

StadtAnzeiger

COESFELD | DÜLMEN · BAUMBERGE · LETTE · ROSENDAHL · GESCHER · LEGDEN

www.stadtanzeiger-coesfeld.de

Vitaminbombe

Aus Weißkohl wird Sauerkraut und daraus das Rezept der Woche.
| Essen & Trinken



Ein Heim für Störche

Auf dem Klosterbauernhof in Gerleve wartet ein Storchennest auf fliegende Besucher. | Lokales



Kurznotiert

Wieder in den Beruf einsteigen

COESFELD. Die FBS bietet am 24. Februar (Mittwoch) um 9 Uhr eine Online Information zum Wiedereinstieg an. Der berufliche Wiedereinstieg wirft häufig viele spezielle Fragen und Probleme auf. Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über den regionalen Arbeitsmarkt, Bewerbungsmarketing, Weiterbildung, Förderungsmöglichkeiten, Mini-Job, Rente und viele weitere arbeitsmarktrelevante Themen. Die Zugangsdaten werden mit der Anmeldebestätigung verschickt. Informationen und Anmeldungen unter www.fbs-coesfeld.de oder Telefon 0 25 41/9 49 20.

Gut ernährt durch die ersten Monate

COESFELD. Was, wann und wie benötigt ein Baby feste Kost? In diesem Online Kurs der Familienbildungsstätte am 23. Februar (Dienstag) von 19 bis 22 Uhr werden wichtige Informationen rund um die Umstellung von Muttermilch/Flaschenkost auf die erste Kost vermittelt. Ebenfalls erhalten Sie Informationen und praktische Anleitungen, wie Babykost selbst hergestellt werden kann und Sie bekommen Tipps für verschiedene Breirezepturen und Alternativmöglichkeiten. Weitere Informationen und Anmeldung zum Kurs erhalten Interessiert unter Telefon 0 25 41/9 49 20 oder www.fbs-coesfeld.de

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0 25 41/94 07-77
vertrieb@stadtanzeiger-coesfeld.de

Anzeigen
0 25 41/94 07-14, -15, -28
info@stadtanzeiger-coesfeld.de

Redaktion
0 25 41/94 07-24
redaktion@stadtanzeiger-coesfeld.de

AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Zauberhafte Staude



Foto: dpa

Im Garten ist es winterlich

Gelungener Start für das Impfzentrum

Dem Wetter getrotzt

KREIS COESFELD. Edith Holthöwer sitzt gelassen auf dem Stuhl vor der zweiten Impfstraße im Impfzentrum des Kreises Coesfeld, begleitet von ihrem Sohn. Die Dölmenerin wartet auf das Arztgespräch, das vor der Impfung noch geführt wird. Nervös ist sie nicht und winkt kurz ab: „Ach, Impfung ist Impfung.“ Sie will sich selbst und auch andere vor einer Ansteckung schützen. Dann wird sie in die Impfstraße gebeten. Wenigen Minuten später kommt der kleine Pieks. „Das ging schnell“, meint sie glücklich. Landrat Dr. Christin Schulze Pellengahr bedankt sich bei der rüstigen Rentnerin und ist froh: „Trotz des Schnees hat alles sehr gut geklappt. Dass so viele zur Impfung gekommen sind, zeigt die große

Bereitschaft in der Bevölkerung, sich immunisieren zu lassen.“ Bis zum späten Nachmittag sind nur drei Personen zum Impftermin nicht erschienen.

„Heute Morgen wurde der Impfstoff frisch angeliefert“, berichtet der Leiter des Impfzentrums, Kai Wermelt. Die Impfdosen werden nun zügig aufgebraucht. 132 Personen haben am Tag des Impfstarts einen Termin bekommen. „Die Resonanz ist bisher sehr gut und meine Erwartungen sind voll erfüllt“, zieht Dr. Cyprian Wagner, ärztlicher Leiter des Impfzentrums von der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe, eine Zwischenbilanz.

Zwischen den Wartenden, die bald zur Impfung gehen, und jenen, die nach dem

Pieks im Ruheraum sitzen, huschen Hilfskräfte vom Deutschen Roten Kreuz. Ob es Komplikationen gegeben habe? „Nein, überhaupt nicht“, kommt unverzüglich von einer DRK-Mitarbeiterin. Alles läuft ruhig und organisiert ab. Einige kleinere technische Probleme mit der EDV gab es. Aber nichts Dramatisches, was den Ablauf gestört hätte.

Edith Holthöwer kommt auf jeden Fall noch einmal ins Impfzentrum. Anfang März, wenn die Folgeimpfungen beginnen. „Den Termin vergesse ich bestimmt nicht. Es ist der Geburtstag meines Sohnes“, schmunzelt sie.

In den ersten Wochen wird das Impfzentrum täglich von 14 Uhr bis 20 Uhr geöffnet haben und Personen über 80 Jahre, die einen Impftermin

haben, impfen. Anfang März wird das Impfzentrum in den regulären Betrieb gehen. Denn dann wird neben der Erstimpfung mit der Folgeimpfung begonnen.

Eine glänzende Idee!



Gold als sichere Wertanlage
Krisensicher und ein nettes Geschenk

Juwelier Günther Kloster Coesfeld
Tel. 0 25 41-3185
Mobil 0160-9904 1359

Sprechen Sie uns an - wir beraten Sie gerne!

SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.

SPENDE BLUT 
BEIM ROTEN KREUZ

www.DRK.de 0800 11 949 11

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



WIR MACHEN IHRE WELT BUNTER!



AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Rätselspaß

Samstag, 13. Februar 2021

rus- sche Münze	ungar. Staats- mann (Viktor)	Dach- stuhl- balken	Südstaat der USA	Probe- zeit im Kloster	alte japan. Gold- münze	Stör- muster beim Druck	Jubiläum weil im Stadion (La ...)	Völker- gruppe	auffällig, werbe- wirksam	Vertel- diger beim Judo	Indiz	besitz- anzei- gendes Fürwort	Jubiläum weil im Stadion (2 W.)	japan. Stumm- filmre- gisseur †	Pilger- fahrt nach Mekka	geröste- ter Brot- würfel	engl. Männer- kurz- name	männ- liches Kind	hebrä- ischer Buch- stabe	
				hinfällig				Forst- bestand						Teil- bereich der Physik						
			Autor von 'Der Pate' (Mario) † 1999	Ver- misch- tes			arabi- sches Fürsten- tum	Agri- kultur						tropi- sche Staude	Vorname von Polanski				Biene	
süd- deutsch: Straßen- bahn		Tauf- zeuglin				Sensor	bibli- scher Riese (A.T.)		west- afrika- nische Sprache			sinken- der Luft- strom	Sohn Isaaks im A.T.				Comic- Figur (Hund)		Strom zum Bal- schasch- see	
Bogen- maß (math.)				Volks- stamm in West- afrika	Flug- hafen- empfangs- gebäude			Schicht- woiken	afrika- nische Holzart	Papa- geien- name	islami- scher Name für Gott				Unter- welt der griech. Sage	dicker Saft		Segel- tau		
franzö- sischer unbest. Artikel	Volks- stamm am Niger	Neben- dar- steller, Statist		Kinder- tages- stätte (Kw.)		erster General- sekretär der UNO	ehem. dt. Tennis- profi (Ale- xander)	Gär- futter- behälter (Mz.)					Hunnen- könig (5. Jh.)		Schul- stadt an der Themse					
Vorname von US- Filmstar Gibson			Lied der Beatles, it be'		Rausch- gift- händler (engl.)	gebühren- pflichti- ges Fern- sehen			Ab- schie- dsgruß (engl.)	englisches Bier- maß				Buddhis- mus- richtung		Hebri- den- insel		Färber- bottich	englisch: Ausgang	
				Eil- bogen- knochen (med.)	Lager- stätte			Gesichts- ausdruck (Mz.)	Stich- waffe am Gewehr						Geheim- agenten	Gleit- schutz am Reifen				
Ding- wort, Substan- tiv	ein Mineral		Bewoh- ner einer Donau- stadt			Meeres- säuge- tier	Rufname der Sän- gerin Roos		Teil des Arzt- tittels (Abk.)				See im Norden von Finnland	Trab- renn- wagen				Fachbe- reichs- leiter		
kreis- runde Stütze				Gesamt- heit der Gene		winziger Tropfen			dunkler Berg- kristall			leichter Schlag				Meer- katze (...affe)	arabi- sche Lang- flöte			
Fluss durch Kufstein (Tirol)			Groß- stadt in Süd- indien	Kabaret- tistin, ... Heiden- reich			Hawaii- Blumen- kranz		sudane- sischer Volks- stamm	Königs- tochter d. griech. Sage				Seil zum Segelzu- sammen- holen	Koch- empfehl- ung					
Teil der Karpaten (Hohe ...)	chron. Ge- schichts- werke	Meeres- fische						Polizei- wache	synthes- tisches Gewebe			Verweis in Fach- büchern	niederl. Maler † 1890 (van...)				germa- nische Gottheit		ital. Vorname	
				eine Fir- men- kurz- form (Abk.)		Frauen- kurz- name	bunte Tanz- show			Nuklear- spreng- satz	be- schrän- ken						deut- scher Karika- turist †	Hit von Prince, Little Corvette'		
Heil- pflanze				2	Ver- mutung	vorsich- tig hin- schau- en			unver- heiratet	Buch des Alten Testa- ments		weib- licher Artikel		das Unster- bliche (Mz.)	Ver- fasser (Mz.)		Kletter- papagai			
		geweiht- er Oster- zweig		Klage- ruf				Korsett	Ober- fläche unserer Planeten											
3./4. Fall von „wir“	Grund- stücks- miete				Redner der Antike	Akku- sativ von ich			Einheit für ebene Winkel		erhöhtes Kirchen- lese- pult	kurzes Schwert der Ger- manen				senk- rechter Mauer- streifen	englisch: tun, machen	Vorname des öster- r. Malers Schiele	ein US- Geheim- dienst	
Erd- zeit- alter			seem.: rudern		Staats- geschäfte führen				irischer Sänger in der Sage	Ab- schie- dsgruß					Einsicht	german. Sagen- gestalt (Leben)				
direkt	Lebens- umfeld		öster- r. Erfin- der d. Mo- fas † (Johann)			Fluss durch Gerona (Span.)		Vulkan in Tan- sania	44. US- Prä- sident				Ballett- schü- le- rin	Bezirke						
					dänische Stadt auf Born- holm	Erfin- der des Funk- alpha- bets					ge- fiederte Tiere	Vorname der Fitz- gerald †			Auffor- derung zur Ruhe		5	Fremd- wortteil: groß		
Aushilfs- kraft (ugs.)	untätig		hohes dt. Gericht (Abk.)		Vorname von US- Filmstar Moore	wieder, auf ein ...			römische Quell- nym- phe	kleiner Teppich					Sing- vögel		ausgest. Riesen- lauf- vogel			
			arabische Minister		Hafen- stadt im Süden v. England			histor. König- reich in Spanien	Volks- stamm in Neu- guinea										Laut- stärke- maß	
kurz für: eine	ein Binde- wort (... noch)					Wasser- fälle in Brasilien	Aufwen- dungen, Kosten						Ball- rückspiel beim Tennis	Gedichte			ein Golf- schläger	Witz- figur, Gauener		
									Frage- wort (4. Fall)		isländi- sche Küsten- stadt	Kult- hand- lungen								
würzen		Kraut mit Brenn- haaren		schräg		Fluss durch München		Palast des Sultans	Wärme- spender (Mz.)					Mauer- kronen						
Hahnen- schrei	german. Wasser- jung- frau				Stadt an der Zwickau- er Mulde		hefe- ähnliche Pilzart	dt. Schau- spieler (Dietrich)			sich an- strengen	geneh- migt			'Bett' in der Kinder- sprache					
					König der Elfen		Halb- insel in Ostasien			Kunst- stoff- belag in Stadien	ital. Schau- spielerin (Ornella)		rechter Neben- fluss der Rhône				franzö- sischer Polizist		klang- voll	franzö- sisch: alles
					Stadt am Hellweg	englisch: Meer		raum- sparend ver- packen	Symbol für den Lebens- bund					Wasser- sportler		oberster Dach- balken				
Wirt- schafts- nach- richten	eine italie- nische Pflaume	prähisto- rischer Abschnitt	süd- amerik. Krähen- geier		immer- grüne Zier- pflanze	skand. Erzähl- stil des MA.				ostasias ches Laub- holz		franz. Mode- schöpfer † 1957	abwer- tend: Männer				ital. Trester- brannt- wein			
Buße				hinweis- endes Fürwort	kopiert, nach- geahmt					US- Schau- spieler † 1957	alt Römi- sche Silber- münze					Stadt im Harz	afrika- nische Kuh- antilope			
Internet- Adresse (Abk.)			Schiffs- anlege- plätze	veraltet: wegen		dt. Farb- fernseh- system (Abk.)		Regel- verstoß beim Sport	Staat in West- afrika				Gebirgs- zug in Südost- europa	kleine Blei- kugeln						
wilde Acker- pflanze	zuge- teilte Mengen						sprach- gewandt	Form (franz.)				Torwart (engl.)	weißer Süd- afrikaner				poetisch: Adler		Herings- fisch, Malifisch	
			Römer- Film (... Hur)			Locken- kopf bei Michael Ende	zement- artiger Baustoff			englischer Jagd- hund	Staat in Südost- europa						alte Musik- schläger		Fremd- wortteil: selbst	
Meeres- nym- phen			Staat in Mittel- amerika		Musik ab- mischen			Medizi- ner (Mz.)	Zeichen vor Bahn- über- gängen			helles eng- lisches Bier		römi- scher Kaiser † 68	Wein- berg- schäd- ling		letzter Schah Persiens	ein Halb- edelstein		
		kein ... daraus machen, offen	Denk- schriften (Kw.)			kandierte Frucht- schale	Ver- schie- denes													
ein Main- zel- männ- chen	Rasse, Art	böser Magier			schwach leuch- tende Lampe	flüssige Fette		Kfz- Abgas- entgiffter (Kw.)		eine Tonart	Nutz- recht für Treue im MA.						tropische Beere, Gewürz	franzö- sisch: dich		
ste- hende Gewäs- ser			Sport- ruder- boot	unter- stützen									medizi- nisch: Becken		Verbin- dungs- stift			alt- griechi- sches Gewand	griechi- scher Buch- stabe	
Ver- föhrung	Be- schädi- gungen		Urein- wohner Japans		Tempel- ruinen- stätte in Angkor		Symbol- figur Schwe- dens	gasförmiges chem. Element				deut- scher Pop- Sänger	Karten- spiel für eine Person					indisches Lauten- instru- ment		
					kurz für: aus dem		Stadt an der Elbe				altes Maß des Luft- drucks	Diebes- gut				Kurort an der Lahn (Bad ...)		persönliches Fürwort (4. Fall)	mittels	chin. Kaiserin der Han- Dynastie
dt. Schau- spielerin, ... Marti- nek †		Aus- druck d. Überra- schung		8	Sonder- polizei- einheit (Abk.)	Dick- blatt- pflanze		Tanz- bewe- gung (franz.)	Stadt im Süden Saudi- Arabien					Arktis- vogel			Eigen- name einer Eskimos			
			röm. Zahl- zeichen: 51		Speisen- folge		Abk.: Haupt- schalter	griechi- scher Meeres- greis					Initialen des Autors Camus	Initialen des Sängers Haley						
		Quali- itäts- stufe (engl.)				Wüste in Nord- afrika			italie- nisch: zwei			Greif- vogel					römische Göttin der Nacht			
be- stimmter Artikel (2. Fall)		Staat in Nahost			Handy- Norm (Abk.)			Gewohn- heit		voll- jährig							Ausruf der Ver- wunde- rung			

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

IMPFSTOFFE FÜR DEUTSCHLAND

Info-Tel. 116 117

Rund 3,3 Millionen Impfungen sind in den ersten sechs Wochen bereits durchgeführt worden – rund 1 Million Menschen haben auch schon ihre Zweitimpfung erhalten (Stand: 8. Februar 2021). Noch ist der Impfstoff knapp. Aber alle produzierenden Unternehmen, die EU, der Bund, die Länder und die vielen Menschen aus den Gesundheitsberufen geben alles und krempeln die #ÄrmelHoch – damit wir schneller impfen können. Lesen Sie sich folgende Informationen bitte aufmerksam durch. Auf Ihre Entscheidung für die Corona-Schutzimpfung kommt es an.

1 Drei Impfstoffe, die zugelassen, wirksam und sicher sind*

Firma/ Impfstoffname	Empfohlene Altersgruppe	Impfstofftyp	Nötige Impfungen	Empfohlener Impfabstand	Anwendung	Wirksamkeit**	Lagerung & Kühlung	EU- Zulassung
BioNTech/Pfizer Comirnaty (BNT162b2)	ab 16 Jahren	mRNA + LNP***		3–6 WOCHEN		 bis zu 95 %	 –90 bis –60 °C 5 Tage bei 2–8 °C	 21. Dez. 2020
Moderna COVID-19 Vaccine Moderna (mRNA-1273)	ab 18 Jahren	mRNA + LNP***		4–6 WOCHEN		 bis zu 94 %	 –25 bis –15 °C 30 Tage bei 2–8 °C	 6. Jan. 2021
AstraZeneca COVID-19 Vaccine AstraZeneca (AZD1222)	18–64 Jahre	Vektor-basiert ChAdOx1, nicht replizierend		9–12 WOCHEN		 bis zu 70 %	 2–8 °C	 29. Jan. 2021

* Quelle: europäische Zulassung, Empfehlungen der Ständigen Impfkommission, Impfverordnung des Bundesministeriums für Gesundheit. ** Die Wahrscheinlichkeit, an COVID-19 zu erkranken, sinkt bei den Geimpften um den genannten Prozentsatz. *** Lipid-Nanopartikel-Formulierung.

Was ist mRNA?

mRNA (Boten-Ribonukleinsäure) ist die „Bauanleitung“ für jedes einzelne Eiweiß des Körpers und ist nicht mit der Erbinformation – der DNA – zu verwechseln. In mRNA-Impfstoffen gegen COVID-19 ist eine „Bauanleitung“ für einen Baustein des Virus, das sogenannte Spikeprotein, enthalten. Die nach der Impfung gebildeten Spikeproteine werden vom Immunsystem als Fremdeiweiße erkannt, dadurch werden spezifische Abwehrzellen aktiviert.

Was bedeutet Vektor-basiert?

Vektor-basierte Impfstoffe enthalten für den Menschen harmlose Erreger – die Vektoren. In diese wurde ein Gen eingebaut, das den Bauplan für das bereits erwähnte Spikeprotein enthält. Ein Vorteil dieser Impfstoffe: Sie können bei 2 bis 8 Grad transportiert und gelagert werden.

2 Die Impfung schützt vor schwerer Krankheit

Häufige Symptome von COVID-19

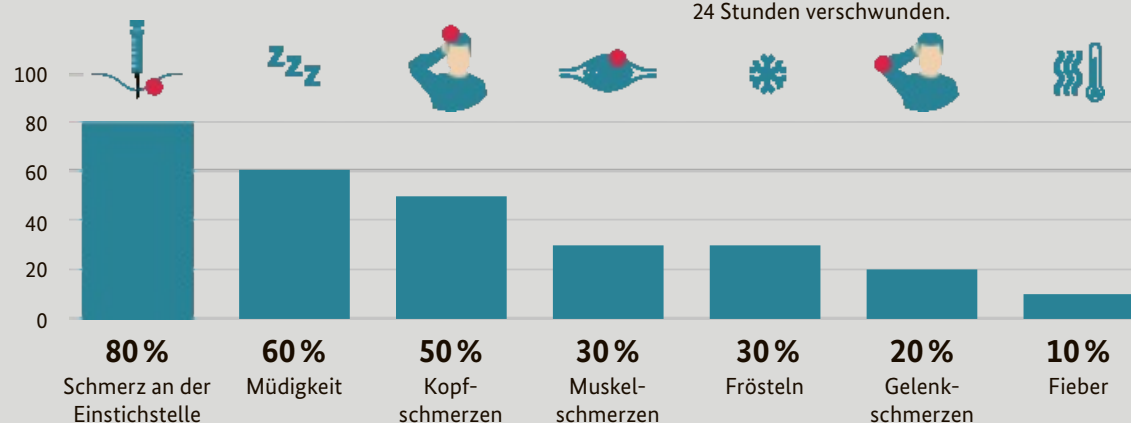


Komplikationen von COVID-19



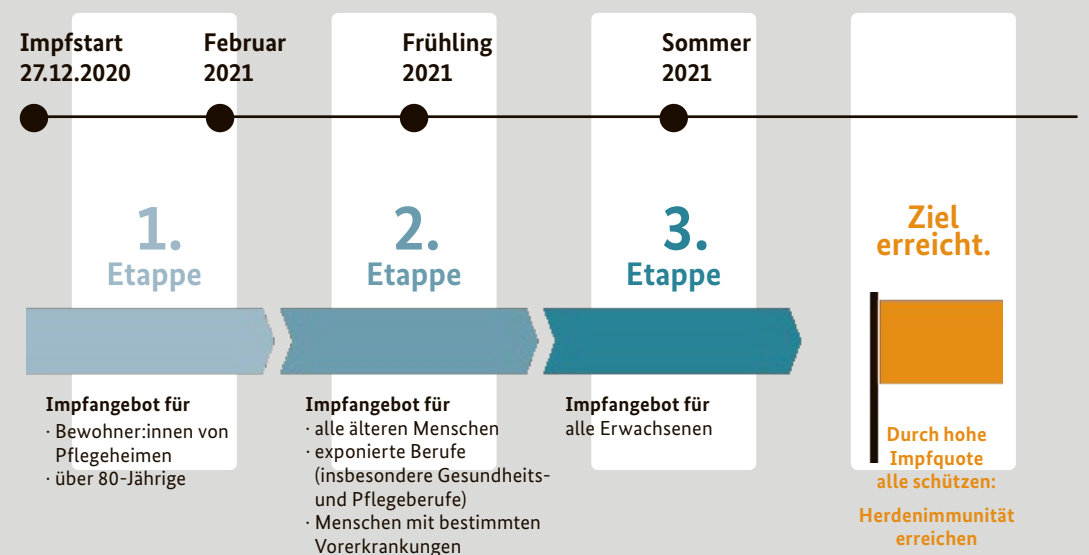
3 Typische Impfreaktionen

% der Geimpften, gerundet, Basis mRNA-Impfstoffe



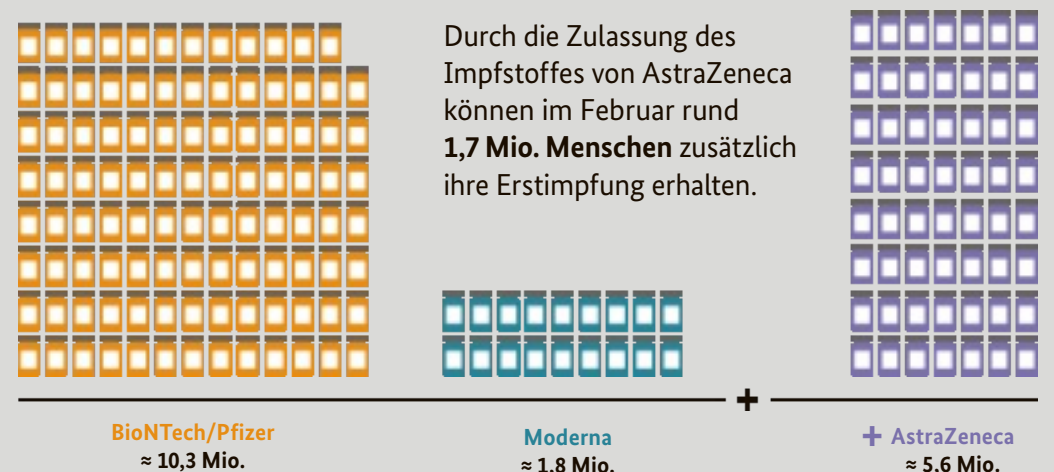
Diese Beschwerden nach einer Impfung sind keine schweren Nebenwirkungen, sondern ein Zeichen dafür, dass das Immunsystem anfängt zu arbeiten. Sie sind also ein Teil der Wirkung, die schließlich zum Schutz vor gefährdeten Krankheiten führt, und sie sind meist nach 24 Stunden verschwunden.

4 Der Etappenplan 2021: Wer wird wann geimpft?



Lieferung der drei Impfstoffe im 1. Quartal

Gesamtmenge Deutschland aus EU-Bestellungen, gemäß Planzahlen der Hersteller, abhängig von Einhaltung der geplanten Liefertermine



Fragen & Antworten, Videos, Downloads und Newsletter unter **Corona-Schutzimpfung.de**

Stellen Sie Ihre Fragen beim kostenfreien Info-Telefon unter **116 117**

Bleiben Sie auf dem Laufenden:

bmg.bund Bundesministerium für Gesundheit
 bmg_bund bundesgesundheitsministerium

Bundesgesundheitsminister Jens Spahn beantwortet mit seinen Gästen Ihre Fragen rund um die Corona-Schutzimpfung im Livestream am 20.2. um 14.00 Uhr auf [ZusammenGegenCorona.de/live](https://www.zusammengegenCorona.de/live)

**LIVE
TALK**

**DEUTSCHLAND
KREMPelt DIE
#ÄRMELHOCH
CORONA-SCHUTZIMPFUNG.DE**

Pläne liegen aus

Stadt Coesfeld zu finden unter <https://www.coesfeld.de/plannung>.

Während dieser Auslegungsfrist können Stellungnahmen schriftlich über das Online-Formular auf der Internetseite der Stadt Coesfeld oder über den Postweg an die Stadtverwaltung Coesfeld, Markt 8 abgegeben werden.

Erläuterungen zu den Planungen und Gutachten können gerne telefonisch oder per E-Mail erörtert werden von dem mit der Erarbeitung des Bebauungsplans beauftragten Planungsbüro: VDH Projektmanagement GmbH, Herr Tancu Mahmout, Telefon 0 24 31/9 73 18 46, E-Mail tancu.mahmout@vdh.com.

Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein und sich gesund fühlen. Zum Blutspendetermin bitte unbedingt den Personalausweis mitbringen. Vor der Blutspende werden Körpertemperatur, Puls, Blutdruck und Blutfarbstoffwert überprüft. Im Labor des Blutspendedienstes folgen Untersuchungen auf Infektionskrankheiten.

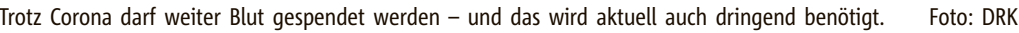
Die eigentliche Blutspende dauert etwa fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch zehn Minuten lang ganz entspannt liegen. Da der Imbiss nach der Blutspende zur Zeit nicht stattfindet, gibt das Rote Kreuz zur Stärkung Lunchpakete aus.

Als kleines Dankeschön erhält jeder Blutspender einen Mehrweg-Becher, in dem er umweltfreundlich heiße Getränke transportieren kann.

Blutspende mit Anmeldung

LETTE. Um gerade in Corona-Zeiten lange Warte-schlangen vor der Blutspende zu vermeiden, bittet der DRK-Blutspendedienst alle, die Blut spenden möchten, sich vorab über die kostenlose DRK-Blutspende-App, die Website spenderservice.net oder folgenden Link <https://terminreservierung.blutspendedienst-west.de/m/Kardinal-von-Galen-Schule-Lette> eine Blutspendezeit zu reservieren. So kann jeder ohne Wartezeit und unter den höchstmöglichen Sicherheits- und Hygienestandards Blut spenden.

In den vergangenen Monaten ist es mit großen Anstrengungen gelungen, schwerkranke Patienten mit Blutkonserven zu versorgen. Das Rote Kreuz dankt allen Menschen, die mit ihrer Blutspende oder mit ehrenamtlicher Arbeit zu diesem Erfolg beigetragen haben. Durch verschiedenste Corona-Schutzmaßnahmen bleibt das Blutspenden sicher. Es bleibt aber auch lebensrettend und systemrelevant. Das Gesundheitssystem kann nicht funktionieren, wenn keine Blutkonserven mehr zur Verfügung stehen, heißt es in der Pressemitteilung. Wenn viele



Menschen weiterhin Blut spenden und damit Gutes tun, nutzt das der ganzen Gesellschaft. Der DRK-Blutspendedienst bittet deshalb eindringlich darum, gerade jetzt Zeichen von Zuversicht zu setzen und Blut zu spenden. Wer gesund und fit ist, kann Blut spenden. Auch in Zeiten des Coronavirus benötigen Krankenhäuser dringend Blutspenden, damit die Patienten weiterhinsicher mit Blutpräparaten in Therapie und Notfallversorgung behandelt werden können! Die DRK-Blutspendedienste beobachten die Corona-Lage sehr aufmerksam und stehen

hierzu in engem Austausch mit den verantwortlichen Behörden. Die aktuell geltenden Zulassungsbestimmungen für die Blutspende gewährleisten weiterhin einen sehr hohen Schutz für Blutspender und Empfänger. Schon immer galt: Menschen mit grip-palen Infekten oder Erkäl-tungs-Symptomen sollen sich erst gar nicht auf den Weg zu einer Blutspendeak-tion machen. Sie werden nicht zur Blutspende zugelassen. Begleitpersonen und Kinder von Blutspendern dürfen aus Infektionsschutzgründen das Blutspendelokal leider derzeit nicht betreten.

Blutspender werden gebeten, wenn möglich einen eigenen Kugelschreiber zu benutzen. Blutspender werden nicht auf Corona getestet – für die Übertragbarkeit des Coronavirus durch Blut und Blutprodukte gibt es keine Hinweise. Bluttransfusionen sind sicher und unverzichtbar. Ständig aktualisierte Infos gibt es unter <https://www.blutspendedienst-west.de/corona>.

Hilfe auf vier Rädern

COESFELD. Mit großer Freude nahmen am vergangenen Montag Marvin Pless (Zugführer THW Coesfeld) und Alexander Heitkamp (Zugtruppführer THW Coesfeld) das neue Einsatzfahrzeug für den Zugtrupp, einen Mercedes Sprinter als Mannschaftstransportwagen – Technischer Zug (MTW-TZ), in Empfang. Als Zugtruppfahrzeug wird der MTW-TZ zur Führung des Technischen Zuges und der Kommunikationsschnittstelle zwischen dem THW und anderen Einsatzorganisationen, wie Feuerwehr und Polizei, eingesetzt.

„Nach rund 20 Jahren Dienstzeit können wir somit unser vorheriges Zugtruppfahrzeug, einen Fiat Ducato, in den verdienten Ruhestand schicken und freuen uns auf die kommenden Dienstjahre mit dem neuen Zugtruppfahrzeug“, so Frank Immenndorf (Ortsbeauftragter THW Coesfeld).

Zusätzlich freut sich der Ortsverband darüber seinen Mannschaftslastwagen 4 (MLW 4) und die dazugehörige, neu in Coesfeld stationierte, Fachgruppe Infrastruktur offiziell vorzustellen. Als eine von Bundesweit 83 Fachgruppen Infrastruktur, werden

diese zur Unterstützung aller
Einseinheiten bei Gefah-
ren durch schadhafte Ver-
und Entsorgungssysteme
eingesetzt. Sie führt zur Be-
seitigung von Gefahren und
Notlagen notwendige Siche-
rungs- oder Aspermaßnah-
men an Elektro-, Wasser-,
Gas- und Abwasserleitungen
im Bereich der Haus- und Ge-
bäudetechnik durch. Sie
setzt wichtige Ver-
teiler- und Ver-
braucher-
anlagen

behelfsmäßig wieder in-
stand, richtet Elektro-, Was-
ser- und Abwassersysteme in
Notunterkünften, Bereitstel-
lungsräumen und Einrich-
tungen öffentlichen Interes-
ses ein. Sie stellt die Strom-
versorgung von Einsatzgerä-
ten in Zusammenarbeit mit
anderen Einheiten an der

Schadensstelle sicher. Sie arbeitet technisch und personell mit Ver- und Entsorgungsunternehmen zusammen. Bei Bedarf wirkt sie beim Betrieb von Notbrunnen und Schutzzräumen mit. Bundesweit existieren 83 dieser Fachgruppen.



Gültig vom 15.02. - 20.02.2021

GETRÄNKEWELT®

DIE
GETRÄNKE
KÖNNER

KROMBACHER

Plis, Radler, Alkoholfrei
o. Radler Alkoholfrei
20 x 0,5 l o.
24 x 0,33 l
(1 l = 1,10/1,39)

10.99

zzgl. 3,10/3,62 Pfand

TYSKIE O. LECH

20 x 0,5 l
(1 l = 1,20)

11.99

zzgl. 3,10 Pfand

STIFTSQUELLE

Mineralwasser
versch. Sorten
12/0,7 l
(1 l = 0,48)

3.99

zzgl. 3,30 Pfand

LEIKEM LIMONADEN*

versch. Sorten
20/0,5 l
(1 l = 0,90)

8.99

zzgl. 4,50 Pfand

AKTIEN

Zwick'l o. Landbier
20 x 0,5 l
(1 l = 1,60)

15.99

zzgl. 4,50 Pfand

BECK'S BIER

versch. Sorten
20 x 0,5 l o.
24 x 0,33 l
(1 l = 1,30/1,64)

12.99

zzgl. 3,10/3,62 Pfand

SCHÖFFERHOFER WEIZEN

versch. Sorten
20 x 0,5 l
(1 l = 1,40)

13.99

zzgl. 3,10 Pfand

VIO

Still o. Medium
6/1,5 l-Kasten
(1 l = 0,50)

4.49

zzgl. 3,00 Pfand

PUSCHKIN

Vodka
37,5 % vol.
0,7 l
(1 l = 8,56)

5.99

KÜMMERLING

35 % vol.
25/0,02 l
(1 l = 17,98)

8.99

BADEN

Plattenerweiser
Gutedel
1,0 l

3.99

Melden Sie sich auf unserer Internetseite www.getraenkewelt.nrw für unseren Newsletter an!

GETRÄNKEWELT®

DIE
GETRÄNKE
KÖNNER

Über 60x in Nordrhein-Westfalen
– auch in Ihrer Nähe:

Coesfeld

Getränke Niewerth
GmbH
Am Berkelbogen 6
Tel. (0 25 41) 88 56 3

Gescher

G.&J. Seifer GbR
Stationsweg 2
Tel. (0 25 42) 9 86 92

Rosendahl-Darfel

Getränke Kreuziger GbR
Höpinger Str. 16-18
Tel. (0 25 45) 5 04

Getränke-Lieferservice in vielen Getränkewelt-Märkten.
Infos unter www.getraenkewelt.nrw oder direkt in Ihrer Getränkewelt.

H S E GmbH Getränkegroßhandel, Gral-Beust-Allee 11, 45141 Essen

Storchennest auf dem Klosterbauernhof

Adebar kann einziehen

Es ist ein besonderer Moment für Pater Kilian Röhl. Gespannt verfolgt er, wie der Kran die runde Nestunterlage in die Luft hebt. Das Ziel: ein massiver Holzpfeiler aus Eiche, der einen Meter über das Dach des alten Kuhstalls hinausragt.

BILLERBECK. Dann der große Moment. Das Nest erreicht seine endgültige Position und wird wind- und wetterfest verschraubt. Pater Kilian atmet erleichtert auf. Gern hätte er auf dem Dach mitgeholfen, aber „ich habe Höhenangst“, gibt er zu. An diesem Tag erfüllt sich ein langgehegter Wunsch, für den er sich ordentlich ins Zeug gelegt hat.

In den vergangenen zwei Jahren hat der Benediktiner in der Kloster gaststätte im

Advent selbst gebastelte Tannenzweige, Fröbel- und Faltensterne, Engel und Elche aus Papier gegen eine Spende verkauft. „Über den Klosterhaushalt lässt sich so ein Projekt nicht finanzieren. Das gibt der nicht her“, erklärt der 48-Jährige, der in der Seelsorge und Exerzitienarbeit, aber auch in der Klosterimkerei und im Gästegarten tätig ist.

Von der Idee bis zur Realisierung, ein Storchennest auf dem Hof unterhalb der Abtei anzusiedeln, sind rund drei Jahre vergangen. „Ich habe mich im Internet informiert, wie ein Storchennest gebaut wird“, berichtet Pater Kilian. Die Unterkonstruktion hat ihm ein Dachdecker gebaut. Dann legte er selbst Hand an. An zwei Nachmittagen schaffte er mit verschiedenen Zweigen und Gras die

Grundlage für das Nest mit einem Durchmesser von 1,50 Metern. „Wenn die Störche es annehmen, bauen sie es selber noch weiter aus“, erklärt er.

Pater Kilian ist ein Naturliebhaber. Er interessiert sich von Kindesbeinen an für Pflanzen, Tiere und Bäume. Diese Liebe hat er nach dem Abitur mit einem Studium der Garten- und Landschaftsarchitektur professionalisiert bevor er sich vor 21 Jahren für ein Leben im Kloster entschied. Er beobachtet gern die Fledermäuse, die ihren Unterschlupf vor seinem Fenster haben. „Es ist toll, spannend und wunderschön“, begeistert er sich. Auch die Arbeit mit den Bienenstöcken mag er. Der Klosterhonig ist begehrte, und die geernteten 400 Kilogramm



Pater Kilian legt noch ein letztes Mal Hand an das Nest, bevor es auf dem Dach aufgebaut wird. Foto: Bischöfliche Pressestelle

vom vergangenen Jahr sind längst ausverkauft.

Und jetzt der Storchennest. „Diese imposanten Vögel, die die Nähe zu den Menschen suchen, faszinieren mich“, gibt Pater Kilian zu. Er freut sich, dass es inzwischen gelungen ist, auch in der Region wieder Störche anzusiedeln. „Der Storch hat gelernt, sich

an unsere Kulturlandschaft anzupassen. Er hat gute Chancen, rund um den Hof genug Nahrung zu finden“, ist er sich sicher. Denn im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung ernährt er sich nicht überwiegend von Fröschen, sondern von Mäusen, Regenwürmern und Insekten.

Nun ist Pater Kilian gespannt, ob das Nest angenommen wird, wenn die Störche aus ihrem Winterquartier in Afrika vermutlich Anfang März wieder ins Münsterland zurückkehren. Mit einem Trick will er das neue Zuhause für den Meister Adebar noch etwas schmackhafter machen: „Wir müssen

das Dach mit weißer Farbe besprenkeln, damit es aussieht, als habe dort schon einmal ein Paar gebrütet.“ Und mit einem Augenzwinkern fügt er noch hinzu: „Sollte sich Erfolg einstellen, vielleicht klappt es dann auch wieder mit dem Klostersnachwuchs.“

Pendler müssen rechnen

Fahrtkosten zwischen der eigenen Wohnung und der Arbeitsstätte können in der Steuererklärung geltend gemacht werden. Je nachdem wie weit der Weg zur Arbeit ist, kann sich das lohnen. Denn wer mit diesen Ausgaben die 1000 Euro-Werbungskostenpauschale überschreitet, mindert seine Steuerlast.

Doch 2020 haben viele Beschäftigte im Homeoffice verbracht. Das heißt: Sie können nicht einfach die Angaben aus den Vorjahren übernehmen, erklärt die Stiftung Warentest in dem Spezial-Heft „Steuern 2021“. Sie müssen jetzt neu rechnen, an wie vielen Tagen sie in die Firma gefahren sind.

Das bedeutet in vielen Fäl-

len vermutlich auch: Die Grenze von 1000 Euro wird mit den Fahrtkosten nicht überschritten. Umso wichtiger ist es, wirklich alle beruflichen Fahrten einzubeziehen, also etwa auch Fahrten zu Kunden oder in eine andere Filiale des Unternehmens.

Ein Rechenbeispiel verdeutlicht den Unterschied: Wer üblicherweise an 220 Arbeitstagen 20 Kilometer zur Arbeit fährt, kann allein dafür 1320 Euro Werbungskosten geltend machen (Rechenweg: 220 Tage x 20 km x 0,30 Euro für einen einfachen Weg).

Wer aber im vergangenen Jahr nur 130 Tage in die Firma gefahren ist, kommt nur auf Fahrtkosten in Höhe von 780 Euro. Wer keine anderen Werbungskosten hatte, kann nicht mehr als die Pauschale



Der Weg zur Arbeit macht sich steuerlich bezahlt. In der Corona-Krise saßen viele Arbeitnehmer allerdings im Homeoffice. Foto: dpa

beanspruchen.

Allerdings gibt es für jeden Tag im Homeoffice pauschal fünf Euro. Maximal können Arbeitnehmer für die Arbeit daheim 600 Euro abrechnen.

Da auch dies zu den Werbungskosten zählt, kann die Grenze von 1000 Euro zusammen mit den Fahrtkosten eventuell doch geknackt werden. (dpa)

Erklärung ist Pflicht

Wer 2020 mehr als 410 Euro Kurzarbeitergeld bezogen hat, muss für das vergangene Jahr eine Steuererklärung abgeben. Darauf weist der Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe (VLH) hin. Und: Betroffene müssen sich auf eine Steuernachzahlung einstellen.

Der Grund: Der Bezug von Kurzarbeitergeld unterliegt dem Progressionsvorbehalt. Das bedeutet: Erhält ein Arbeitnehmer Kurzarbeitergeld, wird dieses Geld am Ende des Jahres zur Ermittlung des Steuersatzes auf sein Einkommen hinzugerechnet. Das eigentlich steuerfreie Kurzarbeitergeld erhöht also den persönlichen Steuersatz, mit dem das restliche Einkommen versteuert wird. Obwohl das Kurzarbeitergeld steuerfrei ist, werden in der Regel mehr Steuern fällig. (dpa)

NUTZUNGSVERBOT ELEKTRONISCHER GERÄTE AM STEUER

Technikbegeisterte Autofahrer freuen sich, dass Neuwagen immer mehr einem Cockpit ähneln – Touchscreen statt Knöpfe. Der Gesetzgeber hat indes etwas gegen die Nutzung von Mobiltelefonen, Navis, „Berührungsbildschirmen“ und weiterer elektronischer Geräte und Einrichtungen. Dieses Verbot führt er in § 23 Abs. 1a Satz 2 Straßenverkehrsordnung (StVO) aus. Die Aufzählung der elektronischen Geräte im Gesetz ist ausdrücklich nicht abschließend.

Es folgt ein Überblick von elektronischen Geräten, die nicht bei laufendem Motor bzw. während der Fahrt bedient werden dürfen:

Fest verbauter Touchscreen zum Einstellen des Scheibenwischerintervalls (OLG Karlsruhe, Beschluss vom 27.03.2020 – 1 Rb 36 Ss 832/19)

Fest im Fahrzeug verbautes Navigationsgerät bei Bedienung mit dem Joystick in der Mittelkonsole (KG, Beschluss vom 29.03.2019 – 3 Ws (B) 49/19)

Fernsteuerung für Navigationsgerät (OLG Köln, Beschluss vom 5.02.2020 – 1 RbS 27/20)

„Powerbank“, falls sie mit einem Touchscreen versehen ist (OLG Koblenz, Beschluss vom 21.12.2020 – 2 OWi 6 SsRs 374/20)

Digitalkamera mit Flachbildschirm und diversen Menüoptionen (KG, Beschluss vom 09.11.2020 – 3 Ws (B) 262/20)

Scanner eines Paketauslieferungsfahrers (OLG Hamm, Beschluss vom 3.11.2020 – 4 RbS 345/20)

Ein Taschenrechner, sofern er eine „Memory-Funktion“ hat (OLG Hamm, Beschluss vom 10.08.2020 – 5 RbS 295/20)

Obwohl das Gesetz die Nutzung einer Gerätefunktion mit zusätzlich längerer Blickzuwendung verbietet, findet sich in der Rechtsprechung eine Tendenz, die sogar die Nutzung einer Freisprechanlage unter das Verbot fallen lassen könnte. Die Nutzung zugelassener elektronischer Fahrzeugausstattung wird zum Risiko für Punkte in Flensburg. Rechtsmittel? Reine Glückssache!

DER RECHTS-TIPP



HEIKO URBANZYK
Rechtsanwalt

Fachanwalt für Strafrecht
&
Fachanwalt für Verkehrsrecht

Kellerstraße 4
48653 Coesfeld

Tel. 02541/9703000

Auf Instagram folgen:
@strafverteidiger_urbanzyk
www.ra-urbanzyk.de

www.stadtwerke-coesfeld.de

STADTWERKE
COESFELD

Ein Unternehmen im EMERGY-Verbund

Mein Stadtwerke Strom Regio
Aus der Heimat. Für die Heimat.



Bis zum 28.02.2021 buchen und an der Verlosung von 3 x 1.000 kWh teilnehmen!

Mit unserem neuen Angebot beliefern wir Sie mit Strom aus Ihrer Nachbarschaft – auch aus der PV-Anlage der Familie Wigger.

Sie als Verbraucher tragen so erheblich zur Energiewende in unserer Region bei.

Sie möchten mehr erfahren?

Telefonisch erreichen Sie unser Servicecenter unter 02541 92 92 92.

Oder informieren Sie sich online auf unserer Homepage unter Strom/Privatkunden.



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

Jeden Tag besonders –
einfach ALDI.



Ängste ernst nehmen

Hat ein Kind im Alltag, zum Beispiel beim Anblick von Hunden oder vor Arztbesuchen, „wiederholte Episoden“ von intensiver Angst und bekommt es dazu Herzklopfen, Atembeschwerden, Schweißausbrüche oder Schwindel, so könne das auf eine Panikstörung hindeuten, so der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Eltern sollten das untersuchen lassen.

Ein besonders hohes Risiko eine Phobie zu entwickeln, haben nach Angaben des Fachverbandes im Vergleich zu Gleichaltrigen Kinder mit einem angeborenen Herzfehler, und zwar teils schon im Grundschulalter, wie Studien zeigten. Auch das Risiko, eine Depression oder die Aufmerksamkeitsstörung ADHS zu entwickeln, sei bei ihnen erhöht (www.kinderaerzte-im-netz.de). (dpa)

**Apotheken Notdienst**

**Coesfeld/Lette
Dülmen/Baumberge**
13.02.2021
Dr. Graute's Adler-Apotheke
in Dülmen

14.02.2021
Dr. Graute's Wildpferd-Apotheke
in Dülmen

15.02.2021
Ludgeri-Apotheke in Billerbeck

16.02.2021
Apotheke am Benediktushof
in Reken

17.02.2021
Post-Apotheke in Gescher

18.02.2021
Bären-Apotheke in Dülmen

19.02.2021
Kreuz-Apotheke in Coesfeld

KTS Krankenbeförderung GmbH

sitzend
liegend
Rollstuhl
Wir befördern Sie in jedes Stockwerk!

KTS Krankenbeförderung GmbH
08 00/30 31 800
– kostenfrei –

**Notruf**

Feuerwehr
(Rettungsdienst und Notarzt) **112**

Polizei **110**

**Notfalldienst**
niedergelassene Ärzte in Westfalen-Lippe

116 117
bundesweite und kostenfreie Nummer

Notfalldienstpraxen
Coesfeld: St.-Vincenz-Hospital
Dülmen: Franz-Hospital

Beratung & Hilfe

Frauen- & Kinderschutzhhaus
0 25 94/8 68 54

Frauen e.V. 0 25 94/99 11 11

Ehe & Familie 0 25 41/23 63

Weißer Ring e.V. Außenstelle Coesfeld 0 25 02/22 36 09

Beratungsstelle Alzheimer
01 80/5 00 87 04

Giftnotruf 02 28/1 92 40

Schwangerenhilfe 0 25 41/50 26

Frauen e.V. 0 25 41/97 06 20

Hilfe für entwicklungsverz. u. behinderte Kinder/Vorschulalter 0 25 41/98 00 05



So lieber nicht: Wenn die FFP2-Maske zum Trocknen aufgehängt wird, sollte sie keine anderen Gegenstände berühren.

Foto: dpa

So lassen sich FFP2-Masken wiederverwenden

Ofen oder Luft

Doch das kann ins Geld gehen, sofern man täglich auf diese Masken angewiesen ist – besonders Haushalte mit geringem Einkommen stellt das womöglich vor Probleme. Das wirft die Frage auf: Lassen sich die FFP2-Masken nicht doch aufbereiten?

Ja, schreiben Forscher der Fachhochschule (FH) Münster und der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sie beschreiben dafür zwei Wege. So gehen sie jeweils vor:

★ **WEG 1 – Aufheizen:** Dieses Verfahren ist nur für faltbare FFP2-Masken geeignet. Formstabile Modelle mit Körbchen oder Filter können

nur über den zweiten Weg (siehe unten) wiederaufbereitet werden.

Die Maske nach dem Tragen zunächst bis zum nächsten Tag an einem Haken trocknen lassen. Ein Rost herausnehmen und mit Backpapier, den Ofen anschließend auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Weil die tatsächlichen Temperaturen im Ofen von der Anzeige an dem Gerät abweichen können, sollte man sie mit einem Backofenthermometer prüfen, raten die Forscher. Denn ist es zu kalt, bleiben die Viren aktiv, ist es zu warm, kann die Maske Schaden nehmen.

Die Maske wird auf das Rost gelegt und dieses auf der mittleren Schiene in den Ofen geschoben – der Abstand

FFP2-Masken zum Schutz vor einer möglichen Ansteckung mit dem Coronavirus sind von den Herstellern eigentlich für den Einmalgebrauch gedacht.

zu Decke und Boden des Ofens sollte rund zehn Zentimeter betragen. Dort bleiben die Masken für eine Stunde. Wer Masken verschiedener Personen aufbereitet, kann die Haltebänder zur Unterscheidung farblich markieren. Aufbereitete Masken sollten immer nur von derselben Person genutzt werden.

Durch die Stunde im Ofen könnten möglicherweise anhaftende Sars-CoV-2-Viren vollständig „inaktiviert“ werden, schreiben die Forscher. FFP2-Masken ließen sich durch dieses Verfahren bis zu fünf Mal aufbereiten, spätestens dann muss man sie im Hausmüll entsorgen.

★ **Weg 2 – Lufttrocknen:** Beim täglichen Gebrauch der

Masken braucht es hierfür mindestens sieben Stück. Sie werden nach der Nutzung an einem Haken aufgehängt und trocknen dort eine Woche lang. Es ist ratsam, diese Haken mit den Wochentagen („Montags-Haken“) und so weiter) zu beschriften, damit man nicht durcheinander kommt. Auch diesen Trocknenzyklus kann man maximal fünf Mal wiederholen, ehe die Maske in den Müll wandert.

Wichtig: Ist die Maske defekt, wurde sie besonders beansprucht oder wurde man direkt von einem anderen Menschen angehustet, sollte sie nicht noch mal aufbereitet, sondern direkt entsorgt werden.

Was ist nicht geeignet? Kochtopf, Mikrowelle,

Waschmaschine, Spülmaschine oder UV-Lampe taugen nach Angaben der Wissenschaftler aus verschiedenen Gründen nicht für die Wiederaufbereitung. (dpa)

TIER DER WOCHE

Mira & Floppy
Ausgewachsene Widderkaninchen

Tiere geben uns so viel. Und wir geben ihnen das Beste zurück.

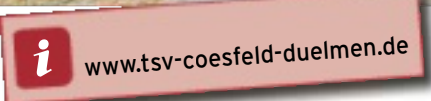
Fressnapf Dülmen
Fressnapf XXL Coesfeld
Münsterstraße 150
Dülmener Straße 25

Mira und Floppi sind zwei ausgewachsene Widderkaninchen, die aufgrund von Allergie von ihren Besitzern bei uns abgegeben werden mussten.

Im Tierheim leben sie zur Zeit in reiner Innenhaltung, aber sie können zum nächsten Frühjahr in die Außenhaltung vermittelt werden.

Mira ist sehr neugierig und auch zutraulich, Floppi ist etwas schüchtern, deswegen wünschen wir uns ein eher ruhigeres Zuhause. Die beiden sind durchaus für Anfänger geeignet, dennoch sollte man sich natürlich ausführlich über Kaninchenhaltung informieren.

Wir wünschen uns für die beiden ein schönes, neues Zuhause, mit viel Freilauf und frischem Gras.

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

Ergotherapie seit 1997

Bettina Kalow-Rohr



Tel. 0 25 02 - 22 30 60
Burgstraße 2, Nottuln
www.ergotherapie-nottuln.de

Entwicklungsförderung
und Rehabilitation

COESFELD: TOTALER ONLINE RÄUMUNGSVERKAUF

ALLES MUSS JETZT SCHNELL RAUS – WEGEN ABRISS

POLSTERMÖBEL SCHNÄPPCHEN ZU SAGENHAFTEN PREISEN BEI UNI-POLSTER

Deutschlands großer Polster und Boxspringspezialist in Coesfeld muss in nur wenigen Wochen seinen gesamten Warenbestand auflösen. Das Gebäude wird komplett abgerissen. Deshalb werden alle Ausstellungsstücke mit bis zu 70 Prozent Nachlass nur im Internet ONLINE verkauft.

HUNDERTE VON AUSSTELLUNGSSTÜCKEN

Machen Sie jetzt Ihren Polster ONLINE Deal – Sofas,

Sessel, Couchtische, Boxspring-Betten, Schlafsofas, Esstischgruppen und Stühle, jetzt sagenhaft reduziert und SOFORT LIEFERBAR.

„CLICK & COLLECT“ SICHER VON ZUHAUSE

Einfach auf www.uni-polster.de/coesfeld Ihre Lieblingsmöbel aussuchen und ONLINE kaufen. Sie können Ihr neues Lieblingsstück direkt in der Filiale abholen oder einfach ganz bequem innerhalb von 24 Stunden zu Ihnen nach Hause liefern lassen (ab 1250 Euro gratis).

ONLINE, LIVE-VIDEOCALL ODER HOTLINE

„LIVE“ können Sie per Videoberatung Ihre Lieblingsmöbel erleben und sich fachgerecht beraten lassen. Unsere Einrichtungs-Profis beraten Sie per Videochat und beantworten Ihnen alle Fragen rund um Ihr neues Möbel. Nutzen Sie auch per E-Mail unseren Rückruf-Button und vereinbaren Sie Ihren Wunschberatungstermin. Alles sicher und bequem von zu Hause.

BESTELLSHOTLINE 02541 / 848 588 7
LIVE VIDEO-CALL 01573 / 808 676 2



JETZT ONLINE ALLE AUSSTELLUNGSSTÜCKE BIS ZU 70 % REDUZIERT – NUR BIS SAMSTAG

ALLE AUSSTELLUNGSSTÜCKE
bis zu 70% REDUZIERT!



ÜBER 100 SCHLAFSOFAS...

...ZUM BEISPIEL

SCHLAFSOFA LOLLY
Die Night & Day Lolly überzeugt mit der bequemen Polsterung und der Gästebettfunktion.

699,-
290.-
RÄUMUNGSPREIS

ÜBER 100 SESSEL...

...ZUM BEISPIEL

NEVADA
feinstes Leder, 2 motorischer Relaxfunktion für Fuß- und Sitzverstellung und manueller Kopfteilverstellung.

1472,-
490.-
RÄUMUNGSPREIS

ÜBER 100 BOXSPRINGBETTEN...

...ZUM BEISPIEL

BOXBETT HOME COLLECTION 500
ca. 180 x 200 cm mit Taschenfederkernmatratze und besonders bodenfreies Design.

1990,-
790.-
RÄUMUNGSPREIS

CLICK COLLECT



- BESTELLSHOTLINE 02541 / 848 588 7**
Unsere Berater informieren und beraten Sie per Telefon. Montag bis Samstag 9.00 - 18.00 Uhr
- LIVE VIDEO-CALL 01573 / 808 676 2**
Ihr persönlicher Berater zeigt Ihnen LIVE am Bildschirm die gesamte Ausstellung und alle sofort verfügbaren Ausstellungsstücke.
- E-MAIL**
Jetzt Wunschberatungstermin per E-Mail vereinbaren. Nutzen Sie unseren Rückruf-Button rund um die Uhr.

ONLINE RÄUMUNGSVERKAUF WÄHREND DES LOCK-DOWNS FÜR SIE!



DEUTSCHLANDS GROSSER POLSTERMÖBEL- UND BOXSPRINGBETTEN-SPEZIALIST!

COESFELD Dülmener Str. 99 - 103 | 48653 Coesfeld | Hotline: 02541 / 848 588 7 | E-Mail: f04@uni-polster.de
Die gesamte Auswahl finden Sie hier: www.uni-polster.de/coesfeld

UNI-Polster Handels GmbH, Hagelkreuzstr. 133, 46149 Oberhausen

Fit und genussreich in den Frühling

Vielseitiges Kraftpaket

Rezept der Woche
Sauerkraut-Salat

Runter von der Couch, raus in die Natur und etwas Leichtes auf dem Teller: Nach der Winterpause und zahlreichen gemütlichen Abenden auf dem Sofa haben viele Lust, ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Die Sonne bringt die körpereigene Vitamin-D-Produktion auf Touren, und die richtigen Lebensmittel sorgen für vitaminreichen Genuss bei wenig Kalorien – wie zum Beispiel Sauerkraut. Denn fernab von deftigen Eintöpfen mit langer Garzeit, passen Gerichte mit dem Kraut perfekt zu einer ausgewogenen, vielseitigen Ernährung. Mildes Weinsauerkraut enthält von Natur aus wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Durch den Pasteurisierungs-Prozess bleibt der natürliche Vitamin-C-Gehalt des Sauerkrauts weitgehend erhalten. 100 Gramm des Gemüses enthalten 20 Milligramm Vitamin C. Das sind bereits 25 Prozent des täglichen Bedarfs laut der Deutschen Gesellschaft für Ernäh-

rung (DGE). So wird der Sauerkraut-Salat mit gratiniertem Ziegenkäse zubereitet: ☆ Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, in Streifen schneiden und mit dem Sauerkraut etwa 5 Minuten in 2 EL erhitztem Öl dünsten. ☆ Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren oder in Scheiben schneiden. ☆ Ziegenkäse in eine Gratinform legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 5-10 Minuten überbacken. ☆ Essig, restliches Öl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. ☆ Dressing mit Sauerkrautmischung und Zuckerschoten vermischen und auf den Tellern anrichten. ☆ Ziegenkäse darauf geben, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren. Dazu schmeckt frisches Landbrot. (djd-mk)

Einkauf

Zutaten für vier Personen

- ★ 1 Dose Mildes Weinsauerkraut (850 ml)
- ★ je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- ★ 4 EL Olivenöl
- ★ 200 g Zuckerschoten
- ★ 4 Stücke Ziegenkäse (Camembert, à 100 g)
- ★ 2-3 EL Weißweinessig
- ★ 1-2 TL Honig
- ★ Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- ★ 1 EL Sonnenblumenkerne



Foto: djd-mk/Hengstenberg

Medizin

ANZEIGE

Ständiges Müssen? Nächtlicher Harndrang?



Das kann helfen!

Häufiger Harndrang, der Urin kommt nur noch tröpfchenweise oder die Blase fühlt sich nicht entleert an? Schuld daran ist oft die Prostata. Dieses sogenannte „Männerorgan“ kann mit zunehmendem Alter wachsen und dadurch die Harnröhre blockieren. Experten haben ein Arzneimittel namens Prostacalman entwickelt, das gleich drei Wirkstoffe in sich vereint: Serenoa repens, Pareira brava und Populus tremuloides. Diese Arzneistoffe sind dafür bekannt, u. a. den nächtlichen Harndrang zu reduzieren, den Urinfluss zu verstärken und den Restharn in der Blase zu verringern. Genial: Prostacalman beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Prostacalman
(PZN 13588549)



www.prostacalman.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden. PROSTACALMAN. Wirkstoffe: Serenoa repens o. Pareira brava o. Populus tremuloides Dil. DZ. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. www.prostacalman.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Gelenkschmerzen: Das kann helfen!

Gelenkschmerzen können Betroffenen das Leben schwer machen. Doch ein spezielles Arzneimittel überzeugt zahlreiche Schmerzgeplagte: Rubaxx (Apotheke) ist wirksam bei rheumatischen Gelenkschmerzen, dabei aber sanft zum Körper.

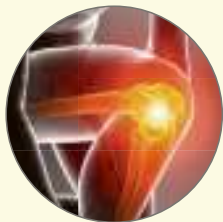
Etwa 20 Millionen Deutsche leiden an Kniebeschmerzen. Auch andere Gelenke wie Hüfte, Schulter oder Finger bereiten vielen Probleme. Mittlerweile vertrauen zahlreiche Betroffene auf spezielle Arzneytropfen namens Rubaxx. Das Besondere daran: der natürliche Arzneistoff T. quercifolium, der wirksam bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen ist.

Wirksam gegen Schmerzen, sanft zum Körper Die Arzneytropfen Rubaxx bieten Betroffenen Wirksamkeit kombiniert mit guter Verträglichkeit. Denn ihr

Arzneistoff wirkt schmerzlindernd, ist dabei aber sanft zum Körper und schlägt nicht auf den Magen. Die typischen Nebenwirkungen chemischer Schmerzmittel wie Magengeschwüre oder Herzbeschwerden sind nicht bekannt, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln ebenfalls nicht.

Wirkung ohne Umwege Dank der Tropfenform kann der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleimhäute aufgenommen werden und seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Tabletten dagegen müssen zunächst im Magen zersetzt werden und

finden erst nach einem langen Weg über den Verdauungstrakt ins Blut. Ein weiterer Pluspunkt der Tropfen: Betroffene können Rubaxx je nach Verlauf und Stärke ihrer Schmerzen individuell dosieren.



DAS Kniegelenk

Das größte Gelenk des Körpers ist auch das anfälligste für Schmerzen: Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen, Übergewicht oder Fehlstellungen können Kniebeschwerden auslösen.



DAS Hüftgelenk

Das Hüftgelenk gilt als Dreh- und Angelpunkt unseres Bewegungsapparats. Als Folge jahrelanger Belastung durch unser Körpergewicht kommt es v. a. im Alter zu Beschwerden.



DAS Schultergelenk

Treten Schmerzen in der Schulter auf, können das Gelenk selbst, aber auch umliegende Muskeln oder Sehnen betroffen sein. Oft bereiten dann einfachste Dinge Probleme, z. B. Haare kämmen oder das Greifen zum obersten Regal.

Gelenkschmerzen?

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588555)
www.rubaxx.de