

HALLO

GREVEN · ALTENBERGE ·
NORDWALDE ·
RECKENFELD · SAERBECK ·
GIMBTE

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 14. Mai 2022
Ausgabe 20/2022
Verteilte Auflage 23 620

„Gratis Comic Tag“

Stadtbibliothek verteilt Comics an
alle großen und kleinen Comicfans.
Lokales

Spezielle Kombi

Hähnchen plus Garnelen
ergeben im Rezept der Woche
Surf & Turf.
| Essen & Trinken

Kurz
notiert

Emslandtreffen mit
Fahrradtour

GREVEN. Nach langer Zeit findet
mal wieder ein gemütliches Bei-
sammensein für alle Damen, die
gebürtig aus dem Emsland kom-
men und in Greven, Emsdetten
und Umgebung wohnen, statt.
Treffpunkt ist am Freitag, den 20.
Mai, um 16 Uhr am Marktkauf-
Parkplatz an der Bismarckstraße in
Greven. Es ist eine Fahrradtour
geplant. Die aktuellen Corona-Re-
geln sind zu beachten. Wer Inter-
esse hat zu klönen ist herzlich
eingeladen, heißt es in der Pres-
semitteilung. Eventuelle Rückfra-
gen sind möglich unter
☎ 02571/40033 (Roswitha Teu-
pe).

Waffelverkauf: Erlös
für Waisenhaus

ALTENBERGE. Der Förderverein
der Borndalschule organisiert am
heutigen Samstag im Rahmen des
Flohmarktes der Gemeinde einen
Waffelverkauf für den guten
Zweck. Er findet von 9 bis 12 Uhr
auf dem Marktplatz statt. Der Er-
lös geht komplett an das Waisen-
haus Pysanska in der Ukraine.
Den Kontakt dazu hat Pfarrer Ste-
pan Sharko hergestellt.

Rathaus am 27. Mai
geschlossen

SAERBECK. Das Rathaus der Ge-
meindeverwaltung Saerbeck ist am
Freitag, 27. Mai, geschlossen.
Am Mittwoch, 25. Mai, sind die
Büros in der Zeit von 8.30 Uhr bis
12.30 Uhr nach Terminvereinba-
rung für den allgemeinen Publi-
kumsverkehr geöffnet.

Buntes Programm lockt in der ganzen Innenstadt

Maiifest
in Greven

Foto: Archiv

Projekt „wellcome“ besteht seit 20 Jahren

Moderne Nachbarschaftshilfe

GREVEN. Seit 20 Jahren unter-
stützt das Projekt „wellcome“
Mütter nach der Geburt –
auch in Corona-Zeiten. Im
Spagat zwischen Homeoffice,
Homeschooling, Kinderbe-
treuung und Haushalt – der
Druck stieg und steigt in Zei-
ten der Pandemie weiter. Die-
se Last ein wenig abzufedern,
dafür setzt sich „wellcome“ in
Greven ein – die gemeinnützi-
ge Organisation unterstützt
Familien im ersten Jahr nach
der Geburt mit Ehrenamtli-
chen. Und die Idee wird 20
Jahre alt. Das geht aus einer
Pressemitteilung anlässlich
des Muttertages hervor.
Denn: Häufig sind es die

Mütter, die nach der Geburt
ihrer Kinder die sogenannte
„Care-Arbeit“ übernehmen,
die das „kleine Familien-
unternehmen“ managen und
sich krummlegen, um alles
möglich zu machen – von den
Freizeitaktivitäten der Kin-
der, bis zum Haushalt und
nebenbei erledigen sie noch
den eigenen Job – sie vollbrin-
gen täglich kleine Wunder.
Und wenn dann noch fehlen-
de Betreuungsmöglichkeiten,
Homeschooling und Home-
Office hinzukommen, ist
man schnell am Ende seiner
Kräfte gelangt.
Greven ist eines von 230
bundesweit agierenden

„wellcome“-Teams, welches
moderne Nachbarschaftshil-
fe umsetzt: Ehrenamtliche
helfen für ein paar Monate
ein- bis zwei Mal pro Woche
ganz praktisch im Alltag, so
wie es sonst Familie,
Freund*innen oder Nach-
bar*innen tun würden – auch
in Coronazeiten. Ehrenamtli-
che helfen, damit aus kleinen
Krisen keine großen werden.
In Greven gibt es das Ange-
bot von „wellcome“ seit 2014,
umgesetzt wird es in Koope-
ration mit der Evangelischen
Jugendhilfe Münsterland.
Derzeit setzt sich das Team
um Koordinatorin Annika
Wulff aus vier Ehrenamtli-

chen zusammen. Seit Jahren
hat „wellcome“ viele Familien
betreut und ihnen erholsame
Stunden ermöglicht. Kontakt:
Annika Wulff, wellcome-Te-
amkoordinatorin, Kita Il Ni-
do, Blaufärberstraße 14 in Gre-
ven, ☎ 0151/ 4614 2931, gre-
ven@wellcome-online.de,
www.wellcome-online.de.

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

Sommerblumen in voller Pracht

GartenCenter
Altenberge
...alles im grünen Bereich

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

„Die Dauerblüher“

Geranien
stehend und hängend,
versch. Farben
je 2,49 €

Bacopa
„Schneeflocke“
weiß, rosa oder lila blühend
je 1,99 €

Petunien
„Surfinia“
viele Farben
je 1,99 €

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

WIR MACHEN
IHRE WELT
BUNTER!
AGM | Anzeigenblattgruppe
Münsterland
www.ag-muensterland.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

EIN LEBEN
VERÄNDERN!

Mit einer Patenschaft können
Sie Kinderarbeit bekämpfen.

„WERDEN
SIE PATE!“

Plan International Deutschland e.V.
www.plan.de
PLAN
INTERNATIONAL
Gibt Kindern eine Chance

Baserler
Versicherungen

Viele sehen eine Unfallversicherung als verzichtbar – notwendig nur für
Mountainbike und Extremsportler. Aber ist das richtig ? Oder ist sie am
Ende doch sinnvoll?
Die Antwort ist keine Frage der Perspektive, sondern **eindeutig**.
Jahr für Jahr haben mehrere Millionen Menschen zu Hause
oder bei scheinbar harmlosen Freizeitaktivitäten einen Unfall.
Die gesetzliche Unfallversicherung schützt hier **nicht**.
Leyer & Leyer
Rathausstraße 21 · 48268 Greven
Telefon: 0 25 71 / 99 22 162
fabienne.leyer@basler-agentur.de
guenter.leyer@basler-agentur.de

STIHL

MÜHELOS
GUTE ARBEIT
LEISTEN

RMA 443 / FSA 130
AKKUGERÄTE
Mit den Akkugeräten von STIHL
sind Sie bei uns gut beraten.
KOGO TEC
48268 Greven • Mergenthalerstr. 3
02571/95423 • www.kogotec.de

Kurznotiert

Sprechstunde beim Seniorenbeirat

GREVEN. Der Seniorenbeirat erinnert an die jeweils montags in der Zeit von 10 bis 12 Uhr stattfindende Sprechstunde. Vorstandsmitglieder stehen für Fragen und/oder Anregungen gerne zur Verfügung. Das Sprechzimmer des Beirates befindet sich im Rathaus neben dem Bürgerbüro. Eine Anmeldung ist für die Sprechstunde nicht erforderlich.

Landfrauen besichtigen Wasserwerk

GREVEN. Zu einer Besichtigung des Wasserwerkes mit sachkundiger Führung sind alle Mitglieder der Greven Landfrauen am Dienstag, 31. Mai, eingeladen. Treffpunkt ist um 14.30 Uhr am Wasserwerk, Zum Wasserwerk 21, Greven (Wentruper Berge/Püppkesberge). Erst findet ein gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen statt, anschließend folgt die geplante Führung. Anmelden können sich interessierte Landfrauen bis zum 21. Mai bei Ulla Heitmann unter ☎ 02575/97 04 14.

Neue Funde im Rathaus

GREVEN. Fünf Fahrräder, ein Kinder-Fahrradanhängen und mehrere Schlüssel wurden im April als Fundsachen registriert, außerdem wurden drei Katzen als Fundtiere gemeldet, heißt es in einer Pressemitteilung. Eigentümer melden sich beim Fundbüro der Stadt Greven, ☎ 02571 920-500, oder per E-Mail bei buergerbuero@stadt-greven.de.

Bewerbungen und Vorschläge für Preis

Wer sind die „Heimat-Macher“?

SAERBECK. Der Heimatpreis sucht seinen Träger für das Jahr 2022. Neben einer kleinen Stele ist diese jährlich verliehene Auszeichnung für Projekte oder Beiträge rund um das Thema Heimat 5000 Euro Preisgeld wert. Kurze formlose Bewerbungen oder Vorschläge nimmt die Gemeinde Saerbeck ab sofort an.

Inhaltlich sind Vereinen, Gruppen, Einrichtungen, Initiativen, Projekte oder auch Einzelpersonen in Saerbeck kaum Grenzen gesteckt, wofür es den Heimatpreis geben könnte. Der Vorschlag muss lediglich einem oder mehreren der vier Vergabekriterien dienen:

- der Bewahrung und Stärkung der lokalen beziehungsweise regionalen Identität,
- der Erhaltung von Traditionen und der Brauchtums-pflege,
- der Erhaltung oder Attraktivitätssteigerung von öffentlich zugänglichen Orten oder Gebäuden oder
- der Stärkung beziehungsweise zur Förderung der Gemeinschaft beziehungsweise des gemeinschaftlichen Zusammenlebens in Saerbeck.

Die Frist zum Einreichen von formlosen Bewerbungen und Vorschlägen endet am 31.



So sieht er aus, der mit 5000 Euro dotierte Heimatpreis in Saerbeck, hier das Exemplar, das 2020 an das Schützenwesen im Dorf ging, das sich das Preisgeld mit der kfd teilte. Foto: Gemeinde Saerbeck

Mai. Bewerbungen, Vorschläge und Rückfragen sind möglich im Rathaus bei Verena Hesping, E-Mail verena.hesping@saerbeck.de, ☎ 02574/89494. Aus den Unterlagen sollte hervorgehen, wie das vorgeschlagene Projekt aussieht, wer dahintersteht und wie es zu den Vergabekriterien passt. Laufende Projekte kommen ebenso in Frage wie geplante.

Über die Vergabe an einen Preisträger beziehungsweise die Aufteilung des Preisgeldes auf bis zu drei Projekte entscheidet der Rat anhand der eingereichten Bewerbungen. „Die Preiskriterien sind bewusst weit gehalten, um möglichst keine Projekte schon im Vorhinein auszuschließen“, erklärt die Gemeindeverwaltung. Der Heimatpreis solle in erster Linie der Wertschätzung von Ehrenamtlichen dienen und ihr Engagement sichtbar machen.

Der Heimatpreis geht auf einen 2019 gefassten, einstimmigen Ratsbeschluss zurück und soll in diesem Jahr samt Preisgeld zum vierten Mal verliehen werden. Der Heimatpreis ist eines von fünf Elementen des NRW-Förderprogramms „Heimat. Zu-

kunft. Nordrhein-Westfalen. Wir fördern, was Menschen verbindet.“ des Ministeriums für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung. Saerbeck gehörte zu den ersten Kommunen, die ab 2019 dieses neue Programm nutzten, um ehrenamtliche Aktivitäten im Ort zu würdigen und zu unterstützen.

Die Heimatpreise gingen bisher an den Heimatverein (2019), die kfd (Frauengemeinschaft) und das Schüt-

zenwesen im Ort (2020) sowie an die Landfrauen, das Kollping-Blasorchester (KBO) und Bernhardine Puckert für Glanemanns Pavillon (2021).

Jazz-Dämmerschoppen am Heimathaus

Entspannter Musikmix

ALTENBERGE. Am heutigen Samstag (14. Mai) lädt der Heimatverein zu seinem ersten Dämmerschoppen am Heimathaus Kittken ein. Beginn ist um 18 Uhr. Eröffnungsgast ist Kettels Loungejazz um den münsterischen Saxofonisten Stefan Ketteler-Eising.

Für den Auftritt in Altenberge hat er sein Loungejazz mit vier bekannten Profimusikern der Münsterländer Jazzszenen zusammengestellt. Da-

zu gehören der Gitarrist und Posaunist Matthias Fleige sowie Max Teschner am Piano, Matthias Rethmann am Bass und Friedemann Kühn am Schlagzeug.

Passend zu einem hoffentlich lauem Sommerabend präsentiert das Jazzquintett lounge Jazz- und Popmusik und verbindet verschiedene Stilistiken zu einem entspannten Musikmix. Klassische Standards der traditio-

nellen Swingliteratur wie All of Me, Shiny Stockings, Take the A-Train treffen auf verjazzte Popmusik von Steve Wonder, Elton John oder Bob Marley.

Der Eintritt ist frei und für das leibliche Wohl sorgt der Heimatverein in Eigenregie. „Wir freuen uns, mal wieder eine tolle Veranstaltung anbieten zu können“, freut sich Franz Müllenbeck, erster Vorsitzender des Heimatvereins..



Der Heimatverein lädt am heutigen Samstag (14. Mai) zu einem Jazz-Dämmerschoppen ein.

Thomas Kutschaty und Olaf Scholz

Gemeinsam für NRW und Deutschland.

Für euch gewinnen wir das Morgen.

SPD

Impressum: NRWSPD, Werdenstr. 4, 40227 Düsseldorf

Angebote gültig bis zum 21.05.2022 | Mo. KW 20

REWE Dein Markt

Täglich frisch und discount günstig!

500 g Schale
Aktionspreis 2,69

Spanien/Marokko/Portugal
Heidelbeeren
Kl. I, je 500 g Schale
1 kg = 5,38

Täglich frisch für dich zum aktuellen Tagespreis

Deutschland
Weißer Spargel
Kl. I
je 1 kg

unverpackt

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

11% gespart
11,99

Pott's Landbier
je 20 x 0,33 l Kasten
1 l = 1,82
zzgl. 4,50 Pfand

22% gespart
3,49

Aquintell Mineralwasser
versch. Sorten
je 12 x 1 l Kasten, 1 l = 0,29
zzgl. 3,30 Pfand

Milka Schokolade
versch. Sorten
je 100 g Tafel

50% gespart
0,59

KNALLER! 49% gespart
0,35

Ehrmann Almighurt
versch. Sorten
je 150 g Bch.
1 kg = 2,33

Géramont Weichkäse
versch. Sorten
je 200 g Pckg.
1 kg = 9,45
oder Scheiben
versch. Sorten
je 150 g Pckg.
1 kg = 12,60

29% gespart
1,89

An unserer Bedienungstheke: Metten Westfälischer Delikatess Kochschinken
je 100 g

Aktionspreis 1,59

Aktionspreis 0,29

Frische Hähnchenschenkel mit Rückenstück
HKL A
je 100 g

Aktionspreis 0,47

Frischer Schweinenackbraten oder frische Nackenkoteletts
besonders saftig
je 100 g

Géramont Cremig-zarte Scheiben
sahnig-milchig

29% gespart
1,89

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.

„Gratis Comic Tag“

Stadtbibliothek ist zum ersten Mal mit dabei

GREVEN. Der deutschlandweite „Gratis Comic Tag“ findet am heutigen Samstag, 14. Mai, statt. Die Stadtbibliothek Greven ist zum ersten Mal als Verteiler und Akteur mit dabei.

Alle großen und kleinen Comicfans sind eingeladen, sich aus insgesamt 35 verschiedenen Heften von 19 Verlagen ihre(n) Liebling(e) auszusuchen und kostenlos mitzunehmen.

„Nachdem wir im Dezember unseren Comic- und Mangabestand aufgestockt haben, ist dieser Tag für uns ideal, um erneut auf unser Angebot aufmerksam zu machen“, freut sich Anne Thiemann von der Stadtbibliothek.

Die Hefte werden am Gratis

Comic Tag während der Öffnungszeiten der Bibliothek von 10 bis 13 Uhr verteilt, solange der Vorrat reicht. Von jedem Heft gibt es 20 Exemplare, also sind insgesamt 700 Comicheftchen vorrätig. Darunter Kinder-Comics wie „Entenhausen“, „Enola Holmes“ und „Goofy“, sowie „Komi can't communicate“, „Batman“ und „Sebastian Fitzeks Augensammler“ für die Größeren.

Als Auftakt zum Gratis Comic Tag 2022 bietet die Stadtbibliothek Greven zwei Comic-Workshops an. Am Freitag, 13. Mai, haben Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren die Möglichkeit, der Held ihres eigenen Comics zu werden. Zusammen mit Autor

Klaus Uhlenbrock aus Steinfurt werden Fotos gemacht, die mithilfe einer App und einem Tablet in der Gruppe zu einer Bildergeschichte umgearbeitet werden. Der erste Workshop startet um 15 Uhr, der zweite um 16.15 Uhr, Dauer jeweils eine Stunde. Pro Workshop sind fünf Plätze zu vergeben. Die Teilnahme ist kostenlos. Wer Interesse hat, kann sich telefonisch unter ☎ 02571/ 920 390, per Mail an stadtbibliothek@stadt-greven.de oder persönlich in der Bibliothek melden.

Seit 2010 gibt es den „Gratis Comic Day“. Das US-amerikanische Vorbild – der „Free Comic Book Day“ – startete sogar bereits vor zwanzig Jahren. Die Idee: Einmal im Jahr

kann man eine (Comic-)Buchhandlung oder Bibliothek besuchen und erhält vor Ort ein paar Comic-Hefte gratis. Die Auswahl ist groß: Manga, Superhelden, frankobelgische Abenteuer, Disney oder Independent Comic.

Der GCT ist auch ein gemeinsames Fest von Verlagen, Händlern und natürlich Lesern. Mit dieser Aktion möchten die Veranstalter zeigen, wie bunt und abwechslungsreich die deutsche Comiclandschaft ist und hoffen, neben einer treuen Besucher-schar auch neue Kundinnen und Kunden mit dieser besonderen Kunstform zu begeistern.

Mehr Informationen zum Initiator und eine Übersicht,

wer am GCT teilnimmt und welche Aktionen (Signierstunden, Lesungen, Workshops) es rund um den Tag gibt, findet man unter www.gratiscomictag.de.



Das Bibliotheks-Team ist vorbereitet. Comicfans sind eingeladen, sich aus insgesamt 35 verschiedenen Heften ihre Lieblinge auszusuchen.

„Seelenfeuer“-Benefiz-Konzert

Lichtvolle Gedanken für Herz und Kopf

GREVEN. „Frieden Sein“ lautet der Titel eines Benefizkonzertes am morgigen Sonntag, 15. Mai, um 17 Uhr in der Martinus-Kirche in Greven. Lieder und Gedanken für Freiheit, Hoffnung und Liebe laden ein zur Ruhe zu kommen und gemeinsam Frieden zu tanken.

Gestaltet wird die musikalische Stunde von Andrea Thalmann aus Riesenbeck, die mit ihrem Programm auf Einladung der evangelischen und katholischen Kirchengemeinden zu Gast ist. Seit einigen Jahren ist sie mit ihrem Projekt „Seelenfeuer– Musik, die gut tut!“ in der Region unterwegs. Begleitet am Klavier singt sie berührende Songs von unter anderem Sefora Nelson, John Lennon und Marius-Müller Westernhagen, die lichtvolle Gedanken in die Herzen und Köpfe der Zuhörer locken und Kraft und



Andrea Thalmann Foto: Archiv

Zuversicht schenken. Der Eintritt ist frei, am Ende des Konzertes wird um eine Spende für die Ukraine-Flüchtlings-Hilfe gebeten.

Weitere Infos auf www.projekt-seelenfeuer.de.

MAGISCHE KOCHMOMENTE ERLEBEN

Bis zu **2000,- € GESCHENKT**

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

Silit-TOPFSET GESCHENKT

Beim Kauf einer frei geplanten Küche ab einem Einkaufswert von **3998,-**

EXPRESS KÜCHEN
einfach. alles. gut.

3298,- ABHOLPREIS

Hochwertige Technik inklusive
Zanker Dunstabzugshaube KHV6250BA (EEK C)*
Zanker Glaskeramik-Kochfeld KEV6341FBB
Zanker Edelstahl-Backofen KOB10401XB (EEK A+)*
Zanker Einbau-Kühlschrank KNLK14FS (EEK F)*

A+ F
Zanker Kühlschrank KNLK14FS (EEK F)*

Einbauküche aus dem Programm Base, Zeile mit Kurzhänger und Demi-Element in Beton Steinweiss und Ansetztisch, inkl. Edelstahl-Elektrogeräte und Edelstahl-Einbauspüle, ca. 270 cm + 120 cm + 120 cm breit. Ohne Deko. M4520032052779897

Individuell planbar
Individualplanung

noite KÜCHEN & Miele

6998,- LIEFERUNG GRATIS

Miele - Technik inklusive
Miele Glaskeramik-Kochfeld KM6520 FR
Miele Backofen H2266-1B (EEK A+)*
Miele Kühlschrank K7103F (EEK F)*

A+ F
Miele Kühlschrank K7103F (EEK F)*

Nolte-Küchenkombination aus dem Programm Manhattan, Front Eiche nero Nachbildung, Arbeitsplatten schwarz, Nischenrückwand Eiche nero Nachbildung, Insel mit 2 Schwarzglastüren. Mit Elektrogeräten von Miele und Einbauspüle. Maße ca. 365 + 200 cm. Ohne Deko. M497213 202 311 3352

Esstisch, Platte Glas/Keramik schwarz, Gestell Metall schwarz matt pulverbeschichtet, B/H/T ca. 200/75/100 cm. Actona Heaven

599,-

Armlehnstuhl, Stoff Preston olivgrün, 100% Polyester, Gestell Eiche schwarz lackiert, B/H/T ca. 62/80/59 cm. Actona Bella

129,- je
Berning-Aktions-Preis

Armlehnstuhl, Bezug Stoff, 100% Polyester, versch. Farben, Gestell schwarz matt, B/H/T ca. 58/83/55 cm. Actona Brooke

99,95 je

Armlehnstuhl, Bezug Stoff, 100% Polyester, versch. Farben, Gestell Metall schwarz matt pulverbeschichtet, B/H/T ca. 59/84,5/54,5 cm. Actona Brenda

149,- je

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!

Kalender

Samstag, 14. Mai 2022

So 15. Mai MÜNSTER

KONZERT

CONJAK: Traum weiter!

15 Uhr
KULTURfrische Sommerbühne
am Kap.8
Idenbrockplatz 8 (Rückseite des
Bürgerhauses)

Weitere Informationen unter
www.stadt-muenster.de/kap8

TANZ

Premiere: Rebel Dance Company – Over The Rainbow

18 Uhr
Theater Münster, Kleines Haus
Neubrückenstraße 63

Weitere Informationen unter
www.theater-muenster.com

KONZERT

Tim Vantol: Better Days Tour 2022

20 Uhr
Sputnikhalle
Am Hawerkamp 31

Weitere Informationen unter
www.sputnikhalle.de

KONZERT

Disarstar

20 Uhr
Jovel Club
Albersloher Weg 54

Weitere Informationen unter
www.jovel.de

KONZERT

Jazz Smells

20 Uhr
Black Box im cuba cultur
Achtermannstraße 10-12

Weitere Informationen unter
www.blackbox-muenster.de

KREIS COESFELD

MUSEUM

Internationaler Museumstag

11 bis 17 Uhr
Burg Vischering
Berenbrock 1, Lüdinghausen

Weitere Informationen unter
burg-vischering.de

KONZERT

Oost-Nederlands Symfonieorkest

15 bis 17 Uhr
Pius-Gymnasium Coesfeld
Gerlever Weg 5, Coesfeld

Eintritt frei

KONZERT

Angelo Comisso

16 bis 18 Uhr
Kolvenburg Billerbeck
An der Kolvenburg 12, Billerbeck

Weitere Informationen unter
kolvenburg.de

KINDER

Ringa von Rattenau

11.15 Uhr
Geschwister-Eichenwald-Aula
An der Kolvenburg 12, Billerbeck

Tickets unter www.ticket-regional.de/billerbeck

KREIS WARENDORF

FESTE

Warendorfer Maiwoche

10 bis 18 Uhr
Lohwall
Lohwall, Warendorf

Eintritt frei

MUSEUM

Internationaler Museumstag

11 bis 17 Uhr
KunstMuseum Ahlen
Museumsplatz 1, Ahlen

Weitere Informationen unter
kunstmuseum-ahlen.de

Mo 16. Mai MÜNSTER

KONZERT

Johanna Amelie

20 Uhr
Pension Schmidt
Alter Steinweg 37

Weitere Informationen unter
www.pensionschmidt.se

LESUNG

Désirée Nick

20 Uhr
GOP Variété-Theater Münster
Bahnhofstraße 20-22

Weitere Informationen unter
www.variete.de/muenster

Di 17. Mai MÜNSTER

POETRY

Sira Busch: Weltbilder

20 Uhr
BLACK BOX im cuba cultur
Achtermannstr. 10-12

Weitere Informationen unter
tatwortimnetz.de

KONZERT

Bensen und Fuchs mit Nikola Materne

20 Uhr
Kulturbahnhof Hiltrup
Bergiusstraße 15

Weitere Informationen unter
kulturbahnhof-hiltrup.de

Mi 18. Mai MÜNSTER

LESUNG

„Zum Greifen nah: Von den Anfängen des Denkens“

20 Uhr
Kunsthaus Kannen
Alexianerweg 9

Weitere Informationen unter
www.literatur-und-psychiatrie.lwl.org/de/veranstaltungen/veranstaltungsreihe-khk/

KONZERT

Imminence

20 Uhr
Sputnikhalle
Am Hawerkamp 31

Weitere Informationen unter
www.sputnikhalle.de

THEATER

Best of Loriot

20 Uhr
Boulevard Münster Theater
Königsstraße 12-14

Weitere Infos und Termine unter
boulevard-muenster.de



Serhat Dogan kommt am Freitag mit seinem aktuellen Programm „Glücklicher Türke aus Bodenhaltung“ nach Greven. Foto: Andreas Krüskemper

KREIS WARENDORF

MESSE

Berufs-Orientierungs- Messe

16 bis 20 Uhr
Linnenwiese
Wiesengrund, Warendorf

Weitere Infos und Termine unter
www.warendorf.de/wirtschaft-arbeit/wirtschaftsstandort-warendorf/berufsorientierungsmesse.html

Weitere Informationen unter
derkleinebuehnenboden.de

Do 19. Mai MÜNSTER

KONZERT

Amewu: Tour 2022

20 Uhr
Skaters Palace
Dahlweg 126

Weitere Informationen unter
www.skaters-palace.de

KONZERT

Wiegedood + Support

20 Uhr
Sputnikhalle
Am Hawerkamp 31

Weitere Informationen unter
www.sputnikhalle.de

KREIS BORKEN

KONZERT

Clubkonzert: Raum 27

20 Uhr
rock'n'popmuseum
Udo-Lindenberg-Platz 1, Gronau

Weitere Informationen unter
rock-poppmuseum.ticketfritz.de

Fr 20. Mai MÜNSTER

MUSIKLESUNG

Stefan Nászay: Kafkas Haken

20 Uhr
Der Kleine Bühnenboden
Schillerstraße 48a

Weitere Informationen unter
derkleinebuehnenboden.de

KONZERT

Suntrigger

20 Uhr
Rare Guitar
Hafenstraße 64

Weitere Informationen unter
www.rareguitar.de

KONZERT

Bitume & MACSAT

19
Heile Welt
Hörsterstraße 33

Weitere Informationen unter
www.heile-welt-muenster.de

KREIS STEINFURT

COMEDY

Serhat Dogan: Glücklicher Türke aus Bodenhaltung

20 Uhr
GBS Kulturzentrum –
Kulturschmiede & Ballenlager
Friedrich-Ebert-Straße 3, Greven

Weitere Informationen unter
www.ki-greven.de

KREIS WARENDORF

SPORT

Preis der Besten

ganztags
Deutsches Olympiade-Komitee für
Reiterei
Freiherr-von-Langen-Straße 13-15,
Warendorf

Weitere Informationen unter
www.pferd-aktuell.de/spitzen-sport/jugendchampionate/preis-der-besten

Sa 21. Mai MÜNSTER

KONZERT

iFAN Musik-Festival

17 Uhr
Skaters Palace
Dahlweg 126

Weitere Informationen unter
www.skaters-palace.de

COMEDY

Downtown MS live

20 Uhr
KULTURfrische Sommerbühne
am Kap.8
Idenbrockplatz 8 (Rückseite des
Bürgerhauses)

Weitere Informationen unter
www.stadt-muenster.de/kap8

KONZERT

Galaktisches Wochenende im Allwetterzoo

Ganztägig
Allwetterzoo Münster
Sentruper Straße 315

Weitere Informationen unter
www.allwetterzoo.de/de/Termine/galaktisches-wochenende/

KONZERT

Steiner & Madlaina & Ansa Sauermann

20.30 Uhr
Gleis 22
Hafenstraße 34

Weitere Informationen unter
www.gleis22.de

KREIS BORKEN

FESTE

Sommerfest Campus Bocholt

13 bis 23 Uhr
Westfälische Hochschule, Campus
Bocholt
Münsterstraße 265, Bocholt

Weitere Informationen unter
bocholt800.de/events/sommerfest-campus-bocholt/

KREIS COESFELD

KONZERT

Festsaal-Konzert

17 Uhr
Haus Stapel
Gennerich 18, Havixbeck

Weitere Informationen unter
www.haus-stapel-konzerte.de

THEATER

Eine Hochzeit zum Verlieben

20.30 Uhr
Freilichtbühne Coesfeld
Flamschen 22, Coesfeld

Weitere Infos und Termine unter
www.freilichtbuehne-coesfeld.de

KREIS WARENDORF

SPORT

Preis der Besten

ganztags
Deutsches Olympiade-Komitee für
Reiterei
Freiherr-von-Langen-Straße 13-15,
Warendorf

Weitere Informationen unter
www.pferd-aktuell.de/spitzen-sport/jugendchampionate/preis-der-besten

Alle Angaben ohne Gewähr.

Aufgrund der Coronalage kann es zu
Absagen oder Verschiebungen kommen.
Bitte informieren Sie sich über
eventuell geltende Corona-Vorgaben.

Ruhiger schlafen!
Automatische Haustechnik-
systeme schützen vor Einbruch

Rollladen · Sonnenschutz · Tore

Ein Herz für die Sonne

Gutenbergstraße 6 · 49479 Ibbenbüren
Telefon 05451/99500 · www.rollladen-schnieders.de

Montag bis Freitag 9.00 – 12.30 Uhr + 14.30 – 18.00 Uhr · Samstag 10.00 – 12.30 Uhr
Ibbenbüren · Gutenbergstraße 6 · Direkt an der A 30 · Gewerbegebiet Süd-Ost

www.kreimers.de

**Sonntag
14–18 Uhr
geöffnet!**

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

**40 Jahre
Kreimer's
GartenPark**

0 59 73 / 94 77 – 0
info@kreimers.de

*Verkauf nur im gesetzlich erlaubten Rahmen

TERRASSENDÄCHER | SOMMERGÄRTEN | CARPORTS | SONNENSCHUTZSYSTEME

Urlaub zu Hause genießen!

10 % auf Terrassendächer und 15 % auf Markisen

Hügelstraße 20 | 49497 Mettingen | Telefon 05452 634 9980
Über WhatsApp erreichbar unter: 0163-3 86 24 80
www.ebt-aluminiumbau.de

Darum sollte der Impfpass nicht verloren gehen

Wichtige Daten

Dem Allgemeinmediziner Klaus Lorenzen entlockt er jedoch allenfalls ein zerknirsches Lächeln. „Irgendwie ist der Spruch lustig – aber er ist auch traurig“, sagt der Hausarzt aus Langebrück bei Dresden. Denn Lorenzen weiß aus Erfahrung, wie mühsam es sein kann, alte Impfdaten wieder zu beschaffen – und dass diese Mühe manchmal vergeblich ist. „Es ist ein Personaldokument, das nicht verloren gehen sollte“, sagt Lorenzen über den Impfpass. Doch oft genug passiert genau das. Manche verkramen den Impfausweis beim Umzug. Andere vergessen, dass sie ihn im Bankschließfach deponiert oder in ihre Familienchronik gelegt haben. Der Hausarzt erzählt, dass er sich angewöhnt habe, Patienten ohne Impfpass darauf aufmerksam zu machen, wo überall bei anderen seiner Patienten am Ende der Impfpass doch wieder aufgetaucht ist. ★ Nachträge sind möglich – :wenn die Daten vorliegen:

Deutschland sucht den Impfpass! Dieser Slogan ist aus einer Informationskampagne bekannt.

Es ist ein Personaldokument, das nicht verloren gehen sollte.

Klaus Lorenzen, Allgemeinmediziner

Natürlich kann ein Hausarzt auch einen neuen Impfausweis ausstellen. Und er kann, mit Zustimmung des Patienten, auch bei den vorherigen Hausärzten entsprechende Patientendaten anfordern. «Wenn wir Glück haben, sind die Impfdaten dabei», sagt Lorenzen, der stellvertretender Vorsitzender des Sächsischen Hausärzterverbandes ist. Diese Daten ließen sich dann in den neuen Impfpass nachtragen. Gerade bei jungen Erwachsenen, die zu einem Hausarzt wechseln, klappe das gut, weil beim Kinderarzt die Impfhistorie meist noch vollständig im System vorliege, so Lorenzen. Generell sind Ärzte verpflichtet, allgemeinmedizinische Unterlagen zu Patienten mindestens zehn Jahre aufzubewahren. Das Problem: Wichtige Impfungen liegen teils viel länger zurück. Und wer weiß noch, ob und wann und gegen was er in den 1980-er oder 1990er Jahren geimpft wurde? „Wenn ich keine Unterlagen habe und sie sich auch nicht mehr auftreiben lassen, müsste ich dann eigentlich noch einmal eine Grundimmunisierung machen“, sagt Lorenzen. Auffrischen reicht nicht. Auch die Ständige Impfkommission (Stiko) am Robert Koch-Institut (RKI) rät: Fehlen Informationen über Impfungen, die für den Patienten empfohlen – also indiziert – sind, dann sollten sie nachgeholt werden. „Nur dokumentierte Impfungen gelten als durchgeführt.“ ★ Digitale Lösungen könnten helfen: Abhilfe schafft womöglich die Anfang des



Besser, man passt gut auf ihn auf: Der Impfausweis ist ein wichtiges Dokument.

Foto: dpa

Radelnd die Gelenke schonen

Wer für den Arbeitsweg aufs Fahrrad umsteigt, sollte anfangs eher niedrige Gänge einlegen. Denn: In höheren Gängen werden die Beine stark gefordert, sagt Ingo Froböse, Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Das übt Druck auf die Gelenke aus, die sich erst an die neue Belastung gewöhnen müssen. „Wenn man nicht außer Atem gerät, macht man es richtig“, sagt Froböse. Sein Rat: Das Radfahren als Ausdauerinheit verstehen, nicht als Krafteinheit. Optimal ist laut Froböse eine Tretfrequenz von 60 bis 80 Umdrehungen pro Minute. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, hilft nur eines: mitzählen. (dpa)

schuhen“, ordnet Klaus Lorenzen ein. Ein Problem dabei: Für jede Arztpraxis sei die separate Anschaffung eines zusätzlichen Impfmoduls zur Verwendung zusammen mit dem Praxis-Verwaltungssystem erforderlich. (dpa)

Jahres ins Leben gerufene Patientenakte: Ab 2022 sollen Krankenversicherte dort auch ihre Impfdaten elektronisch hinterlegen können. So können diese Informationen nicht mehr samt Pass in irgendeiner Kiste verschwinden. Einige Krankenkassen bieten bereits einen E-Impfpass an. Der digitale und elektronisch speicherbare Impfpass befindet sich „bedauerlicherweise noch in den Kinder-

Medizin

ANZEIGE

Frei verkäuflich in Ihrer Apotheke:

Spezialpräparat zur Unterstützung der männlichen Vitalität

Forscher haben herausgefunden, dass bestimmte Nährstoffe eine wichtige Rolle für die männliche Sexualfunktion spielen. Diese wurden von Experten in dem Spezialpräparat **Neradin aktiv** für den Mann kombiniert (frei verkäuflich, Apotheke).

Häufige Faktoren, die die männliche Sexualfunktion beeinflussen, sind Ermüdung und Erschöpfung. Deshalb enthält Neradin aktiv einen wertvollen Extrakt aus rotem **Ginseng**. Zusätzlich ist **Magnesium** enthalten, das zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beiträgt.

Außerdem wichtig zu wissen: Eine gesunde Sexualfunktion beginnt mit dem sexuellen Begehren, welches größtenteils von Testosteron gesteuert wird. Daher ist in Neradin aktiv auch **Zink** zur Aufrechterhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut enthalten.

Typisch für viele Männer: zu hohe Homocystein-Werte, z. B. aufgrund eines hohen Fleischverzehrs. Diese können die Durchblutung stören, die für eine Erektion entscheidend ist. Deshalb enthält das Nahrungsergänzungsmittel Neradin aktiv zudem **Folsäure**, die für einen normalen Homocystein-Stoffwechsel sorgt.

Jetzt Neradin aktiv probieren!

Für Ihre Apotheke: **Neradin aktiv** (PZN 16809560)



www.neradin.de



Schlafstörungen? Das hilft wirklich!

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen. Sogar zwei Drittel leiden unter Durchschlafproblemen. Viele Schlafmittel versprechen Hilfe. Doch die Wahl des richtigen Präparates ist entscheidend, um Schlafstörungen langfristig in den Griff zu bekommen. Das Schlafmittel Baldriparan – Stark für die Nacht hat sich seit Generationen bewährt. Bis heute vertrauen zahlreiche Betroffene auf das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* aus der Apotheke – und das aus gutem Grund!

Bewiesene Wirksamkeit Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht (rezeptfrei). Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Das Besondere: Es beschleunigt nicht nur das Einschlafen, sondern

fördert auch das Durchschlafen.¹ **Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag** Nur wer gut durchschläft, hat eine erholsame Nacht. Essenziell dafür ist ein ausreichend langer Tiefschlaf, der durch chemisch-synthetische Schlafmittel meist jedoch reduziert wird. Anders bei Baldriparan: Es verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.¹ Somit verursacht es keine

Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholten Start in den Tag. **Auf Dauer gut schlafen ohne Gewöhnungseffekt** Doch nach vielen schlaflosen Nächten ist es mit einer erholsamen Nacht nicht getan. Deshalb ist langfristige Hilfe gefragt. Der Vorteil von Baldriparan: Es wirkt ganz natürlich und hat keinen Gewöhnungseffekt.

- Beschleunigt das Einschlafen, fördert das Durchschlafen¹
- Mit hoch dosiertem Baldrianwurzelextrakt
- Rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt

Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Stark für die Nacht** (PZN 00499175)



www.baldriparan.de

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84. <https://doi.org/10.1159/000021314>; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1014295> • *Insight Health MAT 07/2021 • Abbildungen Betroffener nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

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



Reiseträume

WEILKE

QualityBus.de

56 Kundenbewertungen für den Veranstalter

Gesamtbewertung 4.40 von 5.00

Weiterempfehlung 100 %

05.01.22

Komm, wir verreisen...!

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



„GRENZENLOSES“ URLAUBSVERGNÜGEN...
... im Berchtesgadener und im Salzburger Land und in den Hochalpen!
Mit Aufenthalt im Komforthotel bei Kufstein. Sehr viele Leistungen inkl.
Zusatztermin wg. großer Nachfrage

- ✧ Fahrt im modernen Reisebus
- ✧ 6 x Übernachtung mit großem Frühstücksbuffet und Abendessen (3-Gang-Wahlmenü mit zusätzlichem Salatbuffet, 1 x Grillabend,

- 1 x Bauernbuffet) im **Top-Hotel Erlerwirt****** in Erl in Tirol
- ✧ 1 x Kaffee und Kuchen im Hotel
- ✧ 1 x Tiroler Abend mit Live-Musik

- ✧ Freie Nutzung des frisch renovierten Wellnessbereiches mit Hallenbad und Saunen
- ✧ Stadtführung in Rosenheim
- ✧ Ausflug ‚Kaiserrundfahrt‘ mit örtl. Reiseleitung
- ✧ Ausflug Chiemsee, Fuschlsee, Wolfgangsee mit örtl. Reiseleitung
- ✧ Ausflug Großglockner Hochalpenstraße mit örtl. Reiseleitung

Reisetermin:

27.06. – 03.07.2022



WUNDERSCHÖNES DRESDEN
Mit First-Class-Hotel und mit vielen Leistungen

- ✧ WEILKE-Reisebegleitung, inkl. Frühstücksimbiss im Bus
- ✧ 3 x Ü/F im bewährten **Dorint Hotel ****** (zentral!)

- ✧ Beherbergungssteuer inklusive
- ✧ 4-std. Stadtrundfahrt Dresden und Schloss Pillnitz

- ✧ 2-std. Altstadttrundgang

- ✧ WEILKE-Reisebegleitung
- ✧ 3 x Ü/F im beliebten **Novotel****, Mechelen** (City-Tax' inkl.)
- ✧ 1 x Abendessen im Hotel
- ✧ Stadtrundgänge in Mechelen, Brügge, Gent und Antwerpen

Reisetermine: 16. -19.06., 14. – 17.07., 11 – 14.08., 27. – 30.10.

Reisetermine: 16. – 19.06., 14 – 17.07.22

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 Reisebedingen laut Hauptkatalog 2022 oder siehe unter www.weilke-touristik.de/agb (siehe auch: www.weilke-touristik.de/Datenschutz)

www.weilke-touristik.de



Immer aktuell immer dabei!



2 Monate nur

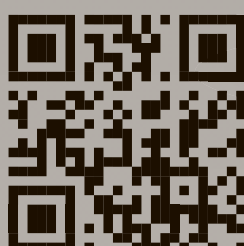
5€

75 % SPAREN

Digital Basis

- **Alle WN+** Inhalte auf wn.de
- **News-App** für Smartphone und Tablet
- **immer aktuell**, auch sonntags

Bestellbar auch unter
wn.de/wahl22



Aktuelle Berichte, Trends,
Analysen, Interviews und
Hintergründe

WAHL-SPEZIAL
auf wn.de





„Nico“
Drama

FAZIT: ★★★★★
Als sie am Boden ist, entschließt sich Nico, am Trainingsprogramm des Karate-Weltmeisters Andy (Andreas Marquardt) teilzunehmen, was ihrem Leben eine neue Wendung gibt...



„Nico“: Eine Geschichte über Trauma und Mut

Höchst emotional

Foto: dpa

Was für Auswirkungen kann ein rassistischer Übergriff auf einen Menschen haben? Das können Zuschauer im einfühlsamen und höchst emotionalen Spielfilmdebüt von Regisseurin Eline Gehring nachvollziehen, in dem die Hauptfigur Nico (Sara Fazilat) uns spüren lässt, welch schlimme Folgen Rassismus für den Körper und den Kopf haben kann. Mit einem Rempler auf dem Heimweg

fängt alles an. Eigentlich war Nico zuvor eine fröhliche und selbstbewusste Frau, die Spaß am Leben hatte. Doch ein rassistischer Übergriff nach einer Party im Park ändert alles. Die Deutsch-Perserin Nico wird von einer Gruppe Männer, angeführt von einer aggressiven Frau, zusammen geschlagen und wacht in einem Krankenhaus auf – danach ist sie kaum wiederzuerkennen. Immer wieder wird Nico von Flashbacks an den schrecklichen Angriff geplagt. Die 180-Grad-Drehung von

Nico ist eine lebensbejahende Altenpflegerin, die ihren Job liebt. Doch ein rassistischer Übergriff nach einer Party im Park ändert alles.

einer lebenslustigen Altenpflegerin hin zu einer in sich gekehrten, ängstlichen und wütenden Frau zeigt, wie sehr sich Traumata auf Körper und Psyche auswirken können. Im Karate findet Nico eine Art Ventil für die eigenen Gefühle. Doch obwohl das harte Trainingsprogramm von Karate-Weltmeister Andy ihr etwas hilft, ihre Emotionen zu kanalisieren, wird schnell klar, dass sich derartige psychische Folgen nicht einfach wegtrainieren lassen. Nico verliert nach und nach die Verbindung zu sich selbst

und ihrem alten Leben. Auch ihre Beziehung zu ihrer besten Freundin Rosa (Javeh Asefjah) sowie ihren Patientinnen und Patienten auf der Arbeit fängt an zu bröckeln. Erst als Nico auf die Mazedonierin Ronny (Sara Klimoska) trifft, entwickelt sich eine Verbindung zwischen den beiden Frauen, die Nico dazu veranlasst, den eingeschlagenen Weg in Frage zu stellen. „Nico“ ist nicht nur das Spielfilmdebüt von Eline Gehring, sondern gleichzeitig die Abschlussarbeit von Hauptdarstellerin Sara Fazilat im

Studium Produktion an der Deutschen Film- und Fernsehakademie Berlin (DFFB). Der Film ist in der Vorauswahl für den Deutschen Filmpreis 2022 in der Kategorie Spielfilm. 2021 wurde Fazilat bereits für ihre Rolle als Nico beim Filmfestival „Max Ophüls Preis“ als „Bester Schauspielnachwuchs“ ausgezeichnet. Bildgestalterin Francy Fabritz war ebenfalls an dem Drehbuchentwurf beteiligt. (dpa)

Gesundheit

ANZEIGE

Verstopfung – was tun?

So kommt die Verdauung wieder in Schwung

Eine träge Verdauung ist eine wahre Last: Die Beschwerden reichen von unregelmäßigem Stuhlgang bis hin zu Verstopfung. Durch Stress, wenig Bewegung oder ballaststoffarme Ernährung nimmt die Darmaktivität ab, der Nahrungstransport durch den Darm dauert deutlich länger und 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 auf natürliche Weise 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

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis
(PZN 13880244)

www.kijimea.de

Spezielles Cannabis Öl aus der Apotheke

Rauschfreies Cannabis? Ja, das gibt es: als Cannabis Öl von der Qualitätsmarke Rubaxx (Rubaxx Cannabis Öl, Apotheke). Wir klären auf, was dahintersteckt.

Cannabis gilt als eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon seit tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Wissenschaftlern ist es gelungen, aus den Samen einer speziellen Cannabispflanze ein wertvolles Öl zu gewinnen (Rubaxx Cannabis Öl). Das Geniale: Cannabisamen haben keine berauschende Wirkung!

Mit Vitaminen für Muskeln und Immunsystem
Neben hochwertigem Cannabisamenöl enthält Rubaxx Cannabis Öl außerdem wertvolle Vitamine für Muskeln, Knochen und das Immunsystem. Vitamin D spielt eine essenzielle Rolle für den Erhalt einer normalen Muskelfunktion und normaler Knochen. Zusätzlich trägt es zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Ebenfalls in Rubaxx Cannabis Öl enthalten: Vitamin E. Es schützt

- ✓ Mit wertvollen Vitaminen für Muskeln und Immunsystem*
- ✓ Hergestellt in Deutschland
- ✓ Frei verkäuflich in der Apotheke



die Zellen vor oxidativem Stress, d.h. es wirkt als Radikalfänger der Schädigung von Körperzellen entgegen.

Höchste Qualität in Tropfenform
Rubaxx Cannabis Öl wurde speziell für den täglichen Verzehr hergestellt. Sowohl

die Herstellung als auch die Abfüllung finden nach strengsten deutschen Qualitätsstandards statt. Weiterer Pluspunkt: Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Cannabis Öl
(PZN 15617485)



www.rubaxx-cannabis.de

*Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen, einer normalen Muskelfunktion und einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Maifest in Greven



Der DRK-Ortverein Greven bietet kostenlose Bürgertests an.

DRK-Teststation auf dem Marktplatz Getestet ins Getümmel

GREVEN. Für alle, die bei ihrem Maifest-Besuch auf „Nummer sicher“ gehen wollen, gibt es auf dem Marktplatz auch eine Teststation. Der DRK-Ortverein Greven hat dort seinen Stand aufgestellt und bietet kostenlose Bürgertests an. In dem mobilen Testzentrum besteht weiterhin Mas-

kenpflicht. „Die Besucher können jederzeit in dem Zeitraum wo wir vor Ort sind ohne Anmeldung vorbeikommen“, erklärt Petra Tölle von der Rotkreuzleitung des Ortsvereins Greven, „die Registrierung übernehmen wir dann vor Ort.“ Die Ergebnisse des Corona-Schnelltests erhalten

die Besucher entweder per Mail oder als Ausdruck. Auch eine Testung am DRK Heim, Alte Bahnhofstr. 56 zu den gewohnten Öffnungszeiten Montag bis Freitag von 17 Uhr bis 20 Uhr sowie Samstag und Sonntag von 15 Uhr bis 20 Uhr möglich. Infos auf <http://www.drk-greven.de>.

Haltestelle im Niederort

Greven Express dreht seine Runden

GREVEN. Noch ein Stadtfest-Klassiker. Was wäre ein Maifest ohne die traditionelle Kleisenbahn? „Den Greven Express gibt es bereits seit unserem ersten Stadtfest, dem Cityfest 1976“, erklärt Johann-Christoph Ottenjann von der Grevener Werbegemeinschaft (GWG) den Greven Oldtimer.

Verlässlich dreht der Greven Express in gemächli-



Seit dem vergangenen Martinusmarkt erstrahlt der Zug in neuem Glanz.

chem Tempo seine Runden durch die Innenstadt. Von der Haltestelle am Niederort geht es los. Seit dem vergangenen Martinusmarkt erstrahlt der Zug auch wieder in neuem Glanz. „Wir haben die veranstaltungsfreie Zeit genutzt, um unsere kleine Eisenbahn einmal rundum zu erneuern“, freuen sich Rainer Nieuwenhuizen und Wolfgang Gielow für Greven Marketing.

Ein Garant für den Frühling

Maifest lockt mit vielfältigem Programm



Macher und Sponsoren haben ein im wahrsten Sinne des Wortes buntes Programm zusammengestellt. Foto: wkt

-wkt- **GREVEN.** „Das Maifest ist das zweitälteste der vier Grevener Stadtfeste“, weiß Johann-Christoph Ottenjann von der Grevener Werbegemeinschaft (GWG), „gemeinsam mit dem Cityfest – unserer Konstante seit 1976 – dem Grevener Frühling und dem Martinusmarkt sind wir eine der wenigen Städte in der Region, die vier gleichwertige und hochwertige Stadtfeste bieten.“

Und das Programm, das das Greven-Marketing-Team um Peter Hamelmann geschnürt hat, kann sich sehen lassen: Nicht nur die Aktion „Greven malT bunt“ soll die Besucher in die Innenstadt locken. Am Sonntag von 13 bis 18 Uhr öffnen die Grevener Einzelhändler ihre Türen und punkten mit persönlicher Beratung, guten Angeboten und einem Einkaufserlebnis direkt vor der Tür. Die kleinen Händler beim Kinderflohmarkt in der Alten Münsterstraße stehen ihren großen Vorbildern dabei um nichts nach. Ebenfalls



»Wir sind eine der wenigen Städte in der Region, die vier gleichwertige und hochwertige Stadtfeste bieten.«

Johann-Christoph Ottenjann

für Kinder hat die Abenteuerkiste ein tolles Aktionsprogramm auf dem Marktplatz zusammengestellt.

Über die ganze Stadt verteilt sorgen Aussteller, Infostände und Imbisse – wie der Stand vom DITIB Greven mit leckeren türkischen Spezialitäten

auf der Rathausstraße oder das Café des Augustinianums in der Freiluft-Galerie am Kirchberg – für Stadtfest-Atmosphäre.

Auf der Marktplatz-Bühne dreht sich nachmittags alles um Musik und Tanz. Den Anfang macht der „Chor Harmonie“. Anschließend entführt Nadine Fernández die Zuschauer mit ihren kleinen und großen Tänzerinnen der „Tanzbühne Greven“ in vielfältige Tanz-Richtungen. Gegen 16 Uhr nimmt das neunköpfige Team vom „Salopporchester“ seine Zuhörer mit bekannten Melodien aus Rock, Pop, Jazz und Klassik auf eine bunte musikalische Reise.

Für Mobilität sorgt verlässlich der Greven Express. Und für die Logistik zum Maifest können sich die Besucher wieder einmal auf den kostenlosen Shuttle-Bus ab Reckenfeld, kostenlose Parkplätze und zum ersten Mal auch spezielle Fahrradparkplätze zählen.

„Ohne die vielfältigen Aktionen unserer Vereine wie auch der finanziellen Unterstützung durch Sponsoren wäre ein solches Programm gar nicht möglich“, lobt Peter Hamelmann als Vorstand von Greven Marketing den Einsatz der verlässlichen Sponsoren Stadtwerke und Kreissparkasse.

www.stadtfeste-greven.de

bioladen

GenussReich

100% BIO

3.000 BIO-PRODUKTE

+ Mittagstisch + Lieferservice

+ Bistro, Kaffee & Kuchen

+ exklusive Partnerkonten

+ wechselnde Sonderaktionen

+ Bio fürs Büro

Alte Münsterstraße 9 · 48268 Greven

genussreich-greven.de · 02571-1394484

Parken für Pkw und Leezen

-wkt- **GREVEN.** Dass zu den Stadtfesten die über 1000 Parkplätze in der Innenstadt kostenlos zu Verfügung stehen und die Parkautomaten nicht gefüllt werden müssen, hat bereits Tradition.

Für Besucherinnen und Besucher, die mit dem Auto anreisen, stehen die ausgeschilderten öffentlichen Parkplätze sowie das Parkhaus am Bahnhof zur Verfügung. Ausgewiesene Behindertenparkplätze gibt es auf den Parkplätzen am Busbahnhof, Rathaus, Wilhelm-

platz und im Parkhaus am Völkerballkreis.

Neu ist bei diesem Maifest allerdings das Angebot für Radfahrer. „Wir haben beim letzten Stadtfest festgestellt, dass doch viele Besucher mit dem Rad in die Innenstadt kommen und dann auf der Suche nach einer sicheren Parkmöglichkeit für ihr Rad oder E-Bike waren“, erklärt Jan Policnik von Greven Marketing. Aus diesem Grunde ist erstmalig ein Teil des Wilhelmplatzes als Fahrradstellplatz reserviert.

BRAX

ENDLICH WIEDER SONNTAGS-SHOPPEN!

KOMMENDER SONNTAG, 15. Mai VERKAUFSOFFEN VON 13-18 UHR!

HERZLICH WILLKOMMEN!

hier kauft man ein!

Greven

Verkaufsoffener Sonntag 15. Mai 13-18 Uhr

SAMSTAG, 14. MAI Greven malT bunt: Die Innenstadt als Galerie

SONNTAG, 15. MAI DER SONNTAG FÜR DIE GANZE FAMILIE Greven malT bunt: Open-Art-Galerie, Malwettbewerb, 3D-Kunstwerke, Live-Musik, großer Kinderflohmarkt, Kleisenbahn u.v.m.

MAIFEST

Zahnarztpraxis am Marktplatz in Greven

Wohle Zähne - Ihr schönstes Lächeln!

Zähne wie Stars

Zahnaufhellung - professionelle Zahnreinigung

Individuelle ästhetische Zahnfüllungen sowie Keramik-Kronen und -Brücken für Ihren strahlenden Auftritt.

Lassen Sie sich beraten: Tel.: 54 700

www.zahnarzt-markt-greven.de

ENERGIEVERSUM Ein Unternehmen der ENBW Gruppe

Dirk Löchte Energieberater und Projektleiter +49 (0) 151 15515501 d.loechte@energieversum.de

Emsdettenerstr. 11 48268 Greven +49 (0) 2571 5806082

ENERGIEVERSUM Ein Unternehmen der ENBW Gruppe

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

Auch im NEUNZEHN/ZWANZIG, Martinistraße 33

ahlert MEINE MARKEN. MEINE MODE.

Maifest in Greven

Flohmarkt an der alten Münsterstraße Großes Angebot zu Taschengeld-Preisen

-wkt- GREVEN. Nicht nur in den Geschäften und auf dem Maifest darf am Sonntag gestöbert werden, sondern auch beim schon traditionellen Kinderflohmarkt in der Alten Münsterstraße und am Fritz-Pöcking-Platz.

Peter Hamelmann von Greven Marketing (Foto) ist begeistert von diesem Flohmarkt-Event für die ganze Familie: „Damit bringen wir Frequenz auch in die Alte Münsterstraße und binden



sie so enger an das Innenstadt-Geschehen.“

Da das Motto „Von Kindern für Kinder“ lautet, ist der Preis für die kleinen Händler auch entsprechend günstig: drei Euro pro Decke im Vorverkauf oder vier Euro am Verkaufstag selbst. Damit erwartet die Besucher des Maifestes am Sonntag zwischen 12 und 17 Uhr ein breites Angebot an gut erhaltenem Spielzeug, Comics, Büchern, Spielen oder auch Kinderkleidung – und das alles zu Taschengeld-Preisen.



Auf dem Kinder-Flohmarkt in der Alten Münsterstraße wird auf dem Maifest ab 12 Uhr so manches Schätzchen den Besitzer wechseln.



Immer wieder ein Publikumsmagnet auf der Marktplatz-Bühne: Nadine Fernández mit ihren kleinen und großen Tänzerinnen der Tanzbühne Greven.

Foto: wkt

Stadtwerke: Pendel-Verkehr zwischen Greven und Reckenfeld Kostenloser Bus-Service

-wkt- GREVEN. Die Buslinie 250 ist auch am Sonntag ein wichtiger und zuverlässiger Zubringer zum Maifest. Er sorgt für entspannte Verkehrswege zwischen Greven und Reckenfeld.

„Wir bieten wieder einen Gratis-Bus-Service an“, erklärt Markus Wüning, ÖPNV-Beauftragter der Stadtwerke Greven.

Schon bei den letzten verkaufsoffenen Sonntagen sei dieses bereits seit etwa zwölf Jahren bestehende Angebot von den Besuchern sehr gut angenommen worden.

Ab kurz nach zwölf bis fast 19 Uhr pendeln die Busse dann im 30-Minuten-Takt

zwischen dem Greven Busbahnhof und der Haltestelle Wiesenstraße in Reckenfeld. Kostenlos, bequem, umweltschonend und ohne lästige Parkplatzsuche – das sind die Argumente für eine rege Nutzung dieses Angebotes.

Weitere Infos: www.stadtwerke-greven.de



Markus Wüning von den Greven Stadtwerken präsentiert den Fahrplan für den Gratis-Bus-Service.

Foto: wkt

Rathausstraße zu

-wkt- GREVEN. Am Sonntag stellt sich nicht die Frage, in welche Richtung die Rathausstraße befahren werden darf. Die Antwort lautet nämlich: in keiner. Und das ist nicht etwa ein neuer Verkehrsversuch, sondern das Maifest.

Zum entspannten Bummeln für die Besucher sind am Sonntag, 15. Mai, die Rathausstraße (zwischen Völkerball und Lindenstraße), der Niederort sowie die Mar-

tinistraße von 8 bis 20 Uhr gesperrt. Für den Straßenmal-Wettbewerb im Rahmen des Straßenkunst-Festivals „Greven malT bunt“ ist die Martinistraße bereits am Samstag, 14. Mai, nur eingeschränkt befahrbar.

Die Stadt Greven weist daraufhin, dass das Wahllokal am Gymnasium am Sonntag mit dem Auto deshalb nur über die Münsterstraße, die Friedenstraße und die Naendorfstraße zu erreichen ist.



Besucher des Stadtfestes, aber auch Wähler, die zum Gymnasium wollen, sollten eine Hinweise zur Anfahrt beachten.

Foto: Stadt Greven



Ihr Haustier wird es lieben:

15% Jubiläums Rabatt*
+ 5% Friends Rabatt**
(Fressnapf App)

am
14. & 16. Mai '22



1-jähriges Jubiläum im FRESSNAPF Greven

Samstag 14.05. und Montag 16.05.22

Feiern Sie mit uns und entdecken Sie unseren Markt in Greven

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

Fressnapf Greven, Nordwalder Straße 1 (am Bahnhof), 48268 Greven,
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9 – 19 Uhr, Sa 9 – 18 Uhr

* Ausgenommen vom Rabatt sind längerfristige Coupon-Aktionen, bereits reduzierte Waren und Geschenkkarten.
Nur gültig vom 14. – 16.05.2022 hier im Markt.



Jetzt App
downloaden

Mit dem Fressnapf Friends Rabatt
sparst du das ganze Jahr 5%

Jetzt Fressnapf App downloaden,
Friends Rabatt aktivieren und bei
jedem Einkauf im Markt und online sparen.

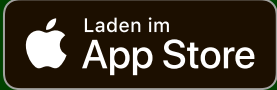
Mehr Infos unter fressnapf.de/friends



Was Tiere lieben



Google Play ist eine Marke von Google LLC



** Angebot der Fressnapf Tiernahrungs GmbH und teilnehmender Märkte (fressnapf.de/marktfinder oder 02151 411 57 60).
Kundenkonto und Fressnapf App erforderlich. Bis zum 31.12.2022.
Ausgenommen vom Rabatt sind Bücher, Zeitschriften, Gutscheine, Versandkosten, Tiere, Pfand, Tabak, Reisen, Training sowie Leistungen unserer Versicherungspartner und Activet Tierarztpraxen. Der Rabatt ist kombinierbar mit allgemeinen Preisreduzierungen, nicht aber mit individuellen Rabatten (z. B. Coupons). Keine Auszahlung oder nachträgliche Gewährung.
Weitere Informationen auf fressnapf.de/friends.

Stellenangebote

**WATERKAMP®**
HOLZ FÜR PROFIS.



**BOCK
AUF'N
BOCK?**

Rauf auf den Bock, rein in die Region:
Wir sind Waterkamp, Holzhändler mit 45.000 qm Betriebsfläche und einem riesigen Lagersortiment. Kommen Sie ins Team als

**Springer (m/w/d) für
LAGER & LKW-TOUREN**
in Vollzeit (40 Std.) am Standort Nordwalde

- ▶ Be- und Entladung von LKW (Wechselschicht)
- ▶ LKW-Tourendienst im Nahverkehr (Frühschicht)
- ▶ Annahme und Kontrolle von Lieferungen
- ▶ Lieferanten- und Kundenbetreuung

Packen Sie's an!

Richten Sie Ihre Bewerbung bitte an:
Franz Waterkamp GmbH & Co. KG
Suttorf 28, 48356 Nordwalde
karriere@waterkamp.de
Tel. 0 25 73 / 93 94 179

WATERKAMP.DE





Wir bilden aus!
www.hengst.com/ausbildung

Work smarter.

Als Spezialist für Filtration steht unser erfolgreiches Familienunternehmen für Innovation, Leidenschaft und Know-how in einem Wachstumsmarkt. Um gemeinsam Neues zu schaffen, suchen wir Menschen, die mutig sind und Herausforderungen suchen, Verantwortung übernehmen und Bewährtes auch mal in Frage stellen. Begleiten Sie uns auf diesem Weg, den Planeten durch unsere Produkte sauberer zu machen!

Für unsere Teams in Münster und Nordwalde suchen wir ab sofort engagierte

- **Einrichter** (m/w/d)
- **Logistiker** (m/w/d)
- **Schichtleiter** (m/w/d)
- **Vorarbeiter** (m/w/d)
- **Produktionsmitarbeiter** (m/w/d)
- **Verfahrensmechaniker** (m/w/d)
- **Werkzeugmechaniker** (m/w/d)

Infos oder Fragen?
Wenden Sie sich gerne an Dörthe Gesterkamp (0251.20202-291) / Lena Hewing (02573.9587-313) oder besuchen Sie unsere Karriereseite www.hengst.com/stellenangebote. Sie können auch eine E-Mail an bewerbung@hengst.de schreiben.

fair | sicher | unbefristet



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

- **Altenberge** 02505-9390139 Fr. Tamkus
- **Burgsteinfurt** 02551-701790 Fr. Millard
- **Greven** 02571-580899 Hr. Merford
- **Emsdetten** 02572-9239456 Fr. Sanders
- **Rheine** 05971-7817 Fr. Werner

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



Wir suchen für unsere Filialen in
Steinfurt und Altenberge
Reinigungskräfte auf 450,- €-Basis
Frau Sanders, 02572/9239456
jobs@manhattan-spielhallen.de
Wir freuen uns auf Sie!



Die Finanzverwaltung des Landes Nordrhein-Westfalen
bietet zum **01.11.2022**

Stellen als Ansprechperson (m/w/d) im Bereich „telefonischer Bürgerservice“ in verschiedenen Finanzämtern an.

Bewerben können sich Personen mit einer abgeschlossenen kaufmännischen Berufsausbildung in einem anerkannten kaufmännischen Ausbildungsberuf, insbesondere als: Rechtsanwaltsfachangestellte/r, Steuerfachangestellte/r, Verwaltungsfachangestellte/r oder Bankkauffrau/-kaufmann. Wünschenswert ist eine einschlägige dreijährige Berufserfahrung in dem erlernten Beruf.

Die Tätigkeit ist bewertet mit Entgeltgruppe 6 TV-L.

Die ausführliche Stellenausschreibung und weitere Informationen finden Sie im Internet unter <https://t1p.de/l8nsb>





MVZ Gynäkologie & Hormonlabor MÜNSTER

Für den Aufbau einer endokrinologischen Praxis in Münster suchen wir ab sofort in Vollzeit/Teilzeit

MFA (w/m/d)
(gerne auch Endokrinologie-Assistent/in)

Die Anstellung ist auf eine langfristige Zusammenarbeit angelegt. Wir wünschen uns eine/n Teamplayer/in, der/die sich durch Zuverlässigkeit und ein freundliches und kommunikatives Wesen auszeichnet. Freude an der Mitarbeit bei medizinischen Tätigkeiten (Schulungen, Blutentnahmen, Unterstützung bei Testungen, etc.) sollte vorhanden sein. Die Weiterentwicklung zum/r Endokrinologie-Assistent/in wird ggf. gefördert.

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an:

MVZ Gynäkologie und Hormonlabor GmbH
z.Hd. Dr. Matthias Haase · Salzstraße 2 · 48143 Münster
matthias.haase@hormonzentrum-muenster.de

TIPA-Transporte
sucht
Berufskraftfahrer/in (m/w/d)
im Nah- und Fernverkehr
40t Sattelzug + 7,5 ter Fahrer
(Mit Aussicht auf Firmenwagen zur Privatnutzung)

Telefon:
025 72 - 967 2440
info@tipa-transporte.de

Familie mit 2 Kindern sucht Kinder-mädchen / Haushaltshilfe ab September in Greven. 4x wöchl. von 7-14 Uhr. ☎ 0160/98151802.

Reinigungskräfte (m/w/d)
in **Reckenfeld** gesucht:
Mo-Fr ab 16 Uhr
sv-pflichtig oder geringfügig

Prior & Peußner
Tel. 0151/40 66 66 43
www.pp-service.com





Aschendorff Logistik

**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**
- **SAERBECK**

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

Gartenhilfe Rentner/älterer Schüler (m/w/d) für leichte Gartenarbeit (Unkraut jäten, Rasen schneiden, u.a.), 1-2x wtl. gesucht, in Lüdinghausen ☎ 02591/4941.

Zuverlässige Reinigungskraft für Privathaushalt (ohne Tiere) in Drensteinfurt auf Minijob-Basis gesucht. 1 mal wöchentlich (ca. 3-4 Stunden). ☎ 0173/8175113.



WELCHER AZUBI WILLST DU SEIN?

FINDE, WAS ZU DIR PASST
AUF WWW.AZUBI.MS!

azubi.ms
Lehrstellen im Münsterland

Frühaufsteher aufgepasst!
Morgengold vergibt Tour an Fahrer mit eig. PKW.
Tägl. ab 04.00 Uhr,
ca. 2 Std. – Raum Saerbeck,
Verdienst bis zu 1.300 €/mtl.
05451-5458122 oder
WhatsApp 0151-52262111
www.rbwestkamp.com

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 (02 51) 6 90-664
Mo. – Fr. 8.00 – 17.00 Uhr
zustellerbewerbung@aschendorff.de
www.extramacher.de



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 (02 51) 6 90-664
zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.de



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



Aschendorff Logistik

Kleinanzeigenmarkt

Samstag, 14. Mai 2022

Stellenangebote



Wir suchen für unseren Standort in **Schöppingen** Auszubildende im Ausbildungsberuf:

Müller / Verfahrenstechnologen Mühlen- und Futtermittelwirtschaft (m/w/d)

Kunigunde, 75 J., nicht so anspruchsvoll, viel jünger wirkend. Bin e. saubere Hausfrau, die gerne verwöhnt u. sich um alles kümmert. Wieder für zwei einkaufen u. kochen. Es ist doch schade um jeden Tag, den man alleine verbringt. Rufen Sie üb. pv an, ich besuche Sie gerne auch kurzfristig. ☎ 0176/45891543.

Sabine, 65 J., mit schlank-fraul. Figur, koche für mein Leben gern u. mag alles was wächst u. blüht. Das Alleinsein kann manchmal richtig traurig machen, besonders jetzt in der schönsten Jahreszeit. Mir fehlt ein Mann mit Herz, für eine liebev. Partnerschaft. Melde Dich üb. pv u. lass uns zus. glücklich sein. ☎ 0176/43646934.

Ich Anja, 63 J., bin e. frühere Landwirtin, habe fleißige Hände für Haus u. Garten, eig. Auto und könnte Sie auch besuchen! Ich wünsche mir wieder üb. pv einen lieben, anständigen Mann an meiner Seite, gerne auch älter. Wir bereuen alles, wenn Sie anrufen ☎ 0160 - 97541357.

zärtliches Rehkitz
...macht auch HAUSBESUCHE
01577 - 370 92 90

Johanna, 73, eine aktive, herzliche Frau mit Humor u. liebem Wesen, fröhlich, zuverlässig, ehrlich, hilfsbereit u. ehrlich, kocht gern, Autof. Gern würde mich ein letztes Mal im Leben verlieben. Sie auch? PV Partnerservice, tgl.ab 10 Uhr. **Tel. 0151-26238488**

Antiquitäten & Kunst

Wäre es nicht ein schönes Geburtstags- Hochzeits- oder Jubiläumsgeschenk? Münster-Schwibbogen. ☎ 0251/230737

Haushalt & Geräte

Apothekenschrank 40 x60 x 215 cm gegen Abholung zu verschenken, ☎ 0171/3260732

Tisch-Gefrierschrank, Liebherr, 2 Jahre alt zu verk. ☎ 0251/249005.

WMF, elektr. Zitruspresse, 20 €. ☎ 0251/525342.

Möbel

Fernsehsessel, 5 motorig, neue Oberklasse, viele Funktionen, wie Aufstehhilfe, Sitzhöhenverstellung, etc. 4 Jahre, NP 3650 € für 950 € VB. ☎ 0171/9180027.

MS: ein Tisch m. Resopalplatte, 110cm x 70cm x 70 cm (L, B, H) und zwei Stühle (Eiche), Federkernpolsterung, an Selbstabholer. ☎ 0251/218626 (AB).

Nicht gleich wegwerfen! Möbelreparaturen und Aufarbeitungen sowie Lackierungen. ☎ 02575/977781.

Kleiderschrank zu verschenken, 2m x 3m (HxB) ☎ 0251/3795682.

Messing-Glastisch 37x30cm, Höhe 34cm, 20 €. ☎ 0251/525342.

Rund um den Garten

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

Suche Hilfe bei der Pflege unseres Gartens in Münster Aasee-Stadt (Delpstraße). ☎ 0173-3821943.

% FINALER AUSVERKAUF %

Der Countdown hat begonnen! Im Juni 2022 ist Schluß.

Radikal reduziert. Jetzt Preissturz. Alles muss raus. Gebote erwünscht! Handeln Sie mit uns!

bis zu -30%

bis zu -40%

bis zu -50%

bis zu -60%

bis zu -70%

Möbel - Teppiche Premium-Qualität zu Top-Angeboten!

Sensä Einrichtungshaus | Harkortstr. 5 | 48163 Münster | Weseler Str. / direkt an der B51
Tel: 0251 975 000 | kontakt@sensa.eu | Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr | Sa. 10 - 17 Uhr
Online: www.sensa-ausstellungsstuecke.eu www.ohrensessel.eu www.esstischsofa.eu

Wassersäcke für Bäume, 60 Liter zu verkaufen, Stück € 7,50. ☎ 0171/5771647

Fahrräder

DamenFAHRRAD - Pegasus Premio SL - schwarz, 8 Gang Nabenschaltung, Größe 28 /49, Nabendynamo, Oldruckbremse, Rücktrittbremse, tiefer Einstieg, sehr guter Zustand für 250,00 € zu verkaufen: ☎ 015751915304

Neuwertiges COBOC Seven Kallio CMF Comfort M 50,5cm, grey, Damen E-Bike, Neup. 4400€, Halb-jahresinspektion, garantiert einwandfrei, Preis VB, an Selbstabholer abzugeben ☎ 0171/4519264.

GAZELLE Herrenrad (5-Gang) sehr gut erhalten, sowie Fahrradträger TWINNY (abklappbar u. abschließbar, f. zwei Fahrräder), zu verkaufen. ☎ 0157/86160963.

Kalkhoff Impulse, E-Bike, Damen, 26er, 8 Gang Nabenschalt., m. Rücktr.-Br., wenig gefahren, 9J, aus gesundh. Grnd. für 850 € abzug. ☎ 02534/1787.

Zündapp City Falt E-Bike, 3 Jahre alt, (mit Inspektion) unter 500 km gelaufen, für 580 € zu verkaufen. ☎ 0163/1587968.

2 Damen E-Bikes und 2 Herren Holland-Räder günstig abzugeben. ☎ 0251/615105.

Herrenrad Gazelle, 21 Gang, gepflegt, VB 185 €. ☎ 0171/3260732

Musikinstrumente

Klavier weiß/gold zu verschenken, Hermann aus Sangershausen, Standort 48308 Senden. ☎ 0151/23702982.

Akkordeon Hohner Student VM 48 Bässe 250 €. ☎ 02593/6269.

Musik & Filme

Schallplatten 40 LPS, 50 Singl 50er-80er Jahre. ☎ 02593/6269.

Tiermarkt

Katze Elfi 1J., kastriert, tätowiert, entwurmt, u. geimpft, sehr verschmust, menschenbezogen. Sucht seit ca. 1 Jahr ein liebes, beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

Prachtfinken aus Hobbyzucht Dez.2021 zu verk. 30 € 02581 - 4598381

Vertrauensvollen und hundeerfahrenen Hundesitter für Urlaub und bei Bedarf für unsere liebe Wällerhündin gesucht. ☎ 01734062313

Vermittlungshilfe für Hunde in Not www.hundepfoten-steynfurt.de Oder ☎ 015251892912

Audio & Foto

Verstärker Bradley Road Runner 100 W 120 €. ☎ 02593/6269.

Dienstleistungen

Ich bitte 24 Std Seniorenbetreuung aus Polen an. Tel-Nr. 0152-15290439

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

Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Hausflohmarkt-Fans aufgepasst! am 15.05.2022 in Münster bei Puhe, Prinz- Eugen-Str.16 von 11 Uhr-14 Uhr findet ein Hausflohmarkt -Haushaltsauflösung statt. Angeboten werden div. Artikel aus Haushaltsauflösung zB Möbel, Geschirr, Deko, Elektro, Fahrrad, Kleidung, Matratze, usw.

Verkaufe motorisiertes Lattenrost von Schröder mit 90x200cm Buche Federholzrahmen, Schulterkomfortzone inkl. Memoryfunktion, Fernbedienung, Netzfreischaltung und Notabsenkung, Rücken- und Oberschenkelteil sind verstellbar, Zustand wie neu, 1500 € VB. ☎ 0176-47344066

Trödel u. Antiquitäten zu verkaufen, u.a. Feldschmiede, Wiener Pendeluhr, Schusternähmaschine, Spiegel f. Jäger + Utensilien. ☎ 02551/4899.

Sonntag, 15.05. Kult-Flohmarkt Hasilaus von 9 - 18 Uhr Homannstr. 38 - 48 in MS-Angelmodde. Tolles Sortiment & ein Kuchenbuffet, daß keine süßen Wünsche offen lässt! Der Erlös daraus geht zu 100% an die Katzenhilfe MS.

Modellautos Burago 1:18 je 10-20 €, Briefmarken ganze Bogen BRD 1976-1990. ☎ 02593/6269.

Kaufgesuche

Privater Sammler sucht Meissner und Hutschenreuther Porzellan, Taschenuhren, Armbanduhren und Münzen. ☎ 0179/3561845.

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, Tel. 0178/2489706 Frau Kahl

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

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

Suche aus Opas und Omas Zeiten alte baurnschränke (mödel),Tund 2 Welt kriegsorden,Zinn,Münzen,

Wein und Spirituosen Ankauf durch seriösen deutschen Fachmann, zahle gute Preise, hole ab, zahle bar 0176-31041323

Suche Modelleisenbahn und Zubehör ☎ 0172/2371602 oder 0209/270558.

Suche Trödel: Hausrat, gute Kleidung, Schönes & Altes. Zahle 5€/Kiste. ☎ 0175/3525676 (Olfen)

Kaufe Musikinstrumente und Trödel 01711273179

Sammler sucht Schallplatten und CDs 01711273179

Suche 28er Damenrad gebr., Ketten-schaltung. ☎ 0160/1611525.

Suche gebrauchte Werkzeuge aller Art. ☎ 0151/47236014.

Suche massiv Holz- und Bauernmöbel aller Art. ☎ 0163-6846244

Tonbandgerät Uher 2 Ton 60er. Angebote unter ☎ 02593/6269.

Sammlertreffpunkt

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

Verloren/Gefunden

500€ FINDERLOHN f. Koffer von der Sparkasse Steinfurt-BU, Bahnhofstrasse. Wer war so freundlich, den Koffer mit getragenen Anziehsachen + ein Schuh einer 79jährigen Frau, die ihre Sachen sehr vermisst, in Verwahrung zu nehmen? Auch wenn der Koffer geöffnet wurde, macht nichts. ☎ 0171/9230051.

Stellengesuche

Hecken-, Strauch-, Baumschnitt und Rasen mähen. ☎ 0251/1491811 oder 0176/20436677

Rentner, sucht Stelle als Fahrer, KL/B, Kurierdienst oder ähnliches. ☎ 0171/5183134.

Putze Ihre Fenster. ☎ 0157/55145818.

Suche Nebenbeschäftigung: Gartenarbeiten, Unkraut, Hecke schneiden, Rasenmähen, mit Entsorgung, Pflaster- und Sandsteine (alle Orte) ☎ 01575/8004832.

Reisemarkt

Norderney, Ferienapp., mit Balkon, 1. Etage, Schwimmbad und Sauna im Haus, für 2 Pers., Nichtraucher, Nordstrand nah (Minigolf, Riffkicker). ☎ 0172/5393353. www.meininseltraum.de

Urlaub an der "Müritz", TOP-FeWo, 2(+1) Pers., am Malchower See, Wassergrundst., Garten m. Pavillon. Grill, Angelsteg/-boot, vom 12.05 - 22.05 u. 06.06 - 16.06 frei ☎ 0172/7714144.

Langeoog FeWo für 2 Pers., ca. 50m², gehobene Ausstattung, separater Eingang, Erdgeschoss mit Terrasse ☎ 0152/56940476.

NORDERNEY Pfingsttermine wg. Krankheit frei, FeWo 40 m², 2 Pers., zentr., ruh., gr. Blk., NR, o. Tiere, ☎ 0171/2689496.

Ostsee/Schlei (Kleinwaabs), Ferienhaus für 4-5 Pers. und FeWo für 2 Pers., Hund erlaubt, ☎ 02369/206630.

Spanien Ampuriabrava, Ferienhaus, 4 Personen, vom 16.07 - 06.08 + ab 06.08 frei. ☎ 0179/4528298.

Zw. Greetsiel u. Norddeich, gemütl. FeWo, 2 P., 1W / 345 € Endpreis bis 25.5. u. ab 28.5., ☎ 04920/301.

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

Empfehlungen/Dienstleistungen

Wir kaufen alle PKW Geländewagen, Busse, mit hoher KM-LSTG, Unfall, Defekten oder fälligem TÜV, gegen bar. **0172/5789301 05971/8083945**

Tierbestattungen Bode
Tel. 05451-507954 Ibbenbüren
www.tierfriedhof-ibbenbueren.de

Baumstumpfentfernung
www.rj-agrar-service.de
☎ 01 71 / 6 90 56 19

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

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

Vermischte Anzeigen

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

Freie Berufe

Polnische Firma seit vielen Jahren in Deutschland Tätig, für Trockenbau, Maler/Fliesenarbeiten und alle Innenarbeiten. In guter Handwerklicher Qualität, Preiswert sofort verfügbar ☎ 0172/9814851.

Sonstige Fahrzeuge

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

Reisemobile/Wohnwagen

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

Ankauf Häuser

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

Häuser Mietgesuche

Stewwerter Fam. (2Erw., 1Kind) sucht freist. EFH mit ca. 120m² zur Miete gerne auch im Außenbereich. ☎ 0172/5821220.

Wohnungen Vermietung

Greven-Reckenfeld, helles Apartment, ca. 50 m², teilw. möbliert, gr. EBK, Bad m. Fenster (Dusche, Wanne, Einb.-Schrank), Abstellr., eig. Terrasse, PKWStellpl., gerne an ältere Dame langfr. zu vermieten, ab sofort frei, KM 390€ zzgl. NK. ☎ 02575/971080.

Olfen, schöne 2 ½-Zimmer-Wohnung in 4-Familienhaus zum 1.8. oder früher zu vermieten, EG, 46m² Gartennutzung möglich, KM 240 € plus NK, ☎ 02306/61941.

Ahlen: DG-Whg., ca 75m², 3,5 Zi. m. EBK, Einstellpl. vorh., zu vermieten. ☎ 0151/50761402.

Wohnungen Mietgesuch

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

Immobilienmarkt Sonstiges

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

Veranstaltungen

TRÖDELMARKT So., 15.5.22 in Ibbenbüren Marktkauf, Hansastr., teilüberdacht Besucher Eintritt 1,- €
Jeder kann mitmachen! Info-Tel: 0172-5314101 www.renemaerkte.de

Bekanntschaften

Partnerschaften

Einsames Herz sucht auf diesem Wege das passende, fehlende Stück des Herzens! Sehnt Du Dich genauso danach mit jemandem gemeinsam einen Weg zugehen? Wenn Du Dich angesprochen fühlst, würde ich mich freuen, wenn ich Dir meine Hand geben darf und wir gehen den Weg zusammen. Witwer, 54Jahre, fest im Leben stehend, freut sich über Deine Antwort und auf Deine Stimme. ☎ 0179/3223393.

Elise, 59 J., völlig alleinstehend, mit toller Figur, schönen Beinen u. etwas mehr Oberweite. Bin e. große Naturliebhaberin, Top-Hausfrau, in der Familie u. bei Gästen als hervorrag. Köchin geschätzt. Suche e. treuen Mann mit ehrl. Herz, Alter Nebensache. Lass uns keine Zeit verlieren u. melde Dich gleich üb. pv ☎ 0176/57889239.

Karola, 70 J., verwitwet, nun sitze ich allein zu Hause u. fühle mich verlassen, dabei bringe ich alle Voraussetzungen für ein schönes Miteinander. Ich möchte noch einmal e. Mann kennenlernen, der auch naturlieb ist u. den es nicht stört, dass ich so gerne koche u. umsorge. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück ☎ 0800/7774050.

Das ideale Geschenk zum 50. Geburtstag

Sarah Schmidtman | Axel Schollmeier
Münster 1972 – vor 50 Jahren
Das Münster-Jahrbuch
80 Seiten
umfrangr. bebildert | kart.
ISBN 978-3-402-24781-5
9,80 EUR

Ausstellung im Stadtmuseum Münster
bis 27. Nov. 2022



Aschendorff Verlag



Erhältlich im Stadtmuseum Münster, 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

Dieser Fotoband lässt Münster im Jahr 1972 wieder lebendig werden. In chronologischer Folge dokumentieren rund achtzig Aufnahmen des Pressefotografen Rudolf Krause wichtige Ereignisse ebenso wie den Alltag und die Freizeit der münsterischen Bevölkerung in diesem Jahr. Die Bilder und ihre Erläuterungen sind informativ und spannend zugleich. In einer Übersicht werden bedeutende weltpolitische Vorgänge des Jahres 1972 den münsterischen Geschehnissen gegenübergestellt. So ermöglicht dieses Buch eine Zeitreise in die Vergangenheit.

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 Schumann
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

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

HALLO

BLICK PUNKT

WOCHENPOST

Dreingau Zeitung

streiflichter

Emskurier

StadtAnzeiger

Hähnchen plus Garnelen

Es knistert auf der Zunge

Food-Bloggerin Julia Uehren liebt es, Zutaten so zu kombinieren, dass es mit einer Geschmacksexplosion im Mund zum Prickeln auf der Zunge kommt.

Unter Surf & Turf versteht man eine Kombination aus Fleisch und Meeresfrüchten. In Nordamerika landen hier meist ein Steak und Hummerschwänze oder Garnelen zusammen auf einem Teller. „Aber ich finde, auch Huhn und Garnelen passen hervorragend zusammen in ein Gericht“, so Julia Uehren. Zur Zubereitung: Für die Marinade Tomaten waschen und Stielansatz entfernen. Orange und Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Von der Orange und einer Limette jeweils 1 TL Schale abreiben. Saft von der Orange und einer Limette auspressen. Tomaten, Knoblauch, Abrieb und Saft von Orange und Limette mit 2 EL Rotweinessig und den Gewürzen in einen Mixer geben und gut durchmischen. Hähnchenteile kalt abwaschen und trockentupfen. Hähnchen dann so in die Marinade legen, dass das Fleisch komplett bedeckt ist. Mindestens 4 Stunden, idealerweise über Nacht ziehen lassen. Garnelen waschen und trockentupfen. Gegebenenfalls Kopf und Darm entfernen. Chorizo aus der Pelle schneiden und aus dem Brät

kleine Bällchen formen. Ananas schälen und grob würfeln. Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Hähnchenteile samt Marinade in eine Auflaufform geben. Chorizo-Bällchen und Ananasstücke dazwischen verteilen. Im Backofen für ca. 45-50 Minuten backen, bis das Fleisch gar ist. Für die letzten ca. 10 Minuten die rohen Garnelen dazugeben und gegebenenfalls für die letzten Minuten den Grill anstellen, damit die obere Schicht leicht anbräunt. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Chili waschen, abtrocknen und den Stiel entfernen. Chili dann in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trockenschütteln und Blätter grob hacken. Limetten vierteln. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und das Gericht mit Zwiebeln, Chili, Koriander und Limetten garnieren. Dazu passen gesalzene Nachos. (dpa)



Einkauf

Zutaten für zwei Portionen

- ★ 4 Tomaten
- ★ 1 Orange
- ★ 3 Limetten
- ★ 2 Zehen Knoblauch
- ★ 2 EL Rotweinessig
- ★ 1 TL Oregano
- ★ 1-2 Chipotle Chili (getrocknet)
- ★ 1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ★ 1/2 TL Salz
- ★ 6-8 Chicken Wings
- ★ 10 Garnelen (roh, mit Schale)
- ★ 70 g Chorizo-Grillwurst (am Stück)
- ★ 140 g Ananas (frisch)
- ★ 1/2 Zwiebel (rot)
- ★ 1 Chili (rot)
- ★ 15 g Koriander (frisch)

Rezept der Woche
Surf & Turf

Foto: dpa/Julia Uehren

MÜNSTERLANDS GRÖSSTE FAHRRADWELT

STARKE MARKEN, GROßE AUSWAHL!

KALKHOFF

Westland

PEGASUS

KTM

RABENEICK

+STROMER-

RAGOS

i:SY

KETTLER

Gazelle

CUBE

FLYER

HERCULES

VICTORIA

BERGAMONT

Über 4500 E-Bikes

Über 2000 Kinderfahrräder

Über 60 S-Pedelecs

Über 70 Lastenräder

Über 150 Falt E-Bikes

Über 12.000 Fahrräder

Über 90 Transporträder

Mo-Fr: 10-19 Uhr · Sa: 10-18 Uhr

Staelskottenweg 75-77 · 48431 Rheine

05971 8991-0

FAHRRADGIGANT.de

Wasser rettet nicht

Gewürzmischung hat es in sich

In nordafrikanischen Ländern wie Marokko, Algerien und Tunesien gehört Harissa quasi zu den Grundnahrungsmitteln und wird schon zum Frühstück aufs Brot gegessen. Die feurig scharfe Gewürzmischung gibt Suppen, Couscous, Gemüse- und Fleischgerichten eine orientalische Note und wird zu fast jedem Gericht zusätzlich serviert. „Für die Schärfe ist der fettlösliche Inhaltsstoff Capsaicin aus der Chilischote verantwortlich“, sagt Silke Noll, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern. „Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte mit der Dosierung vorsichtig sein. Capsaicin kann die Schleimhäute im Magen-Darm-Trakt angreifen“, so Noll. Doch was dann? Ist das Essen zu scharf geraten, hilft ein Glas kühle Milch. Wasser neutralisiert die Schärfe dagegen nicht. Harissa wird hauptsächlich als Paste angeboten. Es gibt aber auch Pulver, das mit Olivenöl zu Paste verrührt werden kann. Hauptbestandteile sind Chilischoten, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Knoblauch, Salz und Olivenöl. Mit Minze, Zitrone und Essig verfeinert, bekommt die Mischung eine angenehm frische Note. (dpa)



Sieht Tomatenmark zum Verwechseln ähnlich: Doch Hauptbestandteile der Harissa-Paste sind nicht Tomaten, sondern Chilischoten, Koriandersamen, Knoblauch und Kreuzkümmel. Foto: dpa/Zacharie Scheurer

SONNTAG VERKAUFSOFFEN 13.00 – 18.00 UHR

MAIFEST IN GREVEN

ROLF BENZ

hülsta

LEOLUX

RAUM.FREUNDE

contur

brühl

möbel

ottenjann

Saerbecker Straße 13-17 · 48268 Greven · Telefon: 0 25 71 / 91 99 - 0

Mo. geschlossen · Di.-Fr. 10.00 – 12.30 Uhr & 14.00 – 18.30 Uhr · Sa. 10.00 – 16.00 Uhr

www.ottenjann.de

Johann Ottenjann GmbH & Co. KG