

HALLO MÜNSTER

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 16. Januar 2021
Ausgabe 3/2021 · Verteilte Auflage: 110 930

Scharfe Sache

Das Rezept der Woche ist ein feuriger Snack für Zwischendurch. | Essen & Trinken



Menschen und Medien

Bis 60 Sekunden und keine Sekunde länger – das ist das TikTok-Gebot für möglichst kurzweilige Clips. | Menschen und Medien



Junges Gemüse

Wer im Laufe des Jahres frisches Gemüse ernten will, kann jetzt bereits erste Vorbereitungen treffen. | Draußen



Kurznotiert

Stadtbusse fahren nach Ferienfahrplan

MÜNSTER. Seit Freitag fahren die Stadtbusse wieder im Ferienfahrplan. Das bedeutet, dass Schul- und Verstärkerbusse im Berufsverkehr vorerst nicht mehr fahren. Da die Schulen im Lockdown derzeit geschlossen und auch weniger Pendler unterwegs sind, nutzen derzeit weniger Fahrgäste die Busse. Die Linien 1 bis 34 fahren so weiterhin alle 20 Minuten. Zudem stellen die Stadtwerke flexible Einsatzbusse bereit. Infos unter www.stadtwerke-muenster.de.

Sperrungen an der Umgehungsstraße

MÜNSTER. Am heutigen Samstag werden zwischen 7 und 15 Uhr auf der Umgehungsstraße in Höhe des Bogens von der Dyckburgstraße Richtung Autobahn und im Baustellenbereich auf der Dyckburgstraße Richtung Handorf Gehölzarbeiten durchgeführt. Die B 51 wird in Fahrtrichtung Telgte ab der Anschlussstelle Wolbecker Straße gesperrt. Für den Gehölzeinschlag auf der Dyckburgstraße ist eine Vollsperrung im Baustellenbereich B51 vorgesehen. Der Verkehr wird umgeleitet.

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0251/690-99 40 50

Anzeigen
0251/690-31 81 11
anzeigen.muenster@ag-muensterland.de

Redaktion
0251/690-91 72 11
redaktion.muenster@ag-muensterland.de

AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Fast fertig saniert



Moderne Infrastruktur in der Dominikanerkirche | Seite 3

Foto: OHW

Anschreiben von Stadt und Land / Terminvergabe ab 25. Januar

Impfung für Menschen über 80

MÜNSTER. Die Impfung der über 80-jährigen Münsteranerinnen und Münsteraner steht unmittelbar bevor. Am 25. Januar beginnt in ganz Nordrhein-Westfalen die Vergabe der Termine. In Münster erhalten die Betroffenen vorher einen Brief mit Informationen der Stadt und des Landesgesundheitsministe-

riums. Geimpft werden können dann alle Bürger, die bis Ende Januar 2021 das 80. Lebensjahr vollendet haben.

Vorgesehen ist, dass die Betroffenen nach dem Erhalt des Schreibens zwei Termine über die Hotline 0800/116 117 02 oder die Internetadresse www.116117.de vereinbaren können. Die Telefonhot-

line ist ab dem 25. Januar täglich von 8 bis 22 Uhr besetzt. Etwa 16 000 Münsteranerinnen und Münsteraner sind 80 Jahre alt oder älter und noch nicht geimpft. Für einen wirksamen Schutz gegen das Corona-Virus sind zwei Impfungen im Abstand von drei bis vier Wochen nötig. Die Impfung ist kostenlos

und freiwillig. Geimpft wird im „Impfzentrum Münster“, das die Stadt in der Halle Münsterland aufgebaut hat.

Hauswirtschaftliche Hilfe für Senioren, Erkrankte und private Haushalte

Für Personen mit einem Pflegegrad übernehmen die Krankenkassen die Kosten für unsere Leistungen i. H. v. 125 €/Monat.

- Hauspflege
- Wohnungspflege
- Fensterreinigung
- Wäscheservice
- Gartenhilfe
- Einkaufsservice
- Alltagsbegleitung



HOME PLUS
Ihr Homeservice für Münster

Sie erreichen uns unter
0 25 33 / 40 97 225
und
www.homeplus-ms.de

Home Plus Münster
Sessendrupweg 54 | 48161 Münster
0 25 33 / 40 97 225 | info@homeplus-ms.de

NUR RINDVIECHERN SIND FRANZIS ERFOLGE EGAL



Franziska Kampmann
Landwirtin und Juniorenweltmeisterin im Rudern

Vom Sport allein können deutsche Top-Athleten nicht leben. Als Förderer erleichtert Du ihnen den Spagat zwischen Job und Leistungssport: www.sporthilfe.de

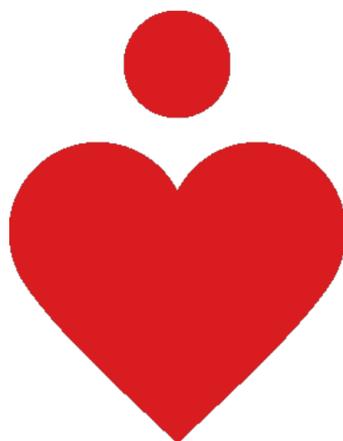
Deutsche Sporthilfe

MIT UNS SIND SIE IMMER AUF DEM LAUFENDEN!



AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Banking sicher und bequem von zu Hause.



sparkasse-mslo.de

Trotz Abstand ganz nah.

Bei uns haben Sie alle Möglichkeiten, Ihre Anliegen kontaktlos und sicher zu regeln: Telefonisch, per Mail oder im Chat sind wir persönlich für Sie da. Für Beratungsgespräche nutzen Sie am besten unsere Videoberatung: Ihren Termin können Sie direkt in Ihrem OnlineBanking oder telefonisch im KundenServiceCenter vereinbaren.

KundenServiceCenter
0800 400 501 53 (kostenfrei)
Montag bis Freitag 8 – 19 Uhr

Wenn's um Geld geht

Sparkasse
Münsterland Ost

Baubeginn für neue Tropenhalle im Zoo



Der erste Spatenstich für die neue Tropenhalle stand in dieser Woche im Allwetterzoo an. Die nach zu den höchsten Bäumen der tropischen Regenwälder benannte Meranti-Halle kostet 21,5 Millionen Euro. Zur Unterstützung steuerte der Zooverein Münster eine Spende von 100 000 Euro bei, die der erste Vorsitzende Helge Peters an Zoodirektorin Dr. Simone Schehka überreichte. Bebaut wird eine Grundfläche von 4000 Quadratmetern, inklusive der Außenanlagen 11 000 Quadratmeter. Einziehen werden dort voraussichtlich im Sommer 2022 unter anderem Brüllaffen, Faultiere, Riesenotter, Tapire, Schildkröten und Ameisenbären.

Foto: Allwetterzoo

Arbeiten in der Dominikanerkirche bis Ende März abgeschlossen

Kulturort mit Pendel

Seit gut einem Jahr ist die Dominikanerkirche geschlossen, das Kunstwerk von Gerhard Richter gut geschützt zwischengelagert. In dem barocken Schmuckstück indes herrscht emsiger Baubetrieb: Noch bis zum Frühjahr wird das Baudenkmal grundsaniert.



Nach dem Einbau einer Fußbodenheizung lässt die Stadt in der Dominikanerkirche Bodenfliesen in warmen Naturtönen verlegen. Foto: Witte/Presseamt

MÜNSTER. Voraussichtlich Ende März wird die Installation „Zwei Graue Doppelspiegel für ein Pendel“ an ihren Ort zurückkehren können, an dem sie Monat für Monat Tausende Interessierte fasziniert hatte.

Die Stadt schafft die Voraussetzungen, dass die profanierte Kirche, erbaut zwischen 1708 und 1725, künftig als Kulturort genutzt werden kann. Schritt für Schritt wird sie dafür in enger Zusammenarbeit mit der Denkmalbehörde mit einer modernen Infrastruktur ausgestattet. Soeben installiert ist ein Fußbodenheizungssystem, das bei Bedarf für eine gleichmäßige Wärme sorgt. Vor ihrem Abschluss stehen die Fliesenarbeiten: Handwerker verlegen den hellen Naturstein

„Jura“ – eine millimetergenaue Arbeit besonders dort, wo die Fliesen die zentrierte Platte mit dem Antrieb für das Foucaultsche Pendel umschließen.

Für die Gesamtmaßnahme hatte die Stadt anfänglich 3,7 Millionen Euro kalkuliert. Mit hohen Förderzusagen von Bund und Land für das Kunstwerk von „nationaler Bedeutung“ reduziert sich der städtische Anteil auf 1,79 Millionen Euro. „Wir freuen uns, dass Kunstwerk und die Kir-

che – dann in modern saniertem Zustand – bald wieder und wenn Corona es zulässt der Öffentlichkeit zur Verfügung stehen“, sagt Immobiliendezernent Matthias Peck.

Um ein Geschoss wird die ehemalige Sakristei aufgestockt, der Rohbau steht. „Abgeschlossen ist auch der Einbau des Fahrstuhls am Gebäudeeingang Salzstraße. Gäste mit Handicap werden das Gebäude nach der Wiedereröffnung barrierefrei betreten können“, so Projektlei-

terin Annegret Mantke aus dem Amt für Immobilienmanagement.

Die Pandemie hat auch hier Projektabläufe durcheinandergebracht, deren Ende ursprünglich auf November datiert war. Aber die behutsame Sanierung des Baudenkmals unterliegt eigenen Gesetzen: „Es gibt zwar Zeichnungen und alte Pläne. Doch wir müssen unsere Schritte immer wieder an das anpassen, was wir baulich tatsächlich vorfinden“, sagt Annegret Mantke.

Und es gibt mehr, als ursprünglich vorgesehen: Ein ausgetüfteltes Akustiksystem wird den Raumklang deutlich verbessern. Es ist bereits installiert und schmiegt sich – für das Auge kaum wahrnehmbar – an das historische Gewölbe. Der nächste und letzte Sanierungsschritt gilt dem Altar: Er wird in wenigen Wochen eingerüstet, damit die Restauratoren ihre Arbeit aufnehmen können.

Missbrauchsaufarbeitung im Bistum Selbsthilfegruppen kritisieren Verfahren

MÜNSTER. Nachdem das Bistums Münster sich zum Rückzug der Selbsthilfegruppen für Betroffene sexuellen Missbrauchs in Rhede und Münster äußerte (s. HALLO vom 9. Januar), nehmen nun die Selbsthilfegruppen dazu Stellung.

„Die Vertreter der Selbsthilfegruppen setzen sich dafür ein, dass alle bekannten Missbrauchsoffer zu einem Treffen eingeladen werden, auf dem sie ihre Vertreter frei und unabhängig wählen können“, heißt es in einer Mitteilung. „Nur wenn die Vertreter von möglichst allen Betroffenen gewählt worden sind, können sie auch im Namen aller Betroffenen sprechen, haben sie ein offizielles Mandat. Dazu müsste das Bistum unsere Einladungsschreiben an die Betroffenen versenden. Denn nur das Bistum kennt und verwaltet diese Adressen“, schreiben

Antonius Kock (Münster) und Martin Schmitz (Rhede).

Das Bistum sei lediglich an Betroffenen interessiert, die sich „in die Aufarbeitung im Bistum einbringen“ wollten. Ob diese Personen ein Mandat hätten, sei dem Bistum offensichtlich nicht so wichtig. „Aus unserer Sicht ist dieser Punkt aber unverzichtbar.“ Das von Peter Frings, Interventionsbeauftragter des Bistums, vorgeschlagene Verfahren erfülle genau diese Bedingung nicht. Kein Vertreter, der nach diesem Verfahren bestimmt werde, könne im Namen aller Betroffenen sprechen.

„Eine Zusammenarbeit, in der das Bistum die Bedingungen der Zusammenarbeit diktiert, wir unsere zentralen Anliegen aber von vornherein aufgeben müssen, macht für uns keinen Sinn“, schließen die Selbsthilfegruppen.

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

Jeden Tag besonders – einfach ALDI.



Weiterhin für sie da

...mit Schnitt- & Topfblumen & dazugehörigem Sortiment!

(wie z. B. Töpfe und Erden)
Wir freuen uns, Sie unter Einhaltung aller Hygienevorschriften begrüßen zu können.
Das übrige Sortiment ist eingeschränkt



Unsere Blumenläden in NRW sind auch für Sie da

Gartencenter Münster
Willy-Brandt-Weg 10
Tel.: 0251 6096830
Mo-Sa: 09 - 19 Uhr,
Sonntag: 11 - 16 Uhr geöffnet
www.blumen-risse.de

Zum Glück gib't's
Blumen RISSE

Blumen Risse GmbH & Co. KG, Im Ostfeld 5, 58239 Schwerte

Hammerzu Hause

Farben · Tapeten · Gardinen · Sonnenschutz · Bodenbeläge
Teppiche · Badausstattung · Betten · Wohnaccessoires

Beratung und Verkauf

Rufen Sie uns an!
Wir sind weiterhin für Sie da!

05731 / 765 - 432

Mo-Fr 8-18 / Sa 8-16

Telefonische Beratung



Heimberatung



Online Bestellung



Kontaktlose Lieferung



Service - weiterhin für Sie verfügbar!

- Näh- und Dekoservice
- Verlegeservice
- Streich- und Tapezierservice
- Montageservice
- Treppenrenovierung



Bei allen Tätigkeiten halten wir uns strikt an die Vorschriften der Behörden. Weitere Infos auf:
www.hammer-zuhause.de

48157 Münster ®
An der Kleimannbrücke 1

48231 Warendorf ®
August-Wessing-Damm 82-84

Muss ich Kollegen Zugriff auf meine Mails gewähren?

Gemeinsames Postfach ist die Lösung

Damit im Notfall keine wichtige E-Mail durchrutscht, wünscht sich der Arbeitgeber, dass alle Mitarbeiter den Kollegen Zugriff auf ihr berufliches Postfach gewähren – ist ja ohnehin alles dienstliche Korrespondenz. Müssen Beschäftigte da zustimmen?

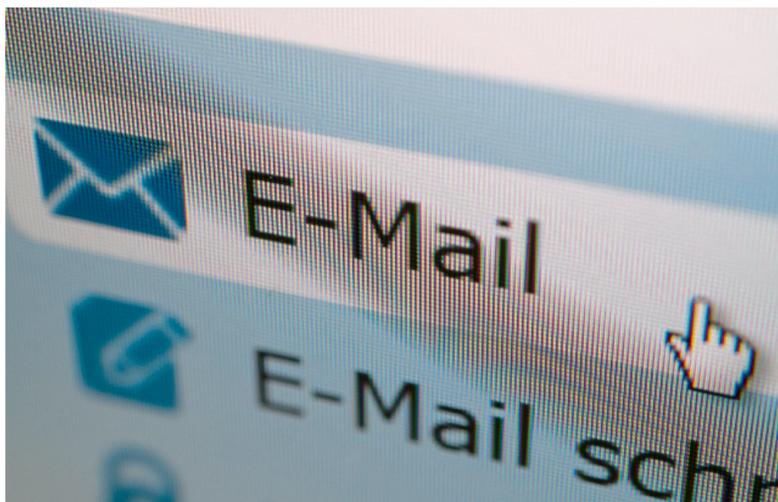
Nein, sagt Peter Meyer, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Berlin. Einen kompletten und ständigen Zugriff durch Dritte – Kollegen oder Arbeitgeber – auf ihr Mailpostfach müssen Beschäftigte nicht gewähren. Selbst wenn der Arbeitgeber festlegt, dass die berufliche Mailadresse ausschließlich dienstlich genutzt werden darf, ist der Zugriff durch Dritte datenschutzrechtlich problematisch.

So sei im Bundesdatenschutzgesetz (BDSG, Paragraph 26) festgelegt, dass in einem Beschäftigungsverhältnis nur wirklich erforderliche Daten erhoben und verarbeitet werden dürfen.

Fällt ein Mitarbeiter aus oder ist er für längere Zeit arbeitsunfähig, kann es legitim sein, dass der Arbeitgeber eine Weiterleitung wichtiger E-Mails verlangt – das aber im Regelfall nur nach Zustimmung des Beschäftigten und womöglich auch unter der Kontrolle einer unabhängigen Person, wie etwa dem betrieblichen Datenschutzbeauftragten oder einem Mitglied des Betriebsrats.

„In der Regel sollten solche Probleme aber gar nicht entstehen. Gemeinsame Postfä-

cher, in denen Mitarbeiter alle wichtigen geschäftlichen E-Mails ablegen oder Funktionspostfächer, wo alles Wichtige einläuft, sind einfache Lösungen“, sagt der Fachanwalt. (dpa)



Der Arbeitgeber kann in der Regel nicht durchsetzen, dass Mitarbeiter ihren Kollegen Zugriff aufs Postfach geben. Foto: dpa

Unternehmen im Sinkflug



Wann ist es Zeit, zu gehen?

Einige Unternehmen kämpfen sich seit Jahren durch schlechte Zahlen und düstere Zukunftsprognosen. Andere hat die Corona-Krise ins Wanken gebracht. Wann ist der richtige Zeitpunkt, das sinkende Schiff zu verlassen? Und wie stellt man das am besten an?

Zunächst ist es wichtig, überhaupt zu bemerken, dass das Schiff sinkt. Nicht immer wird das von Anfang an offen kommuniziert. Deshalb sollte man wachsam sein, zum Beispiel, wenn Verbesserungsvorschläge und Anregungen von den Vorgesetzten nicht mehr angenommen werden, wie Psychologin und Coach Kristine Qualen erklärt. „Auch wenn es einen Stilwechsel bei Entscheidungen gibt, kann das ein Anzeichen dafür sein, dass es abwärts geht.“ Mitarbeiter werden zum Beispiel weniger an Entscheidungsprozessen beteiligt und weniger darüber informiert. Holt der Arbeitgeber für unangenehme Entscheidungen eine Unternehmensberatung, kann man das ebenfalls als Indiz sehen. Auch die Stimmung verändert sich oftmals, wenn es abwärts geht, wie Karrierecoach Bernd Slaghuis erklärt. „Es bricht eine gewisse Hektik aus, alle versuchen etwas zu retten, und der Druck wird

höher.“ Sicher kann man sich sein, wenn die ersten Maßnahmen zur Kosteneinsparung wie zum Beispiel Umstrukturierungen durchgeführt werden oder in Jahresmeldungen sogar Verluste Thema sind.

Den einen richtigen Zeitpunkt zum Gehen gibt es natürlich nicht. „Manche bewerben sich bei den ersten Anzeichen weg, um größtmögliche Sicherheit zu haben“, weiß Slaghuis. „Manche wollen aber ihren Beitrag zu einer guten Abwicklung leisten und bleiben.“

Was für einen selbst der richtige Weg ist, sollte man sich gut überlegen: Wie viel Sicherheit brauche ich? Wie viel Zeit brauche ich für die Neuorientierung? Will ich abwarten, ob sich das Unternehmen wieder berappelt? Manchmal zahle sich Abwarten auch auf andere Weise aus, denn mitunter bekommen die Mitarbeiter eine Abfindung.

Psychologin Qualen rät, vor dem Absprung Bilanz zu ziehen: Was sind meine persönlichen und professionellen Entwicklungen in dem Unternehmen? Was sind meine Kernkompetenzen? Was wünsche ich mir für meinen künftigen Job? „Solche Überlegungen setzen Energien und Ideen frei und es geht nicht mehr nur darum, wegzukommen.“

Nicht immer kränkt das

gesamte Unternehmen, mitunter sind auch nur Teilbereiche betroffen. Dann ist vielleicht auch die Umorientierung intern eine Möglichkeit, wie Qualen sagt.

Das sei ein recht sicherer Weg: „Man kennt sich aus, hat ein Netzwerk und kann sich so informell ins Gespräch bringen.“ Wenn das keine Option ist, sollte man bedenken: „Aus ungekündigter Position heraus bewirbt es sich sehr viel leichter und entspannter, als wenn man Hals über Kopf alles hinschmeißt und nach etwas Neuem sucht“, betont Qualen. „Man läuft dann Gefahr, aus Ängsten heraus Kompromisse zu schließen, die wieder in eine Sackgasse führen.“

Auch Slaghuis rät, aktiv zu werden. „Als Arbeitnehmer sollte man aus der passiven Untergangsstimmung herauskommen und zum Chef des eigenen Lebens werden.“ Auch er empfiehlt, mit dem Chef zu sprechen und herauszufinden, ob es interne Möglichkeiten für einen Jobwechsel gibt. Außerdem sollte man sich nach Alternativen außerhalb des Unternehmens umschauen und sich Rat von außen holen. (dpa)

SAUBER SPAREN

Auf alle Wäschen

50%*

Rabatt

*Angebot gültig vom 01. bis 31.01.2021



50% RABATT!

Bei jeder Wäsche Staubsaugen **gratis!**



WASCHSTRASSE

Harkortstraße 2 · 48163 Münster
Tel. 0251 77758717

Gericht: Bereitschaftsdienst darf geringer vergütet werden

Andere Bezahlung als bei Vollarbeit

Bereitschaftszeiten dürfen anders bezahlt werden als Vollarbeit. Über ein entsprechendes Urteil des Landesarbeitsgerichts Mecklenburg-Vorpommern (Az.: 5 Sa 188/19) informiert die Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV).

Das Gericht verhandelte den Fall eines Rettungssanitäters. Er leistete zum Teil Vollarbeit, zum Teil hatte er Bereitschaftszeiten. Im Arbeitszeitmodell wurde festgehalten, dass die tatsächliche

Einsatzzeit für Rettungen und Krankentransporte während der Bereitschaftszeiten höchstens 25 Prozent der Arbeitszeit betragen.

Deswegen wurde die regelmäßige Arbeitszeit von 40 Wochenstunden auf 54 Stunden wöchentlich verlängert. Daraus ergab sich bei einem 24-Stunden-Dienst eine anrechenbare Arbeitszeit von 17,8 Stunden, es wurden auch nur diese Stunden vergütet.

Der Rettungssanitäter war jedoch der Meinung, sein Arbeitgeber müsse die ge-

samte 24-Stunden-Schicht mit dem vollen Stundensatz vergüten. Es sei nicht zulässig, nur 17,8 Stunden je 24-Stunden-Schicht zu berücksichtigen.

Das sah das Gericht nicht so. Der Bereitschaftsdienst sei eine vergütungspflichtige Arbeitsleistung, allerdings müsse er nicht wie Vollarbeit bezahlt werden. Arbeitgeber und Arbeitnehmer könnten für diese Sonderform ein geringeres Entgelt vereinbaren.

Das gelte auch dann, wenn der Bereitschaftsdienst zu-

sammen mit der regulären Arbeitszeit die wöchentliche Höchstarbeitszeit im Arbeitszeitgesetz überschreite. Verstößt der Bereitschaftsdienst gegen geltende Arbeitsschutzvorschriften, sei die zugrundeliegende Anordnungen des Arbeitgebers zwar nichtig. Das führt aber nicht dazu, dass auch die Vergütungsvereinbarung nichtig ist. (dpa)

Gibt es auch in mild

Feuriger Snack für kalte Tage

Der perfekte Snack für Zwischendurch: Jalapenos mit Frischkäse gefüllt und Speck umwickelt. Und für alle, die es nicht scharf mögen, gibt es einen Tipp.

Die Jalapenos bekommt man am besten im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt. Dickere Exemplare sind von Vorteil, da die kleinen grünen Chilis schließlich gefüllt werden. Für all diejenigen, die nicht auf scharfe Sachen stehen, gibt's einen Tipp: auf Bratpaprika umsteigen. Diese firmieren auch unter der Bezeich-

nung Pimientos de Padron. Wer möchte, füllt seine Jalapenos oder Bratpaprika mit ganz normalem Frischkäse. Wer mehr zaubern will, kann Kräuter klein hacken und diese mit in die Füllung mischen. Als Verfeinerungs-Option ist ein milder Sour-Cream-Dip zu empfehlen.

Zur Zubereitung: ☆ Jalapenos aufschneiden (der Länge nach) und Kerngehäuse sowie Membranwände mit einem Messer und Löffel entfernen. ☆ Petersilie fein hacken

und mit Frischkäse und Gouda zu einer cremigen Masse verrühren.

☆ Jalapenos mit einer Spritztülle füllen.

☆ Jalapenos in eine Scheibe Bacon einwickeln.

☆ Jalapenos bei 180 Grad für rund 20 Minuten in der indirekten Hitze grillen. Im Backofen bei 180 Grad Umluft grillen. (Rezept: www.die-frau-am-grill.de)

Rezept der Woche

Jalapenos im Speckmantel

Einkauf

Zutaten für vier Personen

- ★ 15 Jalapenos
- ★ 250 Frischkäse
- ★ 50 g Gouda (gerieben)
- ★ 1 Bund Petersilie
- ★ 15 Scheiben Frühstücksspeck



Foto: Matthias Würfl

Medizin

ANZEIGE

Hämorrhoiden: Diese Arznetropfen können helfen!



Hämorrhoiden nennt man die Gefäßpolster, die mit den Schließmuskeln den Darmausgang abdichten. Erst wenn sich die Hämorrhoiden durch dauerhaften Blutstau vergrößern, kommt es zum sogenannten Hämorrhoidalalleiden. Reibt der Stuhl an den vergrößerten Hämorrhoiden, führt das zu Entzündungen. Betroffene leiden dann unter Brennen, Jucken oder Nässen am Po.

Die Arznetropfen Lindaven (rezeptfrei, Apotheke) bekämpfen Hämorrhoiden von innen! Die fünf ausgewählten Arzneistoffe in Lindaven haben sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt. Lindaven hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen und wird diskret in einem Glas Wasser verdünnt eingenommen.

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

Apotheken-TIPP

Neues Schmerzgel!

So bekämpfen Sie schmerzende Gelenke wirksam und schonend



Bei Gelenkschmerzen greifen viele Betroffene zu Schmerzmitteln oder -salben. Die einfache Anwendung überzeugt. Doch immer mehr Anwender sehen von chemischen Produkten ab und suchen Hilfe aus der Natur. Jetzt gibt es in der Apotheke ein natürliches Schmerzgel von der Nr. 1 bei rheumatischen Schmerzen: Rubaxx Schmerzgel.

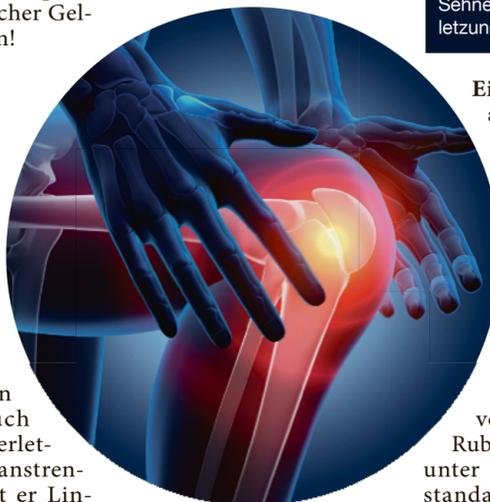
Die Nr. 1 bei rheumatischen Schmerzen begeistert seit Jahren zahlreiche Verbraucher. Die Geschichte von Robert N. ist nur ein Beispiel von vielen: „Rubaxx Tropfen ist das einzige Mittel, das mir ohne Nebenwirkungen Schmerzfreiheit gegeben hat. Ich hatte unsägliche Schmerzen in beiden Knien und konnte mich kaum bewegen. Das gehört nun dank Rubaxx der Vergan-

genheit an.“ Jetzt schreiben die Experten von Rubaxx die Erfolgsgeschichte fort: Ihnen ist es gelungen, den bewährten Wirkstoff der Nr. 1 Arznetropfen Rubaxx in praktischer Gel-form aufzubereiten!

Stark bei Schmerzen, sanft zum Körper

T. quercifolium, der natürliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel, wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft er Linderung. Im Gegensatz zu vielen Gelen, die chemische Wirkstoffe wie Diclofenac oder Ibuprofen enthalten, bietet Rubaxx Schmerzgel somit wirksame Hilfe aus

der Natur. Schwere Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Dank der guten Verträglichkeit



ist das Gel auch für die Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet, ohne den Körper zu belasten.

Das steckt in Rubaxx Schmerzgel

Der Wirkstoff in Rubaxx Schmerzgel entstammt einer Arzneipflanze, die vor allem in Nord- und Südamerika beheimatet ist. Das Besondere: Er ist nicht nur wirksam bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen, sondern auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen!

Einfach und gezielt aufragen

Während die bewährten Rubaxx Arznetropfen Gelenkschmerzen von innen bekämpfen, ist Rubaxx Schmerzgel für die praktische und gezielte Behandlung der betroffenen Stellen von außen geeignet. Rubaxx Schmerzgel wird unter höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt und ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Fragen auch Sie in Ihrer Apotheke direkt nach Rubaxx Schmerzgel.

- ✓ Bei rheumatischen Schmerzen & Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen
- ✓ Wirkt natürlich, ist gut verträglich
- ✓ Auch bei chronischen Schmerzen geeignet

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Schmerzgel

(PZN 16758756)

NEU



www.rubaxx.de

*Rubaxx Arznetropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 10/20 • Name geändert
RUBAXX SCHMERZGEL: Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Kribbeln in der Nase ganz normal
 Probiotika an Verdauung beteiligt

Unsichtbare Mitbewohner

Nach einem Corona-Test sind Kribbelgefühle in der Nase und ein Niesreiz nicht ungewöhnlich. Der Grund dafür sind kleine oberflächliche Schleimhautverletzungen, die der Tupfer beim Nasenabstrich hinterlassen haben kann. „Das führt zu einem Fremdkörpergefühl in der Nase und das kann zu dem Niesreiz führen“, erklärt HNO-Arzt Bernhard Junge-Hülsing aus Starnberg. Durch kalte und trockene Winterluft könne der Effekt noch verstärkt werden. Zur Linderung der Beschwerden kann Nasensalbe helfen. Sie sollte man einfach an den Naseneingang reiben und, ähnlich wie Schnupftabak, hochziehen, rät der Mediziner. (dpa)

Wir teilen unseren Körper mit unzähligen Mitbewohnern. Genauer gesagt, mit lebenden Mikroben wie Bakterien, Pilzen und Viren. Mehrere tausend Arten leben auf unserer Haut, auf unseren Schleimhäuten und vor allem in unserem Darm.

Das kommt einiges zusammen: „Jeder trägt rund 1,5 Kilogramm Mikroorganismen mit sich herum“, sagt Ursula Sella von der Bundesapothekerkammer.

Welche Arten von Mikroben und in welcher Zusammensetzung sie in und auf uns leben, das ist von Mensch zu Mensch verschieden – und ändert sich ständig. Hygiene, körperliche Aktivität, Medikamenteneinnahme, Infektionen und die Ernährung beeinflussen das Mikrobiom und vor allem die Besiedelung des Darms, die sogenannte Darmflora.

Grundsätzlich gilt: Je vielfältiger der Darm mit Mikroorganismen, insbesondere Probiotika, besiedelt ist, desto besser sei das für die Verdauung, aber auch das gesamte Immunsystem, sagt die Ökologin Astrid Donalies von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Diese Vielfalt lässt sich durch Ernährung fördern. Donalies empfiehlt: „Man sollte sich pflanzlich betonen, abwechslungsreich und ballaststoffreich ernähren sowie täglich fermentierte Lebensmittel zu sich nehmen.“ Pflanzlich betont, das bedeutet, dass man laut den zehn Ernährungsregeln der DGE täglich Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln sowie drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst essen sollte – dazu zählen auch Hülsenfrüchte und Nüsse.

Gut für das gesamte Verdauungssystem

Mit fermentierten Lebensmitteln meint Donalies Milchprodukte wie Joghurt oder Kefir, die durch Milchsäuregärung hergestellt wurden. Solche Produkte enthalten besonders viele Probiotika. Gleiches gilt für Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kimchi. Diese werden ebenfalls durch Fermentation – also durch kontrollierte Gärung – haltbar gemacht und sind eine gute Probiotika-Quelle. Viel Zucker oder rotes Fleisch können die Mikrobio-



Dem Bauch zuliebe: Mit unserer Ernährung beeinflussen wir maßgeblich die Zusammensetzung unserer Darmflora.

Foto: dpa

ta indes aus dem Gleichgewicht bringen. Gleiches gilt für bestimmte Medikamente, etwa Antibiotika, Entzündungshemmer oder Antidepressiva, wie Apothekerin Sella erklärt. Blähungen, Verstopfungen oder Durchfall sind mögliche Folgen, ebenso Müdigkeit oder Infektanfälligkeit.

Studien deuten darauf hin, dass eine ungünstige Zusammensetzung der Darmflora Auswirkungen auf andere Organe haben und Krankheiten fördern kann. „Zum Beispiel psychische Erkrankungen wie Depressionen aber auch Allergien und Diabetes werden im Zusammenhang mit der Mikrobiota gesehen“, so Donalies. Welche Mikroben ungünstige oder günstige

Auswirkungen haben, ist allerdings noch nicht abschließend erforscht. Außerdem kann das von Mensch zu Mensch verschieden sein. Neben ohnehin probiotischen Lebensmitteln gibt es Produkte, denen Probiotika zugesetzt wurden. In einigen Fällen können sie hilfreich sein: bei Durchfall, der durch die Einnahme von Antibiotika

bedingt ist, oder bei einem Reizdarmsyndrom zum Beispiel.

Sella warnt aber vor der unkritischen Einnahme von Probiotika in Kapselform oder als Nahrungsmittelzusatz. „Studien zeigen, dass eine langfristige Anwendung zu Fehlbesiedelungen im Darm führen kann.“ (dpa)

RÄTSEL und DENKSPORT

erster Schachzug	ADEGI LOOR	ABDE ORUX	AFR	AEF RRT	NOT	INN NSU	AAG	EINRR	DEEHL NPRU	OPR	ALNO ORT	OT
							1 Bericht, Meldung					
					5		BEEH	Muse der Liebespoesie				
Beiname Kaiser Friedrichs I.		Tipp		AEE RTZ		dt. Schlagersänger			DEE RRU			FN
	2		ABIL		Hochgebirge in Südamerika			AELMP	ein Radiosender (Abk.)		3	
Donaumetropole		Anrufen Gottes				ADGN	tropische Baumeidechse					
den Mond betreffend				AEU	Freude an etwas							BOR
		AR	Vorname des US-Dichters Pound			australischer Laufvogel		AT				AU
Schachtel	italienisches Nudelgericht					ägyptischer Königstitel						
Kose-name e. span. Königin		französisch: Straße			Fahnenflüchtiger	4						

2 2 2

$\bigcirc \bigcirc \bigcirc - \bigcirc \bigcirc \bigcirc = \bigcirc \bigcirc \bigcirc$
 $+$
 $\bigcirc \bigcirc - \bigcirc \bigcirc = \bigcirc \bigcirc$
 $+$
 $\bigcirc \bigcirc \bigcirc - \bigcirc \bigcirc \bigcirc = \bigcirc \bigcirc \bigcirc$

2

1 2 3 4 5

$7|4|9 = 3|7|7 = 3|7|2$
 $4|9 = 2|6 = 2|3$
 $7|0|0 = 3|5|1 = 3|4|9$

LÖSUNGEN

1 Müdigkeit nach langem Flug
 2 Teil des Fischskeletts
 3 ein Flächenmaß
 4 ein Wochen-tag
 5 Ort der Olymp. Winter-spiele 98
 6 ein Wochentag

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

- ABBA
- AKTIVA
- ARSEN
- BOJE
- DAKAR
- DAMALS
- DRAIS
- DROEGE
- EMIRAT
- ESELEI
- EXIL
- FARBE
- GEIZIG
- GELEIT
- KLINIK
- KLINKE
- NOIR
- OZON
- PFUSCH
- PULK
- REIF
- RITUS
- SINN
- TRAGIK

Für Bücherwürmer

Die Grenze der Anglizismen

Andreas Hock – I Think I spider: Wann und warum ist die Benutzung von Anglizismen sinnvoll? „I think I spider“ gibt dem Leser einen historischen Überblick über den Einzug englischer Wörter in die deutsche Alltagssprache. Der Titel beschreibt auf liebevolle und humorvolle Art die Grenze der Verwendung von Anglizismen, indem er lustige Anekdoten über absurde Beispiele aus Medien, Werbung und Politik erzählt. Der Leser erfährt, welche selbstverständlich gebrauchten Wörter im Englischen eine ganz andere Bedeutung haben.



Bibliographisches Institut, 176 Seiten, 10 Euro

FAZIT: ★★★★★

Was Tiktok ausmacht

Viel Spaß, viel Risiko?

Facebook und Instagram waren gestern. Tiktok ist die App der Stunde. Insbesondere in der sogenannten Generation Z, also bei den zwischen 1997 und 2012 Geborenen, ist die App äußerst beliebt. Doch was passiert eigentlich auf Tiktok?

Tiktok ist eine Videoplattform, auf der Nutzer bis zu 60 Sekunden kurze Videos anschauen oder selbst hochladen können. Sobald man die App öffnet, befindet man sich auf der „Für-Dich-Seite“, und der Tiktok-Algorithmus schlägt das erste Video vor. „Die einzige Möglichkeit auf die vorgeschlagenen Videos Einfluss zu nehmen, ist durch die Art und Weise des Videokonsums und die Reaktion, also wie lange schaue ich das Video, like, kommentiere oder teile ich das Video“, erklärt Adil Sbai, der als Manager für einige bekannte Tiktokerninnen und Tiktokern wie etwa Younes Zarou arbeitet.

Tiktok bietet aber auch klassische Funktionen eines sozialen Netzwerks, etwa Nachrichten schreiben, Inhalte „ liken“ und kommentieren. Vor allem sei die Anwendung aber eine sehr kreative, universelle Videoproduktions-App, meint Sbai.

Alle Videos werden auf Tiktok-Server hochgeladen. Nutzerinnen und Nutzer können bei jedem einzelnen Video bestimmen, ob es nur für sie selbst (privat) oder potenziell für alle Nutzerinnen und Nutzer (öffentlich) sichtbar ist.



Foto: dpa

Miriam Ruhenstroth vom Verbraucherschutzportal „Mobilsicher.de“ kritisiert aber, dass Tiktok Nutzerkonten standardmäßig auf öffentlich setzt. „Das heißt, produzierte Inhalte sind für alle Nutzerinnen und Nutzer auffindbar.“ Zwar könne man bereits gepostete Videos wieder löschen, so Ruhenstroth, das bedeute aber nicht, dass diese aus der Welt sind. Beliebige Nutzer hätten die Videos

schließlich vor dem Löschen speichern und teilen können. Will man dies verhindern, kann man sein Konto auf „privat“ stellen. Dann können Tiktok zufolge nur bestätigte Follower die eigenen Videos sehen und kommentieren. Nutzern stehen eine Reihe visueller und akustischer Effekte zur Verfügung, um Videos zu gestalten. So können Videos mit Overlay-Effekten wie Farbfiltren oder Masken

individualisiert werden, weiß Iren Schulz, Mediencoach bei der Initiative „Schau hin“.

In der App lassen sich aber etwa auch Gesichter weichzeichnen. Und man kann durch Filter den Farbton des gesamten Videos modifizieren. Auch virtuelle Hund- oder Katzenohren fehlen bei Bedarf nicht. (dpa)

Für Couchpotatoes

Eine unglaubliche Jagd

„Catch Me!“ – eine auf wahren Begebenheiten basierende Actionkomödie: Fünf Männer spielen jedes Jahr einen Monat lang „Fangen“. Als der bislang ungeschlagene Jerry nach seiner bevorstehenden Hochzeit aus dem Spiel aussteigen will, ist für seine Freunde eines klar: Sie werden ihn fangen, koste es, was es wolle. Dabei schrecken sie auch nicht vor unlauteren Mitteln zurück. Eine völlig verrückte Jagd quer durch Jerrys Hochzeitsvorbereitungen beginnt.



Comedy, USA 2018 mit Ed Helms, Samstag, 20.15 Uhr, Pro 7

FAZIT: ★★★★★

Gesundheit

ANZEIGE

Thema Gelenkgesundheit



Was Sie für gesunde Knorpel und Knochen tun können

Unsere Gelenke sind täglich großen Belastungen ausgesetzt: Treppen steigen, Einkaufstüten tragen oder Bücken. Das macht ihnen mit den Jahren zu schaffen. Die gute Nachricht: Es gibt einen einzigartigen Nährstoffdrink (Rubaxx Gelenknahrung) mit wichtigen Gelenkbausteinen und speziellen Mikro-Nährstoffen. Diese fördern u. a. die Funktion von Knorpel und Knochen (z. B. Ascorbinsäure) und tragen zum Erhalt gesunder Knochen bei (z. B. Phyllochinon). Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Rubaxx Gelenknahrung!

Für Ihre Apotheke: **Rubaxx Gelenknahrung** (PZN 14290705)



www.rubaxx.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

Die Nr. 1* aus der Apotheke

Dieses Cannabis Öl begeistert

Die Cannabispflanze ist im Volksmund überwiegend für ihre psychoaktive Wirkung bekannt. Doch sie ist unabhängig davon vielseitig einsetzbar! Von der Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabis Öl ohne berauschende Wirkung: Rubaxx Cannabis Öl (frei verkäuflich, Apotheke).

Was sollten Verbraucher über Cannabis wissen?

Cannabis ist eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon seit Tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Heute gilt Cannabis als zukunftsweisende Pflanze, die in der modernen Forschung in verschiedensten Bereichen zum Einsatz kommt. Auch

Experten der Qualitätsmarke Rubaxx beschäftigten sich intensiv mit der Cannabispflanze. So ist es ihnen gelungen, ein wertvolles Cannabis Öl herzustellen: Rubaxx Cannabis Öl.

Was steckt in Rubaxx Cannabis Öl?

Das Cannabis Öl wird aus den

Samen einer gezielt ausgewählten Cannabispflanze mit hoher Qualität gewonnen. Das Geniale: Cannabissamen haben keine berauschende Wirkung! Seitdem es das hochwertige Öl als Rubaxx Cannabis Öl frei verkäuflich in der Apotheke gibt, findet es großen Anklang bei Verbrauchern und ist mittlerweile die Nr. 1* in Deutschland!

Wie wird das Nr. 1* Cannabis Öl hergestellt?

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. Das Cannabissamenöl ist vegan und für Diabetiker geeignet. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



MADE IN GERMANY Rubaxx Cannabis wird nach höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt

Cannabis – Pflanze der Zukunft?

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

Fakten über Cannabis: Hätten Sie es gewusst?

Cannabis ist v. a. als Rauschmittel bekannt. Was viele nicht wissen: Cannabissamen haben keine berauschende Wirkung.

Das aus den Cannabissamen gewonnene Öl enthält essenzielle Fettsäuren, wie z. B. Linolsäure, sowie Proteine – ein richtiges „Superfood“.

Rubaxx Cannabis Öl wird in Deutschland nach höchsten Qualitätsstandards hergestellt und ist apothekenexklusiv erhältlich.

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

Jetzt Gemüse pflanzen

Frühe Aussaat

Die Bäume sind kahl, das Blumenbeet karg, der Gemüsegarten leer. Kurz: Der Garten liegt im Winterschlaf. Wer aber vom Frühjahr an Gemüse aus dem Garten essen möchte, sollte schon jetzt die Aussaat planen.

Denn viele beliebte Blüh- und Gemüsepflanzen brauchen Wärme zum Keimen. Tomaten und Kürbisse, Wicken oder Kapuzinerkresse werden daher zum Teil schon vom Februar an erst in kleinen Töpfen auf der Fensterbank vorgezogen und erst im Mai – nach den Eisheiligen – in den Garten gepflanzt.

Diese Verkürzung der Kulturzeit im Garten ist besonders für Pflanzen, die eigentlich in wärmeren Gebieten beheimatet sind, ein Pluspunkt, erklärt Barbara Moitz von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung in Bonn. „So würde es beispielsweise die Tomate in unseren vergleichsweise kurzen Sommern gar nicht vernünftig bis zur Fruchtreife schaffen.“ Ein weiterer Pluspunkt: Die Aufzucht gelingt in

der Regel besser. Die Staudengärtnerin Svenja Schwedtke aus Bornhöved (Schleswig-Holstein) nennt als Beispiel die Tücken für die Wicke: „Dann gibt es lange Trockenperioden, sengende Sonne, vielleicht schüttet es manchmal und spült die Saat noch durch die Gegend.“ Außerdem könnten sich bei einer zu frühen Aussaat ohne Vorziehen gefräßige Schnecken und andere Schädlinge über die zarten Jungpflanzen hermachen.

Daher plädiert die Gärtnerin für das Vorziehen: „Dann setzen Sie dicke, kräftige Pflanzen raus – die können eine ganze Menge mehr ab und außerdem blühen sie deutlich früher.“

Wichtige Hinweise auf der Verpackung

Für viele Pflanzen gibt es bestimmte Aussaatfenster vom Winter bis ins frühe Frühjahr hinein. Informationen dazu finden sich auf den Samentüten, oder man erhält sie im Fachhandel vom Gärtner

Ebenfalls auf der Packung stehen Hinweise zu Mengenangaben. „Gerade bei Tomaten hat man gerne mal schnell 50 Jungpflanzen pro Sorte. Und wer soll das nachher alles essen?“, so Schwedtke.

Entscheidet man sich dafür, seine Pflanzen im Topf vorzuziehen, muss das Samenkorn vor dem Keimen erst quellen. Manche Samen müssen daher vor dem Einsetzen kurz in ein feuchtes Tuch gepackt werden. Bei anderen reicht es, sie gut anzugießen, wenn sie in der Erde sind.

Schwedtkes Tipp: Das Gießen sollte mit einer zarten Brause und nicht mit einem fetten Strahl geschehen – vorsichtig und nach Bedarf. Die Anzuchterde sollte unkräutert und nicht gedüngt sein, so Schwedtke weiter, denn zu viele Nährstoffe schaden den Sämlingen. „Später allerdings sollten gekeimte Pflanzen mit einer bestimmten Größe aus dem nährstoffarmen Substrat heraus in gedüngte Erde gesetzt werden.“

Dabei wird der Sämling vorsichtig an den Keimblättern aus der Aussaaterde gehoben und bis zu den Keimblättern



Tomaten werden schon ab dem späten Winter in kleinen Töpfen vorgezogen Foto: dpa

in Kulturerde gesetzt. Moitz gibt zu bedenken, dass eine Vorkultur nur sinnvoll sei, wenn eine wirklich helle Fensterbank oder ein Gewächshaus zur Verfügung steht: „Wer das nicht hat, sollte lieber in fertige Jungpflanzen aus der Gärtnerei inves-

tieren, oder befreundete Hobbygärtner fragen, ob man ein Eckchen im Gewächshaus mitnutzen darf.“

Schwedtke allerdings ist sich sicher: „Ich würde dem Vorziehen immer den Vorrang geben vor der Aussaat an Ort und Stelle. Weil das ers-

tens Spaß macht und zweitens weil die Pflanzen, die dann ausgepflanzt werden, schon kräftig sind und mehr Chancen haben, groß zu werden.“ (dpa)

„Gerade bei Tomaten hat man gerne mal schnell 50 Jungpflanzen pro Sorte. Und wer soll das nachher alles essen?“

Svenja Schwedtke, Staudengärtnerin

Kleinanzeigenmarkt



RENAULT
Passion for life

Renault schenkt Ihnen 19% Mehrwertsteuer*



z.B. Renault Captur LIFE TCe 90 unser Barpreis
ab € 16.638,66*
statt € 19.800,-



z.B. Renault Clio LIFE SSc 65 unser Barpreis
ab € 12.394,96*
statt € 14.750,-



z.B. Renault Twingo LIFE SSc 65 unser Barpreis
ab € 10.201,68*
statt € 12.140,-

Gesamtverbrauch (l/100 km): kombiniert: 5,4 - 4,4; CO₂-Emissionen kombiniert: 121 - 100 g/km; Energieeffizienzklasse: C - B (Werte nach Messverfahren VO [EG] 715/2007).

Verbrauch und Emissionen wurden nach WLTP ermittelt und zur Vergleichbarkeit mit den Werten nach dem bisherigen NEFZ-Prüfverfahren zurückgerechnet angegeben. Die Steuern berechnen sich von diesen Werten abweichend seit dem 01.09.2018 nach den oft höheren WLTP-Werten. Abb. zeigen evtl. Sonderausstattung.

Autohaus Twent GmbH
46325 Borken · Königsberger Str. 3 · Tel. 0 28 61/804 51-0
48163 Münster-Amelsbüren · Kölner Str. 1 · Tel. 0 25 01/97 38-300
48683 Ahaus · von-Braun-Straße 62-64 · Tel. 0 25 61/93 52-300
Autohaus Klöpffer · 46359 Heiden · Lembecker Straße 14 · Tel. 0 28 67/97 36-0
Autohaus Schlattmann GmbH · 46325 Borken · Ahauser Straße 14 · Tel. 0 28 61/92 09-0

www.bleker-gruppe.de

* Beim Kauf eines dieser Modelle gewähren wir Ihnen einen Rabatt in Höhe des Mehrwertsteueranteils, der im jeweiligen Bruttokaufpreis enthalten ist. Dieser Rabatt entspricht einer Minderung von 15,97% des jeweiligen Bruttokaufpreises. In der Rechnung des teilnehmenden Renault Händlers wird die Mehrwertsteuer auf Grundlage des reduzierten Bruttokaufpreises ausgewiesen. Käufer sind jedoch nicht berechtigt, die Erstattung des auf dem Kassenbon ausgewiesenen Mehrwertsteueranteils zu verlangen. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Gültig nur für Privatkunden bis 28.02.2021 bei Zulassung bis 30.04.2021.

Peugeot

Autohaus Hornung
Service-Vertragspartner mit Vermittlungsrecht

Neu- und Gebrauchtwagenvermittlung
Reparaturen/Inspektionen
Lackierarbeiten
TÜV + AU

PEUGEOT
An der Kleinnambrücke 11 · Münster · 0251/41230
www.peugeot-hornung.de

VW

VW Golf VII, 1.4 TSI Variant Navit, Telef., blau, 110 PS, 139.500 km, Diesel, BMT/Startstop, Comfort Line, Verbrauch 100 km: innerorts 4,6 l, außerorts 3,5 l, Ø 3,9 l; TÜV 12/21, EU 6, Feinstaub 4 grün, VB 7990 €, € 0175/8273742.

Reisemobile/Wohnwagen

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

Kfz-Zubehör

Reifen/Felgen

Radial M+S, Tubeless, Pirelli, 185/65 R1588T, Winter 190 für Mercedes A-Klasse, ca. 10.000 km gefahren. Für FP 100 € zu verkaufen, € 02571/8797948.

Antiquitäten & Kunst

Korbkindergarten 50er Jahre, gut erhalten. Evtl. für Dekozwecke, zu verk. VB 60 €. € 0160/99466681.

Möbel

Fernsehsessel, 5 motorig, neue Oberklasse, viele Funktionen, wie Aufstehhilfe, Sitzhöhenverstellung, etc. 4 Jahre NP 3650 für 950 € VB € 0171/9180027.

Hochw. anthrazitfarbene Lederwohnlandschaft mit Hocker (2,85 x 2,20 L-Form links) zu verk. 2 J. alt, neuw., (Standort MS) VB 1200 € € 02362/44502.

Sofa von Cor, 180 L, dunkelbraun-beige, sehr gut erhalten, 500 €, Couchtisch 90x90, mahagonifarben 100 €, € 0173/2791103.

6 Büro-/Esszimmerstühle, beige-meliert, Stahlbeine, lockere Form, neuw., je 20 €, € 0251/7801143.

Rund um den Garten

Gärtner sucht Arbeit Rückschnitt, Hochdruckreinigung, Rohdungen usw. € 0179 2675397 oder WhatsApp

Fahrräder

KAUFE jedes FAHRRAD/LEEZE!
Serios und Fair. Tel. oder WhatsApp 0177/8610352

Musikinstrumente

Flügel KAWAI GS-40, 183 cm, schwarz poliert, Bj. 1991 zu verk., Topzustand, incl. Bank, VB 11.000 €, € 0159/ 01101639

Klavier, schwarz, Top Zustand, wenig gespielt, neugestimmt, schöner romantischer Klang. € 0160/2007301.

Akkordeon von privat gesucht, € 0176/80082154

Tiermarkt

Gouldamadinen, Muskatfinken, Kanarienvogel, zu verkaufen, € 02505/937418

Bekleidung

Biete selbstgestrickte Socken v. Baby-Größe 51, Handstulpen, Sparsocken, Schlüsselanhänger, usw. € 05242/34214

Dienstleistungen

Austausch von Silikonfugen in Dusche, Wanne, Waschbecken, Küche, Fenster, etc. € 0176-57699411, www.fugenmann.de

Kaufgesuche

„Ankauf von Altdt. Möbeln“, Bekleidung, Porzellan, Pelze, Teppiche, Näh-/Schreibmasch., Taschen, Puppen, Häkeldecken, Zinn, Bestecke, Bernstein, Uhren, Münzen, Schmuck, Zinn, Münzen, Fr. Hartmann, Tel. 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.

Achtung Privat sucht: Möbel, Pelze, Taschen, Teppiche, Puppen, Porzellan, Tafelsilber, Münzen, Bernsteinschmuck, Näh- u. Schreibmaschinen. € 01573/5872967 Schulz

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

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

Hochw. Gläser u. alter Schmuck aus Nachl. ges. € 0178/4594550

Suche kleine gut erhaltene Küche inkl. Herd sowie 2er-Schlafsofa, beige, ausgezogene Liegefläche 160x190 cm, € 02551/82771.

Suche alte Spielzeugautos aller Art + Modellautosammlungen (keine Biertrucks), € 0171/6882226.

Suche Konzert-, Western- oder E-Gitarre mit kpl. Zubehör, z.B. mit Verstärker usw. € 0170/4736542.

Suche Modelleisenbahnen, z.B. Märklin: H0, Spur Z, Spur 1, € 02508/997892 od. -993219.

Rund ums Fahrzeug

Satz Winterreifen auf Alufelge für Volvo XC, 235/65/R17, 1 Saison gelaufen, VB 420 € € 02506/85971.

4 Winterreifen auf Alufelge, 7,5 mm Prof., 205/60/R16 für Allambra u.a., nur 200 €. € 02591/6593

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

Kaminholz, trocken, gespalten, 60 €/SRM in MS. € 0251/325601

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

Sammlertreffpunkt

Kaufe Briefmarken und Münzen auch größere Sammlungen. € 0176/61199002

Verkauf Häuser

Dülmen: 8-Fam-Haus mit Balkone, 536 m² Wfl., Bj. 1962, Kaltmiete nach Abzug der Erbpacht = 37.225 € zu 825.000 €. Auskünfte unter Mail: wp141@web.de

Ankauf Häuser

Mehrfamilienhaus als Kapitalanlage gesucht. 0178/3299808

Häuser Mietgesuche

Suchen Haus oder Doppelhaus-Hälfte in Lüdinghausen oder Seppenrade zur Miete. Kaltmiete bis 1000 €. € 0177/6244022

Wohnungen Vermietung

EG-Wohnung im Betreuten-Wohnen in Tecklenburg-Ledde, NB 12/20, Terrasse, PKW-SP, ab 1.2.frei, 579,70 € Kaltmiete + NK + Kautions € 05456/933943

WAF, 3 ZKB, G-WC, Garage, Südbalkon, Kellerraum, 98 m², zu sofort zu vermieten, ideal für junges Paar, KM 798 € + NK, r.friederichs@gmx.de

WAF-Nord, ruh. 2 ZK, Tageslichtbad m. Wanne u. Dusche, gr. Südblk., 63 m², 440 € KM + 80 € NK, ab 1.4. an Einzelpers., € 02581/61409.

Lohnsteuer

Aktuell Lohnsteuerhilfeverein e.V. Wir erstellen Arbeitnehmern, Rentnern und Beamten die Lohnsteuererklärung, Hammer Str. 147, 48153 Münster, 0251/ 2 891 876, www.komurcu.aktuell-verein.de



AGM | 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 Schümann
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 75 90
leitung.redaktion@agm-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







Stellenangebote



Wir suchen zum nächstmöglichen Termin

Mitarbeiter (w/m/d) im Zustelldienst

Ihr Aufgabengebiet:

- Zustellung der Tageszeitung in Münster (Briefkastenzustellung) von Montag bis Samstag in der Zeit von 2.00 – 8.00 Uhr morgens (Vollzeit: 36 Wochenarbeitsstunden)

Sie sind zuverlässig, körperlich fit, verfügen über gute Deutschkenntnisse und arbeiten gerne nachts bis in die frühen Morgenstunden hinein? Als Mitarbeiter im Zustelldienst stellen Sie in unterschiedlichen Bezirken in Münster zu und benötigen hierzu einen Führerschein Klasse B und einen eigenen PKW

Bitte melden Sie sich telefonisch, per E-Mail oder schriftlich unter Angabe Ihrer Kontaktdaten und werden Sie ein Teil der Unternehmensgruppe Aschendorff! Wir freuen uns auf Sie!

Aschendorff Logistik GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1 · 48163 Münster
Telefon 02 51 / 690-664
WhatsApp: 0172/1988357
zeitungsbewerbung@aschendorff.de
Ref: ZEM Münster

Die ASCHENDORFF LOGISTIK sucht zu sofort eine/n MITARBEITER/IN (m/w/d, ab 18 J.)

für die **Tageszeitungszustellung** sowie **Versandtätigkeiten** (36 Std./Wo). Sie stellen montags bis samstags die Tageszeitung in **MÜNSTER** zu (Briefkastenzustellung) und sind donnerstags und freitags anschließend bei uns in **MECKLENBECK** im Versand tätig. Wir freuen uns auf Sie!

Telefon **0251-690 664** oder **nachtlichter@aschendorff.de** oder per WhatsApp: **0172-198 8357**, Ref.: **ZUV MS**

Minijob als Bote



Für die Verteilung der **HALLO am Samstag** suchen wir Dich (m/w/d) als **ZUSTELLER**

- für große Bezirke in **MAURITZ** und **COERDE** (ab 18 Jahren)
- für kleinere Bezirke in **ST. MAURITZ** (ab 13 Jahren).

Wir freuen uns auf Dich! Melde Dich einfach unverbindlich bei der Aschendorff Direkt: Telefon (0251) 690-664
zustellerbewerbung@aschendorff.de
www.extramacher.de

Super Zukunftschance! Wir bieten: Fachausbildung zum Sprinkler-techniker/in. Keine Vorkenntnisse erforderlich - Arbeitsplatzsicherheit! Auch für U50, Migranten, Frauen interessant. Kostenübern. durch BGS. ZFB-Zentrum für Brandschutztechnik. www.zfb.eu info@zfb.eu ☎ 02058/7792160

Wir suchen eine Haushaltshilfe, Stunden nach Vereinbarung, auf 450 € Basis als Minijob oder als Festzeinstellung bis 950 €, 2 Personen Haushalt. Fahrzeug erforderlich, da keine öffentliche Verkehrsanbindung, Grenze Vinnum/Datteln. Bewerbung unter ☎ 11593 ZGM, 48135 Münster

Konservenmanufaktur in Hilstrup sucht Produktionshilfen (450 €). Du bist körperlich fit, engagiert und teamfähig? Du suchst längerfristig einen Mini-Job? Du hast MO-MI von 07:00 bis ca. 13:30 Uhr Zeit? Dann melde Dich! ☎ 0176 - 21 5432 99 (AB)

Wir suchen für die Fachklinik Hornheide in Handorf zuverlässige, deutschsprachige Mitarbeiter/innen für die Reinigung in Teilzeit, Arb.-Z. nach Vereinbarung. Bitte melden Sie sich ab Mo. zw. 8.00 - 13.00 Uhr bei unserer Frau Guimaraes unter der ☎ 0251-32878626

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

Auslieferungsfahrer (m/w/d) in Teilzeit (nachmittags für ca. 20 Std. wöchentlich/gerne auch Frührentner) zu sofort gesucht. Textilpflege Bergmann GmbH & Co. KG ☎ 0251/329717

Haushaltshilfe (m/w/d) 450 €-Basis in Telgte gesucht. Privathaushalt - Einmal pro Woche je ca. 4 Std. Hausreinigung. Zeitlich flexibel - 13 €/Std (netto) 16,90 €/Std. (inkl. NK) Mobil: 0152/22871162

Mitarbeiter (m/w/d) für Reinigungs-, Wisch- und Saugarbeiten, Nähe MS-Coerde, Arbeitszeit ca. 17:00 - 19:00, 450 € Basis, Dürwald Gebäudedienste, ☎ 0251/329078, Mo. ab 9:00 Uhr.

Wir suchen zu sofort eine Aushilfe zur Überführung Verstorbener. Bestellungen Haubrich, Merckurek 14, 48165 Münster-Hilstrup. Bewerbung bitte mit Lichtbild an: info@bestellungen-haubrich.de

Suche für 4-6 Stunden in der Woche eine Haushaltshilfe im Aussenbereich von Dreisteinfurt. ☎ 0171/4229443.

Stellengesuche

Altenpflegehelfer mit Herz und Erfahrung sucht seriöse Anstellung als 24 Std. Seniorenbetreuerin / Haushaltshilfe ☎ 01567/8 696 393

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

Erfahrener Maler sucht Arbeit, ☎ 0163/6248398

Empfehlungen/Dienstleistungen

Zuverlässiger Hausmeisterservice bietet für den Raum Münster am Treppenhauseingang - Gartenpflege. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein unverbindliches Angebot. Mail: gerd-luebbers@freenet.de ☎ 0157-35106389, Fax: 02565-907303

WINTERPREISE SONNENSCHUTZ
über 40 Jahre
Schley+Wolters
über 40 Jahre
Bodelschwingstr. 1 - 48165 Münster
Tel. 02501/16401 - www.schley-wolters.de

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

Geben Sie Ihren alten Möbeln neuen Glanz. Aufarbeitung von Möbeln aller Art. Antiquitäten-Handel Rennemeier ☎ 02581/78 33 67.

HANDWERKS-Gebrüder bieten Lamina/Farbe/Anstrich/Putz/Ri-gips/Klempner/Fliesen ☎ 0157/52522195

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

Mülltonnendienst/Garagenhofreini-gung Fa. Olivier ☎ 0251/293031.

Kleine Geschäftsempfehlungen

Wir bringen Farbe in Ihr Leben!! Zuverlässig, auch Kleinaufträge, !!Michael Gotthardt Malerteam!! Termine frei: ☎ 0251/1624363.

Vermischte Anzeigen

Die **KiTa Rappelkiste** am Ludgeri-kreisel sucht zum 01.08.2021 ein Kind, das 2022 in die Schule kommt. Interesse? Meldet euch unter info@rappelkiste.org oder unter ☎ 0251/664929

KAMINHOLOZ
BUCHE + EICHE
Ofenkammertrocken - In Spitzenqualität!!!
www.kortbus.de - Tel. 0253/926280

diewohnstube.de - Firma Claus, Inhaber Thomas Schwarzer, Raum-ausstattermeister, ☎ 0251/64469.

Gesundheit/Fitness/Kosmetik

WALDBADEN Münster, Telgte - KOPFKINO aus - NATUR an, um neue Lebensenergie zu tanken. Termine immer samstags 10-13:30 Uhr. Anmeldungen, weitere Infos: www.glueckscoffier.com

Bekanntschafen

Partnerschafen

Mein Name ist Lena bin 47J. mit sexy, sportl. Figur, liebevollem Lächeln, möchte mit Dir glücklich werden, sehne mich nach Liebe und Zärtlichkeit. Das Alter ist für mich nicht wichtig nur treue und Charakter zählen. Freue mich sehr auf ein 1. Treffen mit Dir bitte melde Dich. ü.Ag.VMA Tel/sms: 01608544377

Liebevoller Rainer 55J. selbständiger Architekt. Ein zielstrebigter Mann mit Charme und Humor. Ich liebe Musik, Schwimmen und bin sehr naturverbunden. Ich suche eine liebevolle, gepflegte Frau mit Herz. Bitte melde Dich ü.Pv Tel/sms 01704432364

Uschi 58J. seit 3 Jahren Witwe, mit vollbusiger Figur, habe Herz und Humor, möchte mit Dir Hand in Hand durchs Leben gehen. Für ein Treffen melde Dich bitte. ü.Ag.VMA ☎ 015127186363

Mittsechziger sucht interessante Frau die Sekt und Kaviar mag: Kontakt (BmB) Trendi69@web.de

Christel, 69 J., mit ansehnl. Figur, sparsam u. bescheiden. Habe ein kl. Auto u. ein Händchen dafür, alles schön sauber u. gemütlich zu halten, auch als gute Köchin werde ich geschätzt. Mir fällt als warmherzige Frau das Alleinsein besonders schwer. Lass mich die treue u. zärtl. Gefährtin an Deiner Seite sein,ruf jetzt üb. pv an. ☎ 0176-34498406

Vera, 61, hübsch, attraktiv, charmant, umzugsbereit, möchte sich neu verlieben, tgl. ab 10 Uhr PV www.pv-partnerservice.net, ☎ 0151-26238488

Jutta, 73 Jahre jung, hier aus d. Gegend, bin eine einfache, ruhige Frau, mit guter Figur u. etwas mehr Oberweite, ich kann gut haushalten u. koche für mein Leben gern, als Witwe fällt mir das Alleinsein sehr schwer, ich suche üb. pv einen guten Mann (Alter egal), bei getrenntem oder zusammen Wohnen. Sie erreichen mich ☎ 0151 - 62913877

Daniela, 62 J., seit kurzem verwitwet, bin eine bescheidene, aber sehr attraktive Frau, mit schlanker Figur u. vollem Busen. Ich koche gern u. gut, bin fleißig in Haus u. Garten, wäre umzugsbereit. Würde dich gerne schon am Wochenende treffen. Erfülle mir bitte diesen Wunsch mit deinem Anruf pv ☎ 0157 - 75069425

Gisela, 74 J., mit weibl. Figur u. Kurven an den richtigen Stellen. Habe e. kleinen Wagen, mag kochen, backen, Haus- u. Gartenarbeit. Ich weiß, was es heißt, als Witwe ganz alleine zu sein. Würde zu gerne wieder e. einsamen Witwer bis 85 J. eine liebev., zärtl. Partnerin sein u. hoffe auf Ihren Anruf üb. pv ☎ 0176-43646934

Ich Elvira, 78 J., verwitwet, bin gepflegt, fürsorglich und liebevoll, ohne große Ansprüche, mag alte Schlager, gemütliche Fernsehbende, arbeite gerne im Haus und Garten, fahre gut u. sicher Auto, bin nicht ortsgewunden, und würde Sie auch gerne besuchen, um alles Weitere zu besprechen pv ☎ 0160 - 97541357

Ich, Agnes, 68 J., bin eine gut aussehende, umzugswillige, schlanke Witwe, mit fräulichen Rundungen, eine gute Köchin u. Autofahrerin, ich schmusse u. kuschle gern. Wo ist der Mann (gerne Witwer), zum liebhaben, verwöhnen u. umsorgen? Ich fühle mich sehr einsam u. würde mich gerne mit Ihnen verabreden pv ☎ 0170 - 7950816

Jutta, 63 J., mit toller Figur u. schönen Kurven. Bin einfühlsam, kuschelig u. verschmüht, leider auch sehr oft zu gutmütig. Mag Musik, die Natur, gemütl. Abende zu Hause u. koche sehr gerne. Wenn Du auch so alleine bist, Dich nach Liebe sehnst u. es auch ehrlich meinst, melde Dich üb. pv. ich freu mich. ☎ 0176- 57889239

Hochwertige Esstischsofas
Sensa
sensa-ausstellungstuecke.eu

Zeit für Gemütlichkeit!

Das neue Sitzen am Tisch. Jedes Esstischsofa wird in Handarbeit mit Ihrem individuellen Wunschstoff bezogen, sodass Ihr neuer Lieblingsplatz zu einem Unikat wird. Neben der größten Stoffauswahl im Münsterland finden Sie in unserem Outlet auch noch einige stark reduzierte Ausstellungsstücke und Accessoires aus dem ehemaligen Sensä Einrichtungs-haus.

Unser Outlet finden Sie online auf:
sensa-ausstellungstuecke.eu
Besuchen Sie auch
ohrensessel.eu | esstischsofa.eu
für weitere Inspirationen. Unser Büro ist trotz Lockdown besetzt: 0251/975 000 oder kontakt@sensa.eu .

Erste Hilfe.
Selbsthilfe.
Wer sich selbst ernähren kann, führt ein Leben in Würde. **brotd-fuer-die-welt.de/selbsthilfe**
Brot für die Welt
Würde für den Menschen.
Mitglied der **antirassismus**

ST. ROCHUS-HOSPITAL TELGTE

Zum 01.03.2021 oder später suchen wir

■ **eine(n) Mitarbeiter (m/w/d)** in Vollzeit für unsere hauseigene Wäscherei.

Für weitere Informationen verweisen wir auch auf unseren Internet-Auftritt (www.srh-telgte.de).

Ihre schriftliche Bewerbung richten Sie bitte an die **St. Rochus-Hospital Telgte GmbH** Personalleitung Am Rochus-Hospital 1, 48291 Telgte E-Mail: roland.bayerl@srh-telgte.de

Die **ASCHENDORFF LOGISTIK** sucht ab sofort einen zuverlässigen und teamfähigen **MITARBEITER (m/w/d)** mit eigenem Pkw auf Minijob-Basis.

Ihre Tätigkeiten: - schriftliche Protokollierung der Verteilung der „HALLO Münster“
- Ansprechpartner für unsere Zusteller am Verteilort vor Ort
- telefonische Koordination unseres Außendienstes
- Reklamationsbearbeitung
- Kontrolle unserer Abstellstellen vor Ort

Kernarbeitszeit: - samstags von 13.00 - 17.00 Uhr
Sie haben eine hohe Auffassungsgabe, sind organisiert, telefonieren gerne und verfügen über sichere MS-Office-Kenntnisse? Unser kleines Team in MECKLENBECK freut sich auf Sie! **Stichwort: Protokoll/ZQM**
Aschendorff Logistik GmbH & Co.KG, An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel.: (0251) 690-664, E-Mail: zeitungsbewerbung@aschendorff.de oder per WhatsApp: 0172-1988357

Wir suchen für das Clemenshospital in Münster zuverlässige, deutschsprachige

Mitarbeiter/innen für die Reinigung

Arbeitszeit nach Vereinbarung. Bitte melden Sie sich ab Montag zw. 8.00 – 12.00 Uhr bei unserer Frau Dokic unter der Tel. 0251-976 57 16 oder ab 13.00 Uhr unter Tel. 0151-11 22 03 65

Fahrrad_Kulturen in Münster
| Von Freigeistern, Individualisten und Enthusiasten

Ein meisterhaft fotografiertes Werk über das Stadtradeln, über die Liebe zum Individuellen und über Menschen und ihre Räder – vom Vintage-Rad wie dem Empo Highway Dixie oder dem Miele-Oldtimer über klassische Rennräder und moderne Stadtleezen bis zum Fatbike. Das Buch besticht dabei durch exzellente Aufnahmen, denen es gelingt, ein spezifisches Lebensgefühl rund um's Rad in Bildsprache zu übersetzen. Dieses besondere Lebensgefühl – mit dem Rad in Münster unterwegs zu sein – wird ausdrucksstark auf charmant-technische Weise in Szene gesetzt.

Monika Belting
FahrradKulturen in Münster | Von Freigeistern, Individualisten und Enthusiasten
114 Seiten | umfangreich bebildert | geb.
ISBN 978-3-402-24745-7
19,90 EUR

Erhältlich in ausgewählten Buchhandlungen, in der WN-Geschäftsstelle am Picassoplatz 3 in Münster oder über www.aschendorff-buchverlag.de

Kleine Feuerwehr

So sinnvoll sind Auto-Feuerlöscher



Foto: dpa

Kurznotiert

Wer ausschert, muss sich sicher sein

Nur wenn Autofahrer sicher sind, dass niemand aus einer Kolonne vor ihnen ebenfalls ausschert, können sie einen Überholvorgang starten. Die Hauptschuld bei einem Unfall in einer solchen Situation trägt aber der, der zuletzt zum Überholen ansetzt. Das zeigt ein Urteil des Oberlandesgerichts (OLG) Schleswig (Az.: 7 U 210/19), auf das die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist. (dpa)

Rechtsschutz für Autofahrer wichtig

Nachdem die Übergangsregelungen zwischen Großbritannien und der EU zum Jahresende 2020 ausgelaufen sind, sollten Autofahrer die Grüne Karte mitführen, wenn sie auf die Insel reisen – und darüber hinaus eine Rechtsschutzversicherung abschließen. Denn bei einem Unfall wird es komplizierter, warnt das R+V Infocenter. „Seit dem 1. Januar könnten die britischen Behörden von EU-Bürgern bei der Einreise verlangen, dass sie ihren Versicherungsschutz nachweisen“, erläutert Hans-Peter Luckhaupt, Kfz-Experte bei der R+V Versicherung. Das geht einfach und unkompliziert mit der Internationalen Versicherungskarte für den Kraftverkehr, im allgemeinen Sprachgebrauch Grüne Karte genannt. Autobesitzer erhalten dieses Dokument von ihrer Kfz-Versicherung. (pm)

Ein Feuerlöscher im Auto zu haben ist in Deutschland zwar nicht verpflichtend, aber für den Notfall in jedem Fall sinnvoll. Teure Totalschäden wären so in vielen Brandfällen vermeidbar“, sagt Sören Heinze vom Auto Club Europa (ACE). Zumal die Anschaffungskosten für einen Pulver-Feuerlöscher mit rund 15 Euro recht überschaubar seien.

Auch Jan Ole Unger von der Feuerwehr Hamburg hält einen Feuerlöscher im Auto für absolut sinnvoll: „Entstehungsbrände können damit gelöscht werden, wie etwa ein beginnender Kabelbrand, aus dem schnell mehr entstehen kann.“

Wer vorbereitet sein will, findet im Zubehörhandel eine Vielzahl an Feuerlöscher-Modellen für Autos. Am besten eignen sich laut Unger Zwei-Kilo-Löcher, die sich bei

spielsweise im Kofferraum oder im Fußraum hinter dem Sitz gut verstauen lassen. „Hier sollte man sich unbedingt an die Installationshinweise des Herstellers halten.“

Auch muss der Löscher sicher befestigt werden, so Heinze – und zwar dort, wo er im Notfall schnell zugänglich ist, etwa im Fußraum der Beifahrerseite oder an den Sitzen. Käufer sollten darauf achten, dass der Feuerlöscher der europaweiten Norm DIN EN 3 entspricht und frostsicher ist, rät Brandschutzexperte Mathias Obst, langjähriger Chefredakteur der Fachzeitschrift „Feuerwehr Retten Löschen Bergen“.

Inhalt und Füllmenge seien entscheidend für den Löscherefolg: „Die im Handel befindlichen Löschsprays zum Beispiel eignen sich kaum zum Löschen bei Fahrzeugbränden, weil deren Inhalt zu gering und der Druck nicht aus-

Was mit einem kleinen Schmorbrand unter der Motorhaube anfängt, kann sich schnell zu einem großen Feuer ausweiten, wenn der Brandherd nicht sofort gelöscht wird. Doch in vielen Autos fehlt ein Feuerlöscher.

reichend ist“, sagt Obst.

Die meisten Feuerlöscher funktionieren mit ABC-Pulver. „Damit werden alle drei Brandklassen abgedeckt: feste Stoffe, Flüssigkeitsbrände und Gasbrände. Schaumlöcher dagegen sind nur für die Brandklassen A und B geeignet“, erklärt Heinze. Auch hätten Pulverlöscher bei gleicher Füllmenge eine deutlich höhere Löschleistung.

Wichtig ist die richtige Löschtechnik. „Hier sollte versucht werden, das Glutnest mit kurzen Stößen zu bekämpfen, weil so ein Zwei-Kilo-Löcher ansonsten schon nach zwölf Sekunden leer ist“, sagt Brandschutzexperte Obst. Nachteil des Pulvers seien allerdings die starken Rückstände: Einmal ausgeblasen, setze sich das feine Pulver in jede Ritze und sei auch nur sehr schwer wieder zu entfernen.

Ein Schaumlöcher hin-

gegen richtet kaum Folgeschäden an, kann aber nicht bei Gasbränden eingesetzt werden. „Von Vorteil ist die einfache Handhabung, denn man löscht mit einem Wasserstrahl, ähnlich dem eines Gartenschlauches“, sagt Obst. „Beim Pulverlöscher dagegen wird das Löschmittel mit großer Wucht herausgeschleudert, was manchen Anwendern überfordern könnte.“ Der Nachteil der Schaumlöcher sei allerdings ein höherer Anschaffungspreis ab rund 30 Euro.

Einmal angeschafft, können Feuerlöscher weit mehr als zehn Jahre einsatzfähig bleiben. „Wichtig ist aber, dass sie regelmäßig gewartet werden“, sagt Heinze. Der Prüfzyklus sieht in der Regel alle zwei Jahre eine Wartung durch den Hersteller oder einen Fachbetrieb vor. An Modellen mit einem Manometer kann der Druckzustand abge-

lesen werden und damit auch, ob der Löscher tatsächlich einsatzbereit ist.

Ob Pulver- oder Schaumlöcher: Beide Varianten sind geeignet sowohl für Verbrennerfahrzeuge als auch für E-Autos. „Entscheidend ist immer der Brandfortschritt. Ein beginnender Kabelbrand lässt sich bei jedem Fahrzeug mit den gängigen Feuerlöschern bekämpfen“, sagt Feuerwehr-Experte Unger. Steht ein Auto voll in Flammen, sei mit einem Zwei-Kilo-Löcher bei keinem Fahrzeug mehr viel auszurichten. (dpa)

BÜRO & BETRIEB

FAMILIE & DAHEIM

LIEFERT LECKER

jedes Menü
7,60€

vom: 18.01. – 24.01.2021 / 03. Woche

	Montag, 18.01.2021	Dienstag, 19.01.2021	Mittwoch, 20.01.2021	Donnerstag, 21.01.2021	Freitag, 22.01.2021
Menü 1	Pfannenfrikadelle in herzhafter Sauce mit geschmorten Zwiebeln, Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln	Pfeffergulasch vom Rind mit Zwiebeln und Paprika, dazu Zöpfl-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
Menü 2	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
Menü 3	Makkaroni "alla Bolognese" mit einer herzhaften Tomaten-Hackfleischsauce und Parmesan extra	Chicken Crossies in knuspriger Panade mit Barbecueausauce und Broccoli-Tomaten Nudeln	Rigatoni "al forno" Nudelröllchen in einer Rindfleischsauce mit Gemüse und Pilzen, mit Käse überbacken <small>Nur in Einzelverpackung lieferbar!</small>	Milchreis Sauerkirschen (veg.) mit eingelegten Sauerkirschen	Albondigas Spanische Fleischbällchen in feurig-scharfer Tomatensauce mit Reis
Menü 4	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
Vegetarisch	Frischkäse-Spinatmaultaschen (veg.) in einer Spinat-Sahnesauce	Senfeier (veg.) mit Petersilienkartoffeln	Frisches Pfannengemüse (veg.) Paprika, Champignons, Zucchini und Möhren in der Pfanne gebraten, dazu grüne Bandnudeln	Winter-Gemüse-eintopf (veg.) mit Wirsing, Karotten, Porree, Steckrüben und Grießklößchen, dazu ein kleines Brötchen	Kräuterrührei (veg.) mit Blattspinat und Kartoffelpüree
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
Salat	Thunfisch Salat bunter Salat mit Thunfisch, Zwiebeln 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

Samstags-Menü

Sonntags-Menü

Samstag, 23.01.2021

Puten-Geschnetzeltes in Champignonsauce mit Spiral-Nudeln
• 5,2 BE

Rostbratwurst mit feiner Zwiebelsauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln
• 3,3 BE

Sonntag, 24.01.2021

Rheinischer Sauerbraten in feiner Sauce mit Rosenkohl und 5 Kartoffelklößchen
• 4,2 BE

Frischer Möhreeneintopf mit Petersilie und 1 Bockwürstchen
• 3,2 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**

Kfz-Versicherung

Wer darf ans Steuer?

Nur wer in der Kfz-Versicherung als Fahrer eingetragen ist, darf in der Regel hinter das Steuer des Auto. Verursachen andere Personen einen Unfall, kommt zwar die gesetzlich vorgeschriebene Kfz-Haftpflichtversicherung für Fremdschäden auf, berichtet das Vergleichsportal in eine Beispielerrechnung eine Verteuerung der Kfz-Versicherung im Schnitt um 180 Prozent errechnet.

Auch können Vertragsstrafen anfallen, etwa in Höhe eines Jahresbeitrages. Außerdem kann die Versicherung Fahrer in Regress nehmen. Ist grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz im Spiel, kann das auch in voller Höhe des Schadens der Fall sein. Wer aber im Notfall das Lenkrad übernimmt, ist davon ausgenommen. Als Beispiel nennt das Vergleichsportal Kreislaufprobleme des eigentlichen Fahrers auf Autobahn. Besteht etwa für einen Urlaub kurzfristig Bedarf, versichern einige Unternehmen weitere Fahrer für einige Tage gegen geringe Gebühren oder sogar

kostenlos mit. Je mehr Personen ein Auto fahren dürfen, desto teurer wird der Beitrag der Kfz-Versicherung in der Regel. Damit steige das Unfallrisiko, so Check24. Für einen beliebigen Fahrerkreis hat das Vergleichsportal in eine Beispielerrechnung eine Verteuerung der Kfz-Versicherung im Schnitt um 180 Prozent errechnet. Fahrer können entweder namentlich benannt oder über die familiäre Zugehörigkeit angegeben werden, etwa das volljährige Kind. Auch ein größerer Kreis kann eingetragen werden, zum Beispiel alle Fahrer über 23 Jahre. (dpa)