

HALLO MÜNSTER

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 21. August 2021
Ausgabe 34/2021 · Verteilte Auflage: 110 930



Klimaschutz managen

Die FH holt Marion Behrends als Klimaschutzmanagerin an die Hochschule, um ein Klimaschutzkonzept zu entwickeln. | Seite 4



Wild im Liebesrausch

Auch noch im August paart sich unter anderem das Rehwild. Dabei rennen die liebsten Tiere auch mal auf die Straße. | Auto aktuell



Leichte Küche

Eine Zitrus-Vinaigrette verleiht dem Rezept der Woche eine exotische Note. | Essen & Trinken

Kurznotiert

Stadt zeigt Flagge mit Licht und Stoff

MÜNSTER. Eine Woche lang erstrahlt ab Montag (23. August) das historische Rathaus in den NRW-Landesfarben Grün-Weiß-Rot. Bis zum 30. August, täglich von 20 Uhr bis Mitternacht, soll damit auf Anregung der Landesregierung an die Gründung NRWs vor 75 Jahren erinnert werden. Am 23. August 1946 beschloss die Britische Militärregierung die „Auflösung“ der Provinzen des ehemaligen Landes Preußen. Aus dem nördlichen Teil der preußischen Rheinprovinz sowie der preußischen Provinz Westfalen wurde das Land Nordrhein-Westfalen gebildet. Neben der beauftragten Lichtinstallation wird am Jahrestag das Stadtweinhaus (Europa-Bundland) beflaggt.

Hauptwahlbüro öffnet am Mittwoch

MÜNSTER. In Münster können Wahlberechtigte bereits ab Mittwoch (25. August) ihre Stimme für die Bundestagswahl am 26. September abgeben. An diesem Tag öffnet das Hauptwahlbüro im Salzhof, Salzstraße 26. Hier gibt es die Briefwahl-Unterlagen. Wer möchte, kann damit vor Ort direkt in die Wahlkabine gehen. Um Wartezeiten zu vermeiden, empfiehlt das städtische Wahlamt, online einen Termin zu vereinbaren. Das ist ab sofort möglich unter www.stadt-muenster.de/ wählen. Zum Termin reicht es, den Personalausweis mitzubringen. Die Wahlbenachrichtigungskarte ist dazu nicht erforderlich (Versand ab 23. August). Das Hauptwahlbüro ist vom 25. August bis 24. September geöffnet (montags bis freitags 8 bis 18 Uhr, samstags 8 bis 16 Uhr).

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0251/690-99 40 50

Anzeigen

0251/690-31 81 11
anzeigen.muenster@ag-muensterland.de

Redaktion

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

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Gartengestaltung

professionelle Gestaltungs- u. Ausführungsarbeiten für Garten u. Terrasse. Sprechen Sie uns an



an der alten Molkerei 11, 48341 Altenberge, Tel. 02505-93921-0

www.gartencenter-altenberge.de • info@gartencenter-altenberge.de • Öffnungszeiten aktuell: Mo-Fr 8.30-18.30 • Sa 8.30-17.00 • jeden So 11.00-16.00

Mehr Normalität für Geimpfte



Neue Corona-Schutzverordnung ist in Kraft

Aus Sicht von Krisenstabsleiter Wolfgang Heuer bedeutet die neue Corona-Schutzverordnung des Landes NRW für den geimpften Teil der Bevölkerung auch in Münster einen großen Schritt in Richtung Normalität.

MÜNSTER. „Wer den vollständigen Impfschutz nachweisen kann, soll sich auch unabhängig von Inzidenzwerten wieder weitgehend ungehindert im öffentlichen Raum bewegen können. Das ist eine gute Nachricht“, sagte Heuer am Mittwoch in der 89. Anti-Corona-Krisenstabssitzung der Stadt Münster.

Seit Freitag ist in NRW eine neue Coronaschutzverordnung in Kraft. Demnach gilt: Bei einem Inzidenzwert über 35 ist der Nachweis einer Impfung, einer überstandenen Corona-Infektion oder einer Testung Voraussetzung für den Zutritt zu öffentlich zugänglichen Innenräumen wie etwa Restaurants, Clubs

oder Diskotheken. Dasselbe gilt für Hotelübernachtungen oder beim Hallensport. Diese sogenannte „3G-Regel“ („geimpft, genesen oder getestet“) gilt, wenn der Inzidenzwert von 35 lokal oder landesweit an fünf aufeinanderfolgenden Tagen überschritten wird. Dasselbe gilt auch für andere Veranstaltungen in Innenräumen, für körpernahe Dienstleistungen (Friseur, Kosmetik, Körperpflege) und für Großveranstaltungen im Freien ab 2500 Personen. Teilweise müssen Nicht-Geimpfte und Nicht-Genesene anstelle eines Schnelltests künftig den aufwendigeren PCR-Test vorlegen. Das ist aus Sicht von Wolfgang Heuer aus zwei Gründen richtig: „Zum einen haben PCR-Tests mehr Aussagekraft und damit auch eine höhere Schutzwirkung. Zum anderen steigt dadurch die Motivation, sich impfen zu lassen.“ Heuer hält den Druck, den die neue Verordnung in diese Richtung entfaltet, für vertretbar: „Inzwi-

schon ist die Impfung praktisch für jeden leicht verfügbar, die Nebenwirkungen sind überschaubar und alle bisherigen Daten bezeugen mit großer Eindeutigkeit die Wirksamkeit der Vakzine. Den Impfgegnern gehen zunehmend die Argumente aus“, so Heuer. Während die Kosten von rund 100 Euro für einen PCR-Test auch bislang schon von symptomlos Getesteten meist privat getragen werden mussten, zeichnet sich bei den Schnelltests eine Änderung ab. Ab dem 11. Oktober werden bisherige Angaben zufolge wohl auch die sogenannten Bürger-Schnelltests nicht mehr kostenlos zur Verfügung gestellt. In Münster gelten inzwischen weit mehr als zwei Drittel der Bevölkerung als vollständig gegen das Coronavirus immunisiert. Wissenschaftler warnen Impfgegner davor, sich auf einen passiven Schutz durch die wachsende Herdenimmunität zu verlas-

sen. Gerade die neue Delta-Variante gilt als hoch infektiös und steht im Verdacht, auch bei bereits Geimpften häufiger als die bisherigen Varianten Infektionen auslösen zu können. Anders als Nicht-Geimpfte sind Geimpfte aber sehr weitgehend vor schweren Krankheitsverläufen geschützt.

Unabhängig von der Corona-Inzidenz besteht weiterhin die Maskenpflicht (medizinisch oder FFP2) im ÖPNV, in Supermärkten und Geschäften, in Warteschlangen und bei Großveranstaltungen im Freien mit mehr als 2500 Personen. Schulpflichtige Kinder und Jugendliche sollen aufgrund ihrer Teilnahme an den verbindlichen Schultestungen grundsätzlich als getestet gelten und müssen anstelle eines 3G-Nachweises lediglich ihren Schülerausweis vorlegen.

Weitere Informationen gibt es telefonisch montags bis freitags · 8 bis 18 Uhr · Tel. 025 01 - 596 96 38

WWW.GOLD24DIRECT.DE

GOLDANKAUF

ZAHNGOLD - ALTGOLD - SILBER - ANTIKSCHMUCK
(auch mit Zähnen)

ROLEX BREITLING Cartier IWC Chopard PATEK

BARGELD SOFORT!

JC JUWELIER

Inh. Josef Christ

Salzstraße 36
48143 Münster
Mo. - Sa. von 10:00 - 18:00

Tel.: 0251 8570008
Mob.: 0173 8856897

WWW.JC-TRAURINGE.DE

Stauden ab € 4,-
Marktstrauch € 8,-

Kräuter
Gemüsepflanzen
Mediterrane Pflanzen

GÄRTNEREI KEMKER

Hauptstraße 20 · 48351 Everswinkel-Alverskirchen
Fon: 0 25 82 - 13 90 · www.gaertnerei-kemker.de

Großes Trauringstudio

GOLDANKAUF

Zahngold & Altgold (auch mit Zähnen)

Wir zahlen absolut faire Preise! Überzeugen Sie sich selbst!

Bargeld sofort!

JUWELIER JOSEF

Königsstraße 37-38
Münster · Tel. 0251 / 474 33

Batteriewechsel + Goldschmiede- und Uhrmacher-Reparaturen aller Art

Hauswirtschaftliche Hilfe für Senioren, Erkrankte und private Haushalte

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

- Hauspflege
- Wohnungspflege
- Fensterreinigung
- Wäschereiservice
- Gartenhilfe
- Einkaufsservice
- Alltagsbegleitung

Sie erreichen uns unter 0 25 33 / 40 97 225 und www.homeplus-ms.de

HOME PLUS
Ihr Homeservice für Münster

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

— Anzeige —

Kuriere bringen das Essen der Landhausküche direkt ins Haus.

Landhausküche von apetito

Welcher Menübringdienst ist der richtige?

Landhausküche von apetito liefert täglich heiße Mittagsgesichte

Wer darüber nachdenkt, sich sein Essen von einem Essenbringdienst liefern zu lassen statt selbst zu kochen, sollte sich über die verschiedenen Möglichkeiten informieren. In vielen Städten gibt es mehrere Anbieter dieser Dienstleistung – öffentliche und private. Bei der Wahl eines Anbieters sollten folgende Fragen geklärt werden: Aus welchem Angebot kann der Kunde wählen? Wie ist die Qualität der Speisen? Wird das Essen täglich persönlich angeliefert? Gibt es eine Ernährungsberatung? Gibt es eine Vertragsbindung?

Ein privater Essenbringdienst ist beispielsweise die Landhausküche. „Wir achten darauf, dass wir den Wünschen der Tischgäste gerecht werden“, so der Chefkoch der Landhausküche, Thomas Mindrup. Beim Kochen legen die Köche Wert auf ausgewählte Zutaten. Menükuriere bringen das Essen zur Mittagszeit täglich heiß ins Haus – wenn gewünscht, an 365 Tagen im Jahr, ganz ohne Vertragsbindung. Den Kunden steht eine wöchentlich wechselnde Speisekarte zur Verfügung, aus der sie täglich aus sechs verschiedenen Menüs wählen können. Wer mag, bestellt sich Beilagensalat, Dessert und Kuchen dazu. Bei speziellen Lebensmittel- und Ernährungsfragen hilft die Ernährungswissenschaft und -beratung bei Bedarf weiter.

Weitere Informationen gibt es telefonisch montags bis freitags · 8 bis 18 Uhr · Tel. 025 01 - 596 96 38

Dahlien im 17-er Topf attraktive Sommerblüher in Farben ab 4,99 €

Medi-Alpenveilchen für drinnen u. draussen versch. Farben je 1,99 €

Rispenhortensie 'Little Lime' auch für sonnige Plätze je 12,99 €

Kurz notiert

Insektennacht mit Leuchtaktion

MÜNSTER. Was fliegt und krabbelt nachts durch die Natur? Dieser Frage geht das Naturkundemuseum am Freitag (27. August, 21 Uhr) im Rahmen der Bioblitz-Aktionen für das Naturbeobachtungsportal Observation.org bei der Nabu-Naturschutzstation auf Haus Heidhorn nach. Mit dem Landschaftsökologen und Insektenkenner Robert Boczki wird den Krabblern und Flugkünstlern an Leuchtstationen nachgespürt. Bis ein Uhr in der Nacht wird Boczki die Beobachtung anleiten. Anmeldung bis Mittwoch (25. August) unter ☎ 0251/5 91 60 50 oder per E-Mail an servicebuero.naturkundemuseum@lw1.org.

Kabarett, Musik und Poesie

MÜNSTER. Kabarett trifft auf Musik, Musik trifft auf Poesie und Poesie trifft sich mit niemandem. Das ist in etwa das Konzept von Duschek & Döring, den beiden Poetry Slammern, die am heutigen Samstag um 18 Uhr im Hinterhof des Cuba (Achtermannstraße 12) auftreten. Es gelten die aktuellen 3G-Regeln der Coronaschutzverordnung.

Mütteroratorium in sechs Gesängen

MÜNSTER. Das Ensemble Freifrau stellt sich in der Mitte des Lebens dem klassischen Dilemma ohne Entscheidungsoption der Sandwich-Generation. Unter dem Titel „MütterSeelenAllein – ein Mütteroratorium in sechs Gesängen“ kämpfen sich die Schauspielerinnen aus der digitalen Welt des Films wieder auf die Bühne zurück. Spielerisch und mit viel Livemusik ersetzen sie in dieser Hybridversion aus Film und Theater die digitale Version, interagieren und konterkarieren sie und feiern die leibhaftige Begegnung mit dem Publikum: am Freitag und Sonntag (27./29. August) und 3. und 4. September jeweils um 20 Uhr im Kreativ-Haus (Diepenbrockstraße 28); Tickets online über www.localticketing.de.

Über die Macht der Desinformation

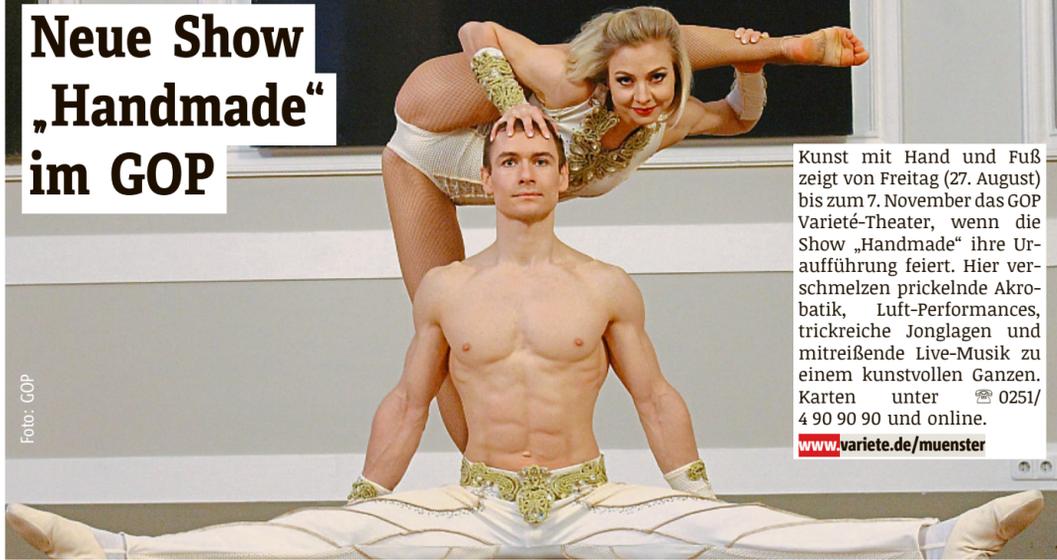
MÜNSTER. „Fakt und Fake, Pandemie und Infodemie: Die neue Macht der Desinformation im digitalen Zeitalter“ ist Thema des Online-Vortrags des Medienwissenschaftlers Professor Bernhard Pörksen im Rahmen der 14. Vortragsveranstaltung der Apothekerstiftung Westfalen-Lippe am 28. August (Samstag, 18 Uhr). Die Teilnahme am Stiftungsvortrag ist kostenlos, eine Anmeldung ist im Veranstaltungskalender unter www.akwl.de ab möglich.

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



Jeden Tag besonders – einfach ALDI.

Neue Show „Handmade“ im GOP



Kunst mit Hand und Fuß zeigt von Freitag (27. August) bis zum 7. November das GOP Variété-Theater, wenn die Show „Handmade“ ihre Uraufführung feiert. Hier verschmelzen prickelnde Akrobatik, Luft-Performances, trickreiche Jonglagen und mitreißende Live-Musik zu einem kunstvollen Ganzen. Karten unter ☎ 0251/4 90 90 90 und online. www.variete.de/muenster

Compagnia Buffo spielt „Eine Odyssee“

Entzauberter Held

„Wir wollen ein Theater machen, das aus einem kindlichen Vergnügen entspringt“, beschreibt Compagnia Buffo ihre Theaterphilosophie. Auch die Produktion „Eine Odyssee“ lässt diesen Geist des Vergnügens lebendig werden.

MÜNSTER. Angelegt an Homers Odyssee erzählt Willi Lieverscheidt in seinem Open-Air-Soloprogramm in leicht daherkommenden Szenenabfolgen die abenteuerlichen Irrfahrten des „Helden“.

Und diese Irrfahrten sind eine wunderbare Wundertüte mit einer Fülle von aberwitzigen Facetten. So könnte man Lieverscheidts Spiel beschreiben.

Die Aufführungen sind innerhalb des Kultursommers von Donnerstag bis Sonntag (26. bis 29. August) jeweils um 20 Uhr auf den Aaseewiesen nahe beim Wewerka-Pavillon am, im und auf dem Theaterbus zu erleben (bei Regen fällt

die Aufführung aus).

Lieverscheidt bleibt beim Komödiantischen, wenn er im Schattenspiel mithilfe des Stummfilms, in Gesang und Pantomime das Epos eines Heldenlebens als die banale Normalität des Sich-durch-den-Tag-Schlagens entzaubert. Wie in vielen großen Stoffen offenbart sich das Traurige erst, nachdem die Gaudi verklungen ist: Das Herz so frei für die Tragödie hinter dem Lächeln, und das

ist typisch für das Fahrende Theater. Ein Theater, wie man es in der Form, Nähe und Ursprünglichkeit in heutigen Zeiten nicht mehr oft zu sehen bekommt.

Platzreservierung unter ☎ 0171/4 75 65 84, Ticket: Hutkassa (nach Wertschätzung am Ende der Vorstellung).

Sechs Künstlerinnen stellen aus

MÜNSTER. Ob Collagen, Pulp Art, klassische Skulpturen und Zeichnungen oder Malerei: Sie alle finden den Weg vom Hoppengarten ins Haus der Niederlande im Krameramtshaus am Alten Steinweg und laden bis zum 11. September (Samstag) auf eine vielschichtige und tiefgründige, auf eine überraschende und amüsante Reise ein. Sechs Künstlerinnen der Ateliers Hoppengarten präsentieren ihre Werke.

Lisa Schlosser illustriert und erstellt Collagen aus einer Mischung verschiedener Materialien. In den aktuellen Arbeiten von Iris Palandt geht es um den einen besonderen Moment, bis sich zwei Münder berühren. Susan Gretz malt und zeichnet mit Kohle Selbstporträts und Bäume. Die Bildhauerin Theresa Potente legt besondere Formen aus den Klassikern Stein und Holz frei. Die plastischen Arbeiten von Inga Leugers wechseln zwischen abstrakten Formen und Figürlichem. Im Fokus der bildhauerischen und maleischen Arbeit von Claudia Alfers steht der Mensch. Einlass ist wochentags von 12 bis 18 Uhr sowie samstags und sonntags von 10 bis 16 Uhr. Es gilt die aktuelle Coronaschutzverordnung bei einem Inzidenzwert über 35: Besucher müssen geimpft, genesen oder getest sein.

RÄTSEL und DENKSPORT

ACEGH ILNST	AEEL MNR	AIMR	ABL	AAEL PRT	AAI NPV	CEI	BEETU	ACOST	BOSS	EEN RTZ	EN
Vorname von Filmstar Wepper				Wiener Kuchen-spezialität					4		
Stadt im Frankenswald				lateinisch: sei gegrüßt		CEHI NRS	Himmelsrichtung				
Teil der Lederherstellung			1		EMMO	Unsinn (ugs.)		ABE HIN		DI	
Buch der Bibel		Nähmittel		Frauenname			wut-tobend	EIRTZ	in der Nähe von		
Ver-mächtnis				AOR	See-manns-gruß			Rufname der Taylor †	6	BEN	
persönl. Geheimzahl (Abk.)		5	LL	ein Glücksspiel			2	SU	EL	EG	
völlig unbegründet		Hauptstadt Perus		deutsche Vorsilbe		Sondervergütung				3	
				namhaft, geachtet							

$\text{○○○} + \text{○○} = \text{○○○○}$
 $\text{○} + \text{○} = \text{○}$
 $\text{○○○} + \text{○○○○} = \text{○○○○○}$
 $\text{○○○○} + \text{○○○○} = \text{○○○○○}$

$098 = 09156 + 0162$
 $947 + 488 = 5779$
 $199 + 75 = 2774$

B R I T I S C H E
 M A E H R E
 A B R I L
 D A K A R X A K U
 L E I T E
 G E R E N
 S W I S T
 E K A T E

B E G I N N
 H A L T L O S
 P I N N
 L E I T E
 T I M A
 E S R A
 G E R E N
 N A T I
 L M A
 P I S T O L E

LÖSUNGEN

1. Pistol (Gaunersprache)
 2. Verlockung
 3. ein Stück
 4. nicht außergewöhnlich
 5. Ballrückspiel beim Tennis
 6. eine Droge
 7. Teilstrecke

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

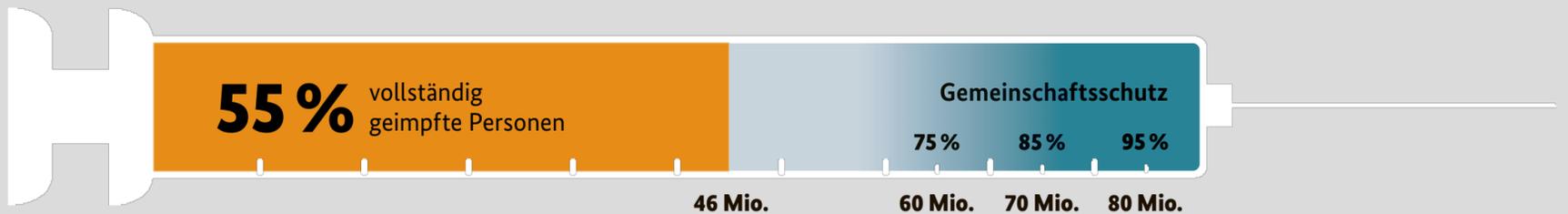
ABART
 AKTIVA
 ASYL
 BABYS
 BEMBEL
 DAHER
 DAKAR
 DEKAN
 DELUXE
 EHREN
 ESKIMO
 EXTRA
 KATE
 MAEHRE
 METIER
 OASE
 REELL
 RIVALE
 SEEAAL
 STAAT
 VASE
 VULKAN

JEDE IMPFUNG ZÄHLT

Inzwischen sind bereits mehr als 55 Prozent der Bevölkerung in Deutschland vollständig geimpft und sind so bestmöglich gegen die Delta-Variante des Coronavirus geschützt. Über 62 Prozent der Bevölkerung haben bereits eine erste Corona-Schutzimpfung erhalten und sollten für den vollen Impfschutz unbedingt an ihre Zweitimpfung denken. Der angestrebte Gemeinschaftsschutz wird erreicht, wenn möglichst viele einen vollständigen Impfschutz erhalten haben – deshalb zählt jede Impfung.

1 Für den Gemeinschaftsschutz zählt jede Impfung

Quelle: RKI

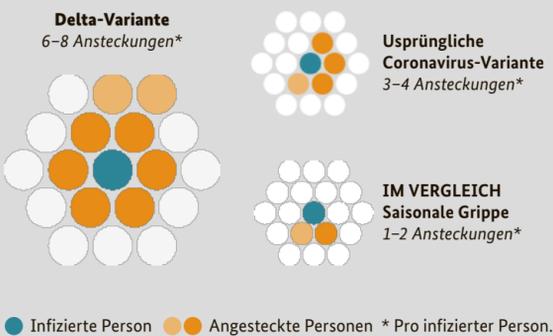


Ca. 95 Mio. Impfdosen wurden von Ende Dezember 2020 bis Mitte August 2021 in Deutschland verabreicht. Die Infektionen, Intensivbehandlungen und Todesfälle sind nachweislich gesunken. Um die Ausbreitung der Delta-Variante einzudämmen und einen bestmöglichen Gemeinschaftsschutz aufzubauen, müssen möglichst viele der 12- bis 59-Jährigen vollständig geimpft sein.

Stand: 11.08.2021

2 Warum die Delta-Variante besonders gefährlich ist

60% ansteckender als die bisherigen Coronavirus-Varianten. Quelle: RKI



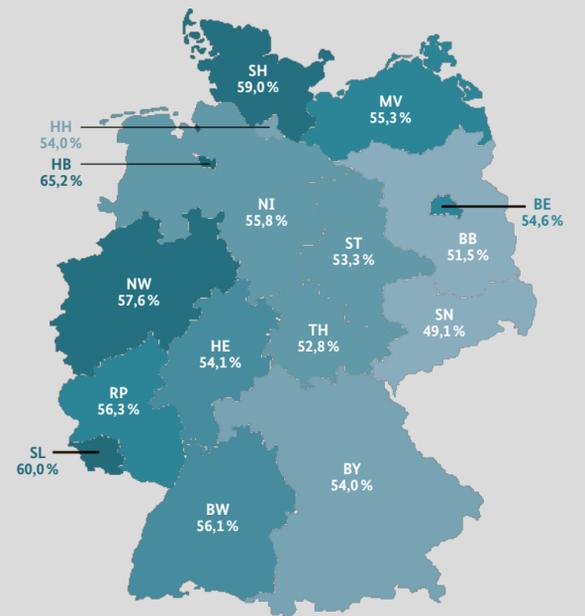
Ein Virus mutiert, wenn es sich vermehrt – bei diesem Kopiervorgang können Abweichungen entstehen. Aus diesen Abweichungen bilden sich Virusvarianten. Delta ist inzwischen die in Deutschland meistverbreitete Coronavirus-Variante und sorgt für erneut steigende Infektionszahlen.

Quelle: RKI



3 Der Impffortschritt nach Bundesländern*

Stand: 11.08.2021



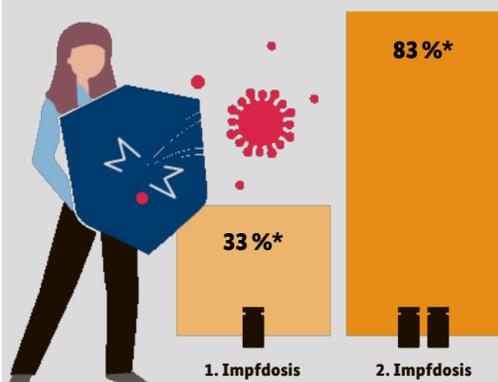
Aktuelle Zahlen im Impfdashboard unter [Corona-Schutzimpfung.de](https://www.corona-schutzimpfung.de)
* Nach vollständig geimpften Personen.

4 Für den eigenen Schutz zählt jede Impfung

Quelle: RKI

Warum die zweite Impfung besonders wichtig ist

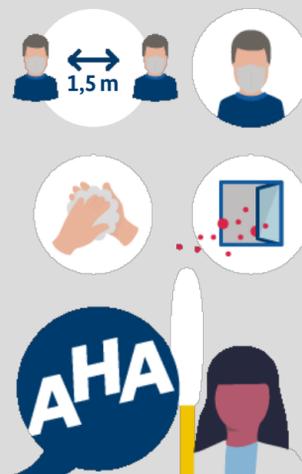
Schutz vor der Delta-Variante am Beispiel des Impfstoffs von BioNTech/Pfizer



Grund dafür ist das **immunologische Gedächtnis**: Nach der Verabreichung einer zweiten Impfstoffdosis (bzw. nach der Verabreichung einer Impfung bei Genesenen) „erinnert“ sich das Immunsystem und reagiert entsprechend abwehrend mit **Immungedächtniszellen** und einer Bildung von **Antikörpern**. Die Bildung von neutralisierenden Antikörpern gilt beim Corona-Impfstoff von Johnson & Johnson bereits nach der einmaligen Impfgabe als ausreichend. Zusätzlich konnte eine starke Immunantwort gegen die Delta-Variante festgestellt werden.

* Gegen symptomatische Infektionen, 14 Tage nach der Impfung.

5 Was neben der Corona-Schutzimpfung hilft



AHA+L-Formel

Halten Sie sich an die folgenden Verhaltensregeln: Abstand einhalten (mindestens 1,5 Meter), Hygieneregeln beachten (richtiges Husten, Niesen, gründliches Händewaschen), im Alltag eine Maske tragen und regelmäßig lüften.

Testen

Antigen-Schnell- und -Selbsttests sind nicht nur feste Begleiter auf Reisen. Auch im Alltag, gerade wenn Sie noch nicht den vollen Impfschutz erhalten haben, gibt Ihnen ein Corona-Test Klarheit und bestmögliche Sicherheit.

Bitte beachten Sie – nur die Kombination aus all diesen Schutzmaßnahmen schützt Sie und Ihre Lieben bestmöglich gegen das Coronavirus und seine Varianten.

Die Corona-Schutzimpfung bringt das volle Leben zurück.

Weitere Informationen auch als Video, Download oder Newsletter unter [Corona-Schutzimpfung.de](https://www.corona-schutzimpfung.de)



Blieben Sie auf dem Laufenden:

[bmg.bund](https://www.bmg.bund.de) | [Bundesministerium für Gesundheit](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)
[bmg_bund](https://www.bmg_bund.de) | [bundesgesundheitsministerium](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)

Informationen zum Thema Impfen und Testen erhalten Sie kostenfrei unter **Info-Tel. 116 117** und **0800 0000837** (English, العربية, Türkçe, Русский) sowie in Gebärdensprache unter www.zusammengegencorona.de

DEUTSCHLAND
KREMPelt DIE
#ÄRMELHOCH
CORONA-SCHUTZIMPfung.DE

Kurz notiert

Die Belange der Fußgänger

MÜNSTER. Das Projekt „Fußverkehrs-Check Münster 2021“ startet mit einem Auftakt-Workshop am 7. September (Dienstag, 18 Uhr) in der Stadthalle Hilstrup, zu dem Interessierte aus Münster eingeladen sind. Eine Anmeldung beim Amt für Mobilität und Tiefbau per E-Mail an fussverkehr-2021@stadt-muenster.de mit Angabe des Namens, der Adresse und der E-Mail-Adresse bis Dienstag (24. August) ist zwingend erforderlich. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Es gelten die aktuellen Regeln laut Coronaschutzverordnung (geimpft, genesen, getestet). Gemeinsam mit Fachleuten der Verwaltung, Politik und Verkehrsverbände werden die Belange der Fußgänger in Münster erarbeitet.

Möglichkeiten des Engagements

MÜNSTER. Die Freiwilligenagentur Münster lädt zu einem Engagement-Stadtrundgang für Menschen, die sich über Engagement-Möglichkeiten informieren möchten. Es werden soziale Einrichtungen besucht, die zurzeit Freiwillige suchen: Interessierte bekommen direkt vor Ort Einblicke in die Arbeit des Seniorentreffs Hansahof, des Oxfam Shops und der Hospizbewegung Münster. Der kostenlose Spaziergang findet am Mittwoch (25. August, 15 Uhr) statt und wird etwa zwei Stunden dauern. Anmeldung bis Dienstag (24. August) auf www.freiwilligenagentur-muenster.de. Infos auch unter ☎ 0251/4 92 59 70.

Podiumsdiskussion zur Bundestagswahl

MÜNSTER. Die KAB St. Ida Gremendorf lädt ein zu einer Podiumsdiskussion mit Kandidatinnen und Kandidaten zur Bundestagswahl aus Münster am Freitag (27. August, 19 Uhr) ins neue Bürgerzentrum auf dem Gelände der ehemaligen York Kaserne. Dr. Stefan Nacke (CDU), Svenja Schulze (SPD), Klaus Kretzer (FDP) und Maria Klein Schmeink (Bündnis 90 Die Grünen) stellen sich den Fragen der Teilnehmer. Anmeldung bei Annegret Beiler ☎ 0251/61 94 31.

Diskussion über gerechte Wirtschaft

MÜNSTER. Die developmentpolitische Organisation Christliche Initiative Romero (CIR) aus Münster lädt am Mittwoch (25. August, 19.30 Uhr) zu einer Podiumsdiskussion zum Thema „Die neue Bundesregierung – fit für die sozial-ökologische Transformation?“ ein. Die münsterischen Bundestagskandidatinnen und -kandidaten Maria Klein-Schmeink (Die Grünen), Klaus Kretzer (FDP), Kira Sawilla (Die Linke) und Alina Möller (ÖDP) debattieren über Visionen und Herausforderungen einer global gerechten und nachhaltigen Wirtschaft. Die Veranstaltung findet in der Schillerstraße 44a auf einem überdachten Platz statt. Weitere Infos:

www.ci-romero.de/termine

Online-Infoabend zum Glasfaserausbau

MÜNSTER. Rund 4000 Haushalte an 640 Adressen in Mauritz-West haben die Chance auf schnelles Gigabit-Internet mit einem kostenlosen Glasfaseranschluss. Möglich macht das die Kooperation von den Stadtwerken Münster und der Deutschen Telekom. Die Vorvermarktung ist gestartet. Was zu tun ist, um beim Glasfaserausbau dabei zu sein, erfahren Interessierte auf dem digitalen Infoabend am Donnerstag (26. August, 18.30 Uhr). Der Livestream ist unter www.glasfaser-muenster.de/infoveranstaltung abrufbar.

Christopher Street Day mit Demo

MÜNSTER. Auch in diesem Jahr wird es in Münster wieder einen Christopher Street Day geben. Am 28. August (Samstag, 14 Uhr) startet am Aasee an der Bismarckallee eine Demo. Von dort aus geht es durch Münsters Innenstadt zum Schloßplatz. Die gesamte Strecke ist barrierefrei. Auf dem Schloßplatz wird es eine Abschluss Kundgebung, etwas Musik und ein kleines Ständefest geben. Während der Demonstration und des Ständefestes gilt auch in diesem Jahr eine Maskenpflicht und das Einhalten der Sicherheitsabstände.

Die FH will ihre bisherigen Bemühungen verstärken

Konzept für den

Klimaschutz



Ben Selle unterstützt im Gebäudemanagement Klimaschutzmanagerin Marion Behrends – hier sind beide an der Photovoltaikanlage auf dem Dach des Fachbereichs Design, der Münster School of Design, zu sehen. Foto: FH Münster/Katharina Kipp

MÜNSTER. Grüne Dächer, naturnahes Grünflächen- und Regenwassermanagement, Dienstfahräder für die Beschäftigten oder Carsharing-Angebote – die FH leistet schon viele kleine, aber wichtige Beiträge zum Schutz des Klimas. Jetzt will die Hochschule ihre Bemühungen bündeln und verstärken: In den nächsten zwei Jahren entsteht ein Klimaschutzkonzept, das in den darauffolgenden 24 Monaten umgesetzt werden soll. Das Klimaschutzkonzept umfasst diverse Handlungsbereiche, darunter Energie, Mobilität, Ernährung, Wasser und Abfall, die koordiniert und zielgerichtet entwickelt werden sollen. Federführend zuständig für das Vorhaben ist Klimaschutzmanagerin Marion Behrends. Die 30-Jährige ist seit dem 15. Juni an der Hochschule tätig – und hat viele Pläne.

„Unser Ziel ist es, unterschiedliche Akteure zusam-

Die bisherigen Bemühungen zum Schutz des Klimas hebt die Fachhochschule jetzt auf eine neue Stufe: Bis Mitte 2023 solle ein Klimaschutzkonzept entwickelt werden.

menzubringen und gemeinsam weitere Klimaschutzmaßnahmen zu entwickeln“, so Behrends. Dabei profitiere die Hochschule von den eigenen Experten. „Viele unserer Fachbereiche beschäftigen sich seit Jahren mit dem Klimaschutz. Von diesem Wissen wollen wir jetzt als Hochschule gemeinsam profitieren.“ Deshalb hat Behrends bereits erste Kontakte zu den Fachbereichen geknüpft. „Wir wollen Projektmitarbeiterinnen und -mitarbeiter gewinnen und Fachleute für unser Vorhaben begeistern, um ein Netzwerk aufzubauen, das die Projekte unterstützt.“ In das Vorhaben werden auch Studierende eingebunden. Klimaschutz verstehe die FH als Gemeinschaftsprojekt, bei dem viele Köpfe mitwirken. „Dieser partizipative Ansatz ist uns sehr wichtig. Wir wollen gemeinsam einen auf unsere Hochschule abgestimmten Plan entwickeln, der die Gegebenheiten und

Bedürfnisse unserer Studierenden und Beschäftigten einbezieht.“

Das dafür nötige Wissen, Erfahrung und Ideen bringt sie durch ihren Werdegang mit: Die gebürtige Ostfriesin hat nachhaltige Entwicklung in den Niederlanden studiert und anschließend in Hamburg bei einem gemeinnützigen Projekt mitgearbeitet, das die Bevölkerung für persönliche Klimaschutzmöglichkeiten sensibilisiert. „Und jetzt habe ich die Möglichkeit, mein Fachwissen auf höherer Ebene umzusetzen“, sagt Behrends. Besonders an der FH Münster fühle sie sich damit sehr gut aufgehoben. „Ich bewege mich hier in einem umweltpositiven Raum. Viele bringen ein sehr innovatives und nachhaltiges Bewusstsein mit, das ist toll!“

www.fh-muenster.de/klimaschutz

Münster will Afghanen aufnehmen

MÜNSTER. Die Stadt Münster will Ortskräften aus Afghanistan, die vor den Übergriffen der Taliban flüchten müssen, eine Perspektive bieten. Als Mitgliedstadt im Bündnis „Städte Sicherer Häfen“ schließt sie sich einer Initiative der brandenburgischen Landeshauptstadt Potsdam an. Sie signalisiert ihre klare Bereitschaft, zusätzliche afghanische Ortskräfte aufzunehmen, die der Notsituation in ihrem Heimatland entkommen können. „Die Ortsshelfer in Afghanistan haben sich seit 2001 solidarisch gezeigt mit ihrer Unterstützung der deutschen Sicherheitskräfte. Nun ist es selbstverständlich, dass wir uns mit ihnen solidarisch zeigen und ihnen unbürokratisch unsere Hilfe anbieten“, sagt Oberbürgermeister Markus Le-we.

Digitale Woche der Ausbildung

MÜNSTER. Auch in diesem Jahr gibt die Westfälische Wilhelms-Universität in einer digitalen Ausbildungswoche Einblicke in die vielseitigen Berufe in der Hochschule. Vom 30. August bis 3. September haben Interessierte beim „Tag der Ausbildung digital“ die Möglichkeit, online Video-rundgänge durch Werkstätten, Labore und Büros zu machen, Gespräche mit Auszubildenden zu führen und Auszubildende nach ihren Erfahrungen zu fragen. Jugendliche ab der 8. Klasse können sich über die Berufe an der WWU informieren und sich für ein Online-Live-Treffen mit Auszubildenden und Auszubildenden ihres Wunschberufs anmelden. Einige Berufe bieten zudem sogar Mitmachaktionen an.

www.tagderausbildung.wwu.de

Angebote gültig bis zum 28.08.2021 | Mo. KW 34

REWE Dein Markt

Griechenland/Italien/Spanien
Tafeltrauben hell kernlos
Sorte: siehe Kennzeichnung
Klasse I, 1 kg = 1,98

-99
je 500 g Schale

-69
je 250 g Schale

Spanien/Marokko
Cherry Romatomen
Klasse I, 1 kg = 2,76

14% gespart
11,99
je Kasten

Grevensteiner
16 x 0,5 Liter, 1 l = 1,50
zzgl. 2,78 Pfand
20 x 0,33 Liter, 1 l = 1,82
zzgl. 3,10 Pfand

22% gespart
3,49
je Kasten

Römerwall Mineralwasser
verschiedene Sorten
12 x 0,75 Liter Glas, 1 l = -,39
zzgl. 3,30 Pfand

Zott Sahne Joghurt
verschiedene Sorten
100 g = -,22

49% gespart
-33
je 150 g Bch.

31% gespart
2,19
je Packung

Iglo Filegro Ofen-Backfisch
tiefgefroren
240 g Packung, 100 g = -,91
oder **Schlemmer Filet à la Bordelaise Classic**
tiefgefroren
380 g Packung
1 kg = 5,76

KNALLER!
bis 50% gespart
-49

Knorr Fix Tomaten Bolognese
46 g Beutel, 100 g = 1,07
oder **Natürlich Lecker Lasagne**
43 g Beutel, 100 g = 1,14

3,99
je 1 kg

Frische Stielkoteletts
ideal zum Braten in der Pfanne oder für den Grill

Frische Hähnchenschenkel mit Rückenstück
HKL A

-20
je 100 g

nur Montag unser Super-Tagesangebot

An unserer Bedienungstheke:
REWE Fleischwurst
mit oder ohne Knoblauch
1 kg = 5,50

je 500 g Ring

2,75

Alle Angebote erhältlich in folgenden Märkten:
www.rewe-dortmund.de (qrco.de/wk-m2)



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

Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Bitte haben Sie Verständnis, falls einige Artikel vorzeitig ausverkauft sein sollten. REWE Dortmund SE & Co. KG, Asselner Hellweg 1-3, 44309 Dortmund | Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung!

So soll das Hansator auf der Ostseite des Hauptbahnhofs nach seiner Fertigstellung aussehen. Foto: kadawittfeldarchitektur/loomn



Innovatives Wohnkonzept mit 313 Studios

Co-Living am Bahnhof

Co-Living-Projekt mit 313 All-Inclusive-Studios entsteht im Projekt Hansator der Landmarken AG. Im Sommer 2022 soll es eröffnet werden.

MÜNSTER. Am Bremer Platz, an der Ostseite des Hauptbahnhofs, wird das „POHA House“ rund 8000 Quadratmeter Wohnfläche bieten, von denen etwa 570 Quadratmeter als Community-Spaces konzipiert sind, teilt Landmarken mit. Das „POHA House“ erstreckt sich über den Nord- und Mittelteil des Hansators Münster und ist das bislang größte Projekt des 2019 gegründeten

Entwicklers und Betreibers für Co-Spaces. Weitere „POHA Houses“ entstehen aktuell in Aachen, Essen und der Hamburger Hafencity.

Die Wohnungen im „POHA House Münster“ verfügen über Bäder und Küchen sowie Wohn- und Schlafbereiche. Sie richten sich an junge Berufstätige und Expats, die nach Deutschland ziehen. Auch Universitätsmitarbeiter und Studierende sind angesprochen. Die Wohnungen sind voll möbliert und mit schnellem Internet ausgestattet. Ein Großteil der Gemeinschaftsflächen, die allen Mietern offen stehen, befindet sich auf der ersten Etage,

wo der Nord- und der Mittelteil des Hansators über eine große Außenterrasse zusammengeführt werden. Die „Community Lounge“ umfasst ein Esszimmer sowie Sitz- und Loungemöglichkeiten. Ebenfalls entstehen ein Zen-Garten und ein Glas-Pavillon. Weitere kleinere „Community Spaces“ (Gemeinschaftsbereiche) bieten unter anderem einen Meditationsraum und ein Kunstzimmer.

Damit realisiert „POHA House“ in Münster ein innovatives Wohnkonzept für die Sharing-Economy, die immer häufiger Leben, Arbeiten und Gemeinschaft unter einem

Dach vereint, heißt es in der Mitteilung weiter. Mit der Innenarchitektur und Möblierung, die viele natürliche, gesundheitsfördernde Materialien vorsehen, entspreche das Konzept der nachhaltigen Ausrichtung von Landmarken. Zum Angebot für die Bewohner gehören auch Veranstaltungen von Sportkursen über Kochabende und Kunst-Workshops bis zu Vortragsreihen.

Das Wohnen ist vollständig digitalisiert. Auch der Ein- und Auszug wird per App geregelt.

Ökoprofit: Gewinn fürs Klima

MÜNSTER. Das aus Österreich stammende Konzept Ökoprofit zeichnet in Münster seit zwei Jahrzehnten Projekte für betrieblichen Umwelt- und Klimaschutz aus. In der Domstadt haben sich in diesem Rahmen bereits 118 Unternehmen für ein nachhaltiges Wirtschaften stark gemacht, heißt es in einer Mitteilung der Stadt.

„Umwelt- und Klimaschutz mit Gewinn“, so lautet die Formel von Ökoprofit in Münster: Wenn Wirtschaftsunternehmen ihren Energie- und Ressourcenverbrauch

verringern und Abfälle vermeiden, entlasten sie laut Stadt nicht nur die Umwelt und das Klima. Zeitgleich senken sie auch ihre Betriebskosten.

Im Rahmen der Ökoprofit-Projekte werden jeweils bis zu 15 teilnehmende Betriebe in Workshops und bei Vor-Ort-Besuchen von zwei Beratungsbüros, B.A.U.M. Consult und Westermann Management Consult, zu Maßnahmen beraten, die sowohl der Umwelt als auch der Unternehmensbilanz helfen und zur Zertifizierung führen.

Eine aktuelle Berichtsvorlage für den Ausschuss für Umweltschutz, Klimaschutz und Bauwesen dokumentiert laut Stadtverwaltung: Durch die Maßnahmen werden jährlich und stadtweit 18 300 Tonnen CO₂, 25,3 Millionen Kilowattstunden Strom, 1560 Tonnen Abfall, über 159 000 Kubikmeter Wasser und 4,2 Millionen Euro eingespart.

Zurzeit findet der zwölfte Durchgang statt. Unter den Teilnehmern entsteht jeweils ein regionales Netzwerk, in dem sie oft auch über den eigentlichen Zertifizierungszyklus hinaus vom fachlichen Austausch profitieren. Infos bei Projektleiterin Uschi Sander, ☎ 4 92 67 61 und online.

www.stadt-muenster.de/umwelt

Tier der Woche

Tom ist ein etwa dreijährige Chihuahua-Rüde und als Fundtier ins Tierheim gekommen. Er ist ein recht freundlicher und unkomplizierter Zeitgenosse. Lernt man Tom kennen, dann zeigt er sich anfangs höflich zurückhaltend. In seinem neuen Zuhause sollten keine kleinen Kinder leben, da hier die Erfahrungswerte fehlen, wie Tom damit zurechtkommen würde. Er braucht Menschen, die ihn nicht als Spielzeug sehen, sondern ihn auf seinen Beinchen laufen lassen. Infos beim Tierheim des Tierschutz-Vereins Münster, Dingstiege 71, ☎ 32 62 80.



„Energie-Mission“ für Schulklassen

MÜNSTER. Was ist Energie? Was ist erneuerbare Energie? Kindgerecht und spielerisch beantwortet diese Fragen die „Energie-Mission“, ein kostenloses Angebot der Stadtwerke für Grundschulklassen der Jahrgänge drei und vier.

Im neuen Schuljahr besuchen die Schauspieler Captain Solar und Ventus da Windi die Klassenzimmer erstmals digital. Ab sofort können Lehrkräfte ihre Klassen für den einstündigen Unterrichtsbesuch auf www.energiemission.de anmelden.

Danach erhalten die Lehrkräfte eine digitale Terminein-

ladung mit einem Link zu einem Videomeeting. Per Webcam erklären Captain Solar und Ventus da Windi den Kindern, wie aus Sonne, Wind und Wasser Energie gewonnen wird. Ein internetfähiger Rechner mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera sowie ein Beamer oder Fernseher reichen aus, um teilzunehmen.

Unterstützt werden die Auftritte durch zusätzliche Unterrichtsmaterialien. Bei einem Quiz können alle teilnehmenden Kindern zudem einen Rucksack gewinnen.

Hammer zuhause

Gardinen, Bodenbeläge, Tapeten und mehr!

RÜCKRUFAKTION!

Wir nehmen Produktqualität ernst.



Im Rahmen unserer Qualitätssicherung haben wir festgestellt, dass bei den drei nachfolgenden Loribaft-Teppichmodellen eine **Überschreitung** der zulässigen Höchstwerte von **Azofarbstoffen** festgestellt wurde. Azofarbstoffe in dieser Konzentration sind für den Menschen **gesundheitsgefährdend** und können **krebserregend** sein.

Wir rufen daher die drei aufgeführten Teppichmodelle zurück. Andere Produkte sind vom Rückruf nicht betroffen.

Aparna

Artikel-Nr.: 747444...
Farbe: Red

Apisana

Artikel-Nr.: 747445...
Farbe: Topaz

Apjuna

Artikel-Nr.: 747443...
Farbe: Multi

Bitte bringen Sie den von Ihnen gekauften und betroffenen Teppich umgehend in einen Hammer Fachmarkt Ihrer Wahl zurück und erhalten im Tausch einen Hammer Warengutschein. Gerne unterstützen unsere Hammer Profis Sie anschließend dabei, einen für Sie passenden neuen Teppich zu finden.

Weitere Angaben zur Rückgabe erhalten Sie hier oder unter:

www.hammer-zuhause.de
Kunden-Hotline: 05731 765-432
E-Mail: info@hammer-zuhause.de



48157 Münster
An der Kleimannbrücke 1

48231 Warendorf
August-Wessing-Damm 82-84

Wildunfälle vermeiden und im Fall einer Kollision das Richtige tun

Liebe liegt in der Luft



Die Gefahr eines Wildunfalls besteht ganzjährig, zur Brunftzeit im Herbst ist sie allerdings besonders hoch. Foto: djd/ltzehoer Versicherungen Foto: djd/ltzehoer Versicherungen

Im Juli und August paaren sich unter anderem Rehe. Ziemlich hormon-gesteuert werden sie dabei ungestüm und stürmen blitzschnell aus dem Wald oder vom Feld über die Straße.

Knapp 300 000 Mal kam es allein im Jahr 2019 in Deutschland zu einer Kollision zwischen Auto und Wild. Zum Glück endeten die meisten Zusammenstöße – zumindest für Fahrzeug und Insassen – glimpflich und es blieb beim Blechschaden. Die Angaben stammen vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV), der auch die Kosten von Wildunfällen ermittelte: Der Schadenaufwand in der Fahrzeugversicherung lag 2019 bei 885 Millionen Euro. Dazu kommt eine hohe Dunkelziffer von Unfällen, die nicht gemeldet werden.

Von Autofahrern werden Zusammenstöße mit Wild im Ausmaß häufig unterschätzt.

Tatsächlich aber besitzt ein 20 Kilogramm schweres Reh nach Berechnungen des Deutschen Jagdverbandes (DJV) bei einer Kollision mit Tempo 100 ein Aufschlaggewicht von fast einer halben Tonne. Ein Wildunfall kann unabhängig von der Erfahrung und dem Fahrkönnen jeden Kraftfahrer treffen, so die Warnung des GDV. Vorsicht sei das ganze Jahr geboten, nicht nur im Frühjahr und zur Brunftzeit im Herbst.

Wer Schäden an seinem Fahrzeug durch einen Wildunfall nicht selbst zahlen will, sollte eine Teilkaskoversicherung abschließen. Bei den Itzehoer Versicherungen beispielsweise kann man in zwei Tarifen sogar einen Schutz für die Kollision mit Tieren aller Art hinzubuchen,

nicht nur für den Zusammenstoß mit Haarwild. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.itzehoer.de.

Der DJV hat Tipps zusammengestellt, wie man Wildunfälle vermeiden kann und wie man sich nach einer Kollision verhalten sollte.

Wildunfall verhindern:

★ Die Geschwindigkeit entlang unübersichtlicher Wald- und Feldränder sollte man reduzieren.

★ Besonders gefährlich sind neue Straßen durch Waldgebiete – das Wild behält seine gewohnten Wege bei.

★ Die größte Gefahr herrscht in der Morgen- und Abenddämmerung, bei Nacht und bei Nebel.

★ Entdeckt man Tiere am Straßenrand gilt: abblenden,

hupen, bremsen, Lenkrad festhalten, keine unkontrollierten Ausweichmanöver starten.

★ Gerade Rehe sind selten Einzelgänger, daher sollte man stets mit Nachzüglern rechnen.

Richtiges Verhalten nach einem Wildunfall:

★ Zunächst die Unfallstelle sichern: Warnweste anlegen, Warblinkanlage anschalten, Warndreieck aufstellen.

★ Bei Personenschäden muss man Erste Hilfe leisten und die Rettung rufen (Notruf 112).

★ Auch Jäger und beziehungsweise Polizei (Notruf 110) muss man kontaktieren und den Standort melden. Für die Versicherung lässt man sich eine Wildunfallbeschei-

nigung ausstellen.

★ Aufgrund der Infektionsgefahr sollte man tote Tiere niemals ohne Handschuhe anfassen und Abstand zu lebenden Tieren halten.

★ Die Wildmitnahme wird als strafbare Wilderei eingestuft.

★ Einem geflüchteten Tier sollte man nicht folgen. Stattdessen teilt man in der Unfallmeldung die Fluchrichtung mit, so kann ein Jäger das verletzte Tier leichter finden. (djd)

Kurznotiert

Unfallrisiko in Autobahnbaustellen

Autobahnen sind die besten und sichersten Straßen im Lande – von einer Ausnahme abgesehen: den Baustellen. Verengte Fahrstreifen, verschmutzte und unebene Fahrbahnen sowie Schilderwälder und Baustellenverkehr sorgen für Risiken. Unaufmerksamkeit, zu geringer Abstand, überhöhte Geschwindigkeit und Fehler beim Fahrstreifenwechsel sind häufig die Ursache. Schon von den ersten Hinweisschildern an sollte man hochkonzentriert fahren, sich nicht ablenken zu lassen und die Tempobeschränkungen zu beachten. (Dekra)

Sicher fahren im Alter

Senioren werden mobiler und nehmen bis ins hohe Alter aktiv am Straßenverkehr teil. Damit verbunden ist ein deutlich erhöhtes Verletzungsrisiko im Falle eines Unfalls. Persönliche „Strategien“ können das Fahren im höheren Alter sicherer machen, beispielsweise das Fahren mit erhöhtem Abstand, Rushhour oder Dunkelheit möglichst meiden, ein defensiver Fahrstil und die Nutzung von Assistenzsystemen. Empfohlen werden auch spezifische Fahrtrainings und qualifizierte Rückmeldefahrten. Wichtig ist eine ehrliche Selbsteinschätzung. Zudem sollte man Hinweise zur eigenen Fahreignung ernst nehmen, sei es aus dem Familien- und Freundeskreis oder von neutralen Experten. (Dekra)

– Anzeige –

Die Niederlande und Deutschland halten zusammen – auch bei Krisen

Hilfe für die Hochwasseropfer
Die schlimmen Bilder der Hochwasserkatastrophe in Teilen Deutschlands sind bei den Menschen immer noch vor Augen. Viele Unternehmen helfen tatkräftig mit Spenden, um die Hochwasseropfer und den Neuaufbau der Städte zu unterstützen. Auch das Unternehmen GartenLUX, mit Sitz in der niederländischen Stadt Venlo, möchte den Hochwasseropfern helfen. Daher spendet das Unternehmen 5 % des Umsatzes, der bis zum 31. August 2021 generiert wird, an die Opfer des Hochwassers.

Auch die Corona-Inzidenzzahlen in den Niederlanden sind in der letzten Zeit wieder stark gesunken
Daher sind die Niederlande seit dem 8. August kein Risikogebiet mehr. Deutsche, die in die Niederlande reisen, benötigen keinen Testnachweis, da Deutschland für die Niederlande den Farbcodes Grün hat. Das gilt sowohl für Ausflüge unter 24 Stunden, als auch für längere Aufenthalte. Somit steht auch einem Besuch zum Einkaufen in den Niederlanden nichts mehr im Wege und die niederländischen Unternehmen

freuen sich, deutsche Kunden wieder begrüßen zu dürfen.

Das niederländische Unternehmen GartenLUX freut sich auf deutschen Besuch
Als Experte für Terrassenüberdachungen Made for Germany blickt das Team von GartenLUX auf mehr als 25 Jahre Know-how in der Branche zurück. Auch der neue Showroom mit einer Fläche von 2.500 Quadratmetern bietet für jeden Wunsch etwas Passendes. Planen Sie eine klassische Überdachung Ihres Außenbereichs? Haben Sie schon immer von einer geschützten grünen Oase geträumt, die direkt an Ihre vier Wände angrenzt? Oder möchten Sie sich mit einer Markise vor Sonneneinstrahlung schützen? Das umfangreiche Sortiment umfasst Lösungen aller Art. Ein Team aus deutschsprachigen Fachberatern erarbeitet gemeinsam mit Ihnen eine Planung und wählt die passenden Konfigurationen für Ihr Vorhaben aus. Auch die Betreuung nach dem Kauf ist bei GartenLUX gegeben. Dazu gehört zum Beispiel eine kostenlose Einmessung. So können Sie einen Platz in Ihrem Garten gestalten, den

Sie vom Frühjahr bis in den späten Herbst als Terrasse nutzen können.

Das Unternehmen bietet momentan außerdem eine besondere Aktion an, bei dem die Kunden den gesamten Kaufpreis bis zum 1. Oktober 2021 zurückgewinnen können. Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit einem deutschsprachigen Fachberater für ein telefonisches Beratungsgespräch. Hier können Sie Ihre wichtigsten Fragen klären und Tipps bekommen, welche Überdachung zu Ihren Anforderungen passt. Oder Sie besuchen die Ausstellung und verbinden Ihren Besuch mit einem

schönen Ausflug nach Venlo. Überzeugen Sie sich selbst von der großen Bandbreite an Überdachungslösungen und lassen Sie sich ausführlich alle Möglichkeiten für die Gestaltung Ihrer Terrassenüberdachung zeigen.

GartenLUX ist an sieben Tagen in der Woche, immer von 9.00 bis 17.00 Uhr, für Sie da. Besuchen Sie das Unternehmen entweder vor Ort in der **Buys Ballotstraat 9 in Venlo** oder stellen Sie Ihre Fragen telefonisch unter 02 11 93 67 02 14. Weitere Infos erhalten Sie auf der Website www.gartenlux.eu



Reifendruck checken

Die Sachverständigen von Dekra erinnern daran, vor dem Start in den Urlaub am kalten Reifen den Reifendruck zu checken und an den Beladungszustand des Fahrzeuges anzupassen. Zu wenig Druck auf den Reifen ist für jeden zweiten Reifenschaden verantwortlich, der zu einem Unfall führt. Bei zu niedrigem Fülldruck verrichtet der Reifen zu viel „Walkarbeit“. Das heißt, er kann sich so stark erhitzen, dass sich die Schichten des Reifens ablösen oder der Reifen „durchsägt“. Die Herstellerwerte findet man in der Regel in der Tankklappe oder an der B-Säule auf der Fahrerseite. (Dekra)



Hartnäckiger Schmutz in der Sonne: Insektenreste lässt man besser nicht zu lange am Auto. Foto: Karl-Josef Hildenbrand/dpa

Insektenreste möglichst schnell entfernen

Schmierige Sache

Im Sommer sind Autofront und Windschutzscheibe oft übersät mit schmierigen Insektenresten. Generell entfernt man diese besser schnellstmöglich, rät die „Auto Zeitung“ (15/2021). Ansonsten können sie sich mit der Zeit regelrecht einbrennen und den Klarlack schädigen. Auch von der Scheibe gehen sie zuweilen schwer ab. Vorsicht ist geboten vor Kurven oder in brenzligen Situationen. Dort betätigt man besser nicht unbedacht die Scheibenwischer. Denn auch wenn ein Sommermittel mit Proteinlösern im Wischwasserbehälter ist: Manchmal braucht es mehrere Wischbe-

wegungen, bis der angelöste Insektenschmutz die Sicht freigibt – und bis dahin ist gefährlicher Blindflug angesagt. Wer noch einen Winterreiner im Behälter hat, muss mit noch mehr Schmiererei rechnen. Besser nutzt man Pausen für den Putz von Scheiben und Scheinwerferabdeckungen. Nach Fahrtende reinigt man die Front zeitnah mit Wasser, weichen Schwämmen und falls nötig mit Spezialreiner. (dpa)

ter Huurne
HOLLANDMARKT

Alle Angebote auf www.terhuurne.nl

terhuurnehollandmarkt

Angebote gültig vom 11.08.2021 bis zum 31.08.2021

Satz- und Druckfehler vorbehalten

Alsteedseweg 64, Grenzübergang Buurse-Alstätte

Bis gleich!

Segafredo
Intermezzo
1000g / Bohnen
4,99

Lavazza
Crema E Aroma
1000g / Bohnen
7,99

Tchibo
Feine Milde
500g / Vakuum
3,49

Tchibo
Feine Milde
500g / Bohnen
3,49

mora
Kalbfleisch Kroketten
2x 4 St. / 2x 300g
2,50

Fanta
USA Getränke
Viele Sorten!
12x 355ml
9,99

Schweppes
6 Sorten
6x 330ml
2,99

Noodles
2 Sorten
30x 65g
2,99

Käse 48+
Geschnitten
500g
2,99

Holländische Frikandellen
40x 70g
6,99

Babybel
Groß
3x 200g
5,00



Komm, wir verreisen...!

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



€ 1049,-

SILVESTER IN KÜHLUNGSBORN

Hotel direkt am Ostseestrand...!

- ☼ Fahrt im modernen Reisebus
- ☼ 6 x Ü/F vom Buffet im **Hotel Morada Resort Kühlungsborn*****
- ☼ 5 x Themen-Abendessen im Hotel
- ☼ Ausflüge nach Lübeck und nach Stralsund, mit örtlicher Reiseleitung
- ☼ 1 x Kaffeetafel mit 1 Kännchen Kaffee oder Tee und 1 Stück Kuchen
- ☼ **1 x Silvester-Party-Programm mit Live-Musik und Feuerwerk, Gala-Abendessen, All-inclusive-Getränke (Bier, Hauswein, alkoholfreie Getränke) von 19:00-03:00 Uhr**
- ☼ 1 x Tanzabend mit Live-Musik
- ☼ 1 x geführte Wanderung mit Glühwein
- ☼ 1 x Dia- oder Filmabend
- ☼ Nutzung des hauseigenen Wellness- und Freizeitbereichs nach Verfügbarkeit

Reisetermin:

27.12.2021 – 02.01.2022



€ 719,-

€ 299,-

HERRLICHER GARDASEE

- ☼ 6 x Ü/F im **Komforthotel Piccolo Mondo******, Torbole
- ☼ 6 x Abendessen im Hotel
- ☼ Ganztagesausflug „nördlicher Gardasee“, Schifffahrten Riva-Limone-Malcesine-Riva inklusive
- ☼ Ausflug Verona/Valpolicella-Weinbaugebiet inkl. Weinprobe
- ☼ Stadtführung Verona
- ☼ Ausflug Mantua/Sirmione
- ☼ Ausflug „südlicher Gardasee“
- ☼ Örtliche Reiseleitung

UNESCO-WELTERBE LÜBECK

Zentral gelegenes Komforthotel!

- ☼ Fahrt im modernen Reisebus
- ☼ 2 x Ü/F Hotel Park Inn Radisson****
- ☼ 1 x Abendessen im Hotel
- ☼ Stadtrundgang
- ☼ Führung im Lübecker Rathaus
- ☼ Führung Marzipanmuseum
- ☼ Kaffee & Kuchen bei ‚Niederegger‘
- ☼ Schifffahrt Lübeck - Travemünde

Reisetermin:

10.10. – 16.10.2021

Reisetermin:

08.10. - 10.10.2021

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, 21. August 2021

Bühnenautor	Industriestadt in Polen	pflanzenkundlicher Beruf	Mohammeds Schwiegersohn	Farbe zum Zeichnen	dt. Schauspieler, ... Wanders	Randkommunen Hel sinkis	Flächenmaß der Schweiz	Ost-europäerin	Klöster	orientalische Rohrflöte	poetisch: Jahre	englische Bier-sorte	Futterstoff	Ingwer-gewürz	österr. Bild-hauer (16. Jh.)	musik.: schnell	Teil des Arzt-titels (Abk.)	franzö-sische Autorin † 1783		Rang beim Karate	Kinder-trom-pete	wichtige Person (Abk.)
							Hunde-rasse					nicht ver-schwen-derisch					zu bezah-lendes Fern-sehen					
Papier-grund-stoff							kleinste Teile der Wortbe-deutung	Teile des Stuhls				Garten-blume		Helferin aus der Not						Volks-stamm in Benin und Togo		
ein Balte		griech. Vorsilbe: gleich			griech. Philo-soph der Antike	ein Land-fahrer-voik					eltern-lose Kinder	klima-tisch trocken			Leucht-diode (Abk.)			Still-epoche		Tennis-verband (Abk.)		
			Elementar-teilchen (Meson)		Staat in Ost-europa			Stadt in Baden-Württem-berg	Einkoch-behälter							franzö-sische Königs-anrede		altkelti-scher Sänger			US-Thriller-autor, Stephen	
Dicht-kunst		Fremd-wortteil: ...freund			Manegen	ein Pelztier		Fremd-wortteil: Milliarde			Wind-schatten-seite			Troddel	Sprüh-flüssig-keit				Arbeits-kleidung		Fremd-wortteil: mit	
			nigeria-nischer Schrift-steller	Comedy-Serie, 'Alles ...'			englisch: Sonne		baski-sches Ballspiel	franz. Schau-spieler, Alain ...					Hohl-räume unter der Haut	Rufname des Sängers von U2		dt. Astro-nom † 1846	Halb-affe, Lemur		Vorname der Lemper	
dt. Rund-funk-sender (Abk.)	franz. Univer-sitäts-stadt	Attacken					US-Nor-mungs-institut (Abk.)	Angler-gruß (... Dank)					amerika-nische Klein-katze	Kalku-lation								
			japa-nische Wäh-rung (Y)			Quit-tungen	Hoch-gebirge in Süd-amerika			Innenhof altrömi-scher Häuser		dt. Auto-mobil-pionier (Adam) †				germa-nische Sagen-gestalt		deutsche Vorsilbe für falsch		österr. Dichter † 1926	japani-scher Ring-kampf	
ehem. deutsche Girlgroup, Tic ... Toe				veraltet: Frau	Drama v. Haupt-mann, Rose ...			österr. Pferde-drosch-ke		größter Strom Süd-amerikas					Bereiche links und rechts der Nase		kurz: für das					
Teil des Monats	rituell dar-bringen	ein Binde-wort (... noch)					weib-liches Nieder-wild	engli-sches Längen-maß			bestimm-ter Artikel (4. Fall)				Ausruf der Ver-wunderung	Tuch-macher				taktlos, grob		
Meeres-säu-gere				kräftig, musku-lös			Musik-abspiel-anlage (Kw.)				Ball-rückspiel beim Tennis		Staat im Himalaja					US-Groß-stadt		Stadt an Blau und Donau		
künftig, in ...			Apostel des Nordens † 865	Impf-stoffe			Schlange im 'Dschun-gelbuch'		erster König Israels		episches Werk					griech. Stamm in der Antike		unbe-schrieben (Papier)				
Segel-boot-fahrt	englisch: Meer		Geneh-migung erteilen (ugs.)				Verstoß gegen Gebote Gottes	Thema, Gegen-stand				hoher altrömi-scher Beamter			Wortteil: Land-wirt-schaft			altes Volk in Nigeria			Gestalt der iran. Mytho-logie	
				engli-sches Fürwort: sie		Fell der Bären-robbe	Öl-pflanze			ein Hof-beamter im MA.		sehr, im In-nersten							Unsinn reden		eigen-tlicher Name Defoes	
Diago-nalball beim Tennis			engl. Anrede (Fräu-lein)	stechen (ugs.)			asiati-scher Subkon-tinent	Zu-nahme an Jahren		röm. Göttin d. Morgen-röte	Horn-schuhe vieler Tiere			Winkel-maß		jüdischer Kerzen-leuchter	rus-sische Zaren-dynastie		thailän-discher Königs-titel	Welt-fußball-bund (Abk.)		
Frage-wort (4. Fall)	wurm-stichig						Stadt im Westen Rumä-niens			Alpen-berg-massiv			Zu-gewinn	Kurort in Südtirol					troja-nischer Prinz		babylo-nische Gottheit	
Farbe beim Roulette		üben, trai-nieren			belg. Land-schaft					Hoch-gebirgs-pflanze	faulende Pflanzen-reste					wasch-aktive Substanz	latei-nisch: Luft			Ausruf des Lachens	ein US-Geheim-dienst	
Strom-schnelle	Stadt in der Eifel (Nürburg-ring)	Einzel-musiker	Ausruf des Miss-fallens				Witz-figur, Gauner		chinesi-sches Cello	Fußball-straßstoß (Kw.)				Männer-name	ein Arbeits-entgelt							
							Stern-schnup-pe	weidm.: Kopf des Hirschs				Gymna-sial-klasse	Vorname des Trainers Mourinho				Fluss durch Kufstein (Tirol)		Schutz-patron gegen Seuchen		altes Maß des Luft-drucks	
Hit der 'Beatles'		Rufname des Sängers Cocker			Sohn Gottes	Tragödie von Euripides			Insel im Zürich-see		Ehe-symbol				Jubel-welle im Stadion (La ...)		Katzen-laut	Friseur, Dread-locks		norwe-gische Pop-gruppe		
																					Jäger-rucksack	
großer Wasser-behälter		Gegenteil von 'Altes'			devot, unter-würdig	Jugend-licher (Kw.)		wagen, sich ...	frei-zuhaltender Torweg			Vorname des brit. Filmstars Kingsley		Folge von Worten	feucht (geogra-fisch)		nord-amerika-nischer Indianer	kretli-scher Sagen-könig			Not-lösung	Seutzer
																Schau-spiel von Arthur Schnitzler		nadel-artiges Werk-zeug			brit. Pop-Musiker, Chris ...	
Golf-turnier-ende-runde	latei-nisch: gering-fügig	eh. US-Tennis-profi † (Arthur)					Rufname Haller-vordens	austral. Silber-baum-gewächs				US-Jazz-musiker † 1959		Rebell								
schimpfen						Polizei-wache	euro-päischer Strom		ein Mineral		westdt. Univer-sitäts-stadt					musika-lischer Halbton			See in Ruanda		Gewebe-art	asiat. Kampf-sportart (... Fu)
					römi-scher Kaiser, ... Aurel	buß-fertig			japan. Feld-herren-titel	Gewalt-akt, An-schlag				ein Schnell-zug (Abk.)		japani-scher Reiswein	Messer der Schuster		israeli-scher Schrift-steller †	mechani-sches Ge-räusch		finni-sche Dampf-bäder
Männer-kose-name	schwei-zerisches Kartoffel-gericht	Musik ab-mischen					Kabarett-szene	ehem. Haupt-stadt Chinas														
un-wirklich					Ama-ryllis-gewächs	mit den Augen wahr-zunehmen						dänische Insel im Kattegat		und auch					Ein-fuhr-gebühren		Hit der Pet Shop Boys, 'It's a ...'	
franzö-sisch: mein		Dünger, Kalisalz			Vorname des US-Schausp. Douglas		Busch-gebände		Kose-form von 'Papa'		tödlich (lat.)					ägypti-scher Gott des Nils		Ein-tritts-möglich-keit				
litera-rische Abhand-lung	Reiz-mittel	verhül-lendes Tuch					den Inhalt ent-nehmen	Papst-würde						musik.: sehr schnell	US-Bundes-staat					italie-nisch: zwei		König von Saudi-Arabien
		ein Cocktail				Schul-stadt an der Theme	Verfasser des 3. Evange-liums				Kletter-pflanze		Leute, Men-schen						altgriech. Philo-sophen-schule		Land-anflug-verfahren (Abk.)	
						Pferde-laut	Fußball-frei-stöße			Ab-schieds-gruß (engl.)	befestigtes Berber-dorf			Verbin-dungs-stift				afrika-nische Rund-siedlung		isländ. Prosa-er-zählung des MA.		
Hunnen-könig (5. Jh.)		german. Blas-instru-ment	schweiz. Software-pionier ('Pascal')				Sing-vögel	Lebe-wesen-forscher (Mz.)							Priester der Ost-kirche		Gerede, Tratsch					
Mit-wirkung	Wappen-blume				Vorname des Moderators Abdallah	dt. Bariton (Her-mann) † 1998			englisch: Biene		Figur in Brechts 'Mutter Courage'			Land-ungs-brücken					Regie-rungs-sitz von Bolivien		Initialen Dürers	
			südfranzö-sischer Strand-see		offe-riieren				bayri-sch: Mädchen		mora-lische Gesin-nung					englisch: jeder, jedes		nicht streng			Senk-beile	altröm. Kalen-der-tage
Kinder-hort	Mast-baum-befesti-gung	asia-tische Völker-gruppe				süd-deutsch: Haus-flur	Auffor-derung zur Ruhe		Vorname des ital. Autors Fo †				Stufe des alpinen Trias		Napo-leons Exil (Insel)				deutscher Sänger, Modera-tor, ...P'		Frauen-unter-leidung (Abk.)	
						Initialen der Thurman	Initialen von Wiesenthal	Katzen-gold			verwun-derte Frage, wirklich?		deutsche Pop-sängerin				Symbol für Christus		Schnell-zugart (Abk.)			
höchste ägypti-sche Göttin		spani-sch: Meer			Elite, Auswahl				Gefahr, Wagnis					Autor von 'Der Name der Rose' †			Kloster-vor-steher (Mz.)					
			nimmer-müde, rastlos							aus diesem Grund						naive Person						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bohnen sind ein Superfood

Mit exotischer Note

Wer Dicke Bohnen mit Chili con Carne oder deftiger Winterküche verbindet, wird jetzt eines besseren belehrt. Food-Bloggerin Julia Uehren serviert ein leichtes und erfrischendes Bohnen-Rezept mit exotischer Note.

Bohnen sind ein wahres Superfood: Sie enthalten Ballaststoffe, Eiweiße, gesunde Fettsäuren, Mineralstoffe und Spurenelemente.

So wird das Rezept zubereitet:

☆ Schwarze Bohnen über Nacht einweichen lassen. Anschließend Wasser weggießen und die Bohnen in ausreichend Wasser etwa eineinhalb Stunden gar kochen. Bohnen abkühlen lassen.

☆ Möhren schälen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Drei Minuten in kochendem Wasser blanchieren.

☆ Für das Dressing Orange, Zitrone und Limette auspressen. Von der Limette circa eine Messerspitze Schale abreiben. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stängeln zupfen und Blätter sehr fein hacken. Ingwer

schälen und ebenfalls sehr fein hacken. Vom Zitronengras die äußeren Blätter, den Strunk und den oberen holzigen Teil wegschneiden und dann sehr fein hacken. Alle Zutaten mit dem Leinöl und zwei Teelöffeln braunem Zucker vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☆ Frühlingszwiebel waschen, abtrocknen und das dunkle Grün und die Wurzel wegschneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chili waschen, Stiel wegschneiden und Kerne entfernen. Chili fein hacken.

☆ Edamame kurz dämpfen und mit den schwarzen Bohnen, Möhren, Frühlingszwiebel, Chili und dem Dressing vermengen und etwa eine Stunde ziehen lassen.

☆ Dazu passen mexikanische Quesadillas: Tortilla in eine große Pfanne legen, darauf geriebenen Käse verteilen und mit einer weiteren Tortilla zudecken. Von beiden Seiten backen bis die Tortilla knusprig und der Käse geschmolzen ist. (dpa)

Rezept der Woche

Bohnensalat mit Zitrus-Vinaigrette



Einkauf

Zutaten für vier Portionen

- ★ 150 g Schwarze Bohnen (ungekocht)
- ★ 2 Möhren
- ★ 1/2 Orange
- ★ 1/2 Zitrone
- ★ 1 Bio Limette
- ★ 3 Stängel frische Minze
- ★ 1 Stängel frischer Koriander
- ★ 1 daumennagelgroßes Stück Ingwer
- ★ 1 Stängel Zitronengras
- ★ 2 TL Zucker (braun)
- ★ 5 EL Leinöl
- ★ Salz, Pfeffer
- ★ 150 g Edamame (TK)
- ★ 3 Frühlingszwiebeln
- ★ 1 Chili (rot)

Foto: dpa/Julia Uehren

Medizin

ANZEIGE

SOS

Ständiges Müssen?

Nächtlicher Harndrang?

Das kann helfen!

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

Für Ihre Apotheke:
Prostacalman
(PZN 13588549)

www.prostacalman.de

PROSTACALMAN. Wirkstoffe: Serenoa repens a, Pareira brava a, Populus tremuloides Dil. D2. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittellisten. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. www.prostacalman.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

Jetzt von Rubaxx

Neues Schmerzgel bei Gelenkschmerzen

Die Nr. 1* bei rheumatischen Schmerzen begeistert seit Jahren zahlreiche Verbraucher. Die Geschichte von Robert N. ist nur ein Beispiel von vielen: „Rubaxx Tropfen ist das einzige Mittel, das mir ohne Nebenwirkungen Schmerzfürfreiheit gegeben hat. Ich hatte unsägliche Schmerzen in beiden Knien und konnte mich kaum bewegen. Das gehört nun dank Rubaxx der Vergangenheit an.“ Jetzt schreiben die Experten von Rubaxx die Erfolgsgeschichte fort: Ihnen ist es gelungen, den bewährten Wirkstoff der Nr. 1* Arznetropfen Rubaxx in praktischer Gelform aufzubereiten!

Stark bei Schmerzen, sanft zum Körper

T. quercifolium, der natürliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel, wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft er Linderung. Im Gegensatz zu vielen Gelen, die chemische Wirkstoffe wie Diclofenac oder Ibuprofen enthalten, bietet Rubaxx Schmerzgel

somit wirksame Hilfe aus der Natur. Schwere Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Dank der guten Verträglichkeit ist das Gel auch für die Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet, ohne den Körper zu belasten.

Einfach und gezielt auftragen

Während die bewährten Rubaxx Arznetropfen Gelenkschmerzen von innen bekämpfen, ist Rubaxx Schmerzgel für die praktische und gezielte Behandlung der betroffenen Stellen

von außen geeignet. Rubaxx Schmerzgel wird unter höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt und ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Das erste Gel, das mir bei meinem Knieleiden hilft. (Helga B.)

✓ Bei rheumatischen Schmerzen & Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen
✓ Wirkt natürlich, ist gut verträglich
✓ Auch bei chronischen Schmerzen geeignet

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 16758756)

www.rubaxx.de

NEU

*Arznetropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen. Quelle: Insight Health, MAT 05/21 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Thus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • RUBAXX. Wirkstoff: Thus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

Stellenangebote

menü2000
catering

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

Jungkoch m/w/d
ca. 35,5 Std./Woche

Hauswirtschaftler m/w/d
mit Kocherfahrung in Großküche
ca. 30 Std./Woche

Hauswirtschaftler m/w/d
mit Kantinenenerfahrung
flexibel einsetzbar von 06.00-14.30, freitags bis 11.00,
ca. 17,5 Std./Woche

Ihre **Bewerbung** richten Sie bitte an:

Menü 2000 Catering Röttgers GmbH & Co. KG
Osterkanal 48 · 26871 Papenburg · Telefon 0170-793 99 98
Frau Koch · anja.koch@menue2000.de

Ich suche zum **1. Januar 2022** einen

Steuerfachangestellten (m/w/d)
Steuerfachwirt (m/w/d)
Steuerberater (m/w/d)
in Vollzeit/Teilzeit (Homeoffice möglich)

Ich freue mich auf Eure Bewerbung!
rohlmann@steuerberater-rohlmann.de
48153 Münster, Hafenstraße 29/31

Wir suchen zum nächstmöglichen Termin

Mitarbeiter (w/m/d) im Zustelldienst

Ihr Aufgabengebiet:

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

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

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

Aschendorff Logistik GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1 · 48163 Münster
Telefon 02 51 / 690-664
WhatsApp: 0172/1988357
zeitungsbotenwerbung@aschendorff.de
Ref: ZEM Münster

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
- Ansprechpartner für die Zusteller
- Bearbeitung von Reklamationen der Zustellobjekte
- administrative Aufgaben (Kontrollen, Statusberichte)

Wir freuen uns auf Sie!
Stichwort: ZQM Tagesztg. Münsterland Mo – Sa
Telefon: 02 51/690-664
zeitungsbotenwerbung@aschendorff.de

Die **Aschendorff Logistik** sucht einen

MITARBEITER (m/w/d, ab 18 J.)

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

Proyphylaxeorientierte Zahnarztpraxis in Senden sucht zu sofort oder später in TZ / VZ

Zahnmedizinische Fachangestellte/n ZFA (m/w/d)
und
Zahnmedizinische Prophylaxeassistent/in (m/w/d)

Bewerbung an:
Dr. med. dent. Ralf Kummer
Münsterstr. 31 · 48308 Senden · Tel. 02597/9420 · dr.r.kummer@web.de

Wir suchen für das Clemenshospital in Münster zuverlässige, deutschsprachige **Mitarbeiter/innen für die Reinigung.**

Arbeitszeit nach Vereinbarung.
Bitte melden Sie sich am Montag
zwischen 08.00 - 12.00 Uhr bei unserer Frau Dönik unter der ☎ 0251 - 9765716 oder
ab 13.00 Uhr unter ☎ 0151 - 11 22 03 65

Minijob als Bote

HALLO

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

Auch als Ferienjob möglich!
Melde Dich bei der Aschendorff Direkt, wir freuen uns auf Dich!
Telefon (0251) 6 90-664
zustellerwerbung@aschendorff.de
www.extramacher.de

Für unsere **RATIO-Tankstelle** in Münster-Loddenheide suchen wir langfristig und zu sofort, einen zuverlässigen Mitarbeiter (m/w/d) auf 450-Euro-Basis (überwiegend Mittel-, Spät- und Wochenendschichten). Sie sollten über gute Deutschkenntnisse und evtl. Erfahrungen in Kassiertätigkeiten verfügen. Wir bieten eine gute, branchenübergreifende Bezahlung, sowie die Perspektive auf einen festen und langjährigen Arbeitsplatz und ein angenehmes Arbeitsumfeld mit netten Kolleginnen und Kollegen. Sie haben Spaß am Verkauf, sind flexibel und teamfähig? Dann bewerben Sie sich, gerne per Mail mit Anschreiben und Lebenslauf an unsere Mailadressen: kleuschner-hemesath@ratio.de. Telefon-Anfragen unter: 0251-696-563.

Suchen baldmöglichst werktags Mitarbeiter/innen in unseren Arbeitsbereichen Naturschutz und Recycling mit Führerschein Kl. B oder alte Kl. 3 zum Führen eines Bulli mit Anhänger auf 450 €-Basis oder Midijob. Gerne auch Studenten/innen! Bitte melden unter ☎ 0251/63310 oder Email an betrieb@agbsa.de

Bürohilfe im Einzelhandel auf 450€ Basis gesucht. Wir freuen uns über berufserfahrene Bewerber mit vorzugsweise türkischen und deutschen Sprachkenntnissen. Vergütung nach VB. Bewerbung an Fr. Alacamlı: starfrischmarkt@hotmail.de

REWE Frenster Dein Markt

Wir suchen Verstärkung für unsere Märkte in Ascheberg und Drensteinfurt:

Verkäufer m/w/d
für die Fleisch-, Wurst- und Käse-Bedienungstheke in Voll-, Teilzeit oder auf 450,- Euro-Basis

Kaufmann Einzelhandel m/w/d
in Voll- oder Teilzeit

Verkäufer m/w/d
in Voll- oder Teilzeit

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:
REWE FRENSTER
z. Hd. Herrn Frenster
Bultenstr. 22 · 59387 Ascheberg
Telefon: 02593-95500
oder per E-Mail an:
info@rewe-frenster.de

Wir suchen Verstärkung für unsere Märkte in Ascheberg und Drensteinfurt:

Verkäufer m/w/d
für die Fleisch-, Wurst- und Käse-Bedienungstheke in Voll-, Teilzeit oder auf 450,- Euro-Basis

Kaufmann Einzelhandel m/w/d
in Voll- oder Teilzeit

Verkäufer m/w/d
in Voll- oder Teilzeit

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:
REWE FRENSTER
z. Hd. Herrn Frenster
Bultenstr. 22 · 59387 Ascheberg
Telefon: 02593-95500
oder per E-Mail an:
info@rewe-frenster.de

Mitarbeiter (m/w/d) i.d. Warenverräumung im Baumarkt in Münster gesucht! Minijob, Vorräumtage MO+MI+FR immer vormittags. Bewerbungen telefonisch unter ☎ 0341-87063522 oder per Mail an bewerbung@comotus.com. Wir freuen uns auf Sie! Ihr Team von comotus GmbH & Co. KG.

Brief und mehr sucht in Münster, Telgte und Warendorf Mitarbeiter (m/w/d) für die Zustellung per Fahrrad und/oder PKW vorzugsweise in Vollzeit. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung auf www.briefundmehr.de oder per E-Mail an kontakt@briefundmehr.de

Reinigungskräfte in Teilzeit/Feststellung für Hotelzimmer und öffentliche Bereiche gesucht! Stadthotel Münster, Aegidiestraße 21, 48143 Münster. Bei Interesse Bewerbung an service@stadthotelmuenster.de oder ab Montag unter 0251-4812-121

Wir suchen für die Fachklinik Hornheide in Handorf zuverlässige, deutschsprachige Mitarbeiter (m/w/d) für die Reinigung in TZ, Arb.-Z. nach Vereinbarung. Bitte melden Sie sich ab Mo. zw. 8.00 - 13.00 Uhr bei Frau Guimaraes unter der ☎ 0251-32878626

Junge Familie in MS-Handorf / Dorbaum sucht eine zuverlässige Haushaltshilfe / Reinigungskraft die Arbeitszeit kann frei eingeteilt werden. Sie erreichen uns unter ☎ 0172/2592771 um alles weitere zu besprechen.

Alten- und Krankenpfleger (m/w/d) im Familienbetrieb! Pflegejob mal anders: 23-25 €/Std., kein Einspringen, nur Wunschschieben. Lern uns kennen: jobs@felten.de / ☎ 0251/98283719

Handwerker/in (m/w/d) f. Wartung Reinigungsmaschinen, Haus-, u. Lager in MS gesucht, 1 Tag p. Woche n. Vereinbarung, 450 € Basis, Dürwald Gebäudedienste, ☎ 0251/329078, Mo. ab 9.00 Uhr.

Wir suchen für unsere Tankstellen in Gremmendorf und Amelsbüren flexible Servicemitarbeiter (m/w/d) in Voll/Teilzeit. ☎ 02501/5942035 oder per Mail: bewerbung.gruenig@web.de

Das Backhaus Frede braucht Verstärkung. Wir suchen eine/n Bäcker/in oder Konditor/in (m/w/d) in Vollzeit in Wolbeck. ☎ 02506/3029960(1)

Das Backhaus Frede braucht Verstärkung. Für unsere Filiale in Rinke-rode suchen wir eine/n Bäckereifachverkäufer/in in Voll- u. Teilzeit. ☎ 02506/3029960(1)

Für unsere LKW-Waschanlage in Amelsbüren suchen wir motivierte Arbeitskräfte (m/w/d) VZ/TZ. ☎ 02501/5942035 oder per Mail: bewerbung.gruenig@web.de

Putzhilfe für gepflegten 2 Pers. Haushalt auf der Senterpür Höhe gesucht, Dienstag 4 Std. (von 10 - 14 Uhr) auf Minijob Basis. ☎ 0173/5142153.

Reinigungskraft f. Objekt in Senden-Bönsensell (Büroräume) ges. AZ (Mo.-Fr.) 17:00 - 19:00, 450 €-Basis. Dürwald Gebäudedienste, ☎ 0251/329078, Mo. ab 9:00 Uhr.

Suche freundliche Dame als Haushaltshilfe und für leichte Gartenarbeit, für ältere Dame, 2 x wöchentlich je 2 Std. vormittags. ☎ 02582/65773

24 h Pflege für unsere Mutter in Oldenburg ab 1.10. gesucht. Wechselmodell: 14 Tg. arbeiten, 14 Tg. frei. ☎ 0163/1777088.

Hilfe zur regelmäßigen Pflege unseres Gartens gesucht (kein Gemüse-garten) ☎ 02387/900823 ab 16.00 Uhr.

Putzhilfe: Wir suchen eine Hilfe für unseren Haushalt in Offen, 3 Stunden wöchentlich. 15 € / Std. ☎ 02595/235.

Reinigungskraft im Südviertel, 6 Std./Wo., langfristig u. zuverlässig auf Minijob-Basis gesucht. ☎ 0251/523349.

Suche Haushaltshilfe Lidinghausen, Mo-Fr für 5-8 Std. tägl. für Haushalt und Betreuung eines Kleinkindes. ☎ 0151/42123972

Suche Putzhilfe für 3 Pers. Haushalt in Teckelburg, auf Minijob Basis 1 mal wöchentlich für 3,5 Std. ☎ 0173/2090320

Das Backhaus Frede braucht Verstärkung. Wir suchen eine/n Bäcker/in oder Konditor/in (m/w/d) in Vollzeit in Wolbeck. ☎ 02506/3029960(1)

Liens / Aussenbereich Gartenhilfe gesucht ☎ 0160/91926539.

Suche zuverlässig, deutschsprachig. Haushaltshilfe für 2-Pers.-Haushalt, 2x monatlich freitags für 2 Stunden, ☎ 02504/3603.

Gronau, Putzfee gesucht, 1 mal wöchentlich, 1 - 2 Std. auf Minijob Basis ☎ 02562/4946

Haushaltshilfe m/w/d für 2-Personen-Haushalt in Greven gesucht, ca. 3 Std./wöch. ☎ 0177/7816618

Suche Fahrer/in, Aushilfsfahrer/in (m/w/d) für nächtliche Touren. Infos unter ☎ 0178/2744662.

Stellengesuche

Neugieriger Physiker und Ingenieur für IT Sicherheit sucht berufliche Herausforderung (z.B. Software, Embedded) ☎ 0151/24233835.

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

Übernehme Heckenschnitt/Strauch u. sonstiges, ☎ 0163/3908861

Ankauf Häuser

Liebe Hausbesitzer, wir sind ein nettes Paar (43 u. 36) und suchen schon lange ein Haus o. Grundstück zum Kauf in Münster und Umgebung. Über Angebote würden wir uns sehr freuen. Handy: 01743085214, suchenhausimus@gmail.com Liebe Grüße Eva & Michael

Häuser Mietgesuche

4-köpfige Familie sucht ein Zuhause mit Garten zur Miete in Münster bzw. im Münsteraner Umland. 0174-9764070.

Wohnungen Vermietung

Ruhige 2 ZKB im DG ab 1.10. in Reckenfeld, 65 m², € 350 + NK + 3 MM Kaution, k. HT, mit EA, Klimaanlage, Keller, Gartenmitbenutzung, ÖPNV Nähe, bitte ausführlich. Bewerb. a. d. Ztg. ☎ 12535 ZGM, 48135 Münster

Ascheberg Ortskern 2 Z. mit gr. Diele, Duschbad, kl. Küche, 75 m², EG, 2 Parkplätze, teilmobiliert, KM 495 € von privat zu vermieten ☎ 0172/ 5312473.

Hilftrup-Mitte, 2 Zi. Einlieger-Wgh., mit EBK, WAMA, BW, Teilmöblierung, Abstellraum, 45 m², Flur, sehr ruhig, zum 1.9. frei, ☎ 0171/2689496

Wohnungen Mietgesuch

1-2 Zimmerwohnung Appartement-/Mitwohnegelegenheit für unseren ruhigen, offenen, interessierten, fleißigen, hilfsbereiten, ordentlichen Sohn (20) möglichst in Uni-Nähe (Erstsemester Biologie) gesucht (gerne Haushalts-/Gartenhilfe/Mini-Job) ☎ 0162/2754458.

Hebamme und Ingenieur ziehen berufsbedingt nach Münster und suchen eine schöne Wohnung, gerne ab 01.12., mind. 70 m², mind. 3 Zimmer, Balkon o. Garten, Kellerraum, bis 1300€. ☎ 0151/24233835

Student Wirtschaftsinformatiker 21 Jahre sucht Wohnmöglichkeit allein oder in Gemeinschaft möglichst ab sofort oder 1.09. ☎ 02962/4906.

Drensteinfurt/Bungalow (ohne Garten) oder 5 Zi. Wohnung mit großem Balkon zur Miete gesucht. 0178 15 34 725.

Ruhige Wohnung in MS und Münsterland gesucht. Gerne in kleiner WE von Frau in mittlerem Alter gesucht. ☎ 0160/97723852.

Suche für meinen Sohn NR und Erstsemester ruhige 1 - 2 Z. Wohnung o.ä. in Uni Nähe, mit Internet Anschluss. ☎ 02137/952478 (AB)

Garagen

Drensteinfurt-Mitte Tiefgaragenstellplatz zu vermieten. ☎ 0160 8823400.

Mazda

Leasingvertragsübernahme/Mazda 2 Bj. 2019, 16000 km, Vertragsende 4/2023. 238€/Monat. ☎ 0160/1627009.

Mercedes

Mercedes A 150 Automatik, gepfl., Garagenwagen, Modell '07, dunkelgrau-metalllic, 125 Tsd., km, TÜV 2 J. frei, viele Extras, elektr. Fenster, Klima, usw., KP 3950 €, KFZ Hermeth, ☎ 0176/41949105.

Reisemobile/Wohnwagen

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

WOHNMOBIL VON PRIVAT FÜR PRIVAT GESUCHT. Bitte alles anbieten, ☎ 0178/1513151

Familie sucht Wohnmobil oder Wohnwagen, ☎ 0170/1564007.

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

Reisemarkt

NORDERNEY-HERBST, für Sie ein Genuß, frei ab 10.10. (Herbstferien) u. Weihn./Silvester, FeWo 40 m², 2 Pers., zentr., ruh., gr. Blk., NR, o. Tiere, ☎ 0171/2689496.

Harlesiel oder Dornumersiel, Fewo, FeHa, freie Termine, auch Herbstferien, www.nordsee-friese.de, ☎ 05846/2485.

Zw. Groetsiel u. Norddeich gemittl. FeWo, 2 P. vom 11.-19.09., u. 26.09.-11.10. frei, 1W / 345 € Endpreis, ☎ 04920/301.

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

Spanien Ampuriabrava, Ferienhaus, 4 Personen, vom 28.08 - 24.09 frei. ☎ 0179/4528298.

Zingst, ruh., FeWos, k. Tiere, 8 Min. Strld., Flyer anford. 04209/919063.

Bekanntschaften Partnerschaften

Zweismal statt einsam, Einsame mobile Rentnerin, 73, sucht rüstigen Rentner, der ihr das Leben verleiht und Freude bringt. E-Mail MB inlalu@versanet.de

Irmgard, 73 J., seit ein paar Jahren Witwe, bin natürl., schlank u. gepflegt, beg. Hobbykochen mit gr. Liebe zur Natur u. Gartenarbeit. Für e. Mann da zu sein u. ihn zu umsorgen, das fehlt mir so sehr. Sind Sie ein lieber, ehrl. Mann, der auch nicht mehr allein sein möchte? Dann wäre Ihr Anruf üb. pv unser Glück. ☎ 0176-47603082

Marlies, Ende 60 J., attraktiv, herzlich, habe ein Händchen für alles, liebe als Witwe schon einige Zeit zurückgezogen, doch jetzt möchte ich mit Ihnen noch einmal glücklich sein. Sind Sie ein lieber, aufrechter Mann bis 80 J., zu dem ich kommen kann? Dann sind Sie der Richtige für mich, rufen Sie üb. pv an. ☎ 0162-7928872

Babett, 63 J., früh verwitwet, hatte es ruhigen, offenen, interessierten, fleißigen, hilfsbereiten, ordentlichen Sohn (20) möglichst in Uni-Nähe (Erstsemester Biologie) gesucht (gerne Haushalts-/Gartenhilfe/Mini-Job) ☎ 0162/2754458.

Einfach mal treffen - vielleicht mögen wir uns? Richard, in den 70ern, ein charmanter Kavaliere, zuverlässig, agil, Autofahrer, sucht Damen für eine Freundschaft. PV Partnerservice, ab 10.08. ☎ 0151-2623488.

Antiquitäten & Kunst

Verkauf antiker Gegenstände, Neubekumer Str.5., Beckum am 21.11.22. August 2021 ab 10:30h

Möbel

Badezimmer Möbel weiß, Hochglanz, wenig benutzt, günstig zu verkaufen. WhatsApp 0170/8144856 Warendorf.

Lattenrost, 90x200 cm, mit Motor, elektr. verstellbar für 50 € zu verkaufen. ☎ 0175/4060870 o. ☎ 02501/9234900.

Essstisch rund 1.20 cm, mit 4 Armlehnstühlen, schönes Design, passende Lampe, Bilder über WhatsApp möglich, Preis verhandelbar. ☎ 0171/4253780.

Rund um den Garten

Übernehme Heckenschnitt, Strauchschnitt, Vertikutieren, Baumschnitt, Hochdruckreinigung, Anstrich-/Malerarbeiten und sonstige Gartenarbeiten ☎ 01590/8121706.

Attica Hächler AMF 2800, VB 150€, Così Polo Terrassenheizger Gas, VB 100€, ☎ 02526/9377163

Mach die NACHT zum Tag

Werde eines unserer **NACHT Lichter**

Nachtlichter und Frühaufsteher gesucht!

Holen Sie sich die Freiheit, die Stille der frühen Stunde bei der Arbeit zu genießen. Bewerben Sie sich noch heute.

Wir suchen **zuverlässige Zusteller (m/w/d) der Tageszeitung und Urlaubsvertretungen**

Für alle, die bei sich um die Ecke arbeiten wollen. Für alle, die mindestens 18 Jahre alt sind.

Zustellung der Tageszeitung: Mo.-Sa. ab 18 Jahre, nachts / frühmorgens

Melden Sie sich unverbindlich bei der **Aschendorff Logistik GmbH & Co. KG** unter **0251 690-664** oder **nachtlichter@aschendorff.de**

Früh aufstehen lohnt sich! Jetzt bewerben!

Aschendorff Logistik

Rund um den Garten

Vogeltränke, Blumentöpfe, alles für Garten und Terrasse Preiswert zu verkaufen. Aus Altersgründen. ☎ 02591/4175.

Gärtner-räumt-ihren-Garten-auf Heckenschnitt Hochdruckreinigung usw. ☎ 0179 2675397

Fahrräder

Gazelle Herrenfahrrad, 7-Gang, VB 150 € + Rabeneck Damenfahrrad, 5-Gang, VB 150 €, Fahrradanhänger VB 100€. ☎ 02526/9377163.

Verkaufe gebrauchtes E-Bike, Dreirad für Erwachsene von V - Tec, sehr guter Zustand, ☎ 0152/34720145.

Verkaufe gebrauchtes E-Bike, Dreirad für Erwachsene von V - Tec, sehr guter Zustand, ☎ 0152/34720145.

Damen E-Bike Raleigh Dover Impulse mit Rücktritt, Rahmenhöhe 50 cm zu verkaufen. Siebengangschaltung, Akku 540 Wh 36 Volt. Ein neuer Motor wurde im Oktober 2020 eingebaut. Das Rad hat 3 Unterstützungsstufen, ecco, power, sport sowie eine Antriebshilfe. VB 650 €. ☎ 015162478534

Musik & Filme

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

Sport & Camping

Verkaufe Schlauboot (Pischel), mit 5 PS Außenborder (Mercury) und Sliptrailer, für 650 €. Rohlfring Helmut, ☎ 02505/2132.

Tiermarkt

Erf.Hundesitter mit Herz für 10 Mon. alten Junghund (Bracke) in Greven / Münster Zentrum gesucht. Mittwochs von 8.30 - 16 Uhr, bei Ihnen Zuhause. Gerne Familie oder rüstigen Rentner, gerne mit Garten. ☎ 02571/9959099.

Beagle x Appenzeller Sennenhund Welpen, sind am 01.06.2021 geboren, sind mehrfach entwurmt, geimpft und gechipt. ☎ 015778797089

1-jähriger Kater, kastriert, tätowiert, entwurmt und geimpft, lieb, etwas ängstlich, sucht ein liebes, beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

4 kleine Katzenkinder, 4 Monate, kastriert, tätowiert, entwurmt, und geimpft, suchen ein liebes beständiges Zuhause ☎ 0171/7452631.

Suchen ganz dringend eine Hofstelle für eine scheue, kastrierte, entwurmete Katze ☎ 0171/7452631.

Vermittlungshilfe für Hunde in Not www.hundepoten-steinfurt.de Oder ☎ 016096392299

Dienstleistungen

Einzelperson übernimmt Pflasterarbeiten, Kantenstein verlegen, Kleiker verfügen, verputzen, Fliesen usw. ☎ 0151/45253281.

Gärtner-räumt-ihren-Garten-auf Heckenschnitt, Hochdruckreinigung usw. ☎ 0179 2675397

Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Senioren-E-Mobil Muiden/Vivo 6km/h mit Zubehör und neuer Batterie für 850 Euro abzugeben (NP 2.300 €) ☎ 02501-8598

Küchenzeile mit E-Geräten, Kaffeeservice, einige Anrichten und div. Kleinteile zu verkaufen. ☎ 0176/47154527.

Wohnungsauflösung, Möbel, Haushaltswaren, Accessoires etc., am 21.08.21 ab 8 Uhr, Dauvermühle 134, MS, ☎ 0163/2931715

Haushaltsauflösung am 28. + 29.8.21 jeweils von 12-17 Uhr in 48151 MS, Pluggendorf 7

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

Kaufgesuche



Sammler Bastler SUCHT altes Zweirad wie Mofa Moped Mokick Roller Motorrad Simson Zündapp Vespa NSU Honda usw. mail: marco.bremer77@gmail.com 0151 412 74 606

Bares für Rares! Kaufe Pelze von 500-6000€. Näh-Schreibmaschine, Garderobe, Gobelinbilder, Porzellan, Puppen, Münzen, Schmuck, Taschen, Zahngold, Frau Renz, ☎ 0178/4634993

Achtung! Suche Näh- u. Schreibmaschinen, Briefmarken, Bleikristall, Bücher, Lampen, Bilder, Teppiche, Möbel, Puppen, Porzell., Zinn, Musikinstr., Schallpl., HD Garderobe, Münzen, Uhren, Silber aller Art und Schmuck. Herr Ernst. ☎ 0152/58519556.

!!! Hallo, ich suche defekte Elektrogeräte zu verschenken!!! Aus Hobby zum Basteln gesucht werden Flachbildschirmfernseher, Computer, Laptop, Gefriertruhe und Gefrierschränke und Kaffeefüllautomaten ☎ 01716260235

Achtung! Kaufe Pelz, Handtaschen, alte Bibeln, Porzellan, Bilder, Skulpturen, Teppiche, gepfl. Garderobe, Fotoapparate, Kristall, Näh-/Schreibmaschine, Tierpräg., Mode-/Goldschmuck, Uhren, Zinn, Seriose Abwicklung. ☎ 0177/9673461

Kaufe Zinn, Kleidung, Münzen, Schreib-Nähmaschine, Porzellan, Bleikristall, Silberbesteck, Pelze, Taschen, Schmuck, Uhren, Puppen, Teppiche, LP's, Mobil ☎ 0177/3674012

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

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 Keller, Dachboden, Hausverkauf o. Nachlass. ☎ 02572/89135 oder 0160/99142888

Suche Münzen u. Briefmarken, gerne größere Sammlung, so wie alte Postkarten-Briefe und alles von ersten WK. ☎ 02508/997892 oder 02508/993219.

Suche Modelleisenbahnen, wie z.B. Spur HA0/Märklin, Spur Z/Märklin, Spur N, Spur G. ☎ 02508/997892 oder 02508/993219.

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

Kaufe Musikinstrumente und Trödel ☎ 01711273179

Sammler sucht deutsche und Weltmünzen. ☎ 0251/862809

Zu verschenken

Schlafsofa mit Bettkasten (warmes braun), 1 kleiner Rollcontainer mit 3 Schubladen, 1 gelber Fernsehsessel, 1 hellbrauner Schrank + Regal, jeweils 80 cm, alles gut erhalten, zu verschenken ☎ 0175/4060870 o. ☎ 02501/9234900.

Kaminholz, Lärchenterrassenholz, ca. 45 m³ unbehandelt, teilw. mit Schrauben ☎ 0160/8736107.

Vergr.-Gerät Durst M 605 (o. Lampe, Trafo def.?) m. Schneider Compton 5,6/80 und 4/35. ☎ 02507/2296

Sammlertreffpunkt

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

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. kostenlos. Beratung v. Ort. Transporte Zahn, Dieselweg 4, 59379 Selm, ☎ 02592/9 77 66 00, zahntransporte.de

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

Entspannungsmassagen für Sie, Ihr & Paare; Seniorenmassage! www.kar ma-energie-oase.de Termine nach Vereinbarung ☎ 0160/7672626

Profi-Handwerker 24H bieten Maler, Tapete + Laminat + Fliesen + Beton + Putz + Spachtel + Klempner usw. ☎ 0163-4518768

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

Doppelwandige Schornsteine, Kernbohrungen VV Schornsteinbau, ☎ 0178-5126323

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

Kleine Geschäftsempfehlungen

Wir bringen Farbe in Ihr Leben!! Zuverlässig, auch Kleinaufträge, !Michael Gotthardt Malerteam!! ☎ 0251/1624363.

Vermischte Anzeigen

Weil das folgende Schuljahr kaum kalkulierbar ist: Latein, Mathe, Englisch. Seriöser Unterricht bei Ihnen zuhause. ☎ 0176/40 54 25 99

Wir haben 3 irakische Ausweise von Yara Rekan Jamal, geb: 12.12.2012, Lavanya Rekan Jamal, geb: 07.04.2015 & Kafia Darwesh Edo, geb: 28.11.1993 Nähe Ochtruper Str. in 48565 Steinfurt verloren. Bei Fund bitte folgende Nummer kontaktieren ☎ 0176/32428857.

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

diewohnstube.de - Firma Clauss, Inhaber Thomas Schwarzer, Raumausstattungsmeister, ☎ 0251/64469.

Gesundheit/Fitness/Kosmetik

Tennishallenplätze für die Wintersaison noch einige Topzeiten frei. Sauna, schwimmen inkl. Sport-Center Borgst. ☎ 0251/9791333.

Lohnsteuer

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

Veranstaltungen

TRÖDELMARKT
Sonntag 22.08.2021
Bitte beachten Sie die Corona-Schutzmaßnahmen!
MediaMarkt
Robert-Bosch-Str. 2, MS
Info: I. Braun · Tel. 02 51 / 24 90 12

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland
Verlag AGM Produktions- und Vermarktungs GmbH An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 0251/690994050 Fax 0251/690808090 www.agm-muensterland.de
Anzeigenleitung Marc Arne Schümann An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 0251/690994050 Fax 0251/690808090 info.agm@schendoff-medien.de
Redaktionsleitung Claudia Bakker An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 0251/690994050 Fax 0251/690807590 leitung.redaktion@agm-muensterland.de
Vertrieb Ascendorff Direkt GmbH & Co. KG An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 0251/690994050
Druck Ascendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG An der Hansalinie 1, 48163 Münster

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

HALLO BLICK PUNKT WOCHENPOST Dreingau Zeitung Emskurier

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland

AGM Produktions- und Vermarktungs GmbH
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050
Fax 0251/690808090
www.agm-muensterland.de

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

Redaktionsleitung
Claudia Bakker
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050
Fax 0251/690807590
leitung.redaktion@agm-muensterland.de

Vertrieb
Ascendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050

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

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

HALLO BLICK PUNKT WOCHENPOST Dreingau Zeitung Emskurier

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland

AGM Produktions- und Vermarktungs GmbH
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050
Fax 0251/690808090
www.agm-muensterland.de

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

Redaktionsleitung
Claudia Bakker
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050
Fax 0251/690807590
leitung.redaktion@agm-muensterland.de

Vertrieb
Ascendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050

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

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

HALLO BLICK PUNKT WOCHENPOST Dreingau Zeitung Emskurier

SOMMER SPEZIAL

4 x 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

EXPERTENHAUS – Ihre Profis rund ums Haus

INSEKTENSCHUTZ
Münsterland

WIR LASSEN SIE NICHT IM STICH!
Maßgefertigter Insektenschutz rund um's Haus.
Vom Kellerschacht bis zum Dachfenster.

02506 832273
oder 02504 70846-60

Insektenschutz Münsterland
Melitta-Bentz-Str. 1 | 48291 Telgte
info@insektenschutz-muensterland.de
www.insektenschutz-muensterland.de




Malermeister Krömann
Carsten

- Maler- und Lackierarbeiten
- Fassadengestaltung
- Holzschutz
- Wandveredelungen

Wir sind Ihr Ansprechpartner für sämtliche Malerarbeiten in Ihrem Neubau.



Gröningerweg 5 · 59394 Nordkirchen
Telefon 02596-5284177 · Mobil 0173-7496202
E-Mail: info@malermeister-kroemann.de

www.malermeister-kroemann.de

H. Höflich
Biffar Studio 

- Beratung
- Verkauf
- Montage
- Nachrüstung
- Reparaturen

Hammer Straße 116 · 48153 Münster
Telefon: 0251/3226808
E-Mail: info@biffar-studio-hoeflich.de



Fenster | Türen | Vordächer www.biffar-studio-hoeflich.de

THIEMANN'S RASENHOF

Telefon: 02535/931865
West II Nr. 3 · 48324 Sendenhorst-Albersloh
jochen@thiemann-rollrasen.de · www.thiemann-rollrasen.de

Rollrasen aus eigener Produktion

- Rollrasen ist sofort grün
- Rollrasen ist dicht und frei von Dauerkräutern
- Rollrasen ist leicht zu verlegen
- Rollrasen ist sofort begehbar und nach ca. vier Wochen voll belastbar
- Rollrasen kann ganzjährig verlegt werden (außer bei Frost)



Hallo, da bin ich!

Wissenswertes für junge Familien



Bild: shutterstock.com

Nachwuchs – ja oder nein?

Muss man sich heutzutage noch immer zwischen Kind und Karriere entscheiden? Ist es überhaupt noch moralisch vertretbar, ein Kind in eine Welt zu setzen, die durch den Menschen allmählich zugrunde gerichtet wird? Und muss man sich gesellschaftlich rechtfertigen, wenn man kein Kind bekommen möchte? Johanna Dürrholz versucht in ihrem Buch „Die K-Frage – Was es heute bedeutet, (k)ein Kind zu wollen“ (Dudenverlag) das breite Spektrum der Meinungen einzufangen und spricht mit Müttern und Vätern, Kinderlosen und Experten der Reproduktionsmedizin.

Sonderausgabe und Bücher geben Anregungen für Familien

Zum Lachen und Lernen

Von Meike Kessler

Keine Frage, es gibt zu jedem Thema einen schlaun Ratgeber im Bücherregal. Fest steht auch, Eltern machen sich (zu) viele Gedanken und Sorgen. Zur Entwicklung des Kindes, zur Gesundheit, zum eigenen Leben als Paar, zur Geschwisterbeziehung und

und und...

Einige dieser Themen greift die aktuelle Sonderausgabe „Hallo, da bin ich!“ auf. Es werden Geräuschkonzepte für die Kleinsten vorgestellt, Tipps zum Stillen gegeben, es wird verraten, wo Familien Hilfe bekommen und wie Kindernotfälle vermieden werden können. Zusätzlich werden drei Bü-

cher vorgestellt, die Interessantes über fast perfekte Eltern vorstellen, die die „Soll ich wirklich Kinder bekommen“-Frage beleuchten und helfen, die richtigen Worte zu finden, wenn das Geschwisterchen wissen möchte, wie das Baby in Mamas Bauch gekommen ist.

Viel Freude bei der Lektüre zum Lernen und Lachen!

GENAU der richtige Platz für **ALLES**, was kommt!

... vom **GOLF** bis zum **MULTIVAN**

www.auto-pieper.de

Auto Pieper GmbH
VW Jahreswagen und Gebrauchtwagen
 Verkaufszentrum: Eickenbeck 71 (B 54) · 48317 Drensteinfurt
 Tel. 0 25 08/99 65-0 · verkauf@auto-pieper.de

Nutzfahrzeuge Service

Große und kleine Geschichten fast perfekter Eltern

„Bring Bier mit, wir müssen über Kinder reden“

Eine Mutter, ein Vater, zwei verschiedene Familien in Berlin und das ganz große Thema: Kinder. Überall Kinder. Was genau macht die Geburt eines Kindes mit einem? Wie geht man damit um, wenn die anderen wieder alles besser wissen? Und warum macht es so viel Spaß, sich vier Stunden mit Urlauten zu artikulieren? Kurzum: Wie wird man bei Gesprächen über Dammriss, verkateren Spielplatz-Klettereien und erzwungenen Eltern-Smalltalks nicht völlig verrückt? Weil es schon den einhunderteinundzwanzigsten Ratgeber mit gut gemeinten und manchmal schlecht umsetzbaren Tipps und Tricks für gestresste Eltern gibt, erzählen Laura und Benni abwechselnd große und kleine Geschichten aus dem Alltag fast perfekter Eltern: von kleinen Siegen am Wickeltisch und großen Niederlagen am



seusweis kostenlos ins Museum kommt und braucht eigentlich täglich acht Stunden für ihren Powernap. Mit zwei Söhnen im Kleinkindalter ist diese Leidenschaft allerdings nur schwer vereinbar. Sie mag: mit Bügelperlen Schimpfwörter schreiben.

Benjamin Kuhlhoff ist 38, Fußballjournalist und hat Kinder gehasst – bis er selber Vater wurde. Heute simuliert er täglich erfolglos den Übervater, mag keinen Sand in der Unterhose und scheitert am Versuch zu kassieren, dass er gar nicht weiß, was er da tut. Statt Karriere im Beruf zu machen, ist er Elternvertreter in der KiTa. Seit Anfang 2019 spricht er gemeinsam mit Laura Wilke auf dem erfolgreichen Podcast „Bring Bier mit, wir müssen über Kinder reden“ (mit mehr als 16 000 Zuhörern pro Folge) über die Höhen und Tiefen des Elterndaseins.

Breikocher. Schonungslos und unterhaltsam – das Buch zum gleichnamigen erfolgreichen Podcast mit einem Plädoyer für mehr Lockerheit und Humor in der Erziehung!

Laura Wilke ist 32 Jahre alt, Philosophin und freie Journalistin. Sie findet es gut, dass sie mit dem Pres-

Wir danken allen Partner*innen für ihre Treue!

12 Jahre Schmusfreund-Aktion

www.schmusfreund.de

Was wächst denn da in Mamas Bauch?

Wenn Mama einen runden Bauch kriegt, tauchen im Kopf eines Kindes viele Fragen auf. Wie kommt das Baby da rein? Wird es ein Bruder oder eine Schwester? Die anschaulichen und humorvollen Bilder in „Was ver-

steckt sich in deinem Bauch, Mama?“ der Bestsellerautorin Rocio Bonilla ermöglichen es Eltern, mit eigenen Worten vom nahenden Geschwisterchen zu erzählen. Empfohlen für alle werdenden großen Brüder und Schwestern ab einem Jahr.

Was versteckt sich in deinem Bauch, Mama?

Patricia Martin · Rocio Bonilla



JUMBO

Impressum

Verlag: Aschendorff Medien GmbH & Co. KG
 An der Hansalinie 1, 48163 Münster

Verlagsleitung: Marc Arne Schumann (verantwortlich)
 An der Hansalinie 1, 48163 Münster

Redaktionsleitung: Claudia Bakker (verantwortlich)
 An der Hansalinie 1, 48163 Münster
 sonderthemen.redaktion@aschendorff-medien.de

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

Ihr Ansprechpartner für Anzeigen:
 Medienberater Jens Schneevogt
 sonderthemen@aschendorff-medien.de

Eltern sollten ihren Kindern rechtzeitig erklären, dass bald ein Geschwisterchen auf die Welt kommt

Sorgen nicht beiseiteschieben

Wenn feststeht, dass Mama erneut schwanger ist, stellt sich für Eltern oft die Frage: Wann und wie sag ich's meinem Kind?

Erziehungsexpertin Nicola Schmidt würde von der ins Haus stehenden Ankunft eines Geschwisterchens nicht vor dem dritten Schwangerschaftsmonat erzählen. Das Risiko, das Kind noch zu verlieren, ist zu groß und so widersprüchliche Informationen können dreibis vierjährige Kinder aus Sicht der Bestsellerautorin („Erziehen ohne Schimpfen“) nur schwer verstehen.

Aber zu lange würde sie dann mit der Verkündung auch nicht warten. Nicola Schmidt ist sich sicher, dass Kinder so eine Veränderung „riechen“. „Sie merken es einfach, werden unruhig, manche nassen wieder ein oder können schlicht nicht



Wenn Mamas Bäuchlein anfängt zu wachsen, sollten Eltern dem Kind vom werdenden Geschwisterchen erzählen.

Foto: dpa

schlafen“, zählt die Expertin auf. Spätestens, wenn das Bäuchlein anfängt zu wachsen, raus mit der Info. Man

könnte einfach so beginnen: „Guck mal, Mama kriegt ‚nen Bauch. Weißt du, was da drin ist?“ Jetzt aber auf keinen

Fall amtlich werden und sagen: „Mama ist in der 23. Woche und am 8.10. kriegen wir ein Baby“.

Stattdessen empfiehlt Nicola Schmidt die Sicht des Kindes einzunehmen. „Du wirst bald eine große Schwester sein, denn wir bekommen ein Baby. Das ist jetzt etwa so groß wie ein Hühnerei“, wäre schon mal ein guter Anfang. Dabei sollten Eltern allerdings nicht dem Impuls nachgeben zu sagen: „Das wird alles ganz toll!“ Besser seien ehrliche Formulierungen wie: „Wir freuen uns, aber es wird sicher auch manchmal aufregend werden.“

Die Sorgen des Kindes sollten Eltern nicht beiseiteschieben, wenn es etwa sofort daran denkt, künftig alles teilen zu müssen – angefangen vom Zimmer bis zur Zeit, die es gern für sich mit Mama und Papa hätte. Auch da helfe es zu sagen: „Ich verstehe deine Sorgen. Daran habe ich auch schon gedacht. Darum werden wir uns kümmern.“ (dpa)



UKM Geburtshilfe

Rundum geborgen.



Mit Sicherheit rundum geborgen

Fürsorge, Sicherheit und hohe Hygienestandards: Auch in der aktuellen Pandemie-Situation sind wir wie gewohnt für alle werdenden Eltern da!

Wir freuen uns auf Sie!
ukm-geburtshilfe.de



Das UKM ist als „babyfreundlich“ zertifiziert: Bedürfnisse der jungen Familien stehen im Vordergrund

Weniger ist mehr

Jenny Hagedorn

Dem Baby nach der Geburt zu helfen, in der Welt anzukommen – das ist das oberste Ziel von Ärzten, Hebammen und dem gesamten Pflgeteam. In einer Klinik, die als „babyfreundlich“ zertifiziert ist, stehen dabei die Wünsche von Mama, Papa und Kind an oberster Stelle. „Wir stellen die Familie mit ihren Bedürfnissen in den Mittelpunkt und keine medizinischen Standardabläufe“, erklärt Dr. Kathrin Oelmeier das Vorgehen auf der Geburtsstation des Universitätsklinikums Münster (UKM), das seit 2016 als „babyfreundlich“ zertifiziert und 2019 rezertifiziert wurde.

Konkret geht es dabei darum, bereits im Kreißaal (Körper-)Nähe zu schaffen durch das sogenannte Bonding, dieses wird auf der Wöchnerinnenstation fortgeführt, Eltern und Kind möglichst wenig zu trennen und über die richtige Ernährung zu informieren. „Natürlich fördern wir das Stillen. Aber auch über Alternativen



Viel Nähe direkt nach der Geburt ist das Ziel von babyfreundlichen Kliniken wie dem UKM.

Fotos: dpa, UKM

informieren wir“, erklärt Oelmeier, Still- und Laktationsberaterin IBCLC des UKM. Das oberste Ziel dabei sei, sich im Umgang mit dem Kind sicher zu fühlen, um nach der Entlassung – in der Regel nach drei Tagen – den

Alltag mit Neugeborenem zu meistern. Alle Standarduntersuchungen finden dabei selbstverständlich statt, immer im Beisein der Mutter oder des Vaters. „Unser Motto dabei lautet stets: Weniger ist mehr. Das bezieht sich auf

das medizinische Personal, wir nehmen uns maximal zurück, das heißt aber nicht, dass Mutter und Kind unüberwacht sind“, erklärt Dr. Oelmeier das „babyfreundliche“ Konzept. Dieses ist ein Programm der Weltgesund-

heitsorganisation WHO und gehört deren Millenniums-Zielen an, nach denen die weltweite Säuglingssterblichkeit halbiert werden sollte. „Das ist das einzige der Ziele, das erreicht wurde“, so Dr. Oelmeier.



Liebe werdende Eltern,
wir laden Sie herzlich ein zur Kreißaalbesichtigung
im Klinikum Osnabrück.

Jeden 1. und
3. Dienstag im
Monat um 18 Uhr

Treffpunkt
Seminarraum,
Ebene 0

Klinikum Osnabrück
Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
Am Finkenhügel 1
49076 Osnabrück
Telefon 0541 405-6801
www.klinikum-os.de



Fotos nicht gedankenlos posten

Das Kind planscht im Meer oder schleckt an der Eiswaffel: Unbeschwernten Momente im Urlaub wie diese wollen viele Familien festhalten und mit anderen per Messenger oder in sozialen Netzwerken teilen. Viele dieser Bilder sollten aber besser nicht ins Netz, sagen Experten der Initiative „Schau hin! Was Dein Kind mit Medien macht“.

Denn was Eltern heute niedlich finden, ist für das Kind vielleicht irgendwann ein Grund zur Scham, auch Spott und Mobbing können Folgen solcher Bilder sein. Und sind die Aufnahmen erst im Netz, können sie beliebig kopiert und zu anderen Zwecken missbraucht werden. Könnte das Bild irgendwann mal peinlich sein lässt man das Verbreiten besser sein. (dpa)

Neubau der Früh- und Neugeborenenintensivstation am St. Franziskus-Hospital in Münster

Lärmspitzen vermeiden

Von Meike Kessler

Ein kurzer Zuruf, der piepsende Alarm, das Arbeitsgeräusch des Beatmungsgerätes – auf einer Intensivstation ist es nie ruhig. Das gilt auch für die Station, auf der die viel zu früh geborenen Kinder oder sehr kranken Neugeborenen liegen.

„Im Optimalfall haben wir hier Geräusche im Bereich von 45 bis 50 Dezibel, was mit einer ruhigen Wohnung zu vergleichen ist. Die Geräusche dringen nur gedämpft hinein, wie die Geräusche zu den Kindern im Mutterleib“, erklärt Dr. Thomas Frank (rundes Bild). Er ist Chefarzt der Neonatologie und Pädiatrische Intensivmedizin am St. Franziskus-Hospital in Münster. „Bereits ein Gespräch in normaler Lautstärke bedeutet einen Anstieg auf 50 bis 60 Dezibel.“ Gewärmt und geschützt vor Infektionen liegen die Kleinsten auf seiner Station im Inkubator. „Doch der künstliche Brutkasten verstärkt die Lautstärke, leitet die Geräusche ins Innere“, erläutert Dr. Thomas Frank.

Die Tür des Inkubators wird geöffnet und geschlossen, das Telefon klingelt, zur Visite kommen Ärzte und



Ruhe schaffen auf der Intensivstation der Kleinsten: Längere Gespräche werden nicht am Inkubator geführt und bestenfalls die Telefone leise beziehungsweise auf Vibration gestellt. Fotos: St. Franziskus-Hospital Münster

Pflege-Personal. Jedes Mal entstehen Lärmspitzen – mit Folgen für die Patienten. Die Babys zucken zusammen, schrecken auf, werden in ihrem Schlaf- und Bio-Rhythmus gestört. Die Arme und Beine bewegen sich, ein erhöhter Sauerstoffbedarf ist zu verzeichnen. Die Herzfrequenz steigt. „Es wird also mehr Energie benötigt“, sagt Dr. Thomas Frank. „Energie, die die Kleinsten zum Gedeihen und für ihre Entwicklung brauchen.“ Lärmspitzen belasten außerdem die Entwicklung des noch nicht

ausgereiften Hörapparats.

Derzeit liegen die Frühchen in Drei- bis Vier-Bett-Zimmern. In die 25 bis 36 Quadratmeter großen Räume kommen Pflege-Personal, Ärzte, die Eltern. Es werden Untersuchungen durchgeführt, Geräte eingestellt und über den Zustand der Kinder gesprochen. Mit dem Neubau der Früh- und Neugeborenenintensivstation werden Ein- bis Zweibett-Zimmer in einer Größe von 30 Quadratmetern eingerichtet, die Frequenz der Störungen minimiert sich. Zu-

dem sollen Räume so angeordnet sein, dass die Kränksten nicht nahe dem Schwesternstützpunkt oder im Eingangsbereich liegen. Ausführliche Elterngespräche sollten außerhalb der Visiten in einem gesonderten Bereich stattfinden. „Alleine die Lage dieser Räume führt zu geringeren Lärmspitzen.“ Es wird schalldämmendes Material verbaut, was zusätzlich für mehr Ruhe sorgt. „Wir wollen die Räume so bauen, dass bei den Kindern zum Beispiel möglichst wenige Schubladen geöffnet werden

müssen, dass der Lärm draußen bleibt.“

Die Erweiterung der Station von 400 auf 1200 Quadratmeter entzerrt die Geräuschbelastung für die Kleinsten. Dabei schätzt Dr. Thomas Frank, dass das Geräuschkonzept rund 50 000 Euro kosten wird.

Neben den baulichen Maßnahmen vermeidet ein sensibler Umgang des Personals und der Besucher Lärmspitzen. „Das Pflege-Personal leitet die Eltern an, nichts auf die Inkubatoren zu stellen oder die Türen leise zu öffnen und zu schließen und das Handy draußen zu lassen“, sagt der Chefarzt. „Jeder sollte um diese Belastung für die Kinder wissen und sensibilisiert sein.“ Stellt jemand unachtsam eine Milchflasche auf den Inkubator, kann es für die Kleinen im Inneren zu Geräuschpegeln im Bereich von 90 bis 115 Dezibel kommen, was im Extremfall bei 115 Dezibel dem Lärm eines Bohrhammers entspricht.“

Lärmspitzen baulich und mit richtigem Verhalten zu vermeiden, sei laut Dr. Thomas Frank ein zusätzlicher wesentlicher Mosaikstein, um die Kinder in ihrer Entwicklung und in ihrem Wachstum zu unterstützen.

■ www.mehr-raum-fuer-naehe.de

www.eltern-kind-zentrum-muenster.de
Telefon Kreißsaal (0251) 976-2563



Clemenshospital

Eine Einrichtung der Alexianer und der Clemensschwestern

GEBOR(G)EN IM CLEMENS HOSPITAL

- Perinataler Schwerpunkt (Pränatalmedizin – Geburtshilfe – Kinderklinik)
- Neu- und Frühgeborenen-Intensivstation (mit Rooming-In)
- Rückbildungsgymnastik und Babymassagekurse
- Babyschwimmen, Eltern-Kind-Kurse, Erste Hilfe beim Kind
- Geschwisterschule
- **Infoabend** an jedem **ersten, zweiten** und **dritten Montag** im Monat um **19.15 Uhr**
- **Stillvorbereitungskurs** für werdende Eltern an jedem **ersten Mittwoch** im Monat von **18.00** bis etwa **19.30 Uhr**
- **Stillcafé** für stillende Mütter mit ihren Babys an jedem **zweiten** und **vierten Mittwoch** von **10.00** bis **11.00 Uhr**

mRNA aus Corona-Impfstoffen gelangt nicht in die Muttermilch

Das Risiko minimieren

Von Jenny Hagedorn

Es ist nur ein kleiner Pikares, aber mit großer Bedeutung. „Auch Schwangere im zweiten und dritten Trimenon und Stillende sollten sich gegen Corona impfen lassen“, sagt Dr. Rüdiger Langenberg. Nach einer individuellen Risikoaufklärung sei dieses erlaubt und habe nur Vorteile, ergänzt der Chefarzt der Frauenklinik des Clemenshospitals.

Die Verunsicherung unter Schwangeren und jungen Müttern sei groß, so die Beobachtung des Arztes. „Bei nahezu jeder Geburt ist die Corona-Impfung Thema.“ Dabei sprächen die Zahlen eine deutliche Sprache: Nach Angaben des deutschen CRONOS-Registers, in dem im April 2021 bereits 1905 SARS-CoV-2-positive Schwangerschaften dokumentiert sind, wurde bei einer von 25 Schwangeren eine intensivmedizinische Behandlung erforderlich. Davon benötigte jede fünfte Patientin eine Atemunterstützung und eine von zehn Erkrankten eine ECMO-Therapie. Das bedeutet: Im Vergleich zu Nicht-



Auch Schwangere und Stillende sollten sich gegen Corona impfen lassen, so Dr. Rüdiger Langenberg (kleines Bild).
Fotos: dpa, Clemens-Hospital

Schwangeren ist sechs Mal so häufig eine intensivmedizinische Betreuung und eine Beatmung 23 Mal häufiger notwendig. Außerdem führt eine Corona-Infektion in der Schwangerschaft zu einer 26-fach erhöhten Sterblichkeit von Schwangeren, so Langenberg. Das Risiko einer Frühgeburt ist um 80 Prozent erhöht.

Um ihr Baby bräuchten sich die jungen Mütter bei

einer Impfung laut Dr. Rüdiger Langenberg keine Sorgen machen: „Ich erwarte da nichts Dramatisches an Spätfolgen“, so Langenberg und ergänzt: „Eine Corona-Impfung führt nicht zu einem erhöhten Morbiditäts- oder Mortalitätsrisiko für Schwangere oder die Feten und auch nicht zu vermehrten schwangerschaftsspezifischen Komplikationen.“

Aber, so Langenberg, es sei – nach bisherigem Stand und dafür gibt es aus den USA und Israel auch schon eine stabile Datenlage – im

Gegenzug davon auszugehen, dass die Babys einen Antikörper-Nestschutz erhalten: „Man sollte nicht aufs Stillen verzichten, nur weil

»Man sollte nicht aufs Stillen verzichten, nur weil man geimpft worden ist.«

Dr. Rüdiger Langenberg, Chefarzt Frauenklinik Clemens-Hospital

man geimpft worden ist.“ Denn auch die Ständige Impfkommission (STIKO) hält es für äußerst unwahrscheinlich, dass eine Imp-

fung der Mutter während der Stillzeit ein Risiko für den Säugling darstellt.

Dies alles gilt nur bei mRNA-Wirkstoffen. Diese gelangen nicht ins Blut, können also weder in die Muttermilch kommen noch sind sie plazentagängig. Die Impfungen bringen den Körper dazu, Abwehrstoffe – Antikörper – gegen das Coronavirus herzustellen und können so vor der Erkrankung Covid-19 schützen. Anders als andere Impfstoffe enthalten mRNA-Impfstoffe nicht das Virus selbst, sondern nur einen kleinen Teil seines genetischen Bauplans.



 **St. Vincenz-Krankenhaus Datteln**

Perinatalzentrum

Infoabend und Kreißsaalbesichtigung

Wir laden herzlich ein

**Jeden 1. Donnerstag im Monat von 19.30 bis 21.00 Uhr
Im Pavillon der Schule für Gesundheitsberufe,
Kirchstraße 27 am St. Vincenz-Krankenhaus**

Chefarzt Dr. Schulze und das Hebammenteam informieren Sie über die Geburtsklinik und die Kinderklinik am St. Vincenz-Krankenhaus und beantworten gerne Ihre Fragen:

- individuelle Beratung zur Geburtsplanung und -vorbereitung
- Begleitung unter der Geburt und Schmerzbewältigung
- Sprechstunde für Risikoschwangere
- Beratung zu Kaiserschnittgeburten
- Hebammensprechstunde
- Informationen zu Nachsorge, Rückbildungsgymnastik, Stillcafé und Babymassage

 **TRÄGER
VESTISCHE CARITAS-KLINIKEN GMBH**

www.vincenz-datteln.de · www.hebammen-datteln.de · Hotline: 02363 108-2155

Den Schmerz wegpusten

Wenn Kinder ein kleines Aua haben, versuchen viele Eltern nicht zu starke Schmerzen einfach wegpusten – das hat Oma schließlich schon so gemacht. Doch hilft Pusten wirklich? „Ja“ lautet die Antwort auf diese Frage auf der Webseite eltern.de: Wer sich sicher und geborgen fühlt, empfinde Schmerzen längst nicht so stark wie jemand, der meint, einsam und ausgeliefert zu sein.

Außerdem sei man gerade bei Krankheitssymptomen empfänglich für etwas „Zauber“: Tabletten mit gleichem Inhalt wirkten je nach Farbe unterschiedlich, wirkstoff-

freie Placebos helfen sogar dann, wenn der Patient weiß, dass es sich um ein Placebo handelt. Da wirke es bei Kindern umso mehr, wenn die Mama oder der Papa sie in den Arm nimmt und kleine Wehwehchen wegpustet.

Aber auch Ablenkung sei ein wirksames Schmerzmittel: ein Buch angucken, singen, kochen oder backen mache leichte Schmerzen vergessen oder lindere sie zumindest. Die Experten empfehlen, möglichst nicht zu fragen, ob der Schmerz noch da ist, wenn es dem Kind offenbar besser geht – so komme er leichter zurück. (dpa)

Erste-Hilfe im Kindernotfall: (Werdende) Eltern lernen derzeit online, was zu tun ist

Ruhe bewahren und richtig handeln

Spezifisches bei Kids Extra Kurs

Gewisse Notfälle wie eine Vergiftung haben für Kinder eine höhere Relevanz als für Erwachsene. Zudem gibt es kinderspezifische Notfälle wie einen Fieberkrampf. Eltern, die darauf vorbereitet sind, handeln im Ernstfall ruhiger. Zwar müssen Kinder seltener reanimiert werden als Erwachsene, dennoch gibt es Unterschiede. Ein typisches Risiko bei den Kleinen ist ein Fremdkörper in der Luftröhre. Die richtigen Handgriffe helfen in einer potenziell lebensbedrohlichen Situation.

In einem Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle lernen Eltern diese spezifischen, aber auch generelle Erste-Hilfe-Maßnahmen wie das Versorgen einer Wunde.

Geht es um Kinder, ist Prävention – das heißt, das Verhindern von Unfällen im Vorfeld – sehr wichtig. Damit meinen Dr. Jendrik Leismann und Sarah Quade jedoch nicht das in Watte packen der Kleinen. „Es geht darum, ein sicheres Umfeld zu schaffen, in dem sich die Kinder frei bewegen und

ausprobieren können“, erklärt die Sportwissenschaftlerin und Mutter zweier Kinder. „Kommt es doch zu einem Notfall, hilft es den Eltern enorm, wenn sie wissen, was zu tun ist“, erläutert der Arzt in Facharztweiterbildung. Zusammen bieten die Münsteraner Erste-Hilfe-Kurse für Kindernotfälle an. (kes)



Ob Fahrradunfall oder Fieberkrampf – sind Eltern auf Kindernotfälle vorbereitet, können sie ruhig und besonnen reagieren. Foto: kes

Vergiftungen

Eltern sollten alles Giftige wie Putzmittel außer Reichweite der Kinder aufbewahren. Das gilt auch für Spülmaschinen-Tabs, die verlockend aussehen und deren Verpackung interessant knistert. Besondere Vorsicht ist bei allem geboten, bei dem auch Erwachsene aufpassen sollten wie Lampenöle, Dünger und Reinigungsmittel zum Beispiel. (Groß-)Eltern sollten keine Medikamente herumliegen lassen. Mithilfe einer Pflanzenbestimmungs-App und durch Nachfrage beim Fachmann finden Eltern heraus, was im Garten eventuell giftig ist. Um im Notfall nicht suchen zu müssen, sollte die Telefonnummer der Giftnotrufzentrale im Handy abgespeichert sein.

Buch-Tipp

Alle Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer erhalten bei Jendrik Leismann und Sarah Quade den übersichtlichen, nach Notfällen und Behandlungsmustern sortierten Fächer „Erste Hilfe im Kindernotfall“ aus dem akaMedica-Verlag. Außerdem ist der praktische Ratgeber mit Schnellfinder-Funktion im Internet erhältlich.

www.akamedica.de

0228 / 19 240

Anmelden

Wer einen Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle bei Dr. Jendrik Leismann und Sarah Quade machen möchte, kann sich im Internet anmelden. Die Kurse finden derzeit online statt.

Wer den Code „hallo10“ bei der Buchung angibt, bekommt zehn Prozent Rabatt auf die Teilnahmegebühr.

www.Erste-Hilfe-im-Kindernotfall.de

Verbrennen und Verbrühungen Ertrinken

Einleuchtend und einfach: Kinder sollten mit einer brennenden Kerze nicht alleine gelassen werden.

In der Küche: Das Kabel des Wasserkochers wird oft nicht beachtet. Dabei greifen Kinder gerne über die

Arbeitsplatte nach oben und ziehen an für sie interessanten Gegenständen. Das gilt auch für Pfannen und Töpfe auf dem Herd. Besser nur die hinteren Platten benutzen.

Beim Grillen: Brandbeschleuniger sind für Kinder und Erwachsene gefährlich.

Kleinkinder können sogar in einer Pfütze ertrinken. Nichtschwimmer-Kinder sollten immer unter Aufsicht eines Erwachsenen im und am Wasser spielen und nie alleine gelassen werden – auch nicht mit älteren Geschwistern.

GEBOR(G)EN

im St. Franziskus-Hospital Ahlen

Das gesamte Team freut sich mit Ihnen über die bevorstehende Geburt Ihres Kindes. Auch für Ärzte, Hebammen und Kinderkrankenschwestern ist jede Geburt ein persönliches, individuelles und einmaliges Erlebnis.

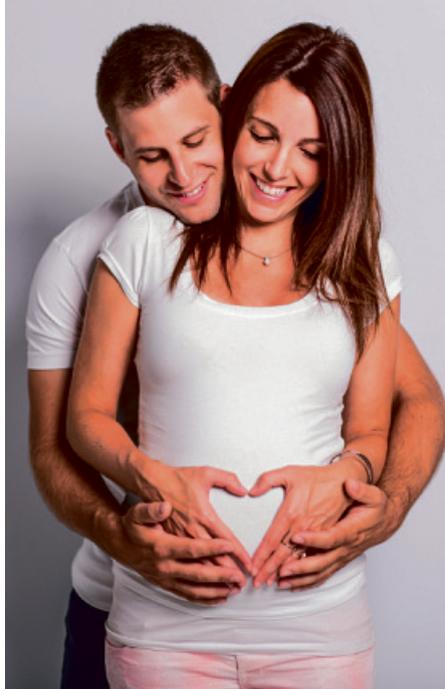
Steigende Geburtenzahlen und eine weit unterdurchschnittliche Kaiserschnittquote sowie hohe Stillquoten zeigen uns, dass wir mit unserem familienorientierten Konzept gemeinsam mit den werdenden Eltern auf einem sehr guten Weg zur Erstzertifizierung zum Babyfreundlichen Krankenhaus nach WHO und UNICEF sind.

Aufgrund der aktuellen Coronalage finden interessierte werdende Eltern ein Video mit Führungen durch die Geburtshilfliche Abteilung und die Entbindungsräume auf unserer Homepage: <https://www.sfh-ahlen.de/>

Sollten Sie Fragen haben, dann nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. Unser Team der Geburtshilfe informiert Sie umfassend, kompetent und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Geburtshilfe: Chefarzt Dr. med. Markus Gantert, IBCLC
Kinderklinik: Chefarzt Prof. Dr. med. Carsten Krüger

St. Franziskus-Hospital Ahlen, Robert-Koch-Straße 55, 59227 Ahlen, Tel.: 02382 858-0, www.sfh-ahlen.de



BABYWELT
Bärenstark und super günstig

EINER DER GRÖSSTEN
BABYFACHMÄRKTE IM MÜNSTERLAND

% % %
% % Große %
Kinderwagen-Aktion
% %

Direkt an der B 64 · Warendorferstraße 1 · 48361 Beelen · Tel. 025 86-18 21
Mail: babywelt-beelen@online.de · Homepage: www.babywelt-beelen.de

Babykotze, Filzstift und Flüssigkleber: Waschtipps für Eltern

Das hilft gegen Flecken

Breireste, Grasflecken, Schmierereien mit Filzstiften und Flüssigkleber auf Kinderkleidung. Wie bekommt man all das nur wieder aus den Klammotten herausgewaschen?

► **Das Problem Brei- und Kotflecken:** Manche Flecken sind dezent beige, meistens sind Babybrei aber gelb bis orange, gar grün. „Wenn die Farbe zum Beispiel von Karotten stammt, dann hilft es, die Textilien bei der laut Textilpflegeetikett höchst zulässigen Temperatur mit festem Universal- oder Vollwaschmittel zu waschen“, sagt Bernd Glassl vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel. Er rät zu mindestens 40 Grad und besser 60 Grad Waschttemperatur.

Wichtig ist, ein Waschmittel in Pulver-, Granulat- oder Tablettenform zu verwenden. Dieses enthält in der Regel Bleichmittel, die für eine höhere Waschwirkung sorgen als flüssige Produkte. „Wenn nach dem Waschen noch Schatten von Flecken zurückbleiben, dann hilft die Bleiche im Sonnenlicht, um Reste des Farbstoffs zu zerstören“, sagt Glassl. Das gilt auch für Kotflecken.

► **Das Problem Milchschleim:** Viele Babys stoßen auf und spucken dabei Milchschleim aus, denn der



Das ist Alltag aller Eltern: Sind sie noch klein, landen Milch- und Breireste auf der Kleidung. Bei größeren Kindern kommen Grasflecken und Sandspuren dazu. Zum Glück gibt es waschechte Tipps. Foto: dpa

Muskel zwischen Magen und Speiseröhre ist bei ihnen häufig noch zu schwach entwickelt, um den Mageninhalt zu halten. Zwar ist Milch an sich recht leicht herauszuwaschen. Doch wenn sie durch den Umweg über das Baby schon leicht fermentiert sein kann, ist das anders – vor allem in Wollpullovern und anderen Kleidungsstücken mit Struktur, in die der Schleim gut eindringen kann.

Er haftet dort so hartnäckig, dass das schonende

Woll-Waschprogramm ihn oft nicht restlos entfernen kann. Glassl rät daher, den möglichst noch feuchten Fleck schnell von Hand vorzubehandeln. Also: flüssiges Wollwaschmittel oder zur Not Haarshampoo draufgeben und gut mit Wasser ausspülen.

Ansonsten empfiehlt der Waschexperte, den Pulli vor dem Waschen erst in lauwarmem Wasser zusammen mit etwas Shampoo für etwa 30 Minuten einzuweichen. Danach die betroffenen Stellen

nur leicht abtupfen.

Nun noch etwas flüssiges Wollwaschmittel auf den Fleck geben und das Stück in die Waschmaschine im Wollprogramm reinigen. Auch in die Einspülkammer kommt noch Wollwaschmittel. Falls das Wollprogramm für das Wäscheteil nicht zugelassen ist: im Handwaschbecken spülen.

► **Das Problem Banane:** Bananenreste bleiben schon mal als braune Flecken auch nach dem Waschen zurück. Sie sind besonders heimtückisch, denn:

„Flecken von Banane sind zunächst kaum zu sehen, werden aber sehr hartnäckig, wenn sie antrocknen“, sagt Glassl. Daher sollten sie möglichst sofort entfernt werden, mit Wasser und zum Beispiel mit Flüssigwaschmittel, notfalls mit Haarshampoo. Bei unempfindlichem Material wie Baumwolle und Chemiefasern geht das auch mit Handgeschirrspülmittel oder Seife.

► **Das Problem Sand:** Das mag erstmal nicht nach einem Problem klingen, aber viele Eltern mit Kindern im Sandkastenalter werden da widersprechen: Sand geht selbst in der Waschmaschine nie so ganz weg. Vor allem dann nicht, wenn etwas Wasser auf den Sandhaufen getroffen ist und Körner fest in die Strukturen der Kleidung reingemanscht wurden.

Glassl rät nach dem Ausschütteln der Textilien daher zu einem Waschprogramm mit hohem Wasserstand. Das ist etwa bei pflegeleichter oder feiner Wäsche der Fall. „Gegebenenfalls mit Vorwäsche und mit Extra-Spülgang waschen, damit die Textilien in Wasser schwimmen und nicht nur leicht befeuchtet werden“, sagt er. „Dann kann der Sand herausgewaschen werden.“ (dpa)



EINFACH GUT ANKOMMEN

Dank der verlässlichen Partnerschaft mit dem Team der „Hebammen am Herz-Jesu-Krankenhaus“

- Unser Team ist rund um die Uhr für Sie da – Wechsel der Hebammen erst nach 12 Std.
- Es warten schöne, moderne Kreißsäle mit entspannter Atmosphäre zum Wohlfühlen auf Sie
- Sie genießen größte Flexibilität beim Rooming-In und in Ihrem Tagesablauf
- **Kreißsaalführung:** Jeden 1. Dienstag im Monat
- **Alle Infos auf:** hjk-muenster.de

HERZ-JESU-KRANKENHAUS MÜNSTER-HILTRUP

Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster



Bis weit in die Schulzeit hinein, begleiten Eltern Spuren von Stiften auf der Kleidung ihrer Kleinen. Foto: kes

www.umstandslaedchen.de

UMSTANDS LÄDCHEN

... neue und gebrauchte
 ● **Umstandsmode**
 ● **Babymode**
 ... neue und handgemachte
 ● **Geschenke**

Öffnungszeiten:
 Mittwoch 10–13 Uhr und 15–18 Uhr
 Freitag 10–13 Uhr und 14–18 Uhr
 Dienstag/Samstag 10–13 Uhr
 Montag/Donnerstag nach Terminabsprache
 unter WhatsApp 0171-3529335
 oder per Mail: umstandslaedchen@web.de

Barbara Gerdemann
 Havixbecker Straße 36
 48161 Münster

Neugeborene(n) auch bei Hitze stillen oder Flasche geben Babys bei Wärme öfter etwas zu trinken anbieten

Selbst wenn es sehr heiß ist: Neugeborene sollten zusätzlich zur Muttermilch oder Pre-Nahrung kein Wasser trinken. Das könne zu Störungen im Elektrolythaushalt führen, erklärt die Hebamme Franziska Schwichtenberg.

Ihr Appell: „Bitte weiter stillen oder Pre-Nahrung geben, eben genauso, wie das Kleine ohnehin ernährt wird“, sagt die Expertin in der Zeitschrift „Baby und Familie“ (Ausgabe 06/2021). Bei einem fast einjährigen Baby sehe das natürlich anders aus: „Das darf den Durst auch mit stillem Wasser löschen.“

Die Hebamme weist darauf hin, dass Babys einen hohen Flüssigkeitsbedarf haben. Sie schwitzen nicht so wie Erwachsene und können sich damit nicht so gut selbst ab-



Babys genügt in den ersten Monaten die mütterliche Brust als Trinkquelle – auch im Sommer. Foto: dpa

kühlen. Eltern sollten darauf achten, dass Lippen und Schleimhäute nicht trocken sind. Ob das Baby genug trinke, erkenne man an „sechs nassen und schweren Windeln pro Tag“, sagt Schwichtenberg.

Sie rät, bei Hitze zwischen- durch die Brust oder Flasche anzubieten. Das Baby zeigt, wenn es durstig ist. Etwa, in dem es mit der Zunge schleckt, an den Fäustchen nuckelt oder generell unzufrieden wirkt. (dpa)

Weniger Rückstände in Babynahrung

Babynahrung ist weniger stark mit Mineral- ölbestandteilen belastet. Das schreibt die Zeitschrift „Öko-Test“ (Ausgabe 6/2021). Die Prüfer haben jetzt 16 Produkte unter die Lupe genommen, darunter sechs Bio-Pre-Nahrungsprodukte. Bei früheren Tests wurden in sogenannter Pre-Nahrung für Säuglinge immer wieder Schadstoffe und Rückstände entdeckt.

Auch wenn zwei mit „sehr gut“ abschneiden, ist aber noch immer keins der getesteten Produkte ganz ohne Verunreinigungen. Neben Mineralölen kommen vereinzelt Fettschadstoffe oder Rückstände von Desinfektionsmitteln vor. Auf der anderen Seite fehlen bei der Hälfte der getesteten Pre-Nahrung wichtige Fettsäuren. In Sachen Keimfreiheit sind dagegen alle Produkte in Ordnung.

Testsieger sind die Aptamil Profutura Anfangsmilch Pre

und Nestlé Beba Pre. Drei Produkte sind „gut“: die Babydream Anfangsmilch Pre, die Babylove Anfangsmilch Pre sowie die Milupa Milumil Anfangsmilch Pre. Der weitere Notenspiegel: fünfmal „befriedigend“, viermal „ausreichend“, einmal „mangelhaft“ und zweimal „ungenügend“. (dpa)



„Öko-Test“ hat sich Babynahrung angeschaut. Ergebnis: Bio im Fall von Pre-Nahrung muss nicht unbedingt besser sein. Foto: dpa

Das Baby hickst

Babys haben oft Schluckauf. Das ist nicht ungewöhnlich, beruhigt der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Gerade Frühgeborene hicksen häufig. Sie müssten erst noch ein Gefühl für die Atemmuskulatur entwickeln, erläutert die BVKJ-Expertin und Kinderärztin Monika Niehaus. Die Lunge sei das letzte Organ, das im Mutterleib heranreife. Der Schluckauf hilft den Frühge-

borenen Forschungen zufolge dabei, das Atmen richtig zu lernen.

Auch beim Stillen können Säuglinge Schluckauf bekommen: Der Magen füllt sich neben der Milch auch mit Luft und dehnt sich aus. Er kann dadurch auf das Zwerchfell drücken und Krämpfe verursachen, die den Schluckauf auslösen.

Kleine Pausen können helfen, um Luft aus dem Magen aufzustoßen. (dpa)

Herzprobleme angeben

Haben Familienangehörige früh im Leben einen Herzinfarkt gehabt, sollten Eltern der Kinderärztin oder dem Kinderarzt davon erzählen. Gleiches gilt, wenn bekannt ist, dass Angehörige einen hohen Cholesterinspiegel haben oder frühzeitig einen Herzschrittmacher bekommen haben. Das rät der Kinderarzt und Kinderkardiologe Hermann Josef Kahl.

Eine Familiengeschichte von Herzinfarkten vor dem 60. Lebensjahr könne durch

eine familiäre Hypercholesterinämie bedingt sein. Das sei eine genetische Störung, die mit einem hohen Cholesterinspiegel einhergehe, erläutert der Experte vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Wird diese frühzeitig erkannt, könne das Risiko für Herzprobleme in jungen Jahren deutlich verringert werden. Darum sollte bei einem bestehenden familiären Risiko schon im Kleinkindalter vorbeugend gescreent werden, rät Kahl. (dpa)

BAHNBKK

Starke Leistung!

Auch wenn es mal turbulent wird – wir kümmern uns um Sie. Bald auch wieder vor Ort in unserem ServicePoint in Münster, in der Engelstraße 55.

Kostenfreie Servicenummer
☎ 0800 22 46 255

BAHN-BKK, Ihre Krankenkasse
🌐 www.bahn-bkk.de

Die machen Freude: Geschenke zur Geburt

Süß, praktisch und individuell

Von Annika Wienhölter

Hurra, das Baby ist da. Oder in unserem Fall: Tom. In den Wochen und Monaten nach der Geburt unseres Sohnes sind wir regelrecht mit Geschenken überhäuft worden. Wahnsinn, wie viele liebe Menschen sich mit uns gefreut haben. Das war und ist total schön. Mittlerweile haben wir alle Präsente ausgepackt und ausgiebig ausprobiert. Für alle, die Mamas und Papas samt Nachwuchs überraschen möchten, haben wir einige Anregungen.

■ **Der Klassiker:** die Windeltorte. Da Babys gefühlt ständig gewickelt werden müssen, kann man nie genug Windeln im Haus haben. Damit lässt sich prima eine Torte basteln. Wir haben ein ganz besonderes Exemplar geschenkt bekommen, in dem putzige wie praktische Sachen versteckt waren – vom plüschigen Quietschhund über Mini-Sandalen bis hin zu Zahnungsgel, das unserem Wonneproppen bereits mehrfach diese Schmerzen genommen hat.

■ **Einfach, aber genial:** individualisierte Präsente jeder Art. Ob hölzerne Wandlampe, Stapelturm, Garderobe, Badetuch oder Spielzeugautobahn, ob niedliches Kleidungsstück, dekorative Betonfigur oder die ersten Schühchen – versehen mit dem Namen sowie wahlweise zusätzlich dem Geburtsdatum, dem Gewicht und der Größe des neuen Erdenbür-

gers wird jedes Geschenk absolut einzigartig. Toms Zimmer zieren nun allerhand einmalige Hingucker, und auf der Krabbeldecke liegen Spielzeuge, die genau so sonst niemand hat.

■ **Mit viel Liebe zum Detail:** Selbstgemachtes. Tom besitzt eine gehäkelte Rassel in Flamingo-Form, sein erster Spielteppich mit Straßenschilder-Muster für Miniatur-Fahrzeuge ist von Hand genäht, ebenso einige Klamotten sowie zwei Knistertücher. Letztere sind besonders originell, weil sie ein in Stoff eingepackter und umnähter Bratschlauch sind. Unser Kurzer fährt voll drauf ab. Während Touren mit dem Auto beschäftigt er sich gerne unentwegt damit.

■ **Voller Weitsicht:** Dinge für später. Obwohl der Hersteller seinen Motorikwürfel für Jungen und Mädchen ab zwölf Monaten empfiehlt, hat das vielseitige Objekt schon viel früher Toms Neugier geweckt. Immer wieder möchte er an den farnefrohen Rädchen und beweglichen Figürchen drehen. Manche Funktionen sind zwar noch nichts für ihn, aber früher oder später wird er auch diese für sich entdecken. So wie er von einem auf den anderen Tag plötzlich Interesse an seiner Wasserspielmatte in Walform gefunden hat. Seitdem liebt er es, bäuchlings zu beobachten, was die Plastikfische unter der durchsichtigen Folie machen, wenn er mit den Händen darauf herumdrückt.



Tom und seine Eltern sind nach wie vor überrascht, wie viele völlig kreative Geschenke sie zur Geburt des kleinen Wonneproppens bekommen haben.

Fotos: Annika Wienhölter

Katalog bestellen
0800/0701200 oder
www.maas-natur.de

Ökologische Mode - fair produziert

Maas.
natürlich leben...

Münster:
Windthorststraße 31
48143 Münster
Mo-Fr 10-19 h | Sa 10-18 h
www.maas-natur.de

Stadtteilkoordinatoren unterstützen mit Gesprächen und Tatkraft Hilfe für Familien bei (fast) allem

Von Meike Kessler

Wohnungssuche ist das einzige Stichwort, bei dem Miriam Schulz und Katrin Schuppelius abwinken und sagen, dass sie nicht helfen können. Wobei – so ganz stimmt das nicht, sie wissen auch bei diesem Thema, welche Stellen unterstützen.

Die Stadtteilkoordinatorinnen kennen sich gut aus und wissen für (fast) alles eine Lösung – beziehungsweise weitere Angebote und Kontakte, die helfen können. Ansprechbar sind die beiden Sozial- und Diplom-Pädagogen für alle Schwangeren und Familien mit Kindern im Alter von null bis sechs Jahren. Sie verstehen sich als Lotsen im Stadtteil, sind vernetzt mit anderen Fachkräften und wissen in den meisten Fällen, was getan

werden kann.

Ihre Unterstützung reicht vom gemeinsamen Ausfüllen von Elterngeldanträgen bis hin zu Entlastungsgesprächen. „Die Nöte sind sehr vielfältig“, sagt Katrin Schuppelius. „Vor allem Familien in besonderen Situationen melden sich.“ Dazu zählen oft Alleinerziehende, die ohne Unterstützung der Familie auf sich gestellt sind. „In manchen Fällen verweisen auch Institutionen wie die Geburtskliniken oder Kitas an uns“, berichtet Miriam Schulz. „Wir sortieren erst einmal gemeinsam mit der Familie und sehen dann, was sie brauchen.“

Die Arbeit von Miriam Schulz und Katrin Schuppelius – die für die Bezirke Mitte, Berg Fidel, Aaseestadt und Duesberg zuständig sind –, sowie alle weiteren Stadtteilkoordinatoren wird von der Stadt Münster finanziert.

Sie stehen Rede und Antwort bei Fragen zur Entwicklung, zu Betreuungsmöglichkeiten oder bei finanziellen Problemen. Sie klären über die Angebote und Möglichkeiten vor Ort auf und verweisen an andere Stellen und Ämter. Dabei spielen finanzielle Hintergründe, Nationalität und soziale Stellung keine Rolle. Beide haben für alle ein offenes Ohr und bieten tatkräftige Hilfe.

■ Miriam Schulz ist unter ☎ 0176/56 93 21 50 und Katrin Schuppelius unter ☎ 0176/34 59 94 60 zu erreichen.

Kontakt

Mittwochs von 10 bis 12 Uhr sind die beiden Stadtteilkoordinatoren im Familientreff „Viertelchen“ (Hammer Straße 78) anzutreffen. Miriam Schulz und Katrin Schuppelius besuchen die Familien auf Wunsch auch zu Hause. Infos und einen Newsletter gibt es über die E-Mail miriam.schulz@beratungsstelle-suedviertel.de.



Jeden Mittwoch bieten die Stadtteilkoordinatorinnen für Münsters Mitte, Berg Fidel, Aaseestadt und Duesberg Katrin Schuppelius (v.l.) und Miriam Schulz eine offene Sprechstunde im Familientreff „Viertelchen“ an. Auf Wunsch besuchen die Fachfrauen die Familien auch zu Hause.

Foto: kes

Apps für Kleinkinder

Alterskennzeichen bedeuten nicht Qualität

Spiele-Apps für Kleinkinder sollten erst einmal durch die Elternkontrolle. Das heißt: Sie schauen sich die Anwendung an und machen sich mit ihr vertraut. Allein auf das Alterskennzeich-

chen sollten sich Eltern nicht verlassen, rät die Initiative „Schau hin!“. Die Angaben seien nicht mit pädagogischen Empfehlungen zu verwechseln. Über die Qualität sagten sie nichts aus. (dpa)

GUTSCHEIN
10€
gültig bis 30.09.2021
ab einem Einkaufswert von 50 €

803926010006

Gilt einmalig gegen Vorlage des Gutscheins bei BabyOne in Münster. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und nicht für bestehende Aufträge. Ausgeschlossen sind Geschenkgutscheine und Bücher. Keine Barauszahlung. Pro Kunde und Einkauf nur ein Gutschein.

ALLES FÜR EINEN GLÜCKLICHEN START ♥

Über 100 Fachmärkte – auch in deiner Nähe: BabyOne Markt für Baby-, Kinder- und Jugendausstattung, Willy-Brandt-Weg 39, 48155 Münster mit Markt in: 48153 Münster, Hammer Str. 453 • babyone.de

BABYONE
... von Anfang an!

Geborgenheit für Mutter und Kind

Sicher entbinden auch bei schwierigen Schwangerschaften und Geburten



Mathias-Spital
Rheine



Klinikum
Ibbenbüren

Welche Rolle spielen die Eltern, wenn ein kleiner Mensch auf die Welt kommt?

Dr. Ljubomira Papez-Rodosek, Chefarztin der Frauenklinik am Klinikum Ibbenbüren: „Die Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen für das Kind – das gilt für jedes Neugeborene. Direkt nach der Geburt ruht das Kind unbekleidet auf der Brust der Mutter, damit es die vertrauten Gerüche und Stimmen wiedererkennt. Sollte dies aus medizinischen Gründen nicht möglich sein, beziehen wir die Eltern von Beginn an überall ein, fördern den Kontakt zwischen Eltern und Kind und damit die wichtige frühkindliche Bindung.“

Warum können sich werdende Mütter in unserer Frauenklinik gut aufgehoben fühlen?

Dr. Cordula Fuhljahn, Chefarztin der Frauenklinik am Mathias-Spital: „Weil bei uns 24 Stunden jeden Tag Frauen- und Kinderärzte im Einsatz sind. In den natürlichen Verlauf der Geburt greifen wir aber nur ein, wenn dies die Gesundheit und Sicherheit von Mutter und Kind erfordern. Der Partner oder eine andere Begleitperson sind im Kreißsaal immer gern gesehen und werden in den Geburtsverlauf einbezogen.“

98 Prozent aller Kinder kommen gesund zur Welt – warum wissen Eltern auch ihr früh- oder risikogeborenes Kind in der Frauenklinik bestens versorgt?

Dr. Hans-Georg Hoffmann, Chefarzt der Kinderklinik am Mathias-Spital Rheine: „Unsere hochqualifizierten Kinderärzte und Kinderkrankenschwestern gewährleisten eine optimale Versorgung auf 13 Intensiv- und Überwachungsplätzen sowie sechs Beatmungsplätzen mit hochwertiger medizinischer Ausstattung. Frühgeborene können sich heute nach den kritischen ersten Wochen oft normal entwickeln – dafür werden sie auf unserer Level-1-Früh- und Neugeborenen-Station intensivmedizinisch betreut.“

Weitere Informationen finden Sie auch in unserer detaillierten Broschüre „Mit uns das Wunder erleben“, die Sie unter www.mathias-stiftung.de anfordern können.

Wir helfen Ihnen bei Fragen auch gerne telefonisch weiter!

Aktuelle Angebote unserer Kreißsaalführungen sowie Informationsabende für werdende Eltern erhalten Sie unter www.mathias-stiftung.de

Mathias-Spital Rheine

Frankenburgstraße 31
48431 Rheine
Sekretariat Frauenklinik:
Telefon 05971 42 - 1901
elternschule@mathias-spital.de
www.mathias-stiftung.de

Klinikum Ibbenbüren

Große Straße 41
49477 Ibbenbüren
Sekretariat Frauenklinik:
Telefon 05451 52 - 3036
elternschule@klinikum-ibbenbueren.de
www.mathias-stiftung.de

