24 h, bietet: Tapete, Laminat, Farbe, Trockenbau, Elektro, Putz uvm. ☎ 0178/8613134

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

RÄTSEL und DENKSPORT

kleine Fraktur im Glas	ADEIK NPRT	EEH INR		ERU	GMU	AABEG NNPST		EEOS	ATT	CII OPS	CEH	AEE HRT		FOT	BEEN	ENR
		5				Diplomat							4			
Lebensgemeinschaft				AAB KSU	ange-sehen	3								EOPS		
Pflanzen-spross		Begna-digung								6		AAH LNZ		Schrift-steller-verband (Abk.)		
				jap. Hei-ligtum				EILV		südeuro-päische Haupt-stadt					AELOT	
					AAPR	tropische Schma-rotzer-pflanze						HRRU		DILS		
Instal-lation, Montage		HIU		Innen-hof span. Häuser						BLO		ein Farbton				
Strom durch Pakistan		mensch-lich						EG		Bär im 'Dschun-gel-buch'				Departe-ment-hptst. (St. ...)		
					Marotte, Routine						2					
gemau-ertes Ufer				deutsch-franz. TV-Sender				Kosmos				wilde Acker-pflanze				
1	2	3	4	5	6											

7 1 1 2 7 0 7 8 7 9

1 4 5

7 2

= 8 9 3 5 8

0 10 4 3

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Schul-leiter	Neuer-filmung	5	allge-meiner Grund-satz
		1	
Safe	Orien-tale	6	Vorname Berg-mans
2	Ruhe, Schwe-igen	3	ge-bruchs-fertig
			Karotte
4			

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

AURORA
DALI
DELON
EARP
ESRA
FLIRT
HAAS
HAERTE
INDIZ
INTERN
KOSOVO
LIKOER
LIRA
OSTERN
RAESON
RODELN
SCHEIN
SERA
STERN
VENTIL
ZETERN
ZOLL

Ein Vollbad ist mehr als nur Entspannung

Gut für die Gesundheit

Wenn es draußen kalt, nass und stürmisch ist, nehmen viele gerne ein wohlig-wärmendes Bad. Doch so entspannend die Zeit in der Badewanne ist: Damit auch der Körper profitiert, sollte man es nicht übertreiben.

Die Regeln lauten: Nicht zu oft, nicht zu heiß, nicht zu lange und nicht zu viel Seife benutzen“, sagt die Medizinerin Daniela Hubloher von der Verbraucherzentrale Hessen.

Wer das beherzigt, kann vom Baden aber gesundheitlich profitieren. „Gerade denjenigen, die unter einer degenerativen Gelenkerkrankung leiden, tut die Wärme gut – solange sie sich nicht gerade in einem entzündlichen Schub befinden“, erklärt Hubloher.

Wenn man sich eine Erkältung eingefangen hat, kann man sich ein Vollbad gönnen. Bei Sportlerinnen und Sportlern relaxt das warme Wasser die Muskeln nach einem anstrengenden Training. Viele empfinden die Wärme generell als entspannend.

Es gibt aber auch Menschen, für die ein Vollbad gesundheitlich eher nicht förderlich ist: Bei niedrigem Blutdruck und Venenerkrankungen, etwa Krampfadern, sollte man lieber duschen, sagt Hubloher. „Hat man Fieber oder Gelenkerkrankungen, die akut entzündlich sind, würde die Wärme das alles noch verstärken.“ Bei Herz-Kreislauf



Viele Menschen genießen die wohlige Wärme eines Schaumbades.

Foto: dpa

kungen ist Vorsicht angesagt, da während eines Wannens die vom Herzen zu pumpende Blutmenge steigt. Das könne bei Herzschwäche ein Problem sein, sagt der Dermatologe Uwe Schwichtenberg. Wer sehr trockene Haut hat, sollte lange, heiße Vollbäder mit entfettenden Badezusätzen meiden. Grundsätzlich aufpassen sollten auch Senioren. „Nach dem Bad hat man ja oft einen

eher niedrigeren Blutdruck“, erklärt Hubloher. „Deswegen sollten sie danach besonders vorsichtig sein und keine Anstrengungen unternehmen“. Lieber ruhen sie sich erstmal aus. „Hinzu kommt, dass Senioren, die aus der Wanne aussteigen, dann leichter stürzen können“, schildert die Verbraucherschützerin und Medizinerinexpertin. Deswegen sollten sie eher duschen als ba-

den. „Oder eine Begleitung rufen, die einem aus der Wanne helfen kann.“ Und wie oft sollte man ein Vollbad nehmen? „Das hängt vom Eigenfettanteil der Haut ab“, sagt Dermatologe Schwichtenberg. „Patienten mit trockener Haut können gegebenenfalls Schwierigkeiten durch die wasserbedingte Entfettung der Haut bekommen.“ Das gilt zum Beispiel bei Neurodermitis. Andere

Menschen vertragen ein Vollbad durchaus häufiger. „Aber eine absolute Maximalzahl für alle Menschen gibt es nicht“, sagt Schwichtenberg. Denn das hängt auch davon ab, welches Wasser man in die Wanne laufen lässt. „Je heißer das Wasser, desto stärker ist die Entfettung der Haut“, sagt Schwichtenberg. Je nach Hauttyp sollte eine andere, niedrigere Tempera-

tur gewählt werden. „Aber je kälter das Wasser ist, desto geringer ist der Wohlfühleffekt. Dazwischen liegt also der Optimalbereich.“ dpa)

Gerade denjenigen, die unter einer degenerativen Gelenkerkrankung leiden, tut die Wärme gut.

Daniela Hubloher, Ärztin

BÜRO & BETRIEB		FAMILIE & DAHEIM		Meyer Menü LIEFERT LECKER		Ohne Geschmacksverstärker		jedes Menü 7,50€** inkl. Lieferung und einem Dessert	
vom: 07.12. – 13.12.2020 / 50. Woche ** Durch die reduzierte Mehrwertsteuer beträgt der Menüpreis vom 01.07. – 31.12.2020 7,50 € inklusive eines Desserts und der Anlieferung.									
Montag, 07.12.2020		Dienstag, 08.12.2020		Mittwoch, 09.12.2020		Donnerstag, 10.12.2020		Freitag, 11.12.2020	
Menü 1	Hacksteak "Meisterart" in Pfefferrahmsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Karotten, Broccoli) und Salzkartoffeln	Pfeffergulasch vom Rind mit Zwiebeln und Paprika, dazu Zöpfli-Nudeln mit Semmelbrösel	Hausgemachte Linsensuppe 2 Wiener Würstchen, dazu 1 Brötchen	Schnitzel "Förster-Art" in Champignonrahmsauce mit Erbsen und Möhren, dazu Bauernspätzle	5 Königsberger Klopse in feiner Kapernsauce mit Salzkartoffeln und Gurkenhappen				
	Feurige Schaschlikpfanne gegrilltes Schweinefleisch mit Zwiebel- und Paprikastücken, dazu Reis	Hühnerfrikassee mit Spargel und Gemüsereis	Jägerschnitzel "natur" in Champignon-Crèmesauce mit Rosenkohl und Röstkartoffeln	2 Rindfleisch-Gemüsefrikadellen auf einer Karottensauce, dazu Broccoli-Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree	Buntbarschfilet auf Paprikagemüse mariniert mit feinen Kräutern und Pestospaghetti				
	Makkaroni "alla Bolognese" mit einer herzhaften Tomaten-Hackfleischsauce und Parmesan extra	Chicken Crossies in knuspriger Panade mit Barbecuesauce und Broccoli-Tomaten Nudeln	Rigatoni "al forno" Nudelröllchen in einer Rindfleischsauce mit Gemüse und Pilzen, mit Käse überbacken Nur in Einzelverpackung lieferbar!	Milchreis Sauerkirsch (veg.) mit eingelegten Sauerkirschen	Tagliatelle "al prosciutto" grüne Bandnudeln mit Schinken und Pilzen in milder Sahnesauce				
	Frischer Grünkohleintopf mit Rauchfleisch und 1 Mettwurst	Gedünstetes Seehechtfilet in Petersiliensauce mit Kartoffeln und Spinat	Pfefferrahmbraten in feiner Sauce mit Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln	Rostbratwurst "Thüringer Art" auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree	Putenrollbraten in feiner Sauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln				
Menü 2	· 2,4 BE	· 3,5 BE	· 3,3 BE	· 3,3 BE	· 3,4 BE				
Menü 3	Frischkäse-Spinatmaultaschen (veg.) in einer Spinat-Sahnesauce	Senfeier (veg.) mit Petersilienkartoffeln	Pilzgulasch (veg.) in Sahnesauce mit Butternudeln	Winter-Gemüse-eintopf (veg.) mit Wirsing, Karotten, Porree, Steckrüben und Grießklößchen, dazu ein kleines Brötchen	Kräuterrührei (veg.) mit Blattspinat und Kartoffelpüree				
	2 Heringfilets in süß-saurer Apfel-Zwiebelsauce mit Kartoffel-Specksalat ohne Mayonnaise	Geflügelsalat mit Spargel, Champignons und Ananas, dazu Brot und Butter	Griechischer Nudelsalat (veg.) mit Gemüse, Hirtenkäse und Oliven, dazu Olivenbrot und Tsatsiki	Gebratenes Schweinekotelett mit Senf und Kartoffelsalat	Italienischer Pastasalat "Capri" mit frischem Gemüse und gewürfeltem Hähnchenfilet, dazu Olivenbrot und Butter				
Menü 4	Thunfisch Salat bunter Salat mit Thunfisch, Zwiebelringen und Mais, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	Caesar-Salat "Hähnchen" Römersalat mit Hähnchenbrustfilet, Croutons und gehobelm Grana Padano, dazu Caesar-Salat-Dressing und 1 kleines Brötchen	Frischkäse Salat (veg.) mit Mangold, Spinat, Eisbergsalat, Tomaten, Walnuss-, Pinienkernen und Frischkäse, dazu Honig-Senf Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen	Balkan Salat (veg.) Salat mit Ajvar-Kartoffeln, Paprika, Oliven und Pinienkerne, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	Tortellini Salat (veg.) frischer Salat mit Ricotta-Spinat Tortellini, Gurken, Tomaten, Oliven und roten Zwiebeln, dazu Joghurt Dressing und 1 kleines Brötchen				
	· 2,4 BE	· 3,5 BE	· 3,3 BE	· 3,3 BE	· 3,4 BE				
Vegetarisch	2 Heringfilets in süß-saurer Apfel-Zwiebelsauce mit Kartoffel-Specksalat ohne Mayonnaise	Geflügelsalat mit Spargel, Champignons und Ananas, dazu Brot und Butter	Griechischer Nudelsalat (veg.) mit Gemüse, Hirtenkäse und Oliven, dazu Olivenbrot und Tsatsiki	Gebratenes Schweinekotelett mit Senf und Kartoffelsalat	Italienischer Pastasalat "Capri" mit frischem Gemüse und gewürfeltem Hähnchenfilet, dazu Olivenbrot und Butter				
	Thunfisch Salat bunter Salat mit Thunfisch, Zwiebelringen und Mais, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	Caesar-Salat "Hähnchen" Römersalat mit Hähnchenbrustfilet, Croutons und gehobelm Grana Padano, dazu Caesar-Salat-Dressing und 1 kleines Brötchen	Frischkäse Salat (veg.) mit Mangold, Spinat, Eisbergsalat, Tomaten, Walnuss-, Pinienkernen und Frischkäse, dazu Honig-Senf Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen	Balkan Salat (veg.) Salat mit Ajvar-Kartoffeln, Paprika, Oliven und Pinienkerne, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	Tortellini Salat (veg.) frischer Salat mit Ricotta-Spinat Tortellini, Gurken, Tomaten, Oliven und roten Zwiebeln, dazu Joghurt Dressing und 1 kleines Brötchen				
Kaltes Menü	2 Heringfilets in süß-saurer Apfel-Zwiebelsauce mit Kartoffel-Specksalat ohne Mayonnaise	Geflügelsalat mit Spargel, Champignons und Ananas, dazu Brot und Butter	Griechischer Nudelsalat (veg.) mit Gemüse, Hirtenkäse und Oliven, dazu Olivenbrot und Tsatsiki	Gebratenes Schweinekotelett mit Senf und Kartoffelsalat	Italienischer Pastasalat "Capri" mit frischem Gemüse und gewürfeltem Hähnchenfilet, dazu Olivenbrot und Butter				
	Thunfisch Salat bunter Salat mit Thunfisch, Zwiebelringen und Mais, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	Caesar-Salat "Hähnchen" Römersalat mit Hähnchenbrustfilet, Croutons und gehobelm Grana Padano, dazu Caesar-Salat-Dressing und 1 kleines Brötchen	Frischkäse Salat (veg.) mit Mangold, Spinat, Eisbergsalat, Tomaten, Walnuss-, Pinienkernen und Frischkäse, dazu Honig-Senf Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen	Balkan Salat (veg.) Salat mit Ajvar-Kartoffeln, Paprika, Oliven und Pinienkerne, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	Tortellini Salat (veg.) frischer Salat mit Ricotta-Spinat Tortellini, Gurken, Tomaten, Oliven und roten Zwiebeln, dazu Joghurt Dressing und 1 kleines Brötchen				
Salat	Thunfisch Salat bunter Salat mit Thunfisch, Zwiebelringen und Mais, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	Caesar-Salat "Hähnchen" Römersalat mit Hähnchenbrustfilet, Croutons und gehobelm Grana Padano, dazu Caesar-Salat-Dressing und 1 kleines Brötchen	Frischkäse Salat (veg.) mit Mangold, Spinat, Eisbergsalat, Tomaten, Walnuss-, Pinienkernen und Frischkäse, dazu Honig-Senf Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen	Balkan Salat (veg.) Salat mit Ajvar-Kartoffeln, Paprika, Oliven und Pinienkerne, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	Tortellini Salat (veg.) frischer Salat mit Ricotta-Spinat Tortellini, Gurken, Tomaten, Oliven und roten Zwiebeln, dazu Joghurt Dressing und 1 kleines Brötchen				
	· 2,4 BE	· 3,5 BE	· 3,3 BE	· 3,3 BE	· 3,4 BE				
Bestellen Sie gebührenfrei unter 0800-150 150 5*, der lokalen Rufnummer 0251-530 196 90 oder im Internet unter www.meyer-menue.de									

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

Samstag, 12.12.2020

Puten-Geschnetzeltes

in Champignonsauce mit Spiral-Nudeln

· 5,2 BE

Rostbratwurst

mit feiner Zwiebelsauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln

· 3,3 BE

Sonntag, 13.12.2020

Rheinischer Sauerbraten

in feiner Sauce mit Rosenkohl und 5 Kartoffelklößchen

· 4,2 BE

Frischer Möhreineintopf

mit Petersilie und 1 Backwürstchen

· 3,2 BE

* nur vom Festnetzanschluss

Operation verschoben?

Therapie individuell abstimmen

Eine geplante Operation zum Einsatz von künstlichen Gelenken zu verschieben ist in der Regel zwar unproblematisch. Bedingung ist allerdings, dass die betroffenen Arthrose-Patienten in dieser Zeit gut konservativ behandelt werden. Darauf weist die AE – Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik hin. Die Behandlung während der Wartezeit sollte aus Krankengymnastik und physikalischen Therapien, Schmerzbekämpfung sowie orthopädische Hilfsmittel wie Einlagen bestehen und auf die individuelle Erkrankungssituation abgestimmt sein. Patienten,

die sich nicht geeignet unterstützt sehen, sollten ihren Arzt auf solche Maßnahmen ansprechen, rät der Verband. In der Praxis bekämen Patienten zu selten Krankengymnastik und geeignete Schmerztherapien verschrieben. Die Gesellschaft rät auch dazu, vorübergehend Gehhilfen einzusetzen, um schmerzende Hüft- und Kniegelenke zu entlasten. Sehr häufig besserten sich dadurch die Beschwerden. (dpa)

Ruhig mehrfach testen

Menschen mit Blasenschwäche müssen sich auf Einlagen und andere Hilfsmittel verlassen können. Aus dem Grund sollten sie sich nicht mit dem erstbesten Produkt zufrieden geben, wenn sie mit ihrem Rezept zur Apotheke oder ins Sanitätshaus gehen. Am besten nimmt man sich einen Mehrtagesbedarf von mindestens zwei Hilfsmitteln zum Testen mit, rät der Urologe Andreas Wiedemann. „Wenn man damit nicht zurechtkommt oder zum Beispiel Harn ausläuft, sollte man ins Geschäft gehen und nach neuen Mustern fragen“, führt der Professor für Urogeriatrie und Chefarzt der Klinik für Urologie am Evangelischen Krankenhaus in Witten (NRW) aus. Aus seiner Sicht hake es bei der Beratung oft. (dpa)