

HALLO MÜNSTER

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 27. November 2021
Ausgabe 48/2021 · Verteilte Auflage: 110 930



Termine der Region

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



Wein mit Zimtcroustons

Wein gibt dieser Suppe nicht nur
Geschmack, sondern bei unserem
Rezept der Woche auch ihren Na-
men. |Essen & Trinken



Wundersamer Ort

Die Madrigals sind eine ungewöh-
nliche Familie, die in den Bergen an
dem wundersamen Ort namens
„Encanto“ leben. | Kino

Kurznotiert

Windrad geht in Probebetrieb

MÜNSTER. Die Stadtwerke nehmen die Windenergieanlage Loevelingloh bis Dienstag (30. November) täglich von 6 bis 22 Uhr in Betrieb. Der Probebetrieb ist Teil eines verabredeten Betriebskontingents, damit die Anlage durch längeren Stillstand keinen Schaden nimmt und die noch bevorstehende windabhängige Abnahmemessungen vorbereitet werden können. Der nächste Probebetrieb ist für Mitte Dezember vorgesehen.

Dokumentation: Jüdisch leben heute

MÜNSTER. Am Sonntag (28. November, 17 Uhr) zeigen die Linse und die Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit die Dokumentation „Jüdisch leben heute – Aus dem Gemeindeleben in Münster“ im Programmkinos Cinema. Zu Gast sind die beiden Regisseure Lynn Bürger und Axel Linnenberg. Weitere Infos: www.dielinse.de

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

Wilde Bilder



Die besten Naturfotos des Jahres im Pferdemuseum

Fotos: Lara Jackson, Laurent Ballesta, Vidyun R. Hebbar/Wildlife Photographers of the Year

Es ist der wohl wichtigste und renommierteste Wettbewerb für Naturfotografie: der „Wildlife Photographer of the Year“. Die 100 prämierten Fotos sind Westfälische Pferdemuseum im Allwetterzoo vom 27. November bis zum 3. April zu sehen – exklusiv in NRW.

MÜNSTER. Der Wettbewerb findet in diesem Jahr bereits zum 57. Mal statt. Ausrichter ist das weltbekannte Natural History Museum in London. Ziel des Wettbewerbs ist es, die Arbeit von Naturfotografen zu fördern, um das öffentliche Interesse für den Natur- und Artenschutz zu stärken.

Die ausgezeichneten Bilder sollen ein Bewusstsein für die Schönheit der Welt, aber auch für die zunehmende Zerstörung von Lebensräumen schaffen und zum Nachdenken und Handeln anregen.

Das Besondere: Der Wettbewerb ist offen für alle, die Spaß an der Fotografie haben. Ob alt oder jung, ob Profi oder Laie – jeder kann an dem Wettbewerb teilnehmen. In diesem Jahr beteiligten sich Fotografen aus 95 Ländern mit über 50 000 Aufnahmen: Von Pflanzenporträts, Unterwasserwelten über Tierfotografien bis hin zu Luftaufnahmen – die Bandbreite der eingereichten Bilder ist groß und

deckt alle Aspekte der Natur ab. Eine Jury aus internationalen Experten wählt daraus die 100 besten Motive aus, die anschließend als Wanderausstellung auf große Welttournee gehen.

Das Siegerfoto (o.r.) stammt von dem französischen Unterwasserfotografen und Biologen Laurent Ballesta. Er hielt das jährliche Massenspektakel von Zackenbarschen bei Vollmond am Fakarava-Atoll in Französisch-Polynesien mit seiner Kamera fest.

Der Preis für den besten jungen Natur-Fotografen geht in diesem Jahr an den zehnjährigen Vidyun R. Hebbar aus In-

dien, der die akribische Arbeit einer Spinne vor einem bunten Hintergrund perfekt in Szene setzte (u.r.).

Zu den Preisträgern gehört auch die britische Fotografin Lara Jackson, die im Serengeti-Nationalpark in Tansania das blutverschmierte Porträt einer Löwin einfing. Das helle, sauerstoffreiche Blut am Maul der Großkatze zeugt davon, dass ihre Beute noch lebte, als die Löwin zu fressen begann. Dies passiert fast nur jungen, unerfahrenen Löwinen – normalerweise töten die Tiere ihre Beute mit einem gezielten Biss.

Weihnachtsgeschenk gesucht? Heben Sie ab mit einer Boeing 737-800



Geschenkgutscheine im Onlineshop ab 60 €:
www.flugsimulator-ms.de

- Simulatorflüge
- Firmenveranstaltungen
- Gruppenevents
- Pilotenschulung



Flugplatz Münster-Telgte, Berdel 53, 48291 Telgte |
Tel: 02504 / 987 9999 | Mail: info@flugsimulator-ms.de

Drei leistungsstarke Partner

Immobilienkompetenz seit 1989 in Münster und im Münsterland



Bauernhaus · Resthof
Reiterhof · Reitanlage
Landhaus · Ackerland
Wald

Ständig über 700 Angebote
bundesweit und jeden Monat
über 7.000 Besucher auf der
Webseite.

48161 Münster | Tel. 0251 141600
www.landimmo24.de



Hochwertige Häuser,
Wohnungen und Kapital-
anlagen · Fachmak-
ler für Erbimmobilien
und Scheidungs-
immobilien

Über 41.000 bonitätsgeprüfte
Kaufinteressenten.

48161 Münster | Tel. 0251 141600
www.amarc21-muenster.de

0251-Sachverständiger

Verkehrswertgutachten
Kurzgutachten · Markt-
preisermittlung · Wohn-
flächenberechnung

DEKRA zertifizierter
Sachverständiger für
Immobilienbewertung.

48161 Münster | Tel. 0251 141606
www.0251-sachverstaendiger.de

WWW.GOLD24DIRECT.DE
GOLDANKAUF
Zahngold (auch mit Zähnen) | Gold | Silber | Altgold
ROLEX BREITLING Cartier IWC Chopard PATEK
BARGELD SOFORT!
MIT DIESEM COUPON
BATTERIEWECHSEL
10 JAHRE GARANTIE statt 8,- € nur 2,- € MAX. 100 UHREN/KUNDE
Salzstraße 36
48143 Münster
Mo. – Sa.
von 10.00 – 18.00 Uhr
JC
JUWELIER
Inh. Josef Christ
Tel.: 0251 85 70 00 08
Mob.: 0173 8 85 68 97
WWW.JC-TRAURINGE.DE

BESTE PREISE – VERGLEICHEN SIE!
Parkmöglichkeiten vor Ort!
Parkkosten werden bei
Altgoldverkauf übernommen!
Wir kaufen Ihr:
Zahngold* + Altgold
Schmuck + Zinn + Silber
sofort Bargeld
BATTERIEWECHSEL 5,- €
Juwelier Fischer
AEGIDIIMARKT 7
(ggü. Café Extrablatt/LWL Museum) · Tel. 0251-39574793
goldankauf-juwelier-fischer.de
Montag – Samstag 10–18 Uhr
und nach Vereinbarung · kein Termin nötig

RUCKZUCK Bodenoutlet
BLACK SALE
26.11. - 30.11.
10% auf ALLES
Besuchen Sie unseren Onlineshop unter www.ruckzuck.store

Nur eine genaue Diagnose hilft
Kostenlose Lese- Rechtschreibtests im LOS
Deutscharbeiten waren für Tim ein rotes Tuch. In allen Fächern kam er gut mit, aber Lesen und Rechtschreiben waren eine einzige Katastrophe, erzählte seine Mutter. Er konnte sich einfach nicht richtig konzentrieren. Dabei ist er nicht dumm – im Gegenteil. Doch wie sollte er je seinen Schulabschluss erreichen?
Probleme im Lesen und Schreiben werden oft als Konzentrationsmängel interpretiert. Wie Tim verfügen viele Kinder nicht über die erforderliche Sicherheit im Lesen oder Rechtschreiben. Das LOS fördert Ihr Kind ganz gezielt dort, wo es Schwächen in der Rechtschreibung, im Lesen, aber auch bei der Konzentration hat.
Melden Sie Ihr Kind noch heute telefonisch zum kostenlosen Test seiner Lese- und Rechtschreibleistung an. Über Test und individuellen Förderunterricht informieren Sie Sigrid Kammann und Heike Schmies, LOS Münster, Ludgerplatz 12, Telefon 0251 52 59 12.
Testtag im LOS am 04.12.21

Kurz notiert

Berührende Klänge von Knuts Chor

MÜNSTER. Am heutigen Samstag lädt Knuts Chor zu seinem diesjährigen Adventskonzert in die Friedenskapelle am Willy-Brand-Weg ein. Aufführungen sind um 17.30 und 20 Uhr. In bekannten und neuen Melodien will der Chor das Publikum im Zauber alt bekannter Emotionen der Advents- und Weihnachtszeit berühren. Karten sind nur über eine Vorbestellung erhältlich per E-Mail an knuts_chor@yahoo.com. Es gilt die 2G-Regel.

Einblicke in die Welt der Rosa Luxemburg

MÜNSTER. Unter dem Titel „Rosa! Mensch sein ist vor allem die Hauptsache“ geben die Schauspielerinnen Gabriele Brüning und der Regisseur Manfred Kerklaue Einblicke in die Welt der Rosa Luxemburg. Rosa Luxemburg, vor 150 Jahren geboren, vor 102 Jahren ermordet, aber was weiß man wirklich von ihr? Die Aufführungen sind am heutigen Samstag und am Sonntag (28. November) jeweils um 20 Uhr. Karten gibt es online.

www.pumpenhaus.de

Erdmöbel auf Weihnachtstour

MÜNSTER. Die Erdmöbel-Weihnachtstour findet in diesem Jahr wieder statt. Am 4. Dezember (Samstag, 20 Uhr) tritt die Band in der Epiphaniaskirche (Kärntner Straße 25) auf. Erdmöbel verstehen sich als deutsche Antwort auf die britische Christmas-Pop-Kultur. Lange schon ist es bei der Band Tradition, kurz vor Weihnachten ein sogenanntes Jahreslied zu veröffentlichen, das mit dem dazugehörigen Videoclip (unter www.erdmoebel.de) immer eine ganz eigene Reaktion auf das Jahr und die Weihnachtszeit ist. Es gilt die 2G-Regel. Tickets im Gemeindebüro und im Ticketshop am Pissassplatz 3.

Adventskonzert des Ensembles d'a Chor

MÜNSTER. Zur feierlichen Einstimmung auf den Advent wird das Vokalensemble d'a Chor unter der Leitung von Jürgen Janotta am heutigen Samstag um 19.30 Uhr in der Petrikerkirche traditionelle und moderne Chorwerke von unter anderem Johann Sebastian Bach, Heinrich Schütz, Michael Praetorius und Franz Biebl präsentieren. Begleitet wird das Ensemble von Sophie Gehrman und Nathan Kogel an den Barock- und Renaissanceblockflöten. Es gelten die 2G-Regel und Maskenpflicht.

Kai & Funky von Ton Steine Scherben

MÜNSTER. Am Freitag (3. Dezember, 20 Uhr) treten Kai & Funky von Ton Steine Scherben mit Gymmick mit dem neuen Programm „50 Jahre Scherben“ in der Sputnikhalle (Am Hawerkamp) auf. In diesem Jahr werden die Scherben 50 Jahre alt, die Band feiert dieses Jubiläum mit einem ganz speziellen Programm, mit allen Highlights seit 1970. Karten für diese Veranstaltung gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen und online.

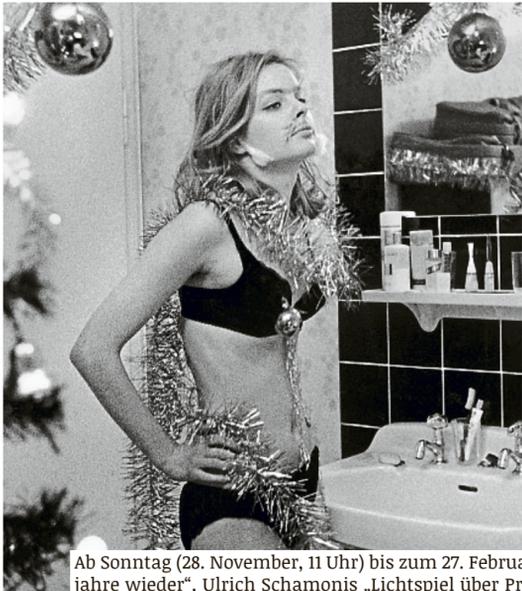
www.mitunskannmanreden.de

Mix aus Gospel und Soul

MÜNSTER. Das Konzert „Someday at Christmas“ von Helmut Jost & Friends am 4. Dezember (Samstag, 19.30 Uhr) im Gemeindehaus der FeG Münster (Toppheideweg 23) stimmt auf die Weihnachtszeit ein. Mit einer Mischung aus Gospel und Soul stehen die Stimmen der sieben professionellen Sängern und Sänger (Helmut Jost, Ruthild Wilson, Frieder Jost, Leslie Jost, Eberhard Rink und Eva Schäfer) im Mittelpunkt. Dabei bedient sich das Ensemble sowohl moderner Lieder als auch alter Klassiker.

www.feg-muenster.de

Der Kult kommt: „Alle Jahre wieder“



Ab Sonntag (28. November, 11 Uhr) bis zum 27. Februar ist Münsters ultimativer Kult- und Heimatfilm „Alle Jahre wieder“, Ulrich Schamonis „Lichtspiel über Provinzmfie, Spießfreuden und westfälischen Seelenfrieden“, nach der pandemiebedingten Pause in 2020 wieder in über 20-jähriger Tradition zu sehen: im Filmclub-Advents-Programm des Schloßtheaters.



Foto: Peter Schamonis Film

Multimediale Schau um den Kanal

MÜNSTER. Die neue multimediale Fotoausstellung „Fluides“ des münsterischen Fotografen Michael Grotten dieck würdigt die Faszination des von Wind und Schifffahrt bewegten (Kanal-)Wassers aus der Augenblicks-Wahrnehmung heraus. Die Ausstellung wird auf großen LED-Tafeln, Monitoren und in Bilderrahmen bei dezent musikalisch-atmosphärischer Untermauerung bewusst nur an drei Tagen gezeigt, von Freitag bis Sonntag (3. bis 5. Dezember) in den Ufer-Studios (Amelsbürener Straße 211), geöffnet Freitag/Samstag 17 bis 22 Uhr, Sonntag 12 bis 22 Uhr



Die Ausstellung „Fluides“ zeigt Kanalansichten. Foto: Michael Grotten dieck

Weihnachtsmarkt beginnt am Sonntag am Überwasserkirchplatz

AndersAdvent startet

Als etwas anderer Weihnachtsmarkt präsentiert sich der von der Fachstelle Weltkirche des Bistums organisierte AndersAdvent am Überwasserkirchplatz.

MÜNSTER. Bunt, solidarisch, kulinarisch und musikalisch ist er – kurzum: lateinamerikanisch. Mit dem Beginn der Adveniat-Aktion öffnet auch er am Sonntag (28. November) erstmals seine Tore im Innenhof des Lüdgerhauses am Überwasserkirchplatz. An diesem Tag gibt es dort unter anderem von 14 bis 16 Uhr Bastelangebote für Kinder und um 16 Uhr ein gemeinsames Adventssingen.

Natürlich laden dann auch schon die Buden ein. Hier können sich die Besucher

über Eine-Welt-Arbeit informieren, eine Auswahl fair gehandelter Waren entdecken, Gäste aus Brasilien und Mexiko kennen lernen oder beim Kerzenziehen kreativ werden. Licht, lateinamerikanische Musik und Kunst schaffen eine einmalige adventliche Atmosphäre. Abgerundet wird das inhaltliche Programm durch internationale Spezialitäten.

Nach dem Startschuss hat der AndersAdvent vom 1. bis 12. Dezember täglich von 17 bis 20 Uhr geöffnet. Der Zugang

ist entsprechend der 2G-Regel nur gegen Corona geimpften oder von Corona genesenen Personen möglich, der entsprechende Nachweis wird kontrolliert.

Alle Infos rund um die Eröffnung der Adveniat-Aktion und die begleitenden Angebote finde sich im Internet unter:

www.adveniat.de

„(Un)sichtbare Frauen“

Frauen sichtbar machen soll der Adventskalender, der am Mittwoch (1. Dezember) vorgestellt wird. „(Un)sichtbare Frauen“ heißt das Projekt, das besonders lateinameri-

kanischen Frauen mit 20 Porträts Sichtbarkeit verschaffen soll. Der Kalender erscheint digital und analog und wird ab Mittwoch (1. Dezember) auf zahlreichen digita-

len Kanälen und Nachrichtendiensten zu finden sein. Einige Porträts werden zudem vom 1. bis 12. Dezember an den Dom projiziert. Es gibt auch eine Postkartenedition.

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
- Essstischsofas
- Einzeilmöbel
- 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-ausstellungsstuecke.eu

Anzeige

Gleitsichtgläser mit innovativer FreeForm Technologie

SPARE JETZT ÜBER 400 EURO IM VERGLEICH ZU ANDEREN ANBIETERN! **

Eine Studie, in der deutschlandweit die Preise von Brillengläsern verglichen wurden, hat gezeigt: Ein Paar Gleitsichtgläser mit innovativer FreeForm Technologie kostet bei brillen.de regulär nur 79 Euro, während vergleichbare Gleitsichtgläser anderer Anbieter durchschnittlich bei rund 468 Euro** liegen.

In der aktuellen Weihnachts-Aktion von brillen.de gibt es sogar noch zusätzlich 24 % auf ALLES*: Gläser, Fassungen und Extras! Somit kosten maßgefertigte Premium Gleitsichtgläser mit innovativer FreeForm-Technologie nur 60,04 Euro*. Übrigens: brillen.de gibt

es schon über 650 Mal in Deutschland. Und die hohe Zufriedenheit mit Qualität und Preis bestätigt auch der TÜV: Mit Note Sehr gut bei Preis-Leistung und Service.



DAS MACHT FREEFORM SO INNOVATIV

Dank der innovativen FreeForm-Technologie sieht man in allen Bereichen stufenlos. Im Gegensatz zu Standard-Gleitsichtgläsern können durch FreeForm die Sehbereiche präzise an die Sehweite angepasst werden, sodass ein verzerrungsfreier Übergang entsteht.

* brillen.de gewährt im Aktionszeitraum 24 % Rabatt auf alle Gleitsichtgläser, deren Extras und Fassungen aus dem brillen.de Sortiment (beim dargestellten Preisbeispiel handelt es sich um 2 moderne Freeform Gleitsichtgläser aus Kunststoff im Index 1.50 mit robuster Hartschicht; Paarpreis ohne Rabatt: 79 €). Die Rabatte werden nur beim Kauf von brillen.de Gläsern in Kombination mit dem Käufer einer frei wählbaren Fassung aus dem brillen.de Sortiment angesetzt. Bei allen Angeboten sind eine 100% Geld-zurück-Garantie innerhalb von 12 Wochen ab Rechnungsdatum sowie eine kostenlose Brillenversicherung zur Absicherung bei Stärkenänderung (ab 0.50 dpt) und Bruch in den ersten 12 Monaten ab Kaufdatum mit einem Eigenanteil von nur 25% (focus Assekuradeur GmbH, Mittenwalder Str. 9, 12529 Schönfeld) inklusive. Sehtest nach Standardverfahren ist inklusive. Lieferbereich soweit technisch möglich und solange der Vorrat reicht. Ein Angebot der SuperVista AG, Mittenwalder Str. 9, 12529 Schönfeld, Deutschland. Die Aktion ist bis zum 15.01.2022 gültig (Registrierungsdatum) und kann hinsichtlich Rabatthöhe, Aktionszeitraum und Kontingent jederzeit von der SuperVista AG angepasst werden. ** Quelle: preise.gleitsichtgläser.de

WEIHNACHTSRABATT: NUR FÜR KURZE ZEIT

brillen.de

FREEFORM GLEITSICHTGLÄSER JETZT NUR 60,04 €*

DU SPARST ÜBER 400 €!**

24 % AUF ALLES:

- > alle Gleitsichtgläser
- > alle Fassungen
- > alle Extras

Buche jetzt einen Termin und sichere Dir Deinen Weihnachtsrabatt:

brillen.de Münster
Ludgeriplatz 12
48151 Münster

QR-CODE SCANNEN ODER ANRUFEN!
0800-2030044-9
(kostenlos)

Tip: Erfahrungsgemäß nehmen viele Kunden an den brillen.de Weihnachtsaktionen teil. Um Wartezeiten vor Ort zu vermeiden empfehlen wir eine Terminbuchung!

Kurz notiert

AWO-Adventsbasar im Südviertel

MÜNSTER. Am heutigen Samstag findet von 14 bis 18 Uhr ein kleiner, aber feiner Adventsbasar bei der AWO im Heinz-Lichtenfeld-Zentrum (Hochstraße 12) statt. Im Handarbeits-Café sind im Laufe des Jahres viele schöne Kinderpulis, schicke Mützen und Schals und kreativer Adventszubehör entstanden. Dies wird nun bei diesem Adventsbasar angeboten. Für das leibliche Wohl ist in der Cafeteria gesorgt. Mit dem Erlös werden AWO-Kitas im Stadtgebiet unterstützt. Es gilt die 2G-Regelung.

Weihnachtsmarkt auf dem Mühlenhof

MÜNSTER. Der fünfte Westfälischer Weihnachtsmarkt auf dem Mühlenhof findet an allen vier Adventswochenenden jeweils samstags von 12 bis 20 Uhr und sonntags von 12 bis 19 Uhr statt. Der große beleuchtete und geschmückte Weihnachtsbaum auf dem Vorplatz ist ein besonderer Blickfang und sorgt für die passende weihnachtliche Atmosphäre. Für Kinder gibt es auch in diesem Jahr wieder ein Ketten-Karussell. Es gelten die 2G-Regelung und Maskenpflicht (außer beim Verzehr) auf dem gesamten Museumsge-
lände.

Tier der Woche

Biene ist eine vierjährige Mischlingshündin, die mit neuen Eindrücken gut zurechtkommt. Ihre Erziehung steht noch ganz am Anfang. Hier sind Menschen gefragt, die Zeit und Geduld für ihre Erziehung haben. Biene genießt den Kontakt zu ihren Menschen nach einer Eingewöhnungszeit. Mit Artgenossen verträgt sie sich ganz gut. Sie hat einen ausgeprägten Jagdtrieb. Im neuen Zuhause sollten keine kleinen Kinder leben. Infos: Tierheim des Tierschutz-Vereins Münster, Dingstiege 71, ☎ 32 62 80.



Der Bürgerpreis 2021 wurde verliehen



Endlich wieder eine Preisverleihung der Bürgerstiftung als Präsenzveranstaltung. Der Bürgerpreis 2021 in Gold ging an das 2014 von münsterischen Schülern gegründete Projekt „Ein Rucksack voll Hoffnung“. Die jungen Leute sammeln Kleidung und Dinge des täglichen Bedarfs, so dass sie im Winter jeden Sonntag bis zu 70 Obdachlose mit dem Nötigsten – und auch ein bisschen Heimatgefühl – versorgen können. Silber-Preisträger ist das Kulturforum Nienberge, Bronze erhielt die Initiative Dein Brunnen für Münster. Der Jugendpreis ging an die Courage Schülerstiftung am Geschwister-Scholl-Gymnasium in Kinderhaus.

Projekte erhalten Förderung aus dem Zentrenfonds

Hilfe für frische Ideen

Der Zentrenfonds bietet eine Starthilfe für frische Ideen in der Stadt. Fünf Projekte erhalten eine Förderung.

MÜNSTER. Vom Pop-up-Store mit Handwerkskunst über ein Kochrad, eine mobile Viertelbühne und ein dezentrales Konzept für öffentliche Toiletten in der Hilstrup Gastronomie bis hin zum Coworking im Innenhof – fünf innovative Projekte für

mehr Vielfalt, Zusammenhalt und Aufenthaltsqualität in Münsters Innenstadt und Stadtquartieren können sich über eine Finanzspritze aus dem Zentrenfonds freuen. 200 000 Euro sind für 2021 und 2022 im Fördertopf.

Eines der geförderten Projekte ist der Pop-up-Store „Münster Manufakturen“. Hier wird eine digitale Plattform mit Produkten von Ma-

nufakturen aus Münster und dem Münsterland nebst Online-Shop durch ein stationäres Angebot ergänzt. Kurzfristig ist dazu ein Pop-up-Store in einem Ladenlokal im Kiepenkerl-Viertel entstanden. Dort gibt es regionale und handwerklich hergestellte Produkte zu kaufen. Gefördert werden auch das „Faire 4tel-Küche-Kochrad“, einsetzbar in unterschiedli-

chen Stadtquartieren, eine mobile Veranstaltungsbühne für Gremmendorf und Angelnmodde, die „Nette Toilette“ in Hilstrup oder der „drei-raum_innenhof“ als Co-Working-Angebot im Hansaviertel.

www.stadt-muenster.de/muenstermittelmachen

Saisonstart für den Winterdienst

MÜNSTER. Aktuell sind die Teams der Stadtreinigung noch im Laubeinsatz, parallel hat für die Abfallwirtschaftsbetriebe Münster (AWM) bereits die Winterdienstsaison begonnen. Ihre Vorbereitungen auf diesen Winter haben die AWM bereits im Spätsommer abgeschlossen. Der Fuhrpark mit 23 Räum- und Streufahrzeugen sowie 22 speziellen Radwegegeräten ist einsatzbereit, das Lager an der Rösnerstraße mit 3600 Tonnen Salz und 450 Tonnen Lavagrannulat gefüllt.

Der Winterdienst ist auch Aufgabe der Anlieger. Sobald der Schneefall beendet oder Glätte entstanden ist, muss – unter Umständen mehrmals am Tag – rund um das eigene Grundstück auf allen Gehwegen ein mindestens ein Meter breiter Streifen geräumt und gestreut werden, schreiben die AWM. Das gilt auch für die anliegende Fahrbahn, wenn kein Gehweg vorhanden ist. „Außerdem muss eine Überquerung zu Bushaltestellen und Wartehäuschen von Schnee und Eis befreit werden, sodass diese sicher erreicht werden“, so AWM-Sprecherin Feldkamp. Der Schnee sollte möglichst in den eigenen Garten geschoben werden.

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 jalal'd'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 | Telefon 0251 690-4000 | 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

KONZERT

Juse Ju: Millennium Tour

20 Uhr
Skaters Palace
Dahlweg 126

Deutschrapp, weitere Informationen unter
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

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

KREIS WARENDORF

KONZERT

„Paradiso“

15 Uhr
Stadthalle Ahlen
Westenmauer 10, Ahlen

Weitere Informationen unter
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

Di 30. November MÜNSTER

KONZERT

Jack Moore Band

19 Uhr
Jovel Club
Albersloher Weg 54

Weitere Informationen unter
www.jovel.de

MENTALIST

Holger Glang

20 Uhr
Boulevard Münster Theater
Königsstraße 12-14

Weitere Informationen unter
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/

VARIÉTÉ

GOP: Funky Town

19 Uhr
GOP Variété-Theater Münster
Bahnhofstraße 20-22

Weitere Informationen unter
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

Fr 3. Dezember MÜNSTER

KABARETT

Dieter Nuhr

20 Uhr
MCC Halle Münsterland
Albersloher Weg 32

Weitere Informationen unter
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

KREIS WARENDORF

THEATER

Heisenberg

20 Uhr
Theater am Wall
Wilhelmsplatz 9, Warendorf

Weitere Informationen unter
www.theateramwall.de

KABARETT

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

20 Uhr
Bürgerhaus Telgte
Baßfeld 9, Telgte

Weitere Informationen unter
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

KREIS WARENDORF

EVENTKINO

Die Feuerzangenbowle

20 Uhr
Theater am Wall
Wilhelmsplatz 9, Warendorf

Weitere Informationen unter
www.theateramwall.de

THEATER

Filou-Weihnachtsstück

18 Uhr
Stadtheater Beckum
Lippweg 4-6, Beckum

Tickets unter beckum.reservix.de/events

MUSIKKABARETT

Michael Sens: „Unerhört Beethoven“

20 Uhr
Bürgerhaus Telgte
Baßfeld 9, Telgte

Weitere Informationen unter
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 Gelenkschmerzen¹

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

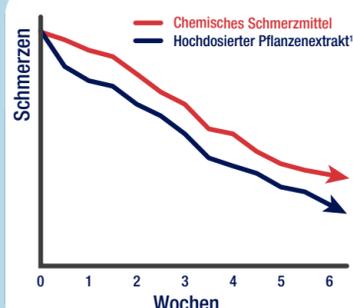
In einer klinischen Studie fanden Mediziner heraus, dass Schmerzen nach Einnahme eines hochdosierten Pflanzenextraktes deutlich reduziert werden können.¹ Die schmerzlindernde Wirkung war dabei genauso stark wie bei einem chemischen Schmerzmittel.¹ Eine solch deutliche

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 nebenwirkungsarme² 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.² Zudem sind bei Gelencium EXTRACT keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt. Daher eignet es sich ideal für die Langzeittherapie. Die offizielle europäische Fachgesellschaft

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

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 Schmerzmittel¹

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.¹ Das ist eine sehr gute Nachricht für alle Gelenkschmerz-Patienten, die auf der Suche sind nach einer wirkstarken, aber verträglichen² Langzeittherapie.

Für die Apotheke



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

www.gelencium.de



Abbildung wahren Betroffenen nachempfunden. ¹ Absatz nach Packungen, Pflanzliche Arthrose-Tabletten, Quelle: Insight Health, Jan.-Aug. 2021 ² 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). ³ Vlachogiannis. Phytother. Res. 2008; 22:149-152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien. ⁴ 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. Heilpflanzenwird GmbH • Heilholzstraße 2-9 • 10587 Berlin.

Hammerzu Hause
Gardinen, Bodenbeläge, Tapeten und mehr!

Hammer Geschenkezeit!

~~49⁹⁹~~
19⁹⁹

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.

9⁹⁵
HANDTUCH
ca. 50x100 cm

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

Cawo

~~14⁹⁹~~
7⁹⁹
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

Wir haben für 2022 noch freie Ausbildungsplätze!

Bewerben unter: 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



Bei einer länger andauernden Cortison-Therapie kann es mit Blick auf die Knochengesundheit ratsam sein, zusätzlich Vitamin D einzunehmen. Foto: dpa

„Viele Betroffene spüren die kleinen Knochenbrüche aufgrund der medikamentösen Behandlung kaum oder gar nicht.“

Jan Leipe, Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie

Einnahme von Cortison steigert Osteoporose-Risiko

Knochendichte im Blick behalten

Vorbeugend sollte solch eine Therapie deshalb von Beginn an von einer kalziumreichen Ernährung und der Gabe von Vitamin D begleitet werden. Das rät die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh). Es ist außerdem ratsam, regelmäßig die Knochendichte zu prüfen. Zusätzlich könnten die behandelnden Ärztinnen und Ärzte erwägen, Medikamente zu verschreiben, die den Knochenabbau hemmen oder einen Knochenaufbau fördern. Glukokortikoide, umgangssprachlich Cortison genannt, werden etwa bei rheumatischen Krankheiten eingesetzt. Bei einem kurzzeitigen Einsatz sind die Präparate nach Angaben der Fachgesellschaft meist gut verträglich.

Eine Langzeitbehandlung mit Cortison-Präparaten kann Osteoporose verursachen.

Das gilt auch dann, wenn sie höher dosiert sind. Bei einer Langzeitbehandlung, also bei einem Einsatz über mindestens drei Monate oder länger, blieben Nebenwirkungen hingegen oft nicht aus. So ist die Abnahme der Knochendichte eine mögliche Folge. Das kann zu Osteoporose führen. Bei 30 bis 40 Prozent der Patientinnen und Patienten, die über einen Zeitraum von rund viereinhalb Jahren mit Cortison behandelt wurden, ließen sich zum Beispiel aktuelle oder alte Frakturen nachweisen, schätzt die Fachgesellschaft. Das Problem: Viele Betroffene spürten die kleinen Knochenbrüche aufgrund der medikamentösen Behandlung kaum oder gar nicht, schildert Mediziner und DGRh-Experte Jan Leipe. Da-

rum würden sie oft übersehen und nicht behandelt. Die Folge davon sei ein fragiles Skelett, das erneute Frakturen begünstige. „Bereits in den ersten drei bis sechs Monaten der Glukokortikoid-Therapie sinkt die Knochendichte um bis zu zwölf Prozent“, beschreibt Leipe. Das unterstreiche, warum es so dringlich ist, einer möglichen Osteoporose vorzubeugen. Nach Behandlungsende sinkt das Frakturrisiko wieder, es hängt also direkt mit der Cortison-Einnahme zusammen. Deshalb gilt laut der DGRh: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Kombiniert mit präventiven Maßnahmen gegen möglichen Knochenschwund. (dpa)

Sport in die Wohnung verlegen

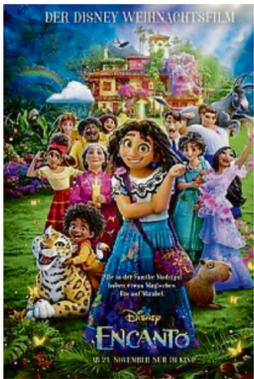
Hüpfen statt Laufen

Trainieren im Trockenen: Mit einem Springseil lässt sich an Regentagen sonst draußen stattfindender Sport gut in die Wohnung verlegen. Denn beim Seilspringen könne der Puls auf 170 bis 180 hochgehen. Vom Kalorienverbrauch sei das mit sehr schnellem Lauftraining vergleichbar, sagt der Abnehm-

oach Jan Bahmann. Das Fitnessprogramm braucht dabei nur zehn Minuten zu dauern, verschiedene Übungen sollten einander abwechseln. So kann man zum Beispiel erst 100 Sprünge mit dem Seil und anschließend 50 Kniebeugen machen. Danach folgen weitere 100 Sprünge und 50 Situps. Als Unterlage eignen sich

ein Teppich oder eine Gummimatte. Beim einfachen Sprung wird das Seil pro Sprung einmal unter den Füßen durchgeschwungen. Doppelte oder sogar dreifache Sprünge sind etwas für Fortgeschrittene. Eine gute Übung ist laut Bahmann der „Penguin Jump“. Man steht dabei aufrecht, die Füße berühren sich und die Hände liegen

seitlich am Körper. Während Bauch und Gesäß angespannt sind, heißt es dann von den Zehen ausgehend mehrfach hochzuspringen. (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

Darum 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 er 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: ★★★★★

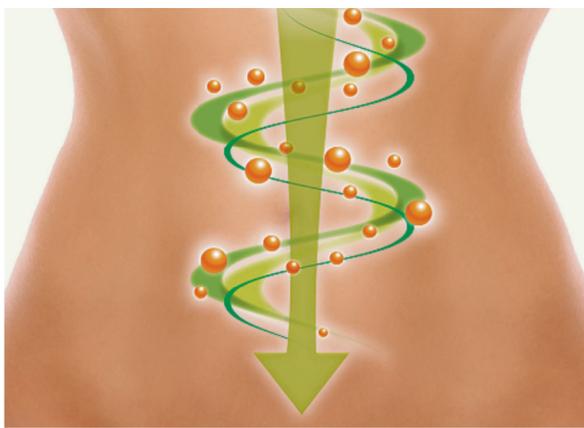
Medizin

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 Schmerztropfen 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

Ihre Apotheken – bleiben Sie gesund



Viele Apotheken verweisen auf ihren Social-Media-Kanälen auf satirische Videos (das Foto zeigt eine Szene) unter dem Stichwort „WeWi-TV“ – wobei „WeWi“ für Wechselwirkungen steht. Foto: AKWL

WV Apothekerkammer
Westfalen-Lippe

NOTDIENSTBEREITE APOTHEKEN für Münster HALLO

1. bis 31. Dezember 2021, 9.00 Uhr bis 9.00 Uhr

- Mittwoch, 1. Dezember 2021**
Löwen-Apotheke, Rothenburg 50, 48143 Münster, 0251/44824
Christophorus-Apotheke, Windthorststr. 12, 48143 Münster, 0251/57840
- Donnerstag, 2. Dezember 2021**
Phoenix-Apotheke, Von-Witzleben-Str. 20, 48151 Münster, 0251/775121
Park-Apotheke, Mondstr. 81, 48155 Münster, 0251/381237
- Freitag, 3. Dezember 2021**
Jahreszeiten-Apotheke, Catharina-Müller-Str. 2, 48149 Münster, 0251/2705027
Margareten-Apotheke, Wolbecker Straße 226, 48155 Münster, 0251/3979699
- Samstag, 4. Dezember 2021**
Engel-Apotheke, Warendorfer Str. 3, 48145 Münster, 0251/987620
Apotheke Am Burloh, Am Burloh 93, 48159 Münster, 0251/921331
- Sonntag, 5. Dezember 2021**
Kronen-Apotheke, Hammer Str. 72, 48153 Münster, 0251/775858
Vital-Apotheke oHG, Dieckmannstr. 200, 48161 Münster, 0251/8725006
Hubertus Apotheke Handorf, Handorfer Str. 4, 48157 Münster, 0251/328955
- Montag, 6. Dezember 2021**
Süd-Apotheke, Hammer Str. 101, 48153 Münster, 0251/7774880
Coerde-Apotheke, Hamannplatz 11, 48157 Münster, 0251/247171
- Dienstag, 7. Dezember 2021**
Stern-Apotheke, Ludgeristr. 66, 48143 Münster, 0251/44910
Pictorius-Apotheke oHG, Hogenbergstr. 9a, 48153 Münster, 0251/787443
- Mittwoch, 8. Dezember 2021**
Burg-Apotheke, Burgstr. 31, 48151 Münster, 0251/524276
Heide-Apotheke, Gitttruper Str. 29, 48157 Münster, 0251/9325880
- Donnerstag, 9. Dezember 2021**
Hafen-Neustadt-Apotheke, Hansaring 23, 48155 Münster, 0251/64525
Bären-Apotheke in Almbach, Dülmener Str. 31 - 33, 48163 Münster, 02536/1006
- Freitag, 10. Dezember 2021**
Ludgeri-Apotheke, Windthorststr. 65, 48143 Münster, 0251/44456
Davert-Apotheke, Auf der Woort 1, 48163 Münster, 02501/5407
- Samstag, 11. Dezember 2021**
Neutor-Apotheke, Lazarettstr. 9, 48149 Münster, 0251/293223
Askulap-Apotheke, Albersloher Weg 455, 48167 Münster, 0251/61286
- Sonntag, 12. Dezember 2021**
Kreuz-Apotheke, Kanalstr. 2, 48147 Münster, 0251/2303513
Hohenzollern Apotheke am Ring oHG, Hohenzollernring 59, 48145 Münster, 0251/2007800
Sebastian-Apotheke, Sebastianstr. 1, 48161 Münster, 02533/4789
- Montag, 13. Dezember 2021**
Apotheke am Ring, Cheruskerweg 73, 48147 Münster, 0251/298907
Brunnen Apotheke, Dülmener Straße 9, 48163 Münster, 02536/3445920
- Dienstag, 14. Dezember 2021**
St. Georg-Apotheke, Hammer Str. 13, 48153 Münster, 0251/531480
Dreilinden-Apotheke, Sprakeler Str. 35, 48159 Münster, 0251/216678
- Mittwoch, 15. Dezember 2021**
Königs-Apotheke, Königsstr. 22/23, 48143 Münster, 0251/42670
Nikolaus-Apotheke, Hiltruper Str. 2a, 48167 Münster, 02506/2730
- Donnerstag, 16. Dezember 2021**
Erpho-Apotheke, Warendorfer Str. 149, 48145 Münster, 0251/392112
Hohenzollern Apotheke am Pantaleonplatz oHG, Pantaleonplatz 3, 48161 Münster, 02534/6465455
- Freitag, 17. Dezember 2021**
Christophorus-Apotheke, Windthorststr. 12, 48143 Münster, 0251/57840
Engel-Apotheke, Münsterstr. 9, 48167 Münster, 02506/93170
- Samstag, 18. Dezember 2021**
Hansa Apotheke, Wolbecker Str. 65, 48155 Münster, 0251/64498
Forum-Apotheke, Nienberger Kirchplatz 4, 48161 Münster, 02533/935140
- Sonntag, 19. Dezember 2021**
Regenbogen-Apotheke, Wolbecker Str. 21, 48155 Münster, 0251/666309
Phoenix-Apotheke, Von-Witzleben-Str. 20, 48151 Münster, 0251/775121
Kiepenkerl Apotheke Meesenstiege, Meesenstiege 54 a, 48165 Münster, 02501/921577
- Montag, 20. Dezember 2021**
Felix-Apotheke, Berliner Platz 21 - 23, 48143 Münster, 0251/49091820
Osttor-Apotheke, Osttor 74, 48165 Münster, 02501/3259
- Dienstag, 21. Dezember 2021**
Partus Hit-Apotheke, Geringhoffstraße 44, 48163 Münster, 0251 973088 08
Kriensand Apotheke im Zentrum Kinderhaus, Kriensandstr. 143 a, 48159 Münster, 0251/92778844
- Mittwoch, 22. Dezember 2021**
Kiepenkerl Apotheke, Bergstr. 10, 48143 Münster, 0251/46963
Kosmas-Apotheke oHG, Clemens-August-Platz 12, 48167 Münster, 0251/615270
- Donnerstag, 23. Dezember 2021**
Apotheke auf der Geist, Elsässer Str. 10, 48151 Münster, 0251/776032
Partus Markt-Apotheke, Hamannplatz 22, 48157 Münster, 0251/247538
- Freitag, 24. Dezember 2021**
Stern-Apotheke, Ludgeristr. 66, 48143 Münster, 0251/44910
Paulus-Apotheke, Idenbrockplatz 22, 48159 Münster, 0251/212436
Hubertus Apotheke Handorf, Handorfer Str. 4, 48157 Münster, 0251/328955
- Samstag, 25. Dezember 2021**
Turm-Apotheke, Am Kreuztor 6, 48147 Münster, 0251/298200
Vital-Apotheke oHG, Dieckmannstr. 200, 48161 Münster, 0251/8725006
Rosen-Apotheke, Marktallee 37, 48165 Münster, 02501/4388
- Sonntag, 26. Dezember 2021**
Hohenzollern Apotheke am Ring oHG, Hohenzollernring 59, 48145 Münster, 0251/2007800
germania-DIE APOTHEKE, An der Germania Brauerei 3, 48159 Münster, 0251/1332280
Apotheke am Clemenshospital, Duesbergweg 128, 48153 Münster, 0251/3900180
- Montag, 27. Dezember 2021**
easy-Apotheke Fried.-Ebert-Str, Friedrich-Ebert-Straße 143, 48153 Münster, 0251/9713260
Behring-Apotheke, Grevener Str. 169, 48159 Münster, 0251/278240
- Dienstag, 28. Dezember 2021**
Herz Apotheke, Friedrich-Ebert-Str. 134, 48153 Münster, 0251/7132894
Apotheke Am Burloh, Am Burloh 93, 48159 Münster, 0251/921331
- Mittwoch, 29. Dezember 2021**
Jahreszeiten-Apotheke, Catharina-Müller-Str. 2, 48149 Münster, 0251/2705027
Kirch-Apotheke, Westfalenstr. 132, 48165 Münster, 02501/7686
- Donnerstag, 30. Dezember 2021**
West-Apotheke, Sentruper Höhe 29, 48149 Münster, 0251/981360
Linden-Apotheke, Albersloher Weg 465, 48167 Münster, 0251/615082
- Freitag, 31. Dezember 2021**
Ludgeri-Apotheke am Erbdrostenhof, Salzstraße 37, 48143 Münster, 0251/9811622
Askulap-Apotheke, Albersloher Weg 455, 48167 Münster, 0251/61286
Sebastian-Apotheke, Sebastianstr. 1, 48161 Münster, 02533/4789

Satire zeigt Gefahr von Wechselwirkungen auf

Ernstes Thema humoristisch aufbereitet

Manchmal muss man ernste Themen humoristisch ansprechen, damit der Ernst der Lage klar wird“, erklärt Apothekerin Angelika Plassmann, Sprecherin der münsterischen Apothekerschaft. Und die Lage ist ernst: „Jede zehnte Krankenhauseinweisung geht auf unerwünschte Arzneimittelwirkungen zurück. Daher beteiligen sich viele Apotheker in Münster an einer Kampagne, die solche unerwünschten Arzneimittelwirkungen satirisch auf Korn nimmt. Viele Apo-

theken verweisen auf ihren Social-Media-Kanälen auf satirische Videos unter dem Stichwort „WeWi-TV“ (wobei „WeWi“ für Wechselwirkungen steht). Auch in der analogen Welt werden die Informationen mittels humoristischer Postkarten mit „WeWi-Bauernregeln“ unters Volk gebracht. Zu finden sind die Inhalte auch unter www.wewi.tv. Der Inhalt ist digital wie analog identisch: „Die Redaktion von ‚WeWi-TV‘ hat recherchiert und präsentiert die erfolgreichsten Verbrau-

cher-Tipps, mit denen sich das Minimum an Wirkung bei einem Maximum an Wechselwirkungen aus Medikamenten herausholen lässt“, betont die Apothekerin.

Satirisch zugespitzt erfahren Patientinnen und Patienten beispielsweise, dass die gleichzeitige Einnahme von Antibaby-Pille und Johanniskraut die Chance auf eine ungewollte Schwangerschaft ungemein erhöht, und dass die Wirkung vieler Antibiotika ganz einfach vermieden werden kann, wenn zugleich Milch oder Joghurt konsumiert werden. Damit es nicht zu Missverständnissen kommt, werden die Nutzer jederzeit darauf hingewiesen, dass es sich um satirische Inhalte handelt. „Die seriöse Erklärung ist dann nur einen Klick entfernt und macht unmissverständlich klar, dass Arzneimittel keine Bonbons und Wechselwirkungen alles andere als harmlos sind.“

„Die Gefahr und Wechselwirkungen zwischen Lebens- und Arzneimitteln sollte man keinesfalls auf die leichte Schulter nehmen“, betont die Apothekerin und appelliert: „Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke vor Ort beraten.“

(AKWL)



Apothekerin Angelika Plassmann, Sprecherin der Apothekerschaft in Münster

„Die Gefahr und Wechselwirkungen zwischen Lebens- und Arzneimitteln sollte man keinesfalls auf die leichte Schulter nehmen“, betont Apothekerin Angelika Plassmann, Sprecherin der münsterischen Apothekerschaft. Foto: AKWL/Michael C. Möller

20%

auf einen Artikel Ihrer Wahl

* Gültig Dezember 2021
(1 x pro Person, ausgenommen: rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen, Bücher, Artikel aus dem aktuellen Flyer)

Kosmas-Apotheke oHG

Inh. Dr. J. Schwiieger & M. Dömer
Clemens-August-Platz 12 · 48167 Münster · Tel. 61 52 70



#unverzichtbar
Modernste Logistik & optimale Prozesse.

„Schneller als im Netz. Wie machen die das bloß?“

EINFACH UNVERZICHTBAR.

Meine Apotheken in Münster.

www.einfach-unverzichtbar.de

Zimtcroûtons machen diese Suppe perfekt

Winterliche Note

Rezept der Woche

Weinsuppe

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.

und die Ei-Sahne-Mischung hinzu geben und kräftig aufschlagen, bis die Oberfläche eine schaumige Krone bekommt.

☆ Suppe separat mit den Zimtcroûtons servieren. (dpa)

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 Zimtcroûtons 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)



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

Foto: dpa/Julia Uehren

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

-59
je 250 g Schale

Marokko
Cherry Romatomen
Klasse I
1 kg = 2,36

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

Katjes
Yoghurt-Gums
200 g Beutel
100 g = -,28
oder EasyLife
160 g Beutel
100 g = -,34

4,2% gespart
-55
je Beutel

Landliebe
Joghurt
verschiedene
Sorten
500 g Glas
1 kg = 1,76
zzgl. -,15 Pfand

KNALLER!
bis 44% gespart
=88

9,29
je 1 kg

Frischer Rinderbraten oder Rindergulasch
aus der Keule

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

Frühes Hähnchenbrustfilet
HKL A
das Zarteste vom Hähnchen

-55
je 100 g

100% natürliche Süßholzwurzel
LASAGNE
FRISCH & FÜR DAZU
50% gespart
-44
je Beutel

WÜRZPASTE
CHILI CON CARNE

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

Stellenangebote

BLEKER GRUPPE
Die Welt des Automobils. Mit dem Charme des Münsterlandes.

Die Bleker Gruppe bewegt das Münsterland: 10 Automarken, automobiler Spezialbereich, 6 Standorte, über 750-köpfiges Team, seit 1949 Familienunternehmen auf Wachstumskurs!



Für unser Autoforum in Münster suchen wir Sie in Vollzeit zur Verstärkung als **LAGERIST (M/W/D)**

Welche Aufgaben erwarten Sie?
Im Teile & Zubehörbereich unsere Autohäuser sorgen Sie für eine optimale Ersatzteilversorgung sowohl unseres Werkstatt-Teams als auch unserer Kunden:
• Kommissionierung der Ersatzteile für unsere Werkstattaufträge
• Warenannahme bei Teilleistungen und Qualitätskontrolle
• Durchführung von Bestandskontrollen (auch Inventurzählungen)
• Betreuung und Beratung unserer Kunden im Bereich Teile & Zubehör

Was sollten Sie mitbringen?
• Erfahrung im Bereich Lagerarbeiten
• idealerweise Ausbildung als Fachkraft Lagerlogistik (m/w/d) oder vergleichende Ausbildung
• sicherer Umgang mit EDV-Anwendungen
• freundliches Auftreten im Kundenkontakt und ausgeprägte Kundenorientierung
• Führerschein Klasse B

Was bieten wir Ihnen?
• Vergütungsmodell mit attraktivem Bonus
• Extra-Zuschüsse zur betrieblichen Altersvorsorge
• zukunftsorientierter, langfristiger Arbeitsplatz
• tolle Mitarbeiterereignisse

Nähere Infos zu der Stelle unter: www.bleker-gruppe.de/karriere/
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen (inkl. Gehaltsvorstellungen)

Carolin Bleker
Bleker Gruppe
Personalabteilung
Königsberger Str. 12-14, 46325 Borken
E-Mail: ca.bleker@bleker-gruppe.de
Telefon: 0 28 61/94 38 0

Autohäuser der Bleker Gruppe: Bleker, Bleker Automobile, Löwen Centrum und Twent. www.bleker-gruppe.de

TAUSENDE JOBCHANCEN
für das Münsterland

jobmesse MÜNSTER

HEUTE & MORGEN

MCC | HALLE MÜNSTERLAND

WN

jobmessen.de/ms

Zeige die Anzeige an der Kasse vor und erhalte **FREIEN EINTRITT**

100 namhafte Aussteller

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 3575 oder per E-Mail karsten.roters@smartoptimo.de.

Für unsere münsteraner Seniorenzentren Martin-Luther-Haus in der Fliednerstraße 17-19, Haus Simeon am Berg Fidel 70 und unseren Handorfer Hof in der Handorfer Straße 20-24 suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Pflegefach- und Pflegehilfskräfte (m/w/d)
(in Voll- oder Teilzeit)

Wir bieten Ihnen alle Leistungen des öffentlichen Dienstes (inkl. Zusatzrente) und einen interessanten Arbeitsplatz. Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch für Fragen zur Verfügung.

Diakonie Münster - Stationäre Senioren Dienste GmbH
Martin-Luther-Haus · Frau Feitsma
Fliednerstr. 17-19 · 48149 Münster
Telefon 02 51-858-0
c.feitsma@diakonie-muenster.de
jobs.diakonie-muenster.de

Gut für Menschen
Diakonie Münster

Das renommierte Institut für Demoskopie Allensbach sucht **Interviewer (m/w/d)** für eine nebenberufliche Tätigkeit (mündliche Interviews, vorwiegend in Privathaushalten an Ihrem Wohnort). Wenn Sie aufgeschlossen sind, über ein sicheres Auftreten verfügen, an Menschen, interessanten Themen und an einem kleinen Nebenverdienst interessiert sind, dann schicken Sie uns einfach einen tabellarischen Lebenslauf zu (keine Zeugnisse, noch kein Passbild).

IfD Institut für Demoskopie Allensbach
Interviewer-Ressort · 78472 Allensbach
Fax: 07533/30 48 · interviewer@ifd-allensbach.de
www.ifd-allensbach.de/das-institut/interviewen-fuer-allensbach/

Minijob als Bote

HALLO

Für die Verteilung der HALLO am Samstag suchen wir Dich (m/w/d, ab 13 Jahren) als **ZUSTELLER** in AMELSBÜREN und in der INNENSTADT von MÜNSTER. Melde Dich bei der Aschendorff Direkt, wir freuen uns auf Dich! Telefon (0251) 690-664 zustellerbewerbung@aschendorff.de www.extramacher.de

Wir brauchen keine staatlichen Hilfen!

Wir brauchen Ihre Hilfe!

Weinhaus Pallhuber - Familienunternehmen in der Genussbranche will mit Ihnen ins 50. Jubiläumsjahr durchstarten! Wir bieten die perfekte Work-Vine-Balance mit flexibler Zeiteinteilung, mobilem Arbeiten, Gehalt deutlich über Mindestlohn sowie einem unbefristeten Arbeitsvertrag!

Sichern Sie sich Ihren sicheren Arbeitsplatz:
☎ 02502/221180 oder Handy: 01516/1608363
E-Mail-Adresse: vbmuenster@pallhuber.de

Wir suchen für die Raphaelsklinik in Münster zuverlässige, deutschsprachige Mitarbeiter (m/w/d) in Voll-/Teilzeit für die Reinigung. Arbeitszeit nach Vereinbarung. Bitte melden Sie sich ab Montag zw. 7.00 - 13.00 Uhr bei unserer Frau Schulte unter ☎ 0251 - 50074241

Bürofachkraft (m/w/d) Für unseren Handwerksbetrieb in Münster suchen wir, die Firma Matschke Haustechnik, Sie ab sofort in Teilzeit oder auf 450 Euro Basis für Mo - Do Nachmittag. Ihre Aufgaben sind Annahme von Telefonaten sowie Einplanung kleinerer Kundendienst- und Wartungsaufträge, Email Bearbeitung, sowie Allgemeine Büroarbeiten. Eine intensive Einarbeitung ins Betriebssystem ist für uns selbstverständlich. Berufserfahrungen im Bereich SHK sind nicht zwingend erforderlich. Wenn Sie Interesse an einem jungen, dynamischen Team haben, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung unter info@matschke-kdm.de oder unter ☎ 02501/599960.



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: 40 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. Wir freuen uns auf Sie!

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

TIPA-Transporte sucht **Berufskraftfahrer/in (m/w/d)** im Nah- und Fernverkehr
40t Sattelzug (Mit Ausschnitt auf Firmenwagen zur Privatnutzung)
Telefon: 025 72 - 967 24 40
info@tipa-transporte.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. Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

Fahrer (m/w/d) gesucht!
Morgengold vergibt Tour an Fahrer mit eig. PKW. Tägl. ab 04.00 Uhr, ca. 2 Std. - Raum Münster, bis zu 1.100 €/mtl.
05451/5458129 oder
WhatsApp 0151/52262111

Verkäufer/-in (m/w/d) für unsere Frischetheke in VZ/TZ o. als Minijob ges. Auch Quereinsteiger mit Erfahrung als Bäcker, Koch o. Gastronomie willkommen. Familienfreundl. AZ in einem engagierten und harmonischen Team mit Anfangsgehalt ab 14,20 €/Std. brutto in MS-City. Bewerbung an: partyservice-eschrich@web.de

Reinigungskräfte m/w/d, (geringfügig) in Münster, Geschw. gesucht. Stundenlohn 11,11 € AZ. Mo. - Freit. ab 16.30 Uhr. Bitte bewerben Sie sich aussch. telefonisch unter: **Nils Bogdol GmbH**, Mo.-Fr. 08.00-16.00 Uhr unter 0162 200 34 20

Raumpflege (m/w/d) auf 450€-Basis bei Brillux in Münster gesucht. Tägliche Arbeitszeit: Montag bis Freitag, nachmittags ab 17:00 Uhr, für jeweils 2 Stunden. Infos unter Tel. 0251/7188-483.

Auslieferungsfahrer (m/w/d) in Teilzeit (nachmittags für ca. 20 Std./Woche, gerne auch Frührentner) für den Bereich MS-Süd zu sofort gesucht. ☎ 0251/329717.

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

Aschendorff Logistik

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
zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de

Wir suchen für das Clemenshospital in Münster zuverlässige, deutschsprachige Mitarbeiter (m/w/d) für die Reinigung in Voll- oder Teilzeit. Arbeitszeit nach Vereinbarung. Bitte melden Sie sich ab Montag zw. 8.00 - 12.00 Uhr bei unserer Frau Dokic unter ☎ 0251 - 9765716

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

Wir suchen zu sofort oder später eine PKA, 20-40 Std. Möchten Sie in einem netten Team arbeiten? Bitte melden Sie sich in der Adler Apotheke ☎ 0251/414710.

NEUE KOPFHÖRER? EASY!

SO ERFÜLLE ICH MIR MEINE WÜNSCHE: GELD VERDIENEN IM VORBEIGEHEN

Zeitungen zustellen heißt zufriedenstellen. Ein sicherer Job für Jedermann, auch in Krisenzeiten.

Bewirb Dich jetzt und komm' ins Team der Nachtlichter!

Aschendorff Logistik GmbH & Co. KG
info@die-nachtlicher.de • www.die-nachtlicher.de

NACHTLICHTER

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland

Verlag
AGM Produktions- und Vermarktungs GmbH
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690 99 40 50
Fax 0251/690 80 80 90
www.ag-muensterland.de

Anzeigenleitung
Marc Arne Schümann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690 99 40 50
Fax 0251/690 80 80 90
info.agm@aschendorff-medien.de

Redaktionsleitung
Claudia Bakker
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690 99 40 50
Fax 0251/690 80 75 90
leitung.redaktion@ag-muensterland.de

Vertrieb
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690 99 40 50

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

HALLO **BLICK PUNKT** **WOCHENPOST** **Dreingau Zeitung** **streiflichter** **Emskurier** **StadtAnzeiger**

Stellenangebote

Für unsere Objekte in Münster suchen wir zuverlässige Reinigungskräfte, mit Erfahrung (m/w/d) AZ: Mo. - Fr. morgens ab 5 Uhr, oder nachmittags ab 18 Uhr (Steuerkarte/Minijob) OPTI GmbH ☎ 0176/10104943.

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 ☎ 0171/4340098.

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

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

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.

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

Stellengesuche

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

Übernehme Heckenschnitt, Rückschnitt, Strauchschnitt, Baumschnitt, Anstricharbeiten ☎ 015908121706.

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

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 FA

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 m², langfristig. ☎ 05407/8951433.

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

Immobilienmarkt Sonstiges

IKL immobilien kontor lindner

Ihre Immobilie sicher verkaufen. Aktion! Professionelle kostenlose Bewertung.

Weitere Infos: Naomi Junkert Tel. 0251-59065315 www.lindner.immo

Baby- & Kinderartikel

Kinder Flohmarkt, Kinderbett 140x70, Puppenhaus komplett 80x45x80, Schaukelpferd, Puppenbett, -wagen, div. Spielzeug. 0251215222, 01371090390, ab 10Uhr

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

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

Haushalt & Geräte

Für den kleinen Haushalt, verkaufe je 4 schöne nostalgische Trinkgläser, Rot- u. Weißwein, Sektflöten, 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. Mit Hilfe bei Verladung möglich (Portalkran vorhanden) ☎ 0176/75892097.

Kaffeemasch. Philips HDS 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.

Akku dauernd leer? Blei-Akkus für Elektromobile, E-Rollstühle, Reha. Abholung in MS möglich. ☎ 0251-616153 oder www.schulte-akku.de

Möbel

Elementsitzgruppe, 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. abzubegeben. ☎ 02526/1630.

Rund um den Garten

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.

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

Musikinstrumente

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

Tiermarkt

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

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

Für unsere reinrassigen und kräftigen Schäferhundwelpen-Weibchen mit geradem Rücken, entwurmt, 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.

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

Gänse aus Freilandhaltung, Hobbyhaltung bratfertig 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 Studentin/innen gesucht. 

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

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

Flohmarkt & Haushaltsauflösung

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

Kaufgesuche

Suche ein Akkordeon mit 72 bis 120 Bass. Auch defekt/alt. Gerne alles per WhatsApp / E-Mail anbieten. Oder rufen Sie an. Wcl1993@gmx.de ☎ 017666551230

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

Achtung seriöser Ankauf! Pelze, Handtaschen, Damenbekl., Näh-Schreibmasch., 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.

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

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

Kaufe Musikinstrumente und Trödel 01711273179

Sammler sucht deutsche und Weltmünzen. ☎ 0251/862809.

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 gesetzeswidrig. Sie können den Fund bei TASSO melden, Ebay-Kleinanzeigen reinstellen, oder Tierheime informieren.

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

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

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

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

Doppelwandige Edelstahl-Schornsteine, Kernbohrungen, Telefon Ahaus: ☎ 0178/5126323.

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

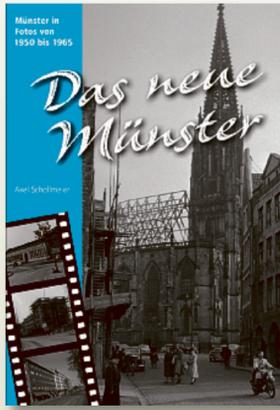
Waschen, Kühl-, Spül, gebr., Garant., Hausgeräte Weiß, ☎ 02504/77174.

Münsterische Geschichte im Bild

AUSSTELLUNG
Stadtmuseum Münster
bis 6. März 2022



Axel Schollmeier | Bernd Thier
MÜNSTER AUF ALTEN POSTKARTEN
Rund um die Promenade zum Zoo
herausgegeben vom Stadtmuseum Münster
176 Seiten | umfangreich bebildert | geb.
ISBN 978-3-402-24805-8
18,80 EUR



Axel Schollmeier
Das neue Münster
Münster in Fotos von 1950 bis 1965
herausgegeben vom Stadtmuseum Münster
168 Seiten | umfangreich bebildert | geb.
ISBN 978-3-402-13195-4
16,80 EUR



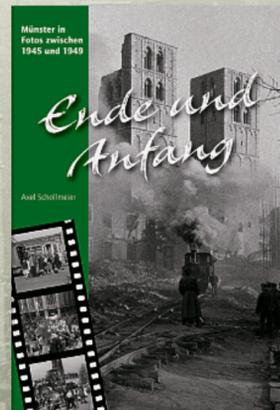
Axel Schollmeier
Das neue Münster | BAND II
Münster in Fotos von 1965 bis 1975
herausgegeben vom Stadtmuseum Münster
168 Seiten | umfangreich bebildert | geb.
ISBN 978-3-402-13269-2
16,80 EUR



Axel Schollmeier | Bernd Thier
MÜNSTER AUF ALTEN POSTKARTEN
Vom Domplatz zum Prinzipalmarkt
herausgegeben vom Stadtmuseum Münster
144 Seiten | umfangreich bebildert | geb.
ISBN 978-3-402-24649-8
17,80 EUR



Axel Schollmeier
Das untergegangene Münster
Münster in Fotos zwischen 1940 bis 1945
herausgegeben vom Stadtmuseum Münster
160 Seiten | umfangreich bebildert | geb.
ISBN 978-3-402-13078-0
16,80 EUR



Axel Schollmeier
Ende und Anfang
Münster in Fotos zwischen 1945 und 1949
herausgegeben vom Stadtmuseum Münster
168 Seiten | umfangreich bebildert | geb.
ISBN 978-3-402-13095-7
16,80 EUR

Aschendorff Verlag

Großer Obstverkauf!

Äpfel aus dem Alten Land, knackig und saftig, wie 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 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 €

Ruleta Navelorangen: kernlos, saftig, zuckersüß, 1 Kiste 32-40 Stück, 1 Kiste 26,50 €, 1/2 K. 13,50 €

Erdnüsse: 750g 8,50 €

Außerdem: Birnen, Kartoffeln, Zitronen

Der Obstwagen kommt Mittwoch und Donnerstag!

Verkauf Mittwoch, 1. Dezember 2021

08.00 Saerbeck Parkplatz Volksbank
08.00 Greven Parkplatz Rathaus/Busbahnhof
09.00 Gimble Parkplatz Alteutsche Schänke
09.20 Gelmel Kirche St. Josef
09.40 Vadrup Bahnhof
10.00 Westbevern Friedhof
10.30 Brock Kirche
11.00 Ostbevern Schwimmbad Beverbad
11.30 Telgte Parkplatz Planwiese

Verkauf Donnerstag, 2. Dezember 2021

08.00 Nordwalde P. Heimathaus
08.45 Ensdetten P. Feuerwache
09.30 Reckenfeld P. Kirche/Grüner Grund
10.00 Greven P. am Bahnhof/Biederlackstr.
10.30 Sprakel P. St. Marienkir./Heimatfriede
11.00 Kinderhaus Josef Kir. P. Paula Wilken Stiege
11.30 Münster P. Th. Morus Schule
12.00 Münster Danziger Freiheit/Admiral Spee Str.

12.30 Münster St. Margareta Kir.
13.15 Münster P. Preussen Stadion
14.15 Nienberge Plettdorferstr./Feuerwache
14.45 Roxel Parkpl. Schulte-Hermann-Str.
15.15 Havixbeck Parkpl. Feuerwache
15.45 Hohenholte Kirche
16.15 Altenberge Parkpl. Eisenbahnstr.
16.45 Greven Parkpl. am Bahnhof

12.15 Handorf Kirche
12.45 Wolbeck Feuerwehrhaus
13.15 Hiltrup Parkplatz Loddeweg/Osttor
13.45 Amelsbüren Kirmespl./Davertstraße
14.15 Meckenbeck Bahnhof
14.45 Albalchten Sportplatz
15.15 Appelhülsen Schulze-Frenkings Hof
15.45 Nottulin P+R Parkp. Rhodeplatz

12.30 Münster St. Margareta Kir. **NEU**
13.15 Münster P. Preussen Stadion **NEU**

14.15 Nienberge Plettdorferstr./Feuerwache

14.45 Roxel Parkpl. Schulte-Hermann-Str.

15.15 Havixbeck Parkpl. Feuerwache

15.45 Hohenholte Kirche

16.15 Altenberge Parkpl. Eisenbahnstr.

16.45 Greven Parkpl. am Bahnhof

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, sollte die Belastung gerade zu Beginn langsam gesteigert werden. Aktivitäten mit gleichbleibender Intensität, z. B. Fahrradfahren, (Nordic) Walking, Wandern oder Schwimmen, sind optimal für den Einstieg. Und wie immer gilt: Effektiv ist, was Spaß macht. Ob allein oder in der Gruppe: Für jeden lässt sich eine geeignete Form der Bewegung finden. Auf der Website www.Asthma-Aktivisten.de gibt es weitere Informationen, wie den Asthma-Selbsttest und Tipps zur Motivation, um aktiv zu werden und mehr Bewegung auch langfristig in das Leben zu integrieren.



Foto: vorDa/Gettyimages.com
MAT-DE-2105499-1.0.11/21

Hauswirtschaftliche Hilfe, Betreuung und Begleitung im Alltag für Senioren, Erkrankte und private Haushalte

Ab Pflegegrad I übernehmen die Krankenkassen, gem. § 45 b SGB die Kosten für einige unserer Leistungen in Höhe von 125 € pro Monat.

- Betreuung im Alltag
- Einkaufsservice
- Begleitung
- kosmetische Fußpflege
- Haushaltsreinigung
- Fensterreinigung



HOME PLUS
Ihre helfende Hand im Alltag

02533 / 4097225

Montag bis Freitag

09:00 bis 13:00 Uhr

Sessendrupweg 54, 48161 Münster
Münsterstr. 25, 59348 Lüdinghausen
info@homeplus-ms.de / www.homeplus-ms.de

Hochzeiten, Geburtstage, Fotobox, Ambiente-Beleuchtung - Verleih. ☎ 02542/98375.

Vermischte Anzeigen

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

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

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

Suche Porzellan von Privat. ☎ 0152/22319767.

Veranstaltungen

TRÖDELMARKT
Sonntag 28.11.2021

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

Lohnsteuer

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

Reisemarkt

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

NORDERNEYER-WEIHNACHTEN, und ab 03.01.22 (Ferienw.) frei, FeWo 40 m², 2 Pers., zentr., ruh., gr. Blk., NR, o. Tiere, Storno 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-Deich, ruhig, günstig, Kurmöglichkeit, Kinder willkommen, Hund erlaubt. ☎ 05601 / 86815

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

Bekanntschäften

Partnerschaften

Magdalena, 75 J., sehr gepflegt u. jünger aussehend, mit Herz u. Humor, bin e. gute Autofahrerin u. Köchin u. ordentliche 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 ebensolchen 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-allein@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, ☎ 0151-26238488.

Ellen, 56 J., 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 ebensolche 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 zus. wohnen. Mit Vorfreude auf gemeins. Weihnachten warte ich auf Ihren Anruf üb. pv ☎ 0152-24910120.

Elisabeth, 77 J., mit schöner vollbus. Figur, Kochen ist meine gr. Leidenschaft u. so oft Sie möchten, bereite ich Ihnen Ihr Lieblingsessen 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.

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.

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.

Kleine Geschäftsempfehlungen

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

WIR MACHEN IHRE WELT BUNTER!



AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.agm-muensterland.de

Sofort verfügbar



Der Mitsubishi Eclipse Cross Plug-in Hybrid

ab 39.890 EUR²

- 4.500 EUR³

- 4.500 EUR⁴

- 2.900 EUR⁵

= 27.990 EUR

UPE Eclipse Cross Plug-in Hybrid BASIS 4WD¹

Mitsubishi Elektromobilitätsbonus

Staatliche Innovationsprämie

Empfohl. Aktions-Rabatt, nur für BASIS

Rechnerischer Wert, kein Rechtsanspruch auf Gewährung des Umweltbonus⁶

5 JAHRE HERSTELLER GARANTIE*

8 JAHRE FAHRBATTERIE GARANTIE*

* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km bzw. 8 Jahre Herstellergarantie auf die Fahrbatterie bis 160.000 km, Details unter www.mitsubishi-motors.de/herstellergarantie

NEFZ (Neuer Europäischer Fahrzyklus) Messverfahren ECE R 101 Eclipse Cross Plug-in Hybrid Gesamtverbrauch: Stromverbrauch (kWh/100 km) kombiniert 19,3, Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 1,7, CO₂-Emission (g/km) kombiniert 39, Effizienzklasse A+++ . Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

1 | Antrieb: 2.4 Benziner 72 kW (98 PS), Elektromotoren vorn 60 kW (82 PS) / hinten 70 kW (95 PS), Systemleistung 138 kW (188 PS) **2** | Unverbindliche Preisempfehlung der MMD Automobile GmbH, ab Importlager, zzgl. Überführungskosten, Metallic-, Perleffekt- und Premium-Metallic-Lackierung gegen Aufpreis. **3** | Hierin ist bereits der vom Automobilhersteller zu tragende Anteil am Umweltbonus enthalten. **4** | Voraussetzung ist die Genehmigung des Förderantrags durch das BAFA. Genaue Bedingungen auf www.elektro-bestseller.de **5** | Empfohl. Aktions-Rabatt, nur für BASIS beim teilnehmenden Händler. **6** | Angebot gültig bis 31.12.2021. **Veröffentlichung** der MMD Automobile GmbH, Emil-Frey-Straße 2, 61169 Friedberg

► Nähere Informationen erhalten Sie bei dem folgenden Mitsubishi Handelspartner:

Auto Krause Antwerpener Straße GmbH & Co. KG

Antwerpener Straße 8

48163 Münster

www.auto-krause.net

DEZEMBER-HEFT JETZT IM HANDEL



MÜNSTER! DIE STARKEN SEITEN DER STADT

UNSERE LIEBLINGSZIMTSCHNECKEN
Viel Spaß beim Backen!

X-MAS IM X-VIERTEL
Inspirationen für die Weihnachtsdeko

ENJOY YOUR LOCALS
Regionale Shopping-Tipps

... und viele andere
starke Seiten der Stadt!

FÜR 4,90 €/HEFT

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

Oh, Happy Weeks!

7 Wochen für nur 15 Euro



Digital
oder
Gedruckt



Prämie
Gratis



reishel.
Shopper M



LEGO Creator
3-in-1



MEPAL
Bento Lunchbox
Take a Break midi

Münstersche Zeitung

Grevener Zeitung

Das Beste am Guten Morgen

Jetzt bestellen unter: mz.ms/7wochen oder 0251.592-0

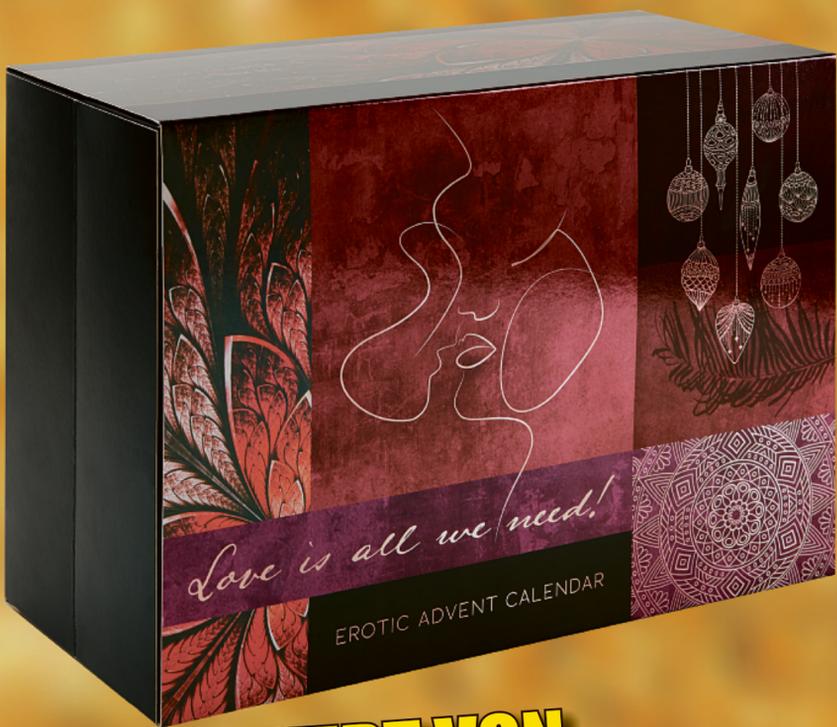
NOVUM®

erotic lifestyle and more...

18+

24 HEISSE EROTISCHE TAGE!

Der Adventskalender im exklusiven Design
ist auch dieses Mal das Highlight des Jahres!



**WARENWERT VON
ca. 400,- EURO**
mit ausgewählten Markenprodukten.

Dieser erotische Adventskalender ist wirklich etwas ganz Besonderes!
Kalender in spiegelnder Optik mit einzigartigem Bohemian-Design
Enthält 24 herausnehmbare Geschenkboxen voller verführerischer Überraschungen
Inklusive Booklet auf Deutsch und Englisch mit jeder Menge Tipps und Produktinfos

Statt Türchen locken hier 24 unterschiedlich große Boxen mit aufregenden Überraschungen! Der Kalender mutet wie ein exklusives Designerstück an, denn die Boxen und der Kalender selbst sehen extrem wertig und edel aus in ihrer spiegelnden Optik. Hochwertige Lovetoy's sind genauso dabei wie Dessous, Gleitgel und Kondome versüßen die Weihnachtszeit. Als besonderes Highlight enthält der Adventskalender einen handlichen Womanizer Starlet. Er verwöhnt Sie berührungslos mit der patentierten Pleasure Air™ Technologie in 6 Intensitäten. Die 23 weiteren Überraschungen kommen quasi on Top dazu – ein unschlagbares Angebot für alle Erotik-Fans! Im Adventskalender findet sich außerdem ein Booklet mit spannenden Tipps und Produktinformationen. Happy X-Mas!



Wir sind für Sie da!

129,90 EURO

INKLUSIVE
*womanizer*TM
THE ORIGINAL



EINFACH RIESIG: Format aufgeklappt 75 x 26,1 x 8,5 cm.
Enthalten sind: 1 x Womanizer, 10 x Lovetoy's, 2 x Dessous, 2 x Soft Bondage,
5 x Drogerie, 4 x Accessoires. Inklusive Batterien.

Auch online erhältlich:
www.novum.tv

WO EINKAUFEN LUST MACHT!



Münster, 2000 m²
Hammer Straße 345 - 349



Osnabrück, ca. 4000 m²
Pagenstecher Straße 70