

HALLO MÜNSTER

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 30. Januar 2021
Ausgabe 5/2021
Verteilte Auflage: 110 930



Richtig podcasten

Hören, wann und wo man will: Seine Flexibilität ist ein Grund für den Erfolg des Podcasts. | Menschen und Medien



Hilfe für die Batterie

Wenn die Autobatterie schwächelt, kann eine Starthilfe Energie bringen. Doch dabei ist einiges zu beachten. | Auto aktuell



Passende Beilage

Süßkartoffeln sind der perfekte Begleiter zum Dorschfilet aus dem Ofen. | Essen & Trinken

Kurznotiert

Das Ende der Gelben Säcke

MÜNSTER. Am Montag (1. Februar) ist endgültig Schluss. Die Übergangszeit, in der die Abfallwirtschaftsbetriebe Münster (AWM) und das Unternehmen Remondis parallel zur Wertstofftonne auch Gelbe Säcke mitgenommen haben, ist dann vorbei. Über ein Jahr konnten die Münsteraner in der Übergangszeit testen, ob das Volumen ihrer Wertstofftonne ausreicht. Eigentümer und Verwalter haben auch weiterhin die Möglichkeit, bei Bedarf kostenfrei eine größere Wertstofftonne zu beantragen. Der Antrag muss bei den AWM eingereicht werden – unabhängig davon, ob die Leerung durch die AWM oder Remondis erfolgt. Das Formular ist unter www.awm.muenster.de in der Rubrik „Service/Behälterarten und -größen“ abrufbar. Infos auch unter ☎ 0251/60 52 53.

Schulanmeldungen nach Corona-Regeln

MÜNSTER. Im Sommer werden rund 2500 Grundschulkindern auf eine neue Schule wechseln. Ende Januar gibt es die Halbjahreszeugnisse und kurz danach nehmen die weiterführenden Schulen die Anmeldungen für ihre Eingangsklassen an. Den Anfang machen vom 1. bis 4. Februar die beiden städtischen Gesamtschulen, vom 22. bis 25. Februar schließen alle anderen weiterführenden Schulen an. Ein Anmeldeverfahren in Corona-Zeiten unterliegt strengen Schutzregeln. Persönliche Anmeldungen sind nach einem zuvor mit der Schule vereinbarten Termin möglich. Es besteht Maskenpflicht auf dem gesamten Schulgelände. Nur ein Elternteil darf das Kind begleiten. Termine lassen sich über die Homepages der meisten weiterführenden Schulen digital festmachen. Die Spielregeln zu Hygiene und Abstand führt ein Merkblatt auf, das die Grundschulen zur Zeugnisausgabe verteilen.

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

Zeichnungen aus dem Zoo

Bildergeschichten zum Artenschutz | Seite 3

Bremer Straße wird zur Einbahnstraße / Fernwärme vom Hafen

Neue Leitungen hinterm Bahnhof

Bevor das Hansator an der Ostseite des Hauptbahnhofs im Mai 2022 eröffnen soll, sanieren die Stadtwerke Münster am Ostausgang des Hamburger Tunnels wichtige Versorgungsleitungen.

MÜNSTER. Im Vorfeld der geplanten optischen Aufwertung im Bereich der Bahnhofsostseite und des Bremer Platzes sorgen die Arbeiten dafür, dass auch die unterirdischen Versorgungsstrukturen im Nahbereich auf dem neuesten Stand sind und es lange bleiben, teilen die Stadtwerke mit.

Ende Februar beginnen die Leitungsarbeiten im Kreuzungsbereich von Hamburger und Bremer Straße. Bis zu den Sommerferien wird die Bremer Straße für den ersten Bauabschnitt zwischen Albersloher Weg und Hamburger Straße als Einbahnstraße Richtung Hauptbahnhof geführt. Umleitungen werden großräumig ausgeschildert. Der Rad- und Fußverkehr wird an der Baustelle vorbeigeführt. Bis zum Jahresende folgen, teils parallel, zwei weitere Bauabschnitte mit Leitungsverlegungen im Bereich Bremer Platz, Hamburger und Soester Straße sowie vor dem Hamburger Tunnel. Die Arbeiten bereiten



An der Bremer Straße sind vorbereitende Arbeiten für die Verlegung einer neuen Fernwärmeleitung angefallen. Foto: kal

außerdem eine aufwendige Baumaßnahme in der Bremer Straße im kommenden Jahr vor. Im Abschnitt zwischen Hamburger Straße und Hansaring beginnen die Stadtwerke Münster 2022 mit der Verlegung neuer Transportleitungen für die klimafreundliche Fernwärme aus dem Hafen. Die bisherigen Transportleitungen für die Wärmeversorgung der Innenstadt verlaufen unterhalb der Soester Straße und wurden in den 70er-Jahren gebaut. Nach 50 Jahren Dauerbelastung durch bis zu 130°C heißes Wasser, das mit

hohem Druck durch die Leitungen fließt, haben diese das Ende ihrer Lebensdauer erreicht, schreiben die Stadtwerke in einer Pressemitteilung. Eine gutachterliche Untersuchung der Bestandsleitungen habe Handlungsbedarf ergeben. Bei einem Ausfall der Leitungen wären große Teile der Innenstadt ohne Heizwärme und warmes Wasser. Weil in der Bremer Straße sowohl oberirdisch als auch unterirdisch enge Platzverhältnisse herrschen, werden die Bauarbeiten rund dreieinhalb Jahre dauern: Unter der

Fahrbahn verläuft mittig ein Mischwasserkanal, daher können die beiden Fernwärmerohre mit einem Außendurchmesser von einem Meter nicht wie üblich in einem Baugraben verlegt werden, sondern nur getrennt voneinander links- und rechtsseitig des Mischwasserkanals. Um Rettungswege und ausreichende Sicherheitsabstände zu gewährleisten, wird die Bremer Straße vom Albersloher Weg bis zum Bremer Platz ab 2022 erneut zur Einbahnstraße in Richtung Hauptbahnhof.

Im Zuge der Bauarbeiten erfährt der gesamte Abschnitt der Bremer Straße eine Frischzellenkur: Die Stadtwerke bringen auch die dortigen Strom-, Erdgas- und Wasserleitungen sowie die Hausanschlüsse der Anwohner auf den neusten Stand. Außerdem soll die Straße komplett umgestaltet. Dazu soll ein Verkehrsentwurf erstellt werden.

Gold- und Pelzstube Drensteinfurt-Rinkerode

Machen Sie Ihr Gold zu Geld!
• Beratung • Bewertung • Abwicklung
Leder- und Pelz-Ankauf Altgold-Ankauf

Wir zahlen bis zu 5000 € für Pelze/Leder
Wir zahlen bis zu 59 € pro Gramm Gold

Rufen Sie uns an: ☎ 02538 83 90 982

Sankt-Pankratius-Kichplatz 11 - 48137 Drensteinfurt-Rinkerode - Inhaber: Leonardo Demeter

Die Münster Uhr ist wieder eingetroffen!!!

Lieferservice ist möglich. Tel. 02 51 / 98 16 018

Schicke Uhr mit Lederband und hochwertigem Saphirglas.
Pro verkaufte Uhr gehen 15,- Euro als Spende an den Kinderhospizdienst Königskinder.

Lehmkuhler Juwelier-Trauringstudio
Spielkerhof 19 | Juwelier-lehmkuehler.de

145,- €

NUR RINDVIECHERN SIND FRANZIS ERFOLGE EGAL

Franziska Kampmann
Landwirtin und Juniorenweltmeisterin im Rudern

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

Deutsche Sporthilfe

Auch als Online-Förderung

„Richtig gut in Deutsch – und du?“
Haben Sie den Verdacht, dass Ihr Kind nicht gut lesen und schreiben kann? Jetzt **kostenlos** im LOS in Ihrer Nähe **testen lassen**.

Jetzt anmelden unter 0251 525912 oder über www.los-muenster.de

Rätselspaß

Samstag, 30. Januar 2021

dt. Schauspielerin (Lisa)	öhal-tige Südfrucht	med.: Ohrenentzündung	Amme des Zeus	gewitzt (ugs.)	Verteidiger beim Judo	weibliche Haustiere	Landstraße	veraltet: jetzt	Recht der Vergeltung	Heidis Großvater (Alm-...)	Filmfigur ... Sorbas' (Antony Quinn)	Vorname d. Modedesignerin Lauder †	portugiesisch: Gebirgskette	norwegische Küstenstadt	Versmaß	„heilig“ in span. Städtenamen	Pferdezuruf: Los!	ein dt. Bundespräsident	wut-tobend
prima (ugs.)	Gegenstände der Verehrung			asphaltieren	histor. Reich in Westafrika	Nordwesteuropäer	begleichen	tadschik. Parlament, Majilis...	englisch: müssen	störend, unangenehm	Kobolde	Wasservogel	realtierbar	sammeln und lagern	ägyptischer Sonnengott				
Anstieg der Börsenkurse	Unterwasser-gefahrte	feines Metzgerprodukt		Wind-schatten-seite	histor. Reich in Westafrika	germanischer Volksstamm	Ort in Zentral-Mallorca	Ausgestaltung	Stadt auf Lolland	Vogelkraut	Fremdwortteil: vier	Schmierstoffabfall	Botin Odins	US-Popmusiker (Stevie)	Schiff der griechischen Sage	erster dt. Bundespräsident †	griechische Unheilsgöttin	poetisch: Insel	
englisches Längenmaß		englische Zustimmung	Fluss durch Grenoble	Speisenfolge	Bau-steine	Kurort in Südtirol		spanische Hoch-ebene	Posten, Position, Pose, Haltung	englisch: geheim	Fremdwortteil: von außen	Geldautomat (engl. Abk.)	Eier im Vogel-nest	Schild des Zeus	Fremdwortteil: Luft	schöner Film-schluss, Happy ...		weibl. Prinzip (chin. Philos.)	
an Jahren zu-nehmen	Raub-tier-köder	franz. Schauspieler, Alain ...		Lieblings-frau Jakobs (A.T.)	Wieder-auftritt eines Stars	weibliche Vor-gesetzte	Schau-spieler		Mutter der Nibe-lungen-könige		Zu-gewinn	Ge-schenke			US-Filmstar (Wesley)	Fremdwortteil: wieder			
Italienisch: zwei	Holzblas-instrument	ein Schnellzug (Abk.)	Organisation, Club	Landhaus in Spanien	Werkzeug zum Kornputzen	dunkles eng-lisches Bier	Gewohnheit	schweiz. Schauspielerin (Maria) †	ehem. Name von Tallinn	hebräische Anrede Gottes	bleibender Eindruck	Mehrzahl	Erb-faktoren	span. Nationalheld (El ...)		falls, dann	„Prag“ in der Landes-sprache		
alle franz. Goldmünze	Stoß-fänger	röm. Adels-geschlecht	Blut-adern	letzter König Iraks	Jogging		Stadt in Thürin-gen	Berliner Dramatiker † 1946		französisch: Seele	Gegenteil von ‚Altes‘	Titelgestalt Lessings (Weiser)	spanische Anrede (Herr)	Sekun-därstoffe (Kw.)	Abk.: Spalte				
gesundes Schiff	Salzlake	norddeutsch: kleine Mücke	Wappenkunde	badischer Politiker † 1881	Schöf-fergericht im MA.		Düsseldorfer Flanier-melle	ein Kohlenwasserstoff	Zahncreme	atrrömischer Kaiser	Gottesurteil im MA.	Lockmittel zum Tierfang	Füllwort im Redefluss	medizinisch: Schlafheit					
Kater in der Fabel	europäische Sprache	gallertartige Substanzen	deutsche Vorsilbe: schnell	spanischer Maler † (Joan)	polynes. Volk in Neuseeland		Vorname des Autors Capek	Post per Internet (Mz.)	Fleischspeisen	Redner der Antike	US-Bundesstaat	Winkelmaß	Oper von Richard Wagner	englisch: versuchen	westl. Militär-bündnis (Abk.)				
unverfälscht, natürlich	gen-manipulierte Wesen	österr. Formel I-Weltmeister †	spanischer Staatsmann	inständig bitten	Haarfarbe	offizielle Ansprüche	Tanz auf Hawaii	James-Bond-Autor, ... Fleming †	Embryo	Frage nach der Richtung	altrömische Silbermünze	österr. Pferdroschke	französischer unbest. Artikel	Ahnherr aller griech. Götter	japanisches Schriftzeichen	Soft-ware-nutzer (engl.)	Schlag-erstar T, ... Backus		
schlemmerhaft	höfliche Kniebeugung	... News, Falschmeldung	Rufname des Sängers Cocker	Schauspieler	schweiz. Wintersport-sport	der Tag in der nord. Sage	Faltblatt (engl.)	ein Kohlenwasserstoff	Provinz in Süd-finnland	griechischer Gott der Zeit	Wagen	chines. Kampfkunst ... Chi	Großstadt in Nordost-Spanien						
Feldrand	Segel-tau	„Erwach-sene“ bei Kindern	Bootschiebe-stange	japanischer Ring-kampf	bibli-scher König	restlich, verbleibend	Marine-dienstgrad	indischer Bundesstaat	Binnen-see auf Mindanao (Philip.)	US-Komiker (Jerry) † 2017	Metalle ver-binden	engl. Fähr-hafen	Kristall-gestein	Abk.: Bogen	englischer Abschieds-gruß (Kw.)				
viel und mühsam arbeiten	dünner Pfann-kuchen	Ziererei	massiv, plump	englische Brief-anrede	deutscher Bankier † 1994	US-Filmstar, Brad ...	altrömischer Grenz-wall	franz. Auto-rennstrecke	klang-voll	dauernd	Korsett	ital. Kloster-bruder (Kw.)	Vorname d. Schauspielerin Moreau	Hit von Costa Cordalis					
lateinisch: Kunst	positive Elektrode	österr. Bild-hauer (16. Jh.)	EDV-Begriff (Abk.)	Schutzpatron gegen Seuchen	stechen (ugs.)	offizieller Ratgeber	aalförm. Meeres-raub-fische	persönl. Geheimzahl (Abk.)	erste Sängerin	ital. Kloster-bruder (Kw.)	skand. Königs-name	Zustimmung							
Spaltwerkzeuge	zwei-seitig	im Großen (franz.)	wörtliche Beleg-stelle	Schlag-wort	Pflanzen-teil	Brüsseler Statue, Manneken ...	german. Grund-eigentum	stark windig	kuwaitische Währung	bayrisch: Gasthaus	Bankbuchung								
stark hügelig		Engel am Paradies-eingang	tiefer Berg-einschnitt	Schau-platz	Geschäft, Laden (engl.)	belegt (Platz)	Schlaufen	französisches Departement	grüne Schicht auf Kupfer	tragbar	deutsche Vorsilbe								
nord-amerikanischer Nerz	Inselgruppe	span. Filmstar, Penélope ...	Computerbetriebs-system	löchrig, durch-lässig	schweizerisch: jenseits	europ. Großkonzern (Airbus)	Lichtgott der nord. Mythologie	aufge-hängtes Bild (engl.)	Donau-Zufluss in Bayern	Wortteil: Boden	Futterale	Erd-rutsch im Gebirge							
Wildwasser-rauschen		kalter Wind an der Adria	Ginseng	berühmtes Musical	Währung in Ghana	berühmtes Musical	Teile des Sonnen-systems	Parlaments-mitglied (Abk.)	englische Bier-sorte	Pflanzen-samen	ge-körntes Stärkemehl	besitz-anzeigendes Fürwort							
Halbton unter c	Kapitän in ‚Moby Dick‘	vorher, erst	offter arabischer Buch-stabe	zement-artiger Baustoff	Hauch, Fluidum (franz.)	Bewoh-nerin eines Erdteils	Greif-vogel-fütterung	Gerichts-ent-scheide	chem. Zeichen für Rhodium	chem. Zeichen für Tantal	Hafenstadt in Eritrea	Kicher-laut	Abk.: Eilzug						
Felsvorsprung (Mose)		Kurzware	Prinzessin von Monaco	Einzel-musiker (Mz.)															

1 2 3 4 5 6 7 8

Kurz notiert

Ausbau der Mauritzschule beginnt

MÜNSTER. Ein Neubau bringt der denkmalgeschützten Mauritzschule künftig mehr Platz für den Offenen Ganztags, für Unterrichts- und Differenzierungsräume. Die vorbereitenden Arbeiten für die Erweiterung beginnen am Montag (28. Januar). Auf dem Schulgelände wird die Baustelle eingerichtet und Fäll- und Schnitarbeiten an Bäumen und Sträuchern werden durchgeführt. Gefällt werden vor allem kleinere Hainbuchen und Sträucher – erhalten bleiben unter anderen zwei große Ahornbäume, die Platanenreihe sowie die Gehölzgruppe auf der Freifläche. Der erste Spatenstich ist für Mitte März geplant. Abgeschlossen soll die Erweiterung zum Schuljahr 2022/2023 sein. Mit dem Ausbau kann die Schule künftig dreizügig fahren.

Das Cinema feiert 40. Geburtstag

MÜNSTER. Am heutigen Samstag feiert das Cinema zum 40. Mal seinen Geburtstag am Standort an der Wareндorfer Straße. Aus diesem Anlass lädt es heute zu einer coronakonformen Geburtstagsfeier ein. Von 12 bis 17 Uhr gibt es am Fenster des Cafés Garbo Heißgetränke, Kuchen, vegetarische und vegane Küche, Gutscheine und noch einiges mehr. Alle, die ihre persönlichen Lieblingskino-Momente im Cinema, in der Kurbelkiste oder im Café Garbo aus den letzten 40 Jahren teilen möchten, sind eingeladen, ihre Geschichten auf einem Medium und Wege ihrer Wahl beim Cinema einzureichen. Audio-kommentar, Gedicht, Erzählung, Filmkritik, ob per Mail, Post, Social Media oder im Gespräch, anonym oder mit Namensnennung: Alles ist möglich und gewünscht. Mehr Infos auf: www.cinema-muenster.de.

Digitaler Infoabend für werdende Eltern

MÜNSTER. Aufgrund der Corona-Pandemie kann der regelmäßige Informationsabend mit Kreißaalführung der Klinik für Geburtshilfe des St. Franziskus-Hospitals bis auf Weiteres nicht in der bisherigen Form stattfinden. Daher bietet das Team der Geburtshilfe einen digitalen Informationsabend an. Jeden ersten Donnerstag im Monat, beginnend am 4. Februar um 18.30 Uhr, bekommen Interessierte die Möglichkeit, sich über die Vorbereitung einer natürlichen Geburt inklusive Wassergeburt und der vertikalen Geburtsmethoden zu informieren. Im Live-Chat können individuelle Fragen gestellt werden. Es gibt auch eine virtuelle Kreißaalführung. Anmeldung unter www.geburtenmuenster.de.

Tier der Woche

Linda ist eine sechsjährige Katzendiva. In dem einen Moment ist sie eine launische Zicke und im nächsten Moment wieder charmant. Linda braucht kein gewöhnliches Zuhause, sie braucht ein Reich, in dem sie das Sagen hat und vorgibt, wann sie was machen möchte. Auf ihre gewohnten Streifzüge durch die Natur möchte Linda auf keinen Fall verzichten müssen. Jetzt sucht Linda liebe Menschen mit Gelassenheit. Infos beim Tierheim des Tier-schutz-Vereins Münster, Dingstiege 71, ☎ 0251/32 62 80.

Zeugnisteleson in Corona-Zeiten

MÜNSTER. Gerade in diesen belastenden Corona-Zeiten rechnet das Team der städtischen Schulpsychologischen Beratungsstelle mit Fragen von Eltern rund um das Thema Zeugnisse und Leistungen. Die Psychologinnen stehen noch am Montag (1. Februar) von 8 bis 16 Uhr bereit. Erreichbar sind die Fachleute unter ☎ 0251/4 92-40 81. Auch zu anderen Schul-Themen ist die Schulpsychologie Ansprechpartnerin, zunächst jedoch ausschließlich am Telefon. Alle Gespräche sind vertraulich und kostenfrei. Die Schulpsychologinnen sind montags bis freitags von 8 und 16 Uhr erreichbar (www.stadt-muenster.de/schulamt; E-Mail schulpsy@stadt-muenster.de).

Winterarbeiten im Wienburgpark

MÜNSTER. Im Februar führt das Amt für Grünflächen, Umwelt und Nachhaltigkeit umfangreiche Winterarbeiten im Stadtpark Wienburg durch. Der Feuchtbereich des Stadtparks Wienburg ist durch Wasserflächen geprägt. Drei unterschiedlich große und miteinander verbundene Teiche werden aus Zulaufen gespeist und geben das überschüssige Wasser in die Aa ab. Um die Teiche langfristig zu erhalten, müssen sie entschlammt werden. Im Vorgriff auf diese Arbeiten werden Ufergehölze zurückgeschnitten. Außerdem werden an der Kleingartenanlage „Am Erlenbusch“ an der Kanalstraße durch Borkenkäferbefall abgestorbene Fichten entfernt.

Bewerbungsstart für das FÖJ

MÜNSTER. Ab Montag (1. Februar) bis zum 15. Juni können sich junge Menschen von 16 bis 26 Jahren für das das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) beim Landschaftsverband Westfalen-Lippe bewerben. Zum FÖJ gehören neben der praktischen Arbeit auch 26 Bildungstage. Um einen Platz bewerben können sich junge Menschen, die ihre Schulpflicht erfüllt haben, aber noch nicht 27 Jahre alt sind. Das FÖJ startet zum 1. August 2021 und endet am 31. Juli 2022. Nähere Infos und den Link zum Bewerbungsportal finden sich auf der Webseite der FÖJ-Zentralstelle unter <http://www.foej.lwl.org>. Die Zentralstelle ist zudem erreichbar unter ☎ 0251/5 91 67 10, E-Mail foej@lwl.org.

Künstlerpaar zeichnet Graphic Novel über den Allwetterzoo

Kreativer Artenschutz

Was passiert eigentlich, wenn etablierte TV-Formate wie „Pinguin, Löwe & Co“ auf Papier gebracht werden? Zeitlos und mit Texten und einer Bildsprache für nahezu jede Altersgruppe? Dieser Frage sind Gaby von Borstel und Peter Eickmeyer nachgegangen und haben im Allwetterzoo ihren Projektpartner gefunden.

MÜNSTER. Es wird eine Graphic Novel – so viel steht fest. Auch die Protagonistin, die durch die Geschichten führen wird, ist gesetzt „Das wird Ponga. Sie ist ein kleines Orang-Utan-Mädchen. In ihrer eigenen Geschichte wird sie von ihrer Heimat auf Sumatra erzählen“, berichtet Gaby von Borstel, die das Projekt gemeinsam mit ihrem Mann Peter Eickmeyer aus der Taufe gehoben hat. „Das Problem: Dort auf Sumatra hat Ponga immer weniger Platz zum Überleben.“ Und an dieser Stelle wird klar, dass die beiden Neuenkirchener Künstler weitergehen wollen als die beliebten TV-Produktionen. Denn neben den sympathischen Tieren werden auch Arten- und Umweltschutz sowie Zerstörung von Lebensräumen thematisiert. Die Idee zu diesem Projekt kam den beiden Künstlern bereits 2019. Auf das Exposé, das an verschiedene Zoos und Verlage gesendet wurde, reagierte der Allwetterzoo Münster als einer der ersten. Das Team um Direktorin Dr. Simone Schehka unterstüt-



Die Neuenkirchener Künstler Gaby von Borstel und Peter Eickmeyer erzählen ihre Bildergeschichten aus dem Zoo aus der Perspektive des Orang-Utan-Mädchens Ponga. Dabei kamen sie den Tieren – wie im Bild links einem Breitmaulnashorn – selbst sehr nah. Fotos: Allwetterzoo

zen das Buchprojekt mit großer Begeisterung. „Sie ermöglichen uns einen fundierten Blick hinter die Kulissen eines Zoobetriebes. Das ist wirklich spannend. Nicht nur der sprichwörtliche Perspektivwechsel, der sich hier für einen Künstler ergibt, sondern auch die vielen spannenden Informationen die wir schon erhalten haben“, ist sich das Ehepaar einig.

„Dem gesamten Team des

Allwetterzoo ist dabei wichtig, die Bedeutung von Zoos für den Artenschutz und die Arterhaltung zu dokumentieren. Und dass die Erzählerin Ponga ein junges Orang-Utan-Mädchen ist, freut mich natürlich ganz besonders“, so Zoodirektorin Dr. Simone Schehka, die die Vizekoordination des europäischen Züchterhaltungsprogramm für Orang-Utans innehat.

Die Zeichnungen und Texte



sind für Kinder ab acht Jahren angelegt. In weiteren Erzählungen berichtet Ponga von anderen Tieren im Allwetterzoo, deren Lebensräume ebenfalls gefährdet sind. Wenn alles läuft wie geplant, dann wird es gleich mehrere Serienteile geben. Jedes Buch wird 48 Seiten umfassen, auf denen die reich bebilderten Geschichten zu erleben sind. Was allerdings noch fehlt, ist ein Verlag. Deswegen freuen sich

Künstler wie Allwetterzoo über jede Anfrage eines Verlages, der sich vorstellen kann, diese Graphic Novel zu publizieren (Kontakt: Marketing@allwetterzoo.de).

Neue Veranstaltungsreihe beginnt am 5. Februar

Für den Klimaschutz daheim

MÜNSTER. Klimaneutral bis 2030 – diesem ehrgeizigen Ziel hat sich die Stadt Münster verschrieben. Klimaschutz kann schon in den eigenen vier Wänden gut funktionieren. Die Koordinierungsstelle für Klima und Energie möchte dazu motivieren und gibt Eigentümern von Wohnraum in einer neuen Online-Veranstaltungsreihe zum Thema „Erneuerbare Energien“ praxisnahe Tipps. Der Auftakt dreht sich am Freitag (5. Februar, 17 Uhr) um Pelletheizungen und alles, was man dazu wissen muss.

Welche Technik steckt hinter diesem Wärmesystem? Für wen eignet sich der Einbau? Ist ein Umstieg förderfä-

hig? Silke Krajewski informiert über diese umweltfreundliche Heizalternative und erläutert, in welchen Fällen die Anschaffung besonders sinnvoll ist.

Auch zur Frage der Optik gibt es praktische Antworten: Hausbesitzer Christian Heiers führt mit Fotos durch sein Zuhause in Hiltrup, das mit dem gepressten Restholz geheizt wird. Jana Lange, Koordinierungsstelle für Klima und Energie, stellt Fördermodelle für den Heizungs-austausch vor.

Der Vortrag dauert rund eine Stunde. Um Anmeldung unter klimaschutz@stadt-muenster.de oder ☎ 0251/

13 32 27 66 wird gebeten, anschließend wird der Link mitgeteilt. Fakten zu Münsters Klimaschutz gibt es zudem unter www.klima.muenster.de. Die Homepage informiert zeitnah auch über Folgetermine der Veranstaltungsreihe.

Lesung erinnert an homosexuelle NS-Opfer

MÜNSTER. Der Opfer des Nationalsozialismus wird stets am 27. Januar gedacht, dem Jahrestag der Befreiung des Konzentrationslagers von Auschwitz. Das Amt für Gleichstellung, die Stadtbücherei Münster, der Geschichtsort Villa ten Hompel sowie verschiedene Vereine, die sich in Münster für die Gleichstellung von Menschen aller sexuellen oder geschlechtlichen Identitäten einsetzen, nehmen den Tag zum Anlass, um an die homosexuellen Opfer des nationalsozialistischen Terrorregimes zu erinnern. Die Organisatoren laden deshalb am Montag (1. Februar) von 18.30 bis 19.30

Uhr zu einer Live-Online-Veranstaltung über Zoom mit Lutz van Dijk ein. Der 1955 in Berlin geborene deutsch-niederländische Schriftsteller wird aus seinem neuen Buch „Erinnern in Auschwitz – auch an sexuelle Minderheiten“ lesen. Anschließend gibt es die Möglichkeit zu Austausch und Diskussion.

Die Teilnahme an der Lesung ist über den Web-Browser möglich. Infos zur Veranstaltung sowie den Link zur Teilnahme gibt es unter www.stadt-muenster.de/villa-ten-hompel/veranstaltungen.

Vorarbeiten für neue Kanalpromenade

Das Fahrrad-Infrastrukturprojekt „Kanalpromenade“ der Stadt Münster wird weitergeführt: Anfang Februar beginnen die Vorarbeiten für die Verbreiterung, Asphaltierung und Beleuchtung des kanalbegleitenden Weges zwischen Ballonstartplatz und Asphaltmischwerk. Der Wegebau beginnt planmäßig zwar erst im Sommer. Die vorbereitenden Rodungsarbeiten müssen im Sinne des Vogelschutzes jedoch bereits im Februar erfolgen. Für die entfernten Bäume und Heckenbestandteile sind Ausgleichsmaßnahmen vorgesehen. Das Amt für Mobilität und Tiefbau lässt an anderer Stelle neue Bäume pflanzen, teilt die Stadt mit.



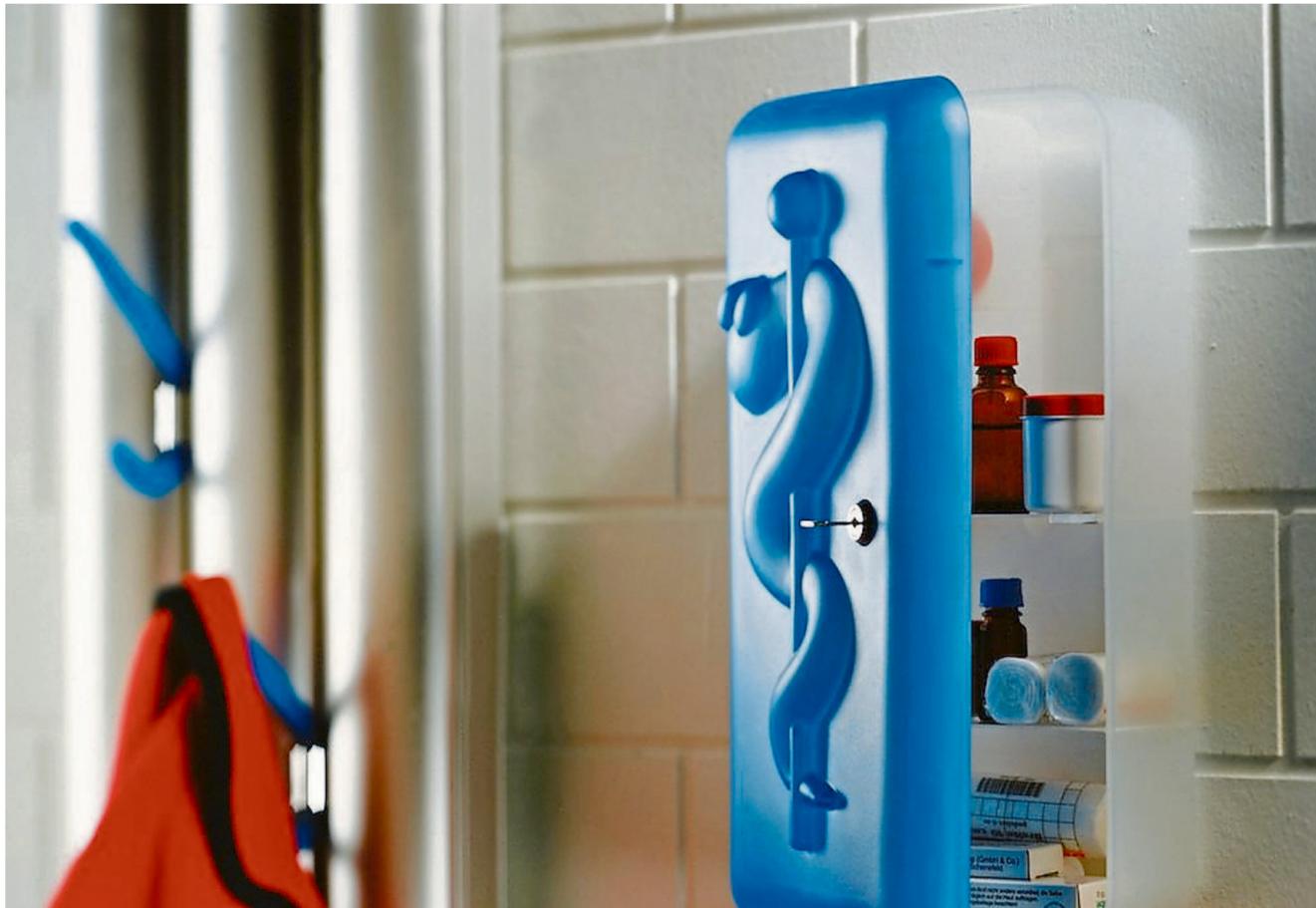
Visualisierung : Stadt Münster

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

Jeden Tag besonders – einfach ALDI.



Ihre Apotheken – bleiben Sie gesund



Der Inhalt der Hausapotheke gehört regelmäßig auf den Prüfstand.

Foto: AKWL

Apothekerinnen und Apotheker Experten für Arzneimittel und wissen um die Tücken und Gefahren von angebrochenen oder schlichtweg zu alten Medikamenten.

Apothekerinnen und Apotheker Experten für Arzneimittel und wissen um die Tücken und Gefahren von angebrochenen oder schlichtweg zu alten Medikamenten. Hausapotheke regelmäßig checken

Bei kleinen und größeren Notfällen ist die Hausapotheke oft Retter in der Not. Allerdings nur, wenn sie auch richtig bestückt ist. Ist noch alles vorhanden, nichts ausgelaufen, und sind alle Arzneimittel noch haltbar? „Einmal im Jahr sollte man die Hausapotheke einem gründlichen Check unterziehen“, sagt Apothekerin Angelika Plassmann, Sprecherin Apothekerschaft in Münster. Also: Warum nicht die Zwangspause im Corona-Lockdown dazu nutzen, den Vorrat an Medikamenten einmal unter die Lupe zu nehmen? „Bei Unsicherheiten fragen Sie in

»Einmal im Jahr sollte man die Hausapotheke einem gründlichen Check unterziehen.«

Angelika Plassmann, Sprecherin der Apothekerschaft in Münster

der Apotheke nach“, so Plassmann. „Schließlich sind Apothekerinnen und Apotheker Experten für Arzneimittel und wissen um die Tücken und Gefahren von angebrochenen oder schlichtweg zu alten Medikamenten.“

In die Hausapotheke gehören neben individuell benötigten Medikamenten vor allem Präparate gegen akute Erkrankungen, zum Beispiel gegen Schmerzen oder Durchfall. Ebenfalls empfehlenswert sind Verbandstoffe wie Mullbinden oder Kompressen sowie ein Fieberthermometer und eine Pinzette. Auch die wichtigsten Adressen und Telefonnummern sowie eine Erste-Hilfe-Anleitung sollten nicht fehlen. Was in eine Hausapotheke gehört, hängt auch von den Lebensumständen und den individuellen Bedürfnissen ab: „Eine Familie mit kleinen Kindern braucht andere Arzneimittel als ein Single. Die Apotheke hilft gerne bei der Zusammenstellung.“

Apothekerin Plassmann empfiehlt, einmal jährlich die häuslichen Arzneimittelvorräte zu überprüfen. „Dabei sollten unbrauchbare oder nicht mehr benötigte Arzneimittel entsorgt und die Hausapotheke vervollständigt werden“, sagt Plassmann, „ist das aufgedruckte Haltbarkeitsdatum eines Medikaments überschritten, darf es – anders als etwa ein Lebensmittel – nicht mehr angewendet werden“. Hinzu kommt, dass einige Medikamente, zum Beispiel Augentropfen, nach dem ersten Anbruch nur wenige Wo-

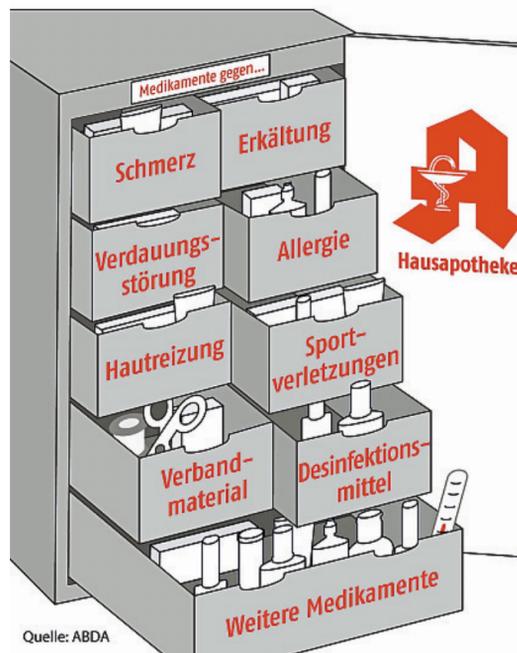
chen lang verwendbar sind. „Deshalb sollten Patienten das Datum der Öffnung auf der Packung notieren.“ Nach Ablauf der Aufbrauchsfrist dürfen diese Medikamente nicht mehr angewendet werden. Sie gehören dann in den Restmüll. Auch Verbandstoffe sollten regelmäßig ersetzt werden.

Plassmann rät: „Die Hausapotheke sollte besser nicht in der Küche aufbewahrt werden. Denn dort ist es zu feucht, ebenso wie im Bade-

zimmer. Am besten ist es, die Medikamente in einem abschließbaren Schränkchen dort zu platzieren, wo Kinder und Haustiere nicht hinkommen.“ (AKWL)

Das gehört in die Hausapotheke

Der Apotheker berät gern zum Inhalt der individuellen Hausapotheke. Checkliste unter www.abda.de



Quelle: ABDA

WV Apothekerkammer Westfalen-Lippe



NOTDIENSTBEREITE APOTHEKEN für Münster HALLO

Ein Service Ihrer

1. bis 28. Februar 2021, 9.00 Uhr bis 9.00 Uhr

- Montag, 1. Februar 2021**
Christophorus-Apotheke, Windthorststr. 12, 48143 Münster, 0251/57840
Hohenzollern Apotheke am Pantaleonplatz oHG, Pantaleonplatz 3, 48161 Münster, 02534/6465455
- Dienstag, 2. Februar 2021**
Marien-Apotheke, Piusallee 122, 48147 Münster, 0251/2301239
Rosen-Apotheke, Marktallee 37, 48165 Münster, 02501/4388
- Mittwoch, 3. Februar 2021**
Von-Galen-Apotheke, Gasselstiege 25 a, 48159 Münster, 0251/1347796
Werse-Apotheke, Handorfer Str. 21, 48157 Münster, 0251/329367
- Donnerstag, 4. Februar 2021**
Hubertus-Apotheke, Wolbecker Str. 139, 48155 Münster, 0251/64340
Osttor-Apotheke, Osttor 74, 48165 Münster, 02501/3259
- Freitag, 5. Februar 2021**
Jahreszeiten-Apotheke, Catharina-Müller-Str. 2, 48149 Münster, 0251/2705027
Kirch-Apotheke, Westfalenstr. 132, 48165 Münster, 02501/7686
- Samstag, 6. Februar 2021**
Stern-Apotheke, Ludgeristr. 66, 48143 Münster, 0251/44910
Carré-Apotheke, Marktallee 19, 48165 Münster, 02501-9234123
- Sonntag, 7. Februar 2021**
Hansa Apotheke, Wolbecker Str. 65, 48155 Münster, 0251/64498
Behring-Apotheke, Greverer Str. 169, 48159 Münster, 0251/278240
Dreilinden-Apotheke, Sprakeler Str. 35, 48159 Münster, 0251/216678
- Montag, 8. Februar 2021**
Ludgeri-Apotheke am Erdbrostenhof, Salzstraße 37, 48143 Münster, 0251/9811622
Hubertus Apotheke Handorf, Handorfer Str. 4, 48157 Münster, 0251/328955
- Dienstag, 9. Februar 2021**
Bonifatius-Apotheke, Nordstr. 31, 48149 Münster, 0251/201010
Nikolaus-Apotheke, Hiltruper Str. 2a, 48167 Münster, 02506/2730
- Mittwoch, 10. Februar 2021**
Turm-Apotheke, Am Kreuztor 6, 48147 Münster, 0251/298200
Clemens-Apotheke, Marktallee 8-10, 48165 Münster, 02501/4032
- Donnerstag, 11. Februar 2021**
Kreuz-Apotheke, Kanalstr. 2, 48147 Münster, 0251/2303513
Apotheke am Paulushof, Dingbängerweg 31, 48163 Münster, 0251/32265877
- Freitag, 12. Februar 2021**
Christophorus-Apotheke, Windthorststr. 12, 48143 Münster, 0251/57840
Apotheke Am Burloh, Am Burloh 93, 48159 Münster, 0251/921331
- Samstag, 13. Februar 2021**
Herz Apotheke, Friedrich-Ebert-Str. 134, 48153 Münster, 0251/7132894
Coerde-Apotheke, Hamannplatz 11, 48157 Münster, 0251/247171
- Sonntag, 14. Februar 2021**
Kiepenkerl Apotheke, Bergstr. 10, 48143 Münster, 0251/46963
Margareten-Apotheke, Wolbecker Straße 226, 48155 Münster, 0251/39779699
Forum-Apotheke, Nienberger Kirchplatz 4, 48161 Münster, 02533/935140
- Montag, 15. Februar 2021**
Königs-Apotheke, Königsstr. 22/23, 48143 Münster, 0251/42670
Pictorius-Apotheke oHG, Hogenberger Str. 9a, 48153 Münster, 0251/787443
- Dienstag, 16. Februar 2021**
Thomas-Apotheke, Hoher Heckenweg 92a, 48147 Münster, 0251/233614
Mariannen-Apotheke, Bodelschwingerstr. 12, 48165 Münster, 02501/2320
- Mittwoch, 17. Februar 2021**
Süd-Apotheke, Hammer Str. 101, 48153 Münster, 0251/7774880
Kristiansand Apotheke im Zentrum Kinderhaus, Kristiansandstr. 143 a, 48159 Münster, 0251/92778844
- Donnerstag, 18. Februar 2021**
Phoenix-Apotheke, Von-Witzleben-Str. 20, 48151 Münster, 0251/775121
Kosmas-Apotheke oHG, Clemens-August-Platz 12, 48167 Münster, 0251/615270
- Freitag, 19. Februar 2021**
Franziskus-Apotheke, Warendorfer Str. 183, 48145 Münster, 0251/375767
Annen-Apotheke, Dingbänger Weg 69, 48163 Münster, 0251/717380
- Samstag, 20. Februar 2021**
Erpho-Apotheke, Warendorfer Str. 149, 48145 Münster, 0251/392112
Apotheke im Auenviertel, Dieckmannstr. 118, 48161 Münster, 0251/8712581
- Sonntag, 21. Februar 2021**
St. Georg-Apotheke, Hammer Str. 13, 48153 Münster, 0251/531480
Apotheke am Ring, Cheruskerweg 73, 48147 Münster, 0251/298907
Rüschhaus-Apotheke, Heekweg 15, 48161 Münster, 0251/871000
- Montag, 22. Februar 2021**
Hohenzollern Apotheke am Ring oHG, Hohenzollernring 59, 48145 Münster, 0251/2007800
Kappenberg-Apotheke, Kappenberger Damm 8, 48151 Münster, 0251/73925
- Dienstag, 23. Februar 2021**
Pluggendorf-Apotheke, Scharnhorststr. 46, 48151 Münster, 0251/527766
Heide-Apotheke, Giltruper Str. 29, 48157 Münster, 0251/9325880
- Mittwoch, 24. Februar 2021**
Burg-Apotheke, Burgstr. 31, 48151 Münster, 0251/524276
Sebastian-Apotheke, Sebastianstr. 1, 48161 Münster, 02533/4789
- Donnerstag, 25. Februar 2021**
Flora-Apotheke, Hittorfer Str. 1, 48149 Münster, 0251/845979
Bären-Apotheke in Alsbachten, Dülmener Str. 31 - 33, 48163 Münster, 02536/1006
- Freitag, 26. Februar 2021**
easyApotheke Windthorststraße, Windthorststr. 16 + 18, 48143 Münster, 0251/43362
Engel-Apotheke, Münsterstr. 9, 48167 Münster, 02506/93170
- Samstag, 27. Februar 2021**
Kronen-Apotheke, Hammer Str. 72, 48153 Münster, 0251/775858
Brunnen Apotheke, Dülmener Straße 9, 48163 Münster, 02536/3445920
- Sonntag, 28. Februar 2021**
Löwen-Apotheke, Rothenburg 50, 48143 Münster, 0251/44824
Paulus-Apotheke, Idenbrockplatz 22, 48159 Münster, 0251/212436
Davert-Apotheke, Auf der Woort 1, 48163 Münster, 02501/5407

klara apotheke

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 08:00 - 19:00 Uhr
Samstag: 09:00 - 17:00 Uhr



Hohenzollernring 70 | 48145 Münster | t. 0251 133 0533
kontakt@klaraapotheke.de | www.klaraapotheke.de

20% auf einen Artikel Ihrer Wahl

* Gültig Februar 2021

(1 x pro Person, ausgenommen: rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen, Bücher, Artikel aus dem aktuellen Flyer)

Kosmas-Apotheke oHG

Inh. Dr. J. Schwiieger & M. Dömer
Clemens-August-Platz 12 · 48167 Münster · Tel. 61 52 70

#unverzichtbar
Modernste Logistik & optimale Prozesse.

„Schneller als im Netz. Wie machen die das bloß?“

EINFACH UNVERZICHTBAR.

Meine Apotheken in Münster.

www.einfach-unverzichtbar.de

Für Bücherwürmer

**Julie Clark:
Zwei Tickets**

New York, Flughafen JFK: Claire soll nach Puerto Rico reisen, um ihren Mann, einen ehrgeizigen Politiker, beim Wahlkampf zu unterstützen. Doch in Wahrheit will sie nichts als fliehen – vor seinen gewalttätigen Übergriffen und der lückenlosen Kontrolle, die er über sie ausübt. Sie kommt mit Eva ins Gespräch, die bei ihrem schwerkranken Mann Sterbehilfe geleistet hat. Zu Hause in Kalifornien erwartet sie die Polizei. Innerhalb weniger Sekunden beschließen sie, die Bordkarten zu tauschen und sich gegenseitig ein neues Leben zu schenken.



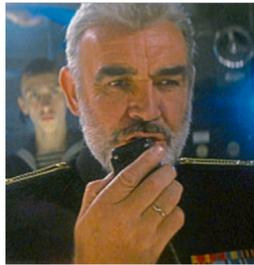
Heyne, 400 Seiten
12,99 Euro

FAZIT: ★★★★★

Für Couchpotatoes

Jagd auf Roter Oktober

Lautlos gleitet das sowjetische U-Boot „Roter Oktober“ auf seiner Jungfernfahrt auf die Küste der USA zu – entgegen seiner Befehle! Was hat Kapitän Ramius (Sean Connery) vor? Der KGB warnt, er plane mit den Atomwaffen an Bord die USA anzugreifen. Der CIA-Analyst Jack Ryan (Alec Baldwin) versucht, den Seebären richtig einzuschätzen und Kontakt zu ihm aufzunehmen... „Stirb langsam“-Regisseur McTier reduzierte den ersten Jack-Ryan-Roman auf den reinen Psychothrill.



U-Boot-Thriller, USA 1990
mit Sean Connery und Alec Baldwin
Sa., 20.15 Uhr, ZDFneo

FAZIT: ★★★★★

So geht Podcasten

Mit gespitzten Ohren

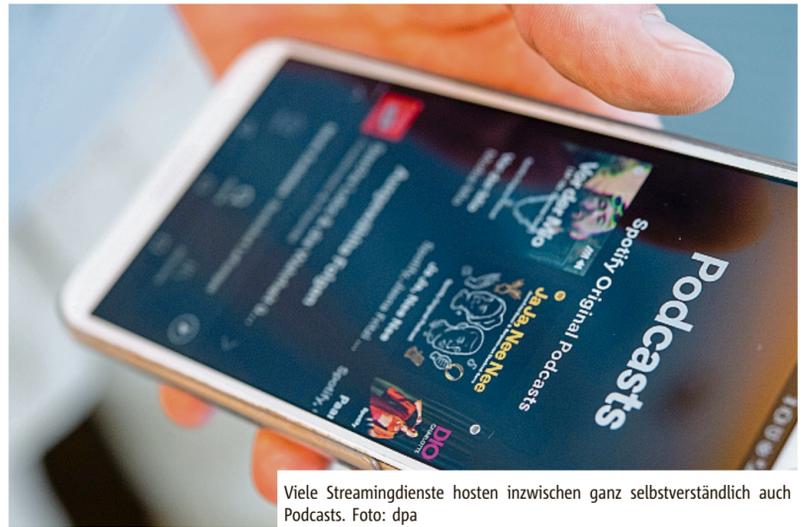
Ein regelrechter Podcast-Boom ist im Gange. Das sah der erfahrene Radiomacher Rob Szymoniak vor drei Jahren und gründete in Berlin eine eigene Podcast-Agentur. Nun berät er andere Menschen, wie sie Podcasts für sich nutzen können.

Aktuell gebe es kaum ein anderes Format, bei dem Hörer 30 Minuten und länger quasi ihre volle Aufmerksamkeit bereitstellen, sagt Szymoniak. Für den Boom sieht er drei Hauptgründe.

Einer davon sei ein Schneeball-Effekt: Viele Menschen entdeckten das Format gerade für sich, und es sei relativ leicht einzusteigen. Mit der Investition in ein Mikrofon und einem guten Konzept könne man schon anfangen. Zweitens habe die Corona-Pandemie dann plötzlich noch mehr Nachfrage nach und Angebote an Podcasts gebracht. Letztlich hauptverantwortlich für den Erfolg seien aber jene Plattformen, die den Zugang zu Podcasts erst geschaffen hätten, meint Szymoniak.

Apple führte das Format schon 2005 auf iTunes ein – eine Plattform, die mittlerweile schon wieder Geschichte ist. Ganz vorne mit dabei sei derzeit Spotify. Aber auch neue Plattformen wie Podimo oder FYEO wollen auf diesem Audio-Markt mitmischen.

Und wo kommen die Podcasts her? Kann man das auch selbst machen? Ja, aber



Viele Streamingdienste hosten inzwischen ganz selbstverständlich auch Podcasts. Foto: dpa

ein eigener Podcast ergebe nur Sinn, wenn man auch eine gute Story zu erzählen hat, meint Szymoniak. Podcasts seien Docutainment – eine Mischform aus Unterhaltung und Information, die es an sich schon länger gebe. Ganz ohne zielgruppenrelevante Inhalte gehe es nicht.

Podcast-Expertin Kia Hampel sieht den Podcast-Boom auch in der besseren technischen Ausstattung, die heute verfügbar ist, begründet: „Vor

ein paar Jahren konnte man halt noch nicht mehrere Hundert Megabyte unterwegs streamen“. Außerdem sei das Publikum inzwischen mehr daran gewöhnt, Medien auf Abruf zu konsumieren. „Bei Podcasts ist es halt so, dass wir uns, wann immer wir wollen, über jedes Thema informieren können. Der Podcast ist bei vielen alltäglichen Dingen dabei. Das führt dazu, dass man sich mit den Podcast-Hosts sehr verbunden

fühlt“, sagt Hampel. Diese „Intimität des Audios“ sei im Prinzip bei allen Altersgruppen erfolgreich. Generell sei die Podcast-Hörerschaft gar nicht so jung, wie man vielleicht denkt. Ganz ähnlich dem Radio sei der Podcast ein Medium, mit dem man auf Knopfdruck „Gesellschaft“ haben könne – und das ohne viel Interaktion. (dpa)

Medizin

ANZEIGE

WENN DER MAGEN REBELLIERT



Symptome wie Magenschmerzen, Völlegefühl und Übelkeit sind typisch für einen Reizmagen.

Ein Reizmagen hängt häufig mit unserem Nahrungsbrei zusammen: Wenn dieser zu lange im Magen verweilt, kommt es zu mehr Säurebildung als üblich. Der so entstandene Säureüberschuss kann dann den Magen beziehungsweise die Magenschleimhaut reizen. Die Folge: Magenschmerzen können entstehen. Doch das muss nicht sein! Forscher haben nun ein spezielles Präparat entwickelt, das neben magenspezifischen Enzymen den Wirkstoff Calciumcarbonat enthält: Während die in Kijimea Reizmagen enthaltenen magenspezifischen Enzyme dabei den Nahrungsbrei zerkleinern, neutralisiert das Calciumcarbonat die Magensäure. Damit trägt Kijimea Reizmagen dazu bei, dass der Nahrungsbrei den Magen schneller verlassen kann – und schützt die Magenschleimhaut gleichzeitig vor neuen Reizungen. Kijimea Reizmagen erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Reizmagen
(PZN 13743760)



www.kijimea.de

Wiederkehrende Darmbeschwerden?

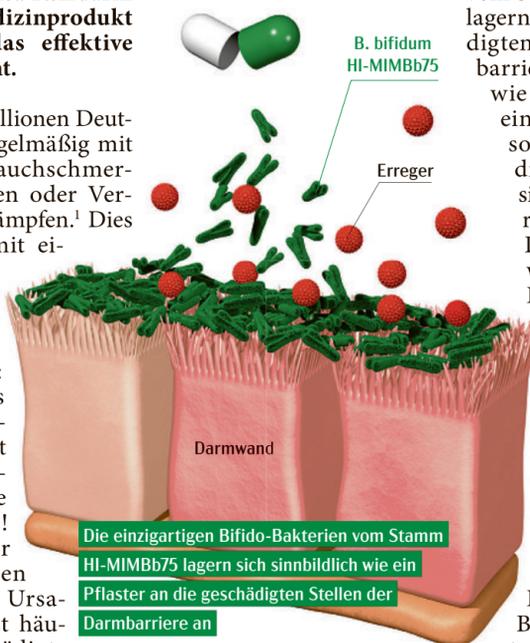
Forscher gehen der Ursache auf den Grund und entwickeln innovatives Medizinprodukt!

Wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung können die Lebensqualität Betroffener stark einschränken. Doch Forscher haben nun mit Kijimea Reizdarm PRO ein Medizinprodukt entwickelt, das effektive Hilfe verspricht.

Bis zu 11 Millionen Deutsche haben regelmäßig mit Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung zu kämpfen.¹ Dies geht häufig mit einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität einher: bedenkenlos zum Einkauf, zum Sport oder ins Kino – für Betroffene unmöglich! Was aber nur die Wenigsten wissen: Die Ursache hierfür ist häufig eine geschädigte

Darmbarriere, welche zum sogenannten Reizdarmsyndrom führen kann.

Der Pflaster-Effekt PRO
Forscher haben mit Kijimea Reizdarm PRO



Die einzigartigen Bifido-Bakterien vom Stamm HI-MIMBb75 lagern sich sinnbildlich wie ein Pflaster an die geschädigten Stellen der Darmbarriere an

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

Wirksamkeit klinisch belegt

Jüngst konnte die Wirksamkeit von Kijimea Reizdarm PRO bei Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung von deutschen



Wissenschaftlern in der weltweit größten OTC-Studie zum Reizdarmsyndrom² eindrucksvoll belegt werden.³ Das Entscheidende: Auch die Lebensqualität der Betroffenen verbesserte sich signifikant. Überzeugen Sie sich selbst: Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Kijimea Reizdarm PRO (rezeptfrei).

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 15999676)



www.kijimea.de

¹Straub C. et al. Arztportal 2019 – Pressemappe. 2019. • ²Vergleich berücksichtigt ausschließlich Studien mit probiotischen Stämmen • ³Andresen V. et al. (2020): Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020; 5: 658-666. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Fisch gehört auf den Speiseplan

Genuss aus dem Ofen

Mit seinen gesundheitsfördernden Fettsäuren, wertvollen Vitaminen und hochwertigem Eiweiß gehört Fisch zu den wichtigen Bestandteilen einer ausgewogenen Kost.

So empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche in den Speiseplan zu integrieren. Doch die Meldungen von schrumpfenden Beständen lassen viele Umweltbewusste zögern. Die Unsicherheit ist groß, welchen Fisch man noch unbedenklich essen kann.

Entscheidend ist dabei nicht nur die Art, sondern auch die Herkunftsregion und das Fischereimanagement. Die Fanggebiete im Beringmeer vor Alaska beispielsweise werden schonend bewirtschaftet und sind nach den Richtlinien für den nachhaltigen Fang (MSC) zertifiziert. Arten wie der Dorsch wachsen wild und natürlich auf, bevor sie unter strengen Auflagen gefangen werden.

Zur Zubereitung des Alaska-Dorschs mit Süßkartoffeln:

☆ Backofen auf 175 °C (150 °C Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

☆ Rosmarin von den Stielen streifen und fein schneiden.

☆ Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

☆ Süßkartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in einer Schüssel mit Lauch, Rosmarin sowie Olivenöl vermengen, dann mit Salz und Paprikapulver würzen. Gemüse auf dem vorbereiteten Blech verteilen und 20 Minuten im Ofen vorgaren.

☆ Filets kalt abrausen und sorgfältig trocknen, mit der Gewürzmischung würzen. Dorsch auf dem Gemüse platzieren, mit 20 g Butter belegen und zusammen mit dem Gemüse weitere zehn Minuten im Ofen garen.

☆ Optional: Toastbrot von der Rinde befreien und in einer Küchenmaschine grob mahlen. In einer Pfanne mit der restlichen Butter goldbraun braten und salzen. Die Knusperbrösel auf dem Dorsch verteilen, mit dem Gemüse servieren. (djd-mk)

Rezept der Woche

Alaska-Dorsch mit Süßkartoffeln



Einkauf

Zutaten für zwei Personen

- ★ 1-2 Zweige Rosmarin
- ★ 250 g Lauch
- ★ 400 g Süßkartoffeln
- ★ 15 ml Olivenöl
- ★ Salz, Paprikapulver
- ★ Kräutermischung
- ★ 2 Filets vom Alaska-Dorsch à 125 g
- ★ Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- ★ Zitronenpfeffer
- ★ 40 g Butter (optional)
- ★ 2 Scheiben Toastbrot (optional)

Foto: djd-mk/Youkon Wilder Lachs/Alaska Seafood

FEBRUAR-HEFT

JETZT IM HANDEL

MÜNSTER! DIE STARKEN SEITEN DER STADT



Erfolgreiche Gründung Leevje aus Münster

Überraschende Einblicke Die Gruetgasse

Münsters Dating App Neue Wege für die Liebe

... und viele andere starke Seiten der Stadt!

FÜR 4,90 €/HEFT



oder direkt
ABONNIEREN FÜR NUR 3,50 €/HEFT
muenster-magazin.com/abo
Telefon 0251 690-4000
abo@muenster-magazin.com

Feuriges Cajun-Gewürz

Einfach selbst mischen

Cajun steht im Rezept: Was war das jetzt wieder? Damit ist eine kräftige bis leicht scharfe Gewürzmischung gemeint. Sie besteht meist aus verschiedenen Pfefferkörnern, Cayennepfeffer, grobem Salz, edelsüßem oder geräuchertem Paprika, Zwiebel- und Knoblauchpulver sowie Thymian und Oregano. Vor allem in der Südstaatenküche Amerikas kommt sie zum Einsatz, erläutert das Bundeszentrum für Ernährung.

Cajun verstärkt den Geschmack von deftigen Eintöpfen mit Fleisch oder einer Reispfanne mit Gemüse und Garnelen.

Wer Cajun selbst mischt, kann die Zusammensetzung variieren und an verschiedene Speisen anpassen. Eine schärfere Mischung eignet sich für Fleisch, Fisch und

Meeresfrüchte, während es für Gemüse, Süßkartoffeln, Salat, Reis- und Nudelgerichte etwas milder sein kann.

In der Regel würzt man Fisch und Fleisch vor dem Garen, während man Cajun bei Eintöpfen und Suppen zum Ende der Kochzeit hinzugibt. Mit Öl vermischt kann die Mischung auch zum Marinieren von Schmorfleisch verwendet werden.

Wer selbst experimentieren möchte, sollte alle Gewürze in einem Mörser zerkleinern und in einem Schraubglas an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Dann ist die Mischung bis zu einem Jahr haltbar. (dpa)

Vor dem Knacken einfrieren

Frisch geknackt schmecken Nüsse besonders aromatisch. Steht allerdings kein Nussknacker zur Verfügung, gibt es einen Trick, um leichter an die Nusskerne zu gelangen. „Friert man Wal- oder Pekannüsse vor dem Verzehr mindestens eine Stunde lang ein, lassen sich die brüchigen Schalen einfach in der Hand knacken“, sagt Anja Schwengel-Exner von der Verbraucherzentrale Bayern. Dazu legt man am besten zwei Nüsse mit der Wulst aneinander in die Hand und drückt sie dann zusammen.

Die Ernährungsexpertin kennt eine weitere Methode. Sie weicht Nüsse oder Mandeln mit Schale etwa einen Tag lang in Wasser ein. Dann lassen sie sich per Hand leichter zusammendrücken.

Nüsse mit Schale halten sich bis zu einem Jahr, wenn sie dunkel, kühl und luftig gelagert werden. Vorsicht ist allerdings bei ölig glänzenden oder dunkel verfärbten Nüssen geboten – sie können schimmelig oder ranzig sein und sollten nicht verzehrt werden. (dpa)



Wer Cajun selbst mischt, kann die Zusammensetzung variieren und an verschiedene Speisen anpassen. Foto: dpa/David-Wolfgang Ebener

Wie gebe ich richtig Starthilfe?

Bloß kein Kabelsalat

Ist die Autobatterie zu stark entladen, macht der Anlasser nur noch „klack“ – und der Motor startet nicht. Gerade ältere Batterien werden bei Minusgraden erheblich gestresst, was vorrangig für Kurzstrecken oder selten genutzten Autos zu einem echten Problem werden kann.

In einer solchen Situation hilft nur noch ein Fremdstart, aber der ist für viele Autofahrer ungewohntes Terrain. Auf was ist bei der Starthilfe zu achten? „Wer statt einem Anruf beim Pannendienst lieber auf Starthilfe durch einen hilfsbereiten Autofahrer setzt, benötigt in erster Linie ein passendes Starthilfekabel“, erklärt Achmed Leser vom TÜV Thüringen.

Ganz wichtig: Alle Beteiligten lesen besser vorher noch einmal sowohl die Bedienungsanleitung ihrer Autos als auch die Gebrauchsanweisung des Starthilfekabels durch. „Wer Fehler macht, riskiert neben Schäden an den Autos auch einen Stromschlag und damit die eigene Gesundheit“, warnt der Fahrzeugexperte. „Deshalb müs-



Es bleibt zappenduster: Will der Wagen nicht mehr anspringen, ist häufig eine schwache Batterie die Ursache. Foto: dpa

sen die genutzten Kabel in jedem Fall mit kunststoffüberzogenen Polzangen ausgestattet sein.“

Werden alle Hinweise beachtet, ist der Starthilfевor-gang einfach: Zuerst sollten alle nicht benötigten Verbraucher in beiden Autos ausge-

schaltet werden. Erst danach werden die Pluspole der Batterien verbunden. „Dazu wird die rote Kabelzange zunächst an den Pluspol des spannungsgebenden Fahrzeugs angeschlossen, danach wird das Kabel mit dem Pluspol der entladenen Autobatterie ver-

bunden“, erläutert Leser. Der zweite Schritt: Die Minuspole werden verbunden. Dazu wird das schwarze Kabel an den Minuspol der Helferfahrzeug-Batterie geklemmt. Die andere Seite des Massekabels wird mit einem Masse-

punkt im Motorraum des Abnehmerautos verbunden, etwa einem Metallteil am Motorblock. „Der Minuspol der entladenen Batterie sollte nicht benutzt werden, da sich beim Starten durch Funkenbildung Knallgas entzünden könnten“, verdeutlicht Leser. Erst wenn die Kabelverbin-

dung zwischen beiden Fahrzeugen hergestellt ist, wird der Motor des Starthilfegebenden Fahrzeugs gestartet. Nach einigen Minuten kann das auch beim hilfebedürftigen Fahrzeug versucht werden. War der Startversuch erfolgreich, sollten beide Fahrzeuge noch kurze Zeit mit verbundenen Batterien laufen, zusätzlich können im Nehmerfahrzeug größere Verbraucher wie Licht und Gebläse eingeschaltet werden, um Spannungsspitzen zu vermeiden.

Danach können die Kabel in umgekehrter Reihenfolge abgeklemmt werden: Zuerst das schwarze Kabel vom Massepunkt und Minuspol entfernen, danach das rote Kabel zuerst vom Geberfahrzeug und dann vom Nehmerfahrzeug entfernen und unnötige Verbraucher wieder ausschalten.

Zeigt das Fahrzeugdisplay Fehlfunktionen an, dürfen diese keinesfalls ignoriert werden – stattdessen sollte fachkundige Hilfe gerufen oder direkt in die nächste Fachwerkstatt gefahren werden. (dpa)

Kurznotiert

Gegen beschlagene Autoscheiben

Feuchtigkeit im Auto sorgt für beschlagene Scheiben. Schlimmstenfalls frieren sie im Winter über Nacht auch von innen zu. Ein im Auto platziertes Schälchen mit Katzenstreu kann die Feuchtigkeit aber reduzieren, berichtet „Auto Bild“. Streu bindet Feuchtigkeit. Eine ähnliche Wirkung hätte auch Zeitungspapier auf dem Armaturenbrett. Es gibt zudem spezielle Luftentfeuchter im Zubehörhandel. Damit so wenig wie möglich Feuchtigkeit in den Innenraum gelangen kann, schüttelt man nasse Fußmatten stets besser aus und lüftet kurz durch. (dpa)

Jahresvignetten 2020 nicht mehr gültig

Auch wenn touristische Reisen in die Nachbarländer Österreich, Schweiz und Slowenien unterlassen werden sollten, finden in eingeschränktem Ausmaß nach wie vor Autofahrten in Deutschlands Nachbarländer statt. Die Regelungen zur Vignettenpflicht behalten dabei unverändert Gültigkeit. Wichtig zu wissen: Die Jahresvignetten aus 2020 sind nur noch bis Sonntag, 31. Januar 2021, gültig. Dies gilt auch für die digitalen Jahresvignetten für Österreich. Ab 1. Februar werden ausschließlich die neuen Vignetten für 2021 anerkannt. (pm)

Gesundheit

ANZEIGE

Sofort-Hilfe bei Gesichtsrötungen



Sie haben Rötungen auf Wangen und Nase? Damit sind Sie nicht allein! Knapp vier Millionen Menschen in Deutschland kämpfen mit diesem meist kosmetischen Problem. Hilfe kommt aus der Apotheke: eine Spezialcreme mit 3-fach-Effekt (Deruba).

So entstehen Rötungen auf Wangen und Nase

Die Ursache für Gesichtsrötungen sind meist erweiterte Blutgefäße. Dadurch werden die Äderchen stärker durchblutet und schimmern rötlich durch die Haut. Falsche Pflege, Stress oder UV-Strahlung können die Rötungen auf Wangen und Nase zusätzlich verstärken. Vor allem im Alter werden die Gefäße durch die dünner werdende Haut oft noch sichtbarer.

Spezialcreme bei Gesichtsrötungen

Hilfe bietet eine Spezialcreme mit einem einzigartigen 3-fach-Effekt: Deruba kaschiert Gesichtsrötungen sofort, reduziert sie längerfristig und beugt neuen Rötungen vor. Zudem benötigen Anwender keine Extratagescreme oder Make-up mehr – die innovative Spezialcreme ersetzt beides!



So funktioniert Deruba

Deruba wird wie eine normale Tagescreme angewendet und einfach auf die gerötete Haut aufgetragen. Dank der mikroverkapselten Pigmente kaschiert die Spezialcreme die Rötungen direkt beim ersten Hautkontakt. Darüber hinaus reduziert die Deruba-Formel mit dem Aktivstoff α -Bisabolol die Gesichtsrötungen längerfristig. Die Lichtschutzfilter-Kombination mit LSF 50+ macht Deruba noch effektiver: Sie blockt einen Großteil der schädlichen UV-Strahlung und wirkt so der Entstehung neuer Rötungen entgegen.

Für Ihre Apotheke:
Deruba
(PZN 11008068)

www.deruba.de

Arthrose?

Diese rezeptfreien Arznetropfen können wirksam helfen

Arthrose trifft nahezu jeden. Denn es handelt sich um eine Verschleißerkrankung der Gelenke, die mit zunehmendem Alter weiter fortschreitet. Durch die jahrelange Belastung baut sich die schützende Knorpelschicht zwischen den Knochen mehr und mehr ab. Ist irgendwann nicht mehr ausreichend Knorpel übrig, beginnen die Knochen aufeinander zu reiben und Schmerzen entstehen.

Das kann bei Arthrose helfen

Um diese quälenden Beschwerden in den Griff zu bekommen, haben Forscher verschiedene Arzneistoffe ausgiebig getestet. Einer stach dabei besonders heraus: Viscum album (enthalten in Rubaxx Arthro, Apotheke). Dieser Arzneistoff wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern ist auch entzündungshem-



mend – und setzt damit an den Hauptproblemen der Arthrosegeplagten an. Viscum album kann zudem bestimmte Körperzellen stoppen, die knorpelschädigende Stoffe produzieren.

Wirksamkeit kombiniert mit Verträglichkeit

Rubaxx Arthro bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe: Anders als viele herkömmliche Schmerzmittel haben die Arznetropfen keine bekannten Neben- oder

Wechselwirkungen. Rubaxx Arthro ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)



www.rubaxx.de

RUBAXX ARTHRO, Wirkstoff: Viscum album L. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißerkrankungen der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

LOCKDOWN INFO!

Sonderservice lokaler Unternehmen

Die Zeiten sind erneut schwer für die Geschäftsleute in Münster. Noch ist nicht abzusehen, wann der Lockdown endet. Der lokale Handel ist kreativ geworden, wie guter Service unter den aktuellen Bedingungen funktionieren kann. Denn die Nachfrage nach Angeboten und Service vor Ort ist ungebrochen da. Sie finden hier eine Übersicht über die besonderen Angebote der lokalen Unternehmen. Eine deutlich bessere Alternative zum Online-Handel, die Ihnen als Kunden die Möglichkeit bietet, ihre lokalen Anbieter auch im Lockdown aktiv zu unterstützen und so die Vielfalt vor Ort zu sichern.

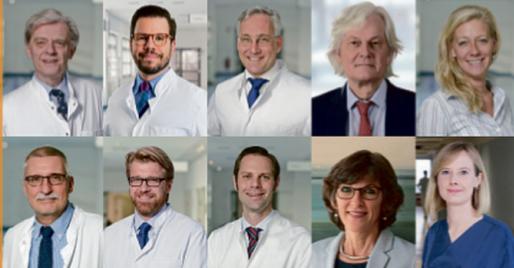
Krebs geht nicht in den Lockdown!

Telefonaktion der Münsteraner Allianz gegen Krebs (MAGKs)

Am Freitag, 5. Februar von 15 bis 17 Uhr

Unter der Nummer **(0251) 976-2381** beantworten Experten des Clemenshospitals, der Raphaelsklinik und der Fachklinik Hornheide Ihre Fragen zu den Themen **Hirntumore, Darmkrebs, Uroonkologie und Hauttumore.**

Mit dabei ist die Leiterin der Krebsberatungsstelle Münster, Gudrun Bruns.



Wir sind erreichbar und bieten Ihnen auch jetzt die aktuelle SCHUHMODE

Unser Warenangebot:
www.schuh-berger.de

Bestellen, abholen, reservieren oder liefern

Telefon 02501 / 76 84
E-Mail: das.schuhhaus.berger@t-online.de
WhatsApp: 01 71 / 4 1077 38

DAS SCHUHHAUS BERGER

WIR SIND WEITERHIN FÜR SIE DA

GRATIS ABHOL- & BRING-SERVICE

JETZT 15% RABATT

TEPPICHE

**Teppichreinigung
Teppichreparatur**

Wir lassen jeden Teppich wieder im Alten Glanz und voller Pracht erstrahlen.

Der Rabatt wird von der regulären Preisliste abgezogen.

Aktion gilt bis zum Ende des Lockdowns voraussichtlich bis zum 14.02.2021

Teppiche Hosseini · Hohe Geest 2b · 48165 Münster
Inhaber: Ehsan Saadati & Hashem Hosseini
Telefon: 02501 - 95 716 80
info@teppiche-hosseini.de www.teppiche-hosseini.de

Lesen verleiht Flügel!

RINGOLD

BUCHHANDLUNG AM ERBDROSTENHOF

Ringoldsgasse 1-2, 48143 Münster
Tel. 0251/43323, Fax 0251/43325
www.ringold.de, ringold@t-online.de

AGRAVIS

BAUSTOFFHANDEL

WIR SIND WEITERHIN FÜR SIE DA!

Telefonisch vorbestellen

• Lieferung nach Hause • kontaktlos abholen

Telefon:
Amelsbüren 02501 589-0 • Lüdinghausen 02591 2308-0
Dülmen 02594 78300-0