

# HALLO

TELGTE · WESTBEVERN ·  
RAESTRUP · EVERSWINKEL ·  
ALVERSKIRCHEN ·  
OSTBEVERN

Jeden Samstag · kostenlos  
Samstag, 27. November 2021  
Ausgabe 48/2021 · Verteilte Auflage: 13 570



**Echte Frauenpower**

Schießen und Jagen sind Männersache? Ein großer Irrtum. Das beweist das Damenschießen der Kreisjägerschaft. | Lokales



**Termine der Region**

Was ist los im Münsterland? Die Highlights aus der Region übersichtlich auf einen Blick zusammengestellt. | Kalender



**Neu im Kino**

Die Madrigals sind eine ungewöhnliche Familie, die tief versteckt in den Bergen Kolumbiens an einem wunderschönen, verzauberten Ort namens „Encanto“ leben... | Kino

**Kurznotiert**

**Frauenchor stellt Proben ein**

WESTBEVERN. Nachdem das Benefizkonzert „Weihnachten für alle“ abgesagt wurde, stellt nun auch der Frauenchor der KFD Westbevern die wöchentlichen Proben bis auf Weiteres ein. Wann wieder gesungen wird, wird rechtzeitig bekanntgegeben.

**Erste Haushaltsberatungen**

OSTBEVERN. Am Donnerstag (2. Dezember) findet die nächste Sitzung des Bildungs-, Generationen- und Sozialausschusses in der Mensa der Josef-Annegarn-Schule statt. Ab 18 Uhr geht es in erster Linie um die Haushaltsberatungen, unter anderem für den Bereich der Schulträgeraufgaben, der Kultur, des Kinder- und Jugendwerkes wie auch der Förderung von Kinder-, Jugend- und Familienhilfe sowie der Sportförderung. Auch steht die Kitaplanung für 2022/2023 auf der Agenda. Ebenso sind die Anträge der Fraktionen zu den Projekten „Kinderfreundliche Kommunen“ und „Gemeinsam sind wir stark“ zu bearbeiten. Darüber hinaus werden die im Schuljahr 2022/2023 zu bildenden Eingangsklassen an den Grundschulen festgelegt.

**Kontakt**

Verteilung, Kleinanzeigen  
0 25 04/6 90 23 04

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

Redaktion  
redaktion.telgte@  
ag-muensterland.de

AGM | Anzeigenblattgruppe  
Münsterland  
www.ag-muensterland.de

**Dorfschreiber Hermann Mensing veröffentlicht Buch**



## Ein gelbes Krokodil

Das Buch des Dorfschreibers Hermann Mensing ist rechtzeitig zum nahenden Weihnachtsfest zu erwerben. Es klärt viele spannende Fragen rund um Alverskirchen und Everswinkel und eignet sich dennoch nicht nur für Ortskundige als Geschenk. Fotomontage: Klaus Meyer

**Dorfschreiber Hermann Mensing hat ein Buch herausgebracht, das ab sofort im Handel erhältlich ist. Es heißt „Das gelbe Krokodil“ und handelt von neuen und alten Geschichten rund um Everswinkel und Alverskirchen.**

EVERSWINKEL. Was haben Weihnachten, Everswinkel und ein gelbes Krokodil miteinander zu tun? Zumindest für die Menschen in Everswinkel und Alverskirchen lässt sich die Frage ab sofort leicht beantworten. Passend zur Vorweihnachtszeit ist ein Buch erschienen, das den rätselhaften Titel „Das gelbe Krokodil“ trägt. Es ist beileibe kein Kinderbuch, wie man vielleicht vermuten würde. Nein, die darin abgedruckten Texte stammen vom Dorfschreiber Hermann Mensing. Er hat sie im Rahmen seines Stipendiums in den Jahren 2020 und 2021 für seinen Blog verfasst und damit seine

Eindrücke in der Gemeinde und von den dort lebenden Menschen niedergeschrieben. In eben diesen Geschichten lässt sich viel Bekanntes wiederfinden, aber ebenso eine Menge Neues erfahren. Wer wusste denn schon, dass in Alverskirchen (mindestens) zwei leibhaftige Detektive beherbergt werden? Und wer hat bereits Bekanntschaft gemacht mit dem titelgebenden gelben Krokodil, das tatsächlich in Everswinkel beheimatet ist? In dem sehr abwechslungsreichen Buch werden diese Fragen beantwortet und obendrein weitere interessante Entdeckungen geschildert.

So ist dieses Druckwerk ein wunderbares Geschenk für das nahe Weihnachtsfest, und das nicht nur für die Menschen in beiden Ortsteilen, sondern gleichermaßen für weitere liebe Menschen in Nah und Fern. Das Buch des Dorfschreibers wird im Schreib- und Spielwarengeschäft Föllen zu erwerben sein und zehn Euro kosten.

**GOLDANKAUF**  
Gold | Silber | Altgold | Zahngold  
BARANKAUF VOM FACHMANN! (auch mit Zähnen)  
Silberauflage: 80/90/100 | Silbermünzen: 5,- und 10,- DM  
Wir sind für Sie da + von uns erhalten Sie in unserem Fachgeschäft eine sachkundige Beratung.  
Besuchen Sie uns bei google:  
goldeinkauf-telgte.business-site  
eBay.de/usr/dasgoldeneplus  
DAS GOLDENE PLUS K+ Schmuck und Edelmetallhandel  
Münsterstr. 28 · 48291 Telgte · Tel. 0 25 04/9 86 70 00 · Mobil 0179 440 79 68 · E-Mail: info@goldeneplus.de  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 18.30 Uhr, Sa. 10.00 - 16.00 Uhr

Hilft.  
Hilft weiter.  
brot-fuer-die-welt.de/wasser  
Brot für die Welt  
Lieferung möglich  
WEIHNACHTSBÄUME!  
GESCHLAGEN oder zum SELBERSCHLAGEN im Weihnachtswäldchen direkt am Hof Schulze Röteling!  
Prozessionsweg 115 · 59227 Ahlen  
Telefon 02382-2742  
www.schulze-roetering.de

WESTLOTTO  
Lotto  
von 6 bis 22 Uhr  
in Ihrer  
Westfalen-Tankstelle  
Ostbevern  
Loburg 58 · 48346 Ostbevern

OPTIK NIERMANN  
Für Brille. Für Kontaktlinsen. Für die ganze Familie.  
150€ beim Kauf von einer kompletten Gleitsichtbrille  
50€ beim Kauf von einer kompletten Einstärkenbrille  
Unser Geschenk an Sie, für ein lichtvolles Weihnachtsfest.  
Aktion gültig bis zum 11.12.2021  
OPTIK NIERMANN Inh. Simone Böckmann e. K. | Steinstr. 14 | 48291 Telgte  
T 02504 2901 | mail@optik-niermann.de | www.optik-niermann.de  
Öffnungszeiten | Mo - Fr 9 - 13 Uhr und 14 - 18.30 Uhr | Sa 9 - 13 Uhr  
\*Pro Brille nur einmal Einbläser. Keine Barzahlung. Gift nicht in Kombination mit anderen Rabatten oder Aktionen.

ADVENTSKRÄNZE, GESTECKE, WEIHNACHTLICHE DEKO-IDEEN ...  
Christrosen ab € 3.90  
GEHÖLZE, GRÄSER, BODENDECKER ...  
Öffnungszeiten der Gärtnerei:  
Montag - Freitag 9.00 - 18.00 Uhr  
Samstag 8.00 - 16.00 Uhr  
Sonntag 10.00 - 13.00 Uhr  
GÄRTNEREI KEMKER  
Hauptstraße 20 · 48351 Everswinkel-Alverskirchen  
www.gaertnerei-kemker.de

TAUSENDE JOBCHANCEN für das Münsterland  
jobmesse MÜNSTER  
HEUTE & MORGEN  
MCC | HALLE MÜNSTERLAND  
WN  
jobmessen.de/ms  
100 namhafte Aussteller  
Zeige die Anzeige an der Kasse vor und erhalte  
FREIEN EINTRITT

Alexander Stadler  
Schüler und Junioren-Europameister im Hockey  
MIT ALEX IM TOR MACHEN SPORTLICHE ERFOLGE SCHULE  
Werde Förderer! Mit Deiner Spende fördern wir deutsche Nachwuchs- und Spitzensportler. www.sporthilfe.de  
Deutsche Sporthilfe

## Kurznotiert

### In RVM-Bussen gilt die 3-G-Regel

KREIS WARENDORF. Seit Mittwoch gilt im Öffentlichen Personennahverkehr – und damit auch beim RVM – die 3G-Regel. Das bedeutet, dass das kommunale Verkehrsunternehmen nur noch Geimpfte und Genesene befördern darf. Wer nicht geimpft oder genesen ist, muss einen negativen Bürgertest vorweisen, der nicht älter ist als 24 Stunden. Der RVM wird laut einer Mitteilung die Einhaltung der 3G-Regelung stichprobenhaft in Zusammenarbeit mit den Ordnungsbehörden überprüfen.

### Kreisverwaltung bleibt geöffnet

KREIS WARENDORF. Der Krisenstab der Kreisverwaltung hat beschlossen, die Kreisverwaltung unter Beachtung der 3G-Regel weiterhin geöffnet zu halten. Zugang haben ab sofort nur noch Geimpfte, Genesene oder negativ Getestete. Offene Sprechstunden wie im Sozialamt müssen entfallen; hier besteht nun die Möglichkeit, Termine zu vereinbaren. Von der Terminvereinbarung ausgenommen sind nur die Zulassungsstellen in Warendorf und Beckum sowie die Führerscheinstelle im Kreishaus. Vormittags können Bürger hier weiterhin ohne Termin erscheinen. Für die Sprechzeiten am Nachmittag müssen Termine über die Kreishomepage gebucht werden.

Jägerinnen bleiben gerne unter sich

# Frauenpower am Schießstand

Von Dorit Reimann

**Schießen und Jagen sind Männersache? Von wegen. Das beweist das Damenschießen der Kreisjägerschaft.**

„Das Schießen ist eine sehr gute Vorbereitung für die Jagdsaison.“

Claudia Böckenhüser

KREIS WARENDORF. „Hopp“, ruft Kirsten Peveling, dann zerrißt ein Schuss die Stille und die orangefarbene Tontaube, die wie aus dem Nichts durch die Luft geschossen kommt, zerfällt in mehrere Teile. Volltreffer! Die Tipps, die Schießwart Franz-Josef Möllmann der Jägerin beim jüngsten Damenschießen der Kreisjägerschaft Warendorf auf dem Schießstand am Butterpatt gegeben hat, waren anscheinend Gold wert. Denn auch ihr zweiter Schuss verläuft ebenso erfolgreich wie der erste.

Die junge Frau aus Ahlen nimmt regelmäßig am Damenschießen teil, das seit Jahren von der Obfrau für Jägerinnen, Claudia Böckenhüser, organisiert wird. Die Obfrau freut sich über die stets gute Beteiligung und die gute Stimmung, die auf dem Schießstand herrscht. Dieser ist fest in Damenhand. Rund 20 Jägerinnen hatten sich am Schießstand am Butterpatt eingefunden, um ihre Schussfertigkeit am Trap- als auch am Skeetstand auszubauen. Zudem konnten sie auf dem Kugelstand ihren jährlichen Schießnachweis erbringen.

„Das Schießen ist eine sehr gute Vorbereitung für die Jagdsaison“, erklärt Böckenhüser. „Wir können den Um-



Claudia Böckenhüser ist Obfrau für Jägerinnen. Seit Jahren organisiert sie das Damenschießen und den regelmäßig stattfindenden Jägerinnenstammtisch, die beide sehr gut angenommen werden. Foto: Dorit Reimann

gang mit der Waffe intensiv üben, damit wir auch sicher treffen – oder wie es in der Jägersprache heißt – den Schuss sicher antragen können“, erklärt sie lächelnd. Jägerkollegin Silvia Hesecker schätzt auch die entspannte

Atmosphäre auf dem Schießstand. „Hier hat man seine Ruhe, es herrscht nicht so ein Trouble wie sonst zu Übungszeiten. Sonst muss man sich immer beeilen, beim Damenschießen können wir es langsamer angehen lassen“,

nennt sie die Beweggründe, warum sie gern an diesem Übungsnachmittag teilnimmt. Jägerin Kirsten Peveling ergänzt, dass das Damenschießen eine sehr gute Gelegenheit bietet, sich auszutauschen. So fand dann auch der

eine oder andere Plausch in der Pause statt, den sich die Jägerinnen mit Kaffee und selbst gemachten Kuchen versüßten.

# RÄTSEL und DENKSPORT

BEGHI NRTUU	BCHSU	AEFIL LRSTT	AENS	AAST	AEG	AAG INW	AAEKN RRTU	ENRU	AAK RTU	AERTT
4					sorgfältig					
persönliches Fest	EEIR	Urlaubsfahrt			ADE EGR	Klettertrieb			1	
an sich bringen			6	EEF LNS	dritthöchste Spielkarte			dt. Komponist † 1847		
		AAFIN	Industrieerzeugnis		3			EGGKO		
griech. Göttin der Zwiebrucht		altes Maß des Luftdrucks		nord. Herrin des Meeres		ILOR	Schlange im 'Dschungebuch'			
				BGS	Stadt im alten Ägypten			INN		
größte Kaskade Mitteleuropas	österr. Stadt an der Thaya	2	DU	früher als		5	IZ	EL		
	flugfähig (Vogel)				Tanz in der Reihe					
das Ich (latein.)	weit abgelegene Natur				Stück für Stück					

2 2 2 2

$\bigcirc \bigcirc \bigcirc + \bigcirc \bigcirc \bigcirc = \bigcirc \bigcirc \bigcirc$   
 $\bigcirc \bigcirc \bigcirc + \bigcirc \bigcirc = \bigcirc \bigcirc \bigcirc$   
 $\bigcirc \bigcirc \bigcirc + \bigcirc \bigcirc \bigcirc = \bigcirc \bigcirc \bigcirc$

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

$9 \ 9 \ 4 = 9 \ 3 \ 5 + 1 \ 3 \ 1 + 3 \ 2 \ 1$   
 $2 \ 8 = 2 \ 1 \ 1 + 1 \ 3 \ 8$   
 $1 \ 3 \ 8 + 1 \ 0 \ 7 = 2 \ 4 \ 5$

KARBO

LÖSUNGEN

1. altgriechische Orakelstätte  
 2. Vorliebe, Schwäche  
 3. eine der 'Eisheiligen'  
 4. Patron der Angler und Fischer  
 5. eine Ausdehnung  
 6. kleine altdeutsche Münze  
 7. vielstimmiges Flüstern  
 8. Bahama-Insel  
 9. tropische Baum-eidechse

KONTRAUMA  
 PDROEGERX  
 CEHWWKNUT  
 JMD EZOTSA  
 NEBLIGGDP  
 QBSTAKARF  
 BOKTAVEAE  
 WAAD EGALR  
 TITNGBYOH  
 NESIEBENT  
 LTNCSEARL  
 SKZGHTEXT

- AKTION
- BATIST
- DRALON
- DROEGE
- EARL
- EBERT
- HEIKEL
- KNIGGE
- KNUT
- KONTRA
- LAVA
- NEBLIG
- NEVADA
- ODEM
- OKTAVE
- SIEBEN
- SKAT
- TAKT
- TAPFER
- TEXT
- TRAUMA
- WISCH

Chor hat neuen Dirigenten

## Singen kann Ängste abbauen

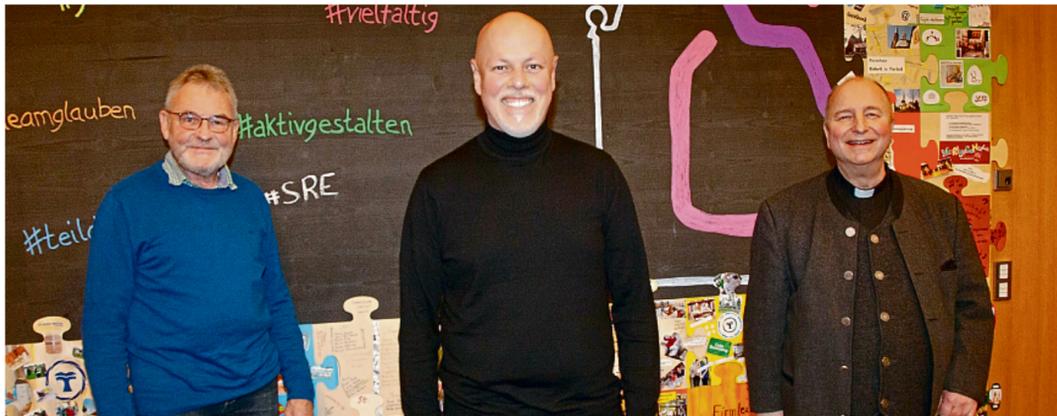
**TELGTE.** Traurig und verständnisvoll für die Absage des Adventssingens der Chorgemeinschaft St. Johannes Telgte zeigten sich die Aktiven. Mit „Sing mit uns in den Advent“ wollte der Chor zusammen mit dem Kindergarten St. Barbara seinen neuen Dirigenten Stephan Hinssen präsentieren. „Sing mit uns in den Advent“ sollte eigentlich an diesem ersten Adventssonntag stattfinden.

Erwin Köster, Vorsitzender des Chores, spricht von einem Jahr voller Entbehrungen und schmerzhafter Abschiede, wie dem Tod des langjährigen Chorleiters Jürgen Storks. Nicht wenige sahen das Ende der Chorgemeinschaft St. Johannes gekommen. „Umso größer ist die Freude darüber, dass mit Stephan Hinssen ein neuer Chorleiter gefunden werden konnte, der die Sängerinnen und Sänger der Chorgemeinschaft St. Johannes bereits in der ersten gemeinsamen Probe mit seiner positiven Art und Leiden-

**Die Chorgemeinschaft St. Johannes Telgte hat einen neuen Dirigenten. Doch dessen geplante offizielle Vorstellung muss noch ein wenig warten.**

**„Umso größer ist die Freude darüber, dass mit Stephan Hinssen ein neuer Chorleiter gefunden werden konnte.“**

Erwin Köster



Sie stellen mit Stephan Hinssen (Bildmitte) den neuen Dirigenten und Chorleiter der Chorgemeinschaft St. Johannes vor: Vorsitzender Erwin Köster (l.) und Propst Dr. Michael Langenfeld. Foto: Bernd Pohlkamp

der einander näher zu bringen und untereinander zu stärken. Die lange Zeit der Isolation und Vereinzelung in der Pandemie ist auch an der Chorgemeinschaft St. Johannes nicht spurlos vorüber gegangen.

Stephan Hinssen betonte, ihm sei es ein persönliches Anliegen, dem Chor wieder Leben einzuhauchen und vor allem die Gemeinschaft wie-

der einander näher zu bringen und untereinander zu stärken. Die lange Zeit der Isolation und Vereinzelung in der Pandemie ist auch an der Chorgemeinschaft St. Johannes nicht spurlos vorüber gegangen.

Erwin Köster: „Hinzu kom-

men die Ängste vor Nähe und Ansteckung, die die Menschen haben untereinander misstrauisch werden lassen.“ Der Vorsitzende ist überzeugt: „Das gemeinsame Singen kann helfen, diese Ängste und Sorgen abzubauen und der Seele wieder Leichtigkeit und

Zuversicht zu geben.“ Das aktuelle Infektionsgeschehen veranlasst die Verantwortlichen nun zu ihrem Bedauern, das Mitsingkonzert abzusa-

gen und auf das kommende Jahr mit besseren Zeiten zu hoffen. (plk)

## Im Februar Aufwendungen von 190 000 Euro Schneechaos als Kostentreiber

**TELGTE.** Die Schneemassen, die im Februar fielen, haben deutliche Spuren im städtischen Haushalt hinterlassen. Insgesamt 190 000 Euro hat die Beseitigung der weißen Pracht nach Angaben der Kommune gekostet.

Rund 100 000 Euro entfielen dabei auf den Bauhof und die diversen Streu- und Winterdienste der städtischen Bediensteten in dieser Zeit. 90 000 Euro hat die Stadt für Fremdfirmen ausgegeben, die die städtischen Kolonnen sowohl mit Manpower als auch mit Gerätschaften unterstützt haben.



Die Kosten für den Winterdienst sind explodiert, das liegt unter anderem an den Schneemassen im Februar. Foto: Ralf Aumüller

Für einen normalen Winter kalkuliert die Stadt mit knapp 50 000 Euro, also rund einem Viertel des Betrages, der alleine im Februar aufgewandt werden musste. Die höheren

Kosten würden normalerweise zu einem Peak bei der Gebührenkalkulation im kommenden Jahr führen. Eine solche Spitze gilt es nun zu vermeiden.

Informationstag am Gymnasium

## Schnupperunterricht und Gespräche

**TELGTE.** Das Maria-Sibylla-Merian-Gymnasium lädt am Samstag (27. November) alle Viertklässler und deren Eltern zu einem Informationstag mit Schnupperunterricht ein. Trotz der pandemischen Lage soll es potenziellen Schülern ermöglicht werden, die Schule kennenzulernen. Um gleichzeitig alle möglichst gut zu schützen, wird das Programm gekürzt und zweimal durchgeführt.

Die St.-Christophorus-Grundschule Westbevern, die Don-Bosco-Grundschule Telgte und die Marienschule Telgte sind von 9 bis 10.30 Uhr an der Reihe – Einlass ist ab 8.45 Uhr. Von 11 bis 12.30 Uhr – Ein-

lass ab 10.45 Uhr – sind die Franz-von-Assisi-Grundschule Ostbevern, die Ambrosius-Grundschule Ostbevern, die Brüder-Grimm-Grundschule Telgte und alle übrigen Grundschulen eingeladen.

Das Programm ist für beide Gruppen gleich: Für die Eltern findet eine Informationsveranstaltung in der Aula statt. Anschließend besteht Gelegenheit zu Gespräch und Austausch in Kleinstgruppen in Haus und Garten. Parallel dazu findet Schnupperunterricht für die Kinder in kleinen Klassengruppen statt.

Jedes Kind darf nur von einem Elternteil begleitet werden. Ein Mund-Nase-

Schutz muss getragen werden. Die Erwachsenen müssen sich am Eingang per Luca-App registrieren oder einen Kontaktbogen ausfüllen. Erwachsene müssen geimpft oder genesen (2G) sein. Die Kinder sollten – wenn möglich – am Morgen einen Selbsttest machen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Jeden Tag besonders – einfach ALDI.



**FINALER AUSVERKAUF**

Wir schließen nach 37 Jahren unser letztes Einrichtungshaus. Freuen Sie sich auf große Preisreduzierungen.

- Polstermöbel
- Ohrensessel
- Estischsofas
- Einzelmöbel
- Leuchten
- Spiegel
- Stühle
- Tische
- Bezugstoffe
- Rollenstoffe
- Gardinen
- Kissen
- Einrichtungsteppiche

**bis zu 60%**

Sensa Einrichtungshaus  
Harkortstr. 5 Münster / B51  
Tel: 0251 975 000  
kontakt@sensa.eu  
Mo. - Fr. 10.00 - 18.00  
Sa. 10.00 - 17.00  
www.sensa-ausstellungstuecke.eu

Angebote gültig bis zum 04.12.2021 | Mo. KW 48

**REWE**  
Dein Markt

Spanien  
**Clementinen**  
Sorte: siehe Etikett  
Klasse I

**-88**  
je 1 kg Netz

Marokko  
**Cherry Romatomen**  
Klasse I  
1 kg = 2,36

**-59**  
je 250 g Schale

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

**25% gespart**  
**8,99**  
je Kasten  
**VELTINS**

**12% gespart**  
**4,79**  
je Kasten  
**TÖNISSTEINER**  
Mineralwasser  
verschiedene Sorten  
12 x 0,75 Liter, 1 l = -,53  
zzgl. 3,30 Pfand

**4,2% gespart**  
**-55**  
je Beutel  
**Katjes**  
Yoghurt-Gums  
200 g Beutel  
100 g = -,28  
oder EasyLife  
160 g Beutel  
100 g = -,34

**50% gespart**  
**-44**  
je Beutel  
**Maggi Fix**  
Lasagne  
30 g Beutel, 100 g = 1,47  
oder Maggi Herzens Küche  
Würzpaste Chili con Carne  
65 g Beutel, 100 g = -,68

**KNALLER!**  
bis 44% gespart  
**-88**  
**Landliebe**  
Joghurt  
verschiedene  
Sorten  
500 g Glas  
1 kg = 1,76  
zzgl. -,15 Pfand

**9,29**  
je 1 kg  
**Frischer Rinderbraten oder Rindergulasch**  
aus der Keule

**-55**  
je 100 g  
**Frisches Hähnchenbrustfilet**  
HKL A  
das Zarteste vom Hähnchen

**50% gespart**  
**-44**  
je Beutel  
**Maggi Fix**  
Lasagne  
30 g Beutel, 100 g = 1,47  
oder Maggi Herzens Küche  
Würzpaste Chili con Carne  
65 g Beutel, 100 g = -,68

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

Rathaus erstrahlt in Orange

## Zeichen setzen

**OSTBEVERN.** Die UN-Kampagne „Orange The World“ findet jährlich zwischen dem 25. November, dem „Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen“, und dem 10. Dezember, dem „Internationalen Menschenrechtstag“, statt. Weltweit erstrahlen in dieser Zeit Gebäude in orangefarbener Farbe, um ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen zu setzen.

Initiiert vom Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Warendorf wird sich Margarete Götter, Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde, dieser Kampagne anschließen. Seit Donnerstag erstrahlt das Rathaus Ostbevern im orangefarbenen Licht.

In diesem Jahr jährte sich auch zum 40. Mal die Fahnenaktion von „Terre des Femmes international“. Am Rathaus wird die Flagge „Frei leben ohne Gewalt“ gehisst.

Ein thematisch gestalteter Linienbus wird während des Aktionszeitraumes auf den Straßen des Kreises Warendorf unterwegs sein. Mit diesem möchten die Gleichstellungsbeauftragten auf wichtige Hilfsmöglichkeiten hinweisen. So wird auf die örtlichen Beratungs- und Hilfeleistungen sowie auf das

**Die Gemeinde setzt laut einer Pressemitteilung ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen und lässt das Rathaus in orange erstrahlen: „Gewalt an Frauen ist eine der am weitesten verbreiteten Menschenrechtsverletzungen.“**

bundesweite Hilfetelefon aufmerksam gemacht. Unter der Rufnummer ☎ 08 00 / 11 60 16 können sich Betroffene rund um die Uhr und in verschiedenen Sprachen Hilfe holen. Ein auf dem Bus angebrachter QR-Code verlinkt auf ein gemeinsames Statement der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten.

„Gewalt gegen Frauen gibt es in vielen Varianten, sei es in Form von sexuellem Missbrauch, Vergewaltigung, häuslicher Gewalt, Zwangsprostitution, Sextourismus, Zwangsheirat oder Beschneidung“, heißt es in der Mitteilung weiter. Gewalt beginne da, wo Frauen und Mädchen das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben genommen werde.

Akute finanzielle Nöte und die räumlichen Einschränkungen begünstigen das Stress- und Gewaltpotential in den Haushalten. Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen machten es während des Lockdown fast unmöglich, das Haus zu verlassen und sich Hilfe zu holen.

Dies zu erleben bedeutet dabei für die betroffenen Frauen – und häufig auch für die in der Familie lebenden Kinder –

ein traumatisches Erlebnis, das sie viele Jahre, manchmal lebenslang begleitet. War dieses Problem schon in der Vergangenheit groß, so stellt die Corona-Pandemie die betroffenen Frauen vor noch größere Schwierigkeiten.

Auch die Situation in Afghanistan zeige bedrohlich, wie schnell Frauen durch gewaltsames Agieren unterdrückt werden könnten. Die Aktion soll gesellschaftlich sensibilisieren, um von Gewalt bedrohten Frauen zu helfen.

Im Kreis Warendorf besteht ein funktionierendes Hilfesystem durch zwei Frauenberatungsstellen in Beckum und Warendorf sowie zwei Frauenhäuser in Warendorf und Telgte. „Zudem vernetzen sich alle mit dieser Thematik befassen Organisationen schon seit geraumer Zeit zu einem Runden Tisch gegen Gewalt, dem auch der Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten angehört“, heißt es abschließend.



Margarete Götter, Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Ostbevern, schließt sich der Kampagne gegen Gewalt an Frauen gerne an. Foto: Gemeinde Ostbevern

# DAS MÜNSTER!-ABO ZUM FEST

# 6 Hefte für 14€



Über 50 % sparen gegenüber Kioskpreis

Gratis Lieferservice

Nach 6 Ausgaben jederzeit kündbar

Mit Geschenkgutschein zur Übergabe

**PLUS PRÄMIE:**  
Weihnachtsmischung mit süßen Trockenfrüchten und aromatischen Nüssen von jalald'or aus Münster



**VERLOSUNG:**  
Unter allen Bestellern verlosen wir 20 „Münsterländer Winterpunsch“ Geschenksets der Feinbrennerei SASSE

**Jetzt lesen oder verschenken & Prämie sichern!**

[muenster-magazin.com/schenken](http://muenster-magazin.com/schenken) | Telefon 0251 690-4000 | [abo@muenster-magazin.com](mailto:abo@muenster-magazin.com)

**So** 28. November  
**MÜNSTER**

**KABARETT**  
**Friedemann Weise: Bingo**

20 Uhr  
Pension Schmidt  
Alter Steinweg 37

Weitere Informationen unter [www.pensionschmidt.se](http://www.pensionschmidt.se)

**KONZERT**  
**Juse Ju: Millennium Tour**

20 Uhr  
Skaters Palace  
Dahlweg 126

Deutschrapp, weitere Informationen unter [www.skaters-palace.de](http://www.skaters-palace.de)

**WEIHNACHTEN**  
**Christmas Garden im Allwetterzoo**

17 bis 22 Uhr, bis 9. Januar  
Allwetterzoo Münster  
Sentruper Straße 315

Weitere Informationen unter [www.allwetterzoo.de](http://www.allwetterzoo.de)

**KREIS COESFELD**

**KINDER**  
**„Merry X-mas, alles Lametta oder was?“**

15 Uhr  
Forum Alte Sparkasse Dülmen  
Münsterstraße 29, Dülmen

Weitere Informationen unter [www.duelmen.de/4385.html](http://www.duelmen.de/4385.html)

**KREIS WARENDORF**

**KONZERT**  
**„Paradiso“**

15 Uhr  
Stadthalle Ahlen  
Westenmauer 10, Ahlen

Weitere Informationen unter [www.ahlen.de](http://www.ahlen.de)

**Mo** 29. November  
**MÜNSTER**

**KONZERT**  
**Fun At All + Satanic Surfers**

20 Uhr  
Sputnikhalle  
Am Hawerkamp 31

Weitere Informationen unter [www.sputnikhalle.de](http://www.sputnikhalle.de)

**Di** 30. November  
**MÜNSTER**

**KONZERT**  
**Jack Moore Band**

19 Uhr  
Jovel Club  
Albersloher Weg 54

Weitere Informationen unter [www.jovel.de](http://www.jovel.de)

**MENTALIST**

**Holger Glang**

20 Uhr  
Boulevard Münster Theater  
Königsstraße 12-14

Weitere Informationen unter [boulevard-muenster.de](http://boulevard-muenster.de)

**Mi** 1. Dezember  
**MÜNSTER**

**KONZERT**  
**Face up!**

19 Uhr  
Heile Welt  
Hörsterstraße 33

Weitere Informationen unter [www.heile-welt-muenster.de/veranstaltungen/](http://www.heile-welt-muenster.de/veranstaltungen/)

**VARIETÉ**

**GOP: Funky Town**

19 Uhr  
GOP Varieté-Theater Münster  
Bahnhofstraße 20-22

Weitere Informationen unter [www.variete.de/muenster](http://www.variete.de/muenster)

**Do** 2. Dezember  
**MÜNSTER**

**SATIRE**  
**Extrawurst**

20 Uhr  
Wolfgang-Borchert-Theater  
Am Mittelhafen 10

Weitere Informationen unter [wolfgang-borchert-theater.de](http://wolfgang-borchert-theater.de)

**Fr** 3. Dezember  
**MÜNSTER**

**KABARETT**  
**Dieter Nuhr**

20 Uhr  
MCC Halle Münsterland  
Albersloher Weg 32

Weitere Informationen unter [www.mcc-halle-muensterland.de](http://www.mcc-halle-muensterland.de)

**KREIS STEINFURT**

**COMEDY**  
**Carolin Kebekus: Pussy Nation**

20 Uhr  
Stroetmanns Fabrik  
Friedrichstraße 2, Emsdetten

Weitere Informationen unter [www.stroetmannsfabrik.de](http://www.stroetmannsfabrik.de)

**KREIS WARENDORF**

**THEATER**

**Heisenberg**

20 Uhr  
Theater am Wall  
Wilhelmsplatz 9, Warendorf

Weitere Informationen unter [www.theateramwall.de](http://www.theateramwall.de)

**KABARETT**

**René Steinberg: „Ach, du fröhliche...“**

20 Uhr  
Bürgerhaus Telgte  
Baßfeld 9, Telgte

Weitere Informationen unter [www.telgte.de](http://www.telgte.de)



Kabarettist René Steinberg ist am Freitag im Bürgerhaus Telgte zu sehen. Foto: Archiv

**Sa** 4. Dezember  
**MÜNSTER**

**KONZERT**  
**Erdmöbel: Weihnachtstour**

20 Uhr  
Epiphania-Kirche  
Kärntner Straße 25

Weitere Infos unter [erdmoebel.de](http://erdmoebel.de)

**KREIS WARENDORF**

**EVENTKINO**

**Die Feuerzangenbowle**

20 Uhr  
Theater am Wall  
Wilhelmsplatz 9, Warendorf

Weitere Informationen unter [www.theateramwall.de](http://www.theateramwall.de)

**THEATER**

**Filou-Weihnachtsstück**

18 Uhr  
Stadtheater Beckum  
Lippweg 4-6, Beckum

Tickets unter [beckum.reservix.de/events](http://beckum.reservix.de/events)

**MUSIKKABARETT**

**Michael Sens: „Unerhört Beethoven“**

20 Uhr  
Bürgerhaus Telgte  
Baßfeld 9, Telgte

Weitere Informationen unter [www.telgte.de](http://www.telgte.de)

Alle Angaben ohne Gewähr. Aufgrund der Coronalage kann es zu kurzfristigen Absagen oder Verschiebungen kommen. Bitte informieren Sie sich vor der Veranstaltung über eventuell geltende Corona-Vorgaben.

Anzeige

## SCHMERZ-SPEZIAL

6 von 10 Gelenkschmerz-Betroffene leiden an Knie- oder Hüftschmerzen



# Studie belegt: Pflanzenextrakt wirkt stark bei Gelenkschmerzen<sup>1</sup>

Wissenschaftler der Universität Freiburg haben festgestellt: Ein spezieller Pflanzenextrakt wirkt genauso schmerzlindernd wie ein chemisches Schmerzmittel.<sup>1</sup>

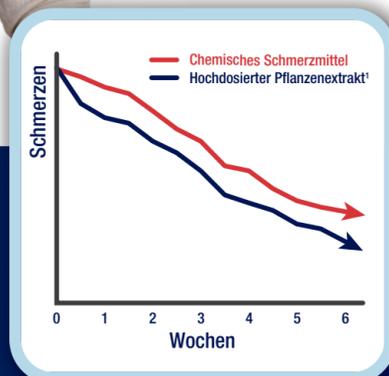
In einer klinischen Studie fanden Mediziner heraus, dass Schmerzen nach Einnahme eines hochdosierten Pflanzenextraktes deutlich reduziert werden können.<sup>1</sup> Die schmerzlindernde Wirkung war dabei genauso stark wie bei einem chemischen Schmerzmittel.<sup>1</sup> Eine solch deutliche

schmerzstillende Wirkung wurde bei einem pflanzlichen Extrakt erstmalig beobachtet. Gewonnen wird der untersuchte Extrakt aus der Arzneipflanze *Harpagophytum procumbens*. Dieser ist auch im Arzneimittel Gelencium EXTRACT (Apotheke, rezeptfrei) enthalten. Hiervon können vor allem Arthrose-Betroffene profitieren, die eine besonders wirkstarke, aber nebenwirkungsarme<sup>2</sup> Langzeittherapie suchen. Denn eine dauerhafte Anwendung chemischer Schmerzmittel

ist aufgrund von Nebenwirkungen (z.B. Magengeschwüre, Bluthochdruck) häufig nicht empfehlenswert. *Harpagophytum*-Arzneimittel hingegen sind sehr gut verträglich – in einer wissenschaftlichen Übersichtsarbeit zeigten 97% aller Anwender keine Nebenwirkungen.<sup>2</sup> Zudem sind bei Gelencium EXTRACT keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt. Daher eignet es sich ideal für die Langzeittherapie. Die offizielle europäische Fachgesellschaft

(ESCO) empfiehlt eine Einnahme von mindestens 3 Monaten.<sup>3</sup> So kann Gelencium EXTRACT, die Gelenkschmerzen deutlich lindern und die Lebensqualität spürbar steigern.<sup>1</sup>

**Fazit: Aufgrund dieser Studienergebnisse empfehlen Experten Gelencium EXTRACT für Patienten mit Gelenkschmerzen und Arthrose. Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Gelencium EXTRACT.**



### So wirksam wie ein chemisches Schmerzmittel<sup>1</sup>

An der Universität Freiburg wurden Schmerzpatienten über sechs Wochen von Ärzten behandelt. Eine Gruppe erhielt einen hochdosierten Pflanzenextrakt aus *Harpagophytum procumbens*. Die Kontrollgruppe wurde mit Rofecoxib (chemisches Schmerzmittel; vergleichbar mit Diclofenac und Ibuprofen) behandelt. **Das Ergebnis:** der Pflanzenextrakt (in identischer Dosierung auch enthalten in: Gelencium EXTRACT) wirkt stark schmerzlindernd und ist mit der Wirkstärke des chemischen Schmerzmittels vergleichbar.<sup>1</sup> Das ist eine sehr gute Nachricht für alle Gelenkschmerz-Patienten, die auf der Suche sind nach einer wirkstarken, aber verträglichen<sup>2</sup> Langzeittherapie.

### Für die Apotheke



**Gelencium EXTRACT:**  
75 Tabletten: PZN 16236733  
150 Tabletten: PZN 16236756

[www.gelencium.de](http://www.gelencium.de)



Abbildung wahren Betroffenen nachempfunden. <sup>1</sup> Absatz nach Packungen, Pflanzliche Arthrose-Tabletten, Quelle: Insight Health, Jan.-Aug. 2021 <sup>2</sup> Chrabasik S, Model A, Black A, Pollak S. A randomized double-blind pilot study comparing Dolotefin and Vioxx in the treatment of low back pain. Rheumatology (Oxford). 2003 Jan;42(1):141-8. Randomisierte, doppelblinde Studie durchgeführt mit Dolotefin (identische Dosierung auch in Gelencium EXTRACT enthalten). <sup>3</sup> Vlachogiannis. Phytother. Res. 2008; 22:149-152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien. <sup>4</sup> Harpagophyti radix. In: European Scientific Cooperative on Phytotherapy, ed. ESCOP Monographs. 2nd Ed. Stuttgart, New York: Thieme; 2003: 233-240

**Pflichttext: Gelencium EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten.** Wirkstoff: 600mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschiebungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwölfe GmbH • Heilholdstraße 2-9 • 10587 Berlin.

**Hammerzu Hause**  
Gardinen, Bodenbeläge, Tapeten und mehr!

**Hammer Geschenkezeit!**

~~49<sup>99</sup>~~  
**19<sup>99</sup>**

**Kuschel-Set**, bestehend aus einer Decke mit winterlichem Design und einem Paar Kuschelsocken im Kuschelsack. Decke: ca. 150x200 cm.

Solange der Vorrat reicht!

**UNSER WEIHNACHTSGESCHENK FÜR SIE**  
Ab einem Gutschein-Wert von 100 € 10% Rabatt erhalten.

Mit der Hammer GeschenkCard liegen Sie immer richtig. Unser Weihnachtshighlight für Sie: Bis zum 12. Dezember 2021 erhalten Sie beim Kauf einer GeschenkCard mit einem Mindest-Gutschein-Wert von 100 Euro 10% Rabatt.

Nicht auf bereits bestehende Aufträge übertragbar.

Auch als Dusch- oder Gästetuch erhältlich.

**9<sup>95</sup>**  
HANDTUCH  
ca. 50x100 cm

**Frottier-Serie „Essential“**, in verschiedenen Farben, 100% Baumwolle.

**Cawo**

~~14<sup>99</sup>~~  
**7<sup>99</sup>**  
STÜCK

**Samt-Dekokissen**, bedruckt, gefüllt, mit Reißverschluss, 100% Polyester, ca. 45x45 cm.

**Gleich vorbeikommen!**  
Hier finden Sie Informationen zum Hammer Fachmarkt in Ihrer Nähe.  
[www.hammer-zuhause.de](http://www.hammer-zuhause.de)

**Wir haben für 2022 noch freie Ausbildungsplätze!**  
Bewerben unter: [karriere.brueeder-schlau.de/Hammer](http://karriere.brueeder-schlau.de/Hammer)

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

**33378 Rheda-Wiedenbrück** • Feldhüser Weg 1  
**48157 Münster** • An der Kleimannbrücke 1  
**33790 Halle-Künsebeck** • Aschelohr Weg 1



## Rezept der Woche Weinsuppe

Foto: dpa/Julia Uehren

Zimtcroutons machen diese Suppe perfekt

# Winterliche Note

Ein Hauch Sommer in den Wintermonaten – wer braucht das nicht? Food-Bloggerin Julia Uehren lässt sich dafür von der Südtiroler Küche anregen und kocht eine herrliche Weinsuppe mit zimtigen Croûtons.

Die hellgelb-grüne Farbe des Weißburgunders erinnert mich an Sonnenstrahlen und die grünen Bergwiesen in Südtirol, beim Geschmack muss ich an die Obstgärten der Region denken. Die Zimtcroutons sind dagegen natürlich unverkennbar ein Winterbote, so Julia Uehren.

Zur Zubereitung:  
Für die Croûtons Toastbrot in kleine Würfel schneiden.  
Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und darin die Toastbrotwürfel bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Vom Herd nehmen.  
Die noch heißen Croûtons mit einer Prise Zucker, einer Prise Salz und einer Messerspitze Zimt würzen.

Alles gut durchschwenken.  
Für die Suppe Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. In einem Topf 1 EL Butter zerlassen. Zwiebeln darin glasig dünsten.  
Etwa 200 ml Weißwein und etwa 350 ml Brühe hinzugeben (je nach Geschmack kann man auch mehr oder weniger Wein verwenden). Kurz aufkochen und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.  
2 Eigelb mit 100 ml Schlagsahne mit einem Schneebesen schaumig schlagen.  
Hitze reduzieren (die Suppe darf nicht mehr kochen) und die Ei-Sahne-Mischung hinzu geben und kräftig aufschlagen, bis die Oberfläche eine schaumige Krone bekommt.  
Suppe separat mit den Zimtcroutons servieren. (dpa)

### Einkauf

#### Zutaten für drei Portionen

- ★ Für die Croûtons:
- ★ 2 Scheiben Toast
- ★ 1 EL Butter
- ★ 1 Msp. Zimt, Zucker, Salz
- ★ Für die Suppe:
- ★ 1 kleine Zwiebel
- ★ 1 EL Butter
- ★ ca. 200 ml Weißwein (zum Beispiel Weißburgunder aus Südtirol)
- ★ ca. 350 ml Brühe (zum Beispiel Hühnerbrühe oder Rinderbrühe)
- ★ 2 Eigelb
- ★ 100 ml Schlagsahne
- ★ Salz, Pfeffer
- ★ Muskat



So kommen Plätzchen frisch und knusprig an

## Schnell in die Post

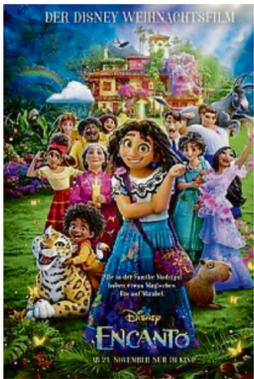
Zur Adventszeit wollen viele ihre selbst gebakenen Plätzchen verschicken. Damit die Leckereien nicht pappig oder zerkrümelt ankommen, müssen sie richtig verpackt und rechtzeitig verschickt werden.

Damit die frischgebackenen Plätzchen zur Weihnachtszeit auch frisch und le-

cker ankommen, gibt man sie am besten kurz nach dem Backen in die Post. Dann haben Kekse und Co. nach Angaben des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) noch das beste Aroma. Ganz wichtig: Das Gebäck muss vorher komplett ausgekühlt sein. Sonst kann sich durch noch vorhandene Wärme Feuchtigkeit bilden und die Kekse im Karton pap-

pig und weich werden.  
Um die feinen unterschiedlichen Aromen zu erhalten, packt man verschiedene Sorten wie Vanillekipferl oder Lebkuchen am besten in jeweils eigene Plastikbeutel oder trennt sie durch eine Lage Pergamentpapier. Und damit das Backwerk nicht herumrutscht und zerkrümelt, füllt man es am besten in eine

Keksdose oder stabile Plastikbox und polstert die Zwischenräume mit zerkrümeltem Zeitungspapier, Servietten oder Ähnlichem aus. (dpa)



„Encanto“ Animationsfilm

FAZIT: ★★★★★  
Die Madrigals sind eine ungewöhnliche Familie, die tief versteckt in den Bergen Kolumbiens an einem wundersamen, verzauberten Ort namens „Encanto“ leben...

Animationsfilm: „Encanto“

## Magische Familie

Foto: dpa

**D**arum geht es auch im neuen Animationsfilm „Encanto“ des Hollywoodstudios Disney: Mitten in den Bergen Kolumbiens lebt eine magische Familie und jedes Mitglied hat eine besondere Gabe. Nur Mirabel nicht. Der Lockenkopf ist die Hauptfigur des neuen Films.

Während andere Verwandte beispielsweise Blumen erschaffen oder Verletzungen heilen können, ist Mirabel bei einer magischen Zeremonie leer ausgegangen. Ihre Großmutter scheint das zu beunruhigen. Droht der Familie

der Verlust der Magie?

Der Film von den Regisseuren Jared Bush und Byron Howard („Zoomania“) ist nicht nur optisch schön anzusehen – allein dieses Dorf, mit pinken Blumen, die aussehen wie Bougainvillea. Sondern erzählt in rund anderthalb Stunden auch eine Geschichte über Flucht und Gewalt, über Existenzängste und den Neustart einer Familie.

Mirabels Großmutter hat einmal selbst ganz neu anfangen müssen. Weil ihr Dorf angegriffen wurde, musste sie mit ihrem Mann und ihren Kindern fliehen. In einer schweren Stunde er-

**In Familien passiert das relativ häufig. Mit der Zeit bekommt jeder eine bestimmte Rolle zugewiesen. Einer ist dann fürs Witzemachen zuständig, jemand anderes fürs Ordnenhalten – und einer, nun ja, bekommt die Außenseiterposition.**

schien ihr damals eine magische Kerze – sie ließ nicht nur ein neues Dorf entstehen, sondern stattete die Familie auch mit magischen Talenten aus. Doch nun droht die Flamme für immer zu erlöschen und die Talente schwinden. In „Encanto“ tauchen damit viele Fragen auf. Was zum Beispiel ist man noch wert, wenn man nicht so stark, besonders oder schön ist?

Natürlich ist es schließlich Mirabel, auf die mit der Bedrohung der Familie eine große Aufgabe zukommt. Sie will das Rätsel um die verschwindende Magie lösen und sucht

nach einem verschollenen Onkel, der als unheimlich und gefährlich gilt. Die Szenen mit ihm gehören zu den wohl rührendsten des Films. „Encanto“ zeigt viele liebevolle Animationen. Das magische Haus der Madrigals beispielsweise besitzt ein Eigenleben. Die Musik wiederum stammt vom US-Künstler Lin-Manuel Miranda („Vaiana“, „Hamilton“). Auch im Animationsfilm „Vaiana“ ging es um eine junge Frau, die ihren eigenen Weg findet. In beiden Werken wird viel gesungen. (dpa)

**Und sonst noch?**

**Harte Probe: „Hannes“**

DRAMA. Packendes Drama nach Vorlage von Rita Falk, in dem eine beste Freundschaft auf eine schwere Probe gestellt wird. FAZIT: ★★★★★

**„Jenseits der Stille“**

GENRE. Der vermutlich schönste deutsche Film des Jahres erzählt auf erfrischende Weise die Geschichte einer jungen Frau, die ihren eigenen Weg durchs Leben sucht und findet. FAZIT: ★★★★★

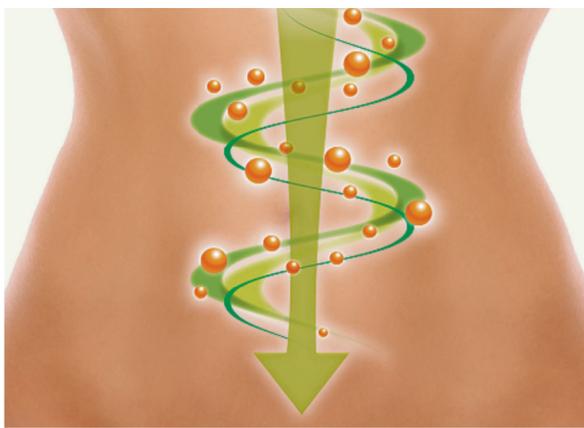
Medizin

ANZEIGE

## Blähbauch? Verstopfung?

So kommt die Verdauung wieder in Schwung

Stress, wenig Bewegung oder ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Die Folge: Der Nahrungstransport durch den Darm dauert deutlich länger, die Verdauung gerät ins Stocken – dadurch kommt es zu einem unregelmäßigen Stuhlgang und Verstopfung. Häufig tritt dazu noch ein unangenehmer Blähbauch auf. Doch es gibt Hilfe: Mit Kijimea Regularis bringen Sie Ihren Darm wieder in Schwung.



### Die Verdauung aktivieren

Kijimea Regularis enthält Fasern natürlichen Ursprungs, die im Darm aufquellen und die Darmmuskulatur sanft dehnen. Sie erhält dadurch den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft wieder in Schwung und transportiert die Nahrung normal weiter. Was Kijimea Regularis außerdem besonders macht: Es reduziert aktiv die Gase im Darm und lässt somit auch den Blähbauch verschwinden. Die Anwendung

von Kijimea Regularis ist kinderleicht: Nach Bedarf zwei- bis dreimal täglich einen Löffel des Granulats

in ein Glas Wasser einrühren und trinken. Kijimea Regularis erhalten Sie rezeptfrei in der Apotheke.

### KIJIMEA REGULARIS AUF EINEN BLICK

- ✓ Der Darm kommt auf natürliche Weise wieder in Schwung.
- ✓ Die Verstopfung wird sanft und effektiv gelöst.
- ✓ Der Blähbauch verschwindet.

Für Ihre Apotheke:

**Kijimea Regularis**  
(PZN 13880244)



www.kijimea.de

Thema Nervenschmerzen

## Hilfe bei Nacken- oder Rückenschmerzen

Diese speziellen Schmerztropfen können wirksame Hilfe leisten

Mehr als 23 Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen. Besonders häufig sind Nacken- oder Rückenschmerzen. Was viele nicht wissen: Dahinter stecken oft keine Entzündungen, sondern geschädigte oder gereizte Nerven. Mediziner sprechen von sogenannten Nervenschmerzen.

### Nervenschmerzen bekämpfen

Bisher greifen Betroffene meist zu klassischen, entzündungshemmenden Schmerzmitteln, sogenannten NSAR, wie z. B. Ibuprofen oder Diclofenac. Doch davon raten Mediziner laut der Leitlinie für Diagnostik und Therapie in der Neurologie ausdrücklich ab! Schließlich zeigen diese Präparate bei Nervenschmerzen oft keine Wirkung. Gleichzeitig können sie aber auf Dauer schwere Nebenwirkungen verursachen. Anders die Schmerztropfen Restaxil, die Nervenschmerzen bekämpfen – ohne den Körper zu belasten.

### 5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der 5-fach-Wirkkomplex. Je-



der einzelne darin enthaltene Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. So setzt beispielsweise **Gelsemium sempervirens** laut Arzneimittelbild im zentralen Ner-

vensystem an, also unter anderem im Rückenmark. **Genial:** Die natürlichen Schmerzmittel haben auch bei einer dauerhaften Einnahme keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Individuelle Dosierung und gezielte Schmerzbehandlung dank Tropfenform:

- Bei chronischer Verlaufsform **3x5 Tropfen täglich**
- Bei akuten Schmerzzuständen **6x5 Tropfen täglich**

Für Ihre Apotheke: **Restaxil**  
(PZN 12895108)



www.restaxil.de

1) Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 01.12.2020).  
RESTAXIL, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens D11, D2, Spigelia anthelmia D11, D2, Iris versicolor D11, D2, Cyclamen purpurascens D11, D3, Cimicifuga racemosa D11, D2, Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

## Stellenangebote

**ST. ROCHUS-HOSPITAL TELGTE**

Das Ambulant Betreute Wohnen der St. Rochus-Hospital Telgte GmbH erbringt Assistenz- und Teilhabeleistungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Abhängigkeitserkrankungen und/oder geistigen Behinderungen im Rahmen der ambulanten Eingliederungshilfe.

**Zur Unterstützung unseres Betreuungsteams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine Ergänzungskraft (m/w/d) in Teilzeit (15–20 Std.)**

Die Dienststelle befindet sich in Warendorf.

Ihre Aufgaben:

- Unterstützung der Fachkräfte bei der ambulanten Betreuung von Menschen mit Behinderungen im häuslichen Lebensumfeld
- Überwiegend aufsuchende Betreuungstätigkeit
- Unterstützung bei der Haushaltsführung und Einkauf
- Begleitung zu Arztterminen
- Vorbereitung und Durchführung von Freizeitangeboten

Sie bringen mit:

- Interesse an der Arbeit mit Menschen mit Behinderung
- Gute Selbstorganisation und strukturierte Arbeitsweise
- Engagement und Flexibilität
- Führerschein Klasse B, Einsatz des eigenen Pkws

Wir bieten Ihnen:

- Anspruchsvolle und vielseitige Tätigkeit
- Arbeiten in einem multiprofessionellen und motivierten Team
- Interne und externe Fortbildungsmöglichkeiten
- Vergütung nach den Arbeitsvertragsrichtlinien des Deutschen Caritasverbandes (AVR)
- Umfangreiche Sozialleistungen (Zusatzversicherung)

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung. Diese richten Sie bitte an das:

**Ambulant Betreute Wohnen der St. Rochus-Hospital Telgte GmbH**  
Birgit Knipping  
Zumdreschstraße 9  
48231 Warendorf  
Tel. 0 25 81-9 41 90 40  
E-Mail: bewo@srh-telgte.de

**LÜFFE-BAAK PALETTEN-VERPACKUNGEN**

Werden Sie Teil unseres Teams. Fertigen Sie aus natürlichem Holz hochwertige Paletten für die globale Logistik der Industrie.

**1 Ausbildungsplatz als Holzbearbeitungsmechaniker m/w/d**  
Lerne bei uns den gesamten Produktionsprozess vom Rundholz bis zur fertigen Holzpalette mit modernen Maschinen kennen.

**2 Stellen als Maschinenführer m/w/d in der Palettenproduktion**  
Fertigen Sie an unseren modernen Nagelmaschinen hochwertige Holzpaletten.

**Interesse? Alle weiteren Infos finden Sie auf [www.LB-Paletten.de](http://www.LB-Paletten.de)**

Heinrich Lüffe-Baak GmbH & Co. KG  
Versmolder Str. 38  
33428 Harsewinkel – Greffen  
Tel.: (0 25 88) 2 56  
E-Mail: [info@LB-Paletten.de](mailto:info@LB-Paletten.de)  
[www.LB-Paletten.de](http://www.LB-Paletten.de)  
[www.facebook.com/lueffebaakpaletten](https://www.facebook.com/lueffebaakpaletten)

**smartOPTIMO**  
Ihre Energie zählt.

Wir bieten **attraktive Arbeitsplätze im Konzern der Stadtwerke Münster.**

Unser Team Messstellenbetrieb sucht dringend Unterstützung im Aufgabengebiet des Zählerwechsels!

Bewirb Dich als

- ❖ **Gas-/Wasserinstallateur:in** und/oder
- ❖ **Elektroinstallateur:in**

Infos findest du unter <https://www.smartoptimo.de> und bei Karsten Roters (Leiter Messstellenbetrieb Münster) unter **0251 694 35 75** oder per E-Mail [karsten.roters@smartoptimo.de](mailto:karsten.roters@smartoptimo.de).

**Jungen Menschen neue Chancen geben!**

Wir suchen **Profifamilien® (Erziehungsstellen)**

Nehmen Sie einen jungen Menschen als Profifamilie® in Ihr Haus, Ihre Familie und in Ihr Leben auf.

Weitere Infos unter: **T02534.6452425 • [www.backhaus.de](http://www.backhaus.de)**

**BACKHAUS KINDER- & JUGENDHILFE**

Für unseren langjährigen Kunden aus der Reisemobile Fertigung LMC Caravan in Sassenberg suchen wir langfristig Fachkräfte/ Monteur/Produktionsmitarbeiter (m/w/d) für die Fertigung von Wohnwagen, Reisemobilen und Camper Vans. Vergütung nach iGZ/DCB-Tarif EG 4 13,53€/Std. + Branchenzuschläge (nach 6 Wochen 15,56€/Std. - nach 3 Monaten 16,24€/Std. - ab dem 6. Monat 17,45€/Std. - nach dem 15. Monat 22,32€/Std.) Zur weiteren Information, rufen Sie uns gern an. pd Personaldienst in Münster GmbH Zweigstelle Warendorf, Von-Ketteler-Str. 17, 48231 Warendorf. ☎ 02581-7894510 oder kontaktieren Sie uns per Email an [bewerbung-wa@personaldienst.de](mailto:bewerbung-wa@personaldienst.de)

**Lagerhelfer (m/w/d)** für die Kommissionierung und Verpackung von Hygieneartikeln nach Lieferschein und Pick by voice. Verdienst EG1 10,45€/Std. + Zulage = 11€/Std. In Vollzeit oder in Teilzeit möglich. Zur weiteren Information, rufen Sie uns gern an. pd Personaldienst in Münster GmbH Zweigstelle Warendorf, Von-Ketteler-Str. 17, 48231 Warendorf. ☎ 02581-7894510 oder kontaktieren Sie uns per Email an [bewerbung-wa@personaldienst.de](mailto:bewerbung-wa@personaldienst.de)

**ICH BW CHIRURGI UND WAS IST DEIN TRAUMJOB?**

**karriere.ms**  
arbeiten im Münsterland

Das Stellenangebot Ihrer Tageszeitung.

Die **ASCHENDORFF LOGISTIK** sucht einen zuverlässigen und freundlichen **MITARBEITER (m/w/d)**

ab 18 Jahren für die Betreuung unserer Grätzeitungszusteller in **Warendorf, Freckenhorst, Hoetmar** auf Minijob-Basis.

Ihre Tätigkeiten:

- Übernahme von Einstellungsgesprächen
- Personaleinsatzplanung
- Ansprechpartner für unsere Zusteller am Verteiltag
- Reklamationsbearbeitung
- Kontrolle unserer Abladestellen

Eckdaten:

- Minijob mit rund 10 Wochenarbeitsstunden
- Kernarbeitszeit: samstags von 13.00–17.00 Uhr, restliche Stunden unter der Woche flexibel einteilbar
- mit eigenem PKW. Wir freuen uns auf Sie!

Stichwort: **ZGM Blickpunkt WAF/Umgebung**

Aschendorff Logistik GmbH & Co.KG, An der Hansalinie 1, 48163 Münster  
Tel.: (0251) 690-664, E-Mail: [zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de](mailto:zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de)

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: **ZGM Tagesztg. Münsterland Mo – Sa**  
Telefon: **02 51 6 90-664**  
[zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de](mailto:zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de)

Die **ASCHENDORFF LOGISTIK** sucht einen **MITARBEITER (m/w/d, ab 18 J.)**

auf Minijob-Basis mit 10 Wochenstunden für die Einstellung und Betreuung unserer Grätzeitungszusteller in **ASCHEBERG**. Sie führen Vorstellungsgespräche mit unseren Bewerbern, betreuen unsere Zusteller und sind für die Sicherstellung und Organisation der Zustellung verantwortlich. Arbeitszeit: samstags von 12.00 – ca. 18.00 Uhr. Restliche Stunden unter der Woche (gerne donnerstags) flexibel einteilbar. Führerschein und eigener PKW erforderlich.

Aschendorff Logistik, Telefon: **0251/690-664**  
E-Mail: [zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de](mailto:zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de),  
Stichwort: **ZGM Dreingau Zeitung**. Wir freuen uns auf Sie!

Die Aschendorff Direkt sucht für samstags **Zusteller (m/w/d)**

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

Wir freuen uns auf Dich!  
Telefon: **0251/690-664** (Mo. – Fr. 8–17 Uhr)  
oder E-Mail: [zustellerbewerbung@aschendorff.de](mailto:zustellerbewerbung@aschendorff.de)  
[www.extramacher.de](http://www.extramacher.de)

**HALLOBLICK PUNKT**

Für die **Samstagsverteilung** suchen wir **ZUSTELLER (m/w/d)**

ab 13 Jahren aus **TELGTE, EVERSINKEL, WARENDORF, FRECKENHORST, HOETMAR, FÜCHTORF** und **MÜSSINGEN**.

Wir freuen uns auf Sie.  
Telefon (0251) 690-664  
[zustellerbewerbung@aschendorff.de](mailto:zustellerbewerbung@aschendorff.de)  
[www.extramacher.de](http://www.extramacher.de)

**HALLOBLICK PUNKT**

Für die **Samstagsverteilung** suchen wir **Zusteller (m/w/d)**

ab 13 Jahren aus **TELGTE, EVERSINKEL, WARENDORF, FRECKENHORST** und **MÜSSINGEN**.

Wir freuen uns auf Sie.  
Telefon (0251) 690-664  
[zustellerbewerbung@aschendorff.de](mailto:zustellerbewerbung@aschendorff.de)  
[www.extramacher.de](http://www.extramacher.de)

**Elektriker (m/w/d)** für sofortigen Festeinstellung gesucht. Sie arbeiten im Bereich Hausinstallation, Kabel verlegen und anschließen, Lampen anschließen und führen alle anfallenden Tätigkeiten aus. Berufserfahrung wünschenswert, aber keine Bedingung. Verdienst ab EG 4 13,53€/Std. bzw. nach Vereinbarung. Zur weiteren Information, rufen Sie uns gern an. pd Personaldienst in Münster GmbH Zweigstelle Warendorf, Von-Ketteler-Str. 17, 48231 Warendorf. ☎ 02581-7894510 oder kontaktieren Sie uns per Email an [bewerbung-wa@personaldienst.de](mailto:bewerbung-wa@personaldienst.de)

**Alten- und Krankenpfleger (m/w/d)** im Familienbetrieb! Pflegejob mal anders: 21-24 €/Std., kein Einspringen, nur Wunschschichten. Lern uns kennen: [jobs@felten.de](mailto:jobs@felten.de) / ☎ 0251/98283719

**Das Backhaus Frede** braucht Verstärkung. Für unsere Filiale in Berg-Fidel/Rinkerode suchen wir eine/n Bäckereifachverkäufer/in in Vollzeit. ☎ 02506/3029960(1).

**Suche dynamische Personen**, die von zu Hause aus, bei freier Zeiteinteilungen, ein hohes Einkommen erzielen wollen Infos unter Tel. 0171/3223301.

**Maler - Lackierer (m/w/d)** für unseren Kunden in Warendorf gesucht. Tätigkeiten im Bereich Privatkunden! Innenarbeiten, Außenstrich, Wärmedämmung, Berufsanfänger können sich gern bewerben. PKW erforderlich. Verdienst nach Mindestlohn im Entsendegesetz ab 13,80€/Std. Zur weiteren Information, rufen Sie uns gern an. pd Personaldienst in Münster GmbH Zweigstelle Warendorf, Von-Ketteler-Str. 17, 48231 Warendorf. ☎ 02581-7894510 oder kontaktieren Sie uns per Email an [bewerbung-wa@personaldienst.de](mailto:bewerbung-wa@personaldienst.de)

Zuverlässige Aushilfe (m/w/d) im Lager gesucht! Hast du die Power, richtig anzupacken? Wir suchen ab sofort Aushilfen für max. 3-4 Stunden pro Tag, von montags bis freitags für unser Zentrallager in Greven. Du unterstützt unser Team mit deiner Power, die Frische-Ware wie Obst und Gemüse, sowie Back- und Fleischwaren für unsere Märkte zusammenzustellen, bewegst die Ware mit Hilfe von Flurförderzeugen und kontrollierst die gepackten Waren auf Sorgfalt und Vollständigkeit. Bewirb dich jetzt per E-Mail: [roland.borowski@aldi-nord.de](mailto:roland.borowski@aldi-nord.de). Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

**Anlagenmechaniker (m/w/d) SHK** zur Festeinstellung gesucht. Sie arbeiten im Bereich der Montage, Wartung und Instandhaltung von Heizungsanlagen im Handwerk, aber auch in der Industrie. Verdienst ab EG 4 13,53€/Std. bzw. nach Vereinbarung. Zur weiteren Information, rufen Sie uns gern an. pd Personaldienst in Münster GmbH Zweigstelle Warendorf, Von-Ketteler-Str. 17, 48231 Warendorf. ☎ 02581-7894510 oder kontaktieren Sie uns per Email an [bewerbung-wa@personaldienst.de](mailto:bewerbung-wa@personaldienst.de)

**CNC Dreher (m/w/d)** zur Festeinstellung mit Erfahrung im Umgang mit Fanuc Steuerung für die Stanz- und Umformtechnik gesucht. Zweischichtbereitschaft sollte vorhanden sein. Verdienst ab EG 4 13,53€/Std. + BZ lt. IGM/ME. Zur weiteren Information, rufen Sie uns gern an. pd Personaldienst in Münster GmbH Zweigstelle Warendorf, Von-Ketteler-Str. 17, 48231 Warendorf. ☎ 02581-7894510 oder kontaktieren Sie uns per Email an [bewerbung-wa@personaldienst.de](mailto:bewerbung-wa@personaldienst.de)

Für unseren neuen Tabac&co Shop, im Edeka in Telgte suchen wir zum 01.11.2021 noch ein/e Verkäufer/in m/w/d in VZ oder TZ. Und ein/e Mitarbeiter/in m/w/d mit Postbankerfahrung wäre wünschenswert. Sie sind: zuverlässig, Mo-Sa flexibel, mögen den Kundenkontakt. Zu Ihren Aufgaben gehören: Verkauf von Tabakwaren, Loito, Zigaretten u. Presse. Wir zahlen ein faires Gehalt. Interessiert? Dann senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen per Mail an [benjamin.krack@tabacundco.de](mailto:benjamin.krack@tabacundco.de)

**Helfer - Lager (m/w/d)** für die Be- und Entladung von Tischmöbeln, Stühlen und Kleinschränken nach Lieferschein. Körperliche Fitness ist erforderlich. Verdienst 10,50€/Std. Zur weiteren Information, rufen Sie uns gern an. pd Personaldienst in Münster GmbH Zweigstelle Warendorf, Von-Ketteler-Str. 17, 48231 Warendorf. ☎ 02581-7894510 oder kontaktieren Sie uns per Email an [bewerbung-wa@personaldienst.de](mailto:bewerbung-wa@personaldienst.de)

**Helfer - Lager (m/w/d)** für die Bearbeitung von Metallteilen gesucht. Sie bedienen Maschinen und verpacken Kleinware. Verdienst EG1 10,45€/Std., nach 6 Wochen 10,61€/Std. Zur weiteren Information, rufen Sie uns gern an. pd Personaldienst in Münster GmbH Zweigstelle Warendorf, Von-Ketteler-Str. 17, 48231 Warendorf. ☎ 02581-7894510 oder kontaktieren Sie uns per Email an [bewerbung-wa@personaldienst.de](mailto:bewerbung-wa@personaldienst.de)

**Helfer - Lager (m/w/d)** für die Kommissionierung von Sanitärartikeln nach Lieferschein und Pick by voice. Verdienst EG1 10,45€/Std. Zur weiteren Information, rufen Sie uns gern an. pd Personaldienst in Münster GmbH Zweigstelle Warendorf, Von-Ketteler-Str. 17, 48231 Warendorf. ☎ 02581-7894510 oder kontaktieren Sie uns per Email an [bewerbung-wa@personaldienst.de](mailto:bewerbung-wa@personaldienst.de)

**Kleines sympathisches Zahnarzt-Praxisteam** sucht Unterstützung in Assistenz und Prophylaxe auf Minijob-Basis. (dienstags nachmittags und freitags vormittags) [www.zahnarzt-ascheberg.de](http://www.zahnarzt-ascheberg.de)

**Zuverlässige Reinigungskraft** für Privathaushalt in Enniger auf Minijob-Basis gesucht. 1x wöchl. vormittags 3 - 4 Stunden. ☎ 0174/2702426

**Mathe/Physik-Nachhilfe**, erf. Lehrer, komme ins Haus. ☎ 0162/9747993.

**Reinigungskraft** für ein EFH in Senden gesucht: 1 x wö. ca. 3 - 4 Std., ☎ 0171/8144555.

**Wir suchen zeitnah** in Greven eine Betreuungsperson zur alltäglichen Unterstützung unserer Mutter. Gerne stundenweise vorzugsweise im Mittag. Weitere Informationen gerne im persönlichen Gespräch ab 18:00h unter ☎ 0171/4340298.

**Gelernter Tischlermeister/Handwerker** übernimmt gerne kleine Reparaturen bzw. Aufträge. ☎ 0170/5593812.

**Zuverlässige PUTZHILFE**, für 1 x wöchentlich vormittags 3-4 Stunden in GREVEN gesucht. ☎ 0171-4623725.

## Stellengesuche

**MS: Ich, weiblich**, suche Arbeit als Pflege- und Betreuungskraft von älteren Menschen, tagsüber oder nachts. ☎ 0178/8538933 oder EMail: [ewa175@gmx.de](mailto:ewa175@gmx.de)

**Übernehme Heckenschnitt, Rückschnitt, Strauchschnitt, Baumbeschnitt, Anstricharbeiten**  
☎ 015908121706.

**Putzstelle auf Teilzeit** gesucht, Putzstelle auf Lohnsteuerkarte gesucht. ☎ 0162/4262781.

## Sonstige Fahrzeuge

**Suche PKW, LKW, Busse, Geländewagen** in jedem Zustand auch Unfallwagen und defekt!!! Hoher KM-Stand, zahle Spitzenpreise in bar! ☎ 0172/4685933 -7/24 Std. erreichbar.

## Reisemobile/Wohnwagen

**Familie sucht Wohnmobil oder Wohnwagen**, ☎ 0170/1564007.

**Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen 03944-36 160 [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) FA**

## Horoskop vom 29. 11. 2021 bis 05. 12. 2021

**WIDDER** (21.03.-20.04.)  
Sie spüren endlich wieder festen Boden unter den Füßen und fühlen sich damit auch sicher. Genießen Sie diese Phase, denn sehr schnell kann es auch wieder zu Unstimmigkeiten und weiteren Querelen kommen. Tanken Sie neue Kraft, damit es dann im positiven Sinne weiter gehen kann. Suchen Sie sich ein gesundes Maß zwischen Leistung und Leichtigkeit, dann läuft bald alles perfekt!

**STIER** (21.04.-20.05.)  
Sie verfallen wieder in ein altes Muster und verspüren den Drang, alles noch einmal zu kontrollieren. Versuchen Sie dies zu vermeiden, indem Sie sich mit Dingen beschäftigen, die auf einer ganz anderen Ebene liegen. Auch Ihr eigener Perfektionismus könnte Ihnen dabei im Wege stehen und Sie behindern. Setzen Sie weiter auf Ihre Gründlichkeit und Ihr Selbstvertrauen, aber übertreiben es nicht zu sehr!

**ZWILLINGE** (21.05.-21.06.)  
Wenn Sie sich einmal etwas in den Kopf gesetzt haben, lassen Sie auch nicht locker. Diese starre Haltung hat Sie schon an einige Ziele gebracht, aber Ihnen auch immer wieder einigen Ärger beschert. Versuchen Sie doch einfach mal, ein gesundes Mittelmaß dafür zu finden, damit sich auch Ihr Umfeld an Ihren Leistungen erfreuen kann. Hören Sie auf einen guten Ratschlag, er könnte Sie weiter voranbringen!

**KREBS** (22.06.-22.07.)  
Sie möchten etwas verändern oder erneuern und gewisse Dinge austauschen. Lassen Sie sich aber von kritischen Worten nicht verunsichern oder aus der Ruhe bringen, denn es ist Leben, um das es hier geht. Augen zu und durch, das sollte in diesen Tagen Ihre Devise sein, auch wenn man Ihnen einen anderen Weg vorgeschlägt. Sie tragen die Verantwortung, dann aber auch die Konsequenzen. Weiter so!

**LÖWE** (23.07.-23.08.)  
Ob Sie sich mit Ihrer jetzigen Entscheidung einen Gefallen tun, wird sich leider erst in den nächsten Tagen herausstellen. Überbrücken Sie diese Wartezeit mit schönen und interessanten Dingen, damit dann auch Ihr Kopf wieder auf andere Gedanken kommt. Bei einem Treffen mit wichtigen Leuten sollten Sie nicht nur auf die Fassade schauen, sondern ganz genau auf die Fakten hören. Das könnte helfen!

**JUNGFRAU** (24.08.-23.09.)  
Mit dem richtigen Bauchgefühl könnten Sie nicht nur Ihre Ideen vergolden, sondern auch einen wichtigen Schritt in die Zukunft machen. Doch bevor Sie zum Höhenflug ansetzen, sollten Sie Ihrem Umfeld eine Erklärung bieten, damit es nicht zu Unstimmigkeiten kommt. Nutzen Sie Ihr Organisationsstalent für die freien Stunden und genehmigen sich eine besondere Abwechslung. Viel Spaß dabei!

**WAAGE** (24.09.-23.10.)  
Nehmen Sie die Fakten erst einmal so hin, wie Sie Ihnen geboten werden. Über die Vor- und Nachteile können Sie dann immer noch nachdenken, wenn das Thema aktuell wird. Natürlich könnten Sie auch so lange warten, bis sich die Dinge von selbst geklärt haben, aber dieser Zeitraum kann dann unendlich werden. Machen Sie also Nägel mit Köpfen und sorgen so für eine baldige Entscheidung. Nur Mut!

**SKORPION** (24.10.-22.11.)  
Körperlich und seelisch sind Sie nicht so stark wie Sie glauben. Ihr Körper reagiert sofort auf Stress und andere Störungen und wird sich auch gegen Überforderung wehren. Reiß Sie jetzt besser keine Bäume aus, sondern beschäftigen sich mit Dingen, die mehr den Geist fordern. Die Muskeln dürfen Sie später spielen lassen, wenn Sie wieder neue Kräfte aufgebaut haben. Alles zu seiner Zeit. Kopf hoch!

**SCHÜTZE** (23.11.-21.12.)  
Das Verantwortungsbewusstsein kann nicht einfach abgestellt werden. Deshalb fällt es Ihnen auch schwer, auf Kommando eine andere Lebensrichtung einzuschlagen und sich plötzlich mit Dingen zu beschäftigen, die bisher nicht auf Ihren Plänen standen. Trotzdem sollten Sie es aber einfach mal versuchen und eine gewisse Leichtigkeit in Ihren Alltag mit einzubauen. Es könnte Ihnen gefallen!

**STEINBOCK** (22.12.-20.01.)  
Trotz all der Zweifel stellen Sie fest, dass nichts aus dem Ruder läuft, obwohl das Chaos absehbar war. Vergeben Sie deshalb auch keine Zeit mit weiteren Überlegungen, sondern akzeptieren einfach nur den augenblicklichen Zustand. Versuchen Sie Ihre Aufgaben etwas lockerer angehen zu lassen, dann werden Ihnen auch die weiteren Schritte leichter fallen. So kann es für eine Weile weitergehen. Nur zu!

**WASSERMANN** (21.01.-19.02.)  
Sie befinden sich zurzeit auf der Überholspur und hoffen dabei nichts Wichtiges zu übersehen. Sie hatten sich auf diese Phase gut vorbereitet, aber natürlich nicht alle Eventualitäten einkalkulieren können. Jetzt müssen Sie also spontan sein, aber das dürfte Ihnen nicht schwerfallen. Vergessen Sie bei all dem Trubel nicht, dass es auch ein Leben neben dem Beruf gibt. Denken Sie an Ihr Umfeld!

**FISCHE** (20.02.-20.03.)  
Sie geben sich äußerlich ganz gelassen, obwohl Sie sich eigentlich verletzt fühlen. Die Gegenseite wäre sicher bestürzt, wenn Sie von Ihren Gefühlen wüsste. Vielleicht sollten Sie doch einfach mal über Ihren Schatten springen und sich ganz offen alles von der Seele reden. Es könnte auch dabei helfen, einige Dinge auf den Tisch zu legen, die bisher noch nicht angesprochen wurden. Nutzen Sie diese Zeit!

## Ankauf Häuser

Suchen ländliches Haus/Hof/Kotten in Alleinlage. Umkreis Ascheberg 25km bis 500.000€ (Finanzierung ist gesichert). ☎ 0152/54989959.

## Wohnungen Vermietung

Hübsche Wohnung im Zentrum von Ascheberg, 2,5 Zi., im 2. OG. ca. 70 qm. Garage, Stellplatz, Gartenmitbenutzung, 535 € kalt, 150 € NK. Sofort zu vermieten. d.hueck@gmx.de

## Wohnungen Mietgesuch

Ruhiger Rentner, NR, keine Haustiere, WBS, gelernter Handwerker, sucht ca. 50 m<sup>2</sup>, langfristig. ☎ 05407/8951433.

Drensteinfurt/Amelsbüren Wohnung ab 4 Zimmer m. Keller gesucht. ☎ 0178/1534725.

## Baby- & Kinderartikel

Kinder Flohmarkt, Kinderbett 140x70, Puppenhaus komplett 80x45x80, Schaukelpferd, Puppenbett, -wagen, div. Spielzeug. 0251215222, 0137/1090390, ab 10 Uhr

kinderspielzeug ebenso kinderbettzeug kostenlos. ☎ 0251 315724.

## Antiquitäten & Kunst

2 Paar ca. 100 J. alte englische Kaminhunde, 23 x 30 cm, hoch für 180 bzw. 230 € zu verkaufen. ☎ 02507/2735.

2 Persertepiche Nain-Habibian (6LA) ca. 1 Mio. Knoten an Liebhaber zu verkaufen VB 1.750 €. ☎ 0176/45269953.

Suche mundeblasene Kugeln zum Hängen. Keine Weihnachtskugeln! ☎ 0176/32939744

## Haushalt & Geräte

Für den kleinen Haushalt, verkaufe je 4 schöne nostalgische Trinkgläser, Rot- u. Weißwein, Sektkelch, Cherry, Weinbrand, Likör, Schnaps, Bier zusammen 100 €. Foto per E-Mail möglich. ☎ 0172/9199444.

Drehmaschine / Drehbank, Masse ca. 1,0 t., voll funktionstüchtig, VB 860 € zu verk. Fotos möglich. Mithilfe bei Verladung möglich (Portalkran vorhanden) ☎ 0176/75892097.

Kaffeemasch. Philips HD5 5408/20, schw./edelst. neuwertig, original Verp., NP 100 €, VB 45 € ☎ 02504/9338863.

Kaffee-Vollautomat Phillips Seaco Piro Baristo SM 3056/00 neuwertig, origi. verpackt, NP 900 €, VB 450 €. ☎ 02504/9338863.

Kobold Staubsauger und Kobold Teppichfrischer mit viel Zubehör für 75 € zu verkaufen. ☎ 02573/958568.

## Möbel

Elementstuhlguppe, Stoffbezug, Maße 3,40x3,00 m. Neupreis 2500 Euro, kleine Gebrauchsspuren, abzugeben allerdings erst Mitte/Ende Januar 2022. Fotos anfordern unter Elementgruppe-muenster@web.de

Polstergarnitur Eiche, 6 Polsterstühle mit Eiche, 2 Kronleuchter Bronze u. div. Brücken, Bilder abzugeben in Ahlen, Preis VB, ☎ 02382-9665463.

Boxspringbett 2x2 m, rot, ca. 2 J. alt, wenig benutzt, aus gesundh. Gründen abzugeben, Preis VB. ☎ 0152/34158291.

Mehrere Stahlschreibtische, Schreibtischstühle, Aktenschränke günstig zu verkaufen. ☎ 0170/1440027.

Toller Tisch in prima Optik, für Küche o. Esszimmer (210 x 100 cm) 300 € zu verkaufen. Reckenfeld ☎ 02575/9716184.

Fernsehsessel mtl.-braun, elektr. abzugeben. ☎ 02526/1630.

## Rund um den Garten

**RUND UM DEN BAUM STRAUCH U. HECKENSCHNITT**  
Fachbetrieb Oliver Krampe  
[www.derbaumlaeuffer.de](http://www.derbaumlaeuffer.de)  
☎ 02599/740314

2 Alu Leitern ausziehbar 6 u. 10 m., Standkreissäge, Musik Powerbox, Sonnenbank, günstig abzugeben. ☎ 05485/1748.

2 Alu Leitern ausziehbar 6 u. 10 m., Standkreissäge, Musik Powerbox, Sonnenbank, günstig abzugeben. ☎ 05485/1748.

Gärtner-räumt-ihren-Garten-auf ☎ 0179/2675397

## Fahrräder

Retro-Rennrad Rahmenhöhe 56, rot, Gabel chrom, 12 Gang, Marke Cilo Swiss, Ausstattung Shimano 105 biopace, VB 400€. ☎ 0157/88988132.

Damen-Sportrad 28" Neuw., mit 6 Gang-Kettenschaltung, Trommelbremsen, 120 €. ☎ 0171/4279734.

E-Bike Batavus 7 Gang, Farbe schwarz/silber, NP 2100€, VB 650€. ☎ 02591/88653. Ab 13 Uhr.

Lieferexpress bei mir nix. E-Bike Victoria mod. Trekking wie neu. 1700 €. ☎ 02506/7652.

## Musikinstrumente

Hakenharfe Salvi Prima, 34 Saiten, zu verkaufen. ☎ 0178/7870821.

## Tiermarkt

Wundersch. Ha.-Bis. (Havanese m. Bichon Frise), gechippt/geimpft. Abgabe ab mitte Dezember. ☎ 0251/3799124 auch AB.

Für unsere reinarzigen und kräftigen Schäferhundwelpen-Weibchen mit geradem Rücken, entwirmt, geimpft, gechippt, mit Ahnentafel suchen wir passendes Zuhause auf Hunde-Lebenszeit. Ideal wäre Bauernhof oder Haus mit Garten. Preis-VB. ☎ 0159/01647702 tte ab 19:00 anrufen.

5 Katzenkinder 8 Mon. kastriert, tätowiert, gechippt, entwürmt u. geimpft, alle zahm und verschnust. Suchen ein liebes beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

4 weiß-schwarze Katzenbabys (8 Wochen alt) in gute Hände abzugeben, 75€/Katze ☎ 01577/2397587.

Gänse aus Freilandhaltung, Hobbyhaltung fratrig zu verkaufen. Ca. 4-6 kg. ☎ 0171/1916016

## Bekleidung

Herrenoberbekleidung Größe 30 / 60/ 62 preiswert zu verkaufen. Hosen, Jacken, Pullover, Hemden, Kurzmäntel. ☎ 0171/8132613.

Weihnachtsgeschenk? Verkaufe 2 neue Hermes Seidentücher, Foto per Mail mögl. ☎ 0172/9199444.

## Computer

Laptop, Lenovo Ideapad g 505 Notebook, mit Windows 10 u. Tintenstrahldrucker Hewlett-Packard deskjet 1510, all-in-one. Aus Altersgründen günstig abzugeben. Bisher unbenutzt noch in Lieferverpackung. Ladbergen ☎ 05485/3271.

## Dienstleistungen

**Osteopathie und Migräne** Studentinlehre/mnen gesucht. muenster@gmx.de / 01739632717

Putzhilfe gesucht. Nette Familie in Telgte sucht zuverlässige Putzhilfe, 4h/Woche, Minijobbasis oder selbstständig, ab 01.01.2022. ☎ 0179-5145088.

## Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Kamera Carena kpl. Ausrüstung m. Tasche und Cerankochfeld von Siemens für EB-Herd. ☎ 0251/315997.

Sehr viele Bücher u. Schalplatten gut erhalten, ab 0,50 € abzugeben. ☎ 0251/34981.

## Kaufgesuche

**SUCHE**  
Suche ein Akkordeon mit 72 bis 120 Bass. Auch defekt/alt. Gerne alles per WhatsApp / E-Mail anbieten. Oder rufen Sie an. Wd1993@gmx.de 017666551230

**Bares für Rares!** Kaufe Pelze von 500-6000€. Näh-Schreibmasch., Garderobe, Gobelbilder, Porzellan, Puppen, Münzen, Schmuck, Taschen, Zahngold, Frau Renz % 0178/4634993

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

Bierzapfanlage bis 150,- EUR gesucht, ☎ 0231 5680 812 oder 01577 2382726

Kaufe Musikinstrumente und Trödel 01711273179

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 erstem WK. ☎ 02508/997892 oder 02508/993219.

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

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

Wein und Spirituosen Ankauf durch seriösen deutschen Fachmann, zahle gut. 0176/31041323

Sammler sucht deutsche und Weltmünzen. ☎ 0251/862809.

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

Sammler sucht Schallplatten und Cds 01711273179

Suche 28er Damenrad gebraucht. ☎ 0160/1611525.

## Sammlertreffpunkt

Achtung, Achtung! Alte Weine, Spirituosen und Champagner von priv. gesucht, gute Bezahlung ☎ 0163/8817111.

Sammler sucht Modellautos, alle Maßstäbe, auch große Sammlungen, zahle bar. ☎ 0172/2874731.

VERMISST seit 12.10. Unser Jesus, ROTER schlanker KATER mit weißen Pfoten, Nase und Brust, helle Schwanzspitze, über 1 Jahr alt, kastriert, nicht gechippt, wird in 59387 Ascheberg gesucht. Kann mittlerweile weiter weg sein (Umkreis 30km+) Bei TASSO vermisst gemeldet. Bitte prüfen Sie Gartenhaus, Garagen, Keller, Katzen geben oft keine Laute von sich wenn eingesperrt. Bei Sichtung (bitte mit Foto) oder Fund sofort melden. Wir vermissen ihn sehr! Finderlohn 100€, 0157/7541414 Tiere fallen unter das Fundrecht. Der Finder hat eine Anzeigepflicht gegenüber der Gemeinde und muss den Fund beim Ordnungsamt melden. Wenn Sie ein Tier also einfach aufnehmen, handeln Sie gesetzwidrig. Sie können den Fund bei TASSO melden, Ebay-Kleinanzeigen reinstellen, oder Tierheime informieren.

## Bekanntschaffen Partnerschaften

Magdalena, 75 J., sehr gepflegt u. junger aussehend, mit Herz u. Humor, bin e. gute Autofahrerin u. Köchin u. orientliche Hausfrau. Sind Sie der Mann (Alter egal) hier a. d. Nähe, der sich auch zu jung fühlt, um alleine zu bleiben? Möchten Sie wieder von e. Frau liebevoll verwöhnt werden u. wieder kuscheln? Melden Sie sich, damit wir uns treffen können pv ☎ 0151/62913879.

Liebenswerte Sie, Anfang 50, sucht ebensoleschen ihn. Bin gerne zu Fuß und per Rad draußen unterwegs. Unternehmungen und gemütliche Abende zuhause halten sich die Waage. Würde mich über eine Zuschrift mit Foto sehr freuen. ☎ einfach-alien@web.de

Andrea, 49, möchte wieder Lieben, Lachen u. Küssen. Ich möchte an den dunklen Winterabenden nicht allein sein und wünsche mir eine Partnerschaft mit einem lieben Mann. PV [www.pv-partnerservice.net](http://www.pv-partnerservice.net), ☎ 0151-26238488.

Ellen, 56J., exam. Altenpflegerin, ehrlich, humorvoll, vertrauensvoll, möchte nicht noch ein Jahr alleine verbringen. Suche einen lieben, ehrlichen Partner. Melde dich doch einfach. Whatsapp/Sms ☎ 0151/29503476.

Glück zu zweit... Sportlicher, humorvoller, naturverbundener Er. selbstständig, Mitte 50, sucht ebensole Partnerin bis 48 Jahre für eine Beziehung auf Augenhöhe. WhatsApp ☎ 0163/6756034. Nur Mut.

Agnes, 72 J., gesunde Witwe, naturverb., sparsam u. häuslich, mit schöner weibl. Figur, eine hervorrag. Köchin u. ordentl. Hausfrau, mit Auto. Mir fehlt ein ehrl. Mann, mit dem ich mich gut verstehen kann. Wir können getr. o. am liebsten zusammen wohnen. Mit Vorfreude auf gemeins. Weihnachten warte ich auf Ihren Anruf üb. pv ☎ 0152-24910120.

Hübsche Verkäuferin, 61 J., mit toller Figur u. Sinnlichkeit. Neben Natur u. Sport bin ich für viele Dinge zu begeistern u. lasse mich auch gerne von Dir inspirieren. Bist Du e. ehrl. Mann mit positiver Lebenseinstellung? Dann freu ich mich auf Deinen Anruf üb. pv u. unser Kennenlernen. ☎ 0176-34498648.

Elisabeth, 77 J., mit schöner vollbus. Figur, Kochen ist meine gr. Leidenschaft u. so oft Sie möchten, bereite ich Ihnen Ihr Liebessessen zu. Wir könnten es uns so richtig schön machen, abends gemeins. fernsehen u.v.m. Keinen Tag länger möchte ich mehr alleine sein u. warte jetzt auf Ihren Anruf üb. pv ☎ 0176-45986085.

Judith, 67 J., mit etwas vollbus. Figur, vollkommen ungebunden. Ich koche u. backe mit viel Liebe, bin eine sorgfältige Hausfrau, doch als Witwe schon einige Zeit allein. Wenn Sie ein ehrlicher Mann sind, hoffe ich auf Ihren Anruf üb. pv, denn mein größter Wunsch ist Weihnachten nicht mehr einsam zu sein. ☎ 0176-57801677.

## Reisemarkt

Nordsee / Caroliniensiel, wunderschönes, neu erstelltes Reihenhäuser (Ankerhaus) für 5 Pers. + Kleinkind zu vermieten. Der Strand ist fußläufig zu erreichen. Mehr Infos unter: [www.ankerhaus-caroliniensiel.de](http://www.ankerhaus-caroliniensiel.de) oder unter [www.traumferienwohnungen.de/274474/](http://www.traumferienwohnungen.de/274474/)

NORDERNEYER-WEIHNACHTEN, und ab 03.01.22 (Ferienw.) frei, FeWo 40 m<sup>2</sup>, 2 Pers., zentr., ruh., gr. Bk., NR, o. Tiere, Sorno bei Corona möglich. ☎ 0171/2689496.

2 Bahnfahrkarten für IC u. ICE Hin- und Rückfahrt, Ziel frei wählbar, gültig bis 11.12.21 zusammen 75 € (Wert 100 €). ☎ 02501/3879.

Cuxhaven-Duhnen-Doese-Sahlenburg Ferienwohnung für 2-5 Personen, strandnah, ab 35 €. ☎ 02505/6080300.

Idyll. Ferienhaus direkt am Nordsee-Strand, ruhig, günstig, Kurmüdigkeit, Kinder willkommen, Hund erlaubt. ☎ 05601 / 86815

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

## Empfehlungen/Dienstleistungen

10 Jahre Qualitäts-Umzüge! Festpreis u. kostenl. Beratung v. Ort. Transporte Zahn, Dieselweg 4, 59379 Selm, ☎ 02592/9776600, zahntransporte.de

RENO-JUNGS übernehmen Farbe, Tapete, Fliesen, Laminat, Trockenbau, Putz, Klempner usw. 24h. ☎ 0163/2031096.

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

Professionelle Ganzkörper-Massage und Fach-Fußpflege. ☎ 0176/66827150.

! Nähmaschinenreparatur! Kostenl. Abh. + Lief., Tel. 0174/7337012.

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

## Vermischte Anzeigen

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

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

Suche Porzellan von Privat. ☎ 0152/22319767.

## Veranstaltungen

Wir möchten die Bürger darüber in Kenntnis setzen das wir die Teststelle in Drensteinfurt ?? Rinkode wieder öffnen. Die Bürger können wie gewohnt die Teststelle zu den Öffnungszeiten ohne vorherige Terminvereinbarung aufsuchen und einen kostenlosen Covid 19 Antigen Rapid Test machen lassen. Das geschulte Personal entnimmt mittels eines Nasenabstrichs die Probe und wertet diese innerhalb von 15 Minuten aus. Die Bescheinigung wird direkt vor Ort ausgehändigt oder über das Smartphone per Nachricht an die kostenlose Chayns App gesendet. Eine Online-Buchung ist unter teststelle-rinkode.chayns.net weiterhin möglich. Die Teststelle befindet sich an der Alten Dorfstraße 4, 48317 Rinkode. Öffnungszeiten: Montag-Freitag 8:00-13:00 Uhr 14:00-17:00 Uhr Samstag: 09:00-16:00 Uhr

## Großer Obstverkauf!

Äpfel aus dem alten Land, knackig und saftig, frisch gepflückt – gute Haltbarkeit

**Elstar, Roter Jonagored, Boskoop, Holsteiner Cox, Cox Orange, Ingrid Marie:** 5 kg 11 €, 10 kg 20 €  
**Wellant, RubINETTE, Topaz, Kanzi, Rubens:** 5 kg 13,50 €, 10 kg 26 €  
**Ruleta Navelorange:** kernlos, saftig, zuckersüß, 1 Kiste 32-40 Stück, 1 Kiste 26,50 €, 1/2 K. 13,50 €  
**Ruleta Clementinen:** vollsaftig, kernlos und zuckersüß, Kiste 29,50 €, 1/2 K. 15 €  
**Maroc Clementinen:** kernlos, saftig, zuckersüß, 1 Kiste 27,50 €, 1/2 K. 14,50 €  
**Ruleta Pressapfelsinen:** 15 kg 70 Stück, 1 Kiste 29,50 €, 1/2 K. 15,50 €  
**Erdnüsse:** 750 g 8,50 €  
**Außerdem: Birnen, Kartoffeln, Zitronen**

**Der Obstwagen kommt am Mittwoch!**  
**Verkauf Mittwoch, 1. Dezember 2021**  
08.30 Grevén Parkplatz Rathaus/Busbahnhof 11.30 Telgte Parkplatz Planwiese  
09.00 Gimble Parkplatz Alteutsche Schänke  
09.40 Vadrup Bahnhof  
10.00 Westbevern Friedhof  
11.00 Ostbevern Schwanbad Beverbad

**Verkauf alle 14 Tage**  
Oliver, Tel. 01734175878  
**WWW.OBSTKRUSE.DE**

## Sport und Asthma: Gewusst wie!

Menschen mit Asthma blicken körperlichen Aktivitäten manchmal mit Sorge entgegen. In den meisten Fällen ist das aber unbegründet. Die Angst vor Belastungen bei Asthma muss keine Ausrede sein. Im Gegenteil: Eine Schonhaltung kann das Risiko für Anstrengungsasthma sogar erhöhen. Mit ein paar einfachen Schritten lässt sich der innere Schweinehund überwinden und mehr für Gesundheit und Lebensqualität herausholen.

**Ärztliche Rücksprache gibt Sicherheit**

Bereits vor dem ersten Training sollten sich Menschen mit Asthma bewusst mit dem Status ihrer Erkrankung auseinandersetzen und das Gespräch mit dem Lungenfacharzt oder der Lungenfachärztin suchen. Mithilfe eines Asthma-Selbsttests kann gemeinsam schnell herausgefunden werden, ob das Asthma gut eingestellt ist und somit einer körperlichen Aktivität nichts im Wege steht. Um Enttäuschungen zu vermeiden, soll-



## Stärkendes und Anregendes

Wir wollen zu viel und wertschätzen zu wenig. Das tut nicht gut. Ist das große Ich beherrschend, ist es um die innere Ruhe schlecht bestellt. Das kleine Ich hingegen führt zu Sinnsuren und stärkt die Zuversicht, was wirklich wichtig ist, tritt deutlicher hervor. Wir werden tatsächlich besser, wenn wir kleiner werden, erfahren mehr Stärke statt Strapaze – sind nicht unbeachtet, sondern richtig beachtet. Hin zum kleinen Ich ist das Buch mit seinen vielen hilfreichen Anregungen, seinen Geschichten und Gedichten, als Begleiter zu empfehlen. Für mehr Lebenskunst im Alltag, als Gewinn für Herz und Seele.

**Aschendorff Verlag**

Erhältlich in ausgewählten Buchhandlungen, in der WN-Geschäftsstelle am Picassoplatz 3 in Münster oder direkt über den Aschendorff Verlag // Tel.: 0251. 690-91 30 01 // Fax: 0251. 690-80 30 90 // Mail: [buchverlag@aschendorff.de](mailto:buchverlag@aschendorff.de) oder über unseren Webshop: [www.aschendorff-buchverlag.de](http://www.aschendorff-buchverlag.de)

**AGM** | Anzeigenblattgruppe Münsterland

Verlag  
AGM Produktions- und Vermarktungs GmbH  
An der Hansalinie 1, 48163 Münster  
Tel. 0251/690994050  
Fax 0251/690808090  
[www.ag-muensterland.de](http://www.ag-muensterland.de)

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

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

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

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

**HALLO BLICK PUNKT**

**WOCHENPOST Dreingau Zeitung**

**streiflichter Emskurier StadtAnzeiger**

**Upmeyer** [HANDWERK & HANDEL]

**Die wünsch' ich mir!**

Die machen sich gut unterm Baum: **Qualitäts-Werkzeuge für Profis!**

Wir haben sie alle: **Geschenke für Profis!**

Jetzt unseren **Mega-Fachmarkt** besuchen und shoppen!

**5€ GUTSCHEIN**  
Einlösbar ab 50€ Warenwert. Nur ein Gutschein pro Einkauf. Gültig bis 31.12.21. Keine Barauszahlung.

**Lohesch 24 • 49525 Lengerich • Telefon (0 54 81) 9 40 80**  
[www.upmeyer-haustechnik.de](http://www.upmeyer-haustechnik.de)

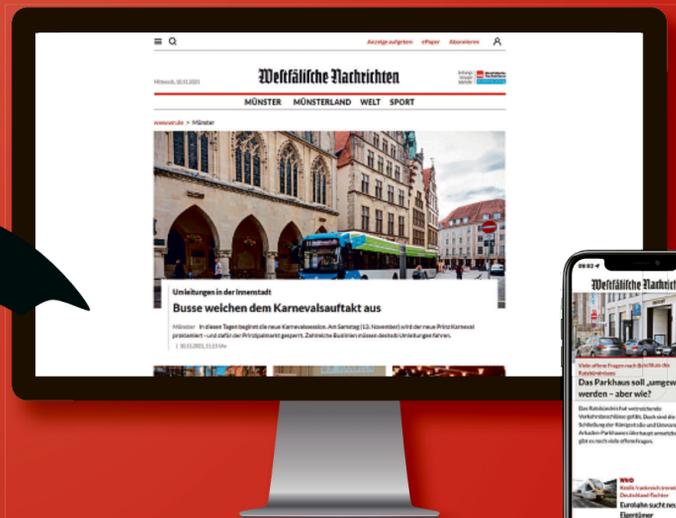
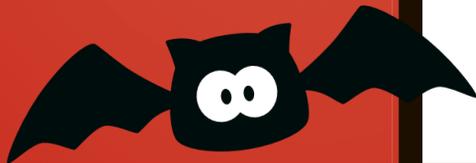


# RED



# WEEK!

**Digital Basis:  
2 Monate nur 5 €**



## Unser Angebot zur **Black Week**

Digital Basis für nur 5 Euro:

- ✓ **NEUE** News-App
- ✓ alle **WN+** Inhalte auf wn.de
- ✓ **75 %** sparen



**Jetzt bestellen und  
FitBit gewinnen!**

Jetzt testen:  
**wn.de/black**

