BLICK PUNKT

WARENDORF · EINEN · FRECKENHORST · MILTE · MÜSSINGEN · HOETMAR · BEELEN · SASSENBERG · **FÜCHTORF**

Jeden Samstag · kostenlos Samstag, 24. April 2021 Ausgabe 17/2021 · Verteilte Auflage: 23 380

Essen & Trinken

Unseriöse Apps

E-Mail-Apps sind Vertrauenssache. Doch dieses Vertrauen der Anwender nutzen zahlreiche unseriöse Anwendungen aus. | Menschen & Medien



Keine Krebsvorstufe

Werden bei einer Krebsfrüherkennungsuntersuchung HP-Viren nachgewiesen, kann das Frauen verunsichern. | Fit & gesund



Wetter: Heute 12° | 2° Morgen 13° | 1°

Fürs Dressing

Bier geht eine außergewöhnliche Liaison in unserem Rezept der Woche ein. Auf dem Speiseplan steht ein gegrillter Kartoffelsalat.

Kurz notiert

Online-Seminar zu Kindheit und Stress

WARENDORF. Das Haus der Familie bietet ein Online-Seminar für pädagogische Fachkräfte zum Thema Kindheit und Stress am 28. April und 5. Mai (mittwochs), jeweils ab 19.30 Uhr. Es geht um die Frage, was bei Kindern entwicklungshinderlichen Stress auslöst und welche Bedeutung die Philosophie "Weniger ist mehr" für die kindliche Entwicklung hat. Anmeldungen unter 2 0 25 81 / 28 46 oder www.hdf-waf.de

Bücher auf Bestellung

WARENDORF. Die Bücherei "to go" bietet Buch-Bestellungen per Mail unter: buecherei@stlaurentius-warendorf.de oder telefonisch unter 2 0 25 81/63 21 23, zu folgenden Zeiten: Mittwoch von 9 bis 11 Uhr und von 16 bis 18 Uhr, Freitag von 17 bis 19 Uhr und Sonntag von 10 bis 12.30 Uhr. Aus dem Angebot der Bücherei kann unter www.buecherei-warendorf.de eine Auswahl getroffen werden, dort können ebenfalls Reservierungen von Medien erfolgen, eine Gebühr wird nicht erho-

Glasfaser auch im **Bereich Mitte-West**

WARENDORF. Die Deutsche Glasfaser GmbH meldet einen "erfolgreichen Endspurt. Nun sei auch im Siedlungsbereich "Warendorf Mitte-West" die 40-Prozent-Hürde bei der Nachfragebündelung genommen. Ab Montag (26. April) öffnet der Servicepunkt auf der Oststraße 57 noch einmal für eine Woche zu den bekannten Öffnungszeiten seine Türen. Alle noch Unentschlossenen können sich dort beraten lassen und ihren Antrag weiterhin zu den vergünstigten Konditionen einreichen. Beratungen zu Hause können werktags von 8 bis 17 Uhr unter 🕾 0 28 61 / 8 13 34 20 vereinbart werden.



Am Freitag (30. April) findet ab 19.30 Uhr eine Online-Weinprobe live aus dem "Engel" mit Bernd Stelter und Gerd Leve statt.

Nach der außerordentlich großen Resonanz auf die erste gemeinsame Online-Weinprobe mit Bernd Stelter lädt Gerd Leve den prominenten Gast erneut ein.

WARENDORF. "Wir freuen nannten Anbaugebieten pro- re greifen und viele Geschichuns sehr. dass Bernd Stelter eine erneute Einladung nach Warendorf angenommen hat", sagt Gerd Leve und fügt an, mit Stelter wollten sie eine Weinveranstaltung der vergangenen Jahre zum 30. April um 19.30 Uhr neu auflegen. "Wein in den Mai" findet diesmal online statt. Aufgrund des verlängerten Lockdowns in der Branche können die Veranstalter mit dieser Probe so Gästen und Freunden des Hauses dennoch erneut einen schönen Abend be-

Die Themen sind diesmal: "Mosel-Rheingau-Mallorje zwei Weine aus den ge-

biert. Hierbei handelt es sich um die frischen 2020er Jungweine, die seit vier bis sechs Wochen frisch abgefüllt sind und mit ihrer außerordentlichen Qualität des Jahrgangs schon jetzt viel Freude ma-"Spargel-Terrasse-Sehnsucht". Parallel zu den Weinthemen wird auf die beginnende Spargelsaison mit regionalen Produkten vor unserer Haustür eingegangen. Ebenfalls erklärt wird der Begriff Terrassenweine und zuletzt geht es um die Reisesehnsucht. Bernd Stelter, bekannt als

Komiker/Karnevalist/Schriftca". Das bedeutet, es werden steller aber auch Weinkenner, wird abermals zur Gitar-

ten zu Wein, Speisen und seiner Musik zum Besten geben. Aus dieser gemeinsamen Wein-Onlineidee hat sich eine Freundschaft entwickelt. Zukünftig sind weitere Veranstaltungen für den Oktober und März eines jeden Jahres geplant. Ein besonderes Bonbon für Bernd Stelter-Fans. Sein neuester Krimi ist in der Buchhandlung Ebbeke erhältlich. Gerne signiert Bernd Stelter diese Bücher mit einem gewünschten Vortext. Auf Wunsch können die Bücher gerne vor der Veranstaltung an der Rezeption des Hotel Im Engel abgegeben werden.

Foto: dpa

www.hotel-im-engel.de



"Im Engel" **Hotel-Restaurant Weinboutique Leve GmbH** Brünebrede 33-37 48231 Warendorf Tel. 02581/93020

ONLINE-WEINPROBE

live aus dem "Engel" mit BERND STELTER UND GERD LEVE

am Freitag, 30. April 2021 Beginn 19.30 Uhr

Wein in den Mai Mosel • Rheingau • Mallorca Spargel • Terrasse • Sehnsucht

Schmitges - Mosel, Trenz - Rheingau, Spreitzer - Rheingau, Macia Batle - Mallorca

Das 6er-Probepaket mit je 1 x 0,75-l-Flasche der Weingüter à 69,00 €uro

oder als 12er-Probepaket mit je 2 x 075-l-Flasche der Weingüter à **129,00 €uro** sowie den ZOOM-Zugangscode erhalten Sie bis zum 30. April.

GOLDANKAUF GRAMMGENAUE ABRECHNUNG ZUM TAGESKURS

Vertrauen Sie Ihr Altgold einem Fachmann an! Seit über 10 Jahren in Warendorf · Krickmarkt 5

Telefon 02581/5297086



WIR KAUFEN alt u. neu: Gold · Schmuck · Münzen Barren · Tafelsilber (ab 800) · Zahngold (mit u. ohne Zähne) · ganze Erbnachlässe www.goldverwertung-warendorf.de

RATUNG BEWERTUNG ABWICKLUNG – SICHER UND SERIÖ

WESTFÄLISCHE GOLDVERWERTUNG est. 2008

n Mo-Fr 11-17 Uhr und nach Terminvereinbarung - vor Ort Termi

SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.

BEIM ROTEN KREUZ

www.DRK.de

0800 11 949 11



Verteilung, Kleinanzeigen 0 25 81/63 53 25

Anzeigen

0 25 81/63 53 10 anzeigen@ blickpunkt-warendorf.de

Redaktion

0 25 81/63 53 71 redaktion@ blickpunkt-warendorf.de



Anzeigenblattgruppe Münsterland

www.ag-muensterland.de

Spende zum Hoffnungslauf

Großzügige Rettung

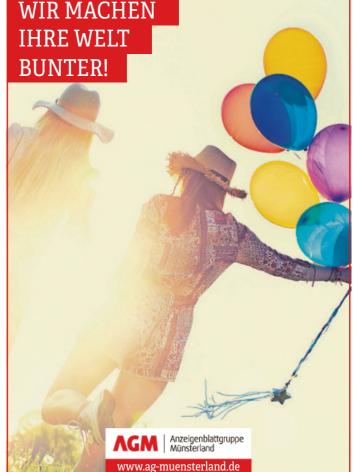
ren sponsert, überraschte die info@aktion-kleinereinem großzügigen Angebot: Sie stellt 15 000 Euro zur Verfügung, die nun "erlaufen" werden können. In Absprache

WARENDORF. Die Sparkasse Sportgruppen und Vereine Ge-Münsterland Ost, die den legenheit, sich nach Belieben Hoffnungslauf der Aktion zu beteiligen. Ort und Zeit Kleiner Prinz seit vielen Jah- sind frei wählbar. Unter

Organisatoren jetzt mit prinz.de wird die zurückgelegte Strecke dem Büro der Kinderhilfsorganisation gemeldet. Die Sparkasse Münsterland Ost vergütet dann jemit dem Ordnungsamt aller- den Kilometer mit einem dings coronakonform. Den Euro. Mit dem Erlös werden ganzen Mai über haben nun bevorzugt Projekte in der Re-Läufer, Jogger, Spaziergänger, gion gefördert.



Sylvia Oertker, Vorsitzende der Aktion Kleiner Prinz, und Peter Scholz, Sparkasse Münsterland Ost, freuen sich, dass der Hoffnungslauf stattfinden kann, wenn auch anders als sonst. Foto: Aktion Kleiner Prinz



Lokales

Kurz notiert

Aufstallung bleibt verpflichtend

KREIS WARENDORF. Nach Aufhebung des Sperrbezirks vor gut einer Woche hat das Veterinäramt des Kreises nun auch die Aufhebung des Beobachtungsgebietes um den Geflügelpest-Ausbruchsort Beelen angeordnet. Im Beobachtungsgebiet wurden keine weiteren Befunde des hochpathogenen Virus des Typs H5N8 nachgewiesen. Das Veterinäramt weist ausdrücklich darauf hin, dass die Verpflichtung zur Aufstallung von Geflügel von dieser Aufhebungsmaßnahme nicht betroffen ist. Das gilt für den gesamten Kreis Warendorf.

Förderung für **Sportvereine**

KREIS WARENDORF. Auch in diesem Jahr stellt die Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen dem Landessportbund NRW Haushaltsmittel zur Förderung des Engagements der Sportvereine zur Verfügung. Antragsberechtigt sind Sportvereine, die als gemeinnützig anerkannt und Mitglied in einem dem Landessportbund NRW angeschlossenen Fachverband sowie dem zuständigen Stadt- beziehungsweise Kreissportbund sind. Anträge sollten über das Förderportal des LSB möglichst schnell gestellt werden. Infos und Hilfe bei der Antragsstellung gibt es beim KSB unter 🕾 0 23 82 /

Der Holzmarkt ist leergefegt

"Baukonjunktur steht vor dem Kollaps"

Der Export von Holz boomt und erzielt Rekordpreise. Der Zentralverband Deutsches Baugewerbe hatte die Preissteigerung von Bauholz zuletzt auf 15 bis 20 Prozent beziffert. Aber die Lage soll weit drastischer

Die Materialpreise

und ein Ende ist

nicht abzusehen.

Hanns-Jörg Ahmerkamp

am Bau explodieren,

KREIS WARENDORF. "Wir reden hier von einer Verdopplung oder Verdreifachung der Preise", betont Hanns-Jörg Ahmerkamp, Leiter des Holzhandel WHG Ahmerkamp in Warendorf. Und oft sei das Baumaterial trotz höherer Preise gar nicht zu bekommen. "Die Materialpreise am Bau explodieren, und ein Ende ist nicht abzusehen", er-Hanns-Jörg Ahmer-

Auch die Kreishandwerkerschaft Steinfurt-Warendorf weist darauf hin, dass durch diese Problematik das Bauen immer länger dauert und teurer wird. Laut Kreishandwerkerschaft haben die steigenden Preise für Holz und andere Baumaterialien bereits für Baustopps und Bauunterbrechungen im ganzen Kreis gesorgt.

"Unsere Innungsbetriebe müssen heute Angebote kalkulieren, bei denen sie in die Glaskugel schauen sollen, wie sich der Tagespreis für das zu bestellende Holz in den kommenden Wochen entwickeln wird – das ist nicht machbar", kritisiert Kreishandwerksmeister Heinz-Bernd Lohmann aus Everswinkel. Als Obermeister der Fachinnung Holz und Kunststoff weiß er, mussten. Umgekehrt könne was Tischlern und Zimmerern Sorgen bereitet. "Die Betriebe, die die Preissteigerunhaben, bleiben auf den Mehr-



Steigende Baupreise durch die schlechte Versorgung mit Baumaterialien wie beispielsweise Holz bereiten dem Handwerk Sorge.

Foto: pixabay

kosten sitzen." Denn bei Verträgen, die vor Monaten für Projekte geschlossen worden seien, könne man jetzt nicht plötzlich 30 bis 40 Prozent mehr vom Bauherren verlangen. Ahmerkamp ergänzt, dass deswegen schon Betriebe mit gut gefüllten Auftragsbüchern Kurzarbeit anmelden auch der Bauherr finanziellen Schaden erleiden.

Weil die Waldbauern zu wegen nicht zu verantworten nig Geld für ihr Holz erhalten, laps. käme davon nicht genug auf

Faser

den Markt, erklärt Ahmerkamp eine der Ursachen für die Misere. Gleichzeitig trieben vor allem die großen Sägewerke die Preise in die Höhe. Sie setzten auf Export, weil in den USA und China wegen des enormen Baubooms höhere Erlöse zu erwirtschaften seien. Der Unternehmer fordert deswegen, dass der Export gedeckelt werden müsste. Sonst stehe die heimische Baukonjunktur vor dem Kol-

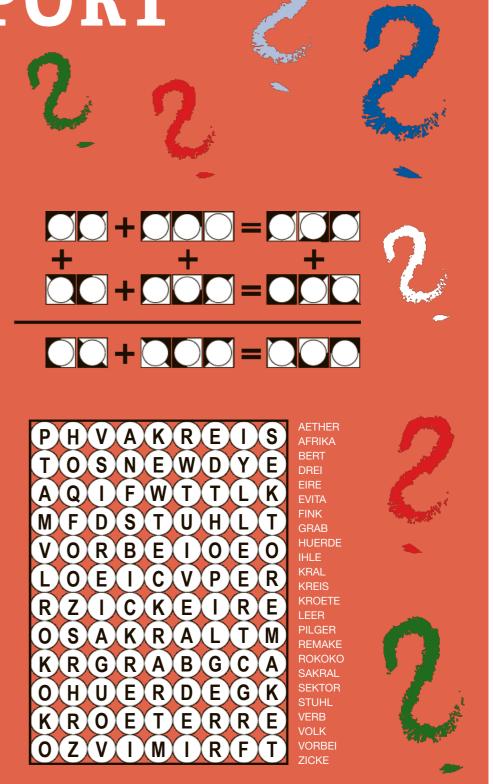
Das sieht auch die Kreis-

handwerkerschaft so. Denn vor einer Preisexplosion zu wer im Ausland höhere Preise zahle, bekomme die Baustoffe, auch wenn dafür Holz aus deutschen Wäldern nicht CO₂konform um die halbe Welt verschifft werde. Das Nachsehen hätten die deutschen Handwerksbetriebe, die auf die Baumaterialien angewiesen und zum Warten verurteilt seien.

"Es muss dringend politische Regelungen geben, um die Handwerksbetriebe und am Ende auch deren Kunden schützen", appelliert Frank Tischner, Hauptgeschäftsführer der Kreishandwerkerschaft. "Es kann nicht sein, dass wir in Deutschland von importierten Baustoffen abhängig sind, dadurch zum Baustopp gezwungen werden und unsere Betriebe die Leid-

tragenden sind." (bk)





Lokales



Frrauenpower im Freibad (v.l.): Theresa Langehenke, Ute Ruetz und die Auszubildende Nele Jäger sorgen mit Muskelkraft und Hochdruckreiniger für ein blitzblankes Durchschreitebecken.

Fotos: Michèle Waßmann

Das Schwimmbadteam hofft auf einen baldigen Saisonstart

Verlockendes kühles Nass

SASSENBERG. Doch das ist noch nicht geöffnet und zum anderen ließe die Coronaschutzverordnung derzeit einen Freibadbesuch auch nicht zu. Auch für Schwimmer heißt es pandemiebedingt abwarten und hoffen.

Wenn es nach Heike Höft geht, steht dem traditionellen Saisoneröffnungstermin am 1. Mai nichts im Wege. Zusammen mit ihrem vierköpfigen Team war sie in den vergangenen Wochen schon sehr fleißig.

Es wurde geputzt, geschrubbt und geräumt was das Zeug hält. Ob mit Schrubber oder Hochdruckreiniger, alles lief wie am Schnürchen. Um die Grünanlagen und We-

ger Freibad zum Sprung ins "kühle Nass". Doch Schwimmmeisterin Heike Höft wehrt ab: "Noch sind es nur 12,4 Grad. Das ist dann ohne Neopren schon recht frisch."

"Wenn wir wissen, wann wir öffnen dürfen, haben wir in eineinhalb Tagen alles auf den Punkt", betont Höft. Auch das Hygienekonzept mit den guten Erfahrungen vom Vorjahr steht.

Schwimmmeisterin freut sich auch darauf, ihren Gästen in diesem Jahr gleich zwei "Bonbons" präsentieren zu können. Zum einen werden die Spielgeräte im Kleinkinder-Becken erneuert. Dort kann dann in Dschungel-Atmosphäre geplanscht werden. Für alle, die sich nicht nur im Wasser, sondern auch an Land sportlich betätigen wollen, lautet die frohe Kun-

ge hat sich Gärtner und de: Es gibt eine komplett neue nicht der einzige Grund. Zum

Schon jetzt lockt das gro- "Mann für alles" Fahmy Deif Beachvolleyballanlage. Was einen ist das Bad offiziell noch nicht geöffnet und zum Ge Becken im Sassenber- in bewährter Manier gekümnoch nicht geöffnet und zum Stellenausschreibung mit Ansprechpartnern steht auf der Startseite der Homepage der Stadt Sassenberg.

Noch nicht fest steht auch, wann das Strandbad am Feldmarksee geöffnet werden darf. "Wenn wir hier ein 'Go' bekommen, sind wir in drei Tagen startklar", verspricht Heike Höft allen bade- und sonnenhungrigen Gästen.



Zurzeit noch wirklich "kühles Nass": Schwimmmeisterin Heike Höft misst exakt 12,4 Grad im großen Becken.

Kurz notiert

Zuschuss für Kinderreiche

SASSENBERG. Auch 2021 zahlt die Stadt für Familien mit drei oder mehr Kindern einen Zuschuss zu den Abwasserbeseitigungs- und Wasserverbrauchsgebühren, wenn sie zum 1. Mai dieses Jahres wohngeldberechtigt ist. Anträge können alle Einwohner stellen, die als Hauseigentümer oder als Mieter Abwasserbeseitigungsoder Wasserverbrauchsgebühren zu zahlen haben. Anträge können bis zum 31. Mai beim Amt für soziale Angelegenheiten der Stadt Sassenberg, Zimmer 211, gestellt werden. Antragsvordrucke können dort unter 🕾 3 09 21 11 angefordert werden. Ferner können die Anträge unter www.sassenberg.de (Bildung/Soziales) heruntergeladen

Online-Kurs zu **Powerpoint**

WARENDORF. Die Volkshochschule bietet am 10. Mai (Montag) von 19 bis 22 Uhr online einen Powerpoint-Kurs an. Gerade der Informationswert einer Darstellung kann durch optisch ansprechende Gestaltungselemente gesteigert werden. Dieser Kurs bietet die Möglichkeiten von PowerPoint beruflich zu nutzen, eigene Präsentationen zu erstellen und dabei vorhandene Daten aus Word oder Excel einzubinden. Anmeldungen unter www.vhs-warendorf.de

Online-Vortrag zum Thema Resilienz

WARENDORF. Der Verein liebenswert-lebenswert lädt am Dienstag (27. April) um 18.30 Mitglieder und Interessierte zu einem Online-Vortrag zum Thema "Resilienz Mehr Widerstandskraft bei Stress und Krisen" ein. Der interaktive Vortrag mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Stärkung der eigenen Resilienz findet online statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen werden per E-Mail unter info@liebenswert-lebenswert.com entgegenge-

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



Der Münchner Pianist Willam Youn soll am 18. Juli zu Gast in Warendorf sein. Foto: privat

William Youn gibt Galerie-Konzert

Musik vom Feinsten

WARENDORF. Auch das nächste Galerie-Konzert fällt der Corona-Pandemie zum Opfer: Der schon aus November 2020 auf den 2. Mai 2021 verlegte Klavierabend mit Matthias Kirschnereit aus Hamburg wurde abgesagt und in die Saison 22/23 verlegt. Wie Dr. Reinhold Schoppmann aber berichtete, konnte er Willam Youn zum 18. Juli nach Warendorf einladen. Der Münchner Pianist aus Südkorea, der schon zweimal in Warendorf zu Gast war, nuss der wunderbaren Konwird an diesem Tag um 17 und 19 Uhr im Sophiensaal der Volkshochschule je ein Rezital

mit Werken von Franz Schubert geben, natürlich unter dem Vorbehalt, dass die Pandemiesituation es zulassen wird.

Das in der Freckenhorster Stiftskirche für den 13. Juni geplante Galeriekonzert für Orgel und Blockflöte, ebenfalls zweigeteilt um 17 und 19 Uhr, steht noch auf der Agenda. Die Hoffnung richtet sich also für die Freunde der Musik auf sinkende Inzidenzzahlen. Damit alle in den Gezerte kommen können.



Neue Öffnungszeiten: Mo.: geschlossen, Di. - Fr.: 9 -18 Uhr, Sa.: 9 - 14 Uhr

Fit & gesund

Ein positiver Test auf humane Papillomviren ist nicht mit einer Krebsvorstufe oder gar Krebs gleichzusetzen.

Susanne Weg-Remers, Krebsforschungs-



Fällt der Test auf HP-Viren positiv aus, wird in der Folge engmaschiger kontrolliert als bei einem negativen Befund.

Foto: dpa

Was ein positiver Test auf HP-Viren bedeutet

Impfung senkt Risiko

früherkennungsuntersu**chung HP-Viren nachgewie-** zen, erläutert Susanne Weg- Risikoabschätzung. sichern.

Testergebnis keiordnet das Deut-Krebsfor-Heidelberg ein.

mane Papillomviren (HPV) sei stufen für Gebärmutterhals-

sen, kann das Frauen verun- Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes am DKFZ.

> werde vom Immunsystem ne Behandlung, nach einiger Zeit überwun-

Nur bei einem kleinen Anschungszentrum (DKFZ) in teil der länger andauernden Infektionen komme es zu Ge-Ein positiver Test auf hu- webeveränderungen, die Vor-

★ Mehr Tests – mehr posi-Nach Angaben der Expertin **tive Ergebnisse:** Seit einiger och häufig erfor- verläuft eine HPV-Infektion Zeit werde bei Frauen ab 35 dert ein positives häufig ohne Symptome und Jahren standardmäßig bei der Früherkennung auch auf HP-Viren getestet – und ent- nächste Kontrolle schon nach sprechend würden vermehrt einem Jahr gemacht. Sei der Infektionen entdeckt.

Ist der Test negativ, werden alle drei Jahre untersucht, erklärt der Krebsinformations-

verbunden mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung einer Gewebeveränderung.

In diesem Fall werde die HPV-Test dann immer noch positiv, folge innerhalb von Frauen ab 35 Jahren nur noch drei Monaten eine Untersuchung mit einer Lupenvergrö-

Stärker ausgeprägte Verände- erfolgen. (dpa) rungen könnten aber Krebsvorstufen sein und würden vorsorglich entfernt.

★ Impfempfehlung für Mädchen und Jungen: HP-Viren werden meistens beim Sex übertragen – und es gibt eine Impfung gegen sie: Sie ßerung zur Abklärung, ob Ge- wird von der Ständigen Impf-

Werden bei einer Krebs- nicht mit einer Krebsvorstufe krebs sein könnten. So helfe dienst. Ein positiver HPV-Test webeveränderungen vorlie- kommission (Stiko) am Rooder gar Krebs gleichzuset- der HPV-Test vor allem bei der weise dagegen auf eine kli- gen. Ist das Gewebe nur leicht bert Koch-Institut (RKI) für schaft Tipps zum glutenfreien nisch relevante HPV-Infekti- verändert, wird es laut dem Mädchen und Jungen emp- Alltag aufgeschrieben. Dort on am Gebärmutterhals hin, Krebsinformationsdienst zu- fohlen und sollte im Alter nächst weiter kontrolliert. zwischen neun und 14 Jahren umfangreiche Übersicht zu

Steckt Gluten hinter dem andauernden Bauchweh?

Tinter ständigen Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeitsgefühlen und Durchfällen kann eine Glutenunverträglichkeit stecken. Deshalb sollte man solche Symptome ärztlich abklären, statt sie dauerhaft mit frei verkäuflichen Medikamenten zu lindern, rät die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG).

Zöliakie ist der medizinische Fachbegriff für eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber dem Klebereiweiß Gluten. Das führe dazu, dass die Darmzotten im Dünndarm abflachen und nur noch geringe Mengen an Nährstoffen aufnehmen können, erklärt die DZG.

Neben Problemen mit Magen und Darm zählten Wachstumsstörungen, mangelnde Konzentration, Appetitlosigkeit, Mangelerscheinungen, Antriebslosigkeit sowie Migräne und Missmut zu den häufigen Symptomen einer Zöliakie. Medikamente gegen die Erkrankung gibt es nicht - doch ein Glutenverzicht lässt die Beschwerden abklingen. Aus diesem Grund ist die Diagnosestellung so wichtig.

Gluten steckt unter anderem in Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste, weshalb normale Backwaren für Erkrankte laut der DZG tabu sind. Jedoch findet sich das Eiweiß auch in vielen anderen Lebensmitteln, in denen man es nicht unbedingt vermuten würde es kann etwa in Eiscremes, Gewürzmischungen, Fruchtsäften oder Brotaufstrichen enthalten sein.

Auf ihrer Website "dzg-online.de" hat die Fachgesellfindet sich außerdem eine Lebensmitteln, die Gluten enthalten, möglicherweise enthalten oder frei davon sind. (dpa)

Schmerzen können sich unter Umständen verselbstständigen

Die "10-20-Regel" bei Kopfweh

Schmerzmittel selbstständigen. Mitunter tritt er häufiger auf, dauert rapie spezialisierte Allgemeinmediziner Oliver Emrich in der Zeitschrift "Apotheken Umschau" (Ausgabe B04/21).

Damit es nicht zu diesem Effekt kommt, sollte man sich an eine Faustformel halten. "Schmerzspezialisten haben gute Erfahrungen mit

oft der 10-20-Regel gemacht", so Emrich. Das bedeutet kongegen Kopfweh kret, dass Betroffene nur maeinnimmt, er- ximal an zehn Tagen im Moreicht auf Dauer womöglich nat zu Schmerzmitteln greidas Gegenteil und verstärkt fen und im Umkehrschluss die Beschwerden. "Der Kopf- an mindestens 20 Tagen im schmerz kann sich durch den Monat darauf vollends ver-Schmerzmittelgebrauch ver- zichten sollten. Die Menge und Dosierung des Mittels an den Tagen, an denen man es länger und wird intensiver", nimmt, spielt hingegen laut erklärt der auf Schmerzthe- dem Bericht eine untergeordnete Rolle. (dpa)



Auch bei Kopfweh sollte man nicht zu oft zu Schmerzmitteln greifen. Foto:

Schmerzspezialisten haben gute Erfahrungen mit der 10-20-Regel gemacht.

Oliver Emrich, Allgemeinmediziner

Auto aktuell



Öl-Entferner Besseres im Test

egen Ölflecken auf Beton-Garagenböden oder Pflastersteinen kennen viele Schrauber Hausmittel. Aber es gibt auch einige gute Fertigprodukte. Und die müssen nicht teuer sein. Die Zeitschrift "Motorrad" (Ausgabe 8/21) hat zehn Ölfleck-Entferner zu Preisen von rund zwölf bis 68 Euro bezogen auf den Liter getestet.

Das billigste Mittel gewinnt: Der "Caramba Ölfleck-Entferner" ist als einziges Mittel "sehr gut". Dahinter folgen mit jeweils "gut" der "Liqui Moly Ölfleckentferner" und der "Nigrin Ölfleck-Entferner". (dpa)

Profil nach hinten

Beim Reifenwechsel sollten die besseren Reifen, also die mit dem tieferen Profil, an der Hinterachse montiert werden. Das rät die Expertenorganisation Dekra. Denn die Hinterachse ist besonders wichtig: Sie stabilisiert das Fahrzeug in Kurven oder beim Ausweichen.

Generell sollten Autofahrer ihre Reifen vor der Montage gründlich inspizieren. Dies ist eine Chance Risse, Einstiche, Beulen und ungleichmäßige Abnutzung frühzeitig zu erkennen.

Weil immer mehr Autofahrer auf Ganzjahresreifen setzen, fällt der halbjährliche Check oft flach. Das kann fatal sein. Die Dekra rät deshalb Ganzjahresreifen mindestens einmal jährlich von einem Fachmann checken zu lassen, um Schäden oder Unwuchten zu erkennen. (dpa)

ine Möglichkeit ist das Wiederaufbereiten der heruntergefahrenen Reifen. "Dabei wird die verbliebene restliche Lauffläche abgetragen und nur die Karkasse, also die Unterkonstruktion, wiederverwendet", erklärt Michael Schwämmlein vom Bundesverband Reifenhandel (BRV). Was einfach klingt, ist in der Praxis aufwendig und bedeutet nach wie vor viel Handarbeit. Nur geprüfte und unbeschädigte Reifen sind ge-

Ist der Unterbau in Ordnung und die Reifengröße passend, kann eine neue Lauffläche in weltbilanz: Für die Produkder gewünschten Gummimition eines runderneuerten schung aufgebracht werden. Reifens werde bis zu 80 Pro-Auch hier wird zwischen zent weniger Wasser, 60 Pro-Sommer-, Winter- und Ganz- zent weniger Rohöl und circa jahresreifen unterschieden. 70 Prozent weniger Energie "Ein Runderneuerer ist letzt- benötigt, lich genauso ein Neureifen- Schwämmlein. Daneben werproduzent wie alle anderen de das bei der Wiederauf-Markenhersteller auch", sagt arbeitung anfallende Gum-

Private Notfallfahrt

nicht immer straffrei

Tempoverstoß

Schwämmlein. "Daher unterliegen runderneuerte Reifen hinsichtlich Tragfähigkeit und Geschwindigkeit auch den gleichen strengen Qualitätsansprüchen und dürfen nur mit einem entsprechenden E-Prüfsiegel verkauft werden.

Zu erkennen seien runderneuerte Reifen an dem Zusatz R oder Retreaded auf der Reifenflanke. Die sonst übliche DOT-Nummer stehe für das Datum der Runderneuerung. Zudem gelte für Pkw-Reifen, dass diese nur einmal runderneuert werden dürfen.

Der große Vorteil runderneuerter Reifen ist ihre Um-SO

Rund 570 000 Tonnen, in Zahlen über 60 Millionen, Altreifen sammeln sich jedes Jahr in Deutschland. Ein riesiger schwarzer Müllberg, dessen Entsorgung immer schwieriger wird.

migranulat aufgefangen und bau wiederverwendet, was beispielsweise zu Straßenbelag oder für Sport- und Spielplätze weiterverarbeitet.

Ein weiteres Plus der Runderneuerten ist ihr Preis. "Bei einem Sommerreifen in einer geläufigen Dimension wie 205/55 R16 kann man mit einem runderneuerten Reifen bis zu 50 Prozent sparen", sagt Julius. Dafür erhalte man einen nachhaltig produzierten Reifen "Made in Germany". Wer mit nicht ganz so geläufigen Reifengrößen unterwegs ist, wird möglicherweise nicht fündig.

Weil die Absatzzahlen gering sind, konzentrieren sich Performance fehlen uns die Runderneuerer auf gängi- noch, das muss man ganz ge Größen. Gründe für die klar sagen, denn hier sind wir schwache Nachfrage rund- gegenüber den großen Hererneuerter Pkw-Reifen seien stellern bei den Gummimialte Vorurteile und die zuneh- schungen im Nachteil", sagt mende Billigkonkurrenz aus Julius. Das mache sich bei-Asien. "Ein runderneuerter spielsweise dadurch bemerk-Reifen ist in den Köpfen vieler bar, dass ein runderneuerter immer noch ein Altreifen, da- Reifen lauter sein könne als bei wird lediglich der Unter- ein Neureifen. (dpa)

enorm Ressourcen schont", sagt Obika Julius von der Firma Reifen Hinghaus aus Dissen bei Osnabrück, dem einzigen Runderneuerer für Pkw-Reifen in Deutschland.

Statistiken würden zudem

belegen, dass runderneuerte Reifen nicht häufiger kaputt gingen als normale Neureifen. Gleichwohl sei die Erwartungshaltung groß, dass ein runderneuerter Reifen immer das preisgünstigste Produkt am Markt sei. Zu den Vorurteilen kommt eine echte Schwäche runderneuerter Reifen: "Die letzten 20 Prozent

Horoskop vom 26. 04. 2021 bis 02. 05. 2021

Versteifen Sie sich nicht auf einen bestimmten Punkt, denn damit könnten Sie den Blick auf andere wichtige Ereignisse verlieren. Sie fühlen sich innerlich ziemlich angespannt und sollten versuchen lockerer zu werden, denn sonst könnten Ihnen Fehler unterlaufen, die in eine Sackgasse führen und nichts bringen außer einem Verlust an Zeit und Kraft. Konzentrieren Sie sich mehr auf sich selbst!



Auch mit kleinen Ausflüchten werden Sie die Lage nicht verbessern, sondern sich damit noch eher in eine unbekannte Ecke drängen lassen. Suchen Sie nach einem vertrauten Terrain, auf dem Sie sich wohl und vor allem auch sicher fühlen, denn damit können Sie auch ganz anders auf Ihr Umfeld zugehen. Sie bekommen auch eine gewisse Freiheit, um sich besser zu entfalten. Bleiben Sie dabei!



Viele verschiedene Dinge unter einen Hut zu bekommen, ist schwierig, doch könnte es Ihnen gelingen, wenn Sie nicht zu viel erwarten. Oft scheitern diese Schritte aber an unüberlegten Entscheidungen, die getroffen werden, ohne dass bekannte Tatsachen näher betrachtet wurden. Nicht übermütig werden, auch wenn man Ihnen Dinge verspricht, die eigentlich zurzeit nicht machbar sind. Vorsichtig bleiben!



Ein Alleingang könnte eher noch den Stress verstärken, unter dem Sie sich zurzeit rfinden, deshalb sollten Sie so bald wie möglich nach passenden Mitstreiter suchen. Backen Sie eher auch noch kleine Brötchen, als sich gleich an dem ganz großen Kuchen zu versuchen. Bisher sind Sie immer gut damit gefahren, sich an eine bestimmte Devise zu halten. Das sollte Ihnen auch diesmal gut gelingen. Nur zu



Sie fühlen sich durch eine Aufgabe eingeengt, die Sie aus reiner Gefälligkeit übernommen haben. Suchen Sie nach einem Weg, um sich aus dieser Umklammerung zu befreien, denn nur dann kann auch wieder Ruhe in Ihren Gedanken einkehren. Verändern Sie etwas an Ihrem Alltagsablauf, dann haben Sie auch



Eine gewisse Spannung ist allemal besser als zu viel Eintönigkeit, doch sollte immer alles der jeweiligen Situation angepasst sein. Versuchen Sie also etwas Neu-

es zu starten, deren Verlauf Sie noch nicht abschätzen können, der aber große

Hoffnungen auf ein gutes Ergebnis macht. Lassen Sie sich bei diesem Schritt nicht auf Diskussionen ein, denn diese kosten nur Zeit, die Sie für sich selbst benötigen

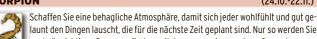


mehr Möglichkeiten, sich mit Ihren Hobbys zu beschäftigen. Es lohnt sich für Sie!

Es sollte einiges im Vorfeld geklärt werden, doch dann sollte auch bald der Start

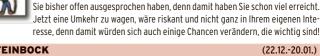


erfolgen. Versuchen Sie also nicht etwas hinauszuzögern, deren Fakten eigentlich schon auf dem Tisch liegen, denn damit würden Sie nur eine gewisse Unsicherheit produzieren. Halten Sie sich aber mit weiteren Kommentaren zurück, denn diese könnten das ganze Gerüst ins Wanken bringen. Glauben Sie an einen guten Erfolg!



auch die richtigen Personen finden, mit denen gemeinsam etwas Besonderes geschaffen werden kann, was eine gewisse Zeit Bestand hat. Versprechen Sie aber nicht schon im Vorfeld zu viel, was dann vielleicht nicht umsetzbar ist. Nur Mut!

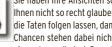
SCHÜTZE Sie sollten Ihre Eifersucht nicht zu offen zeigen, denn das würde das Bild verändern, das Ihr Umfeld sich von Ihnen gemacht hatte. Bleiben Sie bei der Haltung, die



Klammern Sie sich nicht an eine Vorstellung, die viel mit Ihren Wünschen, aber nur



sehr wenig mit der Realität zu tun hat. Gerade bei diesen Vorgaben kann nur die lange Leine helfen, denn damit zeigen Sie eine gewisse Haltung, die jeder gerne akzeptieren wird. Damit wird dann auch endlich eine Diskussion beendet, die viel heiße Luft aber keine Erkenntnisse produziert hatte. Alles wird sich regeln lassen!



Sie haben Ihre Ansichten schon mehrfach geäußert, doch noch immer will man Ihnen nicht so recht glauben. Vielleicht sollten Sie den Worten jetzt auch endlich die Taten folgen lassen, damit Ihr Umfeld sich ein anderes Bild machen kann. Die Chancen stehen dabei nicht schlecht, dass sich damit auch wirklich etwas Gravierendes verändert. Erwarten Sie aber bitte nicht zu viel, es gibt weitere Hürden!



Kompromisse hatten Sie eigentlich nicht geplant, doch in dieser Situation wird Ihnen nichts anderes übrigbleiben. Vielleicht ist das auch ein optimaler Weg, um nicht weiter auf der Stelle zu treten und nur zuzuschauen, wie einige andere Personen jetzt an Ihnen vorbeiziehen. Sie hatten sich selbst einiges vorgenommen und fühlen sich nun wie ein Statist. Bestimmt lässt sich damit etwas ändern. Nur Mut!

Ohne Nachweis keine Zahlungspflicht

Schaden beim **Car-Sharing**

sonders aufwendig desinfiziert werden müsse, würden zum Beispiel dann, wenn in dadurch Kapazitäten gebuneinem privaten Auto Verletzte den. Zudem wisse er als Arzt, dass es bis zum Eintreffen des den, um sie zu retten. Doch Krankenwagens mindestens das gilt erst dann, wenn alle 15 Minuten gedauert hätte. Mit dem Privatauto sei er Die Sache ging vor Gericht – und dort verlor der Arzt. Zwar könne von der Ahndung eines Tempoverstoßes abgesehen werden, wenn eine Notstandslage gegeben war. Doch eine solche sah das OLG hier

Terlangt ein Anbieter vor. vom Kunden beim Car-Sharing Schadensen, dass dieser den Schaden raten die Verbraucherschüttatsächlich verursacht hat. Die Beweislast liegt beim Unternehmen, so die Verbraucherzentrale Berlin. Kunden müssen ansonsten nicht zahlen, wenn sie sicher sind, keinen Schaden verursacht zu haben. Kein Beweis dafür etwa ist, wenn Nutzer vor der Fahrt einen Schaden nicht anzeigen und der Nachmieter beispielsweise einen meldet. Auch wenn dies meist behauptet werde, so die Verbraucherschützer. Denn es kann ja auch sein, dass ein Vormieter oder ein Dritter während der Nichtnutzung dafür verantwortlich war. Dennoch sei es ratsam, das Fahrzeug vorher darauf zu untersuchen. Das schrieben auch die Geschäftsbedingun-

Schaden machen und diesen ersatz, muss er bewei- vor dem Losfahren melden,

zer, um Unannehmlichkeiten schon im Vorfeld vermie-Nutzer sollten Fotos vom den. (dpa)



verzichten, Temposünder zu bestrafen – oder Kranke gefahren weranderen Mittel zur Rettung nicht zur Verfügung standen. schneller gewesen.

Wer im Notfall darauf verzichtet, überhaupt einen Rettungswagen zu rufen, geht deshalb nicht straffrei aus, wenn er zu schnell fährt und dabei erwischt wird. Das zeigt ein Beschluss (Az.: 2 RBs 13/21) des Oberlandesgerichts (OLG) Düsseldorf, auf das der ADAC hinweist.

In dem Fall ging es um einen Arzt, der außerorts 40 Stundenkilometer zu schnell gefahren und geblitzt worden war. Seinen Einspruch gegen haupt anzufordern. (dpa) das Bußgeld begründete er damit, dass er seine schwangere Frau ins Krankenhaus fuhr, die in einem lebensbedrohlichen Zustand gewesen sei.

Notstandslagen Und da in der Corona-Pandekann der Staat darauf mie ein Krankenwagen be-

> nicht. Der Tempoverstoß wäre erst ein geeignetes Mittel gewesen, wenn alle anderen Mittel nicht verfügbar gewesen wären. Hier hatte der Fahrer aber darauf verzichtet, den Krankentransport über-

Rätselspaß

spitz- züngig reden	*	▼	italie- nische Land- schaft	afrika- nische Palmen- art	US- Astro- naut	•	nadel- artiges Werk- zeug	•	musika- lisches Märchen- spiel	Strom der nord. Unter- welt	•	kaufm.: zum Nenn- wert	•	ein Hindu- fest	ein Hopfen- getränk	▼	•	helles eng- lisches Bier	•	franz. Depar- tement	Pferd von Winne- tou	eine der Kanal- inseln	Zwerg der Edda	asia- tische Schwert- kämpfer	ehem. Indianer- stamm aus Ohio	US- Schau- spieler †, Tony	7	▼	süd- amerika- nischer Kuckuck	Zaren- erlass	engl. Zahl- wort: zwei
gezielte /or- naben, Pläne	-			7	٧					Paradies der german.	-			•				ein- stimmig (alle)	-		•	*	•	*	¥	schlecht	-			٧	*
•										den Inhalt		Atem (ugs.)	-					Erkennen (philoso-	1	ugs.: Unsinn	-					1			Ausflug, Wande-		
Fabri- kant			100 qm in der	-			US- Filmstar (Elisa-		tödlich (lat.)	entfernen					Fleisch- gericht		Ele- mentar-	phisch)							3	internat. Kleider- größe	1	das Wort in der chin. Phi-	rung		
raiit			Schweiz	eine		Kurz- schrift-	beth)		(lat.)			große Dumm-		Riesen- vogel der	₩		teilchen		germa- nische				Ausruf des		kreti- scher	(,M [*])		losophie			Vorname v. Schau
omedy-			Hack- fleisch-	Droge		zeichen			Knochen-		kalter	heit		,Sesam- straße'					Sagen- gestalt	orienta-		Vorname	Jubels		Sagen- könig			gesell- schaftl.		Vertei- diger	spieler Sharif †
erie, Alles' Wein-			gericht (franz.)			Ort der Sünder		144	leim		Nieder- schlag		Norm- zahl				Halbaffe auf		Stadt im	Märchen- figur		Bonds (,007')			Men-		deshalb	Anstand (franz.)		beim Judo	
stöcke	-				Diebes-	im Jenseits		Stück	-				beim Golf	<u> </u>			Mada- gaskar		Münster- land	-		größter		Spieß	schen- affe		(ugs.)	-	franzö-		
luss	Produkt	west-	asphal- tieren		gut- handel	<u> </u>					Ölliefer-			Beschei- nigung		Vanilli' Pop-Duo	-		Gatte			äthiop. Volks- stamm		der Lands- knechte	-				sisch: Straße		
lurch (ufstein Tirol)	aus Kokos- nüssen	afrika- nischer Staat	-				englisch: Sonne				länder- verbund (Abk.)		Südstaat der USA	<u>`</u>					und Bruder der Isis		Rebell										
wicken	• '				7	1		Patron der Ang- ler und Fischer		Wärme- spender (Mz.)	- "			6)	bäuer- liches Anwesen		poetisch: Hauch	- "				Comic- figur (, und Struppi')	•			russi- sche Münze			Zweier- gruppen	Stimme eines Musik- stücks
-					Kraftfah- rerorga- nisation (Abk.)		Titelfigur der Lindgren	>					germa- nischer Volks- stamm		Erkennt- nis, Ver- ständnis	- *								russi- sches Parla- ment		krauses Gewebe	- *	10		•	•
etten er		ein Mineral		Außer- irdischer						Schorn- stein		Holz- raum-	Stainin		Standing		weibl. Prinzip (chin.	-			eng- lisch:		schweiz. Winter- sport-	- Ment				~ 10	Volk in Afgha-		
aut- rankheit ei Haus-	-	•		(engl.)			Auslese der Besten		ein Zug-	*		maß					Philos.)	Blech- blas- instru-		anhei- melnd	Baum		ort			Chemie- faser		Pferde- zuruf:	nistan)
eren nglische utorin,				kräftig, musku-		Vorname des	(Mz.)		vogel		ein Mainzel-				Brief- um-		goldge- streifte	ment		mema			Desin- fektions-		auf diese	Tubbi		links!		8	
Rad- iffe (leider-	jordan. Bezirks-		tiefer Berg-	lös		Musikers Clapton					männ- chen	italie- nischer			schlag		Papst- krone			Stern-		japani- sche	mittel		Weise						dt. Philo
eier- oorte	haupt- stadt		ein- schnitt		Halbton				Spinnen-		veraltet:	Sänger (AI)		Kegel			feine,		Zu-	schnup- pe		Todes- flieger		Düssel- dorfer			_1	latei- nisch:		Küsten-	soph † 1851
•					über D	Fakul-		Haupt-	faden		Zweck	-		zentral-		abge-	kurze Fäden		gewinn	-	Felsvor-			Flanier- meile	Film		Ritter	und andere		stadt in Eritrea	
•					südafrik.	tätsvor- steher (Mz.)		gott der nord. Sage	•		39. US-		ouron	afrika- nischer Staat		schrägte Kante	-	Mutter			sprung (Mosel)	-			mit Tom Hanks, Forest		der Artus- runde	-			
unbe- stelltes Feld			Zelt der Indianer		Buren- general † 1922	• '					Präsi- dent (Jimmy)		europ. Fußball- bund (Abk.)	<u> </u>			l	der Nibe- lungen- könige	-			kleine Seen		Meeres- strand	- '						
,blau- blütigʻ		zeitlich abstim- men (engl.)	- *					Meeres- säuge- tier		US- Par- lament	- *								niederl. Name der Rur		Geburts- stadt von Koperni- kus	- "					Stier- kampf- plätze		Initialen von Filmstar Niven	-	
•					Unsinn reden		Impf- stoffe	- "				Kfz- Abgas- entgifter (Kw.)	-			Grundbe- standteil lebender Zellen		Schlitten	- "					das Unsterb- liche (Mz.)		arkti- scher Meeres- vogel	- *			Stadt in der Zentral- Ukraine	franzö- sisch: auf
urnier-	eigent- licher Name	medizi- nisch:		News,	*				Fremd- wortteil:	-		(KW.)	Männer- name		Kloster- vor-	V					ohne Heimat		Farb-	(WZ.)		voger				OKTAINE	•
	Voltaires	Fette		meldung					drei	Gift- stoffe		in den Adels- stand	¥		steher			wasch- aktive		engli- sches Flächen-	V		mittel		legeres Gruß-	-			die Zähne betref-		
Segel- mast-			germa- nische				ein		Fremd- wortteil:	•		heben			erhöhte		ein Sieges-	Substanz		maß					wort	alle		deutsche	fend		
spitze			Gottheit	Streit-		Preis-	Musikstil		vier			Schiff		italie- nische	Galerie		beweis		Rufname des				zum Priester		Staat	(weibl.)		Vorsilbe			poetisch
/innon			Cottim	mächte ▼		richter		,	norddt.		psych.	in Gefahr		Adels- familie					Sängers Cocker	Radio-		Cohunto	ernen- nen		in Süd- arabien			Cowaha		chine-	Adler
Kissen- üllung			Gott im Islam	-		nicht	2)	Land- schafts- form		Verfas- sung	-	Renn-						'aofällt	direkt- über- tragung		Geburts- schmerz	<u> </u>		mit			Gewebe- art		sische Teil- dynastie	
-	(_5		norweg.		pazifi-	bösarti- ges Ge- schwür		Spiel- einsatz					strecke in Belgien	engl.			Akten- zeichen		'gefällt mir' an- klicken					griechi-	Kraft heran- holen		un- gefähr	•			
•			Küsten- land- schaft		sche Insel- welt	`								Zahl- wort: fünf		resolut	<u> </u>					Eingänge		sches Fabel- wesen							
che Inheils-	Reise- ziel der Dominik. Republik	Düsen- flug- zeuge	*				Ultravox- Gitarrist, Midge				falls, dann		österr. Psycho- loge † 1939	- *					Anker- plätze		asia- tische Völker- gruppe	- "	9			dt. Farb- fernseh- system (Abk.)	-			scher Pop- Sänger,	griech Göttin der Hinterlis
große Sied- lungen	*					11	١	uner- wünsch- te E- Mails		ein Binde- wort	- *					offi- zieller Ratgeber		Zu- sammen- fassung	-								Musik- stück		Zustim- mung	-	•
-					latein.: Herrin		Segel- leine	Maiis					Karpfen-		franzö- sische	V		lacoung		Frage- wort	-			Land- schaft am		einge- dickter Frucht-	Y				
chul- ensuren		altper- sischer Statt-		schwed. Filmstar, Lund-	V					US- Filmstar, Wa-		vor Gericht aussa-	Y		Käseart					(4. Fall)	Bor- säure-		instab. Ele- mentar-	Jordan		saft			Klage-		
Ostsee-		halter		gren			un- gleich-		engli- sche	shington		gen		zau- bernde				alt- niederl.		zement- artiger	salze		teilchen			poetisch:		dt. Kompo-	Tied V		
nsel				kleine span.		poetisch:	mäßig		Brief- anrede					Disney- Figur	extrem starke		Erd-	Kupfer- münze		Baustoff			tropischer		Garten-	Diamant		nist † (Caspar)			
► Ort im			Alt-	Bauern- häuser		für alle Zeiten		US-TV-				deutsch-		Insek-	Neigun- gen		zeit- alter	_		Mainen		des	Laub- baum		blume	<u> </u>					Reli-
Wester- vald	ge- achtet		schnee im Gebirge					Sender (Abk.)	-			franz. TV- Sender		ten- larven	-					kleiner Junge		Amtes entheben	-							dt.	gions- stifter
denken	-								Geste		chemi- sches Element	•				Double	Schiffs- reise		Bau- hilfs- stoff	-				franzö- sisch: Seele	-			ertragen		Aktien- index (Abk.)	
orname er chy- ulla	-					franzö- sisch: Kopf		Kunst- stil	- '					ein Mineral		Double für ge- fährliche Szenen									größter schweiz. Rhein- Zufluss		Schwüre	- "			
•			franzö- sischer Jagd- hund		Schiffs- tau- spann- gerät	-					Männer- name		Fahrrad (engl.)	- *				be- stimmter Artikel	-			gestreifte Steppen- pferde		ein Apostel	-						
dtfrz. Maler † 1966 (Hane)		schweiz. Kantons- haupt-	V					etwas Seltenes		Vogel- kleid	-								Hirt auf der Alm		wört- liche Beleg-	-					englisch: Lächeln		chin. Kaiserin der Han-	-	
(Hans) Stadt bei	-	stadt			größte Rinder- art		wilde Acker-	V				Fremd- wortteil:	-			franzö- sisch, spanisch:		Fluss	Alm		stelle			Ver-		Fremd- wortteil:	-		Dynastie	nord- amerik. Indianer-	US-ital. Schau- spieler
Dublin japan. Gesell-		persön- liches		Fahr-	(Asien)		pflanze					mit	breiige, erdige		Bargeld	Baby		Berlin			Wohl- fahrts-		im Ver-	lichtes		unter				stamm	(Terence
schaf- terin		Fürwort (4. Fall)		zeug		Berg- stock bei				franzö- sisch,		ägypti- sche	Flüssig- keit		(ugs.)			Abk.:		Kiefern-	verband (Abk.)		borgenen		span. National-				röm. Zahl-		
ffenart						Sankt Moritz	Groß-			span.:		Pyrami- denstadt			Feuer-			ad acta		art					held (El)	Quali-			zeichen: 495		
faktor)	-						herzig- keit	-						6. grie-	wehr- gebäude	-			Kykla-				wohl			stufe (engl.)	-				
opreng- stoff Abk.)	-			Tourist	-									chischer Buch- stabe	-				den- insel	-			riechende Pflanze	-							tunde.com

Essen | Trinken

So wirds ein kulinarischer Erfolg

Bereit für die Grillsaison

Kaum etwas schätzen die mehr als das gesellige Brut- schneiden. zeln. Im vergangenen Som-Alltags doch sind. Damit das ren darunter schlagen. Grillen zum kulinarischen meister allerdings einige te von jeder Seite grillen. Tipps beachten.

Grillfleisch len. nicht direkt vom den Grill legen, sondern etwa 30 herausnehmen und mit Folie den. abdecken", rät etwa Julia Klose, Biersommelière. Zudem lassen und würfeln. sollte man immer qualitativ gute Grillkohle verwenden, das DIN-plus-Logo sei ein Anhaltspunkt dafür. Bei der Planung seien die Vorlaufzeiten klein schneiden. fürs Marinieren und das Erzu berücksichtigen. "Mehr Komfort hat man mit professionellem Grillwerkzeug, zum Beispiel aus Edelstahl 18/10, andere Materialien cremige Mozzarella-Variante. können im Freien oder in der (djd-mk) Spülmaschine rosten", so Klo-

So wird unser Rezept der Woche, gegrillter Kartoffelsalat mit Bierdressing, zubereitet:

☆ Grill vorheizen.

☆ Kartoffeln waschen und in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese in Salzwasser etwa zehn Minuten kochen.

☆ In der Zwischenzeit Zwie-Menschen in Deutschland bel schälen und in feine Ringe

☆ Für das Dressing Pils, Balmer ist den meisten erst be- samico und Senf verrühren wusst geworden, wie wichtig und mit Salz und Pfeffer würdiese kleinen Freuden des zen. Öl unter ständigem Rüh-

☆ Kartoffeln abgießen, ab-Erfolg wird, sollten Grill- tropfen lassen und auf dem meisterinnen und Grill- vorgeheizten Grill eine Minu-

> ☆ Zwiebeln ebenfalls auf dem Grill eine Minute gril-

🖒 Gurke schälen, der Kühlschrank auf Länge nach vierteln, Kerngehäuse entfernen, trocken tupfen Minuten vorher und in Spalten schnei-

☆ Tomaten abtropfen

🖒 Oliven abtropfen las-

☆ Schnittlauch waschen, trocken schütteln und grob

☆ Alle vorbereiteten Zutahitzen etwa eines Kohlegrills ten, bis aufs Dressing, in einer Schüssel vermengen. Mit Dressing beträufeln.

Tipp: Zum Kartoffelsalat passt sehr gut Burrata, eine



Foto: djd-mk/Brauerei C. & A. Veltins

Wenn Eigelb oder -weiß übrig bleibt

Nicht einfach wegkippen

bleibt beim Kochen oder Backen oft übrig. Einfach wegkippen? Bloß nicht. "Mit Eiweiß oder Eigelb lässt sich unglaublich viel machen", sagt die Münchner Kochbuchautorin Christa Schmedes.

Wer zum Resteverwerten keine Zeit hat, kann das Eiweiß oder Eigelb erst einmal in den Kühlschrank stellen. "Für zwei Tage ist das ohne weiteres möglich", so Schme-

igelb oder Eiweiß - des. Möglich ist auch, Eiweiß der Solinger Küchenmeister cken. "Mürbteig lässt sich uneins von beiden oder Eigelb einzufrieren -"am besten in einem sauberen Schraubglas."

Damit der Dotter nicht tro-Wasser für mehrere Eigelbe mit ins Glas. Später wieder aufgetautes Eigelb gehört in Speisen, die gut erhitzt werden. Kommen Eier roh zum einer Sauce Hollandaise? Einsatz, sollte es immer fri-

Benno Sasse. Oder Eis machen. Oder Desserts wie Bayerische Creme. Auch in der Sauce für Spaghetti Carbonacken wird, sollte ein Esslöffel ra passen Eigelb. "Mit frisch übrig gebliebenem Eigelb kann man auch prima Eierlikör selber machen", sagt Schmedes. Oder wie wär's mit

Ebenso lässt sich aus Eigelb sches Eigelb oder Eiweiß sein. Mürbeteig zaubern. Aus dem Was also tun mit Eigelb? Teig lassen sich Plätzchen "Waffeln oder Pfannkuchen oder ein Mürbeteigboden, etbacken zum Beispiel", erklärt wa einen Beerenkuchen, ba-

det: Madeleines – süße Sandtörtchen in Muschelform. Noch mehr Reste-Ideen? "Beim Panieren müssen nicht unbedingt ganze Eier zum Einsatz kommen", erklärt Sasse. Es reicht, Eiweiß zu nehmen. Dafür ein Eiklar mit einem Esslöffel Wasser mischen, dann wie gewohnt Fleisch in Mehl wenden, dann in der Eiweiß-Wasser-Mischung, zuletzt in Paniermehl – und ab damit in die heiße Pfanne. Ist die Brühe zu trüb gera-

mit der Weiterverwertung.

jugendwart für NRW im Ver-

band der Köche Deutschland ist. Was ebenfalls gut mun-

ten? "Eiweiß hilft, sie zu klären", so Sasse. Mit dem Klären verstärkt man sogar deren Eigengeschmack. Das Ergebnis ist dann eine Consommé, also eine Kraftbrühe. (dpa)



Wer kein separates Rezept für Baquette aus Kichererbsenmehl hat, sollte höchstens 25 Prozent des herkömmlichen Weizenmehls im herkömmlichen Rezept durch das proteinreiche Kichererbsenmehl ersetzen. Foto: dpa

Backen mit Proteinmehl

Kein 1:1-Ersatz

nhänger von Lower über herkömmlichem Mehl. eigene Rezepturen. Die Spe-Carb (weniger Kohlenhydrate) winken bei Essen mit viel Weizenmehl schnell ab. Am Weißmehl stören sie die "leeren Kalorien", da es viel Energie (Kalorien) und wenig Nährstoffe liefert. Stattdessen greifen sie lieber zu Spezialmehlen, etwa aus Kichererbsen, Linsen, Hanf-oder Lupinensamen. Denn deren Eiweißgehalt ist höher als bei Mehl aus Getreide.

Doch wegen des fehlenden die Backeigenschaften gegen- denn dafür braucht es ganz

"Wer die neuen Mehle ausprobieren möchte, kann da- lem für Flachgebäcke wie mit 20 bis maximal 25 Prozent der gesamten Mehlmenge eines Rezepts ersetzen", sagt Andrea Danitschek, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern. Dabei ist es ratsam, auf die Herstellerangaben zu achten und gegebenenfalls Flüssigkeit im Teig zu ergänzen.

Wer ausschließlich Proteinmehle verarbeiten möchte, kann sie in bewährten Rezep-Glutens unterscheiden sich ten nicht einfach 1:1 ersetzen,

zialmehle eignen sich vor al-Pfannkuchen, Wraps, Kekse oder Blechkuchen. (dpa)



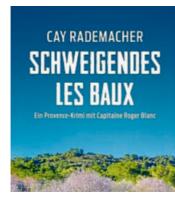
Während sich zusätzliches Eidotter qut in Waffeln, Pfannkuchen oder einer Sauce für Spaghetti Carbonara unterbringen lässt, kann überschüssiges Eiweiß in Baiser, Kraftbrühe oder einer Panade verwertet werden. Foto: dpa

Menschen | Medien

Für Bücherwürmer

Capitaine Roger Blanc ermittelt

Capitaine Roger Blanc wird nach Les Baux gerufen. In einem Tal unterhalb der berühmten Burgruine liegen die Carrières de Lumières, ein aufgegebener Steinbruch, in dem Kunstausstellungen gezeigt werden. Während eines Besuchs wurde ein Mann ausgeraubt und brutal ermordet. Das Opfer, Patrick Ripert, war Privatdetektiv. Der Besitzer eines Mandelhofs in der Nähe hatte ihn erst wenige Tage zuvor engagiert, weil ein Bild aus seiner Sammlung gestohlen worden war. Wie hängt all das zusammen?



Dumont, 416 Seiten 16 Euro

FAZIT: ★ ★ ☆ ☆

...........

Für Couchpotatoes

Nostalgischer Gruselspaß

Da kann man noch so freundlich sein und einen Geist höflich begrüßen – und kriegt trotzdem einen Schleimschwall Ektoplasma ab! Erin (Kristen Wiig) beklagt sich in "Ghostbusters" später bei ihren Kolleginnen: "Das Zeug ist überall rein - sehr schwer rauszuwaschen." Zusammen mit Dr. Abigail "Abby" L. Yates (Melissa McCarthy), Dr. Jillian Holtzmann und Patty Tolan gehört sie zu einem Geisterjägerteam, das alle Hände voll zu tun bekommt: Okkultismusspezi Rowan North lässt FAZIT: 🖈 🖈 🏠 🏠 eine ganze Geisterarmada los ...



Fantasykomödie, USA 2016 mit Kirsten Wiig Sa., 22.35 Uhr, Vox

Nur drei Mail-Apps für Android empfehlenswert

Achtung: Datenklau!

E-Mail-Apps sind Vertrauenssache. Und dieses Vertrauen der Anwender und **Anwenderinnen nutzen** unseriöse Anwendungen

iele Mail-Apps sei-en in Sachen Sicherheit und Privatsphäre nicht verlässlich, einige schnitten geradezu katastrophal ab. Dieses Fazit zieht das Verbraucherschutzportal "Mobilsicher.de" nach einem Vergleich von 20 E-Mail-Apps für Android-Smartphones und -Tablets. Sieben Apps, millionenfach

aus Googles Play Store heruntergeladen, lasen im Test E-Mail-Inhalte aktiv aus, verschafften sich zudem Zugriff auf die Adressen von Sendern und Empfängern. Zudem ließen sich manche App-Entwickler das E-Mail-Konto-Passwort an ihren Server schicken, was für die Diensterbringung ebenfalls nicht nötig ist.

Die Mail-App, die man auf seinem Smartphone oder Tablet nutzen möchte, kann man sich völlig frei aussuchen und installieren. Sie muss nicht vom E-Mail-Proseine E-Mail-Adresse angelegt hat, kann es aber. Es muss auch nicht die Mail-App sein, die auf dem Smartphone ab Werk vorinstalliert war.

Neun Apps lasen im Test und Tracking ein und über-



den Anbieter der App sowie an

Allerdings gab es im Vergleich mit "FairEmail", "K-9 Mail" und "pEp Mail" auch drei Apps, die sich "rundum zwar keine E-Mail-Inhalte vorbildlich" verhielten. Die aus, banden aber Werbung Entwickler dieser Anwendun-

vider stammen, bei dem man trugen dazu Nutzerdaten an Informationen über die ver- wickelt und bietet eine Funksendeten Mails noch Adressen oder Passwörter.

> "FairEmail" und "K-9 Mail" sind schlicht und funktional gehalten, werden ehrenamtlich entwickelt und durch Spenden finanziert. "pEp Mail" wird den Angaben zugen erhielten im Test weder folge von einer Stiftung ent-

tion zur Ende-zu-Ende-Verschlüsselung von Mails. (dpa)



Kleinanzeigenmarkt

Stellenangebote



Zur Erweiterung unseres Teams in Everswinkel suchen wir zum nächstmöglichen Termin einen

LAGERFACHARBEITER (M/W/D) **KRAFTFAHRER CE (M/W/D)**

Ihre Qualifikationen

- ✓ Erfahrung im Lager bzw. mit Holzprodukten (Zimmerer, Tischler, Fachkraft für Lagerlogistik, gerne auch Seiteneinsteiger)
- ✓ Selbstständiges und zuverlässiges Arbeiten
- ✓ Erfahrung im Umgang mit einem Gabelstapler

Das bieten wir

- ✓ Sicherer Arbeitsplatz in einer krisenfesten und boomenden
- ✓ Arbeiten in einem jungen und dynamischen Team
- ✓ Attraktives Gehaltspaket

Interessiert? Dann melden Sie sich gerne bei Axel Driehaus unter 02582/6633-31 oder senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen per Post oder per E-Mail (a.driehaus@ahmerkamp-everswinkel.de)

Karl Ahmerkamp Everswinkel GmbH & Co. KG

Rott 9 48351 Everswinkel www.holz-ahmerkamp.de

AHMERKAMP Holzimport/Holzgroßhandel/Holzfachmarkt

Aschendorff

Wir suchen Zusteller (m/w/d)

Logistik ab 18 Jahren für die Zustellung der Tageszeitung in

- ASCHEBERG (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! Telefon (0251) 690-664 zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de www.dienachtlichter.de oder per WhatsApp: 0172/1988357

Wir suchen einen

Disponenten und Trocknungstechniker (m/w/d)

Gerne auch Quereinsteiger.

Wir sind ein qualitätsorientierter Dienstleister, der auf die Sanierung von Wasserschäden spezialisiert ist. Wir freuen uns auf Sie.

> Telefon 0 2504/72 97 51 r.schwark@trocknungsdienst.de www.trocknungsdienst.de



Aschendorff

Die Aschendorff Direkt sucht für samstags

Wir freuen uns auf Dich!

Ascne Direkt Zusteller (m/w/d)

ab 13 Jahren für die Verteilung der Dreingau-Zeitung auf Minijob-Basis in **ASCHEBERG.**

Telefon: 0251/690-664 (Mo. – Fr. 8–17 Uhr) oder E-Mail: zustellerbewerbung@aschendorff.de www.extramacher.de

Sachbearbeiter/in zu sofort für ca. 30 Std/Woche gesucht. Ihr Profil: Ausbildung im kaufm. Bereich, Führerschein und PKW zur Erledigung von Postfahrten, offenes Auftreten. Ihre Tätigkeiten u.a.: Allgemeine Bürotätigkeiten, Telefon dienst, Postbearbeitung, unterstützende Tätigkeiten im Einkauf. Ihre Bewerbungsunterlagen richten Sie bitte per Email an Claudia Jonas info@jonas-stanztechnik.de. Fragen können Sie Frau Jonas tele-fonisch erreichen unter ? 02504/ 7350-11 // Jonas Werkzeugbau Stanzerei GmbH / www.jonasstanztechnik.de

Hauswirtschafterin/Haushälterin

(m/w/d): Für die Betreuung unseres privaten Haushaltes in der Nähe von 48317 Rinkerode suchen wir eine freundliche und zuverläs sige Hauswirtschafterin in Festanstellung. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungen mit Lichtbild unter 12009 ZGM, 48135 Münster

Pflasterer/Garten- und Landschaftsbauer (m/w/d) gesucht. Ihr Profil: Pünktlich, zuverlässig und Führerschein Klasse BE. Setzen Sie sich gerne mit uns unter 20151/ 61057866 oder KriegPflasterungen@web.de in Verbindung! Krieg Pflasterungen GmbH&Co.KG Anton-Aulke-Weg 6 48346 Ostbevern.

Wir suchen für unseren Privathaus halt in Lüdinghausen eine zuver-lässige und vertrauenswürdige Haushaltshilfe für ca. 8 Stunden in der Woche an 2 Arbeitstagen (z.B. Montag- und Donnerstagvormittag). Wir bieten Ihnen ein famili äres und freundliches Arbeits klima bei einem Stundenlohn von 12,00 Euro netto zuzüglich 4 Wochen bezahlten Jahresurlaub Lohnfortzahlung im Krankheitsfall sowie Weihnachtsgeld. Die Anmeldung und Abrechnung erfolgt als Minijob im Privathaus-halt (Haushaltsscheckverfahren).

☎02591/1390 Produktionshelfer (m/w/d) Vollzeit (2-Schicht-Betrieb) sowie auf 450-€-Basis für leichte Helfertätigkei ten in Telgte gesucht. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung. Jonas Werkzeugbau Stanzerei GmbH www.jonas-stanztechnik.de

☎02504/7350-11 Email: holger

Alten- und Krankenpfleger (m/w/d) im Familienbetrieb! Pflegejob mal anders: 20-24 €/Std., kein Einspringen, nur Wunschschichten. uns kennen: ☎0251 97009693 o. jobs@felten.de

falkenberg@jonas-stanztechnik.de

Gartenhilfe in Altenberge gesucht, 2 Std./Woche, ☎0160/95907855.

Wir brauchen Verstärkung für unsere Zweiradwerkstatt (Fahrrä-der) auf Mini-Job-Basis oder in Teilzeit (ggf. ausbaufähig). Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bei uns: MTW Akkutechnik GmbH, Markus Tholen, Wolbecker Str. 27 in Warendorf, ☎02581/ 5298480, personal@mtwpersonal@mtwakkutechnik.de

Verstärkung gesucht! Familienbe-trieb sucht Hilfe bei der Pflege und Reinigung von Wohn- und Geschäftsräumen für ca. 15 Std./ Woche in Sassenberg und Waren-dorf, Gern telefonisch u. 202583-4304. Mo-Fr: v. 8:00-16:00 Uhr.

Wir suchen für unseren Hoflade eine/n engagierte/n & freundli-che/n Verkäufer/in. Kenntnisse im Umgang mit Fleisch sind erwünscht. Weitere Infos unter: 0160-98539108

Freundliche Menschen mit Gastronomie Erfahrung gesucht, erfolgreiche Einarbeitung, ☎0151/28103259

und Putzfee für ca. 2-3 Stunden pro Woche in Lüdinghausen. pro Woche III ☎02591/9400784 Junge Familie aus dem Ahlener Nor-

Gesucht wird eine Haushaltshilfe

den sucht zuverlässige PUTZ-PERLE (angemeldet) \$\mathbf{\pi}\$ 0157/ 57338002 Wir brauchen Verstärkung, Mitar-

beiter (w/m/d), deutschsprachig, gern auch ältere Person gesucht. Heißmangel Sprick, \$\infty\$02382/4006 Ahlen: Suche Hilfe zum Putzen u. Bügeln, 1x wöchentlich, 4 Std., ☎0173/2882657.

Stellengesuche

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

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

Erfahrener Maler sucht Arbeit **☎**0163/6248398

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

Suche Nebenbeschäftigung als Gar tenhilfe, \$\overline{100}\$ 01577/8642839.

Suche Putzstelle in Ahlen. 201520/

Audi

Wer will sein Fahrzeug günstig an sympathische Fam./Telgte abge-ben, statt es bei ominösen An- und Verkauf-Gaunern zu verschachern? Wir sind bald zu viert und suchen Kombi, Van, geräumigen SUV. Keine Rostlauben. Wir sind arm,

nicht blöd. **2**01516/5136494 Suche Vespa Piaggio Roller auch

Teile in jedem Zustand. ☎0171-2098417 rufe zurück. Reisemobile/Wohnwagen

sucht Wohnwagen/Wohn mobil evtl. mit Platzübernahme Bitte alles anbieten. ☎0160/ 7589201.

Camper-Familie sucht Wohnmobil Wohnwagen, Tel. oder Wo 11507674.

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

Architekt sucht von privat/Erbengemeinschaft in guter Innenstadtlage von MS (Kreuzviertel/ Wienburg park/Dechaneiviertel/- Sentruper Höhe) ein kleines MFH zur Kapitalanlage u./o. Eigennutzung.

FAMILIE (44, 41, 8 & 6) SUCHT älte AMILIE (44, 41, 8 & 6) SUCHI afteres oder neues EINFAMILIEN-HAUS in Telgte. Finanzierung gesichert! traumhaus-telgte@gmx. de oder \$\infty\$0163-56606885

Unternehmer sucht für private Altersvorsorge Mehrfamilenhaus oder Eigentumswohnung als Kapitalanlage. Nur privat. 20541 / 9393 4488

Junger Mann s. Mehrf.-Haus zur Altersvorsorge. ☎ 0151/70616741.

Wohnungen Vermietung

Altenberge, in denkmalgeschütztem Haus, Whg., 75 m², EG, an ruhig. Mieter, 2 Zi, Bad, Wohnkü. m. Küchenzeile, KM 420 € + NK, Terrasse, Stellpl., ⊠ 12006 ZGM, 48135 Münster 48135 Münster MS-Angelmodde, 3 ZKB-Wohnung

in 2. Etage, 65 m², kein Balkon, Garten mitben. zum 01.07.21 zu verm. Küche & Stellpl. vorhanden, KM 600 € + NK. ☎01520/6167405

70 m² im Außenbereich zwischen Ennigerloh u. Oelde auf Bauernhof vermieten. 🗵 12003 ZGM, 48135 Münster

Greven Reckenfeld, 3 Zi.-Wohnung, 66 m², Küche, Diele, Bad, G-WC, Balkon, AR, Stellplatz, ☎02575/

Wohnungen Mietgesuch

Wir (66 J. + 59 J. mit gesichertem Einkommen u. 2 wohlerzogenen Pudeln) suchen eine 2,5 Zi.-EG-Whg. oder Souterrain mit kl. Terrasse od. Garten in Lüdinghauser od. Umgebung (-20 km), 202335/ 71471 oder **2**015777921863.

Büroangestellte, 50 J., ledig, su. z. 01.05.21 o. später kl. WHG, 2-ZKB in Telgte o. nähere Umgebung, gern im Grünen bis max. 500 € WM. Mobilnr.: 0176-81200954

Wir, Rentner (66) mit Ehefrau (62) und unsere 2 kleinen Hunde sind wegen Eigenbedarfkündigung möglichst kurzfristig auf der Suche nach einer neuen Wohnung (ca. 70 m², bis 600 € warm), bestenfalls im Erdgeschoss. Wir sind für alle Angebote im Umkreis Münsters (+25 km), gern auch auf dem Land, offen. **5** 0173/2947066

Zuverlässige Mieterin sucht zentral gelegene 2-3 Zimmer-Wohnung in Lienen, ca. 60 m² mit Einbauküche & Balkon, EG/1,OG, Einzug ab Mai vor August. 201520/2066487

Suche Mietwohnung, ca. 55 m², 2 ZKDB, wenn möglich mit Balkon und Stellplatz im Raum Lüdinghausen. 🕿 0157/81827511

Suche kl. App. , barrierefrei, in MS/ Umgebung, bis WM 450 €, ☎0171/3832896

Gewerbliche Objekte Vermietung Halle zu vermieten, Ascheberg, 250 m², pro m² $4 \in \mathbf{50172/5303802}$.

Antiquitäten & Kunst Antike Grafik u.a. von Merian, Daumier, Weigel, gut gerahmt, günstig zu verkaufen. ☎02593/7514.

Möbel

L-Küche, 5 J. alt, Farbe Magnolia/-Nussbaum, inkl. aller E-Geräte, 2,40 x 2,15 m, 945 € VB. ☎0172/

Küche, 3 ½ J., L-Form, 3,50 m x 3 m, mit Elektrogeräten, VB 3500 € ☎02532/4488684

Rund um den Garten

RUND UM DEN BAUM STRAUCH U. HECKENSCHNITT Fachbetrieb Oliver Krampe www.derbaumlaeufer.de

Erledige Heckenschnitt, Strauch-schnitt, Baumbeschnitt, Vertikutieren. Teichreinigung und sonstige

Alter Trog, L 145 cm, B 50 cm, H 30 cm für 100 € zu verkaufen, ☎02501/3363. Gärtner sucht Arbeit Hochdruckrei-

nigung, Rückschnitt us ☎0179 2675397 oder Whatsapp Suche Gartenfläche in Telgte zum Anbauen von Gemüse. ☎0177/ 1905639

Elektrorasenmäher "Brill" 37 cm, zu verk. 202501/5593

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

Gärtner räumt ihren Garten auf Hochdruckreinigung, Vertikutie-Hochdruckreinigung, V ren usw. ☎0179 2675397

Kaminholz zu verkaufen, Buche ☎02504/4514.

Fahrräder

Top-Liegedreirad von Hasebikes, Mod. Kettwiesel, hellblau, 1 Hand-bedienung links (umbaubar), Protanium-Motor, 8 Gang-Nexus-Schalt., 3500 € VB, ☎0251/326431

Γandem Batavia, 26 Zoll, 2019, Eigenumbau, E-Vorderrad, Batterie, 36 V, 9 Ah, neu bestückt, Ladegerät, zu verk., VB 300€. ☎02504/4862 Gazelle E-Rad aus Altersgr. zu verk.

gr. Reichweite ca. 150 km 800 €. ☎02501/7706. Mountainbike, 21 Gänge, viele Extras, 95 €, ☎ 0251/232433.

Musikinstrumente

schwarz, Top-Zustand, gespielt, neu gestimmt, er romantischer Klang. ☎0160/2007301

Reitsport

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

Sport & Camping

Angelausrüstung, gebraucht, in Münster zu verkaufen, ☎0251 /

Tiermarkt



SUCHEN kleinen Hund (30-40 cm), gerne Bichon Frise', Malte-ser, Labradoodle oA., Mischlinge sind aber nicht ausgeschlossen Grundlagen an Erziehung sollter vorhanden und er im Alter von ca 1-3 Jahren sein. Müssen Sie Ihren Hund krankheits-, altersoder berufsbedingt schweren Herzens abgeben und suchen ein langfristiges und liebevolles Zuhause für ihn? Dann melden Sie sich bei uns unter 0176-34082260. Wir freuen uns über jede Nachricht!

Kater Muffin, 5 Jahre, kastr., tätow, entwurmt u. geimpft, sucht ein liebes, beständiges Zuhause mit Freigang, **5**0171/7452631.

Gold- und Zierfasane zu verkaufen

Kaufgesuche

Achtung! Herr Reichmann kauft von 500-6000€, Schreibmaschinen, Gobelin Bilder Garderobe, Porzellan, Puppen Münzen, Zahngold und Schmuck seriöse Hausbesuche. Fr. Reichmann 0163/6796223

!Achtung!! Seriöser Ankauf Bekleidung, Pelzen, Puppen, Näh-/ Schreibma., Möbeln, Teppichen, Porzellan, Häkeldecken, Bernstein Uhren, Schmuck, Zinn, Münzen Fr. Hartmann, 20172/8838808.

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

Suche Magic Karten. Schicken Sie mir Fotos der Sammlung und ihre Preisvorstellung per Whats-App 015778858029

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

Kaufe Trödel, Antikes, Schallplate ten, Altes & Nettes aus Keller, Dachboden, Hausverkauf o. Nach-lass. \$\oldsymbol{\pi}\$02572/89135 oder 0160/ 99142888

Musikzeitschriften, Bravo, Pop, Popcorn, Freizeit Magazin u.a. aus den 70er & 80er Jahren.Kaufe auch größere Posten.

Suche alte Spielzeugautos aller Art -Modellautosammlungen (keine Biertrucks), 20171/6882226. Erwachsenendreirad gesucht, Müns

Tonie-Figuren gesucht. ☎0251/

ter, 20160/1611525

Rund ums Fahrzeug

Parkplatz gesucht im Bereich MS ?€? Schützenstrasse, vielleicht ist ein Firmenparkplatz frei geworden? Kontakt: 0171 839 80 26 Fahrrad-u. E-Bike Kupplungsträger für 150 € zu verkaufen, ☎02534/

Senden: Fahrradträger EUFAB für AHK, Nutzlast bis 40 kg, zu ver-kaufen. VB 50 €, ☎02598/1582.

Fahrradheckträger für AHK, 50kg Traglast, 70 €, ☎ 0251/232433.

Zu verschenken

Ca. 80 Einwegfeuerzeuge an Sammler zu verschenken. ☎0172/

Sammlertreffpunkt

Suche Modelleisenbahn und Zubehör, alle Spurweiten. Modellautos, Dampfmaschinen, Blechspielzeug usw.. \$\infty\$ 0170/5545748.

Alte Weine, Spirituosen und Cham pagner gesucht, **2**0163/8817111.

Bekanntschaften Partnerschaften

Er, 58 J., 181 gr., 85 kg, schlank, aus Ahlen, NR, sucht eine ältere, nette Frau, NR, mollig oder schlank, liebe weibliche Formen, gerne aus Ahlen, gerne lange Haare, gerne Rentnerin, für eine feste Bezie hung. Anruf oder SMS 0171/5696548.

01577-3709290 E

Gerlinde, 74 J., häuslich, sparsam, ohne übertrieb. Ansprüche, mit schöner fraul. Figur. Ich mag Musik, singen, kochen, Hausarbeit u. die Natur. Suche e. ehrl. Mann für ein harmon. Miteinander. Rufen Sie üb. pv an, ich komme Sie gerne mit meinem Auto besuchen. Wir können getrennt o. gerne zus. wohnen. 20176-

Veröffentlichung oder sonstige

Verbreitung dieser Informationen.

insbesondere die Verwendung von

Anzeigenlayouts, Grafiken, Logos, Anzeigentexten oder -textteilen oder Anzeigenbildmaterial bedarf der

vorherigen schriftlichen Zustimmung

Für die Herstellung wird

Anzeigenblattgruppe **AGM** Münsterland

Verlag
AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland GmbH Die Inhalte, Strukturen und das Layout An der Hansalinie 1, 48163 Münste dieser Zeitung sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung,

Anzeiaenleituna Marc Arne Schümann An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 0251/690994050 Fax 0251/690808090 info.agm@aschendorff-medien.de

Tel. 0251/690994050 Fax 0251/690808090

www.ag-muensterland.de

Redaktionsleitung Claudia Bakker An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 02 51/6 90 99 40 50 Fax 0251/690807590 leitung.redaktion@ag-Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG An der Hansalinie 1, 48163 Münster

Tel. 0251/690994050

Druck
Aschendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster

BLICK



PUNKT WOCHENPOST Dreingau Zeitung Emskurier

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. 02526-931845 | Herr Bauer: Tel. 02526-931844

Geänderter **Anzeigenschluss**

Dienstag, 24. 04. 2021, 17 Uhr ET: 30. April 2021

> Anzeigenblattgruppe Münsterland www.ag-muensterland.de

Humorvoller Marco 38 seit 1 Jahr Reisemarkt Single arbeite im Planungsbürg Single arbeite im Plantingsburo bin ein romantischer, liebevoller Mann meine Hobbys sind Kino, Therme, viel Lesen und Gitarre spielen. Ich tanze auch leiden-schaftlich gerne, schön wäre es gemeinsam das Leben zu genießen. Freue mich sehr auf ein Treffen mit die bitte medde Dieb is Br. mit dir bitte melde Dich. ü.Pv

Ich, Margarete, 75 J., bin eine ganz liebe, ruhige, häusliche Frau mit guter Figur, ich mag eine gute Küche, die Natur, Spaziergänge, fahre gern Auto. Seit mein Mann verstorben ist, stehe ich nun ganz alleine da. Ich suche üb. pv einen netten Mann (Alter unwichtig), bei getrennten oder auch gemeinsamen Wohnen. Sie erreichen mich ☎0170 - 7950816

Tel/sms 01704432364

Brigitte, 63 J., jugendl., hübsche Witwe, mit schöner Oberweite u unendlich viel Liebe im Herzen fahre gerne Auto, koche mit Lei denschaft u. erledige mit viel Freude die Haus- u. Gartenarbeit. Doch abends allein kommt die bittere Einsamkeit. Wenn Sie auch so alleine sind, erwarte ich Ihren lieben Anruf üb. pv 0176-34498406

Hüb. Witwe Ella (68) habe zwei flei-ßige Hände, bin eine vertrauensvolle Kameradin, gute Hausfrau u. Köchin, ehrlich u. warmherzig. Suche e. lieben Mann, den ich ver wöhnen u. glücklich machen kann. Wann darf ich Sie kennenlernen? Rufen Sie üb. pv an, ich richte mich ganz u. sehr gerne nach Ihnen. 20152-24910120

Liebevolle Kerstin 45 mit schöne vollbusiger Figur, langem Haar möchte Dich verzaubern. Bin nicht ortsgebunden habe eine kl. Wohnung. Gerne möchte ich Dich ver wöhnen und mit dir gemeinsam unsere Zukunft erleben. Bitte melde Dich freue mich schon sehr. ü.Ag.VMA Anruf 01607998576

Hübsche Claudia 53 J. blauäugig mit blondem langem Haar, suchte zärt-lichen, liebevollen Partner... Ich liebe Kuschelabende bei Kerzen schein. Und freue mich auf ein Treffen mit Dir. Trau Dich. Ag.VMA Tel/sms 015127186363

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

Zingst, ruh., FeWos, k. Tiere, 8 Min.

Strd., Flyer anford. 04209/919063 Empfehlungen/Dienstleistungen

Glas- und Rahmenreinigung, auch Wintergärten u. Solaranlagen sowie Gebäudereinigung, v. Fachmann seit über 40 Jahren, keine Anfahrtskosten. www.amendt-dienstleistung.de, \$\begin{array}{c} 0.02504/8445 \ 0.02571/576800 \end{array}

preis u. kostenl. Beratung v. Ort. Transporte Zahn, Dieselweg 4, 59379 Selm, \$\infty\$02592/9 77 66 00, zahntransporte.de

10 Jahre Qualitäts-Umzüge! Fest-

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

Vermischte Anzeigen

Allround-Handwerker und Computerhilfe, individuell, seniorengerecht und preiswert. **a** 02583/

Geburtstag, orig. Zeitung von jed. Tag, Jahrgangs-Weine v. jed. Jahr 1900 - 2020, HISTORIA, www.hist Angelika und Wilfried: In der Zei-40 Jahren Ehe gratulieren wir herz-lich zur Rubin Hochzeit! Alles

Liebe von Euren Kindern, Schwie-

gerkindern und Enkelkindern. Auflösung des Rätsels

SUMAREMRM LETAL MBM NEUTRINOM TMTAO
ATZEMN SIGEL MR MBIBOMASK JM MINOSM
EZMHACHEMEMEISREGEN CMJAMESMUMO
MREBEN MUMGROSM PARMSMAHAUSM DMDRUM
INNMRMHEHLEREIMTM MILLIMH MPIKEMKA
MM TOGOMSUN MLMTEXASMAMAUFRUEHRER
MKNEIFEN MTMOEFEN MKMODEMM TIMMOUMM
KOJEN MLMPIPPIMSMEINSICHTM MKREPP
MPMRMALIEN MEMSTERMYIN MAMDAVOSMAA
MRAEUDEMTMSCHWALBEMRTAAUTM PHART ANN A E CODE TO SCHWALBE HOT I ARAM MIDERART

ANN A ERICEDET HOT I ARAM MIDERART

LITZEDIS LEBEHUF BEMEHREKOE A AOO

BRACHE TO WODAN VEFASE LEYELEREK

BSEN DEWET NOUEFA UTEES GESTADE

I I T I MEN BECONGRESS ENTORUN ALDN ADLIGMEN BECONGRESS FOR TORUNDAL MALKED ADLIGMENT OR BECONGRESS FOR TORUNDAL KOMMANDAL MALKED ADLIGHT OR BETTER ADDED TO THE FOR THE FORM TOPHAE FOR TOPHA FEDERN Z MISE SPAMS LIKEN DEETWA ATEMMOZEANIEN ORIGID IZENTAUR DE JETS URE NEFREUD VETHAI PAL STAEDTE SSOWIE BERESUEMEE MM JA
NOTEN E SCHOT VBRIE WENN H SIRUP
SR DOLPH F BEZEUGEN R MESON SA
USEDOM ADEAR MIND DBETON NETT
CAAN MIND I MMERDAR MR DEVON ADAHLIE ERSINNEN Z ASTAT U W KALK AMEMG J HANNA G G G ENRE N STUNTMAN A EIDE ARP C TAKEL T BIKE D IE Z ANDREAS E B B A S E L B B G E F I E D E R R Z I T A T D D X U

N A A S T R A D E K O N F S P R E E R S U B

W S G E F A E H R T T B B A R E S B H E I M L I C H

G E I S H A E E R A G I Z E H N M A R V E C I D R I

R H E S U S E D E L M U T B B R A N D W A C H E L E V E L T N T R E I S E N D E R Z E T A I O S L A V E N D E L

Die BEAM digital+ bietet Chancen



Schüler und Schülerinnen aus Beckum und Umgebung haben auf der BEAM digital + die Möglichkeit, sich über ihren Traumberuf zu informieren, oder diesen überhaupt erst zu finden.

Archivfoto von 2019: Stadt Beckum



Was bieten wir euch?

Wir bieten Dir die Chance, im Rahmen deiner Ausbildung zum/zur Kaufmann bzw. Kauffrau (m /w /d) für Versicherungen und Finanzen, Fachrichtung Versicherungen alle wichtigen Bereiche der Industrieversicherung kennenzulerne Bei Interesse bieten wir die Möglichkeit ein Duales Studium BWL/Versicherung (B. A.) in die Ausbildung zu integrieren.

Nach Abschluss deiner Ausbildung bzw. deines Studiums suchen wir gemeinsam nach einer optimalen Position für Dich in unserem Unternehmen und unterstützen

Wir freuen uns auf euch!

Du möchtest Teil unseres Teams werden? Dann sende bitte deine Online-Bewerbung an folgende Adresse: API Assekuranz Partner der Industrie Versicherungsmakler GmbH Herr Alexander Naumann D-59269 Beckum anaumann@api-gmbh.de



Seit 1953 Ihr verlässlicher Partner rund um Ihre Mobilität









Win-Win: Unternehmen suchen Nachwuchs und angehende Azubis die passende Stelle

Mit einem Klick zum Traumjob

Ausbildungsmesse (BEAM) kann da helfen, sich zu orientieren. Sie läuft in diesem Jahr ausschließlich digital. Im vergangenen Jahr rinnen können auf der Seite, musste die Messe wegen der Pandemie sogar komplett Handy oder Tablet funktioabgesagt werden. Noch et- niert, in aller Ruhe stöbern was ist neu. Die dritte BEAM kostenlos und ohne Registsoll nicht, wie gewohnt, nur rierung. Ist ein interessantes über ein Wochenende stattfinden. Diesmal läuft die die Jugendlichen direkt mit Messe über sieben Wochen, den Unternehmen in Konnämlich noch bis zum 14. takt treten. Viele der geliste-

den für sie passenden Start Treffen an. ins Berufsleben zu finden. Die Auszubildenden in spe können dahei Unternehmen, die auf Nachwuchssuche sind, online unter www.beam-beckum.de treffen und sich auf der Plattform über den Betrieb informieren. In diesem Jahr sei die Beam noch wichtiger als sonst, sagt Arbeitsagenturchef Joachim Fahnemann. Denn für die Schüler habe es im vergangenen Jahr kaum Möglichkeiten zur Berufsorientierung wie Praktika oder Info-Veranstaltungen geben.

Auf der Beam digital+ stellen sich 86 Unternehmen in Form von Porträts vor. Hier finden Betriebe und Nachwuchskräfte aus Beckum und Umgebung passgenau zueinander. Jugendliche können sich auf der Plattform über mehr als 100 Ausbildungsberufe informieren. Das geschieht mithilfe von Videos, Fotos und Links.

den Ausbildungsstart in 2021 und 2022 in hiesigen jede Schülerin und jeder Unternehmen sind zu besetzen. Für jedes Interesse und Ausbildungsberuf und ideajede Begabung ist etwas da- lerweise welches Unterneh-

it der Berufswahl dustrie, Handel, Dienstleissteht zum Schulab- tung oder Verwaltung als schluss eine große auch im sozialen, kreativen, Entscheidung für viele Ju- technischen oder kaufmängendliche an. Die Beckumer nischen Bereich. Außerdem gibt es jede Menge Empfehlungen rund um die Bewerbung.

Die Schüler und Schüledie auch sehr gut auf dem Angebot dabei, so können ten Unternehmen bieten Eine gute Chance für Termine für telefonische, di-Schüler und Schülerinnen gitale oder auch persönliche

> »Wir wünschen uns. dass die digitale Ausgabe unserer Ausbildungsmesse ebenso erfolgreich ist wie die Präsenzmessen.«

Bürgermeister Michael Gerdhenrich

1600 Beckumer Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge acht bis zwölf und ihre Eltern haben Infopost zur Beam digital+ erhalten. Natürlich sind aber ebenso junge Ausbildungsanwärter von außerhalb herzlich auf der Plattform eingeladen, sich umzuschauen und zu informieren.

"Wir wünschen uns, dass die digitale Ausgabe unserer Ausbildungsmesse ebenso erfolgreich ist wie die bisherigen Präsenzmessen", mein-Gerdhenrich zum Start der Über 500 Lehrstellen für Website. "Am Ende der siebenwöchigen Laufzeit sollte Schüler wissen, welcher

Joachim Fahnemann (Vorsitzender der Geschäftsführung der Agentur für Arbeit Ahlen-Münster), freut sich auf viele G+Jugendliche, die sich online auf der BEAM umschauen. sollte die Stellen mit den bereits jetzt informieren. passenden Kandidatinnen Flankiert werden die Unterund Kandidaten besetzen

Kooperationspartner der ches Informations- und Be-Stadt Beckum ist erneut die Agentur für Arbeit Ahlen-Münster. Joachim Fahnemann, Vorsitzender der Geschäftsführung, kennt die aktuelle Lage auf dem Ausbildungsmarkt im Kreis Warendorf. "Viele Unternehmen suchen Nachwuchskräfte und freuen sich darauf, mit jungen Menschen in Kontakt Steckbriefen, Broschüren, te Bürgermeister Michael zu kommen. Die Jugendlichen sollten das Angebot der Beam digital+ nutzen und sich über die vielfältigen Möglichkeiten informieren", sagt er und fügt an, zahlreiche Betriebe hätten noch offene Ausbildungsstellen für Beckum in Zeiten von Corobei: Es finden sich Angebote men zu ihr oder ihm passt. dieses Jahr. Wer 2022 Jahr na völlig neue und kreative sowohl in Handwerk, In- Und jedes Unternehmen die Schule verlasse, solle sich Wege. www.beam-beckum.de

nehmensauftritte auf der Messe durch ein umfangreiratungsangebot der Arbeitsagentur. Darunter sind Tipps, wie der erste Kontakt zu Arbeitgebern gelingt, eine überzeugende Bewerbung aussehen sollte oder was bei digitalen Vorstellungsgesprächen zu beachten ist. "Wir begleiten die Jugendlichen und bieten allen Teilnehmern an der digitalen Messe eine individuelle persönliche Beratung, führt der Agenturchef weiter aus.

Mit dem Online-Format gehen die Kooperationspartner Arbeitsagentur Ahlen-Münster und die Stadt



Foto: Stadt Beckum

Beckumer

Ausbildungs

Auszubildende zur/zum Kfz-Mechatroniker für Lkw oder Nutzfahrzeuge Automobil-, Bürokaufmann

für Pkw und NFZ (m/w/d) für unsere Standorte in Beckum und Hamm gesucht. Interessiert an einem abwechslungsreichen Ausbildungsplatz? Lust auf ein Praktikum vorab? Dann freuen wir uns auf eure Bewerbung, gerne auch per E-Mail.

NVG Nutzfahrzeug vertriebs GmbH Neubeckumer Straße 53a 59269 Beckum





Du bist Zuverlässig? Du bist flexibel? Du bist fair?

Dann bist du bei HBS genau richtig!

Entwickle dich mit uns weiter, absolviere bei uns ab dem 01.08.2021 deine

Ausbildung zum Personaldienstleistungskaufmann/-kauffrau (m/w/d)

Ansprechpartnerin Frau Funke, sf@hbs-industriedienste.de,

Tel.: 0 25 21 8 24 40 90 H.B.S. Industriedienste GmbH + Co. KG Hansaring $55 \cdot 59269$ Beckum \cdot www.hbs-industriedienste.de

