

HALLO MÜNSTER

Jeden Samstag · kostenlos
Freitag, 30. April 2021
Ausgabe 18/2021 · Verteilte Auflage: 110 930



Abwasser im Blick

Die Fortschreibung des Abwasserbeseitigungskonzepts zielt auf Lösungen für eine wachsende Stadt. | Seite 3



Nur mit Brille

Auch jetzt im Frühling schützt man besser die Augen vor zu starkem Sonnenlicht. | Fit & gesund



Halm für Halm

Nicht nur Schnittlauch gibt Geschmack beim Kräuterwaffel-Sandwich. | Essen & Trinken

Kurznotiert

Digitale Infos zur Fahrradstraße

MÜNSTER. Zum Umbau der Fahrradstraße Hittorfstraße haben Anwohner der Stadtverwaltung zahlreiche Anregungen und Hinweise zukommen lassen. Bevor die Ergebnisse in der Bezirksvertretung Mitte vorgestellt werden, gibt es am Montag (3. Mai, 17 bis 18.30 Uhr) eine digitale Informationsveranstaltung. Die Planungen sollen erläutert, die Anregungen vorgestellt und bewertet werden und es gibt Raum für Diskussionen. Die Veranstaltung findet mit der Plattform „Microsoft Teams“ statt. Fragen können schriftlich über den „Chat“ gestellt werden. Anmeldung per E-Mail an fahrradbuero@stadt-muenster.de.

Beobachtungsgebiet aufgehoben

MÜNSTER. Das Beobachtungsgebiet der Geflügelpest im Stadtgebiet Münster ist aufgehoben. Die Anordnung der Aufstellung von Geflügel im Stadtgebiet bleiben weiterhin bestehen. Das Geflügel muss in geschlossenen Ställen oder so untergebracht sein, dass es komplett vor Wildvögeln und deren Einträgen gesichert ist.

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0251/690-99 40 50

Anzeigen
0251/690-91 81 11
anzeigen.muenster@ag-muensterland.de

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

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Wettbewerb der Artenvielfalt



Foto: LWL/Kriegs

Münster fordert Salzburg heraus | Seite 2

Stellungnahme zur Abberufung des Pfarrers

Bistum kritisiert Laufmüller

Das Bistum Münster nimmt Stellung zur Versetzung des beliebten Pastors Thomas Laufmüller in St. Stephanus.

MÜNSTER. Vor fünf Monaten wurde die Versetzung bekanntgegeben – und seitdem lautet einer der Hauptvor-

würfe in der leidenschaftlich geführten Debatte, dass das Bistum eine fundierte Erklärung dieses Vorgangs verweigert. Die Bischöfliche Pressestelle hat nun eine ausführliche Stellungnahme herausgegeben, in der Laufmüller und die St.-Stephanus-Protestbewegung offen kritisiert

werden (www.bistum-muenster.de).

Die Vorwürfe lauten im Kern: Laufmüller habe sich auch nach der 2016 vollzogenen Fusion zur Pfarrei St. Ludger weiterhin primär als St.-Stephanus-Seelsorger gesehen und seine Gemeinde von der neuen Pfarrei abzu-

grenzen versucht.

Von einem „Fehler der Bistumsleitung“ ist auch die Rede: Man hätte nach Erfahrungen mit anderen Fusionen wissen können, dass solche Probleme mit ehemals leitenden Pfarrern drohen.

Großes Trauringstudio

GOLDANKAUF

Zahngold & Altgold (auch mit Zähnen)

Wir zahlen absolut faire Preise! Überzeugen Sie sich selbst!

Bargeld sofort!

JUWELIER JOSEF

Königsstraße 37-38
Münster · Tel. 0251/47433

Batteriewechsel + Goldschmiede- und Uhrmacher-Reparaturen aller Art

Hauswirtschaftliche Hilfe für Senioren, Erkrankte und private Haushalte

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

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

HOME PLUS
Ihr Homeservice für Münster

Home Plus Münster
Sessendrupweg 54 | 48161 Münster
025 33 / 40 97 225 | info@homeplus-ms.de

BESTE PREISE – VERGLEICHEN SIE!

Wir kaufen Ihr:

Zahngold* + Altgold

Schmuck + Münzen + Silber

*auch mit Zähnen

sofort Barauszahlung!

Montag – Samstag 11–17 Uhr
und nach Vereinbarung · vor Ort Termin möglich

Juwelier Fischer
AEGIDIIMARKT 7
(ggü. Café Extrablatt/LWL Museum) · Tel. 0251-39574793
goldankauf-juwelier-fischer.de

Wir sind weiterhin - auch ohne 'Negativ-Test' - für Sie da.

Blütenpracht für Balkon u. Terrasse

GartenCenter Altenberge
alles um grünen Bereich
an der alten Molkerei 11, 48341 Altenberge, Tel. 02505-93921-0
www.gartencenter-altenberge.de · info@gartencenter-altenberge.de · Öffnungszeiten aktuell: Mo-Fr 8.30-18.30 · Sa 8.30-17.00 · jeden So 11.00-16.00

Sommerblumen-Ampeln
z.B. Petunien je **12,99€**
Geranien etc.

Lantanen-Stämmchen
'Wandelröschen' je **9,99€**
am 1. Mai 2021 bleibt unser Markt geschlossen

Hochwertige Beet- u. Balkonpflanzenerde
45 Liter je Gebinde **5,99€**

Das Beste an jedem Tag – einfach online bestellen

Die Landhausküche bringt leckere Gerichte heiß ins Haus – und das bereits seit 25 Jahren!

Eine heiße und ausgewogene Mahlzeit sollte in jedem Tagesablauf fest eingeplant sein. Sie schmeckt, steigert das Wohlbefinden und ist vor allem gesund. Was aber, wenn Eltern Unterstützung beim Mittagessen benötigen, die erwachsenen Kinder und Eltern trennen aber viele Kilometer?

und garantiert heiß. Kurzum: Mit der Landhausküche ist „alles bestens!“ – jeden Tag.

Für mehr Informationen sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Landhausküche telefonisch erreichbar: Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr unter der Telefonnummer 025 01 - 5 96 96 38

Im Onlineshop der Landhausküche – www.landhaus-kueche.de – können Kinder für ihre Eltern aus einem umfangreichen Angebot an Mittagsgerechten, Suppen und Desserts wählen. Neben Klassikern der guten deutschen Küche gibt es auch besondere Spezialitäten, wie die mediterrane Paprikagemüse-Pfanne. Menükuriere bringen das Mittagessen direkt ins Haus – ohne Vertragsbindung, an 365 Tagen im Jahr. Dank der in den Lieferfahrzeugen integrierten Öfen ist das Mittagessen auf den Punkt gegart

Die Kuriere der Landhausküche bringen ein leckeres Mittagsgeschicht direkt ins Haus. (Bild © apitoto)

Geranien stehend
11-cm-Topf €1.-
12-cm-Topf €1.50
Geranien hängend €1.90

Stämmchen verschiedene Sorten
z. B. Solanum rantoneitii
€10.-

Kräuter und Gemüsepflanzen
GÄRTNEREI KEMKER
Öffnungszeiten der Gärtnerei:
Mo.–Fr. 9.00–18.00 Uhr
Samstag 8.00–16.00 Uhr
Sonntag 10.00–18.00 Uhr
LAVENDEL ab €2.50
Hauptstr. 20 · 48351 Everswinkel-Alverskirchen
AKTUELLE INFOS: www.gaertnerei-kemker.de

Tomaten, Paprika, veredelte Gurken ...

Kurz notiert

Babyboomer fürs Ehrenamt

MÜNSTER. „Die Babyboomer kommen! Eine neue Spezies im Ehrenamt“ lautet der Titel der digitalen Mittagspause der Freiwilligen-Agentur am Mittwoch (5. Mai, 12.30 Uhr). Andreas Schindler von der Landesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros NRW stellt die Babyboomer vor. Die zwischen 1955 und 1969 Geborenen stellen aktuell 17 Prozent der Gesamtbevölkerung – und sie gehen in den kommenden Jahren in den Ruhestand. Was motiviert diese Zielgruppe für ein Ehrenamt? Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung auf www.freiwilligenagentur-muenster.de ist bis zum 4. Mai möglich. Weitere Infos auch unter ☎ 0251/4 92-59 70.

Strafrechtliche Fragen zur Pandemie

MÜNSTER. Seit mehr als einem Jahr bestimmt das Coronavirus unser Leben. Neben den Maßnahmen des Infektionsschutzes ergeben sich auch strafrechtliche Fragen durch die Pandemiebekämpfung. Diesen Themenbereich beleuchtet Prof. Dr. Frank Zimmermann (Institut für Kriminalwissenschaften der Universität Münster) in seinem öffentlichen Vortrag mit dem Titel „Strafrechtliche Herausforderungen der Coronapandemie aus deutscher und rechtsvergleichender Perspektive“. Der Vortrag findet am Mittwoch (5. Mai, 18 Uhr) als Online-Veranstaltung statt. Interessierte benötigen dafür die Software Zoom. Die Meeting-ID lautet 624 5427 0236, der Kenncode 137550.

Fragen an Weihbischof Zekorn

MÜNSTER. „Wozu soll ich noch glauben?“ Diese Frage steht über dem nächsten „Ask the bishop“-Abend am Freitag (7. Mai, 19.30 Uhr). Erstmals steht Weihbischof Dr. Stefan Zekorn den Jugendlichen per Livestream Rede und Antwort. Schon jetzt können sie ihre Fragen zum Thema per Direktnachricht über die Instagram-Kanäle „Jugendkirche Münster“ oder „Ask the bishop“ schicken. Der Livestream aus der Jugendkirche ist am 7. Mai im Internet auf live.jugendkirche-muenster.de zu sehen.

Lupinen im Münsterland

MÜNSTER. Sie ist reich an wertvollen Proteinen, Ballaststoffen und Mineralien. Und sie hat das Potenzial, eine gute pflanzliche Alternative zu Fleisch zu werden: die Süßlupine. Am Dienstag (4. Mai, 15 bis 17 Uhr) sprechen Prof. Dr. Guido Ritter (FH), Agrar-Ingenieur Burkhard Voss und Erklärbäuerin Annika Ahlers in einer Videokonferenz über die wissenschaftlichen Hintergründe, präsentieren ihre Erfahrungen aus Projekten und zeigen Best-Practice-Beispiele. Alle Interessierten sind zu der Gesprächsrunde eingeladen. Wer sich über fh-muenster.de/lupinen anmeldet, erhält die Zugangsdaten vor der kostenfreien Veranstaltung.

Fotowettbewerb zur Städtepartnerschaft mit Orléans

Innovativ unterwegs

Das Treffen zum 60-jährigen Bestehen der Partnerschaft zwischen Münster und Orléans musste letztes Jahr leider ausfallen. Nun startet zu dieser Partnerschaft ein Fotowettbewerb.

MÜNSTER. Organisiert wird er von der Deutsch-Französischen Gesellschaft zusammen mit den französischen Freunden aus Orléans und mit Unterstützung der Stadt Münster und der Stadt Orléans. Mit diesem Fotowettbewerb parallel in beiden Städten soll auf die lange Partnerschaft und lebendige Freundschaft zwischen Orléans und Münster aufmerksam gemacht werden.

In der modernen Stadt bedeutet Mobilität nicht mehr einzig und allein Fortbewegung mit dem Auto. Das wachsende Bewusstsein für die Umwelt nimmt positiven Einfluss auf die Fortbewegung der Bürger in ihrer Stadt, sei es auf dem Weg zur Arbeit, zum Einkauf oder in der Freizeit. Der öffentliche Raum teilt sich mittlerweile in öffentliche Verkehrsmittel (Bus, Bahn) und Individualverkehr, motorisiert oder mit Muskelkraft. Neue Verkehrsmittel wie Tretrroller, Fahrradtaxi, Skateboards oder E-Bikes. Aufmerksame Autofahrer haben sicher das weiße Vélo mobil bemerkt, das morgens von Münster nach Steinfurt und abends wieder



Vélobobile wie dieses sind Zeichen moderner Mobilität. Beim Fotowettbewerb geht es um innovative Fortbewegungsformen. Foto: DFG

zurückfährt. Auf der Strecke Münster-Telgte ist ein blaues unterwegs.

Dieser Wettbewerb möchte Amateurfotografen ab 15 Jahre dazu aufrufen, innovative Fortbewegungsformen oder Verkehrskonzepte in ihrer Stadt Münster kreativ und einfallreich im Bild festzuhalten.

Eine Jury von Fotografen und Kunstexperten wird aus

den eingereichten Fotos aus Münster und Orléans die interessantesten und schönsten Fotos auswählen. 20 Gewinnerfotos aus beiden Partnerstädten werden von August bis Oktober an verschiedenen Orten in Münster großflächig ausgestellt. In Münster vergibt die Jury einen ersten, zweiten und dritten Preis unter den zehn ausgewählten Fotos. Aber keiner der verblei-

benden sieben Kandidaten wird leer ausgehen. Jede Stadt wird zudem einen Städtefreundschaftspreis vergeben. Der Fotowettbewerb läuft vom 7. bis zum 31. Mai. Alle weiteren Informationen und Teilnahmebedingungen können auf der Homepage der Deutsch-Französischen Gesellschaft Münster (www.muenster.org/dfgms) eingesehen werden. Rückfra-

gen gerne auch per E-Mail an die Deutsch-Französische Gesellschaft Münster: dfg@muenster.de.

Atmosphärische Klanggemälde



Foto: Hammerschmidt

Das Trio Mach spielt zeitgenössische improvisierte Musik, die durch musikalische Vielfalt, Formbewusstsein und ein großes dynamisches Spektrum überzeugt, schreibt der Veranstalter. Die drei Musiker sind ebenso virtuose Spieler wie auch aufmerksame Zuhörer. Jedes Instrument ist gleichberechtigt, übernimmt mal die Führung oder fügt sich in den Bandklang geschmackvoll ein. Die Musik erzeugt intensive Bilder oder atmosphärische Klanggemälde und huldigt Hendrix ebenso wie Parker oder Stockhausen, beglückt den abenteuerlustigen Hörer und ärgert den Puristen – kurz: sie wird nicht langweilig oder vorhersehbar, heißt es weiter. Zu hören am Sonntag (2. Mai, 20 Uhr) auf www.youtube.com/user/cubacultur.

Betrachtungen über ein zerstrittenes Land

MÜNSTER. Als ARD-Korrespondentin wurde die Journalistin Gabriele Krone-Schmalz geschätzt, jetzt meldet sich die Journalistik-Professorin mit dem Online-Vortrag „Respekt geht anders – Betrachtungen über unser zerstrittenes Land“ am Donnerstag (6. Mai, 19.30 Uhr) in der Reihe vhs Wissen live zu Wort. Deutschland ist im Kampfmodus. Statt anständig zu streiten, werden diejenigen verunglimpft, die anderer Meinung sind. Es wird überspitzt, es wird Panik geschürt, es wird die Würde des Andersdenkenden beschä-



Gabriele Krone-Schmalz Foto: Imago Horst Galuschka

digt und jeder kann zwar alles sagen, muss sich aber im Anschluss von denen beschimpfen und bedrohen lassen, die nicht seiner Meinung sind.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Woche der Meinungsfreiheit statt, die der Börsenverein des Deutschen Buchhandels initiiert hat. Info und Anmeldung: www.vhs-wissen-live.de.

MAI-HEFT
JETZT
IM HANDEL



Die Bäume schlagen aus



Eine Reise zur Gelassenheit



UNTER BÄUMEN
Promenaden-Radtour
CAFÉ KOHLMANN
Der alte, neue Klassiker
BESSER FÜHLEN
Leon Windscheids
neues Buch

Rund um die Promenade
Radtour mit Baum-Erkundung

Eine Reise zur Gelassenheit
Leon Windscheids neues Buch

Das gute alte, neue Kuhlmann
Lebendige Caféhaus-Kultur

... und viele andere
starke Seiten der Stadt!

FÜR 4,90 €/HEFT

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



Lieber mit Sonnenbrille rausgehen: Ab bestimmten UV-Index-Werten sollten die Augen geschützt sein.

Foto: dpa

Auch im Frühling: Augen bekommen „Sonnenbrand“

Bitte mit Brille

Wer keine Sonnenbrille tragen will, kann zu einem Hut oder einer Mütze greifen. Beide spenden den Augen Schatten.

Zur Orientierung eignet sich der UV-Index – liegt dieser bei 3 oder höher, sollten die Augen geschützt werden. Das gelte insbesondere für jene Menschen, die häufig im Freien arbeiten und deshalb vermehrt einer starken Sonnenstrahlung ausgesetzt sind.

Angaben zum UV-Index liefern, unter anderem, verschiedene Wetter-Apps. Online bietet zum Beispiel der Deutsche Wetterdienst (DWD) einen kostenlosen Überblick an. Um hier den genauen Wert der Messstation in seiner Region angezeigt zu bekommen, muss man beim Punkt Stationen „Ja“ auswählen.

☆ **UV-Schutz und Tönung beachten:** Bei der Auswahl

Auch jetzt im Frühling schützt man besser die Augen vor zu starkem Sonnenlicht. Darauf weist der Berufsverband der Augenärzte hin.

der Sonnenbrille rät der Fachverband dazu, auf die Kennzeichnung „UV 400“ zu achten. Das bedeutet, dass die UV-Strahlung unterhalb der Wellenlänge von 400 Nanometern gefiltert wird und nicht ins Auge gelangt. Zudem sollte man Wert darauf legen, dass die Augen auch vor seitlich einfallender Strahlung geschützt werden. Beim Blendschutz, also der Tönung der Brille, genüge im Alltag die Kategorie zwei oder drei.

Wer seine Augen längere Zeit ungeschützt mäßiger bis starker Sonneneinstrahlung aussetzt, riskiert akute und auf Dauer auch chronische Schäden, warnen die Augenärztinnen und Augenärzte.

☆ **Wenn die Augen Sonnenbrand haben:** Ebenso wie die Haut können auch die Augen eine Art Sonnenbrand bekommen. Dieser tritt einige Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne ein und äußert sich zum Beispiel in starken Schmerzen, einer geschwellenen Bindehaut, Trä-

nenbildung und Sehstörungen. Die gute Nachricht: Binnen acht bis zwölf Stunden lassen die Beschwerden nach. Augensalben und Augentropfen unterstützen laut Verband die Heilung.

Mögliche schwerwiegendere Folgen von zu hoher Lichtintensität sind unter anderem eine dauerhafte Schädigung der Netzhaut. Darum sollte man niemals direkt in die Sonne schauen.

UV-Strahlung fördere auch krankhafte Bindehaut-Veränderungen. Auf der Augenoberfläche und den Hautpartien, die sie umgeben, können darüber hinaus verschiedene Formen von Hautkrebs entstehen. (dpa)

Gut sehen mit viel Tageslicht und Bildschirmabstand

Für gesunde Kinderaugen

Der Blick aufs Display ist immer einer mit kurzem Abstand. Schauen Kinder mehrere Stunden täglich auf Smartphone oder Tablet, wächst das Risiko für eine spätere Kurzsichtigkeit. Darauf weist die Stiftung Auge hin. Eine schlechte Beleuchtung in Innenräumen tut ein Übriges. Viel Tageslicht und genug Abstand zum Bildschirm sind wichtig, raten die Experten.

Blicken Kinder wiederholt für längere Zeit in die Nähe, wächst der Augapfel stärker,

dadurch verschlechtert sich das Sehen in der Ferne. Ein falsch gewachsener Augapfel lässt sich später nicht mehr verändern. Auch das räumliche Vorstellungsvermögen leidet womöglich: Durch die flachen Bildschirme kann Kindern bei intensiver Nutzung der Geräte der Wechsel zwischen Nah- und Fernsehen schwerer fallen.

Die Experten empfehlen daher, die Zeit an den mobilen Geräten einzuschränken und auf genug Zeit im Freien zu achten. Zwei Stunden helles Tageslicht bremsen die Ent-

wicklung einer Kurzsichtigkeit. Müssen Kinder im Homeschooling vor dem Bildschirm sitzen, sollte der Arbeitsplatz möglichst hell sein, am besten mit viel Tageslicht. Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm beträgt idealerweise mindestens einen halben Meter. (dpa)



Schauen Kinder zu viel auf den Bildschirm, steigt das Risiko für eine Kurzsichtigkeit. Foto: dpa

Hammerzuhaus

Farben, Tapeten, Bodenbeläge und mehr!

EGAL WAS PASSIERT, HAMMER IST FÜR SIE DA!



Finden Sie Informationen zum Hammer Fachmarkt in Ihrer Nähe.

Beratung gewünscht? Wir kommen zu Ihnen nach Hause!



20%* Rabatt gültig bis 08.05.2021

auf Maßanfertigungen bei Jalousien, Plissees, Rollo-Systemen & Lamellen-Vorhängen



Gleich Termin vereinbaren!

Hotline:

05731 765-432

Mo-Fr 8-18 Uhr | Sa 8-16 Uhr

www.hammer-zuhause.de

*Gilt nicht für Produkte der Marke Velux

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

48157 Münster ©
An der Kleimannbrücke 1

48231 Warendorf ©
August-Wessing-Damm 82-84

Rätselspaß

Freitag, 30. April 2021

Gewebs- tod	James- Bond- Autor, ... Fleming †	ein Vorname Dosto- jewskis	Anfän- gerin	Hauptbe- standteil des Erd- gases	Flächen- maß der Schweiz	Insel in der Durance- Mündung	ein Vorname Voltaire's	italie- nisch: zwischen	Berüh- rung (engl.)	TV-Soap, Unter ...	Name vieler Städte in Polen	wörtlich anführen	niederl. Stadt (Den ...)	herrsch- er Mensch	Gegen- stände	bulgar- isch- griech. Fluss	Fremd- wortteil: falsch, neben	altrömi- scher Grenz- wall	keines- wegs (ugs.)	lecker sein	
Fana- tiker					Karikatur (engl.)					Arbeits- einheit					das Meer betref- end						
Wohn- raum auf dem Schiff					Leid, Kummer		britan- nische Sagen- könig			Eier aus- brüten (Vögel)		stiller Grübler					stachelig	japani- sches Gewicht			
			eine Droge	Mutter Samuels (A.T.)				alkohol- freie Misch- getränke	Horror- roman	elektron. Routen- planer (Kw.)			dt. Anti- terror- einheit (... 9)		Vorname der Fitz- gerald †	Erd- zeit- alter					
schwed. Insel bei Stock- holm	italie- nische Dichter † 1799		Stadt am Main										Vor- denker (Mz.)	mora- lische Gesin- nung				spani- sche Mittags- ruhe	alte chines. Dy- nastie		
Pflanzen- keime				König von León † 1284		Diebes- gut				europ. Welt- raumorg. (Abk.)		span. surreal. Malerei † 1989	aus- traali- sches Beuteltier			Heide- kraut (Mz.)	Tom Jones- Hit ... s a Lady				
	2		König- reich im Himalaja	Wirbel- tier- gattung						Beruf, Aufgabe	Sammel- stelle			Fäls- chung (latein.)	Hoch- gebirgs- pflanze						
engli- sche Brief- anrede	Elefan- ten- führer	dt. Tisch- tennis- star, Timo ...			span. Mehr- zahl- artikel			Comedy- Serie, 'Alles ...'	Kurort in Südtirol				Haupt- schlag- adern	Produktions- stätten						Ausruf des Lachens	
Beistand, As- sistenz						Roh- kost- speise	antike Metro- pole			deut- scher Dichter † 1811		Haupt- stadt West- Samoas			russi- sches Kampfl- flugzeug			Strom durch Nord- Spanien	Toiletten		
Leid zufügen			Stadt bei Berlin	ein Werk- zeug	altröm. Kalendertage	Mitter- nachts- messe			west- europäisches Volk	Stück für das Licht- spielhaus		Ultravox- Gitarrist, Midge ...		kleine Sunda- insel	Gewinn (ugs.)		zirka, an- nähernd				
chines. Kampfkunst, Tai ...	Musiker- gruppen (engl.)				Art der Ein- faltung		Trainer			Schlager- sänger d. 60er, ... Ramsey			Burg in Seesen, West- harz	weiße Süd- afrika- ner			Schiff- fahrts- route	franz. Aktien- gesells. (Abk.)			
Jugendlicher (Kw.)			scham- haft	alt- griech. Sitz der Giganten				ein Cocktail	4		Vorname von US- Filmstar Baldwin	Öl- pflanze			portug. Schrift- steller † 1935	alte franz. 5- Centime- Münze			Wortteil: natürlich, naturbe- lassen	Ausruf des Er- staunens	
leichter Pferde- zaum	Wasser- vögel	Verweis in Fach- büchern	Attrak- tion, Sensa- tion		Rufname d. Comic- zeichners Stein †			Sprich- wort 'Die Zeit ... alle Wunden'		Über- nach- tungs- stätten	größter Erde- teil		Nage- tiere	egal, gleich- maßen		brasiliani- sche Fußball- legende		Busch- gelände			
antikes Rechen- brett			ein Ver- kehrs- zeichen	Saatgut		sich schnell fortbe- wegen	Hafen- stadt der Phöniker			pflanzl. Absud für Arznei	aus dem Amt jagen	lockere Erde		große Raum- station (Abk.)		persön- liche Anrede	dt. Schau- spieler, ... du Mont			Rhein- last- kahn	
ein Farbton		schwä- bisch: bedauer- lich			Kreuz des Pferdes	Verzie- rung (Kw.)				erste Frau Jakobs (A.T.)		Berg im Unter- engadin, Schweiz	stark windig			höchster Bischof eines Landes	japani- sche Meile				
Vorname der Pflanz			Hänge- schalen mit Pflanzen	Jäger- rucksack				engl. Sprech- weise des 'X'	7	französi- scher Polizist	ein Halogen		asiati- sche Schwert- kämpfer		medizin. verwen- dete Drogen	Aufwind		Fremd- wortteil: gegen- über			
spani- scher Artikel	japan. Präfektur- haupt- stadt	Textil- bear- beitung				hart, unnach- giebig	Metall- fein- gehalt					Ostsee- insel	Brenn- stoffe		Comic- figur (... und Struppi)		tropische Beere, Gewürz	Kloster- vor- steher (Mz.)			
Stadt an Blau und Donau			Buddhis- mus- richtung		Angehö- riger ei- ner Islam. Sekte	widerlich finden, sich vor etwas ...				kleine Früchte	Aus- gangs- punkt, Anfang		weibl. Prinzip (chin. Philos.)		eine Hülsen- frucht	Vorname d. Ebner- Eschen- bach		Kose- wort für Vater			
Gruppe	dt. Kabarettist, ... Rating	Ziererei				wie tot	Glas- bruch- stücke			Element antiker Tempel	lange Pelz- schals			tragendes Bauteil	Mäpp- chen (Mz.)		Johann- isbeer- likör				
Planer- raupen			Nord- euro- päerin	Strom durch Sibirien				Frage- wort (4. Fall)		Blech- blas- instru- ment	prima (ugs.)		altes ital. Feldmaß (5 Ar)		Plus- pole	franz. hinwei- sendes Fürwort					
Maßein- heit der Atom- physik	vorste- hende Spitze	Gerichts- hof der Kurie	kleine Spalten	Verschie- denes, Asteroid	arabisch: Sohn	Schiff der grie- chischen Sage	Blut- bestand- teil			Verän- derung	Fremd- wortteil: Luft		das Atom betref- end	Früchte- gruppe	Winkel- maß		Sumpfröh- r	Halbton unter G			
grü- bende Handbe- wegung		eh. Film- gesell- schaft (Abk.)	Leitungs- systeme		Gefahr, Wagnis	balkon- artiger Vorbau	legerer Ab- schlief- gruß		Bauwerk in Eisenach			Rufname des Sängers Cocker	englisch: Zeit	ausländ. Zahl- lungs- mittel		syntheti- sche Faser	Haupt- stadt Lett- lands				
'harte' Fremd- währung	aus welcher Sache	Binde- strich			Japan in der Landes- sprache	Verpack- ungs- gewicht						Denk- schrift (Kw.)	Segel- boot- fahrt		griech. Philo- soph der Antike	Initialen Spiel- bergs					
franz. Schauspieler, Alain ...	Geburts- schmerz		ein Weinge- schmack	Zwang- slage		ein Schnell- zug (Abk.)	röm. Göttin des Gerichts	Gutsver- walter im MA.		Hand- buch (engl.)	Halb- affen		histor. Markt- stadt in Wales	Natur- wissen- schaft		Cocktail mit Ei		dt. Mode- designer- in, ... Sander	irgend- wann		
süd- amerika- nisches Haustier	süd- am. Gras- steppe	budhisti- scher Tempel	Mann mit Glatze		Ist- Zustand, Status ...	Rufname der Hay- worth †	Strom durch Wien	Fremd- wortteil: Volk	Ereignis mit Signal- wirkung			süd- amerik. Wurf- waffe		Rang beim Karate	Fremd- wortteil: mittel	lustiger Streich					
versteckt auf je- manden warten		Südost- europäer	religiöse Bräuche		Symbol- figur des 'Deut- schen'	spani- sche Insel- gruppe		Fußball- club in Bochum		Gastro- nome	religiöse Glaubens- gruppe		Getreide- groß- speicher	Schnee- gleit- bretter		Ort am Starn- berger See	russi- sche Herr- scher		Ostsee- halb- insel	Kfz-Z. Rosen- heim	
am Tage	buß- fertig												super- kurzer Rock	zweiter Flug- zeug- führer		das Existie- rende (philos.)		finni- scher Erzähler † 1921	ungari- scher Würden- träger		
Duft (franz.)		irisches Eintopf- gericht	Dünger- mittel		ehem. europ. Rechen- währung	Abk.: Neben- form	Fidschi- Insel	Trüm- mer- haufen		engl. Zahl- wort: zehn	Ver- mächtnis- emp- fängerin	Frage nach der Richtung	afghan. Münz- einheit	altes Reich in Mittel- amerika							
germa- nische Gottheit	Haupt- strom der Steier- mark	ge- körntes Stärke- mehl												super- kurzer Rock	zweiter Flug- zeug- führer		das Existie- rende (philos.)		finni- scher Erzähler † 1921	ungari- scher Würden- träger	
Stern- schnuppe			religiös vereh- ren																		
griech. Göttin- nen der Künste	ehem. preuß. Provinz																				

1 2 3 4 5 6 7 8

Den Eltern Danke sagen

Abenteuerreise für Kids

Rezept der Woche Kräuterwaffel-Sandwich

Auf Mama und Papa ist immer Verlass. Sie sind Helden des Alltags, Vorbilder für ihre Kids, meistern jedes Hindernis und begleiten die Kleinen auf ihren Wegen. Gute Gründe, den Eltern endlich „Danke“ zu sagen.

Anlässe wie der Muttertag am 9. Mai oder der Vatertag am 13. Mai geben dafür tolle Anlässe. Womit ginge das besser als mit einer liebevoll selbstgekochten Mahlzeit? Wenn Kinder für Eltern kochen oder alle gemeinsam am Herd stehen, wird Kochen zur Abenteuerreise für die ganze Familie.

Durch kleine Kniffe wie das Suchen und Finden der Zutaten können Kinder viel lernen, weiß Ernährungsexperte Michael Loitz: „Warum darf die Tomate nicht in den Kühlschrank, die Gurke aber schon? Warum müssen Kartoffeln im Dunkeln liegen? Das ist doch gruselig. So wecken Eltern bei ihren Kindern das erste Interesse am Kochen.“ Manche Kids können schon ein Messer benutzen, andere sind noch zu klein dafür. Sie können leichtere Aufgaben übernehmen, wie Erbsen stampfen.

Wenn es an den Herd geht, sollten Mama und Papa den Kleinen helfen und erklären, wie viel Gewürz beispielsweise ins Gericht gehört oder wann es Zeit ist, die Pfannkuchen umzudrehen.

So wird das Kräuterwaffel-

Sandwich zubereitet.

☆ Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Petersilien- und Kerbelblätter abzupfen, grob hacken.

☆ Eier und Kräuter pürieren. Butter cremig rühren. Mehl und Backpulver mischen. Eier-Kräuter-Mischung abwechselnd mit der Mehlmischung unter die Buttercreme rühren. Zum Schluss 125 ml Wasser unterrühren. Teig mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten quellen lassen.

☆ Paprika waschen und würfeln. Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Paprikawürfel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen waschen. Das Grün abzupfen und beiseitelegen. Radieschen in Scheiben hobeln. Fischstäbchen zubereiten.

☆ Ein rechteckiges Waffeleisen erhitzen. Aus dem Teig nacheinander vier doppelte Waffeln goldgelb backen. Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen. Waffeln, Radieschenscheiben und -grün sowie Fischstäbchen schichten. Paprikasoße dazu reichen. (djd-k)

Einkauf

Zutaten für vier Personen

- ★ 4 Halme Schnittlauch
- ★ je 3 Stiele Petersilie und Kerbel
- ★ 4 Eier (Größe M)
- ★ 100 g Butter
- ★ 250 g Mehl
- ★ 450 g Fischstäbchen
- ★ 2 TL Backpulver
- ★ Salz und Pfeffer
- ★ 1 rote Paprikaschote
- ★ 250 g griechischer Sahnejoghurt
- ★ Saft von 1 Zitrone
- ★ 1 Bund Radieschen



Foto: djd-k/iglo/Patrick Ohligschlaeger

So wird Polenta cremig oder kross

Rühren, rühren, rühren

Ob als Beilage oder als selbstständiges Gericht, Polenta hat das Zeug zum Star. Etwa zu einem veganen Pilzgulasch, einem Bohnenfrikasse, angebraten mit einem Salat oder als süßer Auflauf – wenn sie schön lange gekocht wurde und cremig dampfend auf den Teller komme, könne keiner widerstehen, meint der vegane Profikoch Sebastian Copien.

Leider habe sich die Polenta in Deutschland noch nicht durchgesetzt, bedauert Christian Rach. Er vermutet, dass sie viele mit einem schlecht gemachten Grießbrei in Verbindung bringen. „In Wirklichkeit ist Polenta aber unglaublich variantenreich“, sagt der TV-Koch. Es gebe nichts, was sich nicht damit kombinieren ließe. Kein Wunder, dass er in seinem Buch „Rachs Rezepte für jeden Tag“ gleich mehrere Varianten in süß oder salzig anbietet.

Maisgrieß? Polenta? Was ist die richtige Bezeichnung? Polenta werde meist aus getrocknetem Mais, also Maisgrieß hergestellt, erklärt Christian Rach. „Es gibt regionale Zubereitungen, in denen Polenta aus Buchweizenmehl oder -Gries oder Esskastanienmehl zubereitet wird“, ergänzt Sebastian Copien. Je nachdem, was man zu-



Polenta eignet sich auch gut zum Backen, wie hier mit Tempeh und Fenchel-Äpfel-Salat. Foto: dpa/Matthias Hoffmann/Becker Joest Volk Verlag

bereiten möchte, ist es wichtig, die richtige Sorte auszuwählen. Bei Instant- und Minuten-Polenta wird auch für das Auflaufgericht Polenta-Bake verwendet, das Co-

pien zusammen mit Niko

Rittenau für ihr Buch „Vegan Low Budget“ kreiert hat.

Darüber hinaus unterscheidet man zwischen feinem, mittlerem und gröberem Maisgrieß. „Der fein gemahlene Maisgrieß eignet sich für cremige Polenta am besten“, weiß Copien. Das Maiskorn werde vorab geschält, deshalb sei es zarter, so Rach. Als Polenta Bianca passe es gut zu Fleisch oder Fisch.

Rach empfiehlt, aus mehlig kochenden Kartoffeln, Sahne und Butter ein fluffiges Püree herzustellen und zu einem Drittel unter die Polenta Bianca zu rühren. „Das gibt eine tolle Konsistenz, dazu geröstete Pilze oder Fisch kurz angebraten mit einem Tropfen Olivenöl und Zitrone.“

„Der mittel-grobkörnige Maisgrieß ist besser für die ausgekühlte und angebratene Variante“, sagt Copien. Die grobe Version dagegen, Bramata genannt, werde nach dem Garen innerhalb von Minuten fest, so Rach. Sie eignet sich gut, um sie auf ein Backblech zu streichen und beispielsweise zu grillen.

Oder für römische Gnocci. Dafür Tomaten stark einkochen, würzen und auf die Polenta streichen, im Ofen kross backen und anschließend Parmesan darüber streuen. „Wunderbar als Beilage oder als eigenständiges Gericht“, schwärmt Christian Rach.

Generell gilt für die Polenta: Dabei bleiben und rühren. Den Maisgrieß schön lange für mindestens 45 Minuten bei stetigem Rühren köcheln und das auf niedriger Hitze, rät Copien. Entweder in gesalztem Wasser, dazu Knoblauch und sehr fein gehackten Rosmarin, wie Rach vorschlägt. Oder mit guter Gemüsebrühe, so der Tipp von Copien. Am Schluss dann einfach einen guten Schuss hochwertiges Olivenöl, Butter oder Margarine einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wer mag, gibt noch Parmesan dazu, dann wird es besonders cremig.

Kross wird Polenta, wenn man sie zwei Zentimeter hoch auf ein Blech streicht und auskühlen lässt. Dann in Stücke schneiden und mit etwas Olivenöl in der Pfanne knusprig anbraten. Dafür eignen sich auch wunderbare Polenta-Reste. (dpa)

Haferflocken statt Butterbrot

Auflauf am Morgen

Immer nur ein belegtes Brot oder ein Frühstücksei? Wer Abwechslung fürs Frühstück sucht, kann es mit einem warmen Porridge aus dem Ofen versuchen. Das Bundeszentrum für Ernährung schlägt folgendes Rezept vor:

Zu Beginn werden Haferflocken, Milch oder eine pflanzliche Alternative wie Mandelmilch vermengt. Dann dürfen Gewürze mitspielen. Am besten passen Kardamom, Zimt und Vanille. Für einen süßlichen Geschmack könnten reife Bananen untergehoben werden, Ahornsirup oder Honig. Das Gemisch kommt in eine Auflaufform und wird 20 bis 25 Minuten bei etwa 170

Grad Celsius gebacken. Wer geröstete Walnüsse mag, kann die Masse in der Auflaufform damit aufpeppen. Auch Extrawünsche wie Äpfel, Trauben, Datteln oder Birnen können hinzugefügt werden.

Wer es eher salzig mag, kann für den Frühstücksauf- lauf beispielsweise in Würfel geschnittenes Brot vom Vortag nehmen. Dann noch Eier, Milch, geriebenen Käse, etwas süßen Senf, Schnittlauch, Pfeffer und Salz verquirlen und darüber gießen. Alles kommt ebenfalls für 20 Minuten bei 170 Grad Celsius in den Ofen. (dpa)



Haferflocken haben viel zu bieten: Besonders beliebt sind sie fürs Frühstück, zum Beispiel als Porridge. Foto: dpa/Andrea Warnecke

Stellenangebote

Jetzt schon bewerben und ab dem 1 Tag mitgestalten!



Sander Pflege GmbH

WhatsApp-Bewerbung
0157 311 608 68

Wir eröffnen, voraussichtlich im **Juli 2021**, zwei Senioren-WGs mit à 8 Plätzen in **Münster Gremmendorf-Angelmodde** und suchen Sie als:

- **Pflegefachkraft (gn)**
- **Pflegehelfer (gn)**, mit und ohne Behandlungsschein

Ihre Vorteile:

- Kleine Einrichtung
- Ab Tag 1 mitgestalten
- Weiterbildungen
- Unbefristeter Vertrag
- Gutes Arbeitsklima
- Zusatzleistungen
- Gesundheitsmanagement
- Gestaltungsspielraum

Ihre Ansprechpartner: Pierluigi Muscatello // Sander Pflege GmbH
Sinninger Straße 44 // 48282 Emsdetten
0160 1798796 // p.muscatello@sander-pflege.de



Die GAV Versicherungs-AG ist eine expandierende Versicherungsgesellschaft mit Sitz im Münsterland und gehört zum DEVK Konzern, einer der führenden deutschen Versicherungsgruppen im Privatkundensegment.

Wir suchen zum frühestmöglichen Zeitpunkt Unterstützung.

- **Versicherungskaufmann/-frau (m/w/d)**
- **Mediengestalter/in Digital und Print (m/w/d)**
- **Kundenbetreuer/-in (m/w/d)**

Auf Sie wartet eine unbefristete, anspruchsvolle Tätigkeit in einem netten Team.

Sie fühlen sich angesprochen?
Dann senden Sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen, gerne per Email.

Weitere Informationen zur Stellenanzeige finden Sie unter:
www.karriere.gavag.de



Wir suchen zum nächstmöglichen Termin

Mitarbeiter (w/m/d) im Zustelldienst

Ihr Aufgabengebiet:

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

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

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

Aschendorff Logistik GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1 · 48163 Münster
Telefon 02 51 / 690-664
WhatsApp: 0172/198 83 57
zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
Ref: ZEM Münster

Reinigungskräfte m/w/d

in **Münster Hiltrup**
Nähe Stadthalle gesucht:
Mo – Fr ab 5.00 Uhr
Führungszeugnis erforderlich
sv-pflichtige Beschäftigung

Prior & Peußner
Tel. 0163/3494251
www.pp-service.com

Wir suchen für das Clemenshospital in Münster zuverlässige, deutschsprachige Mitarbeiter/innen für die Reinigung. Arbeitszeit nach Vereinbarung. Bitte melden Sie sich ab Montag zw. 8.00-12.00 Uhr bei unserer Frau Dokic unter ☎ 0251-976 5716 oder ab 13.00 Uhr ☎ 0151-11 22 03 65

Putzhilfe in Angelmodde-Dorf für 1 oder 2 mal pro Woche, insgesamt ca. 5 Stunden gesucht. 0176-10181565

Stellengesuche

Achtung suche regelmäßig Arbeiten um Haus und Garten, PKW und Anhänger vorhanden. MS 3963708 AB

Liebevolle Altenpflegerin mit viel Erfahrung sucht seriöse Anstellung als 24 Std Senioren Betreuerin / Haushaltshilfe. 015 678 696 393.

Übernehme Heckenschnitt, Strauchschnitt, Baumschnitt und Rasen mähen. ☎ 0251/1491811 oder 0176/20436677

Erfahrener Maler sucht Arbeit. ☎ 0163/6248398

Gärtner sucht Arbeit, Rasen mähen u. Entsorgung, ☎ 0163/6248398.

Opel

Corsa Selection 3 Türier. 1.2, 51 kW 5 Gang Bj. 11/2017 Lava Rot (Brillant) Preis 7350 €. Kontakt 0174/8136411

Renault

Twingo, Bj 2014, TÜV 11/22, 104 tkm, plus AHK, VB 2800 €. ☎ 0157/38967195.

Reisemobile/Wohnwagen

Familie sucht Wohnwagen/Wohnmobil evtl. mit Platzübernahme. Bitte alles anbieten. ☎ 0160/7589201.

Camper-Familie sucht Wohnmobil oder Wohnwagen. Tel. 0151/11507674.

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

FINANZVERWALTUNG
für Nordrhein-Westfalen

Die Finanzverwaltung des Landes Nordrhein-Westfalen stellt **70 BEARBEITERINNEN UND BEARBEITER (M/W/D)** für verschiedene Finanzämter im Fachbereich der „Erhebungsstelle“ zum 01.11.2021 ein.

Bewerben können sich Personen mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung als Rechtsanwaltsfachangestellte/r mit mehrjähriger Erfahrung im Zwangsvollstreckungsverfahren, Steuerfachangestellte/r, Verwaltungsfachangestellte/r, oder Bankkauffrau/-mann. Die Tätigkeit ist zunächst bewertet mit Entgeltgruppe 6 TV-L. Entwicklung bei entsprechender Aufgabenübertragung ist bis zur Entgeltgruppe 9a TV-L möglich. Die ausführliche Stellenausschreibung und weitere Informationen finden Sie im Internet unter: <https://t1p.de/03x9>

GAV Versicherungs-AG
Zur Dinkel 33
48739 Legden
www.gavag.de
karriere@gavag.de



Minijob als Bote



Für die Verteilung der **HALLO am Samstag** suchen wir Dich (m/w/d, ab 13 Jahren) als **ZUSTELLER in MAURITZ** oder im **KREUZVIERTEL**.

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

Für unseren Standort Münster suchen wir zur Verstärkung unseres Teams LKW-Fahrer/in (m/w/d) für Betontransporte (C), sowie Aushilfen, gerne auch Rentner/in. Wir bieten Ihnen einen sicheren Arbeitsplatz, innerhalb eines starken Teams. Erfahrungen im Betonbereich sind nicht zwingend erforderlich, da wir Sie gerne anlernen. Melden Sie sich gern per Telefon unter 02545-9359230 oder unter 0171 - 6743091 oder per E-Mail unter potthoffgmbh@online.de. Potthoff Transporte Münster GmbH & Co. KG

Versorgungsassistent/-in gesucht!
450 €-Basis für die Wäscheversorgung bei unserem Kunden vor Ort (LWL Münster). Arbeitstage Mo-Fr von 8-12 Uhr, ca. 10 Tage/Monat. Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift werden vorausgesetzt. Der Besitz eines Führerscheines ist nicht notwendig. Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung an Götdecke Textilpflege GmbH, Frau Rosenhöfer, Zum Hohlen Morgen 10, 59939 Olsberg oder gerne auch per Mail an: info@gotdecke-textilpflege.de

Junge Familie aus dem Ahleener Norden sucht zuverlässige PUTZ-PERLE (angemeldet) ☎ 0157/57338002

Die **Aschendorff Logistik** sucht einen **MITARBEITER (m/w/d, ab 18 J.)** auf Minijob-Basis mit 9 Wochenstunden für die Einstellung und Betreuung unserer Gratiszeitungszusteller in Gremmendorf/Wolbeck/Angelmodde. Sie sind Ansprechpartner für unsere Zusteller am Verteilort, koordinieren die Personaleinsätze, unterstützen unser Team bei Neueinstellungen und übernehmen administrative Aufgaben. Kernarbeitszeit: Samstags von 11.00–17.00 Uhr, restliche Stunden unter der Woche flexibel einteilbar. Sie benötigen einen eigenen PKW. Wir freuen uns auf Sie! Stichwort: **ZGM Gratiszeitung Gremmendorf/Wolbeck/Angelmodde**
Telefon: 02 51 /690-664,
E-Mail: zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
oder per WhatsApp: 0172/1988357



WIR SUCHEN
2 Taxifahrer (m/w/d)
in Vollzeit für die Tagschicht

TAXIUNTERNEHMEN RAINER NEE
Rudolf-Diesel-Str. 9
59348 Lüdinghausen
(02591) 6006
www.taxi-nee.de

Lagerverkaufsmitarbeiter (m/w/d) für anspruchsvolle Verkaufstätigkeit unserer Produkte im Bereich Kindermöbel, Accessoires und Spielwaren zu sofort gesucht. Weitere Informationen zu dieser sowie zu weiteren Vakanzen finden Sie unter www.pinolino.de/aktuelle-stellenausschreibungen. Wir freuen uns über Ihre Bewerbung an bewerbung@pinolino.de oder Pinolino Kinderträume GmbH, Sprakeler Straße 397, 48159 Münster

Freier Mitarbeiter m/w/d für den Anzeigenverkauf gesucht!

Deutsch in Wort und Schrift, PC-Kenntnisse erforderlich.

Mehr Infos:
QR-Code scannen o.
Tel. 0251/85703-781




Wir suchen **ZEITUNGSBOTEN (m/w/d) ab 18 Jahren** für die Zustellung der „Westfälischen Nachrichten“ in den frühen Morgenstunden in **RUMPHORST, in MAURITZ** und im **KREUZVIERTEL** auf Teilzeit- oder Minijob-Basis.

Wir freuen uns auf Sie!
Telefon (0251) 690-664
zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.de
oder per WhatsApp: 0172/1988357

Mitarbeiter m/w/d (Vollz.) für den Anzeigenverkauf gesucht!

Deutsch in Wort und Schrift, PC-Kenntnisse erforderlich.

Mehr Infos:
QR-Code scannen o.
Tel. 0251/85703-781



Zuverl. Reinigungskraft (m/w/d) für die Bereiche Büro, Sozialräume sowie Gastronomie zu sofort gesucht. Golfclub Gut Hahues zu Telgte ☎ 0171/6919352

Was einen Masemattenfreier wundert – oder auch mal nervt

Er findet die Masematte hamel jovel. Und Münster auch. Aber das bedeutet ja nicht, dass es in Münster nichts gibt, über das man sich wundern oder auch aufregen könnte. Wenn Seegers mit dem Laubbläser Hallas machen, wenn die Fans der Assemakeimer im Stadion statt Stimmung Randalie machen, wenn Anims sich kaputte Plinten blicken, wenn der Schlussverkauf heute „Sale“ heißt oder wenn sich Verkehrsschilder wie Jebberos vermehren – dann fragt sich der Masemattenfreier: „Ja, sind die denn alle meschugge?“

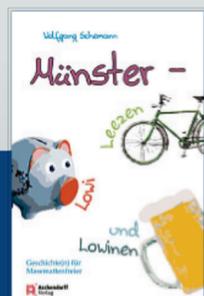
Wolfgang Schemann, langjähriger Redakteur der Westfälischen Nachrichten, hat sich solche Absonderlichkeiten mit den Augen eines Masemattenfreiers angeschaut. Herausgekommen ist sein mittlerweile siebtes Buch in der ehemaligen münsterischen Geheimsprache „Masematte“. Titel: „Ganz schön nerbelo“.

Wolfgang Schemann
Ganz schön nerbelo
Was einen Masemattenfreier wundert – oder auch mal nervt
124 Seiten | mit Abbildungen | kart.
ISBN 978-3-402-24714-3 | 9,95 EUR

Bestellen Sie Ihren Titel über Ihre Buchhandlung oder direkt über den Aschendorff Verlag –
Tel.: 0251 / 690-91 30 01 | Fax: 0251 / 690-80 30 90
Mail: buchverlag@aschendorff.de oder über unseren Webshop: www.aschendorff-buchverlag.de



Wolfgang Schemann
Münster – noch tofter als jovel
Ein Stadtführer für Masemattenfreier
5. Auflage | 114 Seiten mit Abbildungen | kart.
ISBN 978-3-402-13076-6
9,95 EUR



Wolfgang Schemann
Münster – Leezen, Lowi und Lowinen
Geschichte/n für Masemattenfreier
120 Seiten mit Abbildungen | kart.
ISBN 978-3-402-13155-8
9,95 EUR



Wolfgang Schemann
Alles nur Figine? Ein Masemattenfreier und die Skulptur-Projekte
104 Seiten mit Abbildungen und Karte | kart.
ISBN 978-3-402-13264-7
9,95 EUR



Wolfgang Schemann
Münster – wie es labert, schmust und rakawelt | Ein Sprachführer für Masemattenfreier
Illustrationen von Arndt Zinkant
128 Seiten | mit Fotos | kart.
ISBN 978-3-402-13226-5
9,95 EUR



Wolfgang Schemann
Faust, Rumpelstilzchen und andere Seegers
Literatur & mehr für Masemattenfreier
Illustrationen von Arndt Zinkant
124 Seiten | kart.
ISBN 978-3-402-13341-5
9,95 EUR



Wolfgang Schemann
50 Gründe, warum Münster hamel jovel ist
Erkenntnisse eines Masemattenfreiers
124 Seiten mit Abbildungen | kart.
ISBN 978-3-402-24617-7
9,95 EUR

300 Jahre
Aschendorff



Jetzt unter einem Dach



Autoservice Lühmann
Tel. 0 25 01 / 96 33 590



KAHRAMAN AUTOMOBILE
KFZ An- und Verkauf
Tel. 01 57 / 872 88 366



H&B
Fahrzeugaufbereitung
01 77 / 8 46 59 62
01 57 / 59 32 44 80

Fuggerstraße 14
48165 Münster-Hiltrup

Alu-Rollator VITAL, klappbar, Sitzfläche, Rückengurt, Einkaufstasche, Stockhalter, wie neu, f. 80 € zu verkaufen, ☎ 02597 98272

Rund um den Garten

Aktionspreis 1880 € - Terrassendach aus gehobeltem Fi/Ta Konstruktionsholz in massiver Bauweise, Abmaß z.B.: 3,50 x 4,00 m, Doppelsteppplatten Eindeckung, Zinkrinne, Montage auf Anfrage, **Recker Holzcenter** Tel.: 05453-7623, www.recker-holzcenter.de

Erladige Heckenschnitt, Strauchschnitt, Baumbeschnitt, Vertikalfieren und sonstige Gartenarbeiten

☎ 015908121706

Wegen Gartenauflösung Buchsbaum zu verk. Versch. Formen und Größen von ca. 20 cm bis 130 cm; für VB: 5 - 25 € ☎ 0152/53438169.

Suche Gartenfläche in Telgte zum Anbauen von Gemüse. ☎ 0177/1905639

Fahrräder

4 Fahrräder, 2 Damen und 2 Herrenräder, für zusammen 120 € zu verkaufen. ☎ 0251/1312490.

Musikinstrumente

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

Dienstleistungen

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

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

Kaufgesuche

!!Achtung!! Seriöser Ankauf v. Bekleidung, Pelzen, Puppen, Näh- / Schreibma., Möbeln, Teppichen, Porzellan, Häkeldecken, Bernstein, Uhren, Schmuck, Zinn, Münzen, Fr. Hartmann, ☎ 0172/8838808.

!Achtung! Kaufe Pelzmäntel, Nobeluhren, Bibel, Bilder, Näh- u. Schreibmasch., Möbel, Münzen, Porzellan, Teppiche, Designertaschen, Fr. Weiß, ☎ 0163/9116033.

Achtung! Seriöse Frau sucht Rollator, Hörgeräte, Porzellan, Pelze, Zinn, Schmuck, Münzen. ☎ 0177/7381279

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

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

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

Kaufe Vitrin Miniatur Stühle, Design Museum, auch ganze Sammlungen. ☎ 01575/8089332

Rund ums Fahrzeug

4 Komplet-BMW-Alu-Räder mit neueren Continental-Reifen, 205/55 R16, VB 250 €, ☎ 0176/24495501.

Sammlertreffpunkt

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

Reisemarkt

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

Bekanntschafen

Bildschöne Beate 67 J., verwitwet, eine ganz liebe, herzliche Frau, ich schätze e. gute Küche u. die häusliche Gemütlichkeit, bin mobil, mag die Natur, E-Bike fahren, doch leider bin ich ganz allein. Welcher Mann bis 90 J., wünscht sich üb. pv eine ehrliche, zärtliche u. treue Frau wie mich? ☎ 0151 7€? 62903590

Elfi, Jahrgang 1955, mit schöner vollbus. Figur, bin eine schlichte u. häusl. Witwe, hervorragend. Köchin u. ordentl. Hausfrau, leider meist einsam u. allein. Suche lieben Mann (gerne Witwer) bei getrennt. o. gemeins. Wohnen. Ich fahre gerne Auto u. würde Sie zuhause besuchen, wenn Sie üb. pv anrufen. ☎ 0176-45891454

Ingrid, 61 J., bin eine gepflegte, sehr hübsche Frau, mit guter Figur u. etwas mehr Oberweite. Habe keine Kinder, bin völlig unabhängig u. könnte auf Deinen Wunsch auch zu Dir ziehen. Ich bin gerne in der Natur, mag wandern, Radtouren u. Sie Gartenarbeit. Interessiert? Dann melde Dich üb. pv ☎ 0176-57606003

Liebe Witwe Bärbel, 71 J., mit jugendl. Figur, saubere Hausfrau, anschniegams, sparsam, habe viel Freude am Kochen (aber alleine Essen macht mir keinen Spaß). Suche einsamen Mann, den ich wieder glücklich machen kann. Auch einem gemeins. Wohnen stünde nichts im Wege, rufen Sie üb. pv an. ☎ 0176-34498406

Empfehlungen/Dienstleistungen

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

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

10 Jahre Qualitäts-Umzüge! Festpreis u. kostentl. Beratung v. Ort. Transporte Zahn. Dienstweg 4, 59379 Selm, ☎ 02592/977 66 00, zahntransporte.de

Feuchte Wände, Nasse Keller, Schimmel? Dauerhafte Lösung bietet: www.schimmelpeter.de ☎ 0176-57699411

Handwerker bieten Tapete/Farbe/Elektro/ Klempner/Rigips/Bodenbeläge/Dächer/Putz uvm 24h= ☎ 0157/52522195

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

Vermischte Anzeigen

Geburtstag, orig. Zeitung von jed. Tag, Jahrgangs-Weine v. jed. Jahr 1900 - 2020, HISTORIA, www.historia.net, ☎ 0761/79027900

Gold- und Silbermünzen und Medaillen von Privat - nur an Privat - zu verkaufen. Wertanlage!? ☎ 0152/53137046

Malermeister J. Pohlschmidt, kostenloses Angebot, auch Kleinaufträge, ☎ 02501/9819662 oder ☎ 0173/7458943.

Ankauf Häuser

FAMILIE (44, 41, 8 & 6) SUCHT älteres oder neues EINFAMILIENHAUS in Telgte. Finanzierung gesichert! traumhaus-telgte@gmx.de oder ☎ 0163-5660885

Unternehmer sucht für private Altersvorsorge Mehrfamilienhaus oder Eigentumswohnung als Kapitalanlage. Nur privat. ☎ 0541 / 9393 4488

Suche Mehrparteienhaus von Privat. 0157/50350356

Wohnungen Vermietung

Kreuzviertel/Promenadennähe, Bj. 1905, risch renov., 3 ZKDB, Wintergarten, 98 m², I. OG, neues Parkett, neue EBK, ab 01.06., KM 1588 € + NK/HK, Mail: vermietung@bodenbau.net

Wohnungen Mietgesuch

65-jähriger, ruhiger u. ordentlicher Fastrentner sucht 1-2 Zi.-Wg., max. 50 m², Nähe Hansaviertel. Ich bin alleinstehend mit kleinem Nebenjob, keine Haustiere. ☎ 01577/1238916.

Lohnsteuer

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

Maiglück

Sonntags und am 01. Mai von 11 - 16 Uhr für Sie geöffnet!

ab 9.99

Einkauf weiterhin ohne Voranmeldung & Schnelltest möglich

Sommerblumen-Ampeln versch. Sorten, Einzelfarben oder bunt gemischt Angebot gültig bis 03.05.2021

Gartencenter Münster Willy-Brandt-Weg 10, Tel.: 0251 6096830 Mo. - Sa.: von 09:00 - 19:00 Uhr geöffnet Sonntags von 11.00 - 16.00 Uhr geöffnet www.blumen-risse.de Blumen Risse GmbH & Co. KG Im Ostfeld 5, 58239 Schwerte

Zum Glück gibt's Blumen RISSE

Horoskop vom 03.05.2021 bis 09.05.2021

WIDDER (21.03.-20.04.)

Lob und Anerkennung werden Ihnen jetzt auf einem Silbertablett überreicht, deshalb könnten Sie auch innerlich wieder ruhiger und entspannter werden, denn alles hat sich zu Ihren Gunsten entwickelt. Die Dinge laufen so rund, wie Sie es sich erhofft hatten, denn ein wenig skeptisch waren Sie zu Beginn der ganzen Aktion schon. Genießen Sie also diese Anerkennung, denn Sie haben sie sich wirklich verdient!

STIER (21.04.-20.05.)

Es gibt Menschen, die sich und Ihre Ideen immer gut verkaufen können, doch Sie tun sich mit diesen Schritten noch etwas schwer. Versuchen Sie doch einfach mit anderen Qualitäten zu punkten, denn das könnte überzeugender sein als die bloße Selbstdarstellung. Wahrscheinlich fahren Sie auch besser damit und bleiben sich vor allem selbst treu. Kritische Worte sollten Sie vollkommen ignorieren. Nur zu!

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)

Wappnen Sie sich rechtzeitig gegen Überraschungen, denn davon könnte in der nächsten Zeit einiges auf Sie zukommen. Nehmen Sie aber nicht alles auf die leichte Schulter, was man Ihnen anbietet, denn es könnten auch Dinge darunter sein, für die sich ein ernsthaftes Nachdenken lohnt. Auch wenn es Ihnen im ersten Moment die Sprache verschlägt, sollten Sie sich diese Chance nicht entgehen lassen!

KREBS (22.06.-22.07.)

Sie wollten zeigen, was alles in Ihnen steckt, geraten aber bei dieser „Vorführung“ ins Straucheln und vergeben damit auch eine gute Möglichkeit der Selbstdarstellung. Diesen Ärger sollten Sie nicht gerade an den Menschen auslassen, die nur wenig dafür können, denn hier hat ganz allein Ihre Nervosität eine Rolle gespielt. Versuchen Sie mit viel Selbstkritik an dieser Schwäche zu arbeiten und sie zu beseitigen!

LÖWE (23.07.-23.08.)

Sie arbeiten mehr als andere, kommen damit aber auch nicht auf eine bestimmte Position. Vielleicht sind Ihre Erwartungen zu hoch angesetzt oder Sie stehen im Augenblick nur an einem falschen Punkt. Versuchen Sie sich einmal die Vor- und Nachteile der jetzigen Situation klarzumachen, damit dann vielleicht auch eine Ursache gefunden werden kann. Die nächsten Schritte dürften dann einfacher sein.

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)

Legen Sie bestimmte Worte nicht auf die „Goldwaage“, denn im Trübel der Ereignisse werden schon einmal Dinge gesagt, die vorher nicht durchdacht wurden. Wenn sich die Gemüter wieder beruhigt haben, besteht die Möglichkeit zu einer fairen Aussprache, bei der dann aber auch wirklich alles angesprochen werden muss. Gönnen Sie einem Menschen diese Chance und freuen sich mit ihm!

WAAGE (24.09.-23.10.)

Für Trost und Zuspruch sind Sie nicht die richtige Person, denn Sie können kein Mitgefühl für diese verzwickte Lage der anderen Seite aufbringen. Vielleicht sollten Sie Ihre Ablehnung aber mehr in diplomatische Worte kleiden, damit es nicht allzu grob klingt. Bestimmt könnte auch ein kleiner Tipp von Ihrer Seite aus helfen, der nichts kostet, aber doch eine gewisse Zufriedenheit hinterlässt. Probieren Sie es!

SKORPION (24.10.-22.11.)

Mit Ihren Worten werden Sie zwar eine Illusion zerstören, können aber der Gegenseite damit auch helfen, einen Fehler zu vermeiden. Vielleicht können Sie dabei auch die ganze Schwäche des Projekts ansprechen, damit beim nächsten Start alles besser gemacht werden kann. Mitleid ist dabei nicht angebracht, denn in dieser Situation sprechen die Fakten eine besondere Sprache. Nur das zählt!

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)

Sie haben in der letzten Zeit eine Menge auf sich genommen und versuchen jetzt wieder etwas Ordnung in das ganze Chaos zu bringen. Doch statt bei einem Gespräch noch die letzten Dinge zu klären, versuchen Sie mit Taten aktiv zu handeln. Sicher werden Sie dafür keine Hilfe bekommen, denn die Gegenseite fühlt sich davon nicht angesprochen. Finden Sie besser einen gemeinsamen Weg!

STEINBOCK (22.12.-20.01.)

Mit Ihren Worten werden Sie eher noch mehr Spannungen aufbauen, als für einen ruhigen Ausgleich zu sorgen. Dabei ist gerade in dieser Situation nicht Ihr Ego, sondern Ihr Einfühlungsvermögen gefragt. Packen Sie also die Gelegenheit beim Schopf und nutzen die Chance zu einem Gespräch über die Zukunft. Vielleicht entwickeln Sie sich zu einem guten Hellseher und lassen Träume wahr werden.

WASSERMANN (21.01.-19.02.)

Alle Zeichen stehen auf Veränderung, doch nicht jeder möchte diese auch erkennen und annehmen. Die nächsten Tage könnten also nicht nur zeitraubend werden, sondern müssen auch noch mit viel Überzeugungsarbeit gefüllt werden. Sie sollten aber diese Chance nicht verstreichen lassen, denn Sie haben erkannt, welches Potential sich dahinter verbirgt. Suchen Sie nach den perfekten Argumenten!

FISCHE (20.02.-20.03.)

Unter diesen Vorzeichen brauchen Sie nicht zu befürchten, in einer Sackgasse zu landen, denn alle Fakten sprechen eine optimale Sprache. Lassen Sie sich aber bitte nicht mit anderen Argumenten einen zusätzlichen Floh ins Ohr setzen, denn damit wären Sie dann sicher überfordert. Bleiben Sie auf der Linie, die Sie sich vorgenommen haben, damit sollten Sie eigentlich voll ausgelastet sein. Alles wird gut!

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 90 www.agm-muensterland.de

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.

Anzeigenleitung Marc Arne Schümann An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 02 51/6 90 99 40 50 Fax 02 51/6 90 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@agm-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

HALLO BLICK PUNKT WOCHENPOST Dreingau Zeitung Emuskurier

Wir teilen schon seit 1959.

Wir sind schon lange weltweit vernetzt und teilen Ideen und Wissen mit lokalen Partnern. Damit arme und ausgegrenzte Menschen in Würde leben können.

Mitglied der **ocalliance**

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

NEUWERTIG. GÜNSTIG. SOFORT VERFÜGBAR.

TOP TAGESZULASSUNG



Abwechslende Farben und Ausstattungen

DER FIAT 500

JETZT FÜR 12.990,- €*

AUSSTATTUNGSHIGHLIGHTS:

- Klimaanlage, Radio, DAB+,
- City Paket inkl. Einparkhilfe hinten
- Höhenverstellbarer Fahrersitz
- u.v.m.

Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL 80/1268/EWG: innerorts 4,7; außerorts 3,4; kombiniert 3,9. CO₂-Emission (g/km): kombiniert 88.

* Fiat 500 Lounge 1.0 Hybrid GSE (Benziner) mit 51 kW (70 PS), Tageszulassung von 04/2021. Nur solange der Vorrat reicht. Beispielfoto zeigt Fahrzeug der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeugs sind nicht Bestandteil des Angebots.

Ihr Fiat Händler:

ELMER-DIE AUTOWELT GMBH
RUDOLF-DIESEL-STR. 69, 48157 MUENSTER
Telefon: 0251 14190
E-Mail: oliversand@elmer-dieautowelt.de
www.fiat-elmer-dieautowelt.de

„Ich bin so froh, diese Tropfen gefunden zu haben“



Dieses spezielle Arzneimittel hat Erika K. geholfen, ihre Nervenschmerzen in den Griff zu bekommen!

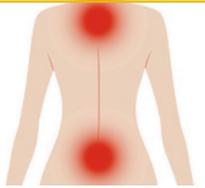
schädigt oder gereizt. Die Folge: Nervenschmerzen. Klassische Schmerzmittel, sogenannte NSAR, wie z. B. Ibuprofen oder Diclofenac, helfen Betroffenen wie Erika K. meist nur wenig. Das bestätigt auch die Deutsche Gesellschaft für Neurologie in ihrer Leitlinie.¹ Der wahrscheinliche Grund: Diese Präparate bekämpfen Entzündungen, die häufig nicht die Ursache von Nervenschmerzen sind. Restaxil hingegen wurde speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen entwickelt und kann diese wirksam bekämpfen.



Viele Diabetiker leiden unter Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie Brennen, Kribbeln oder Taubheitsgefühlen in Beinen und Füßen.

Arzneipflanzen, die sich bei Nervenschmerzen bewährt haben – ein außergewöhnlicher 5-fach-Wirkkomplex. So kommt **Iris versicolor** z. B. bei der Behandlung von brennenden Schmerzen in den Füßen zum Einsatz. **Gelsemium sempervirens** setzt laut Arzneimittelbild im zentralen Nervensystem an und wird bei Schmerzen am ganzen Körper eingesetzt.

Weiterer Pluspunkt: Die natürlich wirksamen Arzneitropfen Restaxil haben auch bei einer langfristigen Einnahme keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. So können sie Betroffenen dabei helfen, ihre Nervenschmerzen Schritt für Schritt in den Griff zu bekommen. Erika K. ist von Restaxil überzeugt: „Ich bin so froh, diese Tropfen gefunden zu haben.“



Gut zu wissen:

Restaxil kann nicht nur bei diabetesbedingten Nervenschmerzen in Beinen oder Füßen helfen. Auch an Nacken- oder Rückenproblemen sind oft die Nerven schuld. Diese können durch verspannte Muskeln oder einen Bandscheibenvorfall ebenso wie durch das Ischias-Syndrom gereizt oder geschädigt werden und so ausstrahlende Schmerzen verursachen. Restaxil bietet auch in diesem Fall wirksame Hilfe.

Nervenschmerzen gehören für zahlreiche Diabetiker zum Alltag. Häufig werden sie von unangenehmen Empfindungsstörungen wie Brennen, Kribbeln oder Taubheitsgefühlen in Beinen und Füßen begleitet. So berichtet auch Erika K.: „Ich leide durch Diabetes sehr an Nervenschmerzen in den Füßen, keine Nacht konnte ich durchschlafen.“

Klassische Schmerzmittel nur wenig wirksam

Durch Stoffwechselstörungen wie Diabetes werden die Nerven häufig ge-

schädigt oder gereizt. Die Folge: Nervenschmerzen. Klassische Schmerzmittel, sogenannte NSAR, wie z. B. Ibuprofen oder Diclofenac, helfen Betroffenen wie Erika K. meist nur wenig. Das bestätigt auch die Deutsche Gesellschaft für Neurologie in ihrer Leitlinie.¹ Der wahrscheinliche Grund: Diese Präparate bekämpfen Entzündungen, die häufig nicht die Ursache von Nervenschmerzen sind. Restaxil hingegen wurde speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen entwickelt und kann diese wirksam bekämpfen. „Seit zwei Wochen nehme ich Restaxil Tropfen und meine Nächte sind wieder

sehr erholsam. Auch am Tag merke ich sehr deutlich die gute Wirkung“, berichtet Erika K. begeistert.

5-fach-Wirkkraft bei Nervenschmerzen

In Restaxil (rezeptfrei, Apotheke) steckt die Kraft aus fünf

JETZT 10€ SPAREN

Beim Kauf der Restaxil Tropfen 10€ Sofortrabatt auf das Restaxil CBD Gel erhalten.



Restaxil Tropfen
(30ml: PZN 12895108 oder 50ml: PZN 11222324)



Restaxil CBD Gel (PZN 16198903)

Hinweise für die Apotheke: Ihre Regulierungsformulare und Rücksendekverts für das Jahr 2021 haben Sie bereits von acardo erhalten. Bitte senden Sie die gesammelten Coupons inklusive der Kassenbelege in den von acardo zugesendeten Rücksendeschlägen bis 30.06.2021 an die acardo group ag.

Aktionsbedingungen: Beim Kauf einer Restaxil Tropfen Packung erhalten Sie bei Abgabe dieses Original-Coupons 10 € Sofortrabatt auf den Verkaufspreis von Restaxil CBD Gel. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Pro Produktkauf ist jeweils ein Coupon einlösbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar. Nur solange der Vorrat reicht. Vervielfältigungen sind nicht gestattet. Der Coupon kann nur in teilnehmenden Apotheken in Deutschland eingelöst werden. Aktionszeitraum: 18.03.2021 bis 31.05.2021

Funktioniert die Einlösung in der Apotheke nicht? Kein Problem: Einfach Kassenbon auf www.couponplatz.de/service hochladen und Rabatt erhalten.



www.restaxil.de



Für Ihre Apotheke

¹Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 01.12.2020) • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert • Restaxil CBD Gel ist ein Kosmetikum RESTAXIL Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

Hämorrhoiden



Diese Arzneitropfen können **wirksame Hilfe** leisten!

Lindaven®

- Lindert Brennen, Jucken, Nässen
- Tropfen zum Einnehmen
- Natürlich wirksam und gut verträglich

Rezeptfrei



Für Ihre Apotheke:
Lindaven
(PZN 14264889)

www.lindaven.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden
LINDAVEN. Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dil. D3, Collinsonia canadensis Dil. D3, Hamamelis virginiana Dil. D2, Lycopodium clavatum Dil. D5, Sulfur Dil. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. www.lindaven.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGF GmbH, 82166 Gräfelfing

Exklusiv aus der Apotheke

Einzigartiges CANNABIS GEL MIT CBD



Die Cannabispflanze rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Besonders in dem nicht berauschenden Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) sehen Wissenschaftler großes Potenzial. Von der Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabis Gel mit ~ 600 mg CBD frei verkäuflich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis CBD Gel).

Cannabis ist eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon seit Tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Heute gilt Cannabis als zukunftsweisende Pflanze, die dank modernster For-

schung in verschiedensten Bereichen zum Einsatz kommt. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen.

CBD – was ist das?

CBD (Cannabidiol) und THC (Tetrahydrocannabinol) sind die beiden bekanntesten Inhaltsstoffe der Cannabispflanze. Anders als THC wirkt CBD nicht berauschend. In dem Rubaxx Cannabis CBD Gel ist reines CBD enthalten, das unter strengsten Qualitätskriterien isoliert und aufbereitet wird.



Reines CBD, aufwendig isoliert

Auch Experten der Qualitätsmarke Rubaxx haben sich intensiv mit Cannabis beschäftigt. So ist es ihnen gelungen, eine spezielle Cannabispflanze der Sorte sativa L. mit hohem CBD-Gehalt zu finden. Aus ihr wird mittels eines komplexen CO₂-Verfahrens reines CBD isoliert und aufwendig in Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~ 600 mg CBD enthält das Gel zudem Menthol und Minzöl. Diese wirken nicht nur kühlend, sondern unterstützen auch beanspruchte Muskelpartien. Weiterer Pluspunkt: Die leichte Formel des Gels zieht schnell ein.

Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt

Die Herstellung des Gels findet unter höchsten deutschen

Qualitäts- und Sicherheitsstandards statt. Das Gel wurde speziell für die tägliche Anwendung entwickelt und ist dermatologisch getestet. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen.



- ✓ Einzigartig – mit ~ 600 mg CBD
- ✓ Geprüfte Qualität aus Deutschland
- ✓ Frei verkäuflich in der Apotheke

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 16330053)



www.rubaxx-cannabis.de

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 600 mg CBD, kein THC • Abbildung Betroffenen nachempfunden