

HALLO

TELGTE · WESTBEVERN ·
RAESTRUP · EVERSWINKEL ·
ALVERSKIRCHEN ·
OSTBEVERN

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 31. Juli 2021
Ausgabe 31/2021 · Verteilte Auflage: 13 570



Manege frei!

In der Woche vom 6. bis 10. September ist der Mitmach-Zirkus in der Grundschule Westbevern zu Gast. Ein Projekt, an dem alle mitmachen. | Lokales



Bunter Sommer

Das Jobcenter veranstaltet einen Malwettbewerb für leistungsberechtigte Kinder und Jugendliche zwischen drei und 17 Jahren. | Lokales



Der Frische-Kick

Limettensaft ist eine wichtige Zutat im Rezept der Woche. Die würzige Guacamole bringt Pep in jedes Picknick. | Essen & Trinken

Kurznotiert

Grundstücksverkauf gegen Gebot

OSTBEVERN. Die Gemeinde Ostbevern veräußert auf dem Wege eines öffentlichen Gebotsverfahrens vier Baugrundstücke im Baugebiet „Kohkamp III“. Die vollerschlossenen Grundstücke sind zwischen 614 und 660 Quadratmeter groß und sehen die Bebauung mit Mehrfamilienhäusern à maximal sechs Wohneinheiten vor. Bis zum 26. August können Interessenten ein Kaufangebot bei der Gemeinde abgeben. Der Verkauf der Grundstücke erfolgt gegen Höchstgebot mit der Möglichkeit, bis zum Ende der Gebotsfrist das Angebot beliebig zu erhöhen. Das Mindestgebot je Grundstück liegt bei 320 Euro pro Quadratmeter. Ein Exposé zu den Baugrundstücken sowie Infos zum Gebotsverfahren sind auf der Homepage abrufbar.

www.ostbevern.de

Radtour nach Nordkirchen

TELGTE. Die ADFC-Ortsgruppe startet am Sonntag (1. August) unter der Leitung von Antonius Kappelmann zu einer ganztägigen Radtour zum „Westfälischen Versailles“ nach Nordkirchen. Die Gesamtstrecke beläuft sich auf 95 Kilometer. Bei durchschnittlich 18 Kilometern pro Stunde sind hierfür Alltagsräder, Mountainbikes, Pedelecs und auch Tandems geeignet. Der Start erfolgt am Sonntag um 10 Uhr am Rathaus. Weitere Informationen gibt es unter www.telgte-ostbevern.adfc.de.

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0 25 04/6 90 23 04

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

Redaktion
redaktion.telgte@ag-muensterland.de

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Ambulant-Betreutes Wohnen

Liebe zu Gärten



Birgit Knipping (links) im Gespräch mit Tatjana, einer Klientin des Ambulant-Betreuten Wohnens. Stolz zeigt sie ihre Malereien, die im Gemeinschaftsgarten des Ambulant-Betreuten Wohnens ausgestellt wurden. Rechts ein Werk der Künstlerin. Fotos: Joachim Eder

„Die Welt spielt verrückt, aber hier im Garten komme ich zur Ruhe“ – so wie Klientin Tatjana erleben das seit Corona viele Klienten des Ambulant-Betreuten Wohnens des Rochus-Hospitals.

TELGTE. Dass Gärten therapeutisch wirken können, ist schon länger bekannt. „Im Garten ist das ganze Leben abgebildet“, sagt die Frau, „das Wachsen und Werden und Welken, das Dunkle und Helle, Stille und Bunte. Ich liebe diesen Garten.“ Und diese Liebe zur Natur spiegelt sich auch in ihren Bildern wieder, die teilweise im Gemeinschaftsgarten an der Ems und zu Hause entstanden sind. Die Wildblumenwiese, das Blumenmädchen oder die junge Frau am Strand. Und Tatjana zeigt auf den Komposthaufen im Gartens: „Zeit zum Ausmisten. Wenn du den ganzen Mist mal loswerden willst, hier hinein.“ Und damit meint sie nicht nur das Unkraut, sondern auch ihre Sor-

gen und Ängste, die im Garten Natur nichtig und klein werden.

„Das Leben ist ein Kreislauf – Gärten sind paradiesische Oasen. Durch das Gärtnern wird oftmals ein langanhaltender Kreislauf durchbrochen“, weiß Diplom-Sozialarbeiterin Birgit Knipping, Leiterin des Ambulant-Betreuten Wohnens. Die Einrichtung bietet psychisch erkrankten und suchtkranken Menschen ambulante Eingliederungshilfe zum selbstständigen Wohnen. Gemeinsam mit Miriam Scarati, Landschaftsökologin und Gartentherapeutin für diese Einrichtung im Kreis Warendorf, hat sie bereits 2018 das Projekt „Pflanzen helfen heilen“ ins Leben gerufen. Ein biologischer Garten, vom Fußweg an der Ems zu betreten, mit den verschiedensten Obst- und Gemüsesorten – je nach Saison zu ernten. Kar-

toffeln, Kürbisse, Erdbeeren, Johannisbeeren, Zucchini, Blumen und Staudenbeete. Und Ruheoasen (Strandkorb) für die Seele. Der Gemeinschaftsgarten, die Natur, hat eine heilsame Wirkung, entspannt den Geist,



nährt Körper und Seele.

Am Wochenende öffnete der Garten, der in Warendorf liegt, erstmals für die Öffentlichkeit. Zwischen blühenden Stauden, langsam reifendem Obst fand eine kleine Ausstellung statt. Klienten zeigten Bilder, Malereien, Arbeiten aus Ton, Papier oder Pappmaché. Stolz präsentierten die Klienten, was sie im Malatelier des Ambulant-Betreuten Wohnens gemalt oder gebastelt hatten. Aufgrund der Lage an der Andreasbrücke nahe dem Fußweg der Ems sind jederlei Begegnungen ausdrücklich erwünscht. (ed)

GOLDANKAUF
Gold | Silber | Altgold | Zahngold
(auch mit Zähnen)
BARANKAUF VOM FACHMANN!
Silberauflage: 80/90/100 | Silbermünzen: 5,- und 10,- DM
Wir sind für Sie da + von uns erhalten Sie in unserem Fachgeschäft eine sachkundige Beratung.

Besuchen Sie uns bei google:
goldankauf-telgte.business-site
eBay.de/usr/dasgoldeneplus

DAS GOLDENE PLUS K+ Schmuck und Edelmetallhandel
Münsterstr. 28 · 48291 Telgte · Tel. 0 25 04/9 86 70 00 · Mobil 01 79 440 79 68 · E-Mail: info@goldeneplus.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 18.30 Uhr, Sa. 10.00 – 16.00 Uhr

Marktstrauch Hortensien Stauden
€ 8.- ab € 4.90 ab € 4.-

**KRÄUTER · GEMÜSEPFLANZEN
MEDITERRANE PFLANZEN**

Öffnungszeiten der Gärtnerei:
Montag – Freitag 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag 8.00 – 16.00 Uhr
Sonntag 10.00 – 13.00 Uhr

GÄRTNEREI KEMKER
Hauptstraße 20 · 48351 Everswinkel-Alverskirchen
www.gaertnerei-kemker.de

WIR MACHEN IHRE WELT BUNTER!

AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Große Tombola! Gewinnen Sie eine Luxusreise oder ein iPad

NEU! Sieg- und Platzwetten können auch angesagt werden Dreier-Wette ab 0,50 € spielbar...

Renntverein Drensteinfurt e. V.

Trabrennen in Drensteinfurt Der Klassiker seit 110 Jahren!

Sonntag, 15. August 2021 ab 11.00 Uhr
Sportpark Drensteinfurt im Erlfeld

ab 11.00 Uhr geht es zum Fröhschoppen
ab 14.00 Uhr Trabrennen mit Fahrern aus Norddeutschland, Berlin, Bayern und den Niederlanden

Totalisator mit zahlreichen Garantieauszahlungen in allen Wettarten!

Mit Bildübertragung und Außenwette
Wetten und gewinnen!

Drensteinfurter Fahrercup mit Vorjahressieger Jochen Holzschuh

Am Sonntag in Ennigerloh

Impfung für Jugendliche ab zwölf Jahren

KREIS WARENDORF. In Nordrhein-Westfalen können sich Kinder und Jugendliche zwischen zwölf und 15 Jahren nun auch in den Impfzentren gegen das Coronavirus impfen lassen. Am Sonntag (1. August) ist dies von 14 bis 19 Uhr auch im Impfzentrum in Ennigerloh ohne vorherige Terminbuchung möglich. Verabreicht wird der Impfstoff von Biontech.

Ein Kinderarzt wird im Impfzentrum anwesend sein.

Dr. Anna Arizzi Rusche

Das Impfangebot richtet sich nach den Empfehlungen der STIKO vorwiegend an die Kinder und Jugendlichen, die aufgrund von Vorerkrankungen ein erhöhtes Risiko für einen schweren Covid-19-Krankheitsverlauf haben. Diese Vorerkrankungen können schwere Formen von Adipositas, Immunschwäche, Herzfehler, chronische Lungenerkrankungen, Diabetes sowie tumorale Erkrankungen sein. Eine weitere Indikation zur Impfung von Kindern und Jugendlichen ab zwölf Jahren besteht, wenn sie im Umfeld von gefährdeten Personen leben, die nicht selbst geimpft werden können.

Nach ärztlicher Aufklärung und individueller Risikoakzeptanz können aber auch Kinder und Jugendliche ohne Vorerkrankungen eine Impfung erhalten.

„Eine individuelle ärztliche Aufklärung und Beratung ist bei der Impfung von Kindern besonders wichtig. Deswegen wird ein Kinderarzt im Impfzentrum anwesend sein und die Aufklärung und Beratung der Jugendlichen und ihrer Sorgeberechtigten durchführen“, erläutert Gesundheitsamtsleiterin Dr. Anna Arizzi Rusche.

Zu beachten ist, dass alle sorgeberechtigten Personen des zu impfenden Kindes anwesend sein oder ihre Einwilligung nachweisen müssen.



Jobcenterleiter Dr. Ansgar Seidel, Sozialdezernentin Brigitte Klausmeier und Jobcentermitarbeiterin Aurelia Wellenkötter (v.l.) hoffen auf zahlreiche Einsendungen beim Malwettbewerb für leistungsberechtigte Kinder und Jugendliche zwischen drei und 17 Jahren. Foto: Kreis Warendorf

Jobcenter startet Malwettbewerb

Zur Kreativität ermutigen

KREIS WARENDORF. „Wir möchten unsere drei- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen im Kreis, deren Eltern Anspruch auf Leistungen nach dem SGB II haben, Kinderzuschlag oder Wohngeld erhalten, ermutigen, kreativ zu sein und an unserem Malwettbewerb teilzunehmen“, sagt Jobcenterleiter Dr. Ansgar Seidel. Dabei sein lohnt sich, denn die jeweils 15 schönsten Bilder der Altersgruppen drei bis neun Jahre

Das Jobcenter möchte den Alltag der leistungsberechtigten Kinder und Jugendlichen im Kreis Warendorf ein wenig bunter machen und startet einen Malwettbewerb im Rahmen des Projektes „JC trifft Kunst 3.0“.

und zehn bis 17 Jahre werden mit hochwertigen Gewinnen prämiert. „Zu gewinnen gibt es iPads, Gutscheine für die ganze Familie und andere tolle Preise“, berichtet Sozialdezernentin Brigitte Klausmeier. Die Teilnahmebedingungen sind einfach: Der Malwettbewerb beginnt im Juli. Die Teilnahme ist kostenlos. Das Thema lautet: „Sommer“. Jede und jeder Teilnehmende im Alter von drei bis 17 Jahren

malt mit Hilfe von Buntstiften, Filzstiften, Wasserfarbe, Wachsmalstiften oder anderen Stiften, bis auf digitale Hilfsmittel ist alles erlaubt. Ein Bild kann in der maximalen Größe DIN A4 zusammen mit der Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten bei Aurelia Wellenkötter im Jobcenter eingereicht werden – per E-Mail an aurelia.wellenkoetter@kreis-warendorf.de oder per Post an Jobcenter Kreis Warendorf,

Anlaufstelle Ahlen, Aurelia Wellenkötter, Raiffeisenstraße 11, 59 229 Ahlen. Einsendeschluss ist der 6. August um 23.59 Uhr. Im September werden die Gewinner per E-Mail benachrichtigt und auf der Homepage unter: www.jobcenter-warendorf.de/arbeitsuchend/bildung-und-teilhabe veröffentlicht.

„ Zu gewinnen gibt es iPads, Gutscheine für die ganze Familie und andere tolle Preise.“

Brigitte Klausmeier

„

RÄTSEL und DENKSPORT

BDEEE ELNNS	AEF FLW	APT	GHIL NOR	ENO	AIR	EEIL NRTTZ	EMOS	CPV	AEE HNR	ELU	EEE NRT
				Unterbrechung, Rast							
Ruftrichter, 'Flüsterflüte'	Wölfin			AAB ENN	Gesetzesnachtrag						
			AAK LTT	Streichinstrument, Viola							DEE KRT
Schiffsbauplatz	BEIRU	Bild von da Vinci (Mona ...)		erster Generalsekretär der UNO		IORS		lateinische Vorsilbe: weg			
große kernlose Rosine				BBIO	eigenes Tun bedauern						
Vorname der Autorin Glyton		Elektrokardiogramm (Abk.)		HIN	nordamerikanisches Wildrind			ANS		ADN	
		NU	Eigenname der Eskimos			EG		deutsche TV-Anstalt (Abk.)			
mutmaßen	geringe Entfernung				anfangen						
				feine Hautöffnung				Vorname der Nielsen			

$\begin{matrix} \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \\ \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \end{matrix} - \begin{matrix} \bigcirc & \bigcirc \\ \bigcirc & \bigcirc \end{matrix} = \begin{matrix} \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \\ \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \end{matrix}$
 $\begin{matrix} \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \\ \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \end{matrix} + \begin{matrix} \bigcirc & \bigcirc \\ \bigcirc & \bigcirc \end{matrix} = \begin{matrix} \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \\ \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \end{matrix}$
 $\begin{matrix} \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \\ \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \end{matrix} - \begin{matrix} \bigcirc & \bigcirc \\ \bigcirc & \bigcirc \end{matrix} = \begin{matrix} \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \\ \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \end{matrix}$

O	B	N	H	F	I	X	U	M
U	R	F	P	N	E	E	B	T
R	E	A	T	D	A	N	R	R
Z	C	O	N	O	N	O	O	E
E	H	I	R	E	I	N	M	M
I	T	I	Z	W	T	D	M	I
T	F	I	E	B	E	R	E	S
M	E	Q	V	F	P	L	E	E
W	O	U	N	H	A	L	M	
G	E	N	F	A	O	Y	O	O
W	E	T	Z	E	N	O	C	H
F	O	R	M	A	L	A	E	N

- AHLE
- ANET
- BRECHT
- FIEBER
- FIXUM
- FORMAL
- GENF
- HALM
- IDEE
- INDEX
- MOHN
- MONZA
- NANA
- NAOMI
- NOCH
- ORWELL
- PHON
- RECHT
- REMISE
- ROMMEE
- TEUFEL
- URZEIT
- WEIZEN
- WETZEN
- XENON

LÖSUNGEN

$6718 = 8719$
 $25 = 8719$
 $13 = 1129$
 $10 = 750$
 $12 = 72$

1. Wölfin
 2. Rosine
 3. Mona Lisa
 4. UNO
 5. Bedauern
 6. HIN

1. flache breite Masse
 2. roh, gewalttätig
 3. Währung in den USA
 4. Rundhaus in Süditalien
 5. schlechtestes im Wettkampf
 6. geschnittenes Holz
 7. schottische Seeschlange

Mitmach-Zirkus in Westbevern

Manege frei!



Artistik, Akrobatik und Clownerie zum Mitmachen – das durften die Viertklässler der Grundschule Westbevern, die mit den Sommerferien die Grundschule verlassen haben, noch erleben und sie freuten sich, dass sie diese Zirkusluft schnuppern konnten. Das große Schulprojekt wird vom 6. bis 10. September stattfinden. Foto: Niemann

WESTBEVERN. Das Gemeinschaftsprojekt von Förderverein und Einrichtung findet vom 6. bis 10. September auf dem Schulgelände statt. Das Ganze wird eine Großveranstaltung, die mit einem erheblichen Aufwand für alle Beteiligten verbunden ist, zugleich aber den rund 170 Schülern viel Freude bereiten soll. Umso mehr, da dieses Projekt coronabedingt ein Jahr verschoben werden musste.

Die Artistenfamilie Jonny Caselly Junior kommt gern ins Beverdorf. Der „Verein der Freunde und Förderer der St.-Christophorus-Grundschule“ unterstützt die Grundschule bei ihrem Vorhaben, einen Schüler-Mitmach-Zirkus für die alle vier

„Der Zirkus kommt! Eine Schule – ein Projekt – eine Gemeinschaft!“: So lautet das Motto für den großen Mitmach-Zirkus für alle Kinder der ersten bis vierten Klassen der Grundschule Westbevern.

Jahre stattfindende Projektwoche zu organisieren und hatte die Eltern mit Beginn der Ferien bereits mit Informationen dazu versorgt.

Die Kinder sollen entsprechend ihren Interessen und Fähigkeiten Zirkusnummern aus dem Bereich Artistik, Akrobatik und Clownerie kennenlernen und beim Einüben der einzelnen Vorführungen Selbstvertrauen vertiefen, spielerisch neue Fähigkeiten entdecken und Spaß haben. Die Mitteilung des Fördervereins gibt bereits Einblick in die Planungen: In der Woche vom 6. bis 10. September findet das Projekt für alle Schüler aller Klassen auf dem Schulgelände statt. Der Abbau des Zirkus-Zeltes wird am Sonn-

tag (5. September) erfolgen.

Hierzu werden bis zu 30 Eltern aus allen Klassen, ebenso für den Abbau am 11. September, benötigt. Genaue Zeiten will der Förderverein kurz vor dem Projektstart über die Postmappe mitteilen. Als Lohn der Mühe finden zum Abschluss der Projektwoche zwei Zirkusvorstellungen für Eltern, Verwandte, Freunde und Förderer im Rahmen der dann geltenden Corona-Schutzverordnung statt. Der Kartenvorverkauf wird durch den Zirkus organisiert und ist in der Aktionswoche. Für die geplante Cafeteria für die Vorstellungen benötigt der Förderverein noch Spenden in Form von leckeren Kuchen (Rückmeldung über das Info-

blatt-Formular). Künftig soll es alle vier Jahre ein Zirkusprojekt geben, das dann auch laut Vorstand des Fördervereins regelmäßige Unterstützung erfordere. Die Finanzierung einer derartigen Projektwoche stelle eine große Herausforderung dar. Weitere Mitglieder und tatkräftige Unterstützer im Förderverein seien also willkommen. Die Kinder wird es allemal freuen. Damit die Viertklässler, die mit den Sommerferien die Grundschule verlassen haben, dennoch ein wenig Zirkusluft schnuppern durften, hatte der Förderverein alles daran gesetzt, um dieses Projekt umzusetzen.

Die Kinder dankten es dem Förderverein durch ihr enga-

giertes Mitmachen. Mit den Artisten Daniel Lorenz und Felix Lang vom Zirkustheater „Stand-Art“ standen profilierte Artisten vor den Schülern. „Das war uns sehr wichtig und - wie man sah - ein guter Ersatz für das im letzten Jahr ausgefallene große Zirkusprojekt in ihrem Schuljahr und die ausgefallene Klassenfahrt,“ unterstrich Thimo Eckel vom Vorstand des Fördervereins. (ni)

Kurznotiert

Infoabend der Pfarrheime

OSTBEVERN. Nach der Urlaubspause soll es für die Pfarrheime der Kirchengemeinde wieder für alle losgehen. Deshalb wird es am 19. August (Donnerstag) um 15 Uhr in der St.-Ambrosius-Kirche eine Infoveranstaltung geben. Es wird darum gebeten, Spezialfragen vorab an das Pfarrbüro zu schicken. Interessierte können sich vorab im Pfarrbüro unter ☎ 0 25 32/ 95 66 19 10 anmelden.

Eine-Welt-Laden geschlossen

OSTBEVERN. Der Eine-Welt-Laden der katholischen Kirchengemeinde St. Ambrosius, Bahnhofstraße 1, bleibt am Sonntag (1. August) und am Donnerstag (5. August) geschlossen. Im Edith-Stein-Haus finden an beiden Tagen eine Ferienfreizeit statt.

Gymnastikprogramm beim TV Friesen

TELGTE. Der TV Friesen Telgte startet am Montag (2. August) mit seinem Ferien-Gymnastikprogramm in der Don-Bosco-Sporthalle. Das Ferienprogramm für die Montagstunde ist für den 2., 9. und 16. August vorgesehen. Von 18.45 bis 19.35 Uhr trainieren die Frauen unter Leitung von Teelke Kultermann. Um 19.45 Uhr starten die Männer mit der ersten Gymnastikstunde. An den Donnerstagen 5. und 12. August gibt es von 19 bis 20 Uhr eine Gymnastikstunde für alle. Die Kontaktnachverfolgung erfolge über den am Eingang aushängenden QR-Code (Luca-App oder Corona-Warn-App) oder über den Eintrag in Teilnehmerlisten. Die Wiederaufnahme des regulären Gymnastikprogrammes ist nach den Sommerferien für den 26. August vorgesehen.

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

Jeden Tag besonders – einfach ALDI.



Angebote gültig bis zum 07.08.2021 | Mo. KW 31

REWE Dein Markt

2,49 je 500 g Schale
Polen/Rumänien/Serbien/Deutschland
Blaubeeren
Klasse I
1 kg = 4,98
Großpackung

Deutschland
Mini-Rispen Tomaten
Klasse I
1 kg = 3,69
REWE Regional

1,29 je 350 g Schale

www.rewe-dortmund.de/marktsuche
www.facebook.com/REWE.DORTMUND

11% gespart
3,99 je Kasten
Felsensteiner Mineralwasser
verschiedene Sorten
12 x 1 Liter, 1 l = -,33
zzgl. 3,30 Pfand

12% gespart
11,79 je Kasten
Pott's Landbier
verschiedene Sorten
20 x 0,33 Liter, 1 l = 1,79
zzgl. 4,50 Pfand

44% gespart
=77 je Bch./Pckg.
Exquisa
Der Bohner
Miree

Miree
Friskäse-zubereitung
verschiedene Sorten
150 g Becher
100 g = -,51
oder
Exquisa
Friskäse-zubereitung
verschiedene Sorten
200 g Packung
100 g = -,39

48% gespart
1,29 je Packung
Wagner Flammkuchen
Elsässer Art
tiefgefroren
300 g Packung
1 kg = 4,30
oder **Steinofen Pizza Salami**
tiefgefroren
320 g Packung
1 kg = 4,03

44% gespart
=49
KNALLER!
Maggi Fix Chili con Carne
33 g Beutel, 100 g = 1,48
oder **Maggi Herzens Küche Würzpaste Bolognese**
65 g Beutel, 100 g = -,75

nur Montag
unser Super-Tagesangebot

An unserer Bedienungstheke:
Frisches **Schweinefilet mit Kopf**
das edelste Kurzbratstück vom Schwein

=65 je 100 g

Frishes Rindergehacktes zum Braten
stets frisch hergestellt
oder **flache Rippe vom Rind**
Suppenfleisch mit Knochen

Frishes Hähnchenminutensteaks
ideal zum Kurzbraten

Alle Angebote erhältlich in folgenden Märkten:
www.rewe-dortmund.de (qrco.de/wk-ml-2)

Kurznotiert

Geschichtliche Tour durch Parklandschaft

OSTBEVERN. Ostbevern-Touristik lädt am morgigen Sonntag (1. August) zu einer geschichtlichen Fahrradtour durch die Münsterländer Parklandschaft ein. Die rund 30 Kilometer lange Tour führt vorbei an bekannten und weniger bekannten Orten mit geschichtlichem Hintergrund. So erfahren die Teilnehmer fesselnd und anschaulich Altes und Neues zur 933-jährigen Geschichte Ostbeverns. Startpunkt ist um 13.30 Uhr an der Geschäftsstelle der Ostbevern Touristik an der Hauptstraße 43. Eine Kaffeepause im Gasthof „Zum kühlen Grunde“ ist organisiert. Die Gebühr beträgt sechs Euro, Kinder bis 14 Jahre sind frei. Anmeldung und weitere Infos: info@ostbevern-touristik.de oder ☎ 0 25 32/ 43 103 50.

Ehemaliger Frauenchor trifft sich

TELGTE. Die Mitglieder des ehemaligen Frauenchores Telgte treffen sich am Dienstag (3. August) um 15 Uhr in der Waldhütte zu einem Kaffeetrinken. Die frühere Vorsitzende Veronika Sandmann bittet um Anmeldung bis Sonntag (1. August) unter 59 00.

Verbundlösung für Everswinkel, Telgte und Warendorf

Wasserversorgung gesichert

Bundesentwicklungsminister Gerd Müller (CSU) warnte jüngst davor, „die Katastrophe der Wasserknappheit“ aus den Augen zu verlieren. Das passiert den Gemeindewerken Everswinkel, den Stadtwerken Ostmünsterland und den Stadtwerken Warendorf jedenfalls nicht.

TELGTE/EVERSWINKEL. Wasser ist im wahrsten Sinne des Wortes das wichtigste „Lebensmittel“. Ohne Wasser ist keine menschliche Existenz möglich. Der „blaue Planet“ ist zwar zu rund 70 Prozent von Wasser bedeckt, aber davon entfallen lediglich drei Prozent auf trinkbares Süßwasser. Nach dem jüngsten UN-Bericht wird Trinkwasser weltweit immer knapper. 2,2 Milliarden Menschen haben keinen Zugang zu sicherem Trinkwasser.

Die Gemeindewerke Everswinkel, Stadtwerke Ostmünsterland und Stadtwerke in Warendorf ziehen an einem Strang, um die Wasserversorgung sicherzustellen. Über eine gemeinsame Verbundleitung werden Telgte, Everswinkel und Warendorf künftig verknüpft sein. „Das ist der Clou der ganzen Sache“, sagt GWE-Geschäftsführer Bernhard Feikus. „Wir sind ein Verbund von drei wassergewinnenden Unternehmen, und das Wasserwerk Raestrup ist das Drehkreuz.“ Wenn etwas ausfällt, „haben wir mehr Möglichkeiten, als wenn jeder selbst etwas organisieren müsste“. Die Unterstützung in Ausfall- oder Kri-



Vorstellung des Projekts im Everswinkeler Wasserwerk Raestrup mit Bernhard Feikus (Geschäftsführer Gemeindewerke Everswinkel), Rolf Berlemann (Geschäftsführer Stadtwerke Ostmünsterland) und Urs Reitis (Geschäftsführer Stadtwerke Warendorf; v.l.).
Foto: Klaus Meyer

senzeiten ist die eine Sache, die Absicherung des auch in dieser Region steigenden Trinkwasserbedarfs durch neue Siedlungen und steigenden Pro-Kopf-Verbrauch die andere.

Die Verbundleitung verknüpft das GWE-Wasserwerk – für das es ein Förderrecht von bis zu 950 000 Kubikmeter pro Jahr gibt, welches bislang aber nicht voll ausgeschöpft wird – mit dem Telgter Netz nahe des Betriebs-

Kraege und mit dem Warendorfer Netz am Wasserspeicher Müssingen.

Auf Telgter Seite, so macht Rolf Berlemann, Geschäftsführer der Stadtwerke Ostmünsterland, deutlich, ist die sieben Kilometer lange Leitungstrasse schon im vergangenen Jahr mit einem Investitionsvolumen von einer Million Euro verwirklicht worden, gefördert durch Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhil-

fe. „Wir haben relativ viele Freileitungen und Anschlüsse in die Erde gelegt.“ Als Dienstleister Sorge man nun auch für den Bau der eineinhalb Kilometer lange Trasse nach Müssingen.

Die Nutzung der Kapazitäten der Region schließt auch noch den Übergabepunkt Wasserwerk Vohren ein, das durch die Wasserversorgung Beckum GmbH betrieben wird.

„Der Vorteil ist, dass wir die

Wasserrechte voll ausschöpfen und in alle Richtungen liefern können“, zeigt sich Warendorfs Stadtwerke-Geschäftsführer Urs Reitis angehen. „Es dient der Verbesserung der Versorgungssicherheit“, ergänzt Feikus. Wenn es mal einen Ausfall gebe, „haben wir zwei Richtungen, aus denen Wasser kommen kann“. Ziel sei es, die Wasserversorgung auch in Krisenzeiten besser im Griff zu haben. „Wir sehen das auch als gesellschaftliche Verantwortung.“

Mit dem gemeinsamen Vorgehen in Sachen Zukunftssicherung Wasserversorgung verabschiedet man sich auch in dieser Hinsicht vom Kirchturmdenken. „Die Kirchtürme sind hier heruntergezogen worden“, schmunzelt Berlemann. „Wir sind jetzt noch besser aufgestellt. Das ist für uns ein Quantensprung. Wir haben alle drei ähnliche Trinkwasserqualitäten – das passt.“ Auch für Reitis ist es unbestritten: „Wir produzieren hier Trinkwasser, das ein sehr hochwertiges Produkt ist.“ Ein Produkt, das eigentlich zu schade sei, um im Sommer im Garten vergossen zu werden. (klm)

SOMMER SPEZIAL

4 × MÜNSTER! LESEN FÜR ERFRISCHEND-SPRITZIGE 9,90 €!



GEWINNE!
Angebot bis zum 31. August bestellen und mit etwas Glück eine von 25 liba-Mischkisten gewinnen.



Nur für kurze Zeit:

50 %
günstiger als am Kiosk

keine Ausgabe mehr verpassen

gratis Lieferservice

Jetzt lesen und liba gewinnen!

muenster-magazin.com/sommer | Telefon 0251 690-4000 | abo@muenster-magazin.com



Komm, wir verreisen...!

Städtereisen, Kurzreisen, Schnäppchenreisen, Busrundreisen, Flugreisen, Tagesfahrten...



€ 369,-

HERRLICHER SCHWARZWALD

Mit Aufenthalt im beliebten Hotel Renchtalblick

- ☼ Fahrt im modernen Reisebus
- ☼ 3 x ÜF **Hotel Renchtalblick**
- ☼ Kurtaxe
- ☼ 3 x Abendessen im Hotel (sehr gute Küche!)
- ☼ Rundfahrt Schwarzwald Panoramastraße
- ☼ Stadtführung Freiburg
- ☼ Rundfahrt Badische Weinstraße
- ☼ Stadtführung Baden-Baden
- ☼ Örtliche Reiseleitung

Reisetermine:

23. – 26.08., 04. – 07.10.2021



€ 55,-

TAGESFAHRT NORDERNEY!

- ☼ Fahrt im modernen Reisebus, ab Münster, Greven, Emsdetten, Rheine
- ☼ Fährüberfahrten

Reisetermine:

19.08., 08.09.,
21.09., 03.10.2021



€ 379,-

BERLIN, BERLIN...!

- ☼ Fahrt im modernen Reisebus
- ☼ Stewardessbegleitung
- ☼ Frühstücksimbiss & Kaffee auf der Hinfahrt
- ☼ 3 x Ü/F **Hotel Crowne Plaza****** (Top-Lage!)
- ☼ Stadtrundfahrt
- ☼ Stadtrundfahrt Potsdam
- ☼ Besuch des Parks von Sanssouci
- ☼ „7-Seen-Rundfahrt“

Reisetermine:

09. – 12.09.,
30.09. – 03.10.2021



€ 56,-

TAGESFAHRT INSEL BORKUM!

- ☼ Fahrt im modernen Reisebus, ab Münster, Greven, Emsdetten und Rheine
- ☼ Fährüberfahrten

Reisetermine:

12.08., 07.09.,
26.09., 17.10.2021

Reisebüro **WEILKE**

Information /Anmeldung / Buchung unter www.weilke-touristik.de oder telefonisch unter 02571 / 501-30 und -31 (MO.-FR. 09 – 17 Uhr & SA. 09 – 13 Uhr).

Reiseveranstalter: Kraftverkehr Münsterland C. Weilke GmbH & Co. KG, D 48268 Greven, Hansaring 26.
Es gelten die aktuellen Reisebedingungen laut Hauptkatalog 2021 oder siehe unter www.weilke-touristik.de/agb (siehe auch: www.weilke-touristik.de/Datenschutz)

www.weilke-touristik.de

Rätselspaß

Samstag, 31. Juli 2021

Parfümfläschchen	österr. Formel i. Weltmeister †	lateinisch: Luft	österr. Operettenkomponist	französischer unbest. Artikel	kurz für: daran	ein Weißwal	Stadt am Bakonywald (Ungarn)	unerforschtes Gebiet	lateinisch: Kunst	Adelschicht im alten Peru	Anteilnahme	Riese im Alten Testament	frühere deutsche Auto-marke	Kanton der Schweiz	Kabarettistin, ... Heldenreich	Filmpreis Frankreichs	persönliches Fürwort (4. Fall)	Raben-vogel	Stadt in Böhmen	Biene	elektron. Routenplaner (Kw.)
				Halbdunkel		Toilette, WC			beim Namen nennend								erste Knospen treiben		9		
große Wasservogel		englische Brief-anrede		fester, farb- loser Überzug			Staats- diener (Mz.)		Ein- siede- lei					altes Reich in Mittel- amerika		nieder- sprachiger Belgier		Roman von Jane Austen		ehem. Name Mumbais (Indien)	
Vorname des Sängers Gott †		in diese Richtung				Felsen- riff	Bär im ‚Dschun- gelbuch‘			kanadi- scher Wapiti- hirsch		Zahn- haupt- bestand- teil		Meer- katze			Beschä- digung, Sprung (ugs.)	US- Bundes- staat	Fremd- wortteil: zwei	ungar. Dichter † 1919 (Endre)	
Pflanzen- züchterin	griech. Stamm in der Antike	Liebes- leben		afrika- nische Rund- scheidung		engl. Kose- wort für Vater	Rufname d. Schau- spieler Penn		veraltet: zurück	Erz- berg- werke			US- Schrift- steller † (Isaac)		badi- scher Politiker † 1881	befestig- tes Berber- dorf		Filmstar, ... Thur- man		Ekel (franz.)	
Komiker- paar („Dick und ...“)			franzö- sisch: Straße		hervor- ragend, prächtig	Gebirgs- pfad				Machen- schaften, Intrigen		Comedy- Serie, ‚Alles ...‘		James- Bond- Autor, ... Fleming †			im Ganzen, en ... (franz.)	US- Filmstar (Doris) †		Gebirgs- mulde	
zum Priester ernennen		Spelsen- folge			Fluss durch Berlin		Rom' in der Landes- sprache		Hörfunk- empfänger (Mz.)	osteu- ropäische Sprache		rechter Neben- fluss der Rhône		eine Tonart	widerlich finden, sich vor etwas ...		Schnell- sendung	Disco- Gruppe, ... M.	Ver- nunft (franz.)	franzö- sisch: dich	
				altgriechischer Helden- tempel		ein großer Planet		nicht ehrlich		den Mund betref- fend	blinder Sohn Wodans	dt. Mecha- niker † (Telefon)	Schild des Zeus				Hunds- stern	päpst- licher Gerichts- hof			
		Gewürz		Ehrfurcht gebietend			ostdl. Sende- anstalt (Abk.)								Gesamt- kunst- werk (franz.)	kurzer heftiger Regen					
Mittel- erde- Fiesling (Tolkien)	Blüten- stands- form	Küchen- schabe				ein Fisch	Papier- format					Irr- tümer (lat.)		japan. ‚Faust‘- Über- setzer †			franzö- sisch: Bett		Streit- mächte	englisch: Teufel	
weiblicher Artikel			Kurort im Spessart (Bad ...)		Datei in der EDV	unge- zogenes Kind			instän- dig bitten	Soft- ware- nutzer (engl.)		reformieren		über- holt (engl.)	einer der Argon- auten (Sage)		Leitungs- systeme	schotti- scher Volks- tanz	Fremd- wortteil: zu, nach		
Segel- boot- fahrt	Einnah- men	Absteige- quartier			kurz: für das									Vorname von US- Filmstar Baldwin	große Hühner- vögel			Waren			
Flug- sand- hügel (Mz.)				Balkan- bewoh- nerin	Exempel		dt. Auto- mobil- pionier (Adam) †		erster General- sekretär der UNO		Fels- stücke		Schlimes				Nerven- geflecht (med.)	Segel- tau			
tschechi- scher Autor † (Jakub)	Spel- se- saal für Studen- ten	See- hund (engl.)				griechi- sche Unheils- göttin	Östler- länder- verbund (Abk.)	alger. Provinz- haupt- stadt	Vorname der Berger		Verord- nung	kurzes Ent- setzen		Teil des Schuhs (Mz.)	kein ... daraus machen, offen			Frage- wort (4. Fall)	leutselig	musika- lischer Halbton	
Substanz				Frucht- becher der Eiche	Schlaufen		Apostel des Nordens † 865	Urzeit- ehse (Kw.)	Halbton					Rufname des ehem. Trainers Stevens	Ritter in ‚Krieg der Sterne‘						
weh- klagen		griech. Göttin der Jugend	ein Haut- flügler			Neu- hebräisch	wohl- tuend, erfreu- lich		runzeli- g	zu Scher- zen bereit											
Verkehr- zeichen (Mz.)	bergauf			Schiff in Gefahr	Staat in Vorder- asien		Verteidiger beim Judo	ökume- nische Form von Moses	Zimmer- pflanze					Ansatz zur Landung	Comic- figur (... und Struppi)			katalo- nischer, mallorq. Artikel	britische Boy- group, ... 17	orienta- lische Rohr- flöte	
ein Gebet	Stadt in der Eifel (Nürburg- ring)	Kohlen- wagen der Lok	See- fahrts- zeichen		Raum- maß für Schiffe (Abk.)	Schauspieler	ein Baustoff		ledig	ab- suchen											
						Geiß- blatt- gewächs	Elefan- ten- führer		frucht- bare Ebene	englische Schul- stadt				dt. Farb- fernseh- system (Abk.)			Stifts- gründer Gernodes	griechi- scher Buch- stabe	8		
italie- nisch: gut	Wind- schatten- seite		Vogel- schwän- ze	deutsche Modera- torin (Verona)		Ab- gründe	Wortteil: Land- wirt- schaft	ehem. asiat. Reiter- volk	Unter- stützung		Rufname von US- Filmstar Ryan	italie- nischer Adria- hafen	germa- nische Schrift- zeichen		Brücke in Venedig	Jacke ohne Ärmel			Bitt- steller		
Besucher (Mz.)	14	dunkles eng- lisches Bier			Priester- stand	mobiler Beistell- tisch		Verlobte von Johannes Brahms	löchrig, durch- lässig								Wagen- teile	munter, vorwitzig			
		Bank- buchung	Kaffee- gebäck		neusee- länderischer Vogel		Maßein- heit der Atom- physik	spani- scher Ab- scheidungs- gruß	Geräte justieren		russi- sche Zaren- dynastie			ein Mainz- el- männchen							
Römer- Film (Ben ...)	Sieben- schläfer	Witz- figur, Klein ...		Füllwort im Rede- fluss	Hptst. v. Pernam- buco, Brasilien	Turn- übung		Schiffs- eignern	Napo- leons Exil (Insel)										Enkel Moham- meds (7. Jh.)	Metall- gussform	
entzückend, charmant					englisch: Zeit	franz. Philo- soph † 1892		Kanton der Schweiz	Setten- heit					Autor von ‚Der Name der Rose‘ †		Stadtteil von London	Leid zufügen	mit Bäumen gesäumte Straßen	lauter Anruf (engl.)		
Nudel in Zylinder- form (It.)	englisch: Gebiet	steife Hüte		einen Motor frisier- en		ein dickes Gewebe	Kontakt einleiten			ehem. Einheit für den Druck			altgriechischer Wander- lehrer	Stricke, Tuae			ausge- bratener Speck- würfel	‚heilig‘ in portug. Städte- namen		Erd- beb- en- kunde	
Stim- mungen			Hptst. von Bangla- desch	erleichtert, freudig		Alt- schnee im Gebirge	100 qm in der Schweiz	schwed. Filmstar, ... Lundgren	franz. Schau- spieler, Alain ...		ein dt. Fußball- trainer	spani- sche Anrede (Herr)		Haus- tiere	immun						
Abdich- tungs- material	Scheel- sucht	österr. Schau- spieler †, Walter ...		wie war das? (ugs.)		norddt.: unter, dazwi- schen	Haupt- stadt vom Senegal		franzö- sisch: sehr	Radio- konsu- mentin										Arbeits- team (Kw.)	
Ergän- zung			behag- liche Ruhe (arab.)		Stadt in Guinea			ehem. dt. Fußball- spieler, ... Kirsten	südfranzö- sischer Strand- see					babylonischer Mond- gott		Jubel- welle im Stadion (La ...)		englische Autorin, ... Rad- cliffe			
Stipp- soße	angebliches Indianer- grußwort		Abk.: An- ordnung	eigentlicher Vorname Atatürks		int. Kfz- Z. Polen	italie- nische Land- schaft				bestimmter Artikel (2. Fall)		Fußball- begriff		Initialen der Luxem- burg †	Italie- nischer Artikel	Vorname v. Schau- spieler Sharif †				
		Woll- Garn- kugel				vorstehen- des An- schluss- stück															
Zehneck				unge- hobelt								Vieh- unter- künfte						ein Haut- aus- schlag		11	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Hoffnung für Millionen Betroffene

Neues Arzneimittel bei Haarausfall

Sie haben schon vieles ausprobiert, um Ihren Haarausfall in den Griff zu bekommen? Das frustrierende Ergebnis: keine merkliche Verbesserung, dafür aber oft Juckreiz, eine gerötete Kopfhaut oder fettige Haare. Schluss damit! Das neue Arzneimittel Revitensin (rezeptfrei, Apotheke) bekämpft Haarausfall, indem es an der Androgenisierung ansetzt, eine der häufigsten Ursachen des Haarausfalls. Revitensin wirkt von innen – ohne bekannte Nebenwirkungen oder lästiges Auftragen.

Studien zeigen: Etwa jeder dritte Deutsche ist von Haarausfall betroffen! Wird das Haar mit der Zeit dünner und zeigen sich kahle Stellen immer deutlicher, ist der Frust groß. Viele suchten bisher verzweifelt nach einer Lösung und das ohne lästige Nebenwirkungen.



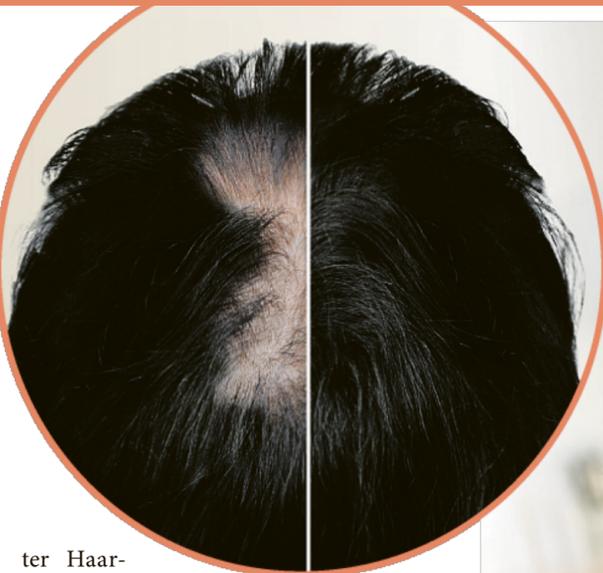
Unseren Experten ist mit dem Arzneimittel Revitensin ein Erfolg gelungen. Neu: jetzt rezeptfrei in der Apotheke!

Packen Sie das Problem jetzt an der Wurzel!

Schuld am vermehrten Haarverlust ist oftmals eine Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegenüber dem körpereigenen Botenstoff Dihydrotestosteron (DHT), ein zu den Androgenen gehörendes Hormon. Ist zu viel DHT im Körper, spricht man von Androgenisierung. Diese kann die Wachstumsphase der Haare stören, die Haarwurzel wird immer kleiner und fällt schließlich aus. Genau hier setzt das neue Revitensin an! Es bekämpft dank des speziellen Arzneistoffs Selenium die Androgenisierung und unterstützt so das Haarwachstum.

Gelungene Wirkstoff-Kombination für die Haare

Damit nicht genug: Revitensin enthält außerdem den Wirkstoff A. hydrofluorium, der diffusen Haarausfall und Haarspliss entgegenwirkt. Gerade Frauen mit dünnem Haar leiden insbesondere un-



ter Haarspliss. Beim diffusen Haarausfall werden die Haare so am gesamten Kopf lichter und die Kopfhaut schimmert durch. Dank der besonderen Arzneistoffkombination ist Revitensin, für alle Betroffenen, daher eine wirksame, unterstützende Behandlung bei Haarausfall.

Wirkung von innen

Revitensin zeichnet sich durch seine praktische Anwendung von innen aus. Im Gegensatz zu vielen anderen Produkten, die von außen

auf die Kopfhaut aufgetragen werden müssen und oft fettige Haare zur Folge haben, leidet die Frisur bei Revitensin nicht. Die Arzneitropfen werden ganz einfach eingenommen und sind zudem individuell dosierbar. Aufgrund der Wachstumsphase der Haare empfehlen wir eine Einnahme von mindestens 12 Wochen. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



- ✓ **Wirkt von innen zur unterstützenden Behandlung bei Haarausfall**
- ✓ **Bekämpft zusätzlich diffusen Haarausfall oder Haarspliss**
- ✓ **Keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen**

Für Ihre Apotheke: **Revitensin**
(PZN 17386423)

Ist das Produkt nicht vorrätig, ist es auf Bestellung in wenigen Stunden abholbereit.

www.revitensin.de



*erblich bedingt; Wolff (2014). Evidence-based therapy of androgenetic alopecia. Pharmakon, Volume 2, Number 3, May 2014, pp. 183-186(4) • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
REVITENSIN: Wirkstoffe: Acidum hydrofluoricum D11, D12, Graphites D11, D8, Pei talpae D11, D8, Selenium D11, D12, Thallium metallicum D11, D12. Homöopathisches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Haarausfall. www.revitensin.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
• PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema Gelenkgesundheit



Was Sie für gesunde Knorpel und Knochen tun können

Unsere Gelenke sind täglich großen Belastungen ausgesetzt: Treppen steigen, Einkaufstüten tragen oder Bücken. Das macht ihnen mit den Jahren zu schaffen. Die gute Nachricht: Es gibt einen einzigartigen Nährstoffdrink (Rubaxx Gelenknahrung) mit wichtigen Gelenkbausteinen und speziellen Mikro-Nährstoffen. Diese fördern u. a. die Funktion von Knorpel und Knochen (z. B. Ascorbinsäure) und tragen zum Erhalt gesunder Knochen bei (z. B. Phyllochinon).

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Rubaxx Gelenknahrung!



Kühlendes Cannabis CBD Gel mit 600 mg CBD

Begeisterte Anwender berichten



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).

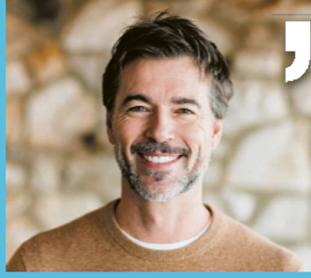
Cannabis ist eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon seit Tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Heute gilt Cannabis als zukunftsweisende Pflanze, die in der modernen Forschung in verschiedensten Bereichen zum Einsatz kommt. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen.



„Ich habe das Produkt für meinen Vater bestellt. Er ist begeistert!“
(Sandra M.)



„Das Gel ist der Hammer! Kann es nur empfehlen.“
(Robert S.)



„Wunderbar kühlendes Gel, ich benutze es jeden Abend. Sehr zu empfehlen!“
(Peter B.)



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.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Cannabis CBD Gel

(PZN 16330053)

www.rubaxx-cannabis.de



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

Stellenangebote

Menü 2000 Catering ist eines der führenden Unternehmen für Betriebsgastronomie und bewirtschaftet mehr als 220 Restaurants in Deutschland.

Für unser Betriebsrestaurant in **Münster (Telgte)** suchen wir zum schnellstmöglichen Termin

Kantinenmitarbeiter m/w/d Imbisskraft m/w/d

Arbeitszeit: ca. 20 Std./Woche

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:

Menü 2000 Catering Röttgers GmbH & Co. KG

Osterkanal 48 · 26871 Papenburg

Telefon 0151-54416715

Herr Rolink · marco.rolink@menue2000.de



Wir suchen

Zusteller (m/w/d)

ab 18 Jahren für die Zustellung der Tageszeitung in

- ASCHEBERG (inkl. Briefe)
- EVERSWINKE und TELGTE
- DRENSTEINFURT
- VORHELM und AHLEN
- SENDENHORST und ALBERSLOH (inkl. Briefe)

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



Die Aschendorff Logistik sucht einen flexiblen, zuverlässigen und teamfähigen

MITARBEITER (m/w/d)

als **Zustellqualitätsmitarbeiter** mit eigenem PKW auf Teilzeitbasis für Münster und das Münsterland (ca. 20 Std./Wo., Kernarbeitszeit Mo – Sa ca. 03.30–06.00 Uhr), weitere Stunden flexibel).

Ihre Tätigkeiten:

- Begleitung der Zustellung in den frühen Morgenstunden
- Bearbeitung von Reklamationen der Zustellobjekte
- Ansprechpartner für die Zusteller
- administrative Aufgaben (Kontrollen, Statusberichte)

Wir freuen uns auf Sie!

Stichwort: ZQM Tagesztg. Münsterland Mo – Sa

Telefon: 02 51/6 90-664

zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de

BLICK PUNKT

Für die Samstagsverteilung suchen wir

Zusteller (m/w/d)

ab 13 Jahren aus WARENDORF und FRECKENHORST. Wir freuen uns auf Sie.

Telefon (0251) 690-664
zustellerbewerbung@aschendorff.de
www.extramacher.de

Sonstige Fahrzeuge

0173/2302267 ATC Autoankauf - Kaufe alle PKW's, Busse, TÜV/KM egal, auch Unfall/Motorschäden, auch per WhatsApp

Suche privat alten Vespa-Roller, Zustand egal, alles anbieten. Auch alte Motorräder, Zündapp, Honda Monkey/Dax etc. Mail: herbst-ut1@web.de ☎ 01511/9700070

Reisemobile/Wohnwagen

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

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen

03944-36 160 www.wm-aw.de FA

Möbel

Bis zu 50% auf Rollenstühle direkt zum Mitnehmen

Sensa ausstellungsstücke.eu

Die größte Stoffauswahl im Münsterland!

Bis zu 50 % Rabatt zusätzlich. Alle bereits reduzierten Rollenstoffe werden nochmals stark im Preis reduziert! Über 10.000 Stoffe auf 800 qm in unserer neu gestalteten Ausstellung warten auf Sie. Außerdem haben wir über 25 unserer beliebten Essstischsofas und über 40 kühle Ohrensessel im Hause. Besuchen Sie uns online.

Sensa Einrichtungen und Stoff-Outlet:

Harkortstr. 5, 48163 MS Mo - Fr 10 - 18 Uhr Sa 10 - 17 Uhr

Mehr auf:

sensa-ausstellungsstuecke.eu
ohrensessel.de | essstischsofa.eu

Wohnzimmerschrank

Eiche gelauht, 3 m und eine Küche hell, mit Kühl-/Gefrierkombi und Herd, 2.400x0,86 m über Eck. Preis VS. ☎ 05485/3792

Rund um den Garten

RUND UM DEN BAUM STRAUCH U. HECKENSCHNITT

Fachbetrieb Oliver Krampe
www.derbaumlaeuffer.de
☎ 02599/740314

Gärtner-räumt-ihren-Garten-auf

Hochdruckreinigung, Heckenschnitt usw. ☎ 0179 2675397

Kettler Gartenliege Tampa, neuw. f.

120 € zu verk. ☎ 0170/3407213.

Fahrräder

Pedelec, 28 Zoll, 8 Gang, 2 Jahre alt, Laufleistung 500 km. Bosch Akku-pack: 500 Wh, mit Zubehör, N-Preis: 3.400 € VB: 1600 €. ☎ 02575/98088

Verkaufe neuwertiges Pedelec mit tiefem Einstieg, wenig gefahren, mit vielleicht nicht mehr ganz intakten Batterien, zum Preis von 500 Euro. ☎ 02533/692

Schwarzes original Gazelle Nostalgic A-Touren Damenrad, 200€, ☎ 0163/2869593 (Grevén).

Verkaufe gebrauchte E-Bike, Dreirad für Erwachsene, guter Zustand, ☎ 0152/34720145

Musik & Filme

Klavier, schwarz, selected by Steinway, wenig gespielt, neu gestimmt, sehr schöne Optik, ☎ 0170/8432126.

Tiermarkt

2 Kater, 4 Monate, kastriert, tätowiert, entwurmt u. geimpft, suchen ein liebes, beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

Junge Kanarienvogel, Wellensittiche, Kaninchen, Meerschweinchen, Stück 10€, Laer, ☎ 0177/8373107

7 junge Laufenten abzugeben.

☎ 02598/1453

Schmuck & Accessoires

Uhren von Cartier gesucht. ☎ 0163/3365234

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

Gärtner-räumt-ihren-Garten-auf

Hochdruckreinigung, Heckenschnitt usw. ☎ 0179 2675397

Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Haushaltsauflösung in Westbeveren-Vadrop, Sa. u. So. von 11-16 Uhr mit Termin ☎ 0152/09277511

Kostenlose Abholung von defekten Gefrierschränken, Truhen, Waschmasch., Mofas, ☎ 0151/12302062

Kostenlose Abholung von defekten Gefrierschränken, Truhen, Waschmasch., Mofas, ☎ 0151/12302062

Garagenflohmarkt Samstag ab 10 Uhr. Kinder - Fahrräder - Möbel - Bücher - Kleidung. Hüttruper Str. 185, 48268 Grevén 0175/1508253

Kaufgesuche

Deutsches Handelshaus sucht aus Omas Zeiten, Kaffeeservice, Sammelkarten, Puppen, Pelze, Bekleidung, Bücher, Näh-/Schreibmaschinen, Uhren, Münzen, Silberbestecke, Zinn, Taschen, Trödel von A-Z uvm., ☎ 02041/4055649

!!Achtung!! Serioser Ankauf v. Bekleidung, Pelzen, Puppen, Näh-/Schreibma., Möbeln, Teppiche, Porzellan, Armbanduhren, Bernstein, Schmuck, Zinn, Münzen, Fr. Hartmann, ☎ 0172/8838808.

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

Antikwaffen u. militärische Antiquitäten ges., Vorderlader, Säbel, Dolche, Orden, Pickelhauben, auch ganze Sammlungen. ☎ 0234/355249 o. 0172/7837808

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

Fussball-Fan sucht alte Sammelbilder, Autogramme, Programme, Tickets u.v.a. vor 1990. ☎ 0421/32257353.

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

Suche Schallplatten, Sammelkarten, Zinn, Münzensammlung, Pelze, Armband- u. Taschenuhren, alte Möbel, 0163/7036499.

Suche Uhren auch Defekt ☎ 02841-8894455

Anhänger-PKW mit TÜV und Elektrofahrad, auch def., gesucht. 0176-42715642

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

Suche Werkzeuge, Elektrowerkzeuge, Kettensäge usw., ☎ 02382/7754333 oder 0176/24172355.

Akkordeon von privat gesucht. ☎ 0176/80082154

Einsitzer-Keltcar, gerne rot, ges., ☎ 05424/5577 od. 0151/59117702.

Kaufe Musikinstrumente und Trödel 01711273179

Reisemarkt

Nordsee Hooksiel, Sandstrand, Ferienhaushaus m. 2 Fwos, Parterre, Terr. u. Garten ab 30 €, frei, ☎ 0177/3681853

Nordsee, Cuxhaven, FEWO direkt am Sandstrand, Terr., Meerblick, Balkon, PKW-Stellpl., für 1-6 Per., ☎ 0472/426818, www.cuxh.de

Zw. Greetziel u. Norddeich, gemütl. FeWo, 2 P, vom 22.-29.08. u. an 11.09. frei, 1W / 345 € Endpreis, ☎ 04920/301.

Norderner, gepfl. App's, Toplage, 1-4 Pers., teilw. Balkon, Terrasse, frei ab 26.09., ☎ 02508/9996270

Spanien Ampuriabrava, Ferienhaushaus, 4 Personen, ab 28.08. frei, ☎ 0179/4528298.

Zingst, ruh., FeWos, k. Tiere, 8 Min. Strd., Flyer anfordern. 04209/919063.

Bekanntschaffen

Mein Wunsch ist, nicht mehr alleine zu sein. Bernd, 65/1,80, bin fit u. aktiv, lache am liebsten zu Zweit, bin offen für alles Schöne, suche liebe Dame bis ca. 70. PV Partner-service.net, ☎ 0151-26238488

Ich, Katharina, 68 J., seit 1 Jahr verwitwet, suche einen liebevollen Mann (Alter egal) hier aus der Gegend. Ich habe fräuliche Rundungen, bin fleißig, natürlich, zärtlich, häuslich, eine gute Autofahrerin, Köchin u. saubere Hausfrau. Ich habe keine großen Ansprüche, möchte einfach wieder für jemanden da sein. Bitte rufen Sie an pv ☎ 0151/62913878

Hilfsaktion bei Heizungsausfall

Mobile Ersatzheizung für Hochwasser-Betroffene

Die Schäden in den Hochwassergebieten erreichen nach ersten Schätzungen bisher unbekannte Ausmaße. Schon jetzt lässt sich erahnen, dass viele Heizanlagen nach dem Sinken der Pegel ausgetauscht werden müssen. Um hier unmittelbar Hilfe zu leisten, stellt Hotmobil, der Vermietungsspezialist für mobile Energiezentralen, in einer besonderen Aktion allen, die in den betroffenen Unterebenen-Regionen an der Miete einer mobilen Heizzentrale interessiert sind, diese schnellstmöglich bereit. Die ersten drei Miettage sind dabei kostenfrei. Die mobilen Geräte gibt es in unterschiedlichen Leistungsgrößen von 21 bis 2.500 Kilowatt. Sie überbrücken den Heizungsausfall in Ein- und Mehrfamilienhäusern, Gewerbe- und Industriegebäuden bis hin zu ganzen Wohngebieten, schnell

Ina, 57 J., mit klasse Figur, jugendlich in Jeans u. sexy im Kleid, bin eine blitzsaubere Hausfrau u. große Naturliebhaberin. Sehne mich nach Gesellschaft u. Zärtlichkeiten, einem Mann den es nicht stört, dass ich so gerne koche u. umsorger. Fühlst Du Dich auch so einsam? Dann ruf ü. pv an u. lass uns das Alleinsein beenden. ☎ 0176-34498406

Henriette, 69 J., innerl. sowie äußerlich jung geblieben, fahre gerne Auto, int. mich für Garten, Musik u. das einfache Schöne im Leben. Nach allem gut Schicksalsschlägen habe ich nie aufgegeben u. immer nach vorne geschaut. Gibt es einen ehrl. Mann, der es mit mir versuchen möchte? Kostenloser Anruf, Pd-Seniorengleich 0800-7774050

Karin, 62 J., mit attrakt. Figur u. positiver Ausstrahlung. Bin eine gute Hausfrau/Köchin, Natur-/Gartenliebhaberin, mobil u. umzugsbereit. Wünsche mir nach e. Enttäuschung wieder etwas Glück im Leben. Mein Herzenswunsch ginge in Erfüllung, wenn Du ü. pv anrufst u. ich Dich endlich finde. ☎ 0162-7928872

Liebe Witwe Doris, 74 J., hübsch u. jünger aussehend, mit schöner frau, Figur, gesund u. munter. Mag kochen, Musik, Gartenarbeit, Natur, spazieren. Für's Alleinsein bin ich nicht geschaffen. Ich wünsche mir ü. pv e. ehrl. Kameraden für eine innige Zweisamkeit, in der kein Tag mehr einsam ist. ☎ 0176-45891454

Empfehlungen/Dienstleistungen

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

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

! Nähmaschinenreparatur! Kostenl. Abh. + Lief., gebrauchte Pfaff-Nähmasch., ab 80 € mit Garantie. ☎ 0174/7337012

MEISTER-TRUPPE übernimmt Reno/Sanierung/Bäder/Fliesen/Rigips/Fassade/Maler/VINYL uvm. ☎ 0163/2298742 (24h).

Sugaring: Professionelle Körperhaarentfernung für Mann und Frau, ☎ 0176/66827150.

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

Vermischte Anzeigen

Übernehme Dauerpflege, Zaunbau sowie Hecken- und Strauchschnitt, Rollrasen u.v.m. Schnell, gut und günstig. Gartenservice Üte Pund-Siebert Tel. 02599/740719 u. 0175/3886148

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

Verkauf Häuser

DHH von privat, MS-Gremmendorf, 140m² Wfl, BJ 2000, FP 340.000 Euro, ☎ 0251-664786 (vormittags)

Die **ASCENDORFF 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



KÄMPFERIN LIAH-MARA WILL LEBEN!

Liah-Mara ist 7 Jahre alt und geht in die 1. Klasse. Stolz trägt sie ihren Schulranzen mit den Einhornern und lernt Buchstaben und Zahlen. Eigentlich sollte das kleine Mädchen, das gern singt, lacht, tanzt und auch mal seinen Dickkopf durchsetzt, ihre ersten Sommerferien genießen.



Doch Liah-Mara ist seit 9 Monaten schwer erkrankt. Viele Untersuchungen und Tests musste sie über sich ergehen lassen. Die Ärzte waren ratlos. Nach einer Hirnblutung folgte endlich die Diagnose - HLH, eine Funktionsstörung des Immunsystems.

Um gesund zu werden, braucht Liah-Mara eine Stammzellspende. Vielleicht bist du der oder die passende:n Spender:in und Lebensretter:in?
Registriere dich jetzt!
Danke für deine Zeit!

WERDET STAMMZELLSPENDER:IN!

Registriere dich hier:



www.dkms.de/liah-mara.de

Auch Geldspenden helfen Leben retten!
 Bei jeder Registrierung entstehen Kosten in Höhe von 35 €. Der Verein zur Hilfe leukämiekranker Kinder (Leukin) übernimmt diese Registrierungskosten.
Sparkasse Emden Leukin
 IBAN: DE79 2845 0000 0021 0051 11



WIR MACHEN IHRE WELT BUNTER!

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Vermischte Anzeigen

FLAKON DAEMMER NAMENTLICH KEIMEN
 GAENSE RLOKUS KINSEKTEN OEMMA
 UR T LASUR LKARTAUSS FLAMEV
 D DAHIN G BALU ELKUSMAKAK EEBI
 KAREL V KARENINA EDINARSS OSLO
 A KRAL DAD DMINEN YKSARUMA
 GAERTNER IN M RIGIDAN HANNOVER BD
 IR RUE P STIEG AATZE IAN G DAY
 DOOF T SPREE T RUSSISCHCBONEY
 LT MENUE A ROMAIN KEKELNGK
 WEIHEN P UNLAUTER M AEGISO ROTA
 ORK G HEHR MDRN HOEDR LSCHAUER
 KAKERLAK I OKTAVU OGAILIT
 DIE ORBN GOERE LERNEUERN S AD
 TOERN OFUERS AUSSER OUT I ROHRE
 LB LOGIS OFLUNKERN VPUTEN MV
 DUENEL OPELLIE AARGES EGEI
 DEML I BEISPIELCSTELELPLEUEL
 S SEALATE HSENTA EHEHLWEN
 MATERIAL S SETIFESCHAUDERTIG
 ZTERN S OESEN ADINO GSES XJEDI
 NZ B WESPE KANGENHMS HUMORIG
 SHINANE E IRANUKE LFCUS V SA
 BAKEN L SCHWEISS MERANUUTIM
 BBOJE BRTG BTON LABGRASEN
 VATERUNER I MAHUTSETON PALAE
 DELEE NATAIR RBEIHLFEMPSI
 BENTST POTH M MAGROMEGLLG ILET
 NDSTOUT T TEWAGEN L RUNEN TA
 GAESTE N KIWI PASR P ORIGR KECK
 HUR ETE I LCHEN R R ADIOS A ROMANOW
 ERNA AEH F BEUGE L ELBADET
 REI ZEN DR RENAN A RARITAET HHI
 PENNE N TUNEN R ATUE ECO D ANTUN
 PLZ B BIBIS C ANBAHNEN HSEILESG
 LAUNEN M FIRN ARE D SENOR LLSAO
 WERG R HEILFROH GDE LONH GFEIT
 E DAVY HAE M DAKAR P HOERERIN
 NACHTRAG N MAMOUU THAUSSINS A
 EHAU D KEMAL L LUMBRIEN E OMAR
 DIP KNAEUEL NIPPELDES DRIBBLING
 DEKAGON F LEGELHAFT STAE LLE AKNE

ZEITUNGSMELDUNG

karriere.ms
arbeiten im Münsterland

Das Stellenangebot Ihrer Tageszeitung.

volle Fahrt

zum puren Lesespaß!

5 Wochen für nur 15 €

70% sparen



gedruckt **oder** digital



+ gratis Prämie



LEGO Star Wars Microfighter



reisenhel. Coolerbag lunch



Bestellbar unter wn.de/5wochen oder 0251.690-0.

Dips bringen Schwung in die Beilagen

Köstliche Begleiter für Picknick und Co.

Rezept der Woche
Würzige Guacamole

Jetzt ist wieder die Zeit für das Grillen im Garten, Picknicken im Stadtpark und für die Dinge, welche man im Freien genießen kann.

Ganz vorne dabei auf dem Tisch oder der Picknickdecke sind neben Würstchen und Co. heutzutage vegetarische und vegane Köstlichkeiten. Zu gegrillten Feta-, Tofu- oder Polentaschnitzeln, Gemüsespießen und gefüllten Champignons gehören natürlich auch die richtigen Beilagen. Neben einem bunten Salat eignen sich auch leckere Dips, um das Menü aufzupeppen. Und dazu müssen nicht immer das ewige Baguette oder die meist fettigen klassischen Kartoffelchips herhalten.

Eine tolle und gesündere Alternative bieten zum Beispiel knusprige Chips aus Linsen, Hummus oder Quinoa. Die sind nicht nur vegan und frei von Gluten. Im Gegensatz zur typischen Kartoffelvariante enthalten sie auch bis zu 40 Prozent weniger Fett.

Um den Genuss perfekt zu machen, gibt es hier noch die Inspiration für einen besonders beliebten Dip: würzige Guacamole. So wird diese zubereitet:

☆ Avocado schälen, mit einer Gabel zerdrücken und den Limettensaft hinzugeben.

☆ Rote Zwiebel, Kirschtomaten und Koriander klein schneiden und unterheben.

☆ Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. (djd-k)

Einkauf

Zutaten für zwei Personen

- ★ 1 reife Avocado
- ★ Saft einer halben Limette
- ★ ½ rote Zwiebel
- ★ Salz, Pfeffer, etwas Chili
- ★ Koriander
- ★ 6 Kirschtomaten

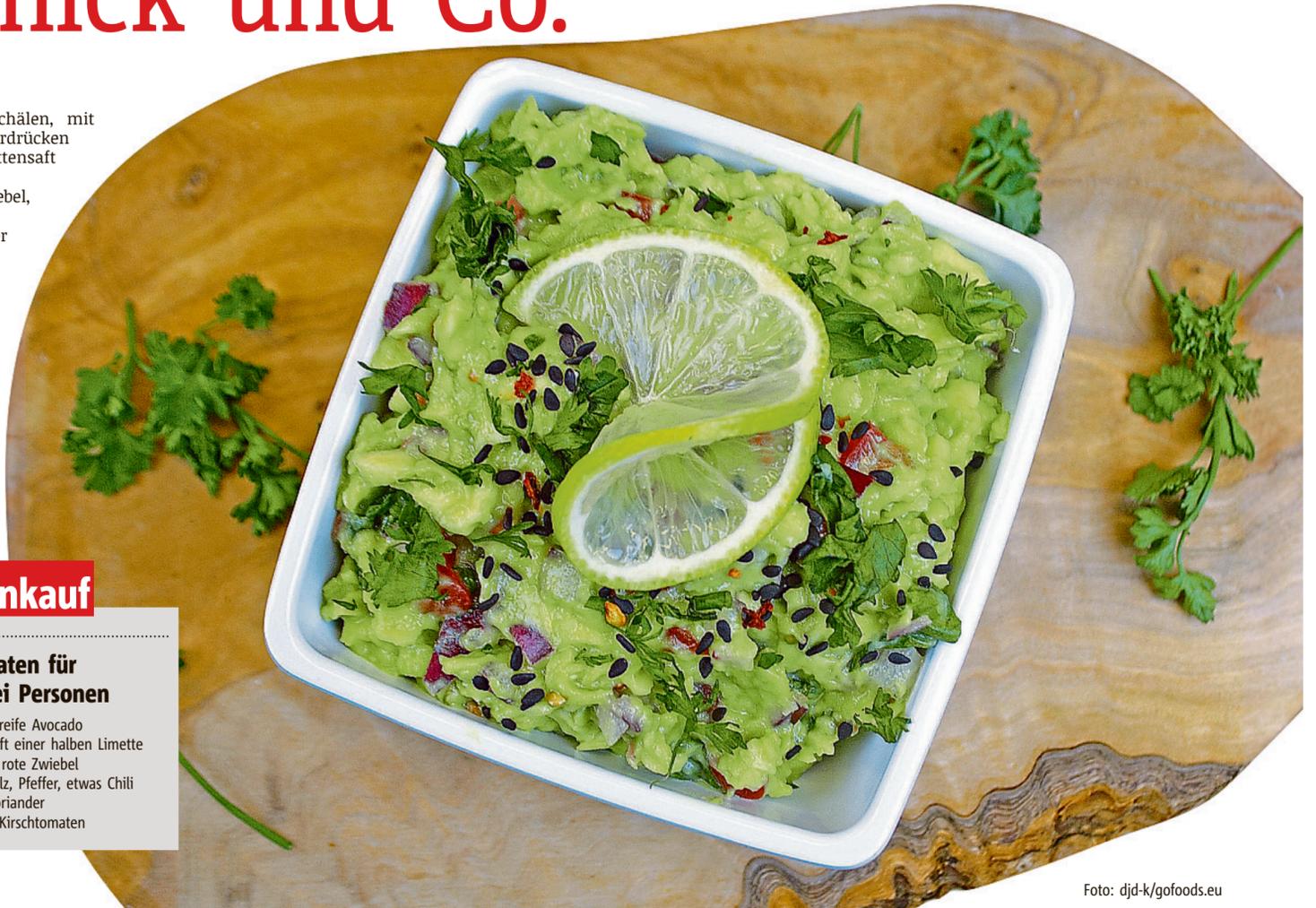


Foto: djd-k/gofoods.eu

Blumenkohl richtig lagern

Idealerweise im Folienbeutel verpackt

Traurige Röschen in verkochten Eintöpfen waren gestern – heute wird der Blumenkohl gefeiert. Es gibt ihn als peppigen Blumenkohlsalat, Blumenkohlcurry oder überbackener Blumenkohl. Vegetarier marinieren und grillen ihn in dicken Scheiben als Steak, von Low-Carb-Fans wird er zum Reis-Ersatz geschreddert.

Beim Kauf des kalorienarmen Gemüses sollte darauf geachtet werden, dass die „Blume“ weiß und die Umblätter frisch grün sind, rät der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauern. Im Kühlschrank könne das Gemüse mehrere Tage lang aufbewahrt werden. Dazu wird er idealerweise in einen Folienbeutel verpackt, um die Verdunstung zu reduzieren.

Wer einen Hingucker auf dem Teller sucht, könne auch einmal grünen oder violetten Blumenkohl ausprobieren. Und auch Romanesco, der „Türmchen-Kohl“, zählt zum Blumenkohl.

Zu einem Couscous-Salat empfiehlt die Zeitschrift Essen & Trinken (Ausgabe 8/2021) Blumenkohl-Pickles.



Blumenkohl gibt es in verschiedenen Farben. Foto: dpa/Christin Klose

Die entstehen so: Die geputzten Röschen eine Minute in kochendem Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Dann in einem kochenden Sud aus Wasser, Weißweinessig, Rohrzucker, Schalotten, Safran, Chilischote und Senfsaat fünf bis acht Minuten bissfest garen. Die Röschen mit Sud in Einmachgläsern abfüllen, verschließen und abkühlen lassen. Die Pickles

schmecken besonders gut, wenn sie mindestens eine Woche lang durchziehen. Verschluss halten sie sich an einem kühlen Ort rund ein Jahr lang. (dpa)

Tipps rund um die Johannisbeere

Rispen erst nach dem Waschen entfernen

Sie sind kugelförmig, saftig und wachsen in roten, weißen oder schwarzen Rispen. Doch die sollten erst nach dem Waschen entfernt werden, da ansonsten viel Saft der Johannisbeeren verloren geht, rät der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauern (RLV).

Johannisbeeren können frisch in Desserts, Cocktails, als Zutat für Müsli oder zwischendurch als Snack verzehrt werden. Die säuerlichen Beeren lassen sich auch gut einfrieren. Allerdings nicht als Rispen, sondern einzeln. Für das Entfernen eignet sich am besten eine Gabel, durch die man die Rispen zieht.

Im Gegensatz zu vielen sehr druckempfindlichen Beerenarten ist die Johannisbeere relativ fest. Damit ist sie nicht so leicht verletzlich und verderblich, sagt Annabel Dierks von der Verbraucherzentrale Bremen.

Dass die Beere als ganze Traube gepflückt wird, sei praktisch. Dadurch könne sie auch beim Pflücken nicht so leicht Druckstellen bekom-



Johannisbeeren halten sich locker gepackt ein paar Tage im Kühlschrank. Foto: dpa

men. Locker gepackt halten sich die Beeren daher ein paar Tage im Kühlschrank.

Wer reichlich Johannisbeeren hat, könne sie entsaften und daraus Gelee, Eis, Sirup oder rote Grütze herstellen. Dann sind auch die kleinen Kerne weg, wegen der so mancher die Johannisbeeren

meidet.

Lust auf ein Johannisbeereis? Dierks erklärt, wie es geht: Dafür Johannisbeeren mit Zucker pürieren und, um die Kerne zu entfernen, durch ein Sieb streichen. Mit Sahne und Milch vermischen und in eine Eismaschine geben oder in gefriergeeignete Stieleisformen füllen. (dpa)

Wie Tofu knuspriger wird

Ob pur oder geräuchert: Als Einlage in der Suppe oder als Beilage zum Salat kommt oft auch Tofu zum Einsatz. Wer ihn gern etwas knuspriger isst, sollte ihm vor dem Braten Flüssigkeit entziehen, empfiehlt die Zeitschrift Essen und Trinken (Ausgabe 8/2021). Dafür wird der Tofu mit Küchenpapier bedeckt und rund eine Stunde lang beschwert – zum Beispiel mit Konservendosen.

Wer sich mehr Geschmack wünscht, kann den Tofu vor der Entwässerung zusätzlich marinieren, zum Beispiel in einer Mischung aus Miso-Paste, Sojasoße und Ahornsirup. Während des Geschmacksbades sollte man den Tofu mehrmals wenden.

Ist die Flüssigkeit herausgepresst, muss der Tofu nur noch in Olivenöl von beiden Seiten rund vier Minuten braun gebraten werden. In Streifen geschnitten, kommt er dann über den Salat oder in die Suppe. (dpa)