

HALLO MÜNSTER

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 14. Mai 2022
Ausgabe 19/2022 · Verteilte Auflage: 110 930



„Ein Kessel Buntes“

Das Festival „Ein Kessel Buntes“ feiert auf dem Gelände des Mühlenhofs am 21. Mai (Samstag) mit einem vielfältigen Programm. | Seite 4



Neu im Kino

Als sie am Boden ist, nimmt Nico im gleichnamigen Film am Trainingsprogramm des Karate-Weltmeisters Andy teil, was ihrem Leben eine Wendung gibt. | Kino



Spezielle Kombi

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

Kurznotiert

Benefiz-Konzert für die Ukraine

MÜNSTER. Ein Benefiz-Konzert mit den Fat Trousers Acoustic Rollers findet am Sonntag (15. Mai, 16 bis 18 Uhr) vor der St. Josephskirche an der Hammerstraße. Bei aller Begeisterung, endlich wieder live zu spielen, möchte die Band ein Zeichen der Solidarität mit den Menschen in der Ukraine setzen und über ihre Musik zur finanziellen Unterstützung der leidenden Zivilbevölkerung dort beitragen. Die Band spielt Lieblingslieder, Raritäten, B-Seiten und kleine Hits der vergangenen 70 Jahre in eigenwilligen Interpretationen. Über Werner Stoffers von der Pfarrgemeinde St. Joseph und den Kolpingverband Münster sowie Kolpingsmitglieder in der Region Moldau an der ukrainischen Grenze fließen Spenden der Zuschauer direkt zu den wöchentlichen Hilfstransporten in die Ukraine.

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0251/690-99 40 50

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

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

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

TRÖDELMARKT
Sonntag, 15.05.2022
MS-HORNBAACH
An der alten Ziegelei
Info: Brauns Märkte GmbH & Co. KG
Telefon: 0251-2490 12

Auf gute Gesundheit



Aasee-Gutachten liegt vor | Seite 2

Landtagswahl: Erstmals drei Wahlkreise

Stadt präsentiert die Ergebnisse

Am Sonntag (15. Mai) öffnen die 189 Wahllokale in Münster um 8 Uhr ihre Türen für die Stimmabgabe zur Landtagswahl 2022.

MÜNSTER. Bis 18 Uhr können alle Wahlberechtigten, die nicht auf Briefwahl setzen, ihren Stimmzettel persönlich in die Urne stecken. Im Anschluss präsentiert die Stadt die eingehenden Ergebnisse öffentlich im Rathaus am Prinzipalmarkt und online

unter www.muenster.de.

Rund 235 000 Menschen in Münster können ihre Stimmen für den 18. Landtag Nordrhein-Westfalens abgeben. Erstmals gibt es für Münster drei Wahlkreise statt bislang zwei, und – ebenfalls eine Premiere – zwei der Wahlkreise überschreiten die Stadtgrenzen.

Welcher Wahlkreis und welches Wahllokal richtig sind, können die Wahlberechtigten den Wahlbenachrichtigungs-

karten entnehmen, die allen per Post zugegangen sind. Bei der Suche kann das Internetportal geo.stadt-muenster.de/ wahlen helfen. Karte und Personalausweis sind ins Wahllokal mitzubringen, das Tragen einer Maske wird dringend empfohlen. Wer die Karte nicht mehr findet, kann auch nur mit dem Personalausweis ins Wahllokal kommen.

Wer möchte, dass seine Briefwahlstimme noch zählt, muss den Umschlag rechtzei-

tig abgeben: bis Sonntag 14 Uhr in die Briefkästen der Stadthäuser 2 und 3, der Bezirksverwaltungen und Bürgerbüros (außer Coerde), bis Sonntag 18 Uhr im Nachtbriefkasten am Stadthaus 1 oder persönlich im Stadtweihnhaus am Prinzipalmarkt (1. OG).

Bei Fragen hilft auch am Wochenende das Wahlamt weiter unter ☎ 0251/4 92 33 90.

	Husarenknöpfchen Sanvitalia im 12-cm-Topf Stück € 1.90		Verbena im 12-cm-Topf Stück € 1.90
	Sundaville Dipladenia im 17-cm-Topf Stück € 12.90		Australisches Gänseblümchen im 12-cm-Topf Stück € 1.90

Tomaten und Paprika
verschiedene Sorten
Stück € 2.50

Kräuter und Gemüsepflanzen

GÄRTNEREI KEMKER

Öffnungszeiten der Gärtnerei:
Montag – Freitag 9.00 – 19.00 Uhr
Samstag 8.00 – 16.00 Uhr
Sonntag 10.00 – 15.00 Uhr

veredelte Gurken
Stück € 5.00

Hauptstr. 20 • 48351 Everswinkel-Alverskirchen
AKTUELLE INFOS: www.gaertnerei-kemker.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

„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 €
---	--	--

Öffnungszeiten aktuell: Mo-Fr 8.30-18.30 • Sa 8.30-17.00 • jeden So 11.00-16.00

BESTE PREISE – VERGLEICHEN SIE!

++ bis 61,50 €/g Feingold ++
Grammgenaue Abrechnung vom Fachmann

Wir kaufen Ihr:
Zahngold* + Altgold
Schmuck + Zinn + Silber *auch mit Zähnen
sofort Bargeld

BATTERIEWECHSEL 5,- €

Juwelier Fischer
AEGIDIIMARKT 7
(ggü. Café Extrablatt/LWL Museum) • Tel. 0251-39574793
goldankauf-juwelier-fischer.de

Montag – Samstag 10–18 Uhr
und nach Vereinbarung • kein Termin nötig

WWW.GOLD24DIRECT.DE

GOLDANKAUF
Zahngold (auch mit Zähnen) | Gold | Silber | Altgold
ROLEX BREITLING Cartier IWC Chopard PIAGET

BARGELD SOFORT!

MIT DIESEM COUPON
BATTERIEWECHSEL
10 JAHRE GARANTIE statt 8,- € nur 2 € MAX. 100 UHREN/KUNDE

JOSEF PFANDLEIHHHAUS
KFZ • GOLD • SILBER • DIAMANTEN • LUXUSUHREN

Salzstraße 36
48143 Münster
Mo. – Sa.
von 10.00 – 18.00 Uhr

JC
JUWELIER
Inh. Josef Christ
Tel.: 0251 85 70 00 08
Mob.: 0173 885 68 97
WWW.JC-TRAURINGE.DE

Mein Ring
Meine Stadt

Einzigartig für Dich...

...mit Brillant, Fingerabdruck, Datum, Koordinaten, Monogramm, uvm.

Lehmkuhler
Juwelier • Trauring-Lounge
Spiekerhof 19 • juwelier-lehmkuhler.de

einzigartig • persönlich • individuell
UniCoos

IMMER AM BALL!

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Eine neue Phase der Klimawende

MÜNSTER. Münster hat heute als erste Kommune in Deutschland eine neue und entscheidende Weichenstellung in Richtung Klimawende unternommen. Künftig ist die gesamte Stadtverwaltung mit ihren rund 6500 Mitarbeitenden für die Umsetzung der Klimawende verantwortlich und nicht wie in anderen Kommunen allein ein Schwerpunktdezernat. „Ich freue mich sehr darüber, dass heute über 100 Mitarbeitende aus der gesamten Stadtverwaltung Vorschläge für die Erreichung von Klimazielen erarbeitet haben, die wir ab morgen anfangen, umzusetzen“, erklärte Oberbürgermeister Markus Lewe im Anschluss an die Konferenz. Zur Klimakonferenz kamen Vertretungen aller Amtsleitungen und Ämter sowie städtischer Eigenbetriebe wie die Stadtwerke oder AWM (Abfallwirtschaftsbetriebe Münster) zusammen. Auf der ganztägigen Veranstaltung wurden in einem moderierten Prozess über die Themenfelder Bildung und Ernährung, Haushalt, Mobilität, Gebäude, Energie sowie Wissenschaft und Wirtschaft aus mehr als 100 Vorschlägen konkrete Maßnahmen zur Erreichung des Ziels der Klimaneutralität Münsters bis 2030 in Workshops identifiziert und verabschiedet. Die dabei erarbeiteten Vorschläge reichen von einer

vollständigen Dekarbonisierung der Fahrzeugflotte der Stadt bis 2025 über die Installation von Energieuhren und Apps, die den Energieverbrauch pro Einwohner und Einwohnerin anzeigen, über effizientes Flächenmanagement bis hin zur Verabschiedung eines Klimahaushaltes. „Das Thema Klimawende muss künftig schneller, agiler, dynamischer und vernetzter angepackt werden. Dazu hat Münster heute einen vorbildlichen Beitrag geleistet. Wir haben die Klimaschutz in der DNA der Verwaltung verankert“, so Lewe. Mit der Klimakonferenz beginnt die Stadtverwaltung in zweierlei Hinsicht ein neues Kapitel in der Zusammenarbeit und der Herangehensweise zur Bewältigung der Klimakrise und leitet damit einen notwendigen strategischen Wechsel ein. Eine neue Form der Zusammenarbeit sowie eine neue Verteilung der Verantwortung sind zwei wichtige Hebel, die in Münster nun umgelegt werden. Daraus resultiert ein höheres Tempo, um mit übergreifender Zusammenarbeit schneller und dynamischer die richtigen Entscheidungen für die Zukunft zu treffen.



Bei Bedarf sorgen die Belüfter im Aasee für eine Verbesserung der Wasserqualität (Foto Mitte). Die vom Messkatamaran (l.) gesammelten Daten helfen bei der Aufarbeitung des Fischsterbens. Die Fischerfamilie Kuhn hilft, den Fischbestand im Aasee im Gleichgewicht zu halten. Fotos: Stadt Münster.

Ursachenanalyse und Handlungskonzept liegt vor

Aasee soll intakt bleiben

Der ungewöhnlich heiße und trockene Sommer 2018 führte zu einem umfangreichen Fischsterben im Aasee. Ein Gutachten über die Ursachen liegt nun vor.

MÜNSTER. Die Stadt Münster hatte Prof. Dr. Dietrich Borchardt vom Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung Magdeburg (UFZ) mit einem Gutachten zur Ursachenanalyse beauftragt. „Es liegt jetzt ein Handlungskonzept zur langfristigen Stabilisierung des Aasees vor, in dessen Erarbeitung alle Fachexperten eingebunden waren“, beschreibt Stadtbaurat Robin Denstorff die umfassende Aufgabenstellung zur Verbesserung der Situation im See. „Das Fischsterben im Aasee wurde durch mehrere zeit-

gleich auftretende Faktoren ausgelöst“, erläutert Prof. Borchardt. Die stabilen Hochdruckwetterlagen im Sommer 2018 mit extrem hohen Luft- und Wassertemperaturen bei anhaltender Windstille und ohne Niederschlag über einen langen Zeitraum ergaben zusätzlich über mehrere Wochen einen sehr geringen Wasserzufluss von nur 40 Litern pro Sekunde über die Aa in den See. Die Untersuchungen zeigen, dass der Aasee als künstliches Gewässer in Gestalt und Lage immer wieder Ge-

fahr läuft, in eine Extremsituation wie 2018 zu geraten. Das Handlungskonzept bündelt verschiedene Maßnahmenpakete: Der Wasserzulauf in den Aasee soll qualitativ und quantitativ verbessert werden, etwa durch die ökologische Verbesserung der zulaufenden Gewässer oder die Reduzierung der Nährstoffe im Wasser, die aus der Landwirtschaft und den Siedlungsbereichen stammen können. Mit der Umsetzung des Hegeplans soll die Menge der Friedfische auf eine gewässerträgliche Menge be-

grenzt werden. Hierzu werden auch zunehmend Raubfische beitragen, deren Lebensraum im See stetig verbessert wird. Die städtischen Spezialisten behalten den Aasee genau im Blick und gleichen regelmäßig festgelegte Grenzwerte mit der aktuellen Situation ab. Wenn nötig werden Maßnahmen in Gang gesetzt, wie der Einsatz der zwölf Belüfter. Mithilfe neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse sollen auch zukünftig innovative Lösungen für den Aasee gefunden werden.

RÄTSEL und DENKSPORT

ABEG HNRÜW	HRSU	ADE EPS	INR	ADELN ILN	INN	ABKL	AEEIN RRTW	IOSS	HMS	AEE HNT	BENR
					Nachbar						4
Ruin, Unglück		Sitz- streik (engl.)			AER SSU	Haupt- stadt von Eritrea					
asiat. Staaten- verbund (Abk.)				AAI NRT	Größe ermitteln						INN NSU
1		AELPR	unan- tastbar		Fremd- wortteil: drei			EELR			EOSS
sibir. Eich- hörn- chenfell	Zwerg- hund			2	DIRU	Schul- stadt an der Themse				5	
Segel- kom- mando: wendet!		deutsche TV- Anstalt (Abk.)			EKL	Ersatz- anspruch					
		AD	IL	nacht- aktiver Halbaffe			AA	span- isch: ja			
Tanz auf Hawaii	Fürst von Monaco † 2005				Abge- ordne- tenge- hälter						
Zier- pflanze					Vorname der Turner			süd- deutsch: Haus- flur			

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

$3710 + 501 = 8711$
 $129 + 344 = 473$
 $241 + 156 = 397$

TRESEN
 T R E S E N
 S T R E S E N
 T R E S E N
 S T R E S E N
 T R E S E N
 S T R E S E N
 T R E S E N
 S T R E S E N
 T R E S E N
 S T R E S E N

FILET
 F I L E T
 S T R E S E N
 T R E S E N
 S T R E S E N
 T R E S E N
 S T R E S E N
 T R E S E N
 S T R E S E N
 T R E S E N
 S T R E S E N

LÖSUNGEN

Transportgut
 ein Flächenmaß
 3 Henne
 5 Roman v. Defoe „Robinson...“
 Folter, Qual
 kuban. Staatsmann
 4
 Vergeltung, Sanktion
 1 musikalischer Begriff
 Turin in der Landessprache
 6

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

- ADAM
- ALIBI
- BUBE
- CHAOS
- DEPP
- EBEN
- FRAESE
- GEHABE
- GEIGER
- HEFT
- KREIDE
- LISA
- PRISMA
- RUBIN
- RUIN
- SCHAFT
- SETZEN
- SMART
- TAUFE
- ZWANG

Kurznotiert

Führung über den Zentralfriedhof

MÜNSTER. Die Kolpingsfamilie Münster-Zentral bietet am Freitag (20. Mai, 15 Uhr) eine Führung über den Zentralfriedhof an. Diakon Ralf Hammeke wird über spannende und überraschende Dinge rund um den Friedhof berichten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich im Café Himmereich bei Kaffee und Kuchen auszutauschen und in Kontakt zu kommen. Anmeldung bis 16. Mai an mail@kolpingsfamilie-ms.de oder unter ☎ 0251/62 56 03 97.

Klima-Spaziergang in der Hohen Ward

MÜNSTER. Die Koordinierungsstelle für Klima und Energie der Stadt Münster lädt ein zu einem geführten Spaziergang durch die Hohen Ward ein. Am Montag (16. Mai, 15:30 Uhr) zeigt Stadtförster Hans-Ulrich Menke vor Ort, wie sich der Klimawandel auf den Wald auswirkt und wie darauf reagiert werden kann. Eine Anmeldung ist erforderlich per E-Mail an klimaangepasst@stadt-muenster.de.

Tauschbox für Saatgut gut gefüllt

MÜNSTER. Die Saatguttauschbox der städtischen Umweltberatung ist dank vieler Spenden aus münsterischen Gärten wieder gut gefüllt. Das Tauschbox-Angebot unter dem Motto „Bringen – Tauschen – Mitnehmen“ gilt bis zum 26. Mai (Donnerstag) montags von 12 bis 17 Uhr und dienstags bis donnerstags von 10 bis 13 Uhr in der Umweltberatung im Stadtwerke Cityshop (Salzstraße 21), ☎ 0251/4 92-67 67.

Friedensbotschaft an der Promenade



Land und Stadt bitten 2000 Geflüchtete an PIK-Stationen

Schnellere Registrierung

„Personalisierungsinfrastrukturkomponente“ – so heißt die Registrierung von Personen, die in Deutschland um Asyl und Sozialleistungen bitten.

MÜNSTER. Eine erkennungsdienstliche Behandlung, unter anderem durch die Abnahme von Fingerabdrücken und Aufnahme von auch biometrischen Daten, soll Leistungsmissbrauch verhindern, gleichsam die Identität amtlich bestätigen.

Fünf eben dafür eingerichtete Stationen (abgekürzt: PIK) werden jetzt in der Blücher-Kaserne aufgebaut, um den Registrierungsprozess bereits in Münster befindlicher Geflüchteter aus der Ukraine zu beschleunigen.

„Etwa 400 erkennungsdienstliche Vorgänge haben wir bereits unter schwierigen Voraussetzungen allein geleistet“, so Helga Sonntag, die Leiterin der münsterischen Ausländerbehörde. „Mit der zugesagten Landesunterstüt-

zung wollen wir in den kommenden zwei Wochen nun rund 2000 weitere Vorgänge abarbeiten.“ Für die Stadt Münster bedeutet die Bereitstellung solcher mobiler Geräte eine erhebliche Vereinfachung der erkennungsdienstlichen Behandlung. Ende des Monats werden die Landes-PIK-Stationen in Münster wieder abgebaut.

Aktuell (Stand: 10. Mai) hat die Stadt Münster in der Erstaufnahmeeinrichtung auf dem Oxford-Kasernengelän-

de 1531 Personen aufgenommen, 2338 Personen befinden sich derzeit im Leistungsbezug nach Asylbewerberleistungsgesetz – sprich: Rund 800 Personen kamen zu nächst privat und ohne Leistungsanspruch nach Münster, sind nun aber auf Unterstützung angewiesen.

Infos für pflegende Angehörige

MÜNSTER. Die Aufgabe, einen Angehörigen oder Freund zu pflegen und zu betreuen, bringt große Verantwortung mit sich. Dabei ist es wichtig, dass Pflegende sich selbst nicht aus dem Blick verlieren. Ein kostenloser Informationsnachmittag unter dem Motto „Denk auch jemand an mich?“ soll pflegenden Angehörigen am Mittwoch (18. Mai, 15 bis 17:30 Uhr) im Gesundheitshaus Zeit für sich schenken. Die Kurberatung der Caritas Münster wird „Kuren für pflegende Angehörige“ vorstellen. Außerdem werden weitere Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt. Infos und Anmeldung unter ☎ 0251/9 81 68 92 33 40 oder regionalbuero-muenster@aalexianer.de.

Smart-City-Reallabor am Albersloher Weg startet

Neue Technologien auf P+R-Parkplatz



Thomas Walbaum (r.), Schwerbehindertenvorsteher bei den Stadtwerken, hat sich davon überzeugt, dass er die neuen Ladesäulen auch aus dem Rollstuhl bedienen kann. Foto: Stadtwerke Münster

MÜNSTER. Auf dem Park+Ride-Parkplatz Nieberding am Albersloher Weg stehen acht Ladeplätze für Elektroautos. „Wir möchten dort ausprobieren, wie wir Mobilstationen, Parkplätze und auch ganze Quartiere in Zukunft smart machen können und wie zuverlässig die Technik unter realen Bedingungen bereits ist“, sagt Stefan Kohake von den Stadtwerken.

Einige Parkplätze, darunter auch die barrierefreien Plätze, sind mit speziellen Sensoren

ausgerüstet, die anzeigen, ob sie besetzt sind oder nicht. Beispielsweise können damit zukünftig Menschen mit Behinderung in einer App sehen, ob für sie reservierte Stellplätze frei sind. Zwei der Ladepunkte sind zudem besonders für Menschen im Rollstuhl optimiert. Zudem zählen Kameras die ein- und ausfahrenden Autos, sodass die Anzahl freier Stellplätze im städtischen Parkleitsystem angezeigt werden kann.

IMMOBILIEN-PROFI-TIPP: Immobilienverkauf ist 90% Vorbereitung

Wenn Sie Ihre Immobilie verkaufen wollen, sind umfangreiche Vorbereitungen zu erledigen. Eventuelle Schäden an der Immobilie, Unterlagen, Modernisierungen, Genehmigungen und vieles mehr. Es gehört deutlich mehr dazu, als die Immobilie nur ins Internet einzustellen. Die eigene Immobilie verkauft man nur einmal, deshalb muss alles bis ins kleinste Detail geplant und professionell vorbereitet werden.

Beratungsgespräch unter...

Achim Dreizler
IMMOBILIEN

☎ info@dreizler-immo.de
☎ 0251 - 149 81 100

TOYOTA RED DEAL

jetzt leasen für nur **205 €** mtl.²
0 € Anzahlung²

COROLLA HYBRID **0€ KOMBI-UPGRADE**

„COMFORT“ 5-Türer oder Kombi zum selben Preis² mit 1,8 l Hybrid, Automatik (4x2), 90 kW (122 PS), Klimaautomatik, ZV, Rückfahrkamera, Multimedia-Audiosystem, Toyota Safety Sense, u.v.m.

Kraftstoffverbrauch kombiniert: 4,6-4,5 l/100 Km.
CO₂-Emissionen kombiniert: 103-102 g/Km, nach WLTP-Prüfverfahren.

¹90 kW (122 PS) Systemleistung, Benzinmotor: 72 kW (98 PS), Elektromotor: 53 kW (72 PS). ²Unverbindliche nationale KM-Leasing Angebote mit jeweils 10Kilometer Leasing und 48 Monaten Vertragslaufzeit für Privatpersonen der Toyota Kreditbank GmbH, Toyota Allee 5, 50858 Köln auf Basis der nationalen Angebote der Toyota Deutschland GmbH, Toyota Allee 2, 50858 Köln, zzgl. Überführungskosten, für den Corolla 5-Türer bzw. Corolla TS, 1,8 Hybrid (4x2) Comfort, Anschaffungspreis: 22.827,33 € (23.936,29 € + L-Sonderzahlung: 0,00 € - Gesamtbetrag: 9.840,00 € - geb. Sollzins: 2,19%, eff. Jahreszins: 2,21%, 48 mtl. Raten à 205,00 € - Die Angebote entsprechen dem Beispiel nach §6a Abs. 4 PAngV und gelten bei Anfrage und Genehmigung bis 31.03.2022. Abb. zeigt Corolla mit Style Paket und Sonderausstattung.

AUTOHAUS GEHRMANN GmbH
Otto-Hahn-Straße 17
48301 Nottuln
Tel.: 02502 - 60 51
https://autohaus.toyota.de/gehrmann/

Alles NEU macht der Mai – kommen Sie zum

KOSTENLOSEN HÖRTEST

vorbei!

Joachim H. Luger, bekannt aus der Lindenstraße als Hans Beimer, empfiehlt einen **KOSTENLOSEN Hörtest** bei HörKraft!

HörKraft
HÖRGERÄTE

Gremmdorfer Weg 26 | 48167 MÜNSTER
Dingbängerweg 74 | 48163 MÜNSTER
www.hoerkraft.de | HörKraft Hörgeräte GmbH & Co. KG

Raiffeisen-Markt

Urlaubsfeeling für zuhause...

Palettenkissen zur Gestaltung deiner Oase..

Outdoor-Kissen ab 5,99€

Raiffeisen
MünsterLAND eG
regional kompetent zuverlässig
Telgte - Ostbevern - Everswinkel - Albersloh - Greven - Sprakel

Kurz notiert

Doktor Faust in einem Puppenspiel

MÜNSTER. Im Jahr 1588 dramatisierte Christopher Marlowe als Erster die Faust-Volksbücher. Dieses Stück über den „Weytbeschreyeten Zauberer“ Doktor Faust adaptierten später die kleinen Wandertheater in Europa – und in abgespeckter Form landete es dann endlich bei den Puppenspielern – auf dem Jahrmarkt. Andreas Blaschke bringt den traditionellen Stoff mit Witz und Humor unter dem Titel „Das Puppenspiel vom Dr. Faust“ im Charivari Puppentheater (Körnerstraße 3) am heutigen Samstag um 19.30 Uhr auf die Bühne. Karten gibt es unter ☎ 0251/52 15 00 und an der Tageskasse.

Ausstellung von Klaus Möllers

HILTRUP. Der Maler Klaus Möllers, der bis 1997 im alten Feuerwehrgerätehaus Hiltrup gearbeitet hat, zeigt unter dem Titel „Auf Sicht“ seit Freitag bis zum 6. Juni rund 30 Bilder im Kulturbahnhof Hiltrup. Ausgestellt werden Acrylbilder auf Papier, die seit 1986 gemalt wurden. Zahlreiche Werke dieser heute etwa 250 Arbeiten umfassenden Reihe sind in Hiltrup entstanden. Die Bilder von Klaus Möllers verbinden alltägliche Gegenstände mit ungewöhnlicher Umgebung und abstrakter Malerei.

Führung durch Dom und Synagoge

MÜNSTER. Die Dompädagogik bietet zusammen mit der Jüdischen Gemeinde am Dienstag (17. Mai, 10 Uhr) eine gemeinsame Besucherführung durch den St.-Paulus-Dom und die Synagoge an. Das im vergangenen Jahr anlässlich des Gedenkens „1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“ entwickelte Format wird vierteljährlich angeboten. Die Teilnehmer treffen sich zunächst zu einem Rundgang durch den Dom (Treffpunkt Paradiesportal). Nach dem Fußweg zur Klosterstraße setzt sich das Gespräch gegen 11.30 Uhr in der Synagoge fort. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, es wird um eine verbindliche Anmeldung zu dieser kostenlosen Führung per E-Mail an dompaedagogik@bistum-muenster.de gebeten.

Vortrag zum Thema Korruption

MÜNSTER. Millionenschwere Maskengeschäfte von Politikern in Deutschland und Spanien sorgten während der Coronapandemie für Aufsehen. Wie legen die Rechtsordnungen der beiden Länder den Tatbestand der Korruption aus? Was wird strafrechtlich verfolgt? Diese und weitere Themen beleuchtet Prof. Dr. Miguel Ángel Cano Paños von der Universität Granada in Spanien beim Kriminalwissenschaftlichen Kolloquium der Westfälischen Wilhelms-Universität. Der öffentliche Vortrag „Der weitgefaste Korruptionsbegriff in der Europäischen Union. Eine kriminologisch-rechtsvergleichende Analyse am Beispiel der Straftat des Einflussmissbrauchs (trading in influence)“ findet am Mittwoch (18. Mai, 18 Uhr) im Hörsaal H 3 (Schlossplatz 46) statt. Interessierte sind willkommen.

Konzert mit Ensemble amici musici

MÜNSTER. Zu einem Konzert mit dem Titel „Gestrichen und gepfiffen“ laden die amici musici am Sonntag (15. Mai, 16 Uhr) in die Adventskirche am Diakonissenmutterhaus (Coerdestraße 56) ein. Zu hören sind Werke von Corelli, Fux, Gabrieli, Purcell und Pepusch sowie je ein Konzert für Altblockflöte und Oboe von Georg Philipp Telemann. Für den Konzertbesuch gilt Maskenpflicht, der Eintritt ist frei.

www.amici-musici.de

Werke aus vier Jahrhunderten

MÜNSTER. Am Sonntag (15. Mai, 18 Uhr) findet in der Evangelischen Universitätskirche (Schlaunstraße) das erste Konzert des Sommersemesters statt. In der Reihe „Observantenkonzert“ singt der Kammerchor der Universität Münster Werke aus vier Jahrhunderten von Thomas Tallis, Heinrich Schütz, Carl Reinecke, György Orbán und anderen. Ein besonderes Highlight setzt die Fagottistin Reingard Sirotek mit Werken von Carl Philipp Emanuel Bach, Gabriel Fauré und Nicola Termöhlen. Leitung und Orgel liegen in den Händen von Prof. Ellen Beinert. Der Eintritt ist frei, Einlass ab 17.30 Uhr.

Die Risiken digitaler Medien

MÜNSTER. Computerspiele üben besonders auf junge Menschen eine enorme Anziehungskraft aus, viele von ihnen zeigen ein auffälliges und abhängiges Spielverhalten. Mit gesundheitlichen Risiken exzessiver digitaler Mediennutzung befasst sich der nächste GUDialog an der FH Münster. Den Vortrag „Ich bin dann mal offline...“ hält Prof. Dr. Florian Rehbein am Mittwoch (18. Mai, 18.30 Uhr) im Hörsaal des Fachbereichs Design (Leonardo-Campus 6). Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. In den Gebäuden der FH Münster besteht Maskenpflicht.

www.fh-muenster.de/gud

Ein Konzert zum Mitmachen

MÜNSTER. Wer bei einem Konzert vor allem ans Zuhören und Zuschauen denkt, der hat Mike Müllerbauer noch nicht kennengelernt. Denn bei dem sympathischen 46-Jährigen lautet die Devise: mitmachen statt nur dabei sein. Mit seiner humorvollen Art, den groovigen Songs und kinderleichten Mitmach-Choreografien begeistert der leidenschaftliche Kinderliedermacher Jung und Alt, Klein und Groß. Der Liedermacher tritt am Mittwoch (18. Mai, 17 Uhr) in der CVJM-Halle (Merschkamp 23) auf. Veranstalter ist die Evangelische Allianz Münster. Tickets kosten im Vorverkauf 7, an der Abendkasse 8 Euro, Familientickets 30/35 Euro. Kinder unter vier Jahren haben freien Eintritt. Der Vorverkauf ist mit dem Stichwort „Müllerbauer“ online möglich.

www.eventfrog.de



Das Jugend-Jazz-Orchester UniJAZZity bringt den Kessel am 21. Mai zum Kochen. Foto: Melanie Henning

Festival „Ein Kessel Buntes“ auf dem Mühlenhof

Gefeierte Kultur

Mit dem Landesförderprogramm „RKP – Regionales Kultur Programm NRW“ wurden in den letzten 25 Jahren zahlreiche Kulturprojekte im Münsterland gefördert – dieses Jubiläum wird am 21. Mai (Samstag) auf dem Gelände des Mühlenhofs gefeiert.

MÜNSTER. Unter dem Titel „Ein Kessel Buntes“ gibt es von 18 bis 22 Uhr einen bunten Jahrmarkt aus Musik, Tanz, Filmkunst, Kindertheater und Performances auf verschiedenen Bühnen. Rund 15 Projekte sind Teil des Abendprogramms und zeigen, was Kultur im Münsterland ausmacht. Ein besonderes Programm: Vier kulturelle Sternfahrten per Fuß, Rad, Pferd und Bus bringen Gäste aus den vier Münsterland-Kreisen zum Festival nach Münster.

Besucherinnen und Besucher dürfen sich zum Beispiel auf Musik von UniJAZZity und Mazen Mohsen (bekannt aus

„The Voice of Germany“) & Band vom Projekt Heimat X freuen. Mit der Band Folks Musik erwartet das Publikum auf der Bonsai-Bühne feinsten Jazz, inspiriert von Volkslied-Traditionen. Im Mühlenhaus gibt es Filme mit Anja Kreyling und Helmut Buntjer und die erste Münsterländer Webserie „Haus Kummerveldt“ zu sehen.

Darüber hinaus ist Stefan Demming mit einer Ausstellung im Feuerwehrhaus und einer Installation („Luarn bi de Buern“) dabei. Eine überraschende Performance erleben die Festival-Gäste vom Künstler-Duo Scheibe & Güntzel, dem Tanz-Duo Madona Shagiri und Endrit Teco und vom Zauberer Michael Sondermeyer.

Selbst aktiv werden können die Gäste mit der „Illustren Runde“, einem Kollektiv von Illustratorinnen und Illustratoren, die auf dem Gelände des Mühlenhofs unterwegs sind und anbieten, zum Stift zu greifen. An einem der his-



Das MNEME Kollektiv will speziell die Kinder begeistern. Foto: Mario Soose/MNEME Kollektiv

eigenes Programm: Das MNEME Kollektiv will mit Tanz und einem Workshop begeistern, das Krokodil Theater mit seinem Kindertheater sowie Soundseeing mit einem Bastel-Workshop.

Das Kulturfestival zeigt die Vielfalt aus 25 Jahren RKP-Förderung im Münsterland. Künstlerinnen und Künstler aus verschiedenen Sparten präsentieren aktuelle Projekte.

Und wer beim Kulturgenuß am Mühlenhof Hunger bekommt, kann sich vor Ort zum Beispiel eine gepackte Picknick-Kiste holen. Tickets für „Ein Kessel Buntes“ sowie weitere Informationen zum Programm gibt es online.

www.muensterland.com/ein-kessel-buntes

torischen Gebäude wird ein sogenanntes Paste-up zu sehen sein und für Kinder von sechs bis zwölf gibt es ein

Internationales Treffen im Schloßtheater

Vielfältige Lyrik der Gegenwart

MÜNSTER. Neue Wege geht das Internationale Lyrikertreffen Münster und über-rascht nach einem Jahr pandemiebedingter Pause mit einem innovativen und vielseitigen Programm. Auf Einladung vom Kulturamt der Stadt Münster in Kooperation mit dem Literaturverein Münster treten internationa-

le Lyrikerinnen und Lyriker die Reise nach Westfalen an und lassen das Schloßtheater zur Bühne für die Auseinandersetzung mit Gegenwartslyrik werden.

Am Eröffnungsabend am Freitag (20. Mai, 19 Uhr) ist neben der in Wien aufgewachsenen Lyrikerin Ann Cotten die in Lübz (Mecklen-

burg-Vorpommern) geborene Lyrikerin und Romanautorin Kerstin Preiwuß zu Gast und präsentiert noch unveröffentlichte Gedichte aus ihrem klangmagischen Repertoire. Ergänzt werden die beiden Poetinnen durch den vielfach ausgezeichneten Literaten Oswald Egger (Südtirol), den Autor und Poesie-Performer

Urs Allemann (Schweiz) und Marcel Beyer. Bereits am Nachmittag beginnt um 13.30 Uhr die Veranstaltung „Pathosmacheinen – mind the gap“. Das komplette Programm vom 20. bis 22. Mai gibt es online.

www.lyrikertreffen.muenster.de



Science-Fiction und die Pflanzenwelt

Angehörige der Graduiertenschule „Practices of Literature“ der Uni Münster zeigen vom 15. bis 29. Mai, täglich von 10 bis 19 Uhr, die Ausstellung „Eden? Plants between Science and Fiction“ in der Orangerie des Botanischen Gartens der WWU. Die literaturwissenschaftliche Schau stellt die Verbindung von Science-Fiction-Literatur und Pflanzen dar. Zum Programm gehören eine Lesung des Science-Fiction-Autors Christoph Dittert (17. Mai) sowie ein Vortrag der Literaturwissenschaftlerin Dr. Solvejg Nitzke (19. Mai) von der TU Dresden (jeweils 18 Uhr). Die Preisverleihung und Autorenlesung anlässlich des WWU-Kurzgeschichtenwettbewerbs „Green Tales“ findet am 24. Mai (Dienstag, 18 Uhr) statt.

Benefizkonzert mit Weltstar Ute Lemper

MÜNSTER. 2021 wäre Astor Piazzolla, der Begründer des Tango Nuevo und Pionier des Tango Argentino, 100 Jahre alt geworden. Der Welt hinterließ er ein umfangreiches musikalisches Werk mit über 300 Tangos und 50 Film-Soundtracks. Ute Lemper hat sich in Argentinien auf Spurensuche begeben, um dem Tango an den Orten seiner Entstehung nachzuspüren. Am 25. Mai (Mittwoch, 20 Uhr) ehrt sie gemeinsam mit ihrem Ensemble im Großen Haus des Theaters das Erbe des argentinischen Komponisten mit einer Hommage an sein Lebenswerk. Die Einnahmen aus dem Konzert kommen der Forschung des Prostatazentrums am Universitätsklinikum zugute. Karten sind an der Theaterkasse (☎ 5 90 91 00) oder online erhältlich.

www.theater-muenster.com

ILive bringt Podcast und Newcomer

MÜNSTER. Der WDR-Sender ILive holt am 20. und 21. Mai (Freitag/Samstag) mit neuem Live-Format die Stars in den Sektor, an zwei Tagen, in neun Städten, zwölf Locations mit 20 Events. Auch Münster ist dabei. Am Freitag um 21 Uhr wird es im Jovel Club intim – der ILIVE-Podcast „Intimbereich“ kennt keine Tabus. Catrin Altschner spricht mit ihren Gästen über Themen, über die sonst nur mit vorgehaltener Hand gesprochen wird. Die Hörerinnen und Hörer haben die Chance, den Talk mit Catrin live zu erleben. Am 21. Mai um 19 Uhr treten im Jovel Newcomer auf: Nina Chuba, Kamrad und Paula Hartmann präsentieren Popmusik mit elektronischen Einflüssen.

www.jovel.de

Münster für die Ohren

MÜNSTER. Der neue münster.moments-Podcast startet mit Gesprächen mit Intensivpflegerin Meike Ista, Musikerin Ronja Maltzahn und Christoph Wendt von den „Prachtburschen“. Meike Ista ist Intensivpflegerin an der Uniklinik in Münster. Für eine Sondersendung hatten ihr Joko & Klaas eine Kamera um den Hals gehängt – und so eine ganze Frühlicht dokumentiert. Vor dem Hintergrund der aktuellen Streiks ist das Thema aktueller denn je. Ronja Maltzahn stand zuletzt wegen ihrer Dreadlocks in den Schlagzeilen. Die Bewegung „Fridays for Future“ in Hannover hatte die 28-Jährige zunächst für einen Auftritt eingeladen, dann aber wieder ausgeladen. Der Grund: Bei ihrer Frisur handele es sich um die „kulturelle Aneignung“. Und „Prachtburschen“-Gründer Christoph Wendt spricht über Berührungspunkte von Männern mit dem Thema Kosmetik.

www.muenster-moments.de

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.

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. Gegebenen-

falls 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)

Rezept der Woche

Surf & Turf



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)

Foto: dpa/Julia Uehren

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, son-

dern 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 Schlafrythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.¹ Somit verursacht es keine

Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen 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 Durchschlafen!

■ 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 • ²Dorn, 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/10.1159/00021314>; 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, 62166 Gröfelling



„Nico“: Eine Geschichte über Trauma und Mut

Höchst emotional

Foto: dpa

„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...

Was für Auswirkungen kann ein rassistischer Übergriff auf einen Menschen haben? Das können Zuschauer im einfühlenden und höchst emotionalen Spielfilmdebüt von Regisseurin Eline Gehring nachvollziehen, in dem die Hauptfigur Nico (Sara Fazilat) uns spüren lässt, welche 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, zusammengeschlagen 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

Blähbauch verschwinden. Die Anwendung von Kijimea Regularis ist kinderleicht: Nach Bedarf zweimal bis dreimal täglich einen Löffel des Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken. Kijimea Regularis erhalten Sie rezeptfrei in der Apotheke.

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 Cannabissamenöl 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



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.



€ 709,-
p. Person im DZ

„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



ab
€ 354,-
p. Person im DZ

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. Altstadttrudgang

Reisetermine:

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



€ 454,-
p. Person im DZ

MALERISCHES FLANDERN

Brügge, Gent, Antwerpen...

- ☉ 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 – 17.07.22

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

www.weilke-touristik.de





Parkplatz-Unfall mit offener Tür

Gefährliches Gewusel

Foto: dpa

Kommt es etwa beim Parken zum Unfall mit einer geöffneten Tür, spricht der sogenannte Beweis des ersten Anscheins dafür, dass der Aussteigende seine Pflichten verletzt hat.

Heißt: Der Autohalter mit der geöffneten Tür haftet, wenn nicht nachgewiesen werden kann, dass der Unfallgegner gegen eine bereits offene Tür fuhr. Das zumindest zeigt ein Urteil des Amtsgerichts München (Az.: 343 C 106/21), auf den die die

Wer aus dem Auto ein- oder aussteigen will, darf andere Verkehrsteilnehmer nicht in Gefahr bringen.

Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist.

★ **Offen oder geschlossen?:** Es ging es um das Auto einer Frau, das auf dem Parkplatz eines Supermarktes parkte. Der Ehemann saß am Steuer. Links daneben wollte ein Mann sein Auto einparken. Dabei kam zur Kollision mit der geöffneten Fahrertür des Autos der Frau. Der Einparkende sagte, die Fahrertür wäre noch geschlossen gewesen und erst beim Einparken plötzlich und unvermittelt

aufgemacht und gegen sein Auto gestoßen worden.

Die Frau dagegen sagte, die Tür hätte schon minutenlang erkennbar offen gestanden. Es kam zu einer vorgerichtlichen hälftigen Regulierung durch die Versicherung des Einparkenden. Doch die Frau wollte noch mehr vor Gericht geltend machen. Der Unfallgegner indes meinte, schon mehr gezahlt zu haben, als nötig – sah er doch die Alleinhaftung bei der Klägerin.

★ **Wie hilfreich war die Zeugenaussage?:** Die Klage

der Frau wurde abgewiesen. Es konnte nicht nachgewiesen werden, dass die Tür schon offen gestanden habe. Eine Zeugin gab an, die Tür hätte nur etwa fünf Zentimeter weit offen gestanden. Allerdings kam ein Gutachten zum Schluss, dass die Tür beim Zusammenprall 60 bis 70 Zentimeter offen gestanden haben musste. Auch konnten Aussagen der Zeugin zur Geschwindigkeit durch das Gutachten widerlegt werden.

Zudem widersprachen sich die Aussagen der Zeugin und

die Angaben des Ehemanns. Das Gericht konnte aber weder der einen noch der anderen Aussage eine höhere Erkenntnis beimessen.

Für eine schuldhafte Verletzung der Sorgfaltspflichten des Türöffners sprach laut Gericht der Beweis des ersten Anscheins. So muss demnach eine Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer ausschließen, wer in ein Fahrzeug ein- oder aussteigt. (dpa)

Begleitetes Fahren lohnt sich

Mit dem Begleiteten Fahren ab 17 (BF17) können Jugendliche bereits vor der Volljährigkeit Auto fahren. Mit dabei ist stets eine Begleitperson. Sie ist nicht nur Ansprechperson in unbekanntem Verkehrssituationen und kann mit Ratschlägen zur Seite stehen, sondern gibt auch Sicherheit und Unterstützung. Um möglichst pünktlich zum 17. Geburtstag die Prüfbescheinigung zu erhalten und ein ganzes Jahr begleitet zu fahren, ist eine frühzeitige Anmeldung in der Fahrschule bereits im Alter von 16,5 Jahren empfehlenswert. Tipps zum Begleiteten Fahren gibt es unter www.bfi7.de, einer Seite des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) und der Deutschen Verkehrswacht (DVW). Das Projekt wird vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) gefördert. (djd)



GESCHENKIDEE LIEBLINGSMENSCH-ABO

Beschenken Sie sich oder Ihre Liebsten zu Ostern, zum Geburtstag, zum Namenstag, Muttertag, Vatertag, Jahrestag ...



+PRÄMIEN SET
MÜNSTER! Bleistift und eins dieser DIN A5 Notizbücher von



**MÜNSTER! JAHRESABO
40% SPAREN**

ein Jahr lesen für 23,95 €

gratis Lieferservice

als Geschenk-Abonnement mit Gutschein zur Übergabe

nach 11 Heften jederzeit kündbar



♥ Jetzt lesen oder verschenken! ♥

muenster-magazin.com/geschenk | Telefon 0251 690-4000 | abo@muenster-magazin.com

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

KREIS WARENDORF

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
Kunsthau 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

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-popmuseum.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 Uhr
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



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

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

EVENT

Galaktisches Wochenende im Allwetterzoo

Ganztägig
Allwetterzoo Münster
Sentruper Straße 315

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

KONZERT

Steiner & Madlaina & Ansa Saueremann

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/spitzensport/jugendchampionate/preisderbesten

Alle Angaben ohne Gewähr.

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

Angebote gültig bis zum 21.05.2022 | Mo. KW 20

REWE Dein Markt

Täglich frisch und discount günstig!

Täglich frisch für dich zum aktuellen Tagespreis

500 g Schale
Aktionspreis **2,69**

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

unverpackt

Deutschland
Weißer Spargel
Kl. I
je 1 kg

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

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

Géramont cremig-zarte Scheiben
sahnig-milch

49% gespart
0,35

KNALLER!

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

An unserer Bedienungstheke:
Metten
Westfälischer Delikatess Kochschinken
je 100 g

Aktionspreis **1,59**

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.

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

Stellenangebote



ARBEIT anders LEBEN

Wir suchen **Mitarbeiter (m/w/d)**

Machen Sie mit uns den Unterschied. Jetzt bewerben unter www.dm-jobs.de/Muenster oder direkt über den QR-Code





Bewerbung
Online www.werde-admiral.de
Per Mail bewerbung@admiral-spielhalle.de
Postalisches ADMIRAL ENTERTAINMENT GmbH
Theuerbach 30
88630 Phyllendorf

MITARBEITER FÜR SERVICE UND SPIELERLEBNIS (M/W/D)
ab sofort und unbefristet in Voll- und Teilzeit für unsere ADMIRAL Spielhallen in Münster gesucht.

Deine Vorteile bei ADMIRAL:
Schichtzulagen zwischen 20 Uhr und 6 Uhr sowie an Sonn- und Feiertagen i.H.v. 25 % bzw. 50% | Unbefristeter Arbeitsvertrag ab dem ersten Tag | krisensicherer Arbeitsplatz mit punktlischer Bezahlung | Gratis Getränke | steuerfreier Kinderbetreuungszuschuss von bis zu 500€ | Aufstiegsmöglichkeiten innerhalb des Unternehmens (z.B. Technikaufträge (m/w/d) | umfangreiches Schulungsangebot | Vergünstigte Mitgliedschaft in ausgewählten Fitnessanlagen | private und berufliche Unfallversicherung | Arbeitskleidung wird bereitgestellt | ...



ADMIRAL

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 Teampartner/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

Minijob als Bote

HALLO

Für die Verteilung der **HALLO am Samstag** suchen wir Dich (m/w/d, ab 13 Jahren) als **ZUSTELLER** in **ST. MAURITZ, in HANDORF** und in **COERDE** (ab 18 Jahren).

Melde Dich bei der Aschendorff Direkt, wir freuen uns auf Dich!
Telefon (0251) 690-664
zustellerbewerbung@aschendorff.de
www.extramacher.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: 02572-9672440
info@tipa-transporte.de

Gärtner für Pflege und Reinigung der Gartenanlage eines EFH in Münster Nähe Mondstraße, AZ nach Vereinbarung. Näheres Mo. ab 9:00 Uhr. Dürwald Gebäudedienst & Umwelt, ☎ 0251/329078 oder Mail: info@duerwald.com

Aschendorff Logistik
Wir suchen **ZEITUNGSBOTEN (m/w/d) ab 18 Jahren** für die Zustellung der „Westfälischen Nachrichten“ in den frühen Morgenstunden in **MAURITZ, ROXEL und MECKLENBECK** auf Teilzeit- oder Minijob-Basis.
Wir freuen uns auf Sie!
Telefon (0251) 690-664
zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlicher.de
oder per WhatsApp: 0172/1988357

LOTTOFEE GESUCHT !!! Das Team von Lotto Mejauschek in Münster-Hiltrup sucht Verstärkung durch einen Verkäufer*in (m/w/d) in Teilzeit. Bewerbungen und weitere Informationen unter: lotto-mejauschek@web.de

Reinigungskraft/Ehepaar für die Treppenhausreinigung/Objektpflege im Kreuzviertel für eine nette Hausgemeinschaft gesucht. Gute Bezahlung auf Minijobbasis 0176-64272294

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

Reinigungskraft, MS-Kinderhaus. Wir suchen 2 Reinigungskräfte, Minijob und 1 Reinigungskraft in Teilzeit. HEIDEMANN Gebäudereinigung. ☎ 0251/662116.

Suche dynamische Personen, die von Zuhause aus, bei freier Zeiteinteilung ein hohes Einkommen generieren wollen. Infos unter ☎ 0171/3223301.

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

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

Reinigungskraft, MS-Wolbeck. Wir suchen 1 Reinigungskraft, Minijob. HEIDEMANN Gebäudereinigung. ☎ 0251/662116.

Schließer/in (m/w/d) in MS-Mitte auf MJ Basis gesucht AZ: Mo-Sa 7:15-9:45 und 19:45-20:45, Rentner erwünscht ☎ 0203/3939774.



ICH BILD BAUINGEWEOR UND WAS IST DEIN TRAUMJOB?

karriere.ms Das Stellenangebot Ihrer Tageszeitung.



DU BIST DER MOTOR, WIR SIND DAS GETRIEBE!
Für unsere Kunden (m/w/d) legen wir täglich viele Kilometer im Münsterland zurück und bringen unsere Fahrgäste sicher ans Ziel. Wenn Du zum Verkehrsbetrieb King (VBK) kommst, wirst Du zum Motor, der uns voranbringt. Wir als Dein Arbeitgeber sind das Getriebe, das dafür sorgt, dass Du Dein Können voll entfalten kannst. Lass uns gemeinsam Deine berufliche Zukunft ins Rollen bringen!

Für den **Fahrerbetrieb in Ahlen, Lengerich und Münster** suchen wir zum **nächstmöglichen Zeitpunkt**

Busfahrer (m/w/d)
(Voll-, Teilzeit oder 450 €-Basis)

SO STARTEST DU BEI UNS DURCH.
Ob im SchnellBus, RegioBus, StadtBus oder NachtBus – als Busfahrer (m/w/d) unserer modernen Busflotte sorgst Du für Mobilität im Münsterland.

- Du beförderst unsere Fahrgäste sicher und pünktlich auf verschiedenen Linien unseres Netzes.
- Als vertrauenswürdiger Ansprechpartner (m/w/d) stehst Du unseren Fahrgästen zur Seite und gibst Auskunft über das Liniennetz und unsere Tarife, über Störungen und Umlenkungen.
- Wir versorgen Dich mit allen Informationen zu unserem Liniennetz, Tarifen und Strecken. Zu Deinen Aufgaben gehört, Dein Wissen darüber immer aktuell zu halten.

DAS ZEICHNET DICH AUS.

- Einen Führerschein der Klasse D (Bus) bringst Du ebenso mit wie die dazugehörige Fahrpraxis und einwandfreie Deutschkenntnisse (B2).
- Der Kontakt zu Fahrgästen macht Dir Freude, Du bist ebenso freundlich wie zuverlässig und behältst immer einen kühlen Kopf.
- Wechselnde Arbeitszeiten machen Dir nichts aus.

HIERMIT SCHALTEST DU BEI UNS IN DEN NÄCHSTEN GANG.

- Dein Gehalt ist tariflich gesichert – Jahresonderzahlungen kommen noch hinzu, und mit unserem Gesundheitsmanagement bleibst du immer fit.
- Du wirst Teil eines starken Teams in einer krisensicheren Branche.
- Dein Vorankommen liegt uns am Herzen – wir fördern es mit passgenauen Weiterbildungen und Seminaren.

Klingt interessant für dich? Wir freuen uns, gemeinsam mit dir in Fahrt zu kommen! Schicke uns deine Bewerbung bis zum 29.05.2022 im PDF-Format an bewerbung@vbk-online.info.



GROSSE NEUERÖFFNUNG
Am 07.07.2022
in 48145 Münster.
(Hauptbahnhof – Bremer Platz 52)

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG IM TEAM ORANGE.

So vielfältig wie unsere Produkte sind auch unsere Jobs.



Jetzt bewerben unter mueller.de/karriere

HOFMANN'S CATERING

Für unser Trainingscenter in 48159 Münster-Nienberge suchen wir Sie m/w/d ab sofort als **SERVICE-/KÜCHENKRAFT** in Teilzeit mit 59 Stunden/Monat
Regelarbeitszeit Mo-Do 10.00 – 14.00 Uhr
Ein eigener PKW zum Erreichen des Arbeitsplatzes ist von Vorteil.

Wir freuen uns auf Ihre Online Bewerbung unter www.hofmanns-catering.de
Herr Stefan Windhäuser, Tel. 0178/2402260

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland

Verlag
AGM Produktions- und Vermarktungs GmbH
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050
Fax 0251/69080890
www.ag-muensterland.de

Anzeigenleitung
Marc Arne Schümann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050
Fax 0251/69080890
info.agm@aschendorff-medien.de

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

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

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

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**



BEWEGUNG, DIE SICH AUSZAHLT

FÜR UNS UND UNSERE NACHBARSCHAFT! GELD VERDIENEN IM VORBEIGEHEN

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

Bewerben Sie sich jetzt und kommen Sie ins Team der Nachtlichter!

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



Kleinanzeigenmarkt

Samstag, 14. Mai 2022

Stellenangebote

UKM GM
Gebäudemanagement

Wir suchen für die UKM Gebäudemanagement GmbH zum nächstmöglichen Zeitpunkt für das Universitätsklinikum Münster

Reinigungskräfte (gn*)
auf geringfügiger Basis für 6 Stunden am Samstag; Einsatz in der Frühschicht (06:00-12:00 Uhr) oder Spätschicht (14:00-20:00 Uhr)
Kennziffer: 06874 - *gn=geschlechtsneutral

Sie sind zuverlässig, haben ein ausgeprägtes Hygienebewusstsein und verfügen über gute Deutschkenntnisse? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Sie haben noch Fragen? Diese beantwortet gern Frau Diana Emin, T +49 251 83-47899.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter Angabe der jeweiligen Kennziffer an bewerbung_gm@ukmunster.de.

Die vollständigen Stellenausschreibungen finden Sie auf unserer Karriereseite www.karriere.ukmunster.de unter den Kennziffern 06874.

Universitätsklinikum Münster
Albert-Schweitzer-Campus 1, 48149 Münster | www.ukm.de

UKM GM
Gebäudemanagement

Wir suchen für die UKM Gebäudemanagement GmbH zum nächstmöglichen Zeitpunkt für das Universitätsklinikum Münster

Reinigungskräfte (gn*) Krankenhausreinigung
in Teilzeit (30 Std. /Woche) für die Frühschicht ab 06:00 Uhr
Kennziffer: 05169 - *gn=geschlechtsneutral

Sie sind zuverlässig, haben ein ausgeprägtes Hygienebewusstsein und verfügen über gute Deutschkenntnisse? Sie freuen sich auf eine überparteiliche Bezahlung sowie die Mitarbeiter Vorteile des UKM? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Sie haben noch Fragen? Diese beantwortet gern Frau Diana Emin, T +49 251 83-47899.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter Angabe der jeweiligen Kennziffer an bewerbung_gm@ukmunster.de.

Die vollständigen Stellenausschreibungen finden Sie auf unserer Karriereseite www.karriere.ukmunster.de unter den Kennziffern 06874.

Universitätsklinikum Münster
Albert-Schweitzer-Campus 1, 48149 Münster | www.ukm.de

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort Fahrer (m/w/d)
In Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob

Die sei mobil Verkehrsgesellschaft mbH ist ein junges und modernes Verkehrsunternehmen, das eingebettet in einem der größten Verkehrskonzerne Deutschlands Personennahverkehr in Münster durchführt.

Ihr Aufgabengebiet:

- Moderne Beförderung von Fahrgästen in einem elektrischen London-Taxi im südlichen Stadtgebiet von Münster

Ihre Qualifikationen

- Führerschein Klasse B (PKW)
- Personenbeförderungsschein wünschenswert
- Motiviert, teamfähig und freundlich

Wir bieten Ihnen

- Feststehender Dienstplan
- Fester Stundenlohn
- Bonusprogramm für eine sichere und kundenfreundliche Fahrweise

Bitte richten Sie bei Interesse Ihre Bewerbung an:

sei mobil sei mobil Verkehrsgesellschaft mbH
Am Neuen Baum 2
59229 Ahlen
Tel. 02382/760610 | info@seimobil.net

Wir suchen zum nächstmöglichen Termin

Mitarbeiter (w/m/d) im Zustelldienst

Ihr Aufgabengebiet:

- Zustellung der Tageszeitung in Münster (Briefkastenzustellung) von Montag bis Samstag in der Zeit von 2.00 - 8.00 Uhr morgens (Vollzeit: 40 Wochenarbeitsstunden)

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

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

Aschendorff Logistik

Regenbogenschule
LWL-Förderschule, Förderschwerpunkt Körperliche und motorische Entwicklung Münster

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) sucht für die Regenbogenschule in Münster zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine:n Ergotherapeut:in (w/m/d)
(EG 9a TVÖD, unbefristet) Kennnummer 252-03/22

eine:n Physiotherapeut:in (w/m/d)
(EG 9a TVÖD, befristet) Kennnummer 252-04/22

Die ausführlichen Ausschreibungstexte der Stellen finden Sie unter www.lwl.org/LWL/Der_LWL/Jobs.

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung unter Angabe der Kennnummer innerhalb der Bewerbungsfrist an die

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

FINANZVERWALTUNG
für Nordrhein-Westfalen

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://11p.de/lbnsb>

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

Stellengesuche

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

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.

Stonige 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.

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

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, PKW-Stellpl., gerne an ältere Dame langfr. zu vermieten, ab sofort frei, KM 390€ zzgl. NK. ☎ 02575/971080.

Olfen, schöne 2 1/2-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 Yoga, Meditation, Seminare, voll ausgestattet in Ochtrup zu vermieten ☎ 0151/74210992.

Antiquitäten & Kunst

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

Haushalt & Geräte

Apothekenschrank 40 x 60 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

NIE WIEDER UNKRAUT ZUPFEN / FUGEN KRATZEN - STS HAMM. Wir reinigen professionell... Einfahrten, Gehwege, Terrassen, Parkflächen u.v.m. Anschließend imprägnieren wir und verfügen mit Kunstharz eine feste Fuge. Unveränderliche Beschichtungstermin: ☎ 0172/6861267, 02381/5446120 oder stdsdeutschland.de

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

Kleine HD Heuballen zu verkaufen. Preis 3 Euro je Ballen. ☎ 02545/586

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

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, Öldruckbremse, 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 Nabenschaltg., m. Rücktr.-Br., wenig gefahren, 9J, aus gesundh. Grund. 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

Reisemobile/Wohnwagen

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

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, PKW-Stellpl., gerne an ältere Dame langfr. zu vermieten, ab sofort frei, KM 390€ zzgl. NK. ☎ 02575/971080.

Olfen, schöne 2 1/2-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 Yoga, Meditation, Seminare, voll ausgestattet in Ochtrup zu vermieten ☎ 0151/74210992.

Antiquitäten & Kunst

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

Haushalt & Geräte

Apothekenschrank 40 x 60 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.

Reihenhaus in Strandnähe, Dangast
Wohn-/Nutzfläche ca. 90 m²
Grundst. ca. 155 m²
359.000,- €
Provisionsfrei

Gulffhaus, Nordseebad Tossens
Wohn-/Nutzfläche ca. 640 m²
Grundst. ca. 2004 m²
599.000,- €
2,5% + Mwst. Provision

www.kuestenimmobilien.com
An der Rennweide 30 · 26316 Nordseebad Dangast
Tel. 0 44 51 / 95 96 95 - info@kuestenimmobilien.eu
Verkaufsbüro Nordsee Park: 0 44 51 / 91 82 114

KÜSTEN IMMOBILIEN
Lothar Peters

% 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!

Sensá

Sensá 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-ausstellungstuecke.eu www.ohrensessel.eu www.esstischsofa.eu

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, entwürmt, u. geimpft, sehr verschmust, menschenbezogen. Sucht seit ca. 1 Jahr ein liebes, beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

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

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

Vermittlungshilfe für Hunde in Not www.hundepfoten-steinfurt.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 Pube, Prinz-Eugen-Str.16 von 11 Uhr-14 Uhr findet ein Hausflohmarkt /Haushaltsauflösung statt. Angebote werden div. Artikel aus Haushaltsauflösung zB Möbel, Geschirr, Deko, Elektro, Fahrrad, Kleidung, Matratze, usw.

Verkaufe motorisierte Laternen 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

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.

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

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

Kaufgesuche

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

Kaufe Musikinstrumente und Trödel 01711273179

Sammler sucht Schallplatten und CDs 01711273179

Suche 28er Damenrad geb., 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 Anziesachen + ein Schuh einer 79jährigen Frau, die ihre Sachen sehr vermisst, in Verwahrung zu nehmen? Auch wenn der Koffer geöffnet wurde, macht nichts. ☎ 0171/9230051.

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, Angelteig/-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. Grootseel 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. Sird., Flyer anford. 04209/919063.

Bekanntschaffen Partnerschaften

Elise, 59 J., völlig alleinehend, mit toller Figur, schönen Beinen u. etwas mehr Oberweite. Bin e. große Naturliebhaberin, Top-Hausfrau, in der Familie u. bei Gästen als hervorr. 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.

Kunigunde, 75 J., nicht so anspruchsvoll, viel jünger wirkend. Bin e. saubere Hausfrau, die gerne verwöhnt u. sich um alles kümmert. Wieder für zwei einkochen 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 bereden alles, wenn Sie anrufen ☎ 0160 - 97541357.

Empfehlungen/Dienstleistungen

A & M Gronau - Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen, Umzüge, Transporte. Mo. - Sa. 9.00 - 20.00 Uhr. Anrechnung von Werten! www.aundm-haushaltsaufloesung.eu ☎ 01578/3880147.

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

15 Jahre Qualitäts-Umzüge! Festpreis und kostenlose Beratung vor Ort! Transporte Zahn, Dieselloh 4, 59379 Selm. ☎ 02592/9 77 66 00, www.zahntransporte.de

Onlinelegung für einen Lieferdienst, Webseitenherstellung unter WordPress, kleine Programmierprojekte, besuchen Sie mich gerne unter programmier-service.de

Renovieren & Sanieren (Verputzen/-Verspachteln/Verkleiden/Streichen/Tepezieren/Böden verlegen/-Wasser + Gas/Dächer, uvm.) ☎ 0163/2031173.

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

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

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

Kleine Geschäftsempfehlungen

Wir bringen Farbe in Ihr Leben!! Zuverlässig, auch Kleinaufträge, !!Michael Gotthardt Malerente!! Termine frei: ☎ 0251/1624363.

Vermischte Anzeigen

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

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 Handwerkerlicher Qualität. Preiswert sofort verfügbar ☎ 0172/9814851.

Lohnsteuer

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

Kinder und das Übergewicht

Regelmäßige Kontrolle wichtig

Übergewichtige Kinder und Jugendliche leiden häufig auch an Bluthochdruck. Bei Jugendlichen ab 15 Jahren ist das etwa bei der Hälfte der Fall. Kinder zwischen drei und 14 Jahren sind weniger gefährdet. Das zeigt eine Studie aus den USA. Um das Problem im Blick zu behalten, ist es wichtig, regelmäßig den Blutdruck von Kindern mit Übergewicht zu messen. Dazu rät Herman Josef Kahl, Mitglied des Expertengremiums vom Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte. Denn wird Bluthochdruck in jungen Jahren behandelt, verringert dies langfristige Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Übergewicht kann zum Beispiel auch Störungen des Fettstoffwechsels und des Glukosestoffwechsels begünstigen, was im Erwachsenenalter et-

wa zu Diabetes mellitus Typ 2 führen kann, so der Arzt. «Die beste Methode wäre natürlich, Gewicht zu verlieren», rät Kahl. Dabei können Reha-Angebote helfen. Die Kosten dafür übernimmt in der Regel die Deutsche Rentenversicherung oder die Krankenkasse. In den speziellen Reha-Kliniken können junge Menschen lernen, ihr Ernährungs- und Essverhalten zu verändern. Dort beginnen sie wieder damit Bewegung in ihren Alltag einzubinden. Auch bei begleitenden Problemen erhalten sie Hilfe etwa Mobbing oder Stigmatisierung. (dpa)



in Pandemie-Zeiten wurde fleißig gelüftet. Einige Menschen reagieren auf Zugluft empfindlicher als andere.

Foto: dpa

„
Wenn man sich in erhitztem Zustand vor einen Ventilator oder in den Zugluftbereich einer Klimaanlage setzt oder bei der Autofahrt das Fenster runterkurbelt, bläst Luft über die warme, oft feuchte Haut. Das kann zu Nackenverspannungen führen.“

Michael Deeg, Deutscher Berufsverband der HNO-Ärzte

„

Häufiger Position wechseln

Bei der Gartenarbeit sind Positionswechsel gut. Denn die immer gleichen Bewegungen im Beet strengen den Rücken an. Darauf weist die Aktion Gesunder Rücken (AGR) hin. Das heißt, man sollte nicht stundenlang nur im Gemüsebeet graben. Sondern regelmäßig zwischen Rasenmähen, Unkrautzupfen, Einpflanzen, Heckenschneiden und eben dem Graben wechseln. So werden immer wieder andere Muskelgruppen beansprucht. (dpa)

Zugluft kann zu steifem Nacken führen

Achtung: Es zieht!

Denn auf und unter unserer Haut geschehen einige Dinge, die am Ende doch zu einer Schnupfnase führen können – oder zu einem steifen Nacken.

Zunächst ein Blick auf die Theorie – genauer gesagt: auf den Windchill-Effekt. Er beschreibt den Unterschied zwischen der gemessenen und der gefühlten Temperatur, der sich aus der Windgeschwindigkeit ergibt. Auf Deutsch ist von Windkühle oder Windfrösteln die Rede.

„Wenn man bei minus fünf Grad in einer windstillen Ecke steht, bildet sich um den Körper eine kleine Wärmeschicht“, sagt der HNO-Arzt Thomas Deitmer. Diese Wärmeschicht macht das, was ein Neoprenanzug im kalten Wasser tut: Sie schützt uns vor dem Auskühlen.

Anders sieht es aus, wenn unsere Umgebung nicht windstill ist. Stehen wir im Wind, wird die warme Luft um den Körper ständig ausge-

Gleich zu Beginn die Entwarnung: Zugluft alleine macht nicht krank. Ganz egal ist es unserem Körper aber nicht, wenn ein Luftstrom durch den Raum zieht.

wechselt. Die Folge: Der Körper kühlt aus, wir frieren. Verstärkt wird dieser Effekt, wenn unsere Haut feucht ist, zum Beispiel durch Schweiß. Dann ist von der sogenannten Verdunstungskälte die Rede.

Soweit die Theorie: Was bedeutet das nun für unseren Körper? Wenn die Körperoberfläche auskühlt, werden tiefer gelegene Körperregionen schlechter durchblutet. Das betrifft auch die Rachen-schleimhaut, erklärt Deitmer, der Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie ist.

Durch Zugluft können die Schleimhäute in Nase und Rachen zudem austrocknen. Dadurch büßen sie einen Teil ihrer Infektions- und Immunabwehr ein - Erkältungsviren haben dann leichteres Spiel.

Allerdings: Wer gesund ist, wird nicht zwangsläufig krank, nur weil er oder sie mal im Luftzug steht. Um sicherzugehen, kann man sich vor dem Lüften einen Schal

um den Hals wickeln oder eine Mütze aufsetzen.

Michael Deeg vom Deutschen Berufsverband der HNO-Ärzte findet das Thema Zugluft aber auch mit Blick auf ein anderes Problem relevant: Verspannungen im Nacken. Vor allem in der warmen Jahreszeit sind sie ein Thema. „Wenn man sich in erhitztem Zustand vor einen Ventilator oder in den Zugluftbereich einer Klimaanlage setzt oder bei der Autofahrt das Fenster runterkurbelt, bläst Luft über die warme, oft feuchte Haut. Das kann zu Nackenverspannungen führen“, sagt Deeg.

Das Problem besteht darin, dass unser Körper stets versucht, Temperaturunterschiede auszugleichen. „Auf unserer Hautoberfläche gibt es Rezeptoren, die unsere Hauttemperatur messen“, erklärt der Facharzt. „Das Problem gerade bei geringem Luftzug ist, dass auch der Temperaturunterschied sehr gering ist und die Thermorezeptoren das nicht genügend wahr-

nehmen.“ Das heißt: Der Kühlungseffekt tritt zwar ein, aber der Körper reagiert nicht darauf. Das kann dazu führen, dass sich die Blutgefäßchen im Nackenbereich zusammenziehen und sich die Muskeln darunter verspannen.

Was können wir also konkret tun, damit uns die Zugluft nicht zusetzt? In der wärmeren Jahreszeit sollte man Ventilatoren nur kurze Zeit laufen lassen und mit ausreichend Abstand aufstellen. Damit uns die Verdunstungskälte nach dem Schwimmen nicht unnötig frösteln lässt, sollten wir nasse Badebekleidung rasch ausziehen.

Im Auto gilt: Auch wenn es verlockend ist, sollten wir die Fenster besser nicht komplett runterkurbeln, wenn wir schwitzen. Klimaanlage und Lüftung sollten uns zudem nicht direkt anblasen. (dpa)

STADT MÜNSTER

Wir holen uns die Sonne ins Haus.

Auf Solar setzen. Förderung nutzen.

www.klima.muenster.de

MÜNSTER UNSER KLIMA 2030

HARDECK.
woanders kaufen lohnt sich nicht

KOLLEKTIONS-WECHSEL.

Wir brauchen Platz für Neues: Ausgewählte Bäder und Garderoben in unserem Einrichtungshaus in Senden radikal reduziert.

ALLES MUSS RAUS

UNFASSBAR GÜNSTIGE PREISE

WENN WEG DANN WEG

BIS ZU **50%** **RABATT**

AUF AUSGEWÄHLTE BÄDER UND GARDEROBEN

Mehr auf **HARDECK.DE**