

HALLO

GREVEN · ALTENBERGE ·
NORDWALDE ·
RECKENFELD · SAERBECK ·
GIMBTE

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 26. März 2022
Ausgabe 13/2022
Verteilte Auflage 23 620

Aufgedreht

Das Rezept der Woche ist genau
das richtige für Pasta-Freunde.
[Essen & Trinken]

Wildnis Skandinavien

Neue Fotoausstellung
im Grevener Kunstturm..
[Lokales]

Kurz
notiert

Biotonnen werden
kontrolliert

GREVEN. Ab Dienstag, 5. April, kontrollieren die EGST, ob die Bio-mülltonnen in Greven richtig befüllt sind. Biotonnen, in denen auch Verpackungs- oder Restmüll steckt, werden von den Kontrollleuren und Kontrolleurinnen entsprechend gekennzeichnet, heißt es in einer Pressemitteilung der Stadt.

Wirtschaftsförderung
zieht um

GREVEN. Die Wirtschaftsförderung (GFW) und das Grundstücks- und Geodatenmanagement der Stadt Greven ziehen um und sind ab dem 1. April in der Marktstraße 30 zu finden. Der Eingang befindet sich im Durchgang links neben Rossmann. Die neuen Räumlichkeiten sind im zweiten Stock, der Zugang ist über einen Aufzug barrierefrei möglich. Wegen des Umzugs sind die Mitarbeitenden der beiden Bereiche ab dem 28. März nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar. Die Telefonnummern ändern sich nicht.

Am Diekpohl wird
gesperrt

GREVEN. Die Straße Am Diekpohl muss ab Montag, 21. März, zwischen Heideweg und Wentruper Weg wegen Reparaturarbeiten an der Wasserleitung für Kfz gesperrt werden. Der Anliegerverkehr kann bis zur Baustelle fahren, Rad- und Fußverkehr bleiben frei. Die Arbeiten dauern voraussichtlich bis zum 25. März.

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0 25 71/93 68 40

Geschäftsanzeigen
0251/690 49 49
anzeigenannahme@
aschendorff-medien.de

Redaktion
redaktion.greven@
ag-muensterland.de

AGM | Anzeigenblattgruppe
Münsterland

www.ag-muensterland.de

Gartengestaltung

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

jetzt ist er da, der Frühling

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

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

Viel Programm in der ganzen Stadt

Grevener
Frühlingsmarkt

Lokales

Foto: Archiv

Polizeilicher Opferschutz

Gemeinsam zurück an die Unfallstelle

GREVEN. Kinder gehören zu den schwächsten Teilnehmern im Straßenverkehr und sind somit am stärksten gefährdet. Wenn es zu einem Verkehrsunfall unter Beteiligung von Kindern kommt, sind diese körperlich und psychisch oftmals stark belastet. Die Aufgabe der Polizei im Allgemeinen und des polizeilichen Opferschutzes im Speziellen ist es, diese Belastungen zu minimieren und sowohl dem Kind als auch den Erziehungsberechtigten als kompetenter und verlässlicher Ansprechpartner zur Seite zu stehen. Die zehnjährige Maya wurde im Februar dieses Jahres in Greven von einem Pkw erfasst, als sie mit ihrem Fahrrad die Straße überqueren wollte. Das Mädchen erlitt dabei zum Glück nur leichte Verletzungen und konnte das Krankenhaus schnell wieder verlassen. Der Opferschutzbeauftragte der Kreispolizei Steinfurt, Michael Thamm, besuchte zusammen mit dem für Greven zuständigen Verkehrssicherheitsberater Markus Tappe die Schülerin und ihre Familie, um ein neues Konzept der Kreispolizeibehörde Steinfurt umzusetzen. Vorgesehen ist das Angebot, nach einem geschehenen Verkehrsunfall mit dem geschädigten Kind eine Verkehrsraumbegehung an der Unfallstelle durchzuführen, um damit seine Belastungsreaktionen auf den Unfall zu minimieren, heißt es in einer Pressemitteilung der Polizei. Das Kind soll spüren, dass es nach diesem prägenden Ereignis ernst genommen und nicht alleine gelassen wird. Nur so kann es die für den Straßenverkehr notwendige Selbstsicherheit wiedererlangen. Natürlich ersetzt dieses Konzept nicht die professionelle Hilfe eines Psychologen, vielmehr soll es als eines von vielen Hilfsmitteln des polizeilichen Opferschutzes verstanden werden. Zusammen mit Maya und ihrer Mutter wurde die Unfallstelle aufgesucht. Markus Tappe ließ sich noch mal genau zeigen, wie der Unfall abgelaufen ist. Danach erklärte er dem Mädchen ausführlich die örtlichen Gegebenheiten, beleuchtete das Erlebte aus verkehrsrechtlicher Sicht und zeigte ihr, wie sie solche Situationen in Zukunft vermeiden kann. Im Anschluss an die Verkehrsbegehung suchte Michael Thamm das Gespräch mit Mutter und Tochter. Maya konnte noch einmal erzählen, wie sie den Unfall erlebt hat und wie es ihr seitdem ergangen ist. Abschließend wurden der Familie Hinweise zu Hilfseinrichtungen und medizinischen Institutionen gegeben, die Maya helfen können, das Erlebte besser zu verarbeiten. Glücklicherweise hat die Schülerin den Unfall gut verkraftet, so dass ein persönliches Gespräch in diesem Fall ausreichend war. Maya freute sich sehr über einen PolizeiTeddybären, der ihr dann noch von der Polizei überreicht wurde. Dieser wird zukünftig einen Ehrenplatz in Mayas Kinderzimmer bekommen.

BARANKAUF

von altem Schmuck, Zahngold, und allem anderen, was Gold, Silber oder Platin enthält.

GOLDANKAUF
EMSDETTEN

AM BRINK 1
NEBEN CAFÉ SCHRUNZ
BARGELD SOFORT!
Mo. – Fr. 11 – 17 Uhr
Tel. 0 25 72 - 1 52 46 53
goldankauf-juwelier-fischer.de

Vertrauen Sie Ihr
Altgold
einem Fachmann an!

Ihr alter Schmuck, Uhren, Zahngold wird von ausgebildeten Goldschmieden fachmännisch geprüft. Grammgenaue Abrechnung zu fairen Preisen.

GOLDSCHMIEDE
HAMMER
Marktstraße 33 · Greven

Hilft.

Hilft weiter.

brot-fuer-die-welt.de/wasser

Brot für die Welt

Betten-Beering

BETTEN & MATRATZEN

Seit 1981 Ihr Fachgeschäft

Bekannt für gute Beratung und guten Service!

48282 Emsdetten | Rheiner Str. 124
Tel. 02572 - 56 63
Mo. – Fr. 9.30 – 12.30 und 15.00 – 18.00 Uhr
Sa. 9.30 – 13.00 Uhr und nach Vereinbarung

SALLANDT
Münsterländer Spezialitäten
Nur vom Feinsten!

Alte Münsterländer Kornbrennerei & Liqueurdestillerie GmbH & Co.
48565 Steinfurt · Ruhenhof 11-13 · Tel. 02551 1371 · www.sallandt.de

– Anzeige –

Welcher Essenbringdienst
ist der richtige?

Landhausküche von appetito liefert
täglich heiße Mittagsgesichte

Wer darüber nachdenkt, sich sein Essen von einem Essenbringdienst liefern zu lassen, sollte sich über die verschiedenen Möglichkeiten informieren. In vielen Städten gibt es mehrere Anbieter dieser Dienstleistung – öffentliche und private. Bei der Wahl eines Anbieters sollten folgende Fragen geklärt werden: Aus welchem Angebot kann der Kunde wählen? Wie ist die Qualität der Speisen? Wird das Essen täglich persönlich angeliefert? Gibt es eine Ernährungsberatung? Gibt es eine Vertragsbindung? Den Kundinnen und Kunden steht eine vielfältige Speisekarte zur Verfügung, aus der sie täglich aus sechs verschiedenen Gerichten wählen können. Wer mag, bestellt sich Beilagensalat, Dessert und Kuchen dazu. Bei speziellen Lebensmittel- und Ernährungsfragen hilft die Ernährungswissenschaft und -beratung bei Bedarf weiter. Weitere Informationen gibt es telefonisch montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr hier: 0 59 71 – 1 69 46 78

Ein privater Essenbringdienst ist beispielsweise die Landhausküche. „Wir achten darauf, dass wir den Wünschen unserer Kundinnen und Kunden gerecht werden“, so der Chefkoch der Landhausküche, Thomas Mindrup. Beim Kochen legen die Köche Wert auf ausgewählte Zutaten. Kuriere bringen das Essen zur Mittagszeit täglich heiß ins Haus – wenn gewünscht, an 365 Tagen im Jahr und ganz ohne Vertragsbindung.

Landhausküche
von appetito

MIT UNS
SIND SIE IMMER
AUF DEM
LAUFENDEN!

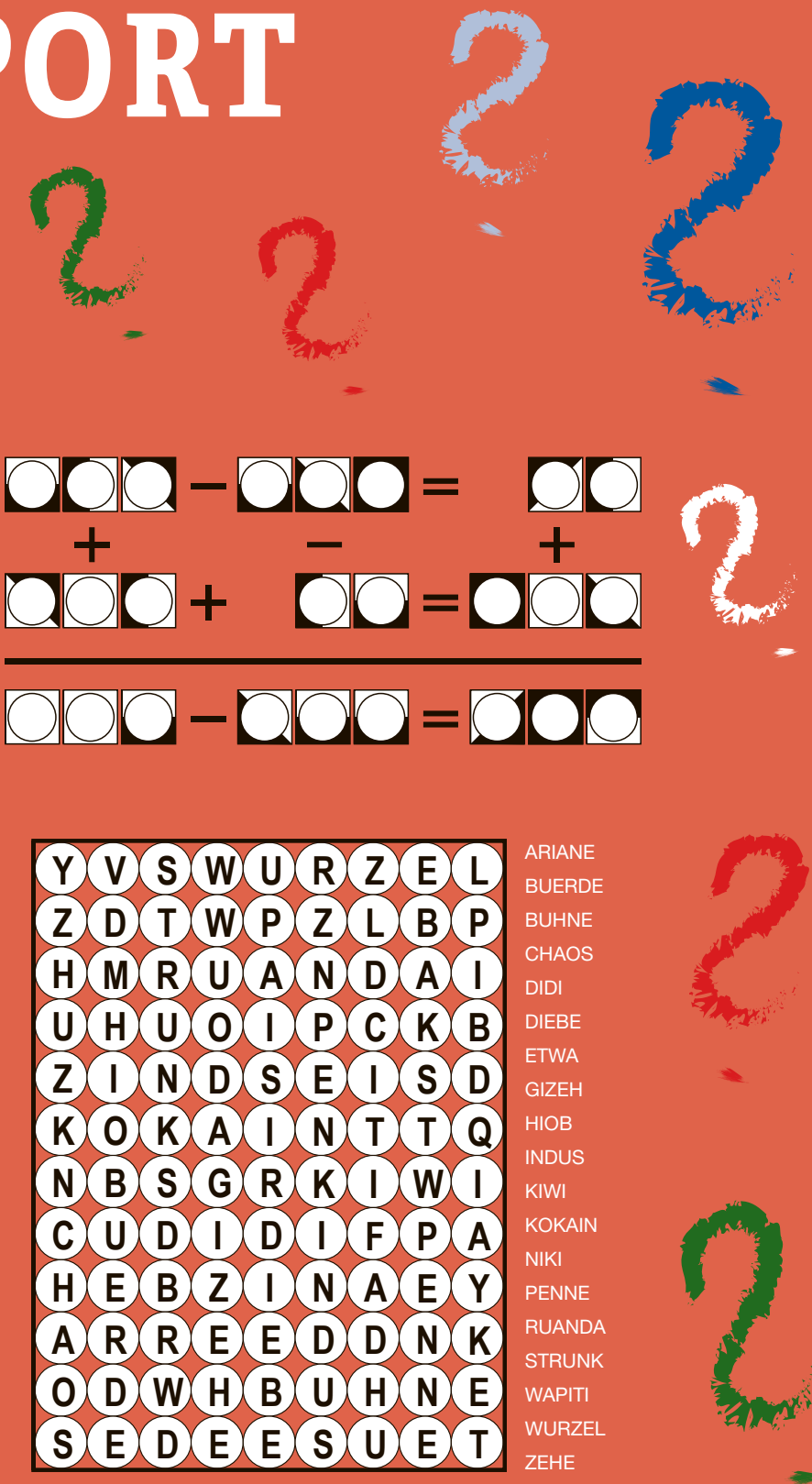
AGM | Anzeigenblattgruppe
Münsterland
www.ag-muensterland.de

Eine Reise durch die Wildnis Skandinaviens

Fotos: Smit

RÄTSEL und DENKSPORT

ARIANE
BUERDE
BUHNE
CHAOS
DIDI
DIEBE
ETWA
GIZEH
HIQB
INDUS
KIWI
KOKAIN
NIKI
PENNE
RUANDA
STRUNK
WAPITI
WURZEL
ZEHE



Kurznotiert

Biokompost umsonst am Wertstoffhof

GREVEN. Vom 30. März bis 2. April kann man auf dem Wertstoffhof kostenlosen Biokompost abholen. Der Biokompost wird von der EGST im eigenen Kompostwerk in Saerbeck hergestellt – und zwar aus im Kreis gesammelten Bioabfällen. Damit ist der Kompost Produkt einer echten regionalen Kreislaufwirtschaft, heißt es in einer Pressemitteilung. Der kostenlose Kompost wird als loses Schüttgut angeboten. Wer sich etwas mitnehmen möchte, muss Eimer oder Kübel und Schippe mitbringen und den Biokompost selbst abfüllen.

Jahreshauptversammlung der kfd

GREVEN. Die kfd St. Josef lädt alle Mitglieder nach zwei Jahren wieder zur Jahreshauptversammlung ein. Diese findet unter den derzeit geltenden Corona-Schutzbestimmungen statt am Mittwoch, 30. März, um 14.30 Uhr in der Gaststätte „Zum Vosskotten“. Anmeldungen dafür können noch bis zum Wochenende erfolgen bei Steffi Ahlert, ☎ 32 64, und Anne-liese Bussmeier, ☎ 30 95.

Landjugend feiert ihr 75-jähriges Bestehen an einem Wochenende

Drei Tage außer Rand und Band

NORDWALDE. Ein Wochenende, ein Galaabend, eine Jubiläumsparty, ein Familientag. Die Rede ist von den Jubiläumsfeierlichkeiten der KLJB (Katholische Landjugendbewegung Deutschlands) Nordwalde. 25 Jahre hat die Landjugend auf ihr

nächstes Jubelfest gewartet und jetzt ist es endlich so weit. In diesem Jahr blickt die Nordwalder Landjugend auf 75 Jahre Vereinsgeschichte zurück. Vom 22. bis 24. April (Freitag bis Sonntag) findet das Jubiläumswochenende in einem großen Festzelt in der

Bauerschaft Westerode 11 statt.

Die KLJB Nordwalde kündigt in ihrer Presseinformation an, dass zum Auftakt am 22. April (Freitag) ein großer Galaabend mit einem bunten Abendprogramm veranstaltet wird. Diejenigen, die eine Einladung erhalten haben, können sich bis Montag (28. März) online anmelden. Jede Einladung ermöglicht nur eine Anmeldung. Diejenigen, die keine Einladung erhalten haben, bekommen die Möglichkeit sich ab dem 1. April (Freitag) anzumelden. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung ohne Einladung noch nicht möglich. „Hierfür wird es zeitnah eine gesonderte Information in dieser Zeitung und im Internet geben“, kündigen die Organisatoren in ihrer Pressemitteilung an. Am 23. April (Samstag) wird die große Jubiläumsparty zusammen mit der KLJB Altenberge und KLJB Borghorst gefeiert.

Am 24. April (Sonntag) lässt die Landjugend das Jubiläumswochenende mit einem Familientag ausklingen. Neben einer Trecker-Ausstellung gibt es eine Hüpfburg sowie verschiedene Spiele und

Kinderschminken. „Hier steht Spaß für Groß und Klein auf dem Programm“, betont die Landjugend.

Im Zuge des Jubiläums wurde in liebevoller Kleinarbeit ein Jubiläumsbuch gefertigt. „Hier sind auf 192 Seiten 100 Prozent KLJB Nordwalde zu erleben. Eine Zeitreise durch prägende Ereignisse, Anekdoten und Erinnerungen, die Tränen entlocken oder ein Lachen ins Gesicht zaubern“, beschreibt die KLJB Nordwalde. Die fast druckfrischen Bücher können an folgenden Verkaufsstellen erworben werden: Buch &

Mehr, Bäckerei Schröer (Dorf und Emsdettener Straße), Gaststätte Kloppenborg, Getränkemarkt Haufe und Tankstelle Flothkötter). „Wir danken den Verkaufenden für die Unterstützung“, so die Landjugend weiter und ergänzt, dass sie sich über die große Unterstützung von außen freut. Die Schützenvereine aus den Bauerschaften Scheddebrock, Feldbauerschaft, Suttorf Westerode trafen sich jetzt und bauten überdimensionale Strohpuppen. Die Werke wurden von fleißigen Helfenden mit vielen Details und Kreativität er-

richtet. Die Strohpuppen stimmen schon jetzt auf dieses ganz besondere Jubiläum ein, heißt es abschließend in der Presseinformation.

Weitere Informationen rund um das Landjugend-Jubiläum werden folgen und können dieser Zeitung sowie den sozialen Netzwerken (Facebook, Instagram und vielen mehr) entnommen werden.



Die Schützenvereine aus den Bauerschaften Scheddebrock, Feldbauerschaft, Suttorf Westerode trafen sich jetzt und bauten überdimensionale Strohpuppen, die auf das ganz besondere Jubiläum hinweisen. Foto: privat

Täglich

11.30 - 13.30

14.30 - 17.30

(Mo-Fr)

Mittagstisch

Ab 14.30

das Beste vom Tag -50%

Snacks

Kuchen, Getränke

Wo?

Industriestr. 1

48356 Nordwalde

QR Code

Gesundheit

ANZEIGE

Das Nr. 1* Cannabis CBD Gel aus der Apotheke

Eine CBD-Innovation aus der Apotheke begeistert derzeit Millionen Deutsche. Denn: Experten ist es gelungen, ~600 mg reines CBD (Cannabidiol) aus der Cannabispflanze sativa L. zu isolieren und in dem frei verkäuflichen Rubaxx Cannabis CBD Gel als Kosmetikum (Apotheke) aufzubereiten. Das Nr. 1* CBD Gel aus der Apotheke wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln angereichert.

Cannabis gilt heute als zukunftsweisende Pflanze, die dank modernster Forschung in verschiedensten Bereichen zum Einsatz kommt. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen.

Reines CBD, aufwendig isoliert

Experten der Qualitätsmarke Rubaxx haben sich intensiv mit Cannabis beschäftigt. So ist es ihnen gelungen, eine spezielle Cannabispflanze

der Sorte sativa L. mit hohem CBD-Gehalt zu finden. Aus ihr wird mittels eines komplexen CO₂-Verfahrens reines CBD isoliert und aufwendig in Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~600 mg CBD enthält das Gel Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln. Weiterer Pluspunkt: Die leichte Formel des Gels zieht schnell ein.

Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt Die Herstellung des Gels findet unter höchsten Qualitäts- und

Sicherheitsstandards statt. Das Gel wurde speziell für die tägliche Anwendung entwickelt und ist dermatologisch getestet. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Das Rubaxx Cannabis CBD Gel wird ganz einfach auf die betroffene Stelle einmassiert. Anwender wie Maria B. berichten über eine Erleichterung nach der Pflege mit dem hochwertigen CBD Gel: „Ich habe mir von Rubaxx sehr viel versprochen und was soll ich sagen: Es ist wunderbar zum Auftragen und ich spüre die Erleichterung jeden Tag. Es tut mir einfach gut dieses Rubaxx Cannabis CBD Gel!“

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Cannabis CBD Gel

(PZN 16330053)

www.rubaxx-cannabis.de



Doppelt so schnell schmerzfrei!

Egal, ob Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen – Schmerzgeplagte haben meist denselben Wunsch: Den Schmerz schnell zu bekämpfen! Die Lösung für viele Betroffene bietet das innovative Schmerzmittel Spalt Forte (rezeptfrei). Erstmals in Europa bietet Spalt Forte 400 mg Ibuprofen in einer einzigartig patentierten Flüssigkapsel an, die die Wirkung von Ibuprofen beschleunigt und verstärkt. Außerdem

belegten Wissenschaftler, dass Spalt Forte **doppelt so schnell** vom Körper aufgenommen wird und **mehr Wirkstoff** ins Blut gelangt als bei anderen Ibuprofen-Schmerzmitteln. Begeisterte Anwender berichten: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige.“ Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate.“

Fragen auch Sie in der Apotheke gezielt nach Spalt Forte.

Doppelt so schnelle Schmerzlinderung

Rezeptfrei

Für Ihre Apotheke:

Spalt Forte

(PZN 00793839)

www.spalt-online.de

Spalt FORTÉ

Abbildungen Betroffenen nachempfunden.
SPALT FORTÉ. Wirkstoff: Ibuprofen. Kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 11/2021 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 600mg CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

KI hat „Gogol & Mäx“ zu Gast

Paradiesvögel der klassischen Musik

GREVEN. Mit „Gogol & Mäx“ hat die Kulturinitiative am 8. April ab 20 Uhr zwei herausragend vielseitige Künstler zu Gast, die im Ballenlager auf unnachahmliche Weise Musik, Komik und Artistik kombinieren. Eintrittspreis: VVK 22 Euro (erm. 20 Euro) / Abendkasse 26 Euro (erm. 24 Euro). Vorverkaufsstellen: Greven Marketing, Buchhandlung Cramer + Löw, online: www.ki-greven.de.



„Gogol & Mäx“ sorgen mit ihrem zwerchfellerschütternden musikalischen Feuerwerk der Töne für unvergessliche Abende. Foto: Privat

Kreativ-Contest zum Thema Frieden

Ideen, Gefühle und Wünsche gefragt

ALTENBERGE. Vor zwei Jahren, als die Coronazeit startete, hat die Jugendkreativwerkstatt den Kreativ-Contest „Eure Corona Zeit“ entwickelt, um Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, sich über diese beängstigende Zeit der Corona-Erfahrungen zu äußern. „Zwei Jahre später haben wir zusätzlich zu ‚Immer noch-Corona‘ in Europa den Ukraine-Krieg mit unfassbar vielen Menschen auf der Flucht“, heißt es in einer Pressemitteilung der Kulturwerkstatt.

statt. Es beschäftige alle, wie man an den beeindruckenden Solidaritätsaktionen sehen könne. Wie aus Kitas, Schulen und Familien zu hören ist, beschäftigt es auch Kinder und Jugendliche sehr stark. Deswegen hat die Kulturwerkstatt Altenberge/Jugendkreativwerkstatt den Kreativ-Contest wieder auflieben lassen. Diesmal zum Thema Frieden. „Wir möchten Kindern und Jugendlichen ein Ventil bieten, sich zu dem Thema Frieden zu äußern und Ideen, Gefühle sowie Wünsche darzustellen“, heißt es weiter in der Ankündigung.

Susanne Opp Scholzen als Konzeptgeberin und Moritz Stork freuen sie sich auf viele Einsendungen: „Aus den Einsendungen werden wir eine virtuelle oder analoge Ausstellung machen.“ Einsendungen bitte per E-Mail an info@kulturwerkstatt-altenberge.de.



Mit diesem Plakat wirbt die Kulturwerkstatt/Jugendkreativwerkstatt für die neue Aktion. Foto: Kulturwerkstatt

„Wir freuen uns auf Ihren Besuch.“

Ihre persönlichen Verkaufsberater:

Ali Nuran, Björn Sonntag

S! SIMON

ibbenbüren | Lengerich | Warendorf | Emsdetten | Münster | Rheine

SIEMON GmbH • www.autohaus-siemon.de

In den Rietbroken 28, 49525 Lengerich **Tel.: 05481 9459-0**

Mit Klimaanlage und Sitzheizung!	SEAT Mii FR-Line 1.0 Sport 55 kW/75 PS, Benzin, Schaltgetriebe. 22 Tkm. EZ: 01/2019. Leichtmetallräder, Nebelscheinwerfer, Tagfahrlicht, Radio-CD-MP3 mit USB-Anschluss, Bluetooth-Freisprecheinrichtung, Klimaanlage, Sitzheizung, el. Fensterheber, el. einstell- und beheizbare Außenspiegel, Reifendruckkontrolle, höhenverstellbarer Fahrersitz, ISOFIX, Privacy-Verglasung, Zentralverriegelung mit Fernb. u.v.m. Günstige Finanzierung SOFORT möglich! SIEMONPREIS: 13.790,-
Mit Rückfahrkamera!	SEAT Arona 1.6 TDI Xcellence 70 kW/95 PS, Diesel, Schaltgetriebe. 21 Tkm. EZ: 01/2020. Leichtmetallräder mit Ganzjahresreifen, Rückfahrkamera, Parksensoren v+h, Tempomat, LED-Tagfahrlicht, LED-Rückleuchten, Audio-Navigationssystem, DAB+, Bluetooth-Freisprecheinrichtung, Apple CarPlay™/Android Auto™, Klimaautomatik, Sitzheizung, el. Fensterheber, el. Außenspiegel, Schließ-/Startsystem „Kessy“ u.v.m. Günstige Finanzierung SOFORT möglich! SIEMONPREIS: 22.490,-
Mit 7 Sitzen und Navi!	SEAT Alhambra 1.4 TSI Style 110 kW/150 PS, Benzin, DSG/AUTOMATIK. 19 Tkm. EZ: 01/2020. Klappb. Anhängerkupplung, el. Schiebetüren li+re, Leichtmetallräder mit Ganzjahresreifen, Standheizung, Tempomat, Bi-Xenon-Scheinwerfer mit Kurvenlicht, Rückfahrkamera, Parksensoren v+h, Totwinkelassistent, „Front Assist“, Spurhalteassistent, Navigationssystem, DAB+, Klimaautomatik, Sitzheizung, el. Heckklappe u.v.m. Günstige Finanzierung SOFORT möglich! SIEMONPREIS: 38.690,-
Mit 7 Sitzen und Navi!	SEAT Alhambra 1.4 TSI FR-Line 110 kW/150 PS, Benzin, DSG/AUTOMATIK. 47 Tkm. EZ: 11/2019. Klappb. Anhängerkupplung, Lederausstattung, Leichtmetallräder, el. Schiebetüren li+re, Adaptive Fahrwerksregelung (DCC), Abstandsregeltempomat (ACC), Adaptives Kurvenlicht, Parksensoren v+h, Audio-Navigationssystem, Klimaautomatik, Sitzheizung, Apple CarPlay™/Android Auto™, Schließ-/Startsystem „Kessy“ u.v.m. Günstige Finanzierung SOFORT möglich! SIEMONPREIS: 40.690,-

*UPE = Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers für einen vergleichbar ausgestatteten Neuwagen. **gegenüber der UPE. Abbildung ähnlich. Abb. zeigt Sonderausstattung. Angebote nur solange der Vorrat reicht. Alle Preise in EURO. Irrtümer vorbehalten.

WIR BIETEN TOP-SERVICE FÜR PKW UND NUTZFAHRZEUGE

Nutzfahrzeuge Service, SEAT Service, CUPRA SERVICE

Kinderland-Füchse besuchen den Bürgermeister

Artig bedankt, aber auch kritisch nachgefragt

GREVEN. Was darf eigentlich ein Bürgermeister entscheiden? Diese Frage stellten sich die Kinder der Fuchsgruppe des Kinderland Familienzentrums Wilhelm-Busch-Straße in Greven. Und bei den Kindern tauchten eines Morgens noch weitere Fragen bezüglich des Grevenener Bürgermeisters auf: Wie sieht er eigentlich aus? Was ist sein Lieblingessen? Wie alt ist er? Ist er verheiratet? Entscheidet er, wann die Fußballspiele in Greven stattfinden? Diese und viele weitere Fragen beschäftigten die Kinder. Um diese Fragen beantworten zu können, hat sich die Gruppe dazu entschieden, den Bürgermeister kurzerhand anzufragen. Folge: Der Bürgermeister hat die Fuchsgruppe ins Rathaus eingeladen.

Vergangene Woche war es dann soweit, die Füchse machten sich auf den Weg. Auf dem Weg zum Rathaus gab es noch ein Eis, um die Aufregung so gering wie möglich zu halten. Im Rathaus angekommen, wurden die Kinder sehr herzlich vom Bürgermeister empfangen. Sie durften im großen Konferenzsaal, wo sonst die Abgeordneten tagen, Platz nehmen. Die Kleinen waren sehr beeindruckt von dem großen

Raum. Von Anfang an war jedoch keine Schüchternheit zu spüren, die Kinder stellten direkt ihre Fragen, sowohl die oben genannten, aber auch ein paar kritische Fragen zu den Grevenener Spielplätzen. Der Bürgermeister stellte sich allen Fragen und beantwortet sie. Die Kinder waren mit den Antworten sehr zufrieden und bedankten sich noch für einen Zebrastreifen

und die Instandsetzung eines Spielplatzes. Zum Abschied gab es von den Füchsen Applaus für den Bürgermeister und die Kinder bedankten sich, dass sie ihre Fragen stellen durften.



Die Fuchsgruppe des Kinderland Familienzentrums Wilhelm-Busch-Straße nahm eine Einladung des Bürgermeisters an. Foto: Privat

Handwerker-Park ibbenbüren

Markisen und Terrassendächer

Ein Herz für die Sonne

schnieders

Rollladen · Sonnenschutz · Tore
Gutenbergstraße 6 · 49479 Ibbenbüren
Telefon 05451/99500 · www.rollladen-schnieders.de
FACHBETRIEB MIT GROSSER AUSSTELLUNG

Mo. bis Fr. 9.00 - 12.30 Uhr + 14.30 - 18.00 · Sa. 10.00 - 12.30 Uhr
Ibbenbüren · Gutenbergstraße 6
Direkt an der A 30 · Gewerbegebiet Süd-Ost



„Come on, come on“
Drama

FAZIT: ★★★★★

Mike Mills kredenz dem Kinopublikum einen so elegant gefilmten wie leichtfüßigen und herzerwärmenden Roadtrip, bei dem es dennoch stets um die großen Fragen geht. . .



„Come on, Come on“

Die großen Fragen

Doku über Cicero

Zwei Leben, eine Bühne

Er war der Sänger mit der Ausnahmestimme, sein Vater ein gefeierter Jazz-Pianist: Zum 6. Todestag von Roger Cicero (1970 - 2016) kommt der bewegende Kino-Dokumentarfilm „Cicero - Zwei Leben, eine Bühne“ über Eugen und Roger Cicero in die deutschen Kinos. Regie führt Kai Wessel („Nebel im August“, „Hilde“), Autorin ist die Hamburger Produzentin Katharina Rinderle. Mehr als 50 Interviews wurden mit Weggefährten und Zeitzeugen geführt, darunter Multitalent Till Brönner und Schlagzeuger Charly Antolini. Herausgekommen ist eine emotionale Hommage an zwei außergewöhnliche Musiker, die beide Grenzen überwandten und neue musikalische Wege beschritten.

Was gibt es Schöneres, als Kindern Zeit zu schenken, Zeit und Aufmerksamkeit? Viele Kinder und Jugendliche kommen in dem in distinguiertem Schwarz-Weiß gehaltenen Spielfilm „Come on, Come on“ zu Wort. Befragt werden sie von Joaquin Phoenix. Er gibt hier einen New Yorker Radiojournalisten, der sich auf seinen Reisen durch die Vereinigten Staaten den Ängsten, Wünschen, Vorstellungen von Kindern widmet. Mit kleinem Team und großem

Mikro, das er den stets auskunftsfreudigen Kids unter die Nase hält, ist der grau melierte, leicht füllige Reporter unterwegs. Dass er auf einer dieser Reisen vom neunjährigen Sohn seiner Schwester begleitet wird, stellt den ansonsten ziemlich relaxt wirkenden Mann vor einige Herausforderungen. Die Regie zu diesem rührenden Film kommt vom Kalifornier Mike Mills („Jahrhundertfrauen“, „Thumbsucker“). Nicht lang ist es her, dass Johnny (Phoenix) und seine Schwester den Tod der Mutter haben verkraftet müssen. Immer noch hat Johnny ein

Mike Mills kredenz dem Kinopublikum einen so elegant gefilmten wie leichtfüßigen und herzerwärmenden Roadtrip, bei dem es dennoch stets um die großen Fragen geht.

schlechtes Gewissen: Fragt sich und seine Schwester, ob es sein könne, dass er nicht „richtig“ trauere, zu viel arbeite. Und er ist wohl tatsächlich recht viel unterwegs für dieses große, dieses wunderbare Radioprojekt, das den Kleinsten der Gesellschaft so viel an Aufmerksamkeit einräumt: Hier dürfen sie sich alles mal von der Seele, und dabei aber auch allen Erwachsenen ins Gewissen reden: Es geht um Einsamkeit, ums Nicht-Verstanden-Werden, um manch anderes Thema. Einmal heißt es: „Die Erde stirbt“. Und doch hat dieser Film zu keinem Zeitpunkt etwas Anklagen-

des, nie etwas von einem Appell; dafür fließt „Come on, Come on“ einfach auf viel zu angenehme Art und Weise dahin. So unaufgeregt der Film anmutet, so viele kleine Überraschungen und Ideen hält er doch parat: Hübsch etwa der Einfall, all die Bücher, aus denen Johnny seinem Neffen Jesse vorliest (oder in denen er selbst blättert), als eine Art Zwischentitel einzublenden. (dpa)

„Cicero – Zwei Leben, eine Bühne“

Bewegende Doku

Er war der Sänger mit der Ausnahmestimme, sein Vater ein gefeierter Jazz-Pianist: Zum 6. Todestag von Roger Cicero (1970 - 2016) kommt der bewegende Kino-Dokumentarfilm „Cicero - Zwei Leben, eine Bühne“ über Eugen und Roger Cicero in die deutschen Kinos. Regie führt Kai Wessel („Nebel im August“, „Hilde“), Autorin ist die Hamburger Produzentin Katharina Rinderle. Mehr als 50 Interviews wurden mit Weggefährten und Zeitzeugen ge-

führt, darunter Multitalent Till Brönner und Schlagzeuger Charly Antolini. Herausgekommen ist eine emotionale Hommage an zwei außergewöhnliche Musiker, die beide Grenzen überwandten und neue musikalische Wege beschritten.



Roger Cicero in einer Szene des Films „Cicero - Zwei Leben, eine Bühne“. Foto: dpa

ALUMINIUMBau GmbH

TERRASSENDÄCHER | SOMMERGÄRTEN | CARPORTS | SONNENSCHUTZSYSTEME

Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter immer einfach wohlfühlen!

Hügelstraße 20 | 49497 Mettingen | Telefon 05452 634 9980

Über WhatsApp erreichbar unter: 0163-3 86 24 80

www.ebt-aluminiumbau.de

MÖBEL & TEPPICHE

Handgeküpft - Handgewebt - Handgetuftet

FINALER AUSVERKAUF

Wir schließen. Sie sparen!
Große Preisreduzierungen auf das gesamte Sortiment!

Premium-Qualität bis zu **-70%**

Einrichtungshaus

48163 Münster Harkortstr. 5 / direkt an der B51
Tel: 0251 975 000 | kontakt@sensa.eu
Mo. - Fr. 10.00 - 18.00 / Sa. 10.00 - 17.00
www.ohrensessel.eu / www.esstischsofa.eu
www.sensa-ausstellungstuecke.eu

Angebote gültig bis zum 02.04.2022 | Mo. KW 13

REWE

Dein Markt

Aktionspreis

0,89

Spanien Eisbergsalat Kl. I je St.

kernlos

Indien/Südafrika Tafeltrauben kernlos hell Sorte: siehe Etikett Kl. I, 1 kg = 2,98 je 500 g Schale

Aktionspreis

1,49

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

18% gespart

11,99

Veltins Pulleken
1 l = 1,52, je 24 x 0,33 l Kasten zzgl. 3,42 Pfand

12% gespart

4,79

Tönisteiner Mineralwasser
versch. Sorten 1 l = 0,53, je 12 x 0,75 l Kasten Glas zzgl. 3,30 Pfand

Knorr Fix Lachs-Sahne Gratin
je 28 g Btl. 100 g = 1,75
oder Natürlich Lecker Spaghetti Bolognese je 38 g Btl. 100 g = 1,29

50% gespart

0,49

Aktionspreis

0,49

42% gespart

0,49

Aktionspreis

1,99

37% gespart

0,47

Aktionspreis

0,47

50% gespart

0,35

KNALLER!

49% gespart

0,35

Zott Sahne Joghurt
versch. Sorten 100 g = 0,23 je 150 g Bch.

33% gespart

0,99

Aktionspreis

0,99

An unserer Bedienungstheke:
Beemster
Pikant mittelalt oder Beemsdammer
Holländischer Schnittkäse 48% Fett i.Tr. je 100 g

Frische Stielkoteletts oder Grillkoteletts
natur oder mariniert „Kentucky“ ideal zum Braten in der Pfanne oder für den Grill je 100 g

Aktionspreis

3,99

Frische Hähnchenunterschenkel
natur oder gewürzt, HKL A je 1 kg

Aktionspreis

0,47

Schon bewusst?

Wir können heute schon viel tun, um Umwelt und Ressourcen für morgen zu schonen.

Darum setzen wir immer mehr auf digitale Werbung.

Für die Umwelt. Und für die Generationen nach uns.

Hammer zu Hause

Gardinen, Bodenbeläge, Tapeten und mehr!

VERKAUFS- OFFENER SONNTAG

27. März 2022
13:00 - 18:00 Uhr

10% auf alle
Waren!



RHEINE

Konrad-Adenauer-Ring 38

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

Niederlassung der Hammer Fachmärkte für Heim-Ausstattung GmbH & Co. KG West, Oehrstraße 1, 32457 Porta Westfalica

So 27. März MÜNSTER

BÖRSE

Münsteraner Schallplattenbörse

11 bis 16 Uhr
Jovel Music Hall
Albersloher Weg 54

Weitere Informationen unter
www.schallplatten-boersen.de

KONZERT

After Church Club: Duo M

15 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26b

Eintritt frei

KREIS STEINFURT

MÄRKTE

Grevenener Frühling

12 bis 18 Uhr
Innenstadt
Greven

Weitere Informationen unter
www.greven.net

Mo 28. März MÜNSTER

KONZERT

Niedeckens BAP: Schließlich unendlich

20 Uhr
MCC Halle Münsterland
Albersloher Weg 32

Weitere Informationen unter
www.mcc-halle-muensterland.de

Di 29. März MÜNSTER

KONZERT

7. Sinfoniekonzert

19.30 Uhr
Theater Münster, Großes Haus
Neubrückenstraße 63

Weitere Infos unter
www.theater-muenster.com

Mi 30. März MÜNSTER

KONZERT

Max Raabe und das Palastorchester

20 Uhr
MCC Halle Münsterland
Albersloher Weg 32

Weitere Informationen unter
www.mcc-halle-muensterland.de



Am 2. April kommt Hagen Rether mit seinem Programm „Liebe“ nach Telgte ins Bürgerhaus. Foto: Andreas Krüskemper

KONZERT

Die Zwillinge: Jazzuniversität

20 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26b

Eintritt frei

Do 31. März MÜNSTER

COMEDY

20. Komische Nacht Münster

18 Uhr
Verschiedene Locations

Weitere Informationen unter
www.komische-nacht.de

KREIS BORKEN

COMEDY

Doc Esser: Gesund gestorben ist trotzdem tot

19.30 Uhr
Textilwerk Bocholt
Industriestraße 5, Bocholt

Weitere Informationen unter
www.kult-westmuensterland.de

KREIS COESFELD

KONZERT

Ben Granfelt Band und Strongbow

20 Uhr
Steuerhalle
Bulderner Straße 15, Senden

Tickets unter www.senden-westfalen.de/ticketing

Fr 1. April MÜNSTER

KONZERT

Lucid: Releaseshow

20 Uhr
Rare Guitar
Hafenstraße 64

Weitere Informationen unter
www.rareguitar.de

KONZERT

BePhunk

21 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26b

Weitere Informationen unter
www.hotjazzclub.de

PARTY

Bassmania

21 Uhr
Sputnikhalle
Am Hawerkamp 31

Weitere Informationen unter
www.sputnikhalle.de

KREIS BORKEN

KONZERT

Elton John Tribute Band

21 Uhr
Spinnerei Duesmann
Fabrikstraße 3, Gronau

Tickets unter
duesmann.shopware.store

KREIS COESFELD

KONZERT

Neil Cowley & Arden

20 Uhr
Burg Vischering
Berenbrock 1, Lüdinghausen

Weitere Informationen unter
burg-vischering.de

Sa 2. April MÜNSTER

KABARETT

Kai Magnus Sting: Hömma, so isset!

20 Uhr
Kreativhaus
Diepenbrockstraße 28

Weitere Informationen unter
kreativ-haus.de

KONZERT

UP THE iFANS

18 Uhr
Skaters Palace
Dahlweg 126

Weitere Informationen unter
www.skaters-palace.de

KONZERT

Alterna Sounds No 10

18 Uhr
Sputnikhalle
Am Hawerkamp 31

Weitere Informationen unter
www.sputnikhalle.de

KREIS STEINFURT

KINDER

Figurentheater: Pippi Langstrumpf

14 und 16 Uhr
GBS Kulturzentrum - Kulturschmiede & Ballenlager
Friedrich-Ebert-Straße 3, Greven

Karten gibt es nur an der Tageskasse (30 Min. vor Beginn)

KREIS WARENDORF

KABARETT

Hagen Rether: Liebe

20 Uhr
Bürgerhaus Telgte
Baßfeld 9, 48291 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.

www.kreimers.de

Sonntag 14 – 18 Uhr geöffnet!

40 Jahre Kreimer's GartenPark

- Pflanzen
- Gartenmöbel
- Springbrunnen
- Grillgeräte
- Gartenhäuser
- Zoobedarf

0 59 73 / 94 77 – 0
info@kreimers.de

*Verkauf nur im gesetzlich erlaubten Rahmen



Machen Sie Ihren Balkon zur Wohlfühl-oase.

ISOTEC-Balkonsanierung

Die ISOTEC-Balkonsanierung verwandelt Problemzonen in Wohlfühl-oasen. Unser bewährtes System sorgt nicht nur für einen optimalen Feuchteschutz, sondern auch für eine ästhetische Optik mit aktuellen Designs und Farben.

ISOTEC Gehrmeyer Abdichtungstechnik
Hansaring 142, 48268 Greven
☎ 02571 - 5 68 93 70

www.isotec.de/gehrmeyer



Komm, wir verreisen...!

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

Alle Preise pro Person in EUR. Einzelzimmer-Aufschläge auf Anfrage. Tagesfahrten: Preise pro Person in EUR.



€392,-
p. Person im DZ



HERRLICHER SCHWARZWALD!

Mit Aufenthalt im beliebten Hotel ‚Renchtalblick‘

- ✿ 3 x Ü/HP im Hotel Renchtalblick***, Oberkirch (sehr gute Küche!)
- ✿ Kurtaxe
- ✿ Stadtführung in Freiburg
- ✿ Hoch-Schwarzwaldrundfahrt
- ✿ Rundfahrt Weinstraße/Fachwerkstraße

- ✿ Besuch in Heidelberg
- ✿ örtliche-Reiseleitung

Reisetermine:

23. – 26.06., 21. – 24.08., 10. – 13.10.2022



€544,-
p. Person im DZ



STRASSBURG UND DIE ELSÄSSISCHE WEINSTRASSE

Mit WEILKE – Reiseleitung und vielen Leistungen inklusive

- ✿ Fahrt im modernen Reisebus
- ✿ WEILKE-Reiseleitung
- ✿ 3 x Ü/F Hotel IBIS Centre Strasbourg***
- ✿ Örtliche Fremdenverkehrsabgaben
- ✿ 2 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- ✿ 1 x Mittagessen im Berggasthof
- ✿ Stadtführungen in Straßburg und in Colmar
- ✿ Rundfahrt Weinstraße
- ✿ Rundfahrt Vogesen
- ✿ Eintritt / Führung Burg Hochkönigsburg
- ✿ Weinprobe an der elsässischen Weinstraße

Reisetermin:

23.06. – 26.06.2022



€70,-
pro Person

TAGESFAHRTEN:

FLORIADE EXPO 2022 – ALMERE

Nur alle 10 Jahre...!

- ✿ Fahrt im modernen Reisebus
- ✿ Eintritt inkl.

Reisetermine: 28.04., 10.05., 12.06., 03.07., 21.07., 24.08., 08.09. und 28.09.2022

Reisebüro **WEILKE**

Information /Anmeldung / Buchung unter www.weilke-touristik.de oder telefonisch unter 02571 / 501-32 (MO.-FR. 09 – 17 Uhr & SA. 09 – 13 Uhr). Und in vielen guten Reisebüros.

Reiseveranstalter: Kraftverkehr Münsterland C. Weilke GmbH & Co. KG, D 48268 Greven, Hansaring 26.

Es gelten die aktuellen Reisebedingungen laut Hauptkatalog 2022 oder siehe unter www.weilke-touristik.de/agb (siehe auch: www.weilke-touristik.de/Datenschutz)

www.weilke-touristik.de

Knacker geben die Würze

Für italienische Momente

Rezept der Woche
Spaghetti „La Familia“

Food-Bloggerin Doreen Hassek liebt die unkomplizierte Pastasoße, deren Rezept ihr Mann mit in die Ehe gebracht hat. Es sind vor allem die deftigen Knacker, die ihr die Würze verpassen.

Heute kann ich mich entspannt zurücklehnen, heute lasse ich kochen“, sagt Doreen Hassek: „Denn das Rezept ist gar nicht von mir. Das heutige Rezept hat mein Mann sich ausgedacht. Es stammt aus seiner Jungesellenzeit – als er für drei Jahre in Italien gelebt hat. Klar, da hat Pasta natürlich die Hauptrolle gespielt.“

Tipp: Das Gemüse im Rezept kann beliebig nach persönlichem Geschmack abgewandelt werden.

So werden die Spaghetti „La Familia“ zubereitet:

Wasser salzen und in einem großen Topf zum Kochen bringen. Knacker in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Auch Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, Knoblauch klein hacken.

Wenn das Wasser kocht, Nudeln hineingeben und nach Packungsanweisung al dente kochen. Nicht abschrecken, sonst kann sich die Soße nicht mehr mit der Stärke der Nudeln verbinden. Dadurch würde sie nicht mehr so gut an den Nudeln haften.

Zeitgleich Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Knacker darin scharf anbraten. Dann Zwiebeln, Möhren, Paprika und Knoblauch dazugeben und 6 Minuten lang mit anbraten. Als letztes Zucchini dazugeben und alles weitere 4 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Das alles mit den passierten Tomaten ablöschen, die italienischen Kräuter dazugeben und

etwas köcheln lassen. Gegebenenfalls etwas vom Nudelwasser zur Soße geben.

Nudeln abgießen und unter die Soße mischen. Nun kann serviert werden. Guten Appetit! (dpa)



Foto: dpa/Doreen Hassek

Einkauf

Zutaten für vier Personen

- 500 g Spaghetti
- 1 EL Olivenöl
- 4 Knacker oder Mettenden
- 4 kleine rote Zwiebeln
- 2 mittlere Möhren
- 2 mittlere Zucchini
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml passierte Tomaten
- italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer

Reste vom Gemüseputzen verwerten

Kimchi aus Strunk und Schale

Was macht man mit Schalen oder Blättern von geputztem Gemüse?

In die (Bio-)Tonne hauen? Dafür ist es viel zu schade. Die Reste können geschmacklich noch richtig groß rauskommen – durch Fermentieren.

Gemüse und auch Obst zu fermentieren, liegt im Trend. Doch die Milchsäuregärung eignet sich auch für Gemüsereste. Schalen, Blattgrün oder Strunke, die sonst aus Gewohnheit entsorgt werden, können laut dem Magazin „Slow Food“ so genießbar gemacht werden – und das mit ganz neuen spannenden Aromen.

Sollten etwa beim Kochen von Gerichten Schalen von Möhren anfallen, lassen die sich sehr fein geschnitten zum Beispiel mit Ingwer und Anis fermentieren. Schon nach wenigen Tagen in Salzlake passen diese gut zum Käsebrot, Quark oder unter einen grünen Blattsalat gemischt. Fermentierte Teile eines Kohlrabi können mit Thymian oder Rosmarin aufgepeppt werden.

Und warum nicht auch mal Blumenkohlblätter mit Chili zusammenbringen? Dafür haben die „Slow Food“-Experten ein Kimchi-Rezept entwi-



Dank Milchsäurebakterien und reichlich Chili und Knoblauch wird aus dem Strunk und den Blättern vom Blumenkohl das in Korea so populäre Kimchi. Foto: dpa/Franziska Gabbert

ckelt. So geht's:

Folgende Zutaten in einer Schüssel vermischen: zwei bis drei Zentimeter große Stücke von 500 Gramm gewaschenen Blumenkohlblättern samt Blumenkohlstrunk, 100 Gramm klein geschnittenes Lauch, 50 Gramm geraspelten weißen oder schwarzen Rettich, einen halben Teelöffel gehackten frischen Ingwer sowie je einen Teelöffel gehackten frischen Knoblauch, Chiliflocken und naturbelassenes Salz.

Das Ganze eine Stunde bei Zimmertemperatur offen

ziehen lassen und dann in einem Glas schichten und mit einem kleineren Glas beschweren – zum Beispiel ein mit Wasser gefülltes Marmeladenglas.

Das Gemüse muss nach unten gedrückt werden. Dadurch steigt die sich natürlich bildende Lake nach oben und das Gemüse kommt nicht mit Sauerstoff in Kontakt.

Das Glas zwei bis drei Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann das Gewicht entfernen, das Glas verschließen, in den Kühlschrank stellen und noch einige Tage

durchziehen lassen vor dem Genießen. Das Kimchi hält sich so noch einige Wochen im Kühlschrank. (dpa)



2-Rad Center Schröder

MÜNSTERLANDS
GRÖßTE
FAHRRADWELT

Verkaufs-offener
Sonntag
27.03.

Wir stehen für Sie auch
auf dem Borneplatz
in Rheine von 13-18 Uhr

28" Flyke 1949 Nostalgie Damen

Shimano 3-G. Nabenschaltung mit Rücktritt
Shimano Nabendynamo



lackierte Stahlschutzbleche

UVP 379,99,-

339,-

28" Ragos Hollandia E-Bike

Shimano Tourney 7-fach Schaltwerk
10,4Ah, 374Wh Akku



250 Watt Frontmotor

UVP 1699,-

999,-

28" Degreaser Advanced Sport E-Bike

Shimano Tourney 7-fach Schaltwerk
SFM Hinterradnabenmotor, 10,4Ah 375Wh Akku



UVP 1899,-

1199,-

28" Westland Basic E7N E-Bike

Shimano Nexus 7-G. mit Rücktritt
8,2Ah, 300Wh Akku



Bosch-Mittelmotor

UVP 2499,-

1899,-

Mo-Fr: 10-19 Uhr · Sa: 10-18 Uhr

Staelskottenweg 75-77 · 48431 Rheine

05971 8991-0  www.FAHRRADGIGANT.de

* = Ehemalige unverbindliche Preisempfehlung des Hersteller · Angebote gelten nur solange der Vorrat reicht · vormontiert/ unmontiert



BESTE
E-BIKE
FACHHÄNDLER
(Landes)



2021
GESAMT-
URTEIL
FAHRRADGIGANT.de
Sonderpreis

GEBEN SIE IHRE ALTEN POLSTERMÖBEL UND BETTEN IN ZAHLUNG:

POLSTERMÖBEL & BETTEN TAUSCHAKTION!

500,- €

ALT-GEGEN-NEU- TAUSCH-PRÄMIE¹⁾



Kopfteilfunktion
möglich

WOHNLANDSCHAFT

ca. 353 x 228 cm, in pflegeleichtem Bezugsstoff Sky, ohne Funktionen, Rücken Spannstoff. In vielen Varianten und Farben konfigurierbar, Kopfteilverstellung und viele weitere Funktionen auf Wunsch möglich.

1999,-

2499,-
-500,-
AKTIONSPREIS



BOXSPRINGBETT

ca. 180 x 200 cm, Unterbau mit Federkern und Bettkasten, Obermatratze mit Taschenfederkern H2/H3 in Stoff grau. **Sofort lieferbar, solange der Vorrat reicht!**

1299,-

1799,-
-500,-
AKTIONSPREIS



RELAXSSEL

Dickleder in new grey und schwarz, inkl. 2 Motoren und Home Button. **Sofort lieferbar, solange der Vorrat reicht!**

INKLUSIVE

2-motorischer
Relaxfunktion

auch in schwarz

999,-

1499,-
AKTIONSPREIS



4 Farben
sofort lieferbar!

SCHLAFSOFA BALI FLEXA

Liegefläche 140 x 200 cm, Federkern, Sonder-Editionsstoff in 4 Farben. **Sofort lieferbar, solange der Vorrat reicht!**

799,-

1075,-
AKTIONSPREIS

DEUTSCHLANDS GROSSER POLSTERMÖBEL- UND BOXSPRINGBETTEN-SPEZIALIST! 14X IN IHRER NÄHE

MÜNSTER Heroldstr. 4 | 48163 Münster | Tel.: 0251 / 71 24 69

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10.00 - 19.00 Uhr | Samstag 10.00 - 18.00 Uhr

1) Gilt nur bei Kauf eines Bettes, einer Garnitur ab 4 Sitzeinheiten. Ausgenommen Interliving sowie Artikel aus dem Onlineshop. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Die Entsorgung bleibt Ihnen überlassen. Alle Preise in Euro, ohne Deko. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modell- und Farbabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
UNI-POLSTER
Testsieger
Fachmärkte
Polstermöbel
Service
TEST Sept. 2021
7 Filialisten

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

UNI POLSTER

UNI-Polster Handels GmbH, Hagelkreuzstr. 133, 46149 Oberhausen

Endlich wieder Frühlingsmarkt

Vergnügen für die Kinder
Ein Clown zum Anfassen



Clownerien erwarten die jungen Besucher von Clown Georg.
Foto: Greven Marketing

GREVEN. „Mein Name ist Georg und ich komme auch von dieser Welt!“ So beginnt Clown Georg gerne sein Programm, in dem manchmal die Grenzen zwischen Diesseits und Übernatürlichem überschritten. Sein unglaublich vielseitiges Repertoire, welches er nun bereits seit 33 Jahren mit über 80 000 Auftritten einem begeisterten Publikum bundesweit präsentiert, umfasst ein Spektakel aus Jonglage, Clownerie, Zauberei, Comedy, Einradakrobatik, Spiel mit dem Feuer und anderen Spaßmachereien.

Am Sonntag wird er um 14.45 Uhr auf dem Marktplatz auftreten. Aber sicher wird er mit seinen Kunststücken auch sonst im Straßen-

bild zu sehen sein. Clown Georg animiert die Zuschauer jedweden Alters immer wieder, eben nicht nur diese Funktion auszuüben, sondern auch aktiv mitzumachen, die Szenerie mitzugestalten.

Dabei braucht man sich nicht davor zu scheuen, Georg einfach mal anzufassen oder anzusprechen. Denn der Kontakt zum Publikum ist ihm unheimlich wichtig. Und dass der Clown mit diesem Konzept einen durchschlagenden Erfolg hat, beweisen zum einen immer wieder aufs Neue die glücklichen, lachenden und zufriedenen Gesichter im Publikum, zum anderen die nahezu euphorischen Kritiken.

Der Tag der Autofreunde / Händler präsentieren auch E-Mobile

Alte und funkelnagelneue Autos

GREVEN. „Greven mobil“ lautet das Motto beim Grevener Frühling: In der Rathausstraße sowie auf dem Wilhelmplatz präsentieren Grevener Automobilhändler und ein Motorradhändler ihre neuesten Fahrzeugmodelle. Eine kompetente Beratung ist bei Grevens großer Autoschau garantiert.

Erneut werden dabei auch wieder aktuelle E-Mobile zu sehen sein. Die Nachfrage nach ihnen steigt und viele Marken haben ihre eigenen Modelle entwickelt.

Rund um das Rathaus präsentiert die Young & Oldtimer Szene Münsterland Schätzchen auf vier Rädern. Zu der Ausstellung werden von 13 bis 18 Uhr auch viele



Die Autos stehen bereit.

»Ich bin auf jeden Fall dabei.«

Bürgermeister Dietrich Aden

Fahrzeuge auswärtiger Teilnehmer erwartet.

Der Niederort ist der Fahrradmobilität gewidmet. Und Wilfried Sellmann, der mit anderen Räder für Flüchtlinge aufarbeitet, äußerte den Wunsch, zu einer Sammelaktion aufzurufen. Wer habe, könne gern gebrauchte Leezen dort abliefern.

Das Wichtigste für die Händler in der Stadt: Zum Frühlingsfest haben die Geschäfte geöffnet. Auch wenn

nach den geltenden Corona-Schutzverordnungen wohl immer noch Maskenpflicht bestehen dürfte.

„Wir haben in den letzten beiden Jahren schmerzlich Veranstaltungen vermisst“, sagt Grevens Bürgermeister Dietrich Aden, „ich freu mich auf den Frühlingsmarkt und bin auf jeden Fall dabei.“



Foto: Greven Marketing

Information über Zweirad-Tourismus in der Region

Abiturienten putzen Fahrräder

GREVEN. Für Freunde des Zweirades bietet der Grevener Frühling eine besondere Aktion.

Im Niederort können die Leezen abgegeben und später frisch gewaschen wieder in Empfang genommen werden.

Die Fahrrad-Waschkaktion ist eine regelmäßige Initiative des aktuellen Abi-Jahrganges. Greven Marketing präsentiert seine Fahrradstation, insbesondere die E-Bike-Vermietung und informiert über Radrouten rund um Greven.



So wird die Leeze mal wieder richtig sauber.

Stadtwerke erklären E-Mobilität

Kostenloser Bus-Shuttle

GREVEN/RECKENFELD. Über das E-Ladenetz und vieles mehr rund um die E-Mobilität werden die Stadtwerke im Rahmen des Grevener Frühlings informieren.

Wer aus dem Ortsteil Reckenfeld zum Stadtfest nach Greven fahren möchte, kann übrigens wieder die kostenlosen Schnupperfahrten mit der Buslinie 250 nutzen. Die

erste Fahrt ab Reckenfeld Kiefernstraße startet um 12.34 Uhr, ab Kirchplatz um 12.39 Uhr, die nächste Fahrt beginnt um 13.04 Uhr (Kirchplatz 13.09 Uhr).

Der Bus fährt im halbstündigen Rhythmus nach Greven. Zurück geht es von Greven ab Rathausplatz B zu den Minuten 20 und 50.

Die erste Fahrt nach Re-

ckenfeld beginnt um 12.20 Uhr, die letzten Fahrten zurück nach Reckenfeld starten um 17.50 Uhr und um 18.20 Uhr. Wichtig: Nicht alle Haltestellen der Linie 250 werden an diesem Tag angefahren. Den Fahrplan der Linie 250 für Sonntag, 27. März, gibt es zum Download unter www.verkehr-greven.de.

BRAX

ENDLICH WIEDER SONNTAGS-SHOPPEN!

KOMMENDER SONNTAG, 27. MÄRZ VERKAUFSOFFEN VON 13-18 UHR!

HERZLICH WILLKOMMEN!

Bernhard Ahlert jr. GmbH & Co. KG
Martinstrasse 41 - D-48268 Greven
Telefon +49(2571) 9330 0
info@modehaus-ahlert.de
kostenlos

Auch im NEUNZEHN/ZWANZIG, Martinstraße 33

ahlert

MEINE MARKEN. MEINE MODE.

Knubel, Ihr Partner für Ihre Mobilität!
Wir bieten eine Menge Erfahrung. Wir bieten Produkte in bewährter Qualität und wir bieten Services, die speziell auf Ihr Fahrzeug zugeschnitten sind.
Frühlingszeit ist Räderwechselzeit - vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Telefon (02571) 9311-0 oder per Mail: service-knubel-greven@knubel.de.

Knubel
Versprochen ist versprochen.

Knubel GmbH & Co. KG
Zweigniederlassung Greven
Alte Bahnhofstraße 66
48268 Greven
www.knubel.de

Der Taler darf rollen – Geschäfte und Flohmarkt zum Stöbern geöffnet

A busy outdoor market stall with various goods like toys, home decor, and clothing. A woman in a grey sweater is interacting with a vendor. The stall has a sign that reads "MEDIA-PARK" and "DIENSTEN - FOTO - HAUSHALTSGERÄTE - ELEKTRO".

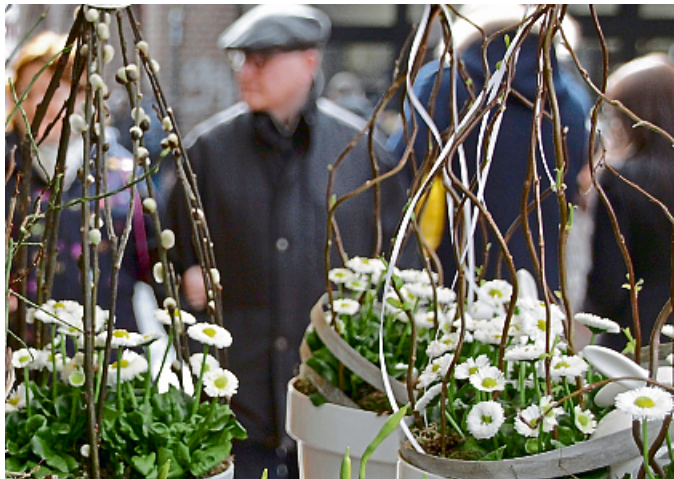
Hier darf gestöbert werden. Der traditionelle Flohmarkt findet wieder in der Alten Münsterstraße statt.

Foto: Greven Marketing

freuen sich auf Kundschaft aus Greven und dem Umland. In der Zeit von 13 bis 18 Uhr gibt es beim Grevenener Frühling neben dem Einkaufserlebnis jede Menge weitere Gründe, um in die Stadt zu kommen.

Auf dem Rundweg durch die Innenstadt erwartet die Besucher mit Ausstellern, Kinderkarussells und Info-Ständen ein Programm für die ganze Familie.

Natürlich darf auch der Flohmarkt in der Alten Münsterstraße nicht fehlen, der zwischen 12 und 17 Uhr



Der Frühling lockt mit schönen Blüten.

Foto: Greven Marketing

Kostenloses Parken und Bus-Shuttle: Beim Grevener Frühling stehen nicht nur über 1000 Parkplätze in der Innenstadt kostenfrei zur Verfügung. Außerdem richten die Grevener Verkehrsbetriebe einen kostenlosen Bus-Shuttle zwischen Reckenfeld und Greven ein, der im 20-Minuten-Takt verkehrt. stadtfeste-greven.de

Die Juicytones

Foto: Greven Marketing

■ 14:45 Uhr Auftritt Clown Georg ■ 15:15 Uhr Auftritt Tanzbühne Greven ■ 16:00 Uhr Juicytones

**SAERBECKER
ENTSPANNUNGS- UND
WELLNESSZENTRUM**


PAUSENGONG
Start für den Alltag

**Gesundheit • Wellness
Wohlbefinden**

Viele interessante
Termine, Vorträge,
Kurse, Workshops
und Seminare.

Pausen-Gong.de

Sabine Fröhlich
Rheinsalm 15
48369 Saerbeck

0 25 74/ 88 759 44

www.greven-hier-kauf-man-ein.de

hier kauft man ein!

Greven

Verkaufsoffener
Sonntag
27. März

13-18 Uhr

**DER SONNTAG
FÜR DIE GANZE FAMILIE**

GREVEN MOBIL:
große Autschau, Young- und Oldtimertreffen
Flohmkt, Kleinenbahn, Kinderkarussells,
Außengastronomie u. v. m.
kostenloser Bus-Shuttle zwischen Reckenfeld
und Greven

GREVENER FRÜHLING

 **Zweirad
Berginski**
Service & Handel

Zum Frühlingsfest

**% viele tolle %
Rabatte %
% auf Räder, %
Teile und Zubehör**

Abhol- und Bringservice in Greven und Umgebung
Bahnhofstraße 33 • 48268 Greven-Reckenfeld
Telefon: 0 25 75 - 9 77 50 15

Das Original -
die Immobilienfrauen von
der Marktstraße 17 in
Greven

Jutta Lamboury
Immobilien

Sie haben Fragen rund um den Verkauf oder die
Vermietung Ihrer Immobilie?

Kommen Sie vorbei!

Wir haben am Sonntag, 27. März für Sie geöffnet.



Telefon 02571- 800 000

Marktstr. 17 - 48268 Greven
www.lamboury-immobilien.de



Grevenener FRÜHLING
Sonntag verkaufsoffen

www.stadtfeste-greven.de

13-18 Uhr

Stellenangebote



Unternehmensgruppe

Wir suchen für unseren Standort in **Schöppingen**:

Kaufmännischer Mitarbeiter (m/w/d)

Deine Aufgaben:

- » unterstützende Aufgaben in der Finanzbuchhaltung /Warenbuchhaltung
- » Lieferschein- und Rechnungsbearbeitung (Einkauf/Verkauf)
- » Unterstützung der Stammdatenpflege
- » andere abrechnungstechnische Aufgaben
- » Bearbeitung von Kundenanfragen

Dein Profil:

- » Erfolgreich abgeschlossene kaufmännische Ausbildung
- » Idealerweise Berufserfahrung in einem vergleichbaren Aufgabengebiet
- » Buchhalterisches Hintergrundwissen
- » Versierte Kenntnisse im Umgang mit MS Office
- » Positive und freundliche Ausstrahlung verbunden mit einem gewandten und kommunikativen Auftreten
- » Hohes Maß an Sorgfalt, Loyalität und Diskretion

Wir bieten:

Schnelle Entscheidungswege mit eigenverantwortlicher Arbeitsweise in einem dynamischen, stetig wachsenden Familienunternehmen mit viel Raum für die Entwicklung eigener Ideen und regelmäßigen Weiterbildungen.

Solltest du Interesse an der ausgeschriebenen Stelle haben, sende uns deine vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Angabe deiner Kündigungsfrist sowie deiner Gehaltsvorstellungen zu. Deine Bewerbung wird von uns vertraulich behandelt.

Haneberg & Leusing GmbH & Co. KG | Georg Niklasch | Ramsberg 99, 48624 Schöppingen | Tel.: 02555 923 7541 | Bewerbungen an: g.niklasch@haneberg-leusing.de



Als Familienunternehmen mit langer Tradition und 26 600 Mitarbeitern sind wir mit mehr als 70 Niederlassungen einer der deutschlandweit führenden Dienstleister im Facility Management.

Reinigungskraft (m/w/d)
in Greven

Ihre Aufgaben

- Sie führen allgemeine Reinigungstätigkeiten durch
- Fachgerechte Entsorgung von Abfällen
- Oberflächenreinigung
- Reinigung der sanitären Anlagen

Ihr Profil

- Sie bringen idealerweise Erfahrung in der Gebäudereinigung mit oder wollen sich dort neu einarbeiten
- Sie bringen eine ordentliche und strukturierte Arbeitsweise mit
- Sie handeln selbstständig und eigenverantwortlich

Arbeitszeiten

- Nach Absprache

Wir bieten Ihnen

- ein erfolgreiches Familienunternehmen mit kurzen Entscheidungswegen
- eine faire und pünktliche Bezahlung nach Tarifvertrag
- Betreuung durch unsere Objektleiter (m/w/d)

Sie haben Interesse? Dann freuen wir uns auf Sie.

Piepenbrock Dienstleistungen GmbH + Co. KG
Objektleiterin: Herr Parsboga
nl.muenster@piepenbrock.de · 02512890900
www.piepenbrock.de/karriere



Facility Management Gebäudereinigung Instandhaltung Sicherheit



Seit 1919

Produktionshelfer (m/w/d) Vollzeit (2-Schicht-Betrieb) in Telgte gesucht. Jonas Werkzeugbau Stanzonei GmbH www.jonas-stanztechnik.de ☎ 02504/7350-18 Email: info@jonas-stanztechnik.de

Umgebung Lüdinghausen. Suche Gärtner für Frühlingserwachen meines Gartens (Naturteich) für sofort (1 x wöchentlich). ☎ 0178/5644062.

Produktionshelfer (m/w/d) auf 450-€-Basis für Helfertätigkeiten in Telgte gesucht. Jonas Werkzeugbau Stanzonei GmbH www.jonas-stanztechnik.de ☎ 02504/7350-18 Email: info@jonas-stanztechnik.de

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

A.K.O. Transport ist eine Holländische Firma mit einer Niederlassung in Gronau.

Für Arbeiten im Nahverkehr bei Schmitz in Altenberge suchen wir

LKW Fahrer m/w/d

Wir bieten gute Konditionen und hohes Gehalt. Auch Rentner für 1 oder 2 Tage die Woche sind sehr willkommen.

Bewerbungen bitte an: info@akotransport.nl



A.K.O. Spedition

Düppelstraße 3 · 48599 Gronau

Der Kreisel e.V. ist als freier Träger der Kinder- und Jugendhilfe in vielfältigen Aufgabenbereichen in Emsdetten, in Münster sowie im Kreis Steinfurt tätig. Wir sind parteipolitisch und weltanschaulich ungebunden und sind Mitglied im DPWV. Für unser Aufgabenfeld des Offenen Ganztags suchen wir zusätzliche Mitarbeiter:innen:

• **Sozialarbeiter:in/Sozialpädagog:in als Koordinator:in** des Offenen Ganztags im Primärbereich in Münster an der **Melanchthonschule** (39 Stunden) und an der **Kardinal-von-Galen Schule** zum 01.08.2022

• **Erzieher:innen/Heilerziehungspfleger:innen** als OGS-Gruppenleitung an der **Grundschule Wolbeck-Nord, Melanchthonschule und Kardinal-von-Galen Schule** in Münster, mit 25 Stunden zum 01.08.2022

• **Pädagogische Unterstützungskraft** OGS (Werkstudent:in, Minijob, Midijob) in Münster an der **Grundschule Wolbeck-Nord, Melanchthonschule und Kardinal-von-Galen Schule** zum 01.08.2022

Ausführliche Informationen unter www.kreisel-emsdetten.de/stellenanzeigen.html



Minijob als Bote



Für die Verteilung der **HALLO am Samstag** suchen wir Dich (m/w/d) als **Zeitungsbote** in **GREVEN** (ab 18 Jahre mit eigenem Pkw) und in **SAERBECK** (ab 13 Jahre).
Wir freuen uns auf Dich!
Melde Dich einfach bei der Aschendorff Direkt:
Telefon (0251) 690-664
Mo. – Fr. 8.00 – 17.00 Uhr
zustellerbewerbung@aschendorff.de
www.extramacher.de

Rentner gesucht! Morgengold vergibt Tour an Fahrer mit eig. PKW. Tägl. ab 4:00 Uhr, ca. 2 Std.- Raum Greven und Saerbeck Verdienst bis zu 1300€/mtl. 05451/5458122 oder WhatsApp: 0151/52262111 www.rbwestkamp.com

Putz-/Bügelhilfe in Senden von Privathaushalt (o. Tiere) ges. für Do. o. Fr. ca 5 Std./Woche, nur auf Minijob-Basis. ☎ 0157/59570508.

Telgte: Wer kocht gern und kauft für mich ein? Haushaltshilfe für ca. 2 Std. täglich gesucht. ☎ 02504/2933.



WELCHER AZUBI WILLST DU SEIN?

FINDE, WAS ZU DIR PASST
AUF WWW.AZUBI.MS! **azubi.ms**
Lehrstellen im Münsterland

Suche **Haushaltshilfe** für 2,5Std./Wo. ☎ 02533/298984.



Wir suchen

Zusteller (m/w/d)

ab 18 Jahren für die Verteilung der Tageszeitung nachts/in den frühen Morgenstunden in
– **ALTENBERGE** (inkl. Briefe mit eigenem Pkw, auch Vollzeit mögl.)
– **GREVEN**
– **RECKENFELD**
auf Teilzeit- oder Minijobbasis.
Wir freuen uns auf Sie!
Telefon (02 51) 6 90-664
zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.de oder per WhatsApp: 0172-1988357



Wir brauchen in Voll-/Teilzeit oder 450,- €-Basis **Verstärkung im Service** für unsere Spielhallen in:

- **Burgsteinfurt** 02551-701790 Fr. Millard
- **Greven I** 02571-52235 Fr. Stövesand
- **Nordwalde** 02573-958225 Fr. Neubauer
- **Rheine** 05971-7817 Fr. Werner

jobs@manhattan-spielhallen.de
Wir freuen uns auf Sie!

Die Beschäftigungsinitiative Greven gGmbH (BIG gGmbH) ist eine gemeinnützige Einrichtung der Stadt Greven.



Zum nächstmöglichen Zeitpunkt ist dort die Stelle einer

Reinigungskraft (m/w/d)

zu besetzen. Es handelt sich um eine Stelle auf Minijob-Basis. Die ausführliche Stellenausschreibung und weitere Informationen finden Sie in unserem Stadtportal unter www.greven.net/karriere.

Stadt Greven, Fachdienst Personal
Stellenausschreibung BIG gGmbH
Frau Rolefs, Rathausstraße 6, 48268 Greven





BAUINGENIEUR*IN GESUCHT
(w|m|d)

 unbefristete Vollzeitstelle

 Entgeltgruppe 10/11 TVöD-V

 Bewerbungsfrist 17. April 2022

Interesse geweckt?

Den vollständigen Ausschreibungstext finden Sie unter



www.neuenkirchen.de/karriere

Gewerbetreibende gesucht! Morgengold vergibt Tour an Fahrer mit eig. PKW. Tägl. ab 4:00 Uhr, ca. 2 Std.- Raum Greven und Saerbeck Verdienst bis zu 1300€/mtl. 05451/5458122 oder WhatsApp: 0151/52262111 www.rbwestkamp.com

Wir suchen zu sofort Kraftfahrer für Sattel- und Containerzüge im Fernverkehr. ☎ 02594 7864102 o. 015117535189 (Montag ab 8 Uhr).

Mach die **NACHT** zum Tag



Werde eines unserer **NACHT** Lichter

Früh aufstehen lohnt sich!
Jetzt bewerben!

Nachtlichter und Frühaufsteher gesucht!

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

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

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

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

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



Kleinanzeigenmarkt

Samstag, 26. März 2022

Stellenangebote



Aschendorff Logistik

Wir suchen Zeitungsboten (m/w/d)
ab 18 Jahren die Verteilung der Tageszeitung nachts oder in den frühen Morgenstunden in GREVEN.
Wir freuen uns auf Sie!
Telefon (0251) 6 90-664
zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.de

Gebäudereiniger/Vorarbeiter (m/w/d) in Teilzeit sowie Reinigungskräfte in Teilzeit oder als Minijob (Mo.-Fr. ab 16:00 Uhr) für Bürostandort in Münster, Hafen-Stüd gesucht. Leistungen nach Tarif. STRABAG BIS Herr Lübke, ☎ 0160/94797540.

Partnervermittlung sucht erfahrenen Singleberater (m/w/d) für den Außendienst.
Tel. 04454-8090003 wesoer-ems-liebe.de
PV WEL, Postf. 11 13, 26346 Jade

Wir suchen zu sofort Kraftfahrer (7,5 t) für Tagetouren und Satteltouren samstags. ☎ 02594 7864102 o. 0151 17535189 (Mo. Ab 8 Uhr).

2 Std. pro Woche Haushaltshilfe in Teilzeit dringend gesucht. ☎ 0171/7813737.

Gartenhilfe in Altenberge in Eigenverantwortung mit Entsorgung gesucht. ☎ 0179/4948881.

Maschineneinrichter (m/w/d) gesucht. Ihr Profil: Wünschenswert, aber keine Bedingung: Abgeschlossene Ausbildung in einem Beruf der Metallverarbeitung, Flexibilität und Zuverlässigkeit, Bereitschaft zur 2-Schichtarbeit. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung. Jonas Werkzeugbau Stanzerei GmbH www.jonas-stanztechnik.de ☎ 02504/7350-18 Email: info@jonas-stanztechnik.de

Horoskop vom 28. 03. 2022 bis 03. 04. 2022

WIDDER (21.03.-20.04.)



Wenn Sie sich für eine Richtung entschieden haben, sollten Sie auch dabei bleiben, denn ein ständiges Hin und Her würde nicht nur Ihre Position schmälern, sondern Sie auch in Ihrem Umfeld unglaublich unwürdig erscheinen lassen. Genießen Sie die Dinge, die sich bis jetzt entwickelt haben und schauen erst dann, was sich alles noch aufbauen lässt. Bestimmt gibt es noch den einen oder anderen Wunsch. Weiter so!

STIER (21.04.-20.05.)



Sie werden gleich von mehreren Seiten mit Sympathie-Beweisen überschüttet und freuen sich natürlich darüber. Doch werden Sie mit dieser Position auch in eine Lage gedrängt, in der immer weitere Dinge von Ihnen erwartet werden. Sagen Sie ganz offen, wenn bei Ihnen eine bestimmte Grenze erreicht ist, denn nur dann können Sie den anderen Personen auch offen ins Gesicht schauen. Ruhig bleiben!

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)



Noch haben Sie das Gefühl, dass Sie sich in einem Traum befinden, doch bald wird der Zeitpunkt kommen, an dem Sie daraus erwachen müssen. Versuchen Sie die Dinge der Realität besser zu genießen, denn auch da gibt es einige versteckte Bereiche, die Sie erfreuen werden. In Ihrem Kopf lagern Ideen, die nur auf einen günstigen Moment der Umsetzung warten. Bereiten Sie sich darauf vor!

KREBS (22.06.-22.07.)



Ordnen Sie Ihre Gedanken, bevor Sie sich auf lange Diskussionen einlassen, denn nur dann haben Sie auch die Gewähr, dass sich einiges zu Ihrem Nutzen entwickeln wird. Gefühle können beflügeln, doch nicht immer ist man in der Lage, diese offen zu zeigen. Versuchen Sie die kleinen Gesten einer Person richtig zu deuten, dann werden auch Sie etwas mutiger werden. Zeigen Sie Ihre wahre Seite. Nur Mut!

LÖWE (23.07.-23.08.)



Sie können sich vor guten Ideen kaum retten, doch lässt sich aus zeitlichen Gründen vieles nicht sofort umsetzen. Machen Sie sich also am besten Notizen, die Sie dann auch noch später verwenden können. Ihre Arbeit nimmt Sie zurzeit so in Anspruch, dass das Privatleben etwas auf der Strecke bleibt. Wenn Ihr Partner dafür Verständnis aufbringt, haben Sie mit ihm das große Los gezogen. Zeigen Sie es ihm!

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)



Wo die Musik spielt, sind Sie gerne mit dabei, doch nicht immer lässt sich dies alles mit Ihren anderen Aufgaben vereinbaren. Versuchen Sie sich also kleine Freiräume zu schaffen, in denen Sie auch einmal von Ihren bisherigen Tätigkeiten abschalten können und dabei auf ganz andere Gedanken kommen. Sie bekommen ein Lob für Ihren Einsatz und freuen sich sehr darüber. Zeigen Sie es auch nach außen!

WAAGE (24.09.-23.10.)



Friede, Freude, Eierkuchen - schön wäre es, wenn alles so einfach ablaufen würde! Doch nicht immer wird das Leben so großzügig mit Ihnen umgehen, deshalb sollten Sie immer ein kleines Kraftdepot für solche Momente bereithalten. Ziehen Sie einen Schlussstrich unter eine alte Geschichte, damit Ihnen diese Last dann endlich von den Schultern genommen wird. So bekommen Sie wieder Luft zum Atmen!

SKORPION (24.10.-22.11.)



Ihre Gedanken werden nicht zu dem Ergebnis führen, dass Sie sich wünschen, denn innerlich sind Sie noch nicht bereit für diese Entscheidung. Vielleicht sollten Sie eine andere Chance nutzen, die sich Ihnen wie von Zauberhand bietet, denn bisher haben Sie nicht davon zu träumen gewagt. Ihre Augen werden sich in diesem Moment auf einen wichtigen Punkt richten, den Sie weiter beobachten sollten.

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)



Wenn Sie eine Person weiter so bedrängen, könnte sich die gute Stimmung bald ins Gegenteil umkehren. Versuchen Sie etwas lockerer zu agieren und machen Vorschläge, die Ihre wahren Gedanken offenbaren, dann wird sich die Lage schnell wieder entspannen. Suchen Sie sich auch noch andere Gebiete, auf denen Sie Ihre Interessen verwirklichen können, das lenkt ab. Bleiben Sie fair!

STEINBOCK (22.12.-20.01.)



Es gibt eine kleine Verstimmung, die aber mit den richtigen Worten bald aus der Welt geschafft werden könnte. Auch wenn sich eine bestimmte Person dabei im Ton vergreifen sollte, messen Sie diesem Punkt keine allzu große Bedeutung zu. Nicht jeder ist in der Lage, seine Gefühle unter Kontrolle zu halten und deshalb sollte das hingenommen werden. Geben Sie ein besseres Beispiel ab, das hilft!

WASSERMANN (21.01.-19.02.)



In der jetzigen Situation kann es nicht schaden, Ihr Umfeld etwas zappeln zu lassen, doch sollten Sie Ihre „Rede“ nicht zu lange hinauszögern. Jeder ist gespannt auf Ihre Worte und wird erst dann Ihre Andeutungen richtig umsetzen können. Sagen Sie aber ganz klar und deutlich, was Sie erwarten, denn sonst könnte es mehr Fragen als Antworten geben. Beweisen Sie, dass alles optimal ablaufen wird!

FISCHE (20.02.-20.03.)



Ein kräftiges Donnerwetter könnte für Entspannung zwischen mehreren Personen sorgen, doch sollten dabei die Emotionen außer Acht gelassen werden. Mit diesem Gespräch sollte dann auch endlich das Thema beendet sein, denn es gibt noch genügend andere Dinge, über die geredet werden muss. Geben Sie sich mit einer spontanen Entscheidung zufrieden, denn dann kehrt auch wieder Ruhe ein!

Reisemobile/Wohnwagen

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

Camper sucht ein Wohnmobil oder Wohnwagen ☎ 0175/3706428.

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

Nutzfahrzeuge/Anhänger

Preisgünstige BÖCKMANN Alu-Anhänger zu verkaufen: 1x 2,50m x 1,25m x 0,40m (L/B/H), 1,3t und 1x 2,50m x 1,50m x 1,60m (L/B/H, Koffer), 1,4t. Beide techn. u. opt. gut, TÜV 2J., mit Zubehör, gut geeignet, für Bauherren und Handwerker. VB ☎ 0151/46472175.

Ankauf Häuser

Junge Handwerkerfamilie sucht in der Region ein EFH/DHH/RH zum Kauf. WKS ☎ 05485/8331950.

Wohnungen Vermietung

Everswinkel 4 ZKB, ca. 77 m² + überd. Sitzfl., Garten, Keller, Garage, kl. 2 Fam.-Hs. - Gute Wohnlage, Nähe Ortskern, ab. 01.05.22. KM 460 € + NK. ☎ 02582/347.

Wohnungen Mietgesuch

Freundliche, nicht mehr berufstätige Dame sucht ab Mitte des Jahres, gemütliche Wohnung in Warendorf, Everswinkel oder Sendenhorst, 50-60m² mit Balkon und Badewanne. ☎ 04401/7061980.

Suche f. Schwerbehinderte, von mir Gesetzlich betreute ältere Frau und den ihr beistehenden Bruder, eine 2-3-Zi-Whg. im EG o. m. Aufzug in Laar o. 20 Km Umkreis. Rechtsanwald Demel ☎ 0251/41400505

Drensteinfurt / 4 Zi. Wohnung mit Balkon und Kellerraum gesucht. ☎ 0178/1534725.

Immobilienmarkt Sonstiges

Helle, schöner, ruhiger Raum für Yoga, Meditation, Seminare, voll ausgestattet in Ochtrop zu vermieten ☎ 0151/74210992.

Antiquitäten & Kunst

Konvolut Domberger Siebdruckkalender 1968, 1970-1974, weitere Einzelblätter. ☎ 0173/5306283

Haushalt & Geräte

Verkaufe 2 Mobile Gasöfen, OBI Standgeräte mit Druckmindererschlauch für Katalyt und Propan-gas, geeignet für Wintergärten, Camping so wie für Gewächshaus, gut erhalten, je Ofen für 60 € zu verkaufen ☎ 0176/50516338

Verkaufe Kreissea auf dem Tisch montiert (Mobil), guter Zustand, für Heimwerker Ideal geeignet, für normal Strom, aus Platzmangel für 80€ ☎ 0176/50516338.

ACRYL WHIRLPOOLWANNE weiß, 90 x 180 cm, H64, Top Zustand + Duschabtr. + Metallverkl. günstig abzugeben. MS ☎ 0160/3030772.

Verkaufe eine Elektr. Zitruspresse für 25€ ☎ 0251/525342.

Möbel

Fernsehsessel, 5 motorig, neue Oberklasse, viele Funktionen, wie Aufstehhilfe, Sitzhöhenverstellung, etc. 4 Jahre, NP 3650 € für 950 € VB. ☎ 0178/3028142.

SIT-Kolonialstuhl, massives Holz, Tisch 1,60 x 0,90 m, u. 2 Ansteckplatten, 4 Stühle u. 2 Armlehnen-Stühle, 450 €, Neupreis 2000 €. MS- Roxel ☎ 02534/9770811.

150x78x75 cm, VB. € 120, 3 Marmortische m. Metallfuß, Ø75/Ø60, Stehtisch, Ø49/h.107, VB 60-90€. Tel. 0175/4646803.

3 Sitz Sofa (als Schlafcouch verwendbar) in beige + 2 Sessel mit Rollen zu verkaufen, neuwertig, Preis VB ☎ 0176/20 48 60 47.

Tisch rund, 80 cm u. 4 Stühle (45€), Läufer hochwertig 130x88 cm (45 €), zu verk. ☎ 0173/4057871.

Falt-E-Bike, 3500 km gefahren, Rücktr.-Bremsen, 2,5 J. alt, deutsches Fabrikat, für 1200 € zu verkaufen. ☎ 0163/1587968.

Rund um den Garten

Schamottsteine - ideal für Garten, Grillaufbau, temperaturbest. bis über 600°C, günstig abzugeben. ☎ 02591/2532987.

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

Tiermarkt

Rinkerote, 5 Hähne einjährig, zu verkaufen, Stück 10 €, auch einzeln. ☎ 02538/8159.

Vermittlungshilfe für Hunde in Not www.hundepfoten-steinfurt.de oder ☎ 0152/51892912.

Suche Dog Sharing (weiblich) in Mauritz ☎ 0175/8009869.

Schmuck & Accessoires

Sammler sucht Armbanduhr/Taschenuhr, wie Rolex, Patek Philippe, Omega, Audema usw., auch defekt, seriöse Abwicklung garantiert ☎ 0178/1513151

Audio & Foto

Leica Rangemaster, Entfernungs-Balistikmesser ausgestattet. Preis VB ☎ 02533/1247.

Dienstleistungen

Einzelperson Gärtner: Baum/Hecken schneiden, Bäume fällen, Ausgraben von Bäume usw. ☎ 0151/45253281.

Konzert BAP Halle Münsterland, 28.03.2022, Reihe 7, 2 Plätze 19 und 20, 135,80 € für 99,00 €, 0251 132696

Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Haus- und Garagentrödel 19.03.-03.04.2022, 10-18 Uhr tägl., Fam. Eichler, Lünener Str. 89, Selm-Bork. ☎ 02592/62719 - nur mit Mundschutz und Abstand.

Kaufgesuche

Suche von privat Pelzmäntel o. -jacken, Abendgarderobe, Handtaschen, Bilder, Porzellan, Golfschläger, Teppiche, Arm- und Taschenuhren, Münzen, Tafelsilber, Bernstein, Schmuck, Frau Klar. ☎ 0163/4676590.

Kaufe Kleidung, Münzen, Schreib- und Nähmaschinen, Porzellan, Bleikristall, Silberbesteck, Taschen, Schmuck, Handarbeiten, Puppen und Teppiche ☎ 0177/3674012.

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

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

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

Meier kauft: Porzellan, Schreib- & Nähm., Bücher, Gobelin, Fotoapp., Schmuck, Garder., LPS, Münzen, Pelz 500-5.000 €. 0163/ 4674370

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

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

Aufsitzmäher Oder Rasentraktor auch älter gesucht 015754989495

Sammler sucht Schallplatten und CDs 01711273179

Tischtennisplatte Outdoor gesucht. ☎ 0162/6060628.

Sammlertreffpunkt

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

Reisemarkt

Urlaub im Sauerland, Winterberg-Altastenberg, moderne 2-Zi.-Ferienwohnung m. DU-Bad, 42 - 54 €/Tag f. 2 Pers.+ einm. 40 € f.d. Endrein. www.ferienwohnungen-zum-grossenbildchen.de ☎ 02981/908555.

Schöne Fewo auf Rügen/Altefahr ca. 2Min vom Strand entfernt. Schöne gemütliche 50m², EG mit Terrasse sep. Eingang. ☎ 02508/1060. www.zusammen-am-meer.de

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

NORDERNEYER-FRÜHLING, Rest-terme frei, FeWo 40 m², 2 Pers., zentr., ruh., gr. Blk., NR, o. Tiere, ☎ 0171/2689496.

Spanien Ampuriabrava, Ferienhaus, 4 Personen, vom 01.05 - 02.07 + ab 06.08 frei. ☎ 0179/4528298.

Norderney, 2-Raum-Fewo, strandn., Blk. frei. ☎ 0179/2116684.

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

Bekanntschaften

Partnerschaften

Etwas Glück gefällig? Liebe Unbekannte, sportlicher Unternehmer, Mitte 50, romantisch, treu, sensibel, ehrlich sucht nette sportliche, normale Frau die mit beiden Beinen im Leben steht, bis 48 J., für eine gemeinsame Zukunft, um mit viel Spaß und Humor gemeinsam das Leben zu genießen. Freude mich über deine Nachricht, gerne auch WhatsApp. Trau Dich! ☎ 0163/2336343

Ich, Sonja, 70 J., 161 groß, bin eine ruhige Frau, ich habe eine sehr schöne Figur (etwas vollbusig), bin eine gute Köchin u. Hausfrau, ich lebe hier ganz allein, habe nur eine kleine Rente, eig. Auto und wäre jederzeit umzugsbereit. Wenn Sie auch verwitwet sind, werden Sie verstehen wie alleine ich mich oft fühle, bitte rufen Sie an wir besprechen alles Weitere persönlich pv ☎ 0157 - 75069425.

Gutmütige Witwe, 76 J., (Frieda) mit schöner Frau. Figur, habe Freude am Kochen u. an der Haus-/Gartenarbeit. Wünsche mir e. lieben Mann bis 85 J., dem ich wieder etwas Glück ins Leben bringen kann, ich komme gerne zu Ihnen o. hole Sie mit m. Auto ab u. wir fahren etwas spazieren. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück ☎ 0800-7774050

Sie ist beweglich in Kopf und Körper, braucht keinen Mann, möchte aber einen. Kommt er ohne eingeführte Gleise aus und nimmt nicht alles so ernst? Ist er etwas am Mainstream vorbei, sucht das Schöne in den Dingen und findet es sogar bisweilen um es mit ihr zu genießen? Er (Bj. 54/173/75) freut sich auf Zuschriften unter freigeist3@freenet.de

Babette, 71 J., mit schöner weibl. Figur, zärtl. Gefühlen u. viel Lebensfreude. Bin gerne häuslich, humorvoll, offen für alles, eine gute Hausfrau/Köchin u. Hobbygärtnerin, trotz eig. Haus nicht ortsgelunden. Wenn Du eine liebe, umgängliche Frau vermisst, ruf üb. pv an, es gibt doch mich. ☎ 0176-34488463.



Werden Sie Franchise-Partner in Steinfurt!

Übernehmen Sie das Kochlöffel-Restaurant am Baumgarten.

Das ist Kochlöffel:

- Familienunternehmen seit 1961
- Konzept: moderner deutscher Imbiss
- über 25 Jahre Lizenz-Vergabe
- über 80 Restaurants deutschlandweit
- Quick-Service- und Imbiss-Klassiker wie Burger, Currywurst und Grillhähnchen

Ihre Vorteile:

- freistehende Lage/ Parkplatz des Fachmarktceters
- geringe Investitionskosten gegenüber Neueröffnung
- Einstieg schon ab 20.000 Euro Eigenkapital

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf:
Marcus Lach, Telefon 0170 9160256



Kochlöffel

Bernhard, 82 J., die nette Frau, die sich mit mir treffen wollte, soll sich bitte telefonisch noch mal bei mir melden. Ich habe letzten Sonntag mit Blumen im Bahnhof Ahlen gewartet. ☎ 02382/760499.

Marlene, 60 J., hübl., gepfl., begabte Köchin. Mit meinem Auto fahre ich überall hin, mag am Abend gemütl. beisammen sitzen, bin verständnisvoll u. nichts wäre mir wichtiger als unser gutes Miteinander. Wir könnten getr. od. zus. wohnen. Melde Dich üb. pv, wenn Du auch des Alleinseins überdrüssig bist. ☎ 0162-7928872.

Rüstiger Rentner sucht nette Sie für Freundschaft oder mehr. Bin ein sportlicher Typ gbockie500@gmail.com

Empfehlungen/Dienstleistungen

Heizöltank- und Kesseldemontage

- SCHNELL
- SAUBER
- PREISWERT

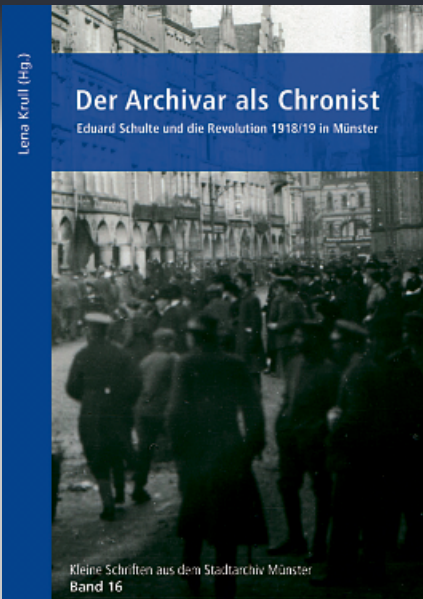
Industriedemontagen Blienert UG
Tel. 0 52 45 / 9 20 31 12
Fax 0 52 45 / 9 20 31 13

Wir kaufen alle PKW Geländewagen, Busse, mit hoher KM-LSTG, Unfall, Defekten oder fälligem TÜV, gegen bar. ☎ 0172/57 89 301 ☎ 05971/8083 945

Reinige professionell und kurzfristig Fenster, Treppenhäuser, Wintergärten u. Terrassenüberdachungen M. Schmidt ☎ 0172-9071170

Neues aus dem STADTARCHIV MÜNSTER

Die im Band veröffentlichten zehn Beiträge befassen sich mit der Revolution 1918/19 und der Darstellung der Ereignisse in der von Stadtarchivar Eduard Schulte verantworteten Revolutionschronik. Die Publikation bietet eine tiefergehende wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Geschichte der Revolution in Münster 1918/19 und ihrer als kritisch zu betrachtenden Darstellung in den von Eduard Schulte zusammengestellten Chronikbänden. Die Revolutionschroniken erschienen in den 1930er Jahren. Vor allem die Auswertung des Nachlasses von Eduard Schulte im Landesarchiv NRW, Abteilung Westfalen sowie im Stadtarchiv Münster bot die Grundlage für eine intensive Untersuchung der Arbeitsweise Schultes im archivischen Bereich, bei der Zusammenstellung der Chroniken sowie seiner persönlichen und politischen Intentionen. Damit schließt der Band eine Forschungslücke.



Lena Krull (Hg.)
Der Archivar als Chronist
Eduard Schulte und die Revolution 1918/19 in Münster
Kleine Schriften aus dem Stadtarchiv Münster, Bd. 16
201 Seiten | umfangreich bebildert | kart.
ISBN 978-3-402-13122-0 | 19,90 EUR

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 oder über www.aschendorff-buchverlag.de



WOCHENPOST

Dreingau Zeitung

streiflichter

Emskurier

StadtAnzeiger

Klettertherapie kann bei Depressionen helfen

Gegen die Angst

Klettern erfordert Kraft, Koordination – und etwas Mut. Der Sport kann Teil einer Therapie sein.

Manchmal teils höchst beeindruckenden Erfolgen, wie Psychotherapeut Thomas Lukowski sagt. Angst-Patienten oder Menschen mit Depressionen könnten mit dem therapeutischen Klettern ihr Wohlbefinden steigern, so der Experte. Der Einsatzbereich ist aber noch größer. Unter anderem in der Schlaganfalltherapie, nach einem Bandscheibenvorfall oder etwa bei der Behandlung von Multipler Sklerose kann therapeutisches Klettern hilfreich sein.

Wobei Klettern nicht gleich Klettern ist. **★Frei oder gesichert:** „Zum einen gibt es das sogenannte Bouldern“, sagt Physiotherapeut Mario Meuser. Wer bouldert, klettert an einer künstlichen Kletterwand oder an einem Felsblock nach oben – ohne Seil und Gurt. Der Absprung ist stets noch ohne Verletzungsgefahr möglich, am Boden dämpfen Matten den Aufprall. Zum anderen gibt es das Toprope-Klettern, wie Meuser sagt. Hier wird man beim Klettern mit einem Seil von einer zweiten Person, die am Boden steht, gesichert. Dass Sport generell bei vielen Erkrankungen einen positiven Effekt hat, ist unbestritten. Beim therapeuti-

schen Klettern geht es aber oft um mehr als nur die körperliche Bewegung. **★ Verloren gegangenes Vertrauen:** „Alle, die an der Kletterwand tätig sind, müssen höchst konzentriert sein, um die Situation zu meistern und nicht abzurutschen“, sagt Kerstin Rohde-Vogt, die an den Mediclin Kliniken in Bad Wildungen für die Therapieleitung verantwortlich ist. Das Klettern solle auch mental für Ablenkung und bringe Depressive auf völlig andere Gedanken. So könnten sie etwa das Grübeln über die ständig gleichen Probleme überwinden und sich nach einer Kletterroute ein Erfolgserlebnis vor Augen halten. „Das Klettern kann aber auch dazu beitragen, verloren

gegangenes Vertrauen an Mitmenschen wiederaufzubauen“, sagt Thomas Lukowski. Das sei etwa für Patienten relevant, die Opfer von Gewalt oder Missbrauch waren. Schließlich müsse man sich beim Toprope-Klettern auf den sichernden Partner vollends verlassen. Therapeutisches Klettern kann nicht nur bei Depressionen und Angststörungen helfen, sondern auch bei allen anderen psychischen Erkrankungen wie etwa Panikattacken. **★ Einsatz in der Ergo- und Physiotherapie:** Auch bei einer Ergo- oder einer Physiotherapie kommt therapeutisches Klettern häufig zum Einsatz. Kinder mit Haltungsschwächen können etwa an

der Kletterwand daran arbeiten, dass diese besser werden. „Es trägt dazu bei, Kraft und Muskelkraftausdauer zu stärken sowie Koordination und Feinmotorik von Händen und Füßen zu trainieren“, sagt Kerstin Rohde-Vogt zu den Effekten des Kletterns. Mit dem Toprope-Klettern unter therapeutischer Anleitung lässt sich etwa die Mobilität von Körperpartien nach einem Bandscheibenvorfall oder die Beweglichkeit von Schulter und Knie nach Verletzungen verbessern. Auch in der Schlaganfalltherapie oder bei Multipler Sklerose kann therapeutisches Klettern die Koordinationsfähigkeiten fördern und für eine bessere Körperwahrnehmung sorgen. (dpa)



Kraft, Koordination, Mut und Vertrauen in sich und andere: Klettern fordert das alles und kann ein sinnvoller Bestandteil von Psycho- und Physiotherapie sein. Foto: dpa

MARKEN-MÖBEL

zu Berning-AKTIONS-Preisen!

SONNTAG

27

MÄRZ

Profittieren Sie jetzt von unseren sensationellen

MARKEN-PRÄMIEN*

2500,- €

Bis zu

BEIM MÖBEL- UND KÜCHEN-NEUKAUF

* Nur bei Neuaufträgen, nicht bei bereits getätigten Einkäufen. Nicht gültig auf bereits reduzierte Ware sowie Stressless, Musterring, Interliving, Handers & Hazel und XODON. Aktionen nicht kombinierbar mit anderen Vorteils-Aktionen. Nicht gültig im Blickpunkt und BabyOne.

Verkaufsoffener Sonntag am 27. März 2022!

VOLLES PROGRAMM im Blickpunkt

... alles Gute für Zuhause.

Tel.: 05971/80 27 57 50

KitchenAid VORFÜHRUNG

Ob Kücheneingang oder Genuss-Expertin. Für Macher wie Sie haben wir genau das Richtige. Schärfen Sie Ihre Fähigkeiten und entfachen Sie Ihre Kreativität.

SCHAUKOCHEN MIT WMF

Die WMF Küchenchefs kommen! Erhalten Sie Tipps & Tricks von absoluten Experten!

inter living

5 Jahre Herstellergarantie

★★★★★

Das Wesentliche ist zu sehen.

Interliving Sofa Serie 4002, Bezug Leder Longlife camouflage, Metallfuß schwarz, best. aus: Longchair groß, Armlehne links, inklusive Armteil- und Kopfteilverstellung, und Sofa 2-Sitzer groß, Armlehne rechts, inklusive 2x Kopfteilverstellung. Stellmaß ca. 204x344 cm. Ohne Dekoration und Zierkissen.

3899,- ab

modulmaster

wohlfühlen ist planbar

Wohnlandschaft MM-ZE1129, Bezug Stoff Charly denim, Metallfuß alufarbig, best. aus: 2-Sitzer mit Armteil links, Trapezecke, 2-Sitzer ohne Armteile und Canapé mit Armteil rechts. Stellmaß ca. 242x340x168 cm. Bezug: 90% Polyester, 10% Nylon.

1599,- ab

PREISE BEI ABHOLUNG

Berning-Aktions-Preis

Schlafzimmer-Programm,

Front, Absetzung und Griffe graphit, Korpus Dekor Eiche Artisan, best. aus 2-trg. Schwebetürenschrank, ca. B271/H223/T68 cm, mit Spiegel, Komfortbett mit Paneel-Kopfteil in Kunstleder basalt, Bezug: 100% Polyurethan, und Quersockel in Absetzungsfarbe, Bettrahmen in Korpusfarbe, Liegefläche ca. 180x200 cm und 2 Hängenschrankkonsolen mit Paneelen, je 1 Schubkasten, ca. B50 cm. Rauch Tosca

1299,-

Ohne Lattenrost, Matratzen und Bettzeug

Milben als Auslöser

Immer mehr Fälle von Krätze

Die Krätze ist in Deutschland weiter auf dem Vormarsch. Darauf weist die Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG) hin. Die Gründe dahinter sind noch nicht bekannt. Auslöser der Hauterkrankung ist die Krätze-Milbe. Sie dringt in die oberste Hautschicht ein, gräbt tunnelförmige Gänge und legt dort Eier. Von außen sind diese Gänge als kleine längliche Knötchen erkennbar. „Außerdem macht sich Krätze mit Juckreiz, vor allem nachts, bemerkbar“, sagt Professor Hartwig Mensing, Facharzt für Dermatologie in Hamburg. Seit etwa fünf Jahren ist dem Hautarzt zufolge eine deutliche Zunahme von Krätze-Fällen in Deutschland feststellbar. Gesicherte Zahlen gebe es aber nicht, da die Krätze nicht meldepflichtig sei. Das zuständige Gesundheitsamt muss nur informiert werden, wenn sich die Krätze in Einrichtungen wie Kindergärten, Altersheimen oder Gefängnissen ausbreitet. Krätze hat nichts mit man-

gelnder Hygiene zu tun, die Milben sind gegen Wasser und Seife immun. „Die Erkrankung wird in aller Regel übertragen, wenn Menschen eng aufeinanderhocken“, so Mensing. Das ist häufig bei engem körperlichem Kontakt in Familien der Fall. Gegen Krätze wird in der Regel eine medizinische Salbe mit dem Wirkstoff Permethrin verschrieben. Kontaktpersonen eines Erkrankten müssen sich ebenfalls behandeln lassen. Bleibt die Hauterkrankung unbehandelt, kann sie sich überall am Körper ausbreiten. Das führt zu einem unschönen Hautausschlag, verbunden mit einem Juckreiz. Und: Wer Krätze nicht behandeln lässt, trägt dazu bei, dass die Hautkrankheit sich immer weiter ausbreitet. (dpa)

Klare Absprache nötig

Bei Krankschreibungen sollte es eine klare Absprache geben, ob man selbst oder die Arztpraxis die Krankmeldung an die Kasse übermittelt. Sonst könne im Zweifel das Krankengeld ausbleiben, erklärt die Verbraucherzentrale Hamburg. Bis Ende 2021 lag es noch in der Verantwortung der Patienten, die Krankschreibung an die Krankenkasse zu übermitteln. Seit diesem Jahr übernimmt das eigentlich die zuständige Arztpraxis. Es gibt aber eine auf unbestimmte Zeit verlängerte Testphase. In der ist nicht immer klar, wer die Krankmeldung an die Kasse schickt. Erschwerend hinzu kommt, dass bei der neu eingeführten elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung wiederholt Übertragungsfehler gegeben habe, so die Verbraucherschützer. (dpa)

RHEINE

Kardinal-Galen-Ring 2
Tel.: 05 971 80 275 - 0

www.moebel-berning.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr. 9.30 - 19 Uhr
Sa. 9.30 - 18 Uhr

Möbel Berning

...verliebt in Zuhause!

Möbel Center Berning GmbH & Co. KG, Rheinier Straße 112, 49089 Lingen. Rechtsform: KG, Sitz Lingen. Amtsgericht Osnabrück HRA 100302. Persönlich haftende Gesellschafterin: Möbel Berning Verwaltungsgesellschaft mbH. Amtsgericht Osnabrück HRB 100416. Geschäftsführer: Josef Berning, Christian Berning, Markus Berning. Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.