Hotline: 0251/690 99 40 50 **Wetter:** Heute 4°|-2° Morgen 8°|4° **Mail:** info@ag-muensterland.de

HALLO

TELGTE · WESTBEVERN · RAESTRUP · EVERSWINKEL · ALVERSKIRCHEN · OSTBEVERN

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 20. März 2021
Ausgabe 12/2021 · Verteilte Auflage: 13 570

Vorsicht, Falle

Um zu vermeiden, dass der Nachwuchs beim Spielen unerwünscht einkauft, sollte man In-App-Käufe im Smartphone oder Tablet deaktivieren. | **Menschen & Medien**

Ganzheitlich denken

Mit einer Tablette sind die Schmerzen in Armen oder Beinen weg? Schön wäre es, doch so einfach ist es leider nicht immer. **| Fit & gesund**

Gute Idee

Fleischbällchen lassen sich prima füllen. Das beweist das Rezept der Woche. Wir servieren Chügeli mit Käsekern. **|Essen & Trinken**

Kurz notiert

Weizenkörner einpflanzen

TELGTE. Das Team der Kinderkirche hat einen Wortgottesdienst für zu Hause zusammengestellt. Diesen finden die Kinder am kommenden Wochenende auf der Homepage der Gemeinde St. Marien (www.st-marien-telgte.de.) Auch die passenden Lieder sind in einer Audiodatei hinterlegt. Sie wurden von Familie Königsfeld aufgenommen. Passend zum Thema des Sonntages „Das Weizenkorn“ liegen am Wochenende im Schriftenstand der Kirchen St. Clemens und Ss. Cornelius & Cyprian Tütchen mit Weizenkörnern bereit, die abgeholt und zuhause eingepflanzt werden können.

Mit „Luca“ in die Spielgruppe

OSTBEVERN. Eltern und Erzieherinnen können mit der „Luca“-App ihre Anwesenheit in der Spielgruppe der Kolpingsfamilie ganz einfach dokumentieren. „Wir nutzen die schnelle und datenschutzkonforme Kontaktnachverfolgung, um Corona-Infektionsketten zu unterbrechen. Unser kleiner Beitrag zur Eindämmung der Coronapandemie“, sagt René Teuber, Vorsitzender der Kolpingsfamilie. Die Nutzer müssten sich keine Sorgen machen, was mit ihren Daten passiert. Nur das Gesundheitsamt kann ihre Kontakthistorie anfragen und entschlüsseln. Im Infektionsfall ist so eine schnelle Nachverfolgung möglich.

Kolpingsfamilie geht Kreuzweg

TELGTE. Am 29. März (Montag) geht die Telgter Kolpingsfamilie den Kreuzweg. Unter Einhaltung der Corona- und Abstandsregeln könne diese schöne Tradition in diesem Jahr glücklicherweise wieder fortgesetzt werden, heißt es in der Ankündigung. Treffen ist um 19 Uhr am Christoph-Bernsmeyer-Haus, um dann zu Fuß weiter zum Kreuzweg an der Ems zu gehen. Gäste und Freunde der Kolpingsfamilie sind bei dieser Andacht willkommen.

Architekturpreis für Ostbeverner Rathaus

Schöne Anerkennung

Foto: Caspar Sessler

Die Ergebnisse des Architekturpreises Münster-Münsterland 2020 des Bundes Deutscher Architekten liegen vor. Auch Ostbevern ist dabei.

OSTBEVERN. „Eigenständige, qualitätvolle Entwürfe, die sich aber einpassen und nicht den großen Zampano machen“, schwärmte die Stuttgarter Architektin Elke Reichel, Vorsitzende der fünfköpfigen Jury. An die Spitze des Bewerberfeldes aus 39 Bauten in der ganzen Region setzten sich die Neuen Ateliers der Kunstakademie Münster sowie ein Wohnhaus am Buddenturm. Weitere fünf Arbeiten erhielten eine Anerkennung, darunter auch das Rathaus Ostbevern von Schnoklake Betz Dömer Architekten aus Münster.

„Die Bandbreite der Bewerber von Kirchenbau bis Wohnen war groß, jede Sparte war vertreten“, so die Jury. Nur alle drei Jahre wird der Wettbewerb ausgelobt. Die prämierten Bauten nehmen automatisch am BDA-Wettbewerb auf Landesebene teil und haben schließlich die Chance, beim Bundeswettbewerb zu punkten. Den BDA-Architekturpreis halten viele für den wichtigsten in der langen Liste der deutschen Architekturpreise.

„Wegen der Bedeutung des Preises nehmen wir die Verantwortung gerade in der ersten Stufe sehr ernst. Wir stecken viel Energie in die Bewertung der Objekte“, so Reichel. Der Jury gehören neben Reichel die Architekten Prof. André Habermann, Lemgo, und Benjamin Wirth, Bremen, sowie Dr. Ulrich Peters, Generalintendant des Theaters Münster, und der Journalist und Architekturkritiker David Kasparek an.

Eigentlich besichtigt die Jury vor der finalen Entscheidung jedes Objekt, das in die zweite Runde gekommen ist: Doch das war in Zeiten des Lockdowns nicht durchführbar. „Einige Mitglieder der Jury kannten einen Teil der Bauten schon und konnten berichten“, so Reichel. David Kasparek besichtigte trotz Schneechaos die Bauten im Münsterland, Jurymitglied Dr. Ulrich Peters nahm die münsterschen Objekte in Augenschein. Filmaufnahmen zeigten die Einpassung der Bauten in das Umfeld, traditionell ein wichtiges Kriterium im Wettbewerb.

„Wir mussten improvisieren. Am Ende hatte die Jury aber in allen Fällen ein sehr gutes Gefühl für die Qualität der Bauten“, schildert Reichel.

Kein Schwimmunterricht für die Jüngsten

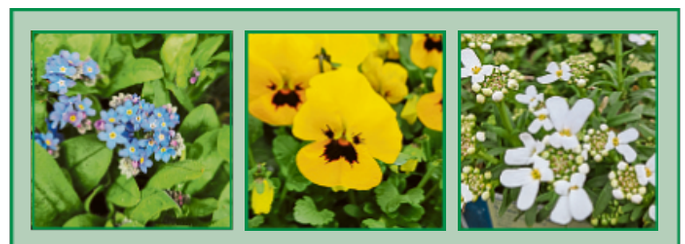
Ein „Seepferdchen“-Jahrgang fehlt

TELGTE/EVERSWINKEL. Die Sehnsucht nach dem Schwimmen ist sehr groß“, sagt Thomas Schwaack, Leiter der DLRG-Ortsgruppe Telgte, die auch für Everswinkel zuständig ist. Aktuell fänden aufgrund der Corona-Pandemie keine Kurse und kein Training statt. „Wir planen erst einmal zum 1. Mai den Start in die Freibadsaison“, sagt Schwaack. Sorge bereitet dem Schwimmtrainer, dass ein kompletter „Seepferdchen“-Jahrgang jetzt nicht ins Wasser konnte. Das bedeute, dass einige der Fünf- und Sechsjährigen in der Gemeinde – Schwaack schätzt rund 20 Prozent – das Schwimmen nicht gelernt hätten, bevor sie in die Schule kämen.

Grundsätzlich hält er es bei derzeit steigenden Corona-Infektionszahlen für richtig, die Schwimmbäder nicht zu öffnen. „Schön wäre es, wenn wir, sobald es möglich ist, 14-tägigen Blockunterricht geben könnten“, wünscht sich Schwaack. Mit normalen Kursen sei das Defizit nicht aufzuholen, denn diese seien erfahrungsgemäß sehr schnell ausgebucht.

Trainieren dürfen derzeit ausschließlich Leistungs- und Rettungsschwimmer. Kinder-, Freizeit- und Vereinsschwimmen sei nicht möglich. Für Kinder, die schon Schwimmen gelernt haben, sei es wichtig, weiter am Ball zu bleiben, um die Schwimmfähigkeit zu erhalten, weiß der Experte. Außerdem müssten die Kinder in der Schule weitermachen, um dann die nächsten Schwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold zu erhalten.

Nicht nur Kindern fehle der Schwimmunterricht. Lehrerfortbildungen oder Polizeianwärter warteten ebenfalls dringend darauf, dass Bäder wieder öffnen dürften.



Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0 25 04/6 90 23 04

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

Redaktion
redaktion.telgte@
ag-muensterland.de

AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Rätselspaß

Samstag, 20. März 2021

Kraftlosigkeit | eh. Kaltstarthilfe (Auto) | tschechischer Dichter † 1874 | Schurkerei | | biblischer Riese (A.T.) | französisch: Schrei | ein Glücksspiel | | Vorname von Tennisstar Sampras | dt. Kirchenhistoriker † | | Sohn Noahs (A.T.) | | griechische Hauptstadt | Amtsgehilfe | | französische Käseart | | kleine Erhebung | Fußballspielerposition | | Nachspeisen | | Hawaii-Insel (USA) | | gehoben: nie | eine Polizeibehörde (Abk.) | alban. Münzeinheit | | | englischer Artikel

schadensersatzpflichtig | Büro (engl.) | langfristige Geldaufnahme

Tanz in einer Kolonne | nicht zu empfehlen | Sekundärrohstoffe (Kw.) | Tanzlokal (Kw.) | US-Großstadt | böswillige Schererei | jüd. Priester in Babylon

Bergeinschnitt | Stricke, Taue | US-Raumfähre | sprachbegabte Singvögel | Filmstar, ... Thurman | Zauberer in der Artussage | ältester Sohn Noahs (A.T.)

orient. Floß aus Tierhäuten | englisch: wahr | Zimmerwinkel (Mz.) | griechische Halbinsel | sicher, behütet | Südseeinselstaat (engl.) | bayrisch: kleine Biermenge

US-Astronom † 1953 | gehoben: Getränk | Landschaft in bibl. Zeit | Comedy-Serie, ‚Alles ...' | griech. Vorsilbe: gleich | Jüngling der griech. Sage | schweiz. Tennisspieler (Roger)

Rheindeltaarm | Anhänger des Zarathustra | US-Schauspielerin, Amber ... | Geheimagenten | Verkleidungen | griechischer Käse | Stern im ‚Aquila' | asiatischer Halbesel | Kosewort für Mutter

Ausruf des Missfallens | überbackene Speise | altgriech. Philosophenschule | schweiz. Presseagentur (Abk.) | Mediziner (Mz.) | Autorücksitze | russischer Männername | deutscher Sänger, Moderator, ...P' | französisch: Himmel | Fremdwortteil: Wasser

Rückstand beim Brauen | altgriechischer Mathematiker | neugierig | Stadt in Nordkorea | Hochgebirge in Südamerika | Apostel des Nordens † 865 | europäische Sprache | ‚James-Bond'-Autor, ... Fleming † | Wüste in Nordafrika

dt. Modedesignerin, ... Sander | Ausstellungsgebäude (Mz.) | Sammlung von Schriftstücken | Gänserich | Vorname der Engelke

Salz der Schwefelsäure | Kraftfahrerorganisation (Abk.) | Himmelsbrot im A.T. | ein Buch der Bibel | Truppenstandort | fahrendes Volk | ehem. DDR-Partei (Abk.)

Zeter und ... | Leid zufügen | Stadt an der Leine | Vorname des US-Dichters Pound | große Raumstation (Abk.) | eine italienische Pflaume | ehem. Name von Tallinn | Fremdwortteil: mit, zusammen

Formel-1-Weltmeister, ... Rosberg | Figur im Film ‚Die Klapperschlange' | Sanftheit | Pistole (Gaunersprache) | Streik | Autor von ‚Lili Marleen' | klangvoll | Besucher (Mz.) | Skatausdruck

Ruinenstätte in Syrien | ein Entenvogel | abschätzig: Mann | Mutter der Nibelungenkönige | das Unsterbliche (Mz.) | fester, farbloser Überzug | ein Hundezwinger | Vorname von US-Filmstar Cooper

südschwedische Insel | Wasservogel | Amtssprache in Pakistan | Weissager | US-Filmstar (Wesley) | span. Inselgruppe (Kw.)

schöner Filmschluss, Happy ... | polnischer Name der Oder | Rang beim Karate | Kurort in Polen (Bad ...) | Gegenteil von unter | US-Sängerin (Britney) | französische Königsanrede | Labans Tochter (A.T.) | deutsche Landeshauptstadt | größter Erdteil

Frauenkleidungsstücke | französischer Polizist | Geräusch bei Glasbruch | Parfümfläschchen | aufgeregte Erwartung | grausamer Gott der Hindus | Initialen des Autors Ambler

ein Fragewort | österr. Psychologe † 1939 | König von Elis (Sage) | Cocktail mit Ei | weiblicher Artikel | brasilianische Fußballlegende | gefeierte Künstler

amerikanisches Grußwort | österr. Komponist † 1949 | feste Redewendungen | Zeitspanne | zuwenden | Geld vorstrecken | Tierkreiszeichen (Stier) | britische Münzeinheit | österr. Gruß

beste Schulnote (ugs.) | dickflüssig | Fragewort | ‚heilig' in span. Städtenamen | Öllieferländerverbund (Abk.) | Berliner Flughafen | Stockwerke | Frauenfigur bei ‚Dallas', ... Ellen

franz. Backspezialität | Figur bei Pasternak, Doktor ... | Imitator (abwertend) | ‚Killerwale' | Autorin von ‚Jenseits v. Afrika' | hart, unbeugsam

Stadt im Süden von England | Christusdarstellung (... Homo) | Gebirge auf Kreta | Fremdwortteil: lang, mächtig | studentische Verbindung | US-Bundesstaat | Optimum | poetisch: flache Wiesengelände

undicht | amerik. Schauspieler (Paul) | kastanienbraun | selbst | afrikanische Rundsiedlung | Schlange im ‚Dschungelbuch' | US-Gitarrist, ... Hendrix | latein. Grabinschrift (Abk.)

Vorname Zolas † 1902 | kennzeichnende Flecke | wieder, auf ein ... | ruhelos, rastlos | gruselig | internat. Kleidergröße (‚M') | Ausruf des Jubels

ein Sternbild | Musik abmischen | Stadt in der Mandschurei | Stadt im Norden Angolas | TV-Soap, ‚Unter ...' | ehem. Währung Italiens | Heilpflanze

100 qm in der Schweiz | Rufname von Savalas (‚Kojak') | Stammesbezirk in der Monolei | frühere türkische Anrede (Herr) | necken | Fußhebel (Mz.) | Nutzrecht für Treue im MA. | türkische Stadt an der Maritza | französisch, span.: in

Ausflug, Wanderung | künstliche Satelliten | Roman von Jane Austen | Aufforderung zur Ruhe | nicht diese | Taufzeugin | einfärben | deutsche Vorsilbe: schnell | ägyptischer Sonnengott | Einheit für ebene Winkel

pigmentstoffarmes Tier | Rotwein aus Piemont | Schiffsreise | Bläschenflechte | alles ohne Ausnahme | Erkennungsmelodie | Hptst. von Saudi-Arabien | sacht, behutsam

bestimmter Artikel (4. Fall) | Lied von New Order, ,... Monday' | böser Zauberer | haltbares Tierprodukt | aufrollbarer Vorhang | iranische Provinzhauptstadt

flacher Meeresteil | Schauspieler | Sitzwaschbecken | Priesterstand | niederl. Tänzerin † (Mata) | Fragewort (3. Fall) | Stadt südlich von Moskau | Fremdwortteil: mit

dt. Maler † 1916 (Franz) | in den Adelsstand heben | ökonom.: Ergebnis (engl.) | junge Pflanze | eine Droge | Wasservögel | österr. Fernsehanstalt (Abk.)

Leier | Figur in Frischs ‚Andorra' | Igel als Comicfigur | Teichhühner | ein Halbedelstein | Hit von Shakira, ‚Hips don't ...' | italien. Filmstar, ... Argento | aufgeweckt | Freundin Popeyes | Abk.: Air France

balkonartiger Vorbau | Grundstücke | Zusammenfassung | ein Sakrament | Außerirdischer (engl.) | Meeresfisch | Vorname v. Schauspieler Sharif † | Abk.: Air France

franz. Bühnenautor † 1861 | Zeitalter | dt. Reiseveranstalter (Abk.) | höchster Punkt | männliches Haustier | Kornreinigungsmaschine | abgespannt

Lebensgefährtin Lennons (Yoko) | Eigenart, Spleen | eh. deutsches Königreich | Klageruf | bahnbrechend | skand. Männername | weibl. Prinzip (chin. Philos.) | Laut der Schafe | religiöse Bräuche

Taste bei Aufnahmegeräten | Fluss durch Gerona (Span.) | Kindertagesstätte (Kw.) | Stöckelschuhe | Gerbstoff | Gotteslästerung | Warntöne | engl. Anrede (Abk.)

Befehl islam. Herrscher | militärischer Wendebefehl | Schnellsendung | Blechblasinstrument | rechter Nebenfluss der Rhône | quälendes Nachtgespenst | ägyptische Halbinsel

wilde Ackerpflanze | europäischer Strom | sich umsehen, sich ... | Weinort in Württemberg | Hundename | Muskeltrainingsgerät | Gebiete | italien. Geheimgesellschaft | biblische Stadt des Lasters

Feingoldlegierung | Reiswein aus Bali | kleiner Junge (Kosewort) | Gott eines german. Kults | österr. Schriftsteller † 1939 | da, wenn | Ort am Vänersee | englisches Fürwort: sie

Insel vor Dalmatien (deutsch) | Waschwasserzusatz | Schriftstellerverband (Abk.) | Lärm | nordische Götterbotin | im Jahre (latein.) | ein Schnellzug (Abk.)

Hauptstadt Togos | arabischer Fürstentitel | niederrh. Kräuterbitter | Tonsilbe | Singvogel | deutsche Vorsilbe | Fürstenhaus von Monaco | Kfz-Z. Heilbronn

vortragen | altröm. Geister Verstorbener | jeden Tag, ... tagaus | dt. Farbfernsehsystem (Abk.) | Laut der Enttäuschung

Goldgewichte | libanesische Christen | Gedenkstätte | kleben

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Die Altstadt soll auch in Zukunft attraktiv und lebendig sein. Um das zu schaffen, müssen Maßnahmen ergriffen werden. Dazu zählt die Erstellung eines Masterplans. Foto: Josef Henkel

Umfrageergebnisse zur Attraktivität der Telgter Altstadt

Kräfte werden gebündelt

Die Telgter Altstadt soll als Wohn-, Einzelhandels- und Gastronomiestandort sowie als Identifikationspunkt attraktiv bleiben. Deshalb werden die Kräfte in der Stadt gebündelt, um gemeinsam einen Masterplan „Telgter Altstadt 2025“ zu erarbeiten.

TELGTE. Um ein Handlungskonzept mit konkreten Zielstellungen und anschließend auch Projekten zu erhalten, wurden verschiedene Maßnahmen eingeleitet. Vieles davon ist durch den Corona-Lockdown gestoppt oder zumindest gebremst worden. Zu konkreten Ergebnissen hat aber bereits eine Umfrage geführt, die im November und Dezember durchgeführt wurde. Die zentrale Frage dabei: Was wünschen sich die Menschen für die Altstadt, damit diese attraktiv und lebendig bleibt?

Erste Ergebnisse stellte Wirtschaftsförderer Andreas Bäumer in der jüngsten Sitzung des Haupt- und Wirtschaftsförderungsausschusses vor. 750 Antworten seien eingegangen. 90 Prozent davon auf digitalem Weg. Was ihn besonders freute, war die Tatsache, dass alle Altersgruppen ungefähr gleich vertreten waren. 90 Prozent der Umfrageteilnehmer waren Telgter Bürger, zehn Prozent in der Stadt zu Besuch.

Auffällig sei, dass sich quer durch alle Altersgruppen alle mehr Geschäfte in der Innenstadt wünschten. Mehrere Angebote für Jüngere wünschen sich die unter 20-Jährigen. Mehr Gastronomie wollen die Gruppen Ü 20, Ü 40 und Ü 60. Mehr Kinderfreundlichkeit wünscht sich die Gruppe Ü 30, mehr Kultur die Ü 50. Mehr Parkplätze wären für die Ü 60 schön.

154 Teilnehmer haben sich auch zu den Bereichen Verkehr und Auto geäußert. 26 Prozent wünschen sich weniger Autos, elf Prozent sogar gar keine Autos. Für 22 Prozent ist ein autofreier Marktplatz wünschenswert, eine autofreie Altstadt für fünf Prozent. 15 Prozent würden größere Fußgängerzonen bevorzugen. Für mehr Parkplätze sprachen sich 21 Prozent aus.

Die wichtigsten Orte in Telgte sind für die Befragten mit weitem Abstand der Marktplatz und die Altstadt. Auf den Plätzen folgen die Ems, die Emsauen und die Kapellenstraße.

Andreas Bäumer stellte dar, wie schwierig es sei, den angestoßenen Prozess in Pandemiezeiten mit Leben zu füllen. Geplante Workshops könnten nicht stattfinden. Videokonferenzen sind für ihn keine Alternative. Workshops soll es erst dann wieder geben, wenn die Sicherheit der Teilnehmer gewährleistet werden könne.

Bürgermeister Wolfgang Pieper betonte, dass die Akteure in Kontakt seien. Das Motto müsse lauten: Der Weg ist das Ziel. „Und wir sind auf einem guten Weg“, so der Bürgermeister.

Kurz notiert

Terminierung noch nicht möglich

WESTBEVERN. Mit Blick auf das aktuelle Corona-Infektionsgeschehen kann die Mitgliederversammlung des Vereins der Freunde und Förderer der St.-Christophorus-Grundschule Westbevern derzeit noch nicht terminiert werden. Sobald die Lage eine öffentliche Versammlung zulässt, wird der Termin für das Jahr 2021 bekanntgegeben.

Verabschiedung des Haushalts

TELGTE. Der städtische Haushalt für das Jahr 2021 wird am Donnerstag (25. März) ab 17 Uhr im Bürgerhaus im Mittelpunkt der Sitzung des Rates stehen. Denn dann wird das umfangreiche Zahlenwerk verabschiedet, das die Politik vorberaten hat. Gegen 18 Uhr wird eine Einwohnerfragestunde beginnen

Aktion der Messdienergemeinschaft St. Clemens

Schnitzeljagd für Familien

TELGTE. Mit einer besonderen Schnitzeljagd will die Messdienergemeinschaft St. Clemens in den Osterferien nicht nur für Abwechslung bei Kindern und deren Familien sorgen, sondern auch die Kasse für das Lager in den Sommerferien ein wenig aufbessern. Die Organisatoren haben sich dafür einiges einfallen lassen. Sie haben eine Route durch Telgte mit kleinen Rätseln und sogar Pausen-Plätzen zusammengestellt. Wer dabei sein möchte, kann eine E-Mail an schnitzeljagdmessdiener@gmail.com schicken. Die Interessenten bekommen dann das „Rätselprogramm“ samt Karte und weiteren Informationen ebenfalls per Mail zugeschickt. Die Schnitzeljagd kann in den Osterferien – vom 27. März bis zum 10. April – in Angriff genommen werden. Die Teilnehmer werden dabei zu verschiedenen Plätzen in und rund um Telgte geführt, wo sie kleine Aufgaben lösen müssen. Alle Informationen dazu stehen in der Mail. Eine Anmeldung kann ab sofort erfolgen, sie muss jedoch spätestens bis 19 Uhr am Vortag des Tages erledigt sein, an dem die Familie die Schnitzeljagd machen möchte.

NEUES ZUM ALDI PREIS: ENTDECKEN SIE VIELE ANGEBOTE IN UNSEREM MAGAZIN UND AUF ALDI-NORD.DE
Jeden Tag besonders – einfach ALDI.

WIR HABEN WIEDER GEÖFFNET!
JETZT TERMIN VEREINBAREN!
TELEFON: 02581 9369-0
E-MAIL: info@die-kueche-luchtefeld.de
ONLINE-TERMINBUCHUNG UNTER: www.die-kueche-luchtefeld.de
Click & Meet!
Weitere Infos und Online-Terminbuchung unter: www.die-kueche-luchtefeld.de
DIE Küche LUCHTEFELD
Die Küche Luchtefeld GmbH & Co. KG
August-Wessing-Damm 82 - 48231 Warendorf
Neue Öffnungszeiten: Mo.: geschlossen, Di. - Fr.: 9 -18 Uhr, Sa.: 9 - 14 Uhr

Hammer zuhause
Wir haben wieder GEÖFFNET!
Direkt am Markt
Termin vereinbaren!

So erreichen Sie uns
Anrufen 05731 / 765-432
Mo-Fr 8-18 Uhr · Sa 8-16 Uhr
Am Markt direkt vorbeikommen & Termin sichern
Online https://www.hammer-zuhause.de
Markisen- & Insektenschutzrabatt
gültig bis 10.04.21
20%

48157 Münster ⑭
An der Kleimannbrücke 1
48231 Warendorf ⑭
August-Wessing-Damm 82-84
HS 11A_21
⑭ Niederlassung der Hammer Fachmärkte für Heim-Ausstattung GmbH & Co. KG West, Oehrkstraße 1, 32457 Porta Westfalica

Ganzheitlicher Therapieansatz verspricht Linderung

Multimodal gegen Schmerzen

Mit einer Tablette sind die Schmerzen in Armen oder Beinen weg? Schön wäre es, doch so einfach ist es leider nicht immer – und vor allem ist es oft auch nicht zu empfehlen, sich einfach nur eine Pille gegen den Schmerz einzuwerfen.

Professor Winfried Meißner ist Präsident der Deutschen Schmerzgesellschaft. Er sagt: „Leichte Schmerzen sollten nicht primär mit Schmerzmitteln behandelt werden.“ Bei stärkeren akuten oder chronischen Schmerzen stellten sie aber oft einen von mehreren Bausteinen einer erfolgreichen Therapie dar.

Bei deren Behandlung sollte es laut Meißner nie um Entweder-oder gehen. „Wir sehen nichtmedikamentöse Verfahren nicht als Alternative an, sondern als Ergänzung, also als komplementäre Schmerztherapien.“

Doch wie bei Medikamenten gilt auch hier: Sie müssen richtig ausgewählt sein. „Denn neben wirkungsvollen Verfahren gibt es leider auch viel Humbug“, sagt Meißner.

Hinzu kommt, dass es „häufig erhebliche Defizite und Fehlbehandlungen bei Schmerzbehandlungen gibt“, sagt Jan-Henrich Stork, chefärztlicher Leiter einer multimodalen stationären und tagesklinischen Schmerztherapie am Krankenhaus Tabea in Hamburg.

„Zunächst einmal sollte eine Schmerztherapie durch den Hausarzt, Orthopäden oder Internisten begonnen werden“, sagt Stork. Kommt es zu keiner Linderung, steht eine ambulante spezialisierte Therapie bei einem Schmerztherapeuten an.

Grundvoraussetzungen einer erfolgreichen Schmerztherapie sind laut Winfried Meißner körperliche und geistige Eigenaktivitäten wie Schwimmen, Yoga und Qigong. „Aber: Die Kombination macht’s“, sagt Meißner. Man sollte sich beraten lassen. Nicht alle Verfahren seien bei allen Problemen gleich hilfreich. Denn genau wie bei Medikamenten kann es auch hier eine Unter- oder Überdosierung geben.

Die Behandlung beim Physiotherapeuten kann bei chronischen Schmerzen Bestandteil der Therapie sein. Foto: dpa

Als eher „passive“ Verfahren gelten zum Beispiel Massagen. „Sie können kurzfristig hilfreich sein, langfristig können sie aber auch zu Inaktivität beitragen“, sagt Meißner. „Aktive Verfahren sind daher meist wirksamer.“ Entspannungstechniken wiederum sind dem Experten zufolge eine „hervorragende Möglichkeit“, unabhängig von Ort und Behandler die Schmerzwahrnehmung zu verändern.

Vor allem aber seien Physio-, Psycho- und Ergotherapie zentrale Bestandteile der Therapie chronischer Schmerzen. „Wichtig ist, dass diese Verfahren sinnvoll kombiniert werden und nicht unkoordiniert nebeneinander herlaufen“, sagt Meißner.

> *„Wir sehen nichtmedikamentöse Verfahren nicht als Alternative an, sondern als Ergänzung, also als komplementäre Schmerztherapien.“*
>
> Professor Winfried Meißner, Präsident der Deutschen Schmerzgesellschaft

Bei chronischen Schmerzen Therapie und psychologischen geschehe das am besten bei einer multimodalen Schmerztherapie.

Hier müssen die Behandler ihre Verfahren miteinander abstimmen. Laut Definition beinhaltet sie eine Behandlung chronischer Schmerzen unter Einbeziehung von mindestens zwei Fachdisziplinen.

Stork erklärt den Ansatz seines Therapiekonzeptes: „Wir betrachten den Schmerz nicht eindimensional als reine Erkrankung, sondern setzen ihn in Beziehung zu individuellen körperlichen, seelischen und sozialen Folgen sowie Auswirkungen auf den Alltag.“

Dementsprechend besteht die Behandlung aus ärztlicher Sicht sowie psychotherapeutischen Verfahren, Physiotherapie und vor allem auch aus Schulungen zum Thema Schmerz. Verletzungen und Operationen, die der Patient in der Vergangenheit hatte, fließen in die Therapie ebenso ein wie genetische Dispositionen und Einstellungen sowie Denkmuster des Patienten.

Eines haben alle Schmerztherapien gemeinsam: „Die Patienten müssen in der Lage und bereit sein, wieder in die Bewegung kommen zu wollen“, sagt Stork. Sie müssten sich darauf einlassen, ihre chronische Schmerzerkrankung aktiv selber verbessern zu wollen. (dpa)

Faszienrollen richtig nutzen

Immer in Richtung Herz

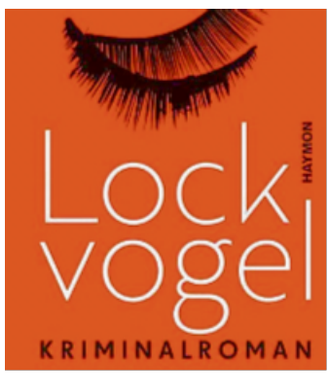
Wer eine Faszienrolle benutzt, sollte mit dieser „immer zum Herzen hin rollen“. Dazu rät Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Venen, die recht oberflächlich verliefen, würden sonst zu stark komprimiert, erklärt der Sportwissenschaftler.

Rollt man mit Druck weg vom Herzen, wird auch das Blut mit viel Druck weg vom Herzen gedrückt – dagegen kommen die Venenklappen nicht oder nur schwer an.

Manch einer übertreibt es auf der Rolle auch und bekommt blaue Flecken: „Das ist das Zeichen einer Verletzung durch zu viel Druck, das sollte nicht sein“, sagt Froböse. In so einem Fall gilt: Lieber etwas weniger fest drücken beim nächsten Mal. Es muss übrigens nicht zwingend eine Faszienrolle sein, sagt der Experte: Ein Tennisball oder gar ein Nudelholz tun es auch. (dpa)

Für Bücherwürmer

Mit viel Sprachwitz: „Lockvogel“



Toni hat praktisch keinen Euro mehr. Ihr Freund Felix hat sich mit ihren Ersparnissen aus dem Staub gemacht. Die Liste ihrer unbezahlten Rechnungen wird länger und länger. Toni hat also einen riesigen Berg besonders saurer Zitronen vorgesetzt bekommen. Nur: Was macht sie daraus? Zuerst einmal: Durchatmen, Limonade machen auf später verschieben und schleunigst Felix zur Rede stellen. Dafür wendet sie sich an Privatdetektiv Edgar Behm. Der könnte Felix aufspüren. Doch wie soll sie ihn bezahlen?

Haymon Verlag, 376 Seiten
24,90 Euro

FAZIT: ★★★★☆

Für Couchpotatoes

Harry Potter und der Stein der Weisen

An seinem 11. Geburtstag erfährt Waisenjunge Harry (Daniel Radcliffe), dass er der Sohn eines Zauberers ist und künftig im Internat Hogwarts die Kunst der Magie erlernen soll! Also nichts wie weg von den fiesen Pflegeeltern und rein ins Abenteuer mit neuen Freunden, klasse Unterricht – und echten Gefahren. Für die sorgt ein böser Zauberer, dessen Name nicht genannt werden darf…
Der Film – Harrys erster Streich – spielte weltweit eine knappe Milliarde Dollar ein.

Fantasyabenteuer, GB/USA 2001
mit Daniel Radcliffe
So., 20.15 Uhr, SAT.1

FAZIT: ★★★☆☆

Schluss mit ungewollten In-App-Käufen

Einstellungssache

Kinder spielen gern am Tablet oder Smartphone. Oft locken scheinbar kostenlose Spiele mit Zusätzen – für die man zahlen muss.

Damit die Kinder nicht einfach shoppen gehen, können Eltern solche In-App-Käufe auf dem Gerät deaktivieren. Wie das geht, erklärt die Stiftung Warentest.

Auf Android-Geräten können unerwünschte Käufe blockiert werden. Dafür öffnet man den Play Store und wählt über das Drei-Striche-Icon den Menüpunkt „Einstellungen“ aus. Unter „Nutzersteuerung“ geht man auf „Authentifizierung für Käufe erforderlich“ und tippt dann auf folgende Option: „Für alle Käufe bei Google Play auf diesem Gerät.“

Beim iPhone oder iPad wird zuerst in den Einstellungen die „Bildschirmzeit“ aktiviert. Dann geht man der Reihe nach auf „Bildschirmzeit“, „Beschränkungen“ und „Käufe im iTunes & App Store“. Dort werden „In-App-Käufe“ angeklickt und die Option „Nicht erlauben“ festgelegt.

Damit ein Kind diese Bildschirmzeit-Beschränkung nicht selbst deaktiviert, ist ein Code unter „Bildschirmzeit-Code verwenden“ nötig. Wird die Bildschirmzeit auf dem Gerät des Kindes eingerichtet, folgt man den Anweisungen des Betriebssystems bis zum Menüpunkt „Elterncode“, gibt einen Code ein und bestätigt ihn. Unter „Beschränkungen“ wird der Code eingegeben und schließlich noch der Button „Inhalt & Datenschutz“ aktiviert. (dpa)

Um teure In-App-Käufe zu verhindern, sollten die richtigen Einstellungen ausgewählt werden. Foto: dpa

Das hilft bei
Schwindel-beschwerden

✚ Spezieller Dual-Komplex mildert auch Begleiterscheinungen wie Übelkeit oder Benommenheit!

✓ Rezeptfrei
✓ Gut verträglich

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)

www.taumea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Seitdem Rubaxx Cannabis Öl frei verkäuflich in der Apotheke erhältlich ist, findet es großen Anklang bei Verbrauchern. Jetzt gibt es das Nr. 1* Cannabis Öl in Deutschland mit neuer, hochwertiger Rezeptur.

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

Cannabis ganz ohne Rausch

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

Mit Vitaminen für Muskeln und Immunsystem

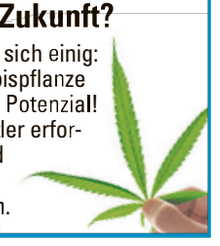
Jetzt wurde die Rezeptur von Rubaxx Cannabis Öl noch verbessert und mit hochwertigen Vitaminen für Muskeln, Knochen und das Immunsystem angereichert. Vitamin D spielt eine essenzielle Rolle für den Erhalt einer normalen Muskelfunktion und normaler Knochen. Zusätzlich trägt es zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Ebenfalls in Rubaxx Cannabis Öl enthalten: Vitamin E. Es schützt die Zellen vor oxidativem Stress, d. h. es wirkt als Radikalfänger der Schädigung von Körperzellen entgegen.

Höchste Qualität in Tropfenform

Rubaxx Cannabis Öl wurde speziell für den täglichen Verzehr hergestellt. Sowohl die Herstellung als auch die Abfüllung finden nach strengsten deutschen Qualitätsstandards statt. Weiterer Pluspunkt: Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Cannabis – Pflanze der Zukunft?

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



Qualität aus Deutschland

MADE IN GERMANY

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

Verbesserte Rezeptur

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis Öl
(PZN 15617485)

www.rubaxx-cannabis.de

*Nahrungsergänzungsmittel Cannabis in der Apotheke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, 01/21

Kulinarische Grüße aus der Schweiz

Eine runde Sache

Rezept der Woche

Chügeli mit Käsekern

Ganz egal, ob man sie nun Frikadellen, Buletten oder Fleischpflanzerl nennt: Die frisch gebratenen Spezialitäten aus Hack mag jeder Fleischliebhaber.

Dazu eine Portion Pasta, Salat oder frisches Gemüse – fertig ist eine ausgewogene, genussvolle Mahlzeit. Wer die Hackbällchen zusätzlich mit Käse oder weiteren Zutaten befüllt, sorgt bei den Lieben für kulinarische Überraschungsmomente, zum Beispiel zu den Oster- oder Pfingsttagen. Mit unzähligen Variationsmöglichkeiten ist Abwechslung garantiert, so lassen sich die runden Leckerbissen mal mediterran, mal orientalisch oder auch mal asiatisch zubereiten. Oder typisch schweizerisch: Dann heißen sie Chügeli.

Das einzige, was bei Hackfleisch nicht jedem mundet, ist die Zubereitung. Das lästige Formen der Kügelchen nimmt viel Zeit in Anspruch, gründliches Händewaschen davor und danach ist Pflicht. Viele Freizeitköche behelfen sich mit Handschuhen.

So werden die Chügeli zubereitet:

☆ Zwiebel schälen und fein hacken.

☆ Hackfleisch, Brät, Senf und Zwiebel in einer Schüssel mischen und würzen. Masse gut kneten, bis sie sich zu einer kompakten Masse verbindet.

☆ Käse in 24 Würfel schneiden.

☆ Hackmasse mit Käsewürfeln als kleine Kugeln formen.

☆ Paniermehl in einen flachen Teller geben. Kugeln darin wenden, gut andrücken.

☆ Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Kugeln portionenweise rundherum etwa acht Minuten braten.

Dazu passt sehr gut ein Tomatensalat mit verschiedenen Tomatensorten, Zwiebeln, Basilikumblättern und italienischem Dressing. (djd-mk)

Einkauf

Zutaten für 24 kleine Kugeln

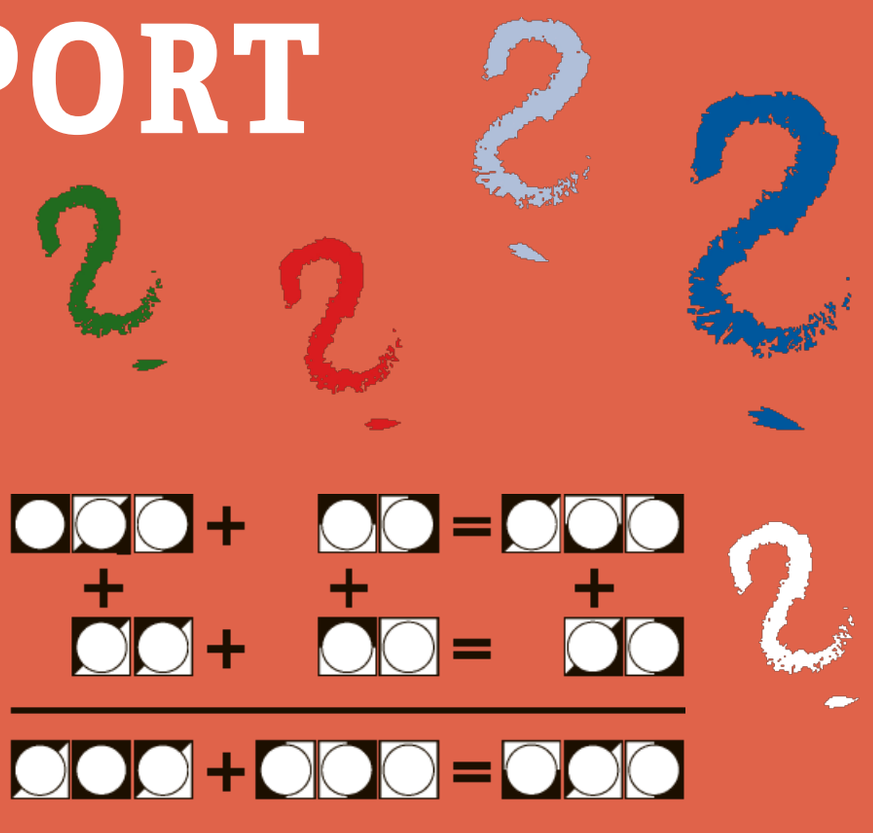
- 1 Zwiebel
- 600 g Hackfleisch (Rind)
- 200 g Kalbsbrät
- 1 EL Senf
- 1 TL Salz, etwas Pfeffer
- 100 g Halbhartkäse
- Paniermehl
- Öl zum Braten

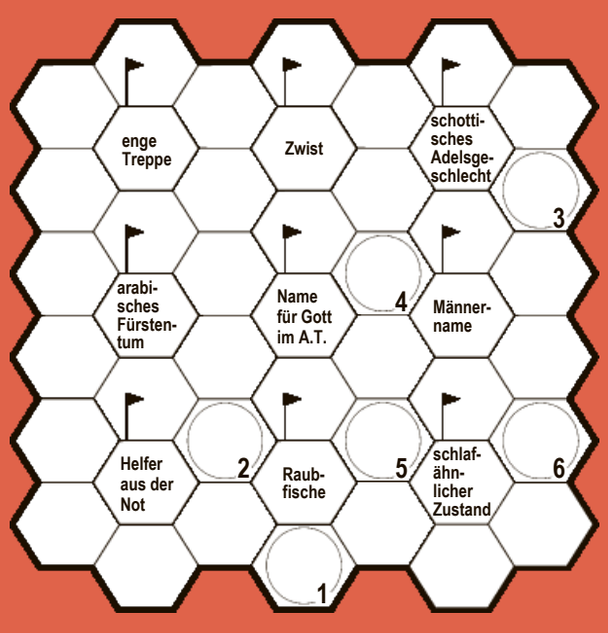
Foto: djd-mk/bettybossi.de

RÄTSEL und DENKSPORT

höflicher Mann	ABCHI NSTT	ATV	AER RST	ALO	EEK NST			EIR		BOOTU	ADEGI NSUW	ORU	EIILL			ACT	ACETT
								Einrich-tung an Streifen-wagen						4			
kleiner Behelfs-bau		2						EKSZ		sehr betagt						AEHN ORS	
					EEM ORT		Fest-umzug				3		EEG HOT		Abk.: Sport-club		
griechi-sche Vorsilbe: Stern		AORTU		norma-ler-weise				5		AELLP		süßer Brot-aufstrich					
eilen							BELR		chile-nische Währung					deutsche Vorsilbe			
				BEO		über-legen, abwägen									ABR		AMU
Jung-eisbär im Berli-ner Zoo †			Nadel-loch					englisch: alt				CN		Riesen-schlange			
großer Eingang				1					dunkel								
älteste Stadt Deutsch-lands						italie-nisches Nudel-gericht								nicht glatt			

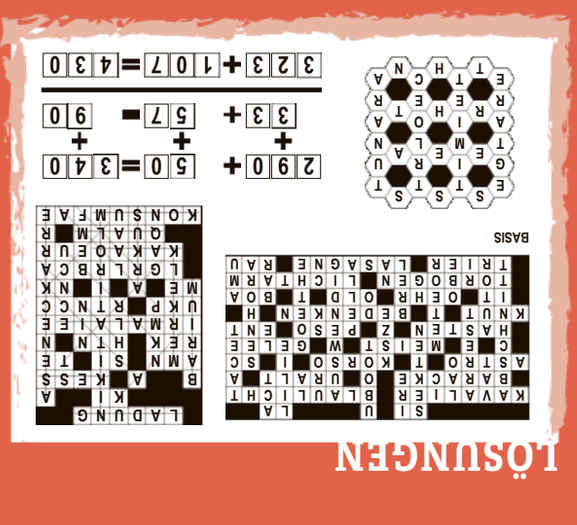
1	2	3	4	5





ARKUS
ASEN
ASTI
BARIUM
DUNG
ENAK
GARANT
HANNA
KAKAO
KARIBU
KARRE
KESS
KONSUM
LADUNG
LECK
MALAIE
MERKEL
NECKAR
NIKI
PALOMA
QUALM
RALF
TICK
TIROL

LÖSUNGEN



Auch Banken können pleite gehen

Bis 100 000 Euro sind abgesichert

Bei vielen Sparern sorgte diese Nachricht für einen Schreck: Die Finanzaufsicht Bafin macht die Bremer Greensill Bank AG wegen drohender Überschuldung dicht und hat einen Insolvenzantrag für die bakn gestellt.

Einlagen der Kunden sind allerdings grundsätzlich geschützt: Über die gesetzliche Entschädigungseinrichtung sind Einlagen privater Kunden bis 100 000 Euro abgesichert. Zudem ist die Bank Mitglied in der Einlagensicherung privater Banken. Sollte die Bafin feststellen, dass das Institut nicht mehr in der Lage ist, die anvertrauten Einlagen zurückzuzahlen, tritt der Entschädigungsfall ein. Kunden werden in diesem Fall automatisch per Brief von der Entschädigungseinrichtung informiert, sie müssen selbst nicht aktiv werden. (dpa)

Foto: dpa

Die richtige Krankenversicherung für die Studienzeit

Privat oder gesetzlich?

Wer mit einem Studium beginnt, muss sich auch mit dem Krankenversicherungsschutz beschäftigen.

Wichtig zu wissen: Die Entscheidung, ob es eine private oder gesetzliche Krankenversicherung sein soll, bleibt für die gesamte Studiendauer bindend. Darauf macht die Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern aufmerksam. Wer sich privat versichert, kommt während des Studiums nicht mehr in die gesetzliche Krankenkasse zurück.

Für manche Studentinnen und Studenten kann die private Krankenversicherung sinnvoll sein. Wenn zum Beispiel über die verbeamteten Eltern ein Beihilfeanspruch besteht, ist die private Versicherung meistens günstiger als die gesetzliche Krankenversicherung der Studenten (KVdS). Aber: Fällt während des Studiums der Kindergeldanspruch weg, muss der Vertrag auf eigenständigen Vollversicherungsschutz umgestellt werden.

Bei gesetzlich versicherten Eltern sind Studienanfänger bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres kostenfrei familienversichert. Diese Zeit verlängert sich bei geleistetem Wehr- oder Ersatzdienst entsprechend. Eine beitragsfreie Familienversicherung ist nur möglich, wenn das regelmäßige Einkommen des Studenten unter 455 Euro liegt beziehungsweise bei einer geringfügigen Beschäftigung (Minijob) 450 Euro nicht überschreitet.

In diesem Fall und ab dem 26. Lebensjahr ist dann aber die studentische Versicherung gemäß KVdS möglich. Sie kostet monatlich 76,85 Euro plus den Beitrag zur gesetzlichen Pflegeversicherung und gegebenenfalls den individuellen Zusatzbeitrag der Krankenversicherung. (dpa)

Kleinanzeigenmarkt

Samstag, 20. März 2021

Stellenangebote

Für unser Seniorenzentrum Haus Simeon suchen wir zum nächstmöglichen Termin

einen **LKW-Fahrer für den Essenstransport**

(9 Wochenstunden, Einsatz jede dritte Woche von Montag bis Sonntag, m/w/d)

Ihre Aufgabe ist der Transport von Essen mit einem 7,5t LKW. Führerscheinklasse C1 ist erforderlich.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch für Fragen zur Verfügung.

Diakonie Münster – Stationäre Seniorendienste GmbH
Haus Simeon
Herrn Harke
Am Berg Fidel 70 · 48153 Münster
Tel. 0251-7888-0
l.harke@diakonie-muenster.de

Für unser Seniorenzentrum Handorfer Hof suchen wir zum nächstmöglichen Termin

eine **Alltagsbegleitung**

mit 12 Wochenstunden (m/w/d)

Der Handorfer Hof ist eine Einrichtung, in der 78 Bewohner leben.

Wir bieten Ihnen alle Leistungen des öffentlichen Dienstes (inkl. Zusatzrente) und einen interessanten Arbeitsplatz.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch für Fragen zur Verfügung.

Diakonie Münster - Stationäre Seniorendienste GmbH
Handorfer Hof
z. H. Frau Holtdirk
Handorfer Str. 20-24 • 48157 Münster
Tel. 02 51-87 147-0
i.holtdirk@diakonie-muenster.de

Wir suchen
Zusteller (m/w/d)
Aschendorff Logistik

ab 18 Jahren für die Zustellung der Tageszeitung in
- **ASCHEBERG und DAVENSBERG** (inkl. Briefe)
- **EVERSWINKEL und TELGTE**
- **DRENSTEINFURT**
- **VORHELM**

Eckpunkte:
- in der Nacht oder den frühen Morgenstunden
- von Montag bis Samstag
- für die Zustellung in Telgte ist ein eigener Pkw erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!
Tel.: (02 51) 6 90-664 · zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.de

Wir suchen zu sofort oder einem späteren Zeitpunkt eine(n)
Zahnmedizinische(n) Fachangestellte(n)
für die Behandlungsassistenz in Teil- und Vollzeit
und für die Anmeldung/Empfang (keine Abrechnung)
in Teil- und Vollzeit
Bewerbungen bitte an praxis.hamm@gmail.com oder
Zahnarztpraxis Dr. C. Wackerbeck-Müller · Dr. M. Müller
Heessener Markt 2 · 59073 Hamm · Tel. 02381-36811

GROSSE GYNÄKOLOGISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS
mit 3 Ärztinnen und angebundener Hebammenpraxis sucht
MFA in Teilzeit ab 12.4.2021
zur Verstärkung des Teams.
Bitte richten Sie Ihre vollständige Bewerbung, gerne auch in digitaler Form, an
GP Dr. Witta & Dr. Vornhecke · Kirchstr. 8 · 48324 Sendenhorst
fon 0 25 26 / 38 73 · mail@gyn-sendenhorst.de

Zuverlässige **Reinigungskräfte** m/w/d
in Everswinkel gesucht.
Arbeitszeit: Mo – Fr ab 5 Uhr oder ab 6 Uhr.
Es handelt sich um eine geringfügig oder sv-pflichtige Beschäftigung. Bei Interesse melden Sie sich unter:
Prior & Peußner
Tel. 01 51/21 03 60 96
www.pp-service.com

Gärtner*in Teilzeit/Vollzeit Für die Gestaltung und Instandhaltung unseres sehr großen Landschaftsgartens im Südosten von Münster suchen wir dringend einen qualifizierten Gärtner*in in Teilzeit. Ihr Aufgabengebiet umfasst die Pflege und Neupflanzungen der Beete, Gehölzschnitt und Pflanzenschutzmaßnahmen. Wir bieten Ihnen eine außergewöhnlich interessante und krisensichere Dauerstellung, in der Sie selbständig und den jahreszeitlich bedingten Anforderungen entsprechend, Ihre Aufgaben wahrnehmen können. Wenn Sie Freude an vielfältiger Gartengestaltung haben und flexibel, belastbar und einsatzfreudig sind, bieten wir Ihnen eine übertarifliche Entlohnung und ein angenehmes, familiäres Arbeitsklima. Bitte bewerben Sie sich per E-Mail unter bewerbung@hkm-online.de oder per ☎unter 0251/6273038.

Jungen Menschen neue Chancen geben!
Wir suchen
Profifamilien® (Erziehungsstellen)
Nehmen Sie einen jungen Menschen als Profifamilie® in Ihr Haus, Ihre Familie und in Ihr Leben auf.
Weitere Infos unter:
T02534.6452425•www.backhaus.de
BACKHAUS KINDER- & JUGENDHILFE

HALLO BLICK PUNKT
Für die Samstagsverteilung
suchen wir
Zusteller (m/w/d)
ab 13 Jahren aus **TELGTE, WARENDORF** und **MÜSSINGEN.**
Wir freuen uns auf Sie.
Telefon (0251) 690-664
zustellerbewerbung@aschendorff.de
www.extramacher.de

Für ein Altenheim in Warendorf / Ostbleiche suchen wir zuverlässige, deutschsprachige
Reinigungskräfte (m/w/d)
(lohnsteuerpflichtig)
Arbeitszeit:
Mo/Di/Mi/Fr: 7 – 9 Uhr, Do: 7 – 11 Uhr,
Sa: 7 – 10.30 Uhr alle 14 Tage
Bewerbungen bitte an
MCS
Malta Clean & Service GmbH
Tel. ab 9 Uhr: 02421 - 840974

Wir suchen ab sofort in Ascheberg eine zuverlässige Reinigungskraft für ein Büro und 3 Haushalte in der Bauernschaft. Stundenumfang pro Woche: Büro und ein Haushalt: ca. 8 Stunden, 2 weitere Haushalte: ca. 5 Stunden. Haben Sie Interesse? Rufen Sie uns an: 0172/5645786.

Das Backhaus Frede braucht Verstärkung. Für unsere Filiale in Wolbeck suchen wir einen Mitarbeiter (m/w/d) für die Produktion in Vollzeit.. ? 02506/3029960.

Haushaltshilfe zum putzen und bügeln in Handorf ges., 1-Pers.-Haushalt, ☎0171/1206486.

Wir suchen zu sofort Unterstützung in der Reinigung/Betreuung/Materiallieferung in verschiedenen Objekten in Warendorf, Ostbevern, Telgte und Münster. Arbeitszeit vorwiegend Nachmittags. Führerschein und Deutschkenntnisse (in Wort und Schrift) erforderlich. Wöchentliche Arbeitszeit ca. 15 Stunden. Firmenfahrzeug und Firmenhandy werden gestellt. Sozialversicherungspflichtige Beschäftigung. Bruttostundenlohn 13,50 Euro. Gebäudereinigung Nienaber, ☎02532-1314 oder info@nienaber-ostbevern.de

Koch/Köchin gesucht! Sie kochen gern und schätzen den Kontakt mit Menschen? Sie sind ausgebildeter Koch, Ökotrophologe oder Hauswirtschafter (m/w/d)? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung für die (Lehr)Küche der Fachklinik Release in Ascheberg-Herbern, als Urlaubs- und Krankheitsvertretung auf 450E Basis. Bewerbungen bitte an Fachklinik Release, Merschstr. 49 in 59387 Ascheberg oder per Mail an fortmann@netzwerk-suchthilfe.org

Elektroniker / Industrieelektriker (m/w/d) in Senden unbefristet in Vollzeit gesucht. Weitere Infos auf unserer Internetseite www.kreyenborg.com. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung - gerne als E-Mail - unter: bewerbung@kreyenborg.com. KREYENBORG GmbH & Co. KG, Messingweg 18, 48308 Senden, ☎02597/93997 165

MFA mit berufl. Erfahrung für ca. 20 Std./Wo., übertarifl. Bez., zu sofort und AUSZUBILDENDE zum 01.08.21, gerne auch früher als bez. Praktikantin, für Intern. Hausarztpraxis mit guter Atmosphäre gesucht. J. Egbring u. Dr. Uta Hilker, Mühlenstr. 18, 48291 Telgte, ☎02504/5008. praxis.egbring hilker@gmail.com

Azubi-Nachhilfe Ahlen und Waf: Honorarkräfte gesucht für die Bereiche Elektro und Anlagenmech. SHK. Umfang ca. 3-4 Einheiten/Woche. Kontakt: Bildung+-Lernen gGmbH, 02382/77 092 80, 02581/7874310

Für unser Objekt in Warendorf, August-Wessing-Damm, suchen wir Reinigungspersonal m/w/d auf Steuerkarte. AZ: Mo.-Sa., 7.00-8.30 Uhr und ab 14 Uhr für 20 Minuten. Geb. W. Schrey, ☎02166/80021

Haushaltshilfe m. pflegerischen Fähigkeiten und Führerschein (Auto vorh.) für älteres Ehepaar in Greven, 3 Tg. halbtags und 4 Übernachtungen (Wohnung vorh.) bei guter Bezahlung gesucht. ☎0173/ 2 55 73 65

Zuverlässige Reinigungskraft (m/w/d) zur Reinigung von Geschäfts- und Sozialräumen gesucht. Arbeitszeit Montag - Freitag ab ca. 16.30 Uhr (Bei Interesse bitte melden unter Terrapool, ☎0176/563 66 666)

Haushaltshilfe (m/w/d) 450 €-Basis in Telgte gesucht, Privathaushalt - Einmal pro Woche je ca. 4 Std. Hausreinigung. Zeitlich flexibel - 13 €/Std. (netto) 16,90 €/Std. (inkl. NK) Mobil: 0151/28957548

Suche gelernten u. erfahrenen Autoelektriker (m/w/d), der mir hilft eine Autoalarmanlage in einen Golf II einzubauen. Arbeitsort Lüdinghausen. Lohn VS, ☎0157/ 52683260.

Handwerker/ Hausmeister/ Gärtner für Objekt in Telgte, freie Zeiteinteilung (auch samstags) gesucht. Dürwald Gebäudedienste ☎0251/ 329078, Mo. ab 9:00 Uhr.

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

Suchen Servicekraft (m/w/d) für unser Landgasthaus. Ab sofort auf 450 €-Basis oder Teilzeit. Kurzbewerbung an landgasthaus @schulze-roetering.de

Reinigungskraft für Privathaushalt in Drensteinfurt, 1x pro Woche gesucht, ☎02508/6841056

Stellengesuche

Altenpflegehelferin mit Herz und Erfahrung sucht seriöse Anstellung als 24 Std Senioren Betreuerin / Haushaltshilfe. 015 129 836 923

Übernehme Heckenschnitt, Strauchschnitt, Baumbeschnitt, Vertikutieren und sonstige Gartenarbeiten: ☎01590/8121706

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

Erfahrener Maler sucht Arbeit, ☎ 0163/6248398

Ich vertikutiere ihren Rasen! ☎0163/7341916

Suche jede Art von Gartenarbeit, ☎01577/0979257.

Ankauf Häuser

Familie (5 P) sucht 1 Haus zu kaufen in MS & Umgebung zu 07/21, 5+ Zi, >120 m², saniert, G-Schule fußläufig! max. 360.000 € , ☎0177-4659328, rheine21@gmx.de

Ankauf Wohnungen

Pensionärsehepaar sucht Eigentumswohnung im Kreis Warendorf, ca. 90m², Neubau, Dachgeschoss, Aufzug, zum Kauf, kleine Wohneinheit. Email: hermneu@t-online.de

Häuser Mietgesuche

Wir suchen ein freistehendes Ein- oder Zweifamilienhaus ab 170 m² Wohnfläche in und um Senden, mit Grundstück ab 350 m² Größe. Der Mietpreis ist je nach Alter und Zustand der Immobilie verhandelbar, wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme an: miete@ratzundruebe.net - vielen Dank.

Wir 2 Erwachsene, 2 Kinder suchen Haus oder Doppelhaushälfte in Lüdinghausen und Umkreis von 10 km zur Miete. ☎0177/6244022

Wohnungen Vermietung

Ahlen, Neubauwohnung, Bj. 2016, 96 m², Westfalendamm, 3 ZKB, G-WC, großer Balkon, Aufzug, KM 816 € + NK 260 € + Strom, überdachter Stellplatz (50 €), ab 01.06. zu vermieten. Anfragen unter: ginkoallee@web.de

LIENEN, helle Single DG Whg., 38m², Wohn/Küche, Schlafnische, Bad mit WC & Dusche, Loggia, eigener Kellerraum, Waschküche und PKW Stellplatz, zum 01.06.21 zu vermieten, ab 17:00 Uhr ☎0170-9223512

Ahlen Teltower Str., zentrale Lage, ca. 77 m², 3 ZKB mit Balkon, im DG eines 3 Fam.-Haus,, ab 1.5.21 frei, KM 475 € + NK + Stellpl. 22 €. V. 89 kWh (m²a) H. u. G. L. GmbH & Co KG ☎0170/4558098.

Nottuln, 108 qm Whg., 4ZKDB im 1.OG eines 8 FHs. mit FBHz., Keller u. gr. Südbalkon ab 1.5. für KM = 650 € + NK, ☎02546-1820.

Lüdinghausen, 3 Zi, 1 Etg., c.a 72 m², KM 540 + NK, 2 MM Kaution, ab 01.04.21, ☎0176/96680333.

Wohnungen Mietgesuch

Telgte: Ich würde mich gerne absehbar im Raum Telgte vergrößern. Gesucht werden grob 70/80qm², ebenerdig, auf einem (ehem.) Hof, DHH oder ähnlichem. Gerne mit zusätzlichem Raum/Garage. Kein MFH. Gesichertes Einkommen vorhanden.Freue mich auf Zuschriften unter wohnentelgte@web.de

Ruhiges Pensionärsehepaar sucht langfristig eine 80-90m² Dachgeschoss Mietwohnung im Kreis Warendorf, Neubau, Aufzug, Balkon, NR, keine Tiere. Wir freuen uns über eine telefonische Kontaaufnahme: ☎0151/23539282

Medizinstudentin (christlichen Glaubens) sucht Appartment in MS/ nähe Uni, WM bis 320€, ☎0170/ 4991526.

Solvente Rentnerin sucht Mietwohnung in Reckenfeld oder Greven, gehobene Ausstattung, gerne EG, ☎02571/6374.

Suche 2-5 Zi.-Whg in Greven 0177-8690249

Gewerbliche Objekte Vermietung

Halle zu vermieten, Ascheberg, 250 m², pro m² 4 €, ☎0172/5303802.

Motorräder

Longjia Trevis 50 ccm, schwarz, 8600 KM. Top Zustand. Inspektions u. Wartungsunterlagen vorhanden. 950 € VB, 0173/7466668

Die **ASCHENDORFF LOGISTIK** sucht zur dauerhaften Anmietung **eine Garage, einen kleinen Lagerraum oder ein kleines Ladenlokal in ALBERSLOH**. Nutzungszweck: Auslieferung und Abholung unserer Tageszeitung im Zeitfenster zwischen 00:00 Uhr und ca. 04:00 Uhr morgens.
Wir freuen uns auf Ihr Angebot! E-Mail: TeamSuedost.Logistik@aschendorff.de
Ihre Ansprechpartner:
Frau Löderbusch: Tel. 0 25 26 - 93 18 45 | Herr Bauer: Tel. 0 25 26 - 93 18 44

Reisemobile/Wohnwagen

Wohnmobil von Privat für Privat gesucht, alles anbieten. ☎0178/ 1513151.

Camper-Familie sucht Wohnmobil oder Wohnwagen, ? 0151/ 11507674.

Familie sucht Wohnmobil oder Wohnwagen, ☎0170/1564007.

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

Antiquitäten & Kunst

Vitrinenschrank Eiche 18.Jh. 145 x 220 x 50 zweiteilig Zustand sehr gut. 2500,-VB ☎0163/7357715

Möbel

Holz-Couchtisch, neuwertig abzugeben, Masse: B 107, H 45, T 70 cm, weisse Glasscheibe mittig, abnehmbar, Tisch hat mehr zur Deko als zum Gebrauch gestanden, Staufach vorhanden, VB 120 €, ☎0171 / 3194890.

2 Zweisitzer in Echtleder dkl.braun, mod. Design mit klappb. Kopfstützen, gut erh., nur zus. VB 260 € zu verk. anni-ton@web.de ☎02582/ 659219

neuer Bad Spiegelschrank, B 80 cm, H 70 cm, KP 324€, f. 40€ zu verk., ☎01522/9632247.

LATTENROST höhenverstellbar, unbenutzt, 100/200 - 50 €. ☎02571/51209 AB Greven.

Wohnzimmerschr. sucht neues zu Hause. Ein Schlafzimmerschrank aus Eiche wurde in einen Wohnzimmerschrank umgearbeitet. Eine Seite besteht aus Glas, im Hintergrund sind Spiegel, tolles Aussehen u. hohes Fassungsvermögen, B 1,52 x T 0,61 x H 2,02. VS, ☎0160/90338345 (Drensteinfurt)

Eiche rustikal Vitrine H 191, B 105, T 41. Kommode H 50, B 120, T 45. Fernsehtisch H 58, B 52, T 33. ☎0176 53435183

Küche gebraucht Holz, weiße Fronten, SpüMa, Backofen, Kühl-Gefrier, Kochfeld Induktion, Preis VS, kueche@frakis.de

Rund um den Garten

RUND UM DEN BAUM STRAUCH U. HECKENSCHNITT
Fachbetrieb Oliver Krampe
www.derbaumlaeufer.de
☎ 02599/740314

Hochwertige Gartenmöbel zu verk. Tisch 1,80 x 0,90 , kl. Tisch 0,90 x 0,90, 6 Sessel (geflochten), 2 Hochlehner - alles mit Kissen, aus Platzgründen zu verk. Neu 1.200 € für 350 €. ☎0176/54610293.

Gärtner sucht Arbeit. Hochdruckreinigung, Rückschnitt, Vertikutieren usw. ☎0179/2675397.

Gärtner sucht Arbeit Hochdruckreinigung, Rückschnitt usw. ☎0179 2675397 oder Whatsapp

Hochdruckreiniger mit Flächenreiniger, vollfunktionstüchtig, 30 €, ☎02597 / 1347.

Horoskop vom 22. 03. 2021 bis 28. 03. 2021

WIDDER (21.03.-20.04.)

Es ist in der jetzigen Situation nicht klug, Ihr Umfeld zu kritisieren, denn damit verbauen Sie sich die weitere Chance auf eine Unterstützung. Versuchen Sie vor allem eine bestimmte Person nicht zu bevormunden, auch wenn Sie es in dieser Lage vielleicht besser wissen. Stürzen Sie sich nicht auf neue Dinge, deren Ausgang sehr ungewiss ist. Lassen Sie sich doch auch einfach mal überraschen!

STIER (21.04.-20.05.)

Vor einem wichtigen Schritt sollten Sie unbedingt das Für und Wider abwägen, denn nur dann können Sie auch eine vernünftige Entscheidung treffen. Fragen Sie vor allem auch nach dem Zweck dieser ganzen Aktion, denn bisher gibt es noch viele Zweifel. Stellen Sie selbst etwas auf die Beine und schauen, was sich damit realisieren lässt. Binden Sie Ihr Umfeld mit ein, dann macht es mehr Spaß!

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)

Jetzt wäre eine gute Zeit angebrochen, um Träume zu verwirklichen, auch wenn man Sie dafür erstaunt mustern wird. Ignorieren Sie diese Blicke und schauen nur auf das, was für Sie selbst machbar ist. Eine moralische Unterstützung ist Ihnen von einer unverhofften Seite sicher. Nehmen Sie diese dankend an, auch wenn damit einige Fragen verbunden sind. Beginnen Sie bald mit der Umsetzung Ihrer Pläne!

KREBS (22.06.-22.07.)

Ihr Potenzial ist größer, als Sie selbst ahnen, deshalb sollten Sie auch Dinge wagen, die bisher fast undenkbar erschienen. Verzichten Sie dabei auf taktische Spielchen und spielen vor allem nicht die „Diva", die immer im Vordergrund stehen muss. Mit den richtigen Ansätzen und guten Ideen werden Sie sicher mehr erreichen und dann auch eine klare Struktur vor Augen haben. Nur nicht zu früh aufgeben!

LÖWE (23.07.-23.08.)

Es ist rührend, wie man versucht, Ihnen jeden Wunsch von den Augen abzulesen, auch wenn Ihnen das unangenehm ist. Lassen Sie Ihr Umfeld also nicht weiter zappeln und sagen ganz offen, wie Ihre Pläne für die nächste Zeit aussehen. Damit verzeihen Sie auch die kleinen Querelen, die sich immer wieder aufgebaut haben, jetzt aber endgültig begraben werden sollten. Zeigen Sie sich großzügig und fair!

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)

Sie sollten jetzt das festhalten, was sich in letzter Zeit aufgebaut hatte, denn nur dann kann es auch optimal für Sie weitergehen. Nehmen Sie sich damit auch genügend Zeit, um Antworten auf ungeklärte Fragen zu finden, die noch im Raume stehen. Sagen Sie ganz offen, was Sie wirklich wollen, denn nur dann kann man sich Ihnen auch anschließen. Orientieren Sie sich damit auch in eine andere Richtung!

WAAGE (24.09.-23.10.)

Ihnen kommt es immer so vor, als würden Sie auf der Stelle treten, doch vielleicht vermittelt Ihnen Ihre Ungeduld diesen Eindruck. Nutzen Sie die Zeit und gönnen sich einen Blick hinter die Kulissen, denn nur damit kann sich auch Ihr Bild vertiefen. Wenn Sie weiter auf dieser Linie bleiben, gibt es viel zu erleben und auch zu bedenken. Lassen Sie sich davon aber nicht zu sehr beeinflussen. Weiter so!

SKORPION (24.10.-22.11.)

Die Zeit des diplomatischen Taktierens sollte mit dieser Phase abgeschlossen sein, denn jetzt gilt es, den Blick in die Zukunft zu lenken und sich nicht weiter mit unnützen Dingen aufzuhalten. Um Ihre Ziele zu verwirklichen, sollten Sie offen alles ansprechen, was Ihnen auf dem Herzen liegt, denn nur dann kann sich auch Ihr Umfeld darauf einstellen. Bereiten Sie sich gut darauf vor, dann gelingt auch vieles!

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)

Es dürfte nichts Unverhofftes passieren, wenn Sie weiter an die Dinge glauben, die Sie verwirklichen wollen. Bisher wurden Ihre Ideen mit Argwohn betrachtet, doch nach den ersten Ergebnissen hat sich dieser Eindruck verwandelt. Setzen Sie sich weiter mit diesen Plänen durch und überzeugen damit auch den letzten Skeptiker. Vielleicht bekommen Sie dann auch wieder mehr Unterstützung. Alles wird gut!

STEINBOCK (22.12.-20.01.)

Man wird Ihr Anliegen auch ohne lange Erklärungen verstehen, denn man hat Sie in letzter Zeit immer wieder beobachtet. Insgeheim werden Sie für diesen Mut bewundert, doch mit Komplimenten dürften Sie erst später rechnen. Bei der Umsetzung wird Sie auch kein nerviger Alltagsstress stören, denn Ihre Pläne haben in Ihrem Kopf schon ein festes Gefüge. Lassen Sie sich nicht beirren, alles wird gut laufen!

WASSERMANN (21.01.-19.02.)

Jetzt sind Sie einfach mal mit dem Glücklichsein an der Reihe, denn in dieser Phase zeigen Sie mehr, als bisher notwendig war. Dabei können Ihnen auch die kleinen Probleme nichts anhaben, denn darauf hatten Sie sich vorbereitet. Lassen Sie sich vor allem nicht verunsichern, wenn man Ihnen immer wieder in die Quere kommt und gute Ratschläge geben will. Bleiben Sie bei Ihren eigenen guten Vorstellungen!

FISCHE (20.02.-20.03.)

Vertrauen Sie bei diesem Schritt auf Ihre Erfahrung und Ihr Wissen. Nehmen Sie die Herausforderung ruhig an, denn wenn Sie es nicht probieren, können Sie auch nicht erkennen, ob es Ihnen gefällt. Auch wenn die Zeit knapp bemessen ist, dürfte Ihr Vorhaben auf einem guten Weg sein. Erhöhen Sie auch die eigenen Ansprüche, denn nur dann werden Sie erkennen, ob sich dieser Weg für Sie lohnt. Nur Mut!

Fotos: shutterstock.com

karriere.ms
arbeiten im Münsterland
Das Stellenangebot Ihrer Tageszeitung.

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland

Verlag
AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland GmbH
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 99 40 50
Fax 02 51/6 90 80 80 90
www.ag-muensterland.de
Anzeigenleitung
Marc Arne Schümann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 99 40 50
Fax 02 51/6 90 80 80 90
info.agm@aschendorff-medien.de
Redaktionsleitung
Claudia Bakker
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 99 40 50
Fax 02 51/6 90 80 75 90
leitung.redaktion@ag-muensterland.de
Vertrieb
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 99 40 50
Druck
Aschendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster

Urheberrechtshinweis
Die Inhalte, Strukturen und das Layout dieser Zeitung sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Veröffentlichung oder sonstige Verbreitung dieser Informationen, insbesondere die Verwendung von Anzeigenlayouts, Grafiken, Logos, Anzeigentexten oder -textteilen oder Anzeigenbildmaterial bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.
Für die Herstellung wird Recycling-Papier verwendet.

HALLO BLICK PUNKT iPUNKT
WOCHENPOST Dreingau Zeitung Emskurier

Kleinanzeigenmarkt

Samstag, 20. März 2021

Rund um den Garten

Mutterboden günstig abzugeben (600 cbm) Zu erfragen unter ☎0163/ 350 45 12.

Fahnenmast, Aluminium, 6 m lang, 50 € ☎0174/9201111 bis 19 Uhr.

Kaminholz Eiche u. Buche 5 FM zu verk., Preis VS, ☎0251/86567.

Fahrräder

E-Bike Kalkhoff Aguto Impulse, wenig genutzt, ca. 4 Jahre alt, zu verkaufen, ☎02595/3263

E-Bike, Simplon Cagu Bosch UNI 40, bis 25 kmh, 1.648 km, gekauft Feb. 2020, in MS zu verkaufen, ☎0171/9306885.

E-Bike, 28er, tiefer Einstieg, 1500km gelaufen. Preis VS. ☎02596/2206 ab 18 Uhr

Musikinstrumente

Klavier, schwarz, Top-Zustand, wenig gespielt, neu gestimmt, schöner romantischer Klang. ☎0160/2007301

Schwarzes Klavier Marke Zimmermann Berlin für 750 € für Selbstabholer (Walstedde) ☎02387/ 919818 oder ☎0170/3592630

G P H A B N L D O Q T
SCHWAECHE HAFTBAR OFFICE ANLEIHE
HA UNRATSAM HDISCO BSCHIKANE
POLONAISE U SEILE K BEOS UMA D E
KELEK A ECKEN A GEBORGEN M MASS
LEK R TRUNK R ATZE ISO R FEDERER
HE ARD G KOSTUEME T ATAIR R MA
PFUI U STOA ATS I FONDS J OLI
A B GESPANNT I ANDEN O F INNISCH
TREBER JIL A AKTE I T ANKE I AN IY
SULFAT O MANNA R GARNISON G SED
KEKE T ANTUN J EZRA ISS D REVAL
L MILDE S AUSSTAND G SONOR H S
SIDON A KERL UTE T LASUR M GARY
END R SCHNEPFE H SEHER S KANAREN
A ODRA DAN E UEBER I SIRE LEA
KLEIDER R KLIRR E SPANNUNG S EA
HELLO G FREUD D FLIP DIE N STARS
A WEILE D AUSLEGEN P PENCE FI
EINSER I WOZU SAN A TEGEL H SUE
LYDD L SCHIWAGO K ORCAS L EISERN
SI ECCE IDA I KORPS U BESTWERT
LOECHRIG M MARON E KRAL KAA V A
EMILE M NEUES P SCHAURIG G JUHU
ARE A MIXEN G UIGE UNS X MELISSE
AIMAG W HAENSELN S LEHEN M EN
TOUR L EMMA PST B PATIN D EIL
E R SEEFAHRT T JEDES R RIAD ZAG
ALBINO DEN B HEXER D JALOUSIE TO
LAGUNE N BIDET N HARI WEM R KON
LYRA D ADELN R KEIMLING T ENTEN
O MECKI U OPAL LIE G HELLE R O
ALTAN T RESUEMEE L ALIEN E OMAR
ONO R AERA ITS R OCHSE R SCHLAFF
D SCHRULLE P AUWEH I TOVE YIN
REC TER L PUMPS L SAKRILEG V MR
MIERE A KEHRT E TUBA AIN A SINAI
I FLEIN E EXPANDER E MAFIA ET
DUBLEE T BUBI ING K ZUMAL G SHE
LOME R BADESALZ N RUMOR H ANNO N
NT EMIR ELS G PIROL N GRIMALDI
AUFSAGEN LEMUREN TAGEIN PAL OCH
UNZEN MARONITEN EHRENMAL LEIMEN

PENSIONSKASSE

Musik & Filme

Verkaufe CD´s von 1980-1995. je ca. 5 €. Peter Maffay, 24 CD´s von 1975 bis heute je 5 €. CD´s Sampler von Peter Maffay 4 Stück, 133 CD´s von 1980-1995 je 5 €. Klassikmusik: Mozart Highlights Voll Symkoniese-Piano- Conbeceros-Violon-Concertos-Devertimente. Digital Stereo 5 CD´s je Höchstanbieter. ☎02591/78929. Bitte abends ab 20 Uhr anrufen.

Reitsport

Heu zu verkaufen (große und kleine Ballen). ☎0162/7799504.

Sport & Camping

Heimtrainer, Kettler Trophy, gut erhalten, FP 100€, ☎0251/ 7180907.

TV & Empfangstechnik

Phonax Hörgeräte, Audeo V30-10SN mit Batterien Größe 10, 140 €, ☎02597 /1347.

Dienstleistungen

Handwerklich geschick. Mann su. Arbeit Gartenarbeiten, Entrümpel usw. ☎0179/2675397 o. Whatsapp

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

Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Bohnenstangen gesucht, neu o. gebraucht, Nähe MS, ☎0251/ 87149439.

Gute Möbel (Buche) in MS-Kreuzviertel kostenlos: Couchgarnitur u. Tisch, Schrankwand. Näheres, ☎02571/2587

Möbel a. Haushaltsauflösung günstig abzugeben: Wohnzimmermöbel (Sofa, Sessel, Schrankwand) Näheres, ☎02571/952339.

Wegen Haushaltsauflögsung, Küche, Schlafzi., Lampen, Teppiche, preisgünstig abzugeben. ☎02571/ 5827852.

Keyboard Yamaha PSR SQ 16, gebraucht, gut erhalten, mit Hardcase, VB 195 €, mm@frakis.de

Tiffany: Schleifgerät, Lötkolben, Lötmaterial, Glas etc. zu verk. ☎02502/8447

Kaufgesuche

Suche Münzen u. Briefmarken, alte Ansichtskarten u. Briefe (gerne gr. Sammlung) sowie alles v. 1. Weltkrieg u. später (z.B. Orden, Urkunden, Uniformen, Fotos usw.). ☎02508/997892 o. 02508/993219.

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

Meier kauft: Porzellan, Schreib- & Nähmaschine, Bücher, Gobelin, Fotoapp., Schmuck, Garderobe, LPS, Münzen, Pelze. ☎ 0163/ 4674370

Fussball-Sammler sucht alte Sammelbilder, Fotos, Eintrittskarten, Stadionzeitungen, Autogramme u.v.a. vor 1990. ☎0421/32257353

Suche Video-Player für HI 8 mm Cassetten zur TV-Übertragung. Ruf: 0176/436 812 46 (auch Whats-App)

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

Modelleisenbahn und Zubehör ☎0172/2371602 oder 0209/ 270558

Rund ums Fahrzeug

4 Sommerreifen Goodyear, 205/55 R17 91V, neuwertig, passend zu Scoda Kamiq, für 200 € zu verk. ☎0163 / 7419443.

Heckträger, Twinny Load Prestige, 90 €, Pedelec Kalkhoff Impulse, i8RHS, 28 Zoll, R.H. 55 cm, 600 € ☎02597/8851

Zu verschenken

Schönen Wohnzimmerschrank, 334 cm x 156 cm x 50 cm, zu verschenken. Besichtigungstermin vereinbaren unter ☎02599-741384

Einmachgläser zu verschenken. Mit Gummiringen + Klammern. ☎02598/1275 (Ottmarsbocholt)

Publik Forum, 2020, 0160-3136882

Sammlertreffpunkt

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

Alte Weine, Spirituosen und Champagner gesucht, ☎0163/8817111.

Empfehlungen/Dienstleistungen

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

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

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

! Nähmaschinenreparatur! Repariere Ihre Nähmaschine. Kostenlose Abh. + Lief. Auch Verkauf von gebrauchten Pfaff-Nähmaschinen, mit Garantie. ☎0174/7337012

Barrierefreie Dusche. Wir ändern ihre vorhandene Duschwanne in einer Barrierefreie Dusche um. Firma- Schrodt ☎05923-9791983

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

Vater&Sohn übernehmen kompl. Renovierungen (Böden, Tapete, Anstrich, Elektrik uvm) 24h: 0157/55486111

Waschen, Kühl., Spül, gebr., Garant., Hausgeräte Weiß, ☎02504/77174.

Polster- Teppichwäsche -Ledermöbelreinigung - Neueinfärbung ☎0251/142594 www.teppichreinigung-hielscher.de

Vermischte Anzeigen

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

Bekanntschaften

Maria, 64 J., bin eine besch. u. spars. Witwe, mit schöner weibl. Figur, eine gute Hausfrau u. zärtl. Gefährtin, an nichts u. niemanden gebunden. Wenn Sie eine gutmütige Frau suchen, die Sie mit guten Kochkünsten verwöhnt, gemütl. Abende mit Ihnen verbringt u. gerne für Sie da ist, melden Sie sich üb. pv ☎0176-56848299

Großer Obstverkauf!
Äpfel aus dem alten Land, knackig und saftig, wie frisch gepflückt – gute Haltbarkeit

QUALITÄTSFRÜCHTE VON KRUSE

Ab sofort für kleine Haushalte auch in 5-kg-Kisten

Elstar, Hol. Cox, Jonagold, Roter Boskoop 5 kg **11,50 €,** 10 kg **22,50 €**
Rubinette, Braeburn 5 kg **10,00 €,** 10 kg **19,50 €** – **Äpfel für Allergiker geeignet!**
Wellant 5 kg **14,50 €,** 10 kg **28,50 €, Topaz, Rubens** und **Kanzi** 5 kg **13,50 €,** 10 kg **26,50 €**
Sp. Bonaparte, 1 K. **28,50 €,** ½ K. **14,50 €**
Maroc Frühlingsorangen, zuckersüß, kernlos, vollsaftig 1 K. 90-120 Stck. **29,50 €,** ½ K. **15,50 €**
Maroc neue Ernte, zuckersüß 1 K. 42-60 Stck. **26,50 €,** 1/2 K. **14,50 € – sehr gute Haltbarkeit**
Maroc Clementinen, kernlos, vollsaftig, zuckersüß, gute Haltbarkeit 1 K. **26,50 €,** ½ K. **14,50 €**

Der Obstwagen kommt am Mittwoch

Verkauf Mittwoch, 24. März 2021
09.40 **Vadrup** Bahnhof
10.00 **Westbevern** Friedhof
11.00 **Ostbevern** Schwimmbad Beverbad
11.30 **Telgte** Parkplatz Planwiese

Obst Kruse
Verkauf alle 14 Tage
Oliver, Tel. 01734175878

QUALITÄTSFRÜCHTE VON KRUSE

WWW.OBSTKRUSE.DE

Regina, 75 J., Friseurmeisterin, zuletzt war ich noch ehrenamtlich im Altenheim tätig, ich bin eine liebevolle, hübsche, zärtliche Witwe. Mein Herz sehnt sich nach einem guten Mann, Alter u. Aussehen sind nicht entscheidend, habe Auto u. bin nicht ortsgebunden. Lassen Sie uns doch einfach mal telefonieren pv ☎0160 - 97541357

Sieglinde, 76 J., ehem. Altenpflegerin, mit schöner vollbus. Figur, gute Autofahrerin. Bin freundl. u. mag keinen Streit. Suche e. eins. Witwer bis 85 J. Wenn Sie auch aufrichtig u. ehrlich sind, sind Sie bei mir willkommen. Würde aber auf Wunsch auch jederzeit zu Ihnen ziehen. Rufen Sie schnell üb. pv an. ☎0176-45891454

Claudia, 59 J., mit dezentem, gepfl. Aussehen, warmh., zuverl., tolle Köchin. Möchte nicht nur von e. schönen Miteinander träumen, sondern e. netten Mann kennenlernen, der auch die Natur u. die häusl. Gemütlichkeit liebt. Ruf üb. pv an, ich habe ein großes, liebev. Herz zu versch. ☎0176-47603082

Roland, 59 J., topfit, mit sportl. Figur, viel Humor u. fürsorgl. Wesen. Mag Ausflüge, kochen, Handwerken, die Natur u.v.m. Ich habe ein liebev. u. treues Herz nur an DICH zu verschenken. Der Schlüssel zu unserem Glück ist Dein Anruf üb. PV, Vermittlung gar. kostenlos ☎0800-2886445

Reisemarkt

Norderney, Ferienapp. für 2 Pers., Nichtraucher, m. Balkon, Schwimmbad und Sauna i. Haus, (z.Zt. von A.w. geschl.) 2 Min. zum Nordstrand (Minigolf, Surfcafe) 02571- 5898280 E-Mail meininseltraum@web.de

Nordholland: Nähe Schoorl, freistehendes Ferienhaus bis 4 Personen, keine Haustiere, zu vermieten. ☎02307- 84514.

Norderney, gepfl. App´s, Toplage, 1-4 Pers., teilw. Balkon, Terrasse, Schwimmbad, ☎02508/9996270

MS: Wer hat Lust mit mir zu joggen (w., 64 J.) ein- bis zwei mal pro Woche, bin Anfängerin. ☎0152/ 29052683

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

MÜNSTER! FEIERT JUBILÄUM

Das Jubiläums-Abo:
9 Hefte für 19 €

IHRE VORTEILE:
Über 50 % sparen gegenüber Kioskpreis
Gratis Lieferservice
Nach 9 Ausgaben jederzeit kündbar

Ihre Prämien

MÜNSTER! Einkaufstasche aus Baumwolle 100% Fair trade

Bömskes MÜNSTER! Mischung

Jetzt lesen oder verschenken & Prämien sichern!
muenster-magazin.com/100 | Telefon 0251 690-4000 | abo@muenster-magazin.com

adobe.stock.com

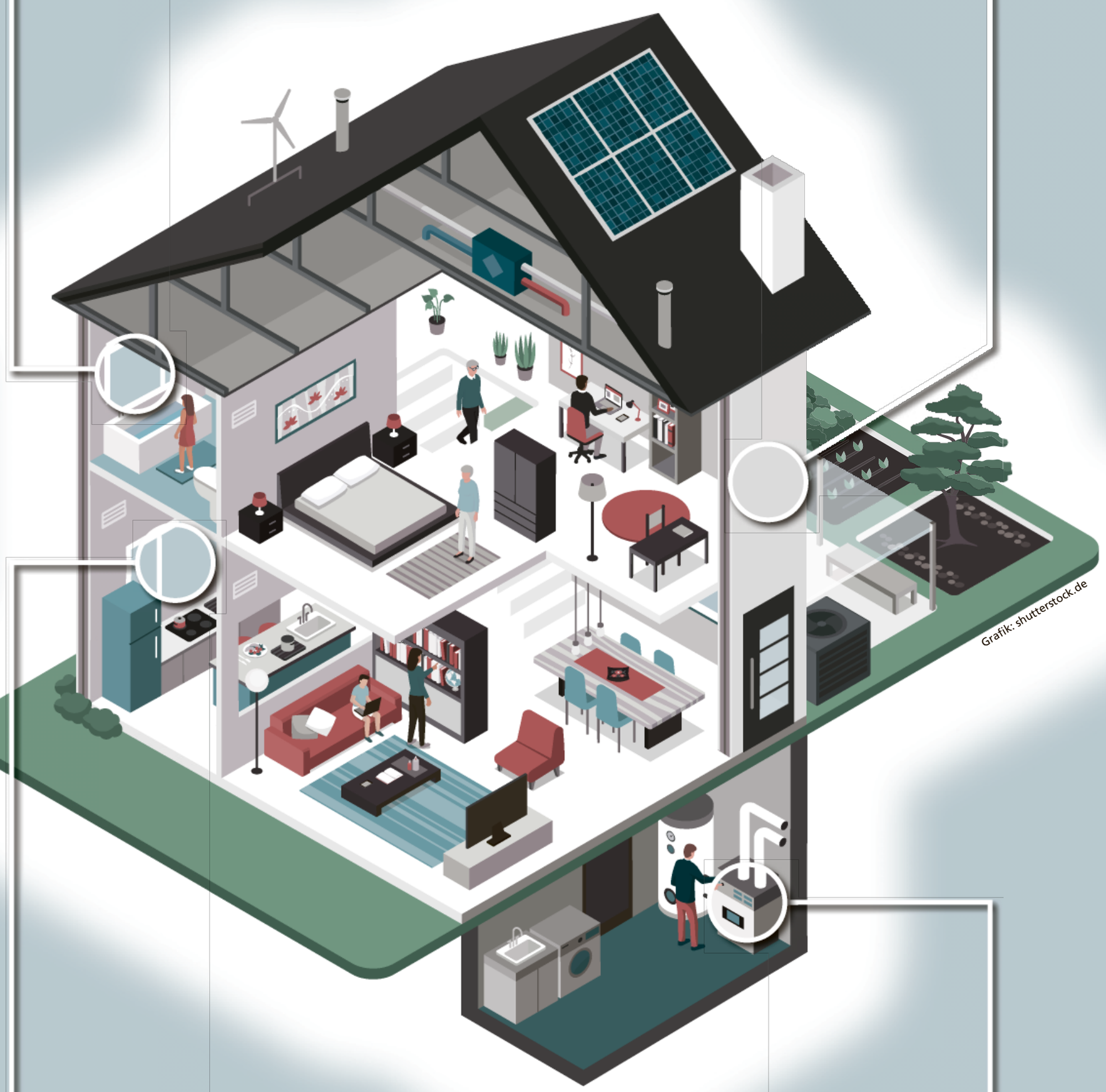
EXPERTENHAUS – Ihre Profis rund ums Haus

INSEKTENSCHUTZ
Münsterland

Maßgefertigter Insektenschutz
rund um's Haus.
Vom Keller(schacht) bis zum Dach(fenster).
Wir lassen Sie nicht im Stich!

Stefan Burlage
Inhaber
Melitta-Bentz-Str. 1
48291 Telgte
T. 02504 70846-60/02506 832273
info@insektenschutz-muensterland.de
www.insektenschutz-muensterland.de

Malerbetrieb Schmeddinghoff
MS
Moderne Raumgestaltung - Anstriche - Lackierungen
Exclusive Bodenbeläge - Renovierungen
Stilgerechte Fassadengestaltung - Fassadendämmung
Besterfeld 10b - 48291 Telgte
02504-7099010 - www.maler-ms.de



Grafik: shutterstock.de

KÖNING FENSTERBAU
◆Fenster ◆Türen ◆Service ...und mehr!
www.koening-fensterbau.de | info@koening-fensterbau.de
Köning Fensterbau GmbH & Co. KG | Daimlerstr. 6 | 48291 Telgte
Tel. 0 25 04 - 9323990 | Fax 0 25 04 - 9 30 36 85 | Mobil 01 74 - 9 88 36 10

KNEMEYER
HEIZUNG • LÜFTUNG • SANITÄR • ELEKTRO
OSTBEVERN
...ein STARKES Team!
www.knemeyer-ostbevern.de