

HALLO MÜNSTER

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 20. August 2022
Ausgabe 33/2022
· Verteilte Auflage: 110 930



Start in neue Saison

Die Friedenskapelle startet nach der Sommerpause mit einem prall gefüllten Programm in die neue Veranstaltungssaison. | Seite 3



Termine der Region

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

Kurznotiert

Sanierung: Auffahrt zur A1 gesperrt

MÜNSTER. Im Zuge der Fahrbahnerneuerung der B 481 zwischen Münster und Greven wird ab Dienstag (23. August) bis voraussichtlich Freitag (26. August) der Bereich über die A1 saniert. Hierdurch wird es zu erheblichen Einschränkungen kommen. Der Verkehr wird halbseitig geführt und mit einer Ampel geregelt. Zudem erfolgt eine Vollsperrung der Anschlussstellen der A1. Der Verkehr der A1 wird über die Anschlussstellen Flughafen und Münster-Nord umgeleitet.

Neue Mobilität im Handwerk

MÜNSTER. Zum Thema „Mobilitätswende – Neue Mobilität für Handwerksunternehmen“ lädt die Handwerkskammer Münster am Mittwoch (24. August) von 8.30 bis 10.30 Uhr ein zum Netzwerkfrühstück „Nachhaltiges Handwerk“ bei Auto-Krause in Billerbeck. Eingeladen sind Unternehmerinnen und Unternehmer, Führungskräfte und weitere Interessierte von Handwerksbetrieben im Kammerbezirk. HWK-Telefon 0251/52 03-309. Anmeldung online.

www.hwk-muenster.de/netzwerkfruehstueck

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

Ein Piano für alle



Sozialprojekt platziert Instrument an der Ludgerikirche

Das Sozialprojekt „Open Piano for Refugees“ platziert vom 25. bis 28. August einen frei zugänglichen Flügel vor der Ludgerikirche, worauf sowohl Hobby- als auch Profipianistinnen und -pianisten spielen können.

MÜNSTER. Von jeweils 11 bis 20 Uhr steht das Instrument, das das Klavierhaus Gottschling zur Verfügung stellt, vor Ort. Im Vordergrund steht bei dem Projekt die verbindende Wirkung der Musik: „Es ist unbeschreiblich, wie sehr das Open Piano die Menschen berührt und verbindet“, betont Omar Altay, einer der Mitorganisatoren.

„Die Musik kennt keine Grenzen. Sie bringt Menschen aus den unterschiedlichsten Hintergründen zusammen und sorgt für eine Fülle an Emotionen. Die Stimmung an den Open Pianos ist immer einzigartig und bleibt allen in Erinnerung!“

Der Flügel wird diesen Sommer außerdem auch in anderen Städten Station machen. Bei allen Standorten gilt: Alle sind willkommen. Alle dürfen ohne Anmeldung spielen, zuhören und einfach die großartige Stimmung genießen.

Und es darf gespendet werden. Mit den eingenommenen Spenden finanzieren die

Organisatoren DoReMi – das nach eigenen Angaben vermutlich erste soziale Musikinstitut in Wien. Im neunten Semester unterrichten 21 ausgebildete Lehrkräfte mittlerweile 160 Schülerinnen und Schüler. Damit auch einkommensschwache Menschen sich den Unterricht dort leisten können, basiert DoReMi auf einem „Zahl so viel du kannst“-Konzept. Vor allem geflüchtete und sozial benachteiligte Menschen (mit und ohne Migrationshintergrund) sollen gefördert werden.

Das bedeutet, dass Menschen, die in der Lage sind, mehr zu bezahlen, andere

mitfinanzieren können. Außerdem können externe Personen oder Unternehmen mit einer Musikpatenschaft einkommensschwachen Personen den Musikunterricht ermöglichen.

Da die Lehrkräfte selbst großteils einen Migrationshintergrund haben, sind sie in der Lage, ihre kulturellen Charakteristiken im Unterricht miteinfließen zu lassen.

www.openpianoforrefugees.com

[www.fb.me/e/3pnH25ioh](https://www.facebook.com/e/3pnH25ioh)

BESTE PREISE – VERGLEICHEN SIE!



180 Minuten frei Parken im Parkhaus Aegidiimarkt für unsere Kunden!

Wir kaufen Ihr:

Zahngold* + Altgold
Schmuck + Zinn + Silber
sofort Bargeld

BATTERIEWECHSEL 5,- €

Juwelier Fischer

AEGIDIIMARKT 7

(ggü. Café Extrablatt/LWL Museum) · Tel. 0251-39574793
goldankauf-juwelier-fischer.de

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

Malermmeister Krömann

Carsten

- Maler- und Lackierarbeiten
- Fassadengestaltung
- Holzschutz
- Wandveredelungen

Lassen Sie Ihr Zuhause mit hochwertigen Tapeten oder modernem Glattvlies verschönern.



Bergstraße 65 · 59394 Nordkirchen
Telefon 0251 96-5 28 41 77 · Mobil 01 73-7 49 62 02
E-Mail: info@malermeister-kroemann.de

www.malermeister-kroemann.de

WWW.GOLD24DIRECT.DE

GOLDANKAUF
Zahngold (auch mit Zähnen) | Gold | Silber | Altgold
ROLEX Breitling Cartier IWC Chopard Patek

BARGELD SOFORT!

Salzstraße 36 · 48143 Münster Mo.–Sa. von 10.00–18.00 Uhr
Tel.: 0251 85 70 00 08
Mob.: 0173 8 85 68 97

WWW.JC-TRAURINGE.DE

Gültigkeit 20.8. – 26.8.2022



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

Medi-Alpenveilchen für drinnen und draußen, viele Farben je 1,99 €

Rutenhirse, Panicum „Northwind“ dekoratives Gras, straff aufrecht wachsend je 9,99 €

Sommerlieder verschiedene Sorten und Farben je 8,99 €

Stauden z.B. Indianernessel Stück € 8,-

Lavendel

Verschiedene Gräser Stück € 2,50

Gemüse-Jungpflanzen

Marktstraße
Öffnungszeiten der Gärtnerei:
Montag – Freitag 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag 8.00 – 16.00 Uhr
Sonntag 10.00 – 13.00 Uhr

GÄRTNEREI KEMKER
Hauptstraße 20 · 48351 Everswinkel-Alverskirchen
www.gaertnerei-kemker.de

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

MIT UNS SIND SIE IMMER AUF DEM LAUFENDEN!



AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Kurz notiert

Sommerfest am UKM

MÜNSTER. Das Universitätsklinikum und die Medizinische Fakultät laden am heutigen Samstag von 15 bis 18 Uhr zum Kinder- und Familiensommerfest in den Dekanatsgarten (hinter der Chirurgie, Anfahrtsadresse: Domagkstraße 3) ein. Auf die Familien warten ein Konzert, eine Hüpfburg, Kinderschminken, die Lese-Leeze und vieles mehr. Der Eintritt ist frei und der Parkplatz am Pottkamp (Anfahrtsadresse: Pottkamp 15) ist an diesem Tag für gebührenfreies Parken freigeschaltet.

Lesung und Gespräch mit Lutz van Dijk

MÜNSTER. Lutz van Dijks Roman „Kampala – Hamburg“ beruht auf wahren Begebenheiten. Er erzählt die Geschichte zweier Jugendlicher, die sich über das Internet kennenlernen. Sie leben in Uganda und Deutschland, sind queer und setzen sich für die Rechte von Minderheiten ein. David aus Kampala droht dafür Gefängnis. Am Montag (22. August) liest Lutz van Dijk um 19.30 Uhr im Hörsaal Jo1 der Universität, Johannisstraße 4, aus seinem Roman und spricht mit Edward Mutebi über die Lage queerer Menschen in Uganda. Karten kosten 8 Euro.

Ausstellung zu Clown fidelidad

COERDE. Die Ausstellung „40. Bühnenjubiläum von Clown fidelidad“ eröffnet am heutigen Samstag um 17 Uhr im Begegnungszentrum Meerwiese. Die Ausstellung präsentiert Fotografien münsterischer Fotografinnen und Fotografen aus 40 Jahren Auftritten und künstlerischem Leben von Clown fidelidad sowie eigene Werke. Eine persönliche Führung mit Clown fidelidad ist vom heutigen Samstag bis zum 27. August möglich (Anfragen an meerwiese@stadt-muenster.de). Die Fotos sind bis zum 7. September zu sehen.

Wanderung zum Lengericher Canyon

MÜNSTER. Die Krebsberatungsstelle Münster bietet für Frauen und Männer am Freitag (26. August, 17 Uhr) eine Wanderung zum Lengericher Canyon an. Angesprochen sind Menschen, die sich durch die Erfahrung mit einer Krebserkrankung belastet fühlen – entweder, weil sie vor kurzer oder längerer Zeit selbst an Krebs erkrankt sind oder als Angehörige oder Freunde betroffen sind. Die kostenlose Wanderung dauert rund zwei bis drei Stunden. Infos und Anmeldung in der Krebsberatungsstelle Münster, ☎ 0251/62 56 20 10 oder per E-Mail an info@krebsberatung-muenster.de.

Nachts im Allwetterzoo



„Nachts im Zoo“, das bedeutet Vielfalt begegnen und Großes erleben. An gleich zwei Samstagabenden, 20. und 27. August, können die Besucher den Allwetterzoo ab 19.30 Uhr völlig neuen kennenlernen. Es gibt jeweils ein großes Angebot an Essen und Getränken, die zu den Klängen der verschiedenen Künstler genossen werden können. Ein buntes und vielfältiges Angebot an Kunst und Kultur – auch für Kinder – will entdeckt werden. Das und vieles mehr, das ist „Nachts im Zoo“. Agerundet oder vielmehr abgeschlossen werden die Abende jeweils mit einer spektakulären Feuershow.

Foto: Nicole Lütkecke

Autorinnen der Gegenwart stehen im Fokus

Jüdische Kulturtag beginnen

Bei den „13. Jüdischen Kulturtagen Münster“ vom 23. August bis 22. September stehen junge jüdische Autorinnen der Gegenwart im Fokus.

MÜNSTER. Unter dem Motto „Deutsch-Jüdische Literatur: heute“ lesen die Münchner Autorinnen Dana von Suffrin und Lena Gorelik aus

ihren aktuellen Romanen „Otto“ (30. August, 19.30 Uhr) sowie aus „Wer wir sind“ und „Die Listensammlerin“ (6. September, 19.30 Uhr) im Shalom-Saal der Jüdischen Gemeinde Münster (Klosterstraße 8-9). Wegen der Coronapandemie musste die alle zwei Jahre stattfindende Kulturreihe der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammen-

arbeit Münster und der VHS Münster mehrfach verschoben werden. Die Journalistin und Kulturmanagerin Ellen Presser, Leiterin des Kulturzentrums der israelischen Kultusgemeinde München, spricht zum Auftakt in ihrem Vortrag „Kritisch, ironisch, unangepasst“ – Deutsch-jüdische Gegenwartsliteratur“ am Dienstag

(23. August, 19.30 Uhr) über junge jüdische Literatur. Die Autorinnen und Autoren beschreiben, was es bedeutet, verschiedene Identitäten zu haben. Viele jüdische Familien kamen aus dem zerfallenden Sowjetreich als Kontingentflüchtlinge nach Deutschland. Und deren Kinder sind heute anerkannte deutsche Schriftsteller und

Schriftstellerinnen. Oberbürgermeister Markus Lewe wird die Jüdischen Kulturtag Münster eröffnen.

Infos und Anmeldung für alle Veranstaltungen im Servicecenter der Volkshochschule, Aegidiimarkt 2, ☎ 0251/4 93 43 22 oder online.

www.stadt-muenster.de/vhs

Medizin

ANZEIGE

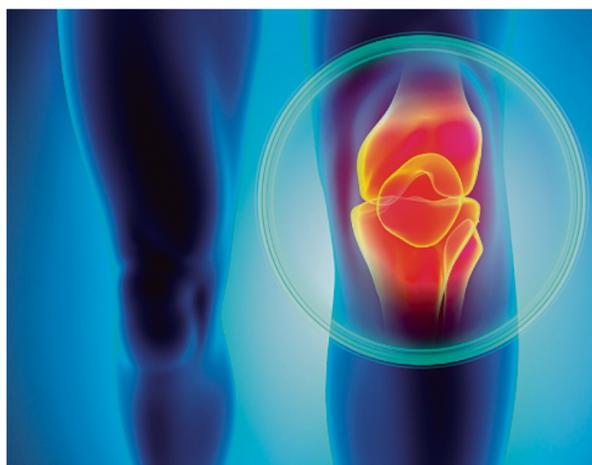
Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Volksleiden Gelenkschmerzen

Dagegen können Sie etwas tun!

Gelenkschmerzen können Betroffenen das Leben schwer machen. Millionen Deutsche kennen dieses regelmäßige Leiden. Doch ein spezielles Arzneimittel überzeugt zahlreiche Schmerzgeplagte: Rubaxx (Apotheke) ist wirksam bei rheumatischen Gelenkschmerzen, dabei aber sanft zum Körper.

Gelenkschmerzen sind weit verbreitet. Etwa 20 Millionen Deutsche leiden an Knieschmerzen. Auch andere Gelenke wie Hüfte, Schulter oder Finger bereiten vielen Probleme. Mittlerweile vertrauen zahlreiche Betroffene auf spezielle Arzneitropfen namens Rubaxx. Das Besondere darin: der natürliche Arzneistoff T. quercifolium, der wirksam bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen ist.



Wirksam gegen Schmerzen, sanft zum Körper

Die Arzneitropfen Rubaxx bieten Betroffenen Wirksamkeit kombiniert mit guter Verträglichkeit. Denn ihr Arzneistoff wirkt schmerzlindernd, ist dabei aber sanft zum Körper. Die typischen schweren Nebenwirkungen wie Magengeschwüre oder Herzbeschwerden sind nicht bekannt, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln ebenfalls nicht.

Wirkung ohne Umwege

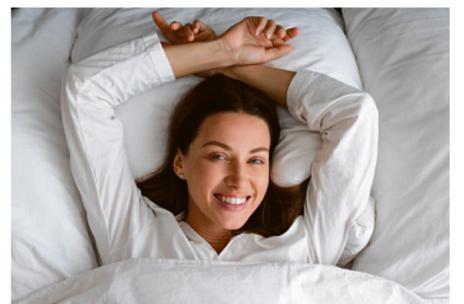
Dank der Tropfenform kann der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleimhäute aufge-

nommen werden und seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten – im Gegensatz zu Tabletten, die erst im Magen zersetzt werden müssen. Ein weiterer Pluspunkt der Tropfen: Betroffene können Rubaxx je nach Stärke ihrer Schmerzen individuell dosieren.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)



www.rubaxx.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 Nr. 1 aus der Apotheke Baldriparan – Stark für die Nacht hat sich seit Generationen bewährt.

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 Schlaf-

mittel 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 erholteten 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.



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



www.baldriparan.de

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

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 randomized, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; 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. • ²Insight Health MAT 07/2021 • ³Abbildungen 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

Kurz notiert

„Naherholungsgebiet“ im Wewerka Pavillon

MÜNSTER. Die Ausstellung „Naherholungsgebiet“ ist im Rahmen eines Seminars von Dr. Inke Arns an der Kunstakademie Münster entstanden. Ausgangspunkt ist die Parallele von Aasee und Wewerka-Pavillon: Beide sind gleichermaßen unzugänglich. Im Aasee darf man nicht baden, den Wewerka Pavillon darf man nicht betreten. So entstand die Idee, mit Studierenden der Kunstakademie Münster ein Naherholungsgebiet im Wewerka Pavillon anzulegen. Eröffnet wird die Ausstellung am Dienstag (23. August, 19 Uhr).

Schnuppersegeln der Krebsberatungsstelle

MÜNSTER. Zu einem Schnuppersegeln auf dem Aasee am Freitag (26. August) laden die Segelschule Overschmidt und die Krebsberatungsstelle Kinder und Jugendliche ein, die mit einer Krebserkrankung eines Angehörigen konfrontiert sind. Bei der Aktion können sie die Erfahrung machen, mit einer neuen Situation gut und aktiv umzugehen. Treffpunkt ist um 14 Uhr die Segelschule am Aasee. Ausreichende Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme. Eine Anmeldung ist erforderlich bei der Krebsberatungsstelle Münster unter ☎ 0251/62 56 20 10. Ansprechpartnerin ist Christina Strotmann. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Klassik trifft Percussion

HILTRUP. Vasil Laghidze (Klavier) und Bernhard Winkels (Percussion) präsentieren das Ergebnis ihres Projektes „Klassik meets Percussion“ und geben einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Interpretation klassischer Werke von Johann Sebastian Bach, Frédéric Chopin, Ludwig van Beethoven, Wolfgang Amadeus Mozart, Peter Tschaikowski und anderen mit Klavier und Percussion-Instrumenten. Zu erleben am Freitag (26. August, 19:30 Uhr) im Kulturbahnhof.

www.kulturbahnhof-hiltrup.de

Pool-Party im Freibad Hilstrup

HILTRUP. Das Freibad wird zum Feierbad, wenn das „Zephyrus-DiscoTeam“ am Samstag (27. August, 14 bis 18 Uhr) das Freibad Hilstrup in eine Party-Zone verwandelt und dabei kleine und große Gäste bei hoffentlich strahlendem Sommerwetter ins Schwitzen bringt. Ursprünglich war die Pool-Party für Anfang Juli geplant, musste dann aber kurzfristig abgesagt werden. Der reguläre Badebetrieb ist an diesem Tag zwischen 13.45 und 18.15 Uhr nicht möglich. Das Bad ist aber wie gewohnt von 7 bis 20 Uhr geöffnet.

Premiere im Theater an der Meerwiese Mit den „Freudigen Füßen“ in eine glückliche Zukunft

COERDE. Was wäre, wenn alle aktuellen Probleme gut und endgültig gelöst wären? Wenn Hunger, Klimawandel, Krieg, Krebs verschwunden wären? Wir befinden uns im Jahr 2166. Und diese Träume sind längst Wirklichkeit in dem neuen Stück „Let's do future“ des Ensembles „Freudige Füße“ – Premiere am 28. August um 15.30 Uhr im Theater in der Meerwiese.

Eine Gruppe von Menschen – alle älter als 100 Jahre – leben eine Zeit zusammen. Sie dürfen sein, wer sie sein wollen. Es entsteht ein surreales Ambiente – fern von all unseren Ängsten, Sorgen und Hoffnungen. Die aber natürlich in den Köpfen der Zuschauenden dabei sind.

Das intergenerative Ensemble der „Freudigen Füße“ bringt acht Spielende im Al-

ter von zwölf bis über 70 Jahren auf die Bühne. Bei den Projekten dieses Ensembles steht das Thema Demenz immer mit auf der Bühne. Langfristig soll ein inklusives Ensemble unter Beteiligung von Menschen mit Demenz entstehen, wie der Regisseur Erpho Bell berichtet.

Das Stück „Let's do future“ ist die zweite Produktion des Ensembles „Freudige Füße“ im Theater in der Meerwiese. Peter Hägele, Leiter des Begegnungszentrums Meerwiese, ist froh über diese Zusammenarbeit. „Den demografischen Wandel und besonders das Thema Demenz finde ich auf der Bühne wichtig“, betont er.

Kartenbestellung online.
www.stadt-muenster.de/meerwiese/theater/stuecke-und-termine



Das Ensemble „Freudige Füße“ entführt das Publikum ins Jahr 2166. Foto: Freudige Füße



Einige der vielen Acts der neuen Spielzeit in der Friedenskapelle: die Amsterdam Klezmer Band (o.l.), Sky du Mont und Mirros Strings (o.r.), das Duo Ruut und die Klazz Brothers. Fotos: Tessa Posthuma de_Boer, Veranstalter, Ako Lehemets, Mirko Jörg Kellner

Die Friedenskapelle stellt ihr neues Programm vor Start in eine pralle Spielzeit

Ein Tag voll Glück steht direkt zum Auftakt in die neue Spielzeit der Friedenskapelle auf dem Programm. Am 17. September findet „The Garden of Happiness“ statt: Musik, Kunst, Performance, Workshop.

MÜNSTER. Dieser partizipative Tag weckt das Kreative und lädt zum Mitmachen ein. So können die Teilnehmenden sich zu Musik und Gefühl bewegen, in Kommunikation mit sich selbst, mit anderen und ihrer Umgebung treten. Künstlerische Impulse für alle Sinne sowie Workshops bieten die Möglichkeit, das Leben als wunderbares und glücklich machendes Geschenk zu erleben.

Im weiteren Verlauf des Jahres gibt es hochkarätige musikalische Leckerbissen: die Amsterdam Klezmer Band ist auf Jubiläumstournee (23. September), die Klazz Brothers & Cuba Percussion ho-

len ihr Beethoven-Programm nach (28. Oktober), das Duo Ruut aus Estland begeistert mit Gesang und Zither (29. Oktober), Sky du Mont liest und singt mit den Mirror Strings das Programm „Im Spiegel“ (19. November) – um nur einige zu nennen. In der Adventszeit sorgen Ensembles wie das A-cappella-Quartett Ninive, die Familie Séférian sowie die Zucchini Sistaz für weihnachtliche Stimmung – mal besinnlich, mal betörend.

Auch die kleinen Konzertgäste sind wieder zu drei Fidinolino-Kinderkonzerten eingeladen. Die Musikpädagogin und Dozentin Claudia Runde

hat Programme für alle vier- bis siebenjährigen Kinder entwickelt, in denen sie die weite Welt der Musik und Instrumente kennenlernen.

Zusätzlich zum eigenen Programm finden zahlreiche Fremdveranstaltungen statt, die das Programm abrunden – darunter namhafte Künstlerinnen und Künstler wie die 6-Zylinder (11./12. November) und Heinz Rudolf Kunze (18. November).

Einige Veranstaltungen sind bereits im Vorverkauf.

www.friedenskapelle.ms

Am 27. August am Aasee

Sharing Festival zur Montgolfiade

MÜNSTER. Am 27. August (Samstag, 14 Uhr) findet am Aasee gemeinsam mit der Montgolfiade Münster das Sharing Festival statt. Das einzigartige Event mit Getränken, Foodtrucks, Heißluftballons, einer herrlichen Aasee-Kulisse und Live-Auftritten von lokalen münsterischen Künstlern und Bands startet um 14 Uhr. Es werden keine Tickets benötigt, da die Veranstaltung kostenfrei ist.

Die Veranstaltung findet am Ufer des Aasees zwischen Mühlenhof und Allwetterzoo statt. Zu den Künstlern gehören die Newcomer-Künstler Skuff Barbie, Taha Bouzaidi,



Zur Montgolfiade findet am Aasee das kostenlose Sharing Festival statt. Foto: Thomas M. Weber

Mowglih, Luisa Laakmann, Equu Tu. Auf der Bühne wird es auch eine „Open Mic“ Gelegenheit geben, bei der auch Gäste die Option haben, ihr Talent zu zeigen.

50 Prozent des Sharing-Festival-Gewinns kommen „Skate-aid“ und den „Königskindern“, dem ambulanten Hospizdienst für Kinder und Jugendliche, zugute.

www.sharingfestival.de

Am 28. August tritt die Band Labor VI auf

Art-Pop im Freibad Sudmühle

MÜNSTER. Mit deutschsprachigen Texten. Die fünf veröffentlichten 2020 ihre erste Single „Opium“ und kurze Zeit später das Debütalbum „Nabelschnurkabelsalat“. Die aktuelle Single „Wurst“ kam 2021 auf den Markt.

Veranstalter der Konzertreihe sind die Kreise Borken, Coesfeld, Steinfurt und Warendorf. Die Organisation übernimmt die Kulturabteilung der Borkener Kreisverwaltung gemeinsam mit dem Münsterland e.V. Das Land NRW fördert „Trompetenbaum und Geigenfeige“ aus Mitteln der Regionalen Kul-

turförderung Münsterland. Eintritt für das Konzert ist kostenlos. Interessierte sollten trotzdem zuvor unter www.localticketing.de/events/30250-trompetenbaum-and-geigenfeige Freikarten buchen, damit die Veranstalter wissen, mit wie vielen Besucherinnen und Besuchern sie rechnen können.



Die Band Labor VI kredoziert Art-Pop. Foto: Marie Jane Fort

Lage und Sieber bei Kulturwiesen

ALVERSKIRCHEN. Am heutigen Samstag präsentiert um 19 Uhr Klaus Lage auf der Kulturwiesen-Bühne in Alverskirchen zusammen mit Bo Heart seine Songs in ungezwungenem Gewand. Er singt Lieder aus seiner über 40 Jahre andauernden Karriere bis hin zu Stücken vom aktuellen Album. Am Sonntag (21. August, 19.30 Uhr) stellt dort Christoph Sieber, Gastgeber der WDR „Mitternachtsspitzen“, sein Kabarettprogramm „Mensch bleiben“ vor. Die Kulturwiesen öffnen zu allen Veranstaltungen die Abendkasse.

Kindertheater und Boogie

KINDERHAUS. Auf der Sommerbühne am Kap. 8 (Idenbrockplatz 8, Rückseite des Bürgerhauses) entführt das Theater Don Kidschote am Sonntag (21. August, 11 Uhr) in „Die wunderbare Welt des Dr. Dolittle“. Die fantasievolle und unterhaltsame Theatervorstellung mit vielen Mitmachaktionen ist für Kinder von vier bis sieben Jahren gedacht.

Am Freitag (26. August, 19 Uhr) ist an gleicher Stelle das Frank Muschalle Trio zu Gast. In der Besetzung Frank Muschalle (Piano), Dirk Engelmeyer (Schlagzeug/Gesang) und Matthias Klüter (Kontrabass) präsentieren die Musiker swingenden, temporeichen Boogie mit leichtfüßigen Läufen am Klavier und unverkennbar sonorem Bass-Zupfen und auch mit traumhaftem Schmelz gesungene Blues-Stücke.

Vorverkauf: Kap.8-Büro und online.

www.localticketing.de

Die größten Sternwarten der Welt

MÜNSTER. Mit der Wiedereröffnung des Planetariums im LWL-Museum für Naturkunde gibt es auch neue Planetariums-Shows. Eine davon heißt „Big Astronomy“ und ist ab Freitag (26. August 18 Uhr) erstmals im Sternentheater zu sehen. Um den Geheimnissen des Universums auf die Spur zu kommen, werden in abgelegenen Gegenden der Erde immer größere und empfindlichere Teleskope errichtet. „Big Astronomy“ zeigt nicht nur die verschiedenen Teleskope und Maschinen und Anlagen selbst, sondern vor allem die Menschen, die mit ihnen arbeiten. Ohne sie wären astronomische Entdeckungen nicht möglich. Ihre Arbeit hält die großen Observatorien der Welt in Gang. Die Show ist für Kinder ab zehn Jahren und Erwachsene geeignet. Tickets gibt es online.

www.tickets.lwl.org

Kurz notiert

Kennenlernen bei der Kolpingjugend

MÜNSTER. Die Kolpingjugend Münster-Zentral lädt Jugendliche zwischen zwölf und 16 Jahren am Sonntag (21. August, 16 Uhr) ein, die vielfältigen Möglichkeiten der Kolpingjugend kennenzulernen. Jugendliche, die an einer bunten Gemeinschaft, an sozialem und politischem Engagement und einer aktiven Freizeitgestaltung interessiert sind, können bei dem abwechslungsreichen Programm selbst Ideen entwickeln, wie die Kolpingjugend Münster-Zentral zukünftig aussehen soll. Interessierte können sich per E-Mail bei niebler@kolping-muenster.de melden.

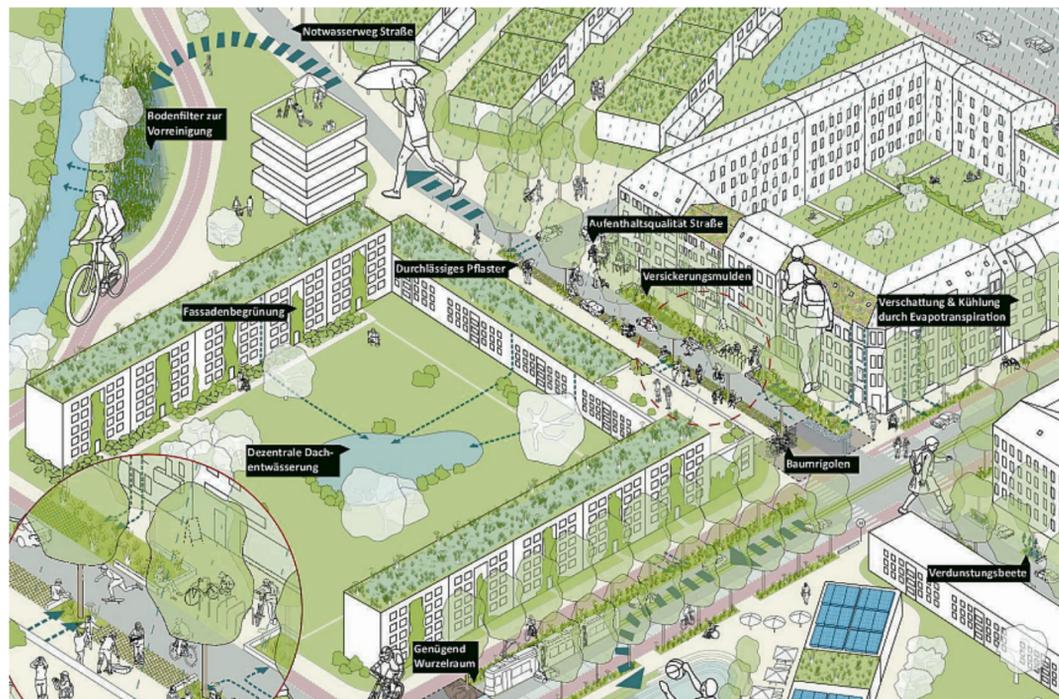
Seminar für Tinnitus-Betroffene

MÜNSTER. Menschen, die von Tinnitus betroffen sind, leiden häufig sehr unter ihren Ohrgeräuschen, denn oftmals sind eine große psychische Belastung und Begleiterscheinungen wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen damit verbunden. Die Deutsche Tinnitus-Liga richtet am Donnerstag (25. August, 17 Uhr) unter dem Motto „Neues zum Thema Tinnitus“ ein Seminar mit Vorträgen aus, das Betroffenen eine wertvolle Hilfestellung im Umgang mit dem quälenden Ohrgeräusch bieten soll. Die Veranstaltung findet in der Universität, Johannisstraße 4 (Hörsaalgebäude des Exzellenzclusters „Religion und Politik“), statt. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist erforderlich per E-Mail an g.dombrowski@tinnitusliga.de oder unter ☎ 0202/ 2 46 52 12.

Tier der Woche



Bessie ist etwa zwei Jahre alt und eine freundliche, kontaktfreudige Katze. Sie sucht die Nähe zu den Menschen und genießt ausgiebige Streicheleinheiten und mag Aufmerksamkeit. Diese neugierige Samtpfote möchte im neuen Zuhause Streifzüge in die Natur genießen können. Im Tierheim ist Bessie viel im Außengehege zu finden. Auf Ihre Artgenossen kann Bessie gut verzichten und möchte im neuen Zuhause Alleinherrscherin sein. Infos: Tierheim des Tierschutz-Vereins Münster, Dingstiege 71, ☎ 32 62 80.



Diese Darstellung aus dem Forschungsprojekt „BlueGreenStreets“ illustriert wie etwa bei Planungen für künftige Wohnquartiere durchlässiges Pflaster und Versickerungsmulden Regenwasser besser abfließen lassen oder professionelle Fassadenbegrünung für Verschattung und Kühlung sorgen kann. Illustration: Forschungsprojekt „BlueGreenStreets“

Herausforderung Klimawandel in der Wasserwirtschaft

Pläne für den Extremfall

Die münstersche Wasserwirtschaft, angesiedelt im Amt für Mobilität und Tiefbau, ist vielfältig. Unterschiedliche Projekte werden hier zunehmend umgesetzt. Auch die Sammlung guter Ideen gehört dazu.

MÜNSTER. In die Planungen neuer Quartiere einer Stadt werden zunehmend alle Fachgebiete, die an einer Fertigstellung beteiligt sind, einbezogen. Gerade mit Blick auf den Klimawandel und die damit einhergehenden Veränderungen für die Menschen ist auch die Wasserwirtschaft intensiv mit Veränderungen in der Stadt befasst, um passgenau für jeden einzelnen Bereich zu planen. Aus Sicht der Wasserwirtschaft gehören klassische Kanalbaumaßnahmen zur Leistungssteigerung des Netzes ebenso dazu

wie Gewässerrenaturierungen oder technische Bauwerke.

Mit großem funktionalen wie auch gestalterischem Effekt stellen aber besonders grüne, naturnahe Elemente der Regenwasserbewirtschaftung einen entscheidenden Baustein für ganzheitliche und zukunftssichere Lösungen dar. Basis der Planungen ist dabei grundsätzlich der höchstmögliche Sicherheitsanspruch. Um die den einzelnen Planungen zugrunde liegenden wasserwirtschaftlichen Betrachtungen auch für das gesamte Stadtgebiet darzustellen, erarbeitet der Bereich Wasserwirtschaft des Amtes für Mobilität und Tiefbau derzeit sogenannte „Starkregengefahrenkarten“. Diese stellen für verschiedene Extremniederschläge die Auswirkungen dar, die durch die

Abflüsse auf der Oberfläche entstehen und Überflutungsschäden zur Folge haben können. Begleitet von Schadenspotenzial- und Risikoanalysen sowie den Gewässer-Hochwasserkarten der Bezirksregierung entsteht so ein Gesamtbild, auf dessen Grundlage Planungen für den Extremfall bewertet und ausgerichtet werden.

Ziel ist es außerdem, auf dieser Basis für jedes Grundstück eine Aussage zum Überflutungsrisiko sowie zu möglichen Verbesserungsmaßnahmen treffen zu können. Die Starkregengefahrenkarten werden zukünftig laufend fortgeschrieben, um dauerhaft wasserwirtschaftlich relevante Veränderungen im Stadtgebiet dokumentieren zu können. In den Analysen werden Nachverdichtungen oder Neubebauungen ebenso

berücksichtigt wie Umnutzungen von einzelnen Grundstücken und Flächen.

Bei Anfragen zum Starkregen- und Hochwasser-Risiko-Management helfen die Fachleute weiter per Mail an taiefbauamt@stadt-muenster.de und unter ☎ 0251/ 4 92 66 01.

Ein wesentlicher Baustein zur Risikominimierung beim Überflutungsschutz ist auch die Sicherung des eigenen Hauses. Die Stadt Münster bietet ihren Bürgerinnen und Bürgern schon seit vielen Jahren kostenlos individuelle Rückstau- und Überflutungsberatungen vor Ort an (☎ 0251/4 92 66 41, E-Mail grundstuecksentwaesserung@stadt-muenster.de).

Konzept für Angelmodde

ANGELMODDE. Wie stellt sich der Stadtteil Angelmodde für die Zukunft auf? Im Stadtplanungsamt hat die Erarbeitung des Stadtteilentwicklungskonzepts begonnen: Nach der groß angelegten Umfrage in Februar und März steht nun der direkte Austausch mit der Bürgerschaft auf dem Programm: Am Montag (22. August, 18 Uhr) sind alle Interessierten zur öffentlichen Auftaktveranstaltung im Schulzentrum Wolbeck, Von-Holte-Straße 56, eingeladen. Für die Teilnahme an der Veranstaltung (vor Ort oder digital) ist eine Anmeldung bei Anne Drößler (droessler@stadt-muenster.de, ☎ 0251/4 92-12 62) erforderlich. Außerdem wird der Link zur digitalen Teilnahme am 22. August auf der Seite des Stadtplanungsamtes unter www.stadt-muenster.de/angelmodde-entwicklungskonzept freigeschaltet

Verwaltung reagiert auf Energiekrise

MÜNSTER. Der Krisenstab der Stadt Münster hat weitere Maßnahmen beschlossen, um den Energieverbrauch in der Stadtverwaltung zu senken. So wird die Stadtverwaltung zwischen Weihnachten und Neujahr geschlossen bleiben. In einigen Servicebereichen wird es Notdienstangebote geben. Ziel dieser Maßnahme ist es, in der Zeit zwischen den Jahren die Beheizung möglichst kompletter städtischer Gebäude deutlich abzusparen. Zudem wird umgehend in allen städtischen Gebäuden die dezentrale Warmwasseraufbereitung zum Händewaschen per Durchlauferhitzer, Boiler etc. eingestellt; ausgenommen sind die Kitas. Zudem werden die städtischen Sporthallen in der Heizperiode nur noch mit maximal 17 Grad Celsius temperiert. Die Heizperiode soll in städtischen Gebäuden und Sportstätten erst am 17. Oktober beginnen, also sechs Wochen später als bislang üblich.

Nachhaltig gesund

MÜNSTER. „Nachhaltig gesund“: So lautet das Motto der sechsten Auflage der Münsteraner Gesundheitsgespräche, die am Freitag (26. August, 14 bis 17 Uhr) im Atlantic-Hotel stattfindet. Nach der Begrüßung durch Moderator Matthias Bongard und Kammerpräsidentin Gabriele Regina Overwiening führt der Wissenschaftsjournalist und TV-Wetterexperte Thomas Ranft in das Thema der Gesundheitsgespräche ein. „Nachhaltig gesund – Energiewende, E-Mobilität & Klimawandel“ lautet der Titel seines Vortrages. Anschließend geht es in den Austausch mit weiteren Gesprächspartnern. Kostenlose Anmeldungen für die Gesundheitsgespräche (live vor Ort oder digital zugeschaltet) sind unter presse@akwl.de möglich.

Werbung, die wirkt!

Zuverlässig. Glaubwürdig. Einfach stark.

Bilder: shutterstock.de

Wirksam

Beliebt

Fabelhafte Aktivierungsleistung – mindestens 4 von 5 unserer Leser:innen werden durch die enthaltenen Anzeigen und Prospekte zum Besuch im Geschäft oder Kauf animiert

Bemerkenswerte Leser-Blatt-Bindung – 80 % unserer Leser:innen würden das Anzeigenblatt vermissen

Quelle: Leserbefragung zu den Anzeigenblättern der AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland (November/Dezember 2021) // Durchgeführt durch die delta Marktforschung – Gesellschaft für Marktforschung, Analyse und Beratung mbH im Auftrag der AGM Produktions- und Vermarktungs GmbH// Repräsentative Stichprobe mit der Basis n=484

Sie möchten von den starken Seiten unserer Anzeigenblätter profitieren?

Sehr gerne!

Für Image, Sales und Reichweite sind wir Ihr perfekter Partner im Münsterland.

telemarketing@aschendorff-medien.de
(0251) 690-46 90

Lieblingswälder Hohe Ward und der Dyckburgwald

Stadtförster Menke geht in den Ruhestand

MÜNSTER. Fast 40 Jahre lang war er in Münsters Wäldern unterwegs – jetzt geht Stadtförster Hans-Ulrich Menke in den Ruhestand. Bleiben werden nicht nur Flatterulme, Esskastanie oder Traubeneiche: Bisher hier seltene Baumarten, die Menke, wo immer es sinnvoll war, angepflanzt hat. Der zweifache Familienvater wird auch einen ganz anderen Wald hinterlassen, als er ihn bei seinem Amtsantritt 1990 vorgefunden hat.

„Früher hatten wir in der Hohen Ward 80 Prozent Nadelwald, jetzt ist es fast so viel Mischwald“, bringt er den Waldwandel auf den Punkt. Angesichts der enormen Waldschäden, die in immer



Stadtförster Hans-Ulrich Menke geht in den Ruhestand. Foto: Stadt Münster, Amt für Kommunikation

kürzeren Abständen durch Extremstürme verursacht wurden, nahm sich Menke schon vergleichsweise früh vor: In die Wälder gehören mehr Laubbäume. Denn Mischwälder widerstehen Stürmen wesentlich besser als die damals vorherrschenden Nadelwälder.

Knapp 1000 Hektar lokaler Waldflächen hatte Menke im

Blick. Die schönsten davon aus seiner Sicht: der Dyckburgwald zwischen Mariendorf und Handorf sowie die Hohe Ward im Süden von Münster. „Diese Wälder sind besonders vielfältig“, sagt Menke. Rund 30 Baumarten seien dort inzwischen vertreten. „Früher waren es höchstens zehn“, erinnert sich der Stadtförster.

Sein Arbeitsalltag habe sich im Verlauf der Jahrzehnte deutlich verändert. Anfangs habe er die Hälfte der Zeit im Wald verbracht, heute verbringe er die mit Abstand meiste Zeit am Schreibtisch. Der organisatorische Anteil für sein engagiertes Team mit 40 Mitarbeitenden sei immer größer geworden.

Entsprechend besetzt die Stadtverwaltung seine Nachfolge Ende des Monats gleich doppelt. Neben einem neuen Stadtförster wird es zusätzlich eine neue Leitung für die Baumpflege geben.

TRÖDELMARKT
Sonntag, 21.08.2022
MS-HORNBACH
An der alten Ziegelei
Info: Brauns Märkte GmbH & Co. KG
Telefon: 0251-249012



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.



€ 384,-
p. Person im DZ

BRÜSSEL FÜR GENIESSER

Mit tollem Schlemmerprogramm und Unterbringung im 5-Sterne-Komforthotel!

- ☼ Fahrt im modernen Reisebus
- ☼ 2 x Ü/F Hotel Sofitel*****
- ☼ 3-stündige Stadtführung in Brüssel
- ☼ 1 Portion belgische Pommes Frites
- ☼ Schlemmerspaziergang durch Brüssel inkl. div. Spezialitäten
- ☼ Führung und Bier-Probe im Kloster Val-Dieu

Reisetermine:

16.09. – 18.09., 07. – 09.10., 21. – 23.10.22



€ 334,-
p. Person im DZ

LUXEMBURG – GRÜNES HERZ EUROPAS

Ein erlebnisreiches Wochenende!

- ☼ Fahrt im modernen Reisebus
- ☼ 2 x Ü/F Hotel Novotel Kirchberg****
- ☼ 1 x Abendessen im Hotel
- ☼ Stadtrundfahrt mit örtlicher Reiseleitung
- ☼ 2 x Altstadt Rundgang mit örtlicher Reiseleitung (für Personen mit eingeschränkter Mobilität ausdrücklich **nicht geeignet**)
- ☼ Kellereibesichtigung / Weinprobe

Reisetermin:

07.10. – 09.10.2022



€ 55,-
pro Person

TAGESFAHRT ZUR KUNST:

„Expressionisten am Folkwang“, Folkwang Museum, Essen

- ☼ Fahrt im modernen Reisebus, ab/bis Greven und Münster
- ☼ Eintritt/Führung durch die Ausstellung

Reisetermine:

03.09., 13.10., 05.11., 24.11.2022

Reisebüro **WEILKE**

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

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

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

www.weilke-touristik.de





Koffer schon

gepackt?



Auktionszeitraum:

3. bis 11. September 2022

Ersteigern Sie Ihre nächste Wunschreise und sparen Sie bis zu **50%**.
Jetzt schon registrieren auf [› reiseauktion.ms](https://reiseauktion.ms)

So 21. August MÜNSTER

EVENT Münster Mittendrin

ab 11 Uhr
Innenstadt
Innenstadt

Weitere Infos und Termine unter www.mittendrin.ms

KONZERT After Church Club: Trio klingt

15 bis 18 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26b

Weitere Infos und Termine unter www.hotjazzclub.de

KREIS COESFELD

KINDER Pippi Langstrumpf

15 Uhr
Freilichtbühne Coesfeld
Flamschen 22, Coesfeld

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

FESTE Coesfelder Berkel-Sommer

15 bis 18 Uhr
Schlosspark Coesfeld
Begüinenstraße, Coesfeld

Weitere Infos und Termine unter www.coesfeldundpartner.d

KREIS WARENDORF

KONZERT summerwinds münsterland: Trio Klavis

17 Uhr
Haus Siekmann
Weststraße 18, Sendenhorst

Weitere Infos und Termine unter www.summerwinds.de

KABARETT Kulturwiesen 2022: Christoph Sieber

19.30 Uhr
Hof Wettendorf Alverskirchen
Wettendorf 1, Everswinkel

Weitere Infos und Termine unter www.kulturwiesen.de

Mo 22. August MÜNSTER

COMEDY Sascha Grammel

20 Uhr
MCC Halle Münsterland
Albersloher Weg 32

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

Di 23. August MÜNSTER

KONZERT LGoony

20 Uhr
Skaters Palace
Dahlweg 126

Weitere Informationen unter www.skaters-palace.de

Mi 24. August MÜNSTER

PARTY Latin & Salsa Party mit DJ Juan Pa

21 bis 1 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26b

Weitere Infos und Termine unter www.hotjazzclub.de

Do 25. August MÜNSTER

KONZERT Turbostaat: Rattenlinie nord!

20 Uhr
Sputnikhalle
Am Hawerkamp 31

Weitere Informationen unter www.sputnikhalle.de

SPORT Turnier der Sieger

ab 9 Uhr
Schlossplatz
Schlossplatz

Weitere Infos und Termine unter www.turniersieger.d

Fr 26. August MÜNSTER

EVENT 51. Montgolfiade am Aasee

ab 16 Uhr
Aaseewiesen zwischen
Mühlenhof und Zoo
Aasee

Weitere Infos und Termine unter www.fsv-muensterland.de

KREIS COESFELD

THEATER Eine Hochzeit zum Verlieben

20.30 Uhr
Freilichtbühne Coesfeld
Flamschen 22, Coesfeld

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

FESTIVAL Rock am Gleis

16 Uhr
Bahnhof Darfeld
An der Laderampe, Rosendahl

Weitere Informationen unter www.rockamgleis.ne

KREIS WARENDORF

PARTY Schlagerparty

19 Uhr
Planwiese Telgte
Emstor, Telgte

Weitere Informationen unter www.telgte.de

MUSIKTHEATER Her Song

20 Uhr
Bürgerzentrum Schuhfabrik
Königstraße 7, Ahlen

Weitere Informationen unter www.schuhfabrik-ahlen.de

Sa 27. August MÜNSTER

COMEDY Zenis and Friends: Open Air - Open Choice

18 Uhr
Sommerbühne am Kap.8
Idenbrockplatz 8

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

KONZERT El Bosso & Die Ping Pongs

20 Uhr
Jovel Club
Albersloher Weg 54

Weitere Informationen unter www.jovel.d



Mickie Krause ist der Top Act auf der Schlagerparty auf der Planwiese in Telgte am Freitag. Foto: Andreas Krüskemper

FESTE Kreuzviertelfest

ab 14.30 Uhr
Kreuzviertel
Hoyastraße/Maximilianstraße/
Kampstraße/Dettenstraße

Weitere Informationen unter www.x4tel.de

KREIS WARENDORF

COMEDY Atze Schröder: „Echte Gefühle“

19 Uhr
Planwiese Telgte
Emstor, Telgte

Weitere Informationen unter www.telgte.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

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

ADVERTORIAL

Eine regionale Erfolgsgeschichte:

DAS MÜNSTER! MAGAZIN

Exakt zwei Jahre ist es jetzt her, dass das **MÜNSTER! Magazin** neu konzipiert wurde und mit einem bunten Team um **Chefredakteurin Britta Heithoff** an den Markt gegangen ist. In wahrlich schwierigen Zeiten hat der Titel einen **beachtlichen Start** hingelegt und beweist nun kontinuierlich, dass Lesen alles andere als aus der Mode gekommen ist. Dass **„Die starken Seiten der Stadt“** ein breites Leserinnen- und Leserinteresse wecken und dass **das gedruckte Magazin mit längeren Lesestücken und breitem Infoportfolio** auch in Zeiten von eher „snackable content“ und digitalem Wandel als **wertvoll und begehrenswert** angesehen wird – **Abozahlen und Kioskverkäufe** bestätigen diesen Trend beim MÜNSTER! Magazin.

Elfmal im Jahr erscheint das Monatsmagazin mit je 100 „starken Seiten der Stadt“ und den Kategorien **Erleben, Urban, Genießen, Land, Leben, Menschen** – mit Themen und Ideen für Münsteraner, Münsterländer und alle Besucher der Region, mit Tipps zu Veranstaltungen und Ausflugszielen,



Glücklich über die Entwicklungen des MÜNSTER! Magazins und der „Starken Seiten der Stadt“: Chefredakteurin Britta Heithoff.



mit ausführlichen Reportagen und knackigen News, mit Restaurantporträts, Kulturentdeckungen, Hintergrundberichten zur Stadtentwicklung und **immer auch mit Überraschungen – selbst für echte Münster-Kenner!**

Eine sympathische Bereicherung für Münsters Medienlandschaft – rund um das MÜNSTER! Redaktionsteam ist eine **lebendige Gemeinschaft aus Leserinnen und Lesern, Anzeigenkunden, Netzwerkpartnern, Tippgebern und anderen, die sich dem Titel verbunden fühlen**, entstanden.

Dafür bedankt sich das MÜNSTER! Team mit einem attraktiven Abo-Angebot: 4 Hefte für 9,90 Euro (regulärer Verkaufspreis pro Heft: 4,90 Euro). Und unter den Bestellern verlosen wir zusätzlich **Tickets für die „MS Günther“**. Eine gute Idee für alle, die den Titel jetzt mal testen möchten!



Erleben, Urban, Genießen, Land, Leben, Menschen ... auf monatlich 100 „starken Seiten der Stadt“ versorgt das MÜNSTER! Magazin Leserinnen und Leser mit Wissenswertem, mit Infos und Ideen, mit Tipps und immer auch mit Überraschungen, die selbst für echte Münster-Kenner neu sind. Das aktuelle Abo über vier Hefte (siehe oben) ist hier ein super Einstieg ins Lesevergnügen!

Stellenangebote



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-nachtlichter.de • www.die-nachtlichter.de

Für unsere Ratio-Tankstelle in Münster-Loddenheide suchen wir ab sofort langfristig einen zuverlässigen Mitarbeiter (m/w/d) in Teilzeit mit 20 Wochenstunden (überwiegend Mittel-, Spät- und Wochenendschichten). Sie sollten über gute Deutschkenntnisse verfügen, sich durch Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit auszeichnen sowie Spaß im Umgang mit Kunden haben. Evtl. haben Sie bereits Erfahrungen in Kassier-Tätigkeiten gemacht. Es erwartet Sie ein nettes Team mit angenehmen Kolleg/innen. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch Mo. - Fr. 8h - 13h unter ☎ 0251/696-563 bei Fr. K. Leuschner-Hemesath. Bewerbungen gerne per Mail an kleuschner-hemesath@ratio.de.

Wir suchen sofort eine Reinigungskraft (m/w/d) für ein gepflegtes Verwaltungsgebäude in Münster. Bezahlung Übertariflich mit 15,00 € Brutto. Teilzeit mit 15 Wochenstunden. Arbeitszeit Mo bis Do 16.00 bis 19.00 Uhr und Freitag 13.00 bis 16.00 Uhr. Gebäudereinigung Nienaber, ☎ 02532-1314 oder Info@nienaber-ostbevern.de

Alltagsbegleiter/in (m/w/d) gesucht. Unbefristet in der Begleitung unserer Kund*innen in einem persönlichen Arbeitsumfeld. Pflege ohne Zeitdruck, Begleitung mit Spaß. Wir sind gemeinnützig und nicht gewinnorientiert. Bei uns zählt der Mensch. Wir freuen uns auf Dich. bewerbung@ambulante-dienstleistungen.de

CHIEF-FAHRER für mittelständischen Unternehmer in Teilzeit (für ca. 20 Std./Woche) gesucht, für Fahrten in NRW. Gepflegtes Erscheinungsbild, zeitliche Flexibilität sowie Erfahrungen als Fahrer gewünscht. LKW-Führerschein wünschenswert, aber keine Pflicht. Kurzbewerbung bitte an: cheffahrer-gesucht@gmx.de

Mitarbeiter (m/w/d) auch Paar f. Büroreinigung Wisch- und Saugarbeiten, Objekt in MS-Wolbeck, Mo-Fr, AZ ab 17.30 Uhr oder n. V. gesucht, auf 520 €-Basis (ab 01.10.22). Dürdal Gebäude-dienste. ☎ 0251/329078. Mo ab 9.00 Uhr.

Reinigungskräfte (m/w/d) für unser Objekt an der Pötterhoek in 48145 Münster gesucht. Mo-Fr. ab 17:00-18:45 Uhr. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte unsere Objektleitung Frau Lubnau. ☎ 0170/2738768. ACURAT FACILITY SERVICE GmbH

Reinigungskräfte (m/w/d) für unser Objekt auf der Manfred-v.-Richthofen Str. in 48145 MS gesucht. Mo-Fr ab 05:00-7:30 Uhr. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte unsere Objektleitung. Frau Lubnau ☎ 0170/2738768. ACURAT FACILITY SERVICE GmbH

Reinigungskräfte (m/w/d) für unser Objekt auf der Tilbecker Straße in 48161 Münster gesucht. Mo-Do oder Fr-So. ab 22:00-24:15 Uhr. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte unsere Objektleitung. Frau Lubnau. ☎ 0170/2738768. ACURAT FACILITY SERVICE GmbH

Wir, junge Familie mit Hund, suchen eine Putz-/Haushaltshilfe für unser Haus im Außenbereich von Ascheberg für ein oder zwei Vormittage die Woche bzw. 4 bis 7 Stunden. Gerne auf 520 € Basis. Über einen Anruf unter ☎ 0157/74394365 würden wir uns freuen.

Reinigungskräfte in Teilzeit oder als Minijob (Mo.-Fr. ab 16:00 Uhr) für Bürostandort in Münster, Hafen-Süd gesucht. Leistungen nach Tarif. ☎ 0151/15186492. STRABAG BIS, Herr Ernst

Job in der Hauswirtschaft gesucht? Wir suchen Dich. Auf Teilzeit (Lohn 16 €/Std.) und 450 € Basis (Lohn 14 €/Std.). Seniorenbetreuung Strube GbR - ☎ 02536/3467678 Mail: information@seniorenbetreuung-strube.de

Alten- und Krankenpfleger (m/w/d) im Familienbetrieb! Pflegejob mal anders: mind. 25 €/Std., kein Einspringen, nur Wunschschichten. Lern uns kennen: ☎ 0251/98283719 o. jobs@felten.de

Auslieferungs-/Kurierfahrer (m/w/d) für unser Cateringservice in Münster gesucht. Guter Stundenlohn, geregelte Arbeitszeit, ideal für Rentner auf Teilzeit. partyservice-eschrich@web.de

Für unsere Ferienwohnung am Radweg und privat in Teigelte suchen wir ab sofort eine Reinigungskraft als Minijob. Die AZ ist laut Absprache. ☎ 0157/77902066.

Hiltrup. Suche zuverlässige Reinigungskraft im Privathaushalt für 3-4 Std / Woche ab sofort ☎ 02501/2695790.

Schließer/in (m/w/d) in MS-Mitte auf MJ-Basis gesucht AZ: Mo-Sa 19:30-20:30, Rentner erwünscht. ☎ 0203/3939774.

Suche Nebenbeschäftigung als Pfleger, Plattenleger, Terrassenarbeiten, ☎ 01577/2326829 oder ☎ 0157/77116407.

Haushaltshilfe zum putzen und bügeln in Handorf ges., 1-Pers.-Haushalt, ☎ 0171/1206486.

LH, ordentliche Haushaltshilfe für Privat gesucht. ☎ 02591/6023.

Stellengesuche
Pflegekraft (52 J) mit über 10 jähriger Erfahrung sucht Arbeitsstelle im häuslichen Umfeld, Lüdinghausen + 20km Umkreis zwischen 7 und 17.30 Uhr ☎ 0157/73744811.

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

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

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0176/80067837.

Suche jede Art von Gartenarbeit. ☎ 01577/6122850.

Mercedes

Youngtimer/Oldtimer von privat gesucht, gerne BMW (auch Alpina), Mercedes (alle AMG) oder alle Porsche, auch mit Mängeln, bitte alles anbieten ☎ 0178/1513151

Opel

Opel Vectra, Bj. 2001, Tüv bis 10/23, 47000km, unfallfrei, sehr gepflegt, von privat zu verkaufen für VB 3800€ ☎ 02595/5261.

Porsche

Porsche von privat an privat gesucht, seriöse Abwicklung wird garantiert, ☎ 0178/1513151

Sonstige Fahrzeuge

Wir kaufen PKW, LKW, Transporter aller Art. Liebe Autobesitzer, falls Sie ihr Auto in diesem Zustand jetzt oder später verkaufen wollen, auch ohne TÜV, oder auch als Unfallwagen, rufen Sie uns bitte an. Ohne Garantie, gekauft wie gesehen. ☎ 0163/4447844.

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

Young- oder Oldtimer gesucht, gerne BMW, auch Alpina u. M-Modelle, Mercedes, gerne AMG, alle Porschemodelle, auch mit Mängeln od. Unfall. ☎ 0178/1513151

Reisemobile/Wohnwagen

WOHNMOBIL VON PRIVAT FÜR PRIVAT GESUCHT. Bitte alles anbieten, ☎ 0178/1513151

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

Nutzfahrzeuge/Anhänger

Koffernhänger, von Humbaur, 1,3t, Abmessungen 250x135x150 cm, Bj. 10/18, 100 km/h Zulassung, fast unbenutzt, zu verk. 2.400 €. ☎ 0171/2063866.

Antiquitäten & Kunst

Kerndenz aus den 1920 Jahren für 300€ VB zu verkaufen. ☎ 0163/2547686.

Haushalt & Geräte

Zwiebelmuster Hutschenreuther, Einzelteile 50-60% unter Listenpreis zu verk. in MS z.B.: Kaffeekanne, Stövchen, Butterdose, Kuchenplatte, Eierbecher usw. ☎ 0151-19183950

Hausergeräte gebraucht mit Garantie Fa. Weiß - Grüner und nachhaltiger geht's nicht. ☎ 02504/77174.

Möbel

Luxus TV Sessel elektrisch mit Akku-Betrieb, Drehteller, Leder, separate Bedienung für Fuss-/Rückenteil. Top Zustand für 780 €. ☎ 0171/9180027.

Ledercoach 2m, Sessel u. Hocker, in braun, VB 350 €. ☎ 02387/919640.

Rund um den Garten

Hochbeet Kisten (Holz) sehr stabil zu verk., L 20 x B 100 x H 80 cm, je 55 €. Lieferung möglich. ☎ 0170/9627147.

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

Brennholz (Hartholz) zu verkaufen für 180 € m/s solange der Vorrat reicht in MS. ☎ 0163/6663326.

Fahrräder

2 Fischer Pedelec 28er -36 Volt - 250 Watt Felgenbremse, kaum gefahren, zusammen für VB 1000 € zu verkaufen Sonntags von 10 - 14 Uhr ☎ 0176/83356046.

Damenrad, Bocas Merlot, City-Bike, weinrot/silber, 28", 47er Rahmen, Shimano 8-Gang Nabenschaltung, wenig gebraucht, zu verkaufen für 130 € VB. ☎ 015779058939

Verkaufe E-Bike, 3 Rad für Erwachsene, ähnl. Pflautec, Scooter-Trike, gebraucht, guter Zustand, wenig gefahren. ☎ 01575/3466255.

Verkaufe E-Bike, 3 Rad für Erwachsene, ähnl. Pflautec, Scooter-Trike, gebraucht, guter Zustand, wenig gefahren. ☎ 01575/3466255.

Modellbau

Modelleisenbahn Sammler sucht: Größere Sammlungen von Lokomotiven und Wagen aller Spurweiten! Gerne auch komplette Anlagen! ☎ 0170/1431344

Tiermarkt

Süße Chihuahua Welpen aus Ahaus zu verkaufen! Geboren am 29.06.2022. Bei Interesse und Fragen bzgl. Charakter, Farbe und Geschlecht, gerne melden unter: ☎ 0160/91314347.

3 Katzenkinder (4 Mon., verschmüsst), kastriert, tätowiert, gechippt, entwurmt + geimpft suchen ein liebes beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

Verstärken Sie unser Team als: Kleinbusfahrer/in oder Begleitperson

auf 450 € - Basis oder in Teilzeit im Raum Münster

Ihr Aufgabengebiet:

- Beförderung und Betreuung von Menschen mit Behinderungen & Schülern

Ihr Profil:

- Personenbeförderungsschein wünschenswert
- Gerne mit Erfahrungen im Behindertenverkehr
- motiviert, teamfähig, freundlich und flexibel

Bei Interesse freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

sei mobil
Verkehrsgesellschaft mbH

Am Neuen Baum 20
59229 Ahlen
Tel.: 0151-40209656
info@seimobil.net | www.seimobil.net

ASCHENDORFF LOGISTIK:

Wir suchen Sie als ersten **Ansprechpartner (m/w/d)** für unsere Zusteller während der Zustellung in **Wolbeck, Gremmendorf und Angelmodde**. Neben der Zustellerbetreuung sind Sie unterstützend in der Personaleinsatzplanung sowie der Qualitätssicherung tätig. Für diese Tätigkeit bringen Sie, neben der Freude an der Zusammenarbeit mit Menschen, Organisationsvermögen und ein gutes Qualitätsbewusstsein mit.

ECKPUNKTE:

- Teilzeit:** 30 Wochenstunden
- Arbeitszeit:** Mo.-Sa. von 02.30-07.30 Uhr morgens
- Für die Tätigkeit ist ein eigener Pkw erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

Stichwort: **ZGM Tageszeitung Wolbeck/Gremmendorf/Angelmodde**
Aschendorff Logistik GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster, Telefon 0251/ 690-664
nachtlichter@aschendorff.de oder per WhatsApp: 0172/1988357

Horoskop vom 22. 08. 2022 bis 28. 08. 2022

WIDDER (21.03. - 20.04.)

Das Ziel ist zum Anfassen nah, auch wenn es Ihnen im Augenblick noch nicht so vorkommt. Mit dem nächsten Schritt könnten Sie die Grenze überschreiten, die Sie bisher immer eingehalten haben. Aber Sie wissen ja, wer nichts wagt, kann auch nichts gewinnen. Ihr jetziges Verhalten wird Ihr Umfeld sicher überraschen, aber auch anerkennende Blicke bringen. Genießen Sie diese ganz ungewohnte Situation!

STIER (21.04. - 20.05.)

Mit Ihren Wünschen können Sie Ihren Mitmenschen die Schweißperlen auf die Stirn treiben, werden sich dafür aber auch entsprechend revanchieren. Sie müssen nicht immer stark sein, auch wenn Sie meinen, es gehört zu dieser Aufgabe dazu. Behalten Sie Ihre eigene Identität mit allen Ecken und Kanten und zeigen damit, dass man auch in schwierigen Zeiten mit Ihnen rechnen kann. Nur weiter so!

ZWILLINGE (21.05. - 21.06.)

Wenn Sie immer offen und ehrlich bleiben, wird man sich weiterhin in schwierigen Situationen an Sie wenden und um Rat fragen. Dabei ist es nicht wichtig, perfekte Tipps zu geben, sondern vielleicht auch nur einmal in aller Ruhe zuzuhören. Mit Ihren Gefühlen sind Sie in eine Sackgasse geraten und suchen nach einem Ausweg, sich ohne größeren Verlust daraus zu befreien. Sie werden es schaffen!

KREBS (22.06. - 22.07.)

Sobald nur eine Einzigkeit nicht stimmt, könnte das ganze Gebäude zum Einsturz kommen. Achten Sie also vor allem auch auf die Kleinigkeiten, die von großer Bedeutung sein könnten und daher auch sehr sorgsam behandelt werden sollten. Verbeißen Sie sich aber nicht nur an Worten, denn verschiedene Meinungen können auch belebend und kreativ sein. Achten Sie mehr auf das eigene Tempo, das reicht!

LÖWE (23.07. - 23.08.)

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus, doch noch stecken Sie mitten in den Vorarbeiten. Einen kleinen Blick dürfen Sie aber schon einmal wagen, denn dadurch wird auch Ihr Kopf wieder auf andere Gedanken gebracht. Mit dem nächsten Schritt könnten Sie durch eine Tür treten, die Ihnen eine Weile verschlossen war, jetzt aber wieder weit geöffnet wird. Nehmen Sie diese Chance an und freuen sich!

JUNGFRAU (24.08. - 23.09.)

Es ist jetzt an der Zeit, die Richtung zu ändern und neue Bereiche zu entdecken. Verabschieden Sie sich dabei auch von alten Angewohnheiten, denn diese werden Ihr ganzes Denken nur einschränken. Dabei sollten schon im Vorfeld bestimmte Dinge geklärt werden, auch wenn diese nur die Organisation betreffen. Doch wenn es ernst wird, bleibt für diese Seiten keine Zeit mehr. Alles ist zurzeit möglich!

WAAGE (24.09. - 23.10.)

Sie würden gerne einen Bereich übernehmen, der mit mehr Verantwortung verknüpft ist, aber auch mehr freie Zeit kostet. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie sich nicht mehr zumuten, als Sie zurzeit körperlich und auch seelisch verkraften könnten, denn es gibt auch noch ein anderes Leben neben dem Beruf. Versuchen Sie all das zu überdenken, was mit diesem Schritt auf Sie zukommen kann. Nur Mut!

SKORPION (24.10. - 22.11.)

Nur mit viel Disziplin werden Sie diese ganze Geschichte zu einem guten Ende bringen können. Wenn dabei alle Seiten auch noch die Spielregeln einhalten, sollte es nicht schwierig werden, einen weiteren Versuch zu wagen. Dann dürfte auch die Rechnung nicht so hoch ausfallen, die Sie für diesen Schritt präsentieren bekommen. Belohnt wird vor allem Ihr Einsatz, denn der muss nicht immer perfekt sein!

SCHÜTZE (23.11. - 21.12.)

Nicht alles gelingt so, wie Sie es sich vorgestellt haben, aber vielleicht waren auch die Voraussetzungen nicht ganz so optimal. Überdenken Sie noch einmal Ihre Pläne und beginnen dann von vorne, denn der alte Weg ist bereits sehr ausgetreten. Die Erwartungen anderer Personen müssen Sie dabei nicht erfüllen, denn es ist ganz allein Ihr Wunsch, diese Idee umzusetzen. Bald läuft alles wieder perfekt!

STEINBOCK (22.12. - 20.01.)

Eigentlich waren die Worte freundlich gemeint, doch Sie haben einiges vollkommen falsch verstanden. Bevor Sie Ihren Ärger hinunterschlucken, sollten Sie besser noch einmal Fragen stellen und dann auch die richtigen Antworten bekommen. So kann sich ein Missverständnis schnell auflösen und man sollte dann auch wieder zur Tagesordnung übergehen. Atmen Sie tief durch und sehen vieles etwas lockerer!

WASSERMANN (21.01. - 19.02.)

Das ganze Gerangel um die Kompetenz kann Ihnen egal sein, denn Sie haben andere Dinge, die Sie im Auge behalten müssen. Achten Sie vor allem darauf, dass die Strukturen eingehalten werden, damit es nicht im entscheidenden Moment zu Unstimmigkeiten kommt. Probleme können Sie nicht gebrauchen, denn es stehen für Sie andere Dinge im Mittelpunkt. Das Theater können die anderen veranstalten.

FISCHE (20.02. - 20.03.)

Sie sollten ruhig Ihren Ärger zeigen, wenn nicht alles nach Ihren Vorgaben erfüllt wird, denn im Vorfeld haben sich alle zu einem gemeinsamen Schritt bereit erklärt. Vielleicht sollten Sie bestimmte Personen noch einmal an Spielregeln erinnern, denn manch einer möchte sich zu gerne in den Vordergrund stellen und damit aus der Gemeinschaft ausbrechen. Das macht die ganze Geschichte nicht einfacher!



Die Perthes-Service GmbH sucht

Für den Einsatz im Seniorenzentrum Meckmannshof Münster, suchen wir, zu sofort, oder später Mitarbeiter für unsere Häuser in Münster.

Koch m/w/d

Fahrer m/w/d im Bereich Essen auf Rädern

Küchenhilfen m/w/d und

Wochenendaushilfen m/w/d

Reinigungskraft m/w/d

in Teilzeit, Vollzeit und 450-€-Basis möglich

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:

Perthes-Service GmbH

Christoph Elbert

Betriebsstätte Seniorenzentrum Meckmannshof

Meckmannweg 74 - 48163 Münster

christoph.elbert@perthes-service.de · Telefon: 02 51/97 49 124

Minijob als Bote



Für die Verteilung der

HALLO am Samstag

suchen wir Dich

(m/w/d, ab 13 Jahren) als

ZUSTELLER

in MAURITZ, HANDORF

und in COERDE.

Melde Dich bei der Aschendorff

Direkt, wir freuen uns auf Dich!

Telefon (0251) 6 90-664

WhatsApp: 0172-1988357

zustellerbewerbung@aschendorff.de

www.extramacher.de

Reinigungskräfte (m/w/d) für einen namhaften Kunden in Lüdinghausen. Als erfahrener Industriedienstleister koordinieren, optimieren und führen wir produktionsnahe Industriedienstleistungen für namhafte globale Unternehmen aus und übernehmen verantwortlich infrastrukturelles Facility Management. Arbeitszeiten von: Montags bis Freitags, 4-6 Std. Arbeitszeit nach Vereinbarung in drei Varianten möglich. Erfahrung wünschenswert jedoch keine Bedingung. Deutschkenntnisse sind erforderlich. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung an personal@ibisch-gmbh.de oder Anruf unter +49 (0)176 31672008 IBISCH GmbH Produktionservice Kaiser-Joseph-Str. 194, 79098 Freiburg.

Reinigungskraft (m/w/d): Für die Betreuung unseres privaten Haushaltes (Reinigen, Wäsche waschen und bügeln) in der Nähe von 48317 Rinkerode suchen wir für ca. 30 Std/Woche langfristig eine freundliche, zuverlässige Kraft, die mit Herz gerne putzt. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit Lichtbild unter www.bewerbungen.haushaltshilfe@gmail.com.

24h-Betreuung für ältere Dame im Kreis Warendorf gesucht. Hauptaufgaben sind das Zubereiten der Mahlzeiten und das Einkufen. Sehr gute Deutschkenntnisse erforderlich. ☎ 0176 50404665.

STRIER REISEN

Ibbenbüren

3 Tage **Hamburg**
mit **Elbphilharmonie-Konzert**
Herbst-Konzert... der Symphoniker Hamburg ...

Sonntag, 30. Oktober -
Dienstag, 01. November 2022

Leistungen:
 ✓ Fahrt im komfortablen Reisebus
 ✓ 2x Übernachtung/Frühstücksbuffet in Hamburg
 ✓ Unterbringung in einem zentralen 4*-Hotel Böttcherhof
 ✓ 1x Abendessen am Anreisetag (3-Gang oder Buffet)
 ✓ geführte Stadtrundfahrt in Hamburg
 ✓ Konzertkarte der Elbphilharmonie 5. Preisklasse
 ✓ Begrüßung im Bus
 ✓ „Kultur- und Tourismustaxe“ der Stadt Hamburg
 ✓ Alster Schifffahrt
 ✓ Stadtführung in Lüneburg

€ 497,-

Aufpreise PK 4 € 25 Aufpreise PK 3 € 35
 Aufpreise PK 2 € 55 Aufpreise PK 1 € 65
 EZ-Zuschlag: € 90,- **Zustieg: Halle Münsterland**

Bäumerstr. 9-11 • 49477 Ibbenbüren • Tel. 05451 91020 • www.strier.de



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

Wir suchen für das **Clemenshospital in Münster** zuverlässige, deutschsprachige **Mitarbeiter (m/w/d)** für die Reinigung und für die Spülzentrale 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**



Wir suchen für die **UKM Gebäudemanagement GmbH** zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Fachkraft (gn*) für Schutz und Sicherheit im Sicherheitsgewerbe

in Vollzeit mit der Bereitschaft zum Wechseldienst (Früh-/Spät- und Nachtschicht)
Kennziffer: 15561 - *gn=geschlechtsneutral

Wir bieten Ihnen einen interessanten, vielseitigen Arbeitsplatz mit Führungsverantwortung.

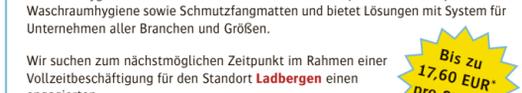
Sie sind IHK geprüfte Fachkraft für Schutz und Sicherheit? Sie arbeiten selbstständig und zielorientiert? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Richten Sie diese bitte unter Angabe der Kennziffer an bewerbung_gm@ukmuenster.de.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Herrn Oliver Finke, T 0251 83-45679.

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Karriereseite www.karriere.ukmuenster.de unter der Kennziffer 15561.



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



Die CWS Hygiene Deutschland GmbH & Co. KG ist kompetenter Servicepartner für Verschmutzungs- sowie Schmutzfangmatten und bietet Lösungen mit System für Unternehmen aller Branchen und Größen.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt im Rahmen einer Vollzeitbeschäftigung für den Standort **Ladbergen** einen engagierten

Bis zu 17,60 EUR* pro Stunde

Servicefahrer | Kraftfahrer (m/w/d)

Das bieten wir: Entlohnung nach Tarifvertrag | 30 Urlaubstage | betriebliche Spesen | Überstundenvergütung plus Zuschläge | Vermögenswirksame Leistungen | Moderne Arbeitsmittel | Weitere Benefits: Intensive und bezahlte Einarbeitung, Arbeitskleidung wird gestellt, Firmenfeiern, super pünktliche und zuverlässige Gehaltszahlungen, ein kollegiales Team, ein Dauerarbeitsplatz

Ihre Aufgaben: Sie übernehmen auf Ihrer festen Tour im Nahverkehr eigenständig die Auslieferung und Abholung von Mietartikeln bei unseren Stammkunden Ihre tägliche Tour startet und endet am Servicestützpunkt | Be- und Entladen des Fahrzeuges | Entgegennahme von Kundenwünschen und Weiterleitung an den Innendienst

Das bringen Sie mit: Führerschein Klasse B und höher | Keine Berührungsgänge mit modernen technischen Arbeitsmitteln | Gute Deutschkenntnisse (sprechen und verstehen)

Interessiert Sie diese Position? Dann richten Sie Ihre Bewerbung bitte an jobs@cws.com

CWS Hygiene Deutschland GmbH & Co. KG

* richtet sich nach Betriebszugehörigkeit und Region

Tiermarkt



Australian Shepherd Welpen ab Sept. in liebevolle Hände abzugeben, toller Familienhund, geimpft, gechippt, mehrfach entwurmt, 0174/9837234

Fundkater Janny, ca. 2 Jahre, kastriert, tätowiert, entwurmt und geimpft, lieb, Menschenbezogen, sucht ein liebevolles beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

Kleine Münsterländer Welpen suchen ein neues, liebevolles Zuhause. Sie sind bei Abgabe mehrfach entwurmt und geimpft. Preis VB ☎ 0175/2234548.

Kleine Münsterländer-Welpen suchen ab August ein liebevolles neues zu Hausen. Sind bei Abgabe mehrfach entwurmt u. geimpft. Preis VB ☎ 0175/2234548.

Glückskatze Klara, 1 Jahr, kastriert, gechippt, entwurmt u. geimpft, lieb, verschmust, sucht liebevolles beständiges Zuhause ☎ 0171/7452631.

Gute Hofstelle gesucht, für 4 kl. Katzenkinder, 4 Mon., kastriert, tätowiert entwurmt und geimpft, noch scheu. 0171/7452631.

Wellensittich- und weiße Zebrafinken abzugeben. ☎ 0172-5388838.

Dienstleistungen

Ich biete 24 Std Seniorenbetreuung aus Polen an. ☎ 0152 15290439.

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

Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Flohmarkt Autofreie Gartensiedlung Am Sonntag, den 21. August von 11 - 17 Uhr im Geistviertel. Stände können ab 9:30 Uhr gegen eine Standgebühr von 5,- € aufgebaut werden. Kinder können ihre Spielsachen frei verkaufen

!!Achtung! Kaufe Pelzmäntel, Uhren, Bibeln, Näh- u. Schreibmaschinen, Bekleidung, Bilder, Möbel, Münzen, Porzellan, Schmuck, Teppiche, Frau Weiß ☎ 0163/9116033.

Bodenfliesen preiswert abzugeben (VB), 7 Pakete 42 Fliesen 30x60cm, hell, 4 Pakete 32 Fliesen 30,5x61cm, grau. ☎ 02502/1633.

Haushaltsauflösung/Hausflohmarkt - alles muss raus! Samstag, 20.08.22, 9-14 Uhr, Greven - Reckenfeld, Kalatr. 68A

Entrümpelungen ☎ 0176 2675397

Kaufgesuche

Briefmarken gesucht, Seit 50 Jahren Sammler aus Leidenschaft sucht Sammlungen, Nachlässe zu Höchstpreisen bei sofortiger Barzahlung. Nicht gebrauchte Marken gehen als Spende an die Bethel-Stiftung. ☎ 0160/97066778.

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

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

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

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. ☎ 0175-777 44 99

Kaufe Einmachgläser (Weck) und alte Bierkrüge für Deko. ☎ 0163/9525186.

Kaufe Modelleisenbahnen, ganze Anlagen o. in Teilen, alle Spurweiten. ☎ 02581 / 9283754.

Suche Briefmarken und Münzen für meine private Sammlung. ☎ 0152/56943428.

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

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

Wein Spirituosen Ankauf seriöser deutscher Sammler, zahle gute Preise, hole ab 0176 31041323

Kaufe Modelleisenbahnen, ganze Anlagen o. in Teilen, alle Spurweiten. ☎ 02581 / 9283754.

Altes Gebiss gesucht zu Lernzwecken, ☎ 0163/8669628.

Aufsitzmäher bis 400 € gesucht, 0231 5680 812 oder 01577 2382726

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

Sammler sucht deutsche und Weltmünzen. ☎ 0251/862809.

Sammler sucht Schallplatten und CDs 01711217379

Rund ums Fahrzeug

4 Sommerreifen, 215/65 R 17, 3000 km gelaufen, preiswert abzugeben. ☎ 02534-1737

Suche Anhänger bis 300 €, Tel. 0231 5680 812 / 01577 2382726

Zu verschenken

Zu verschenken: Marmeladen-Gläser, Gr. 220 + 400 gr abzugeben (rd. 80 Stück). ☎ 0251/294744 ab 17 Uhr: 22. + 23.08.22

Vitrinen-Hängeschrank Teak u. 3 Wandspiegel an Selbstholer in MS abzugeben. ☎ 02581/1678

Sammlertreffpunkt

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

Verloren/Gefunden

Wer hat ein kl. Ledertäschchen m. goldener/m Uhr/Armbad (evtl. im Taxi) gefunden. ☎ 02572/5685.

Reisemarkt

NORDERNEYER HERBST, immer ein Genuss, Herbstfe., Okt.-Term./Weihn. frei, FeWo 40 m², 2 Pers., zentr., ruh., gr. Blk., NR, o. Tiere. ☎ 0171/2689496.

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

Nordsee Cuxhaven, FEWO direkt am Sandstrand, Terr., Meerblick, Balkon, PKW-Stellpl., für 1-6 Pers., ☎ 04721/426818, www.cuxh.de

Spanien Ampuriabrava, Ferienhaus, 4 Personen, mit 26.08. - 11.09. frei. WP 295€. ☎ 0179/4528298.

Zw. Greetsteil u. Norddeich, gemütl. FeWo, 2 P., 1W / 345 €, frei 27.8-10.9. u. ab 8.10. frei. ☎ 04920/301.

NL. St. Maartenszee, Ferienhaus bis 5 Pers., ab 3.9. frei. ☎ 02528/ 8679.

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

Bekanntschaffen Partnerschaften

Jung gebliebenes Ehepaar Anfang 70, mit kl. Hund suchen nette Paare im Raum Nordkirchen, Werne, die wie wir neue Freunde suchen. Wir lieben Geselligkeit, gutes Essen und gemütliche Abende mit guten Freunden. Wenn Ihr Interesse und Lust habt uns kennen zu lernen, würden wir uns über ernst gemeinte Anrufe freuen. ☎ 02596/9725011.

Silke, 59 J., liebevoll, romant. u. eine unglücklich gute Köchin. Die schönsten Dinge kann man sich nicht kaufen - Familie, Glück, Freunde u. das Wichtigste: Die Liebe! Ich fühle mich so einsam, wie nie zuvor. Mir fehlt ein lieber Mann zum Glückhausein u. glücklich machen. Kann Deinen Anruf üb. pv kaum noch erwarten. ☎ 0176/43632696.

Doris, 66 J., mit toller Figur, spontan, liebevoll, habe das Alleinsein satt. Ich glaube immer an das Gute im Menschen, doch leider wurde ich sehr enttäuscht. Trotzdem gebe ich die Hoffnung nicht auf, einen symp. Mann zu finden, der es ehrlich meint. Melde Dich üb. pv u. lass uns einfach neu beginnen. ☎ 0176/56841872.

Hans, 57/1,69m, sucht Unternehmungslustige fröhliche Frau, um mit ihr gemeinsam durchs Leben zu gehen. ☎ 0176/34389608.

Karl, 75/1,80, Wissenschaftler, ein Mann mit offener, sympathischer Ausstrahlung, elanvoll, hat Herz, Niveau u. Charme. Er ist ein Mann, der gern lacht, reist u. tanzt, parkettiert, ein Gentleman, wie eine Frau es sich wünscht. PV Partnerservice tgl. ab 10 Uhr, ☎ 02861/8130720.

Empfehlungen/Dienstleistungen



Perücken-Fachgeschäft ZWEI/HAAR STUDIO FILB GmbH
alle Krankenkassen · Toupets u. Haarteile
Individuelle Anpassung und Service
Lidinghauser Straße 19 · 48249 Dülmen
Tel. 02594/8601621 · www.zweihaarstudio-nrw.de

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

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

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

Achtung: Dachrinnenreinigung! Pro m/1,50 €. Dach- Wand und Malerarbeiten aller Art. ☎ 0176/89005217.

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

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

RENOVIERUNG 24h bietet Putz/Farbe/Trockenbau/Klempner/Laminat/Fliesen/Tapete usw. ☎ 0157/55486111.

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

Ihre Mobile-Fußpflege hat noch termine frei. ☎ 0170/2951318.

Kleine Geschäftsempfehlungen

Schöne Kosmetik (Hauschka, Börlind, Grandel...), Trockenfrüchte, Nüsse, Primavera Öle, Säfte finden Sie im Adler Viller (ehemals Reformhaus Adler) hinter der Adler Apotheke, Salzstr. 58

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

Vermischte Anzeigen

Lockdown vorbei und berufliches Zeitmanagement ist wieder fordernder? Ich (weibl. U50) biete Auslauf-/Spaziergang-Entlastung 1-2x Woche für liebevoll aufgezoogene Vierbeiner von Hundehalter/innen (Münster Innenstad). HundeFreundin@email.de

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

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

Lohnsteuer

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

Verkauf Häuser

Rheine, 1-2 Fam. DHH, zentral, + div. Nutzungsmögl., an solvent. Käufer zu verk. Preis VB ☎ 13786 ZGM, 48135 Münster.

Ankauf Häuser

Auf der Suche nach einem Haus zur Renovierung in Münster und Umgebung. ☎ 05401/9709311.

Gewerbliche Objekte Verkauf

Trainingsraum in LH zu übernehmen, Raum 65 m², davon 50 m² mit Kampfsportmatten ausgelegt, Monatsraummiete 119 €, mit div. Geräten wie Boxsäge u. -kissen sowie Handeln ausgestattet. Inventar kann übernommen werden. ☎ 0172/2900488.

Regenbogenschule LWL-Förderschule, Förderschwerpunkt Körperliche und motorische Entwicklung Münster

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) sucht für die Regenbogenschule in Münster eine teilzeitbeschäftigte:n

Kinderpfleger:in (w/m/d)
EG S4 TV6D

Die Stelle ist zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet zu besetzen.

Den ausführlichen Ausschreibungstext der Stelle finden Sie unter www.lwl.org/LWL/Der_LWL/Job.

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung unter Angabe der **Kennnummer 205-11/22** innerhalb der Bewerbungsfrist an die

LWL-Schulverwaltung Münster
Bröderichweg 35
48159 Münster

oder bewerben sich online.



Böhmer und Joerges GmbH Dachdecker Meisterbetrieb

Bieten an:
Dachdeckerarbeiten, ob groß oder klein, zum vereinbarten Festpreis!
Dachrinnenreinigung ab 24,- €
Kellersanierung · Dämmarbeiten

Noch Termine frei - Kostenlose Anfahrt!
Mobil 01 51/45 12 29 53

Häuser Mietgesuche

4-köpfige Familie sucht ein Zuhause mit Garten zur Miete in Münster + Umland. ☎ 0152-09346978.

Wohnungen Mietgesuch

Beamtin sucht eine kleine Wohnung in Münster, bevorzugt nördliche Innenstadt. Ab November, Wochenendheimfahrerin, WM bis 700 €. Angebote bitte an whg.muenster1@web.de

Ukrainerin aus Donezk mit 10jähr. Sohn sucht längerfristig möbl. 2-3 Zi.-Whg. bis 650€ KM, gerne auch Roxel. ☎ 0162/2420635.

Gesucht! Rinkerode/Drensteinfurt - Top! 4Zi. Wohnung zum 4/2023 mit Balkon. ☎ 0178/15 34 725.

Immobilienmarkt Sonstiges

Handwerker sucht Kapitalanlage in Münster + 50 km. Diskretion garantiert. ☎ 0152/08990864.



AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland

Verlag
AGM Produktions- und Vermarktungs GmbH
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 99 40 50
Fax 02 51/6 90 80 80 90
www.agm-muensterland.de

Anzeigeneitung
Marc Arne Schümann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 99 40 50
Fax 02 51/6 90 80 80 90
info.agm@aschendorff-medien.de

Redaktionsleitung
Claudia Bakker
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 99 40 50
Fax 02 51/6 90 80 75 90
leitung.redaktion@agm-muensterland.de

Vertrieb
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 99 40 50

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



WOCHENPOST Dreingau Zeitung

streiflichter Emskurier StadtAnzeiger



Der erste Überblick über Cafés in Nordrhein-Westfalen // Von 1700 bis heute

Kaffeehäuser prägen seit dem 17. Jahrhundert das gesellschaftliche Leben europäischer Städte. In Nordrhein-Westfalen sind sie seit 1715 als Kaffeeschenken belegt. Luxuriöse Etablissements zogen erst mit der Industrialisierung in die Städte, wie 1847 das von Franz Stollwerck gegründete Café Royal in Köln. In Münster hatte Johann Gaudenz Steiner 1836 eine Konditorei gegründet, aus der später das Café Schuchan hervorging, in Bonn eröffnete 1851 das Café Bauer. Im Ruhrgebiet folgten 1860 das Café Doppelstein in Duisburg und 1883 das Café Sander in Mülheim an der Ruhr.

Dieses Buch zeichnet auf 360 Seiten die über 300-jährige Historie der Cafés in Nordrhein-Westfalen nach - von den Spiel- und Lesecafés über Konzert- und Tanzcafés bis hin zu den Konditoreiacafés und modernen Café-Bars, Coffee-Shops und Third-Wave-Cafés. Mehr als 150 historische Postkarten illustrieren die Lokale von der Gründerzeit bis zu den 1950er-Jahren. Über 200 Fotos von Dieter Sawatzki und René Zey dokumentieren die bunte Vielfalt der Cafészene von den 1960er-Jahren bis zur Gegenwart.

René Zey hat darüber hinaus zahlreiche Fakten über das Café- und Kaffeealand Nordrhein-Westfalen zusammengetragen. Er verrät, in welcher Stadt das älteste noch bestehende Café in NRW liegt. Er enthüllt, in welchem Betrieb Nordrhein-Westfalens die Schwarzwälder Kirschtorte erfunden wurde und erinnert an legendäre Kaffeerestoren wie Plum's, Schamong und „A. Zuntz sel. Wwe.“. Auch von „Ruhrkohlesäckchen“, „Duisburger Dreck“ und „Sie-Knögels“ ist in diesem Buch die Rede - wie auch von der Bergischen Kaffeetafel, der legendären Dröppelminna sowie Cupcakes, Cake-Pops und sonstigen Hincookies.

EXPERTENHAUS – Ihre Profis rund ums Haus

INSEKTENSCHUTZ
Münsterland



WIR LASSEN SIE NICHT IM STICH!
Maßgefertigter Insektenschutz rund um's Haus.
Vom Kellerschacht bis zum Dachfenster.

02506 832273
oder 02504 70846-60

Insektenschutz Münsterland
Melitta-Bentz-Str. 1 | 48291 Telgte
info@insektenschutz-muensterland.de
www.insektenschutz-muensterland.de



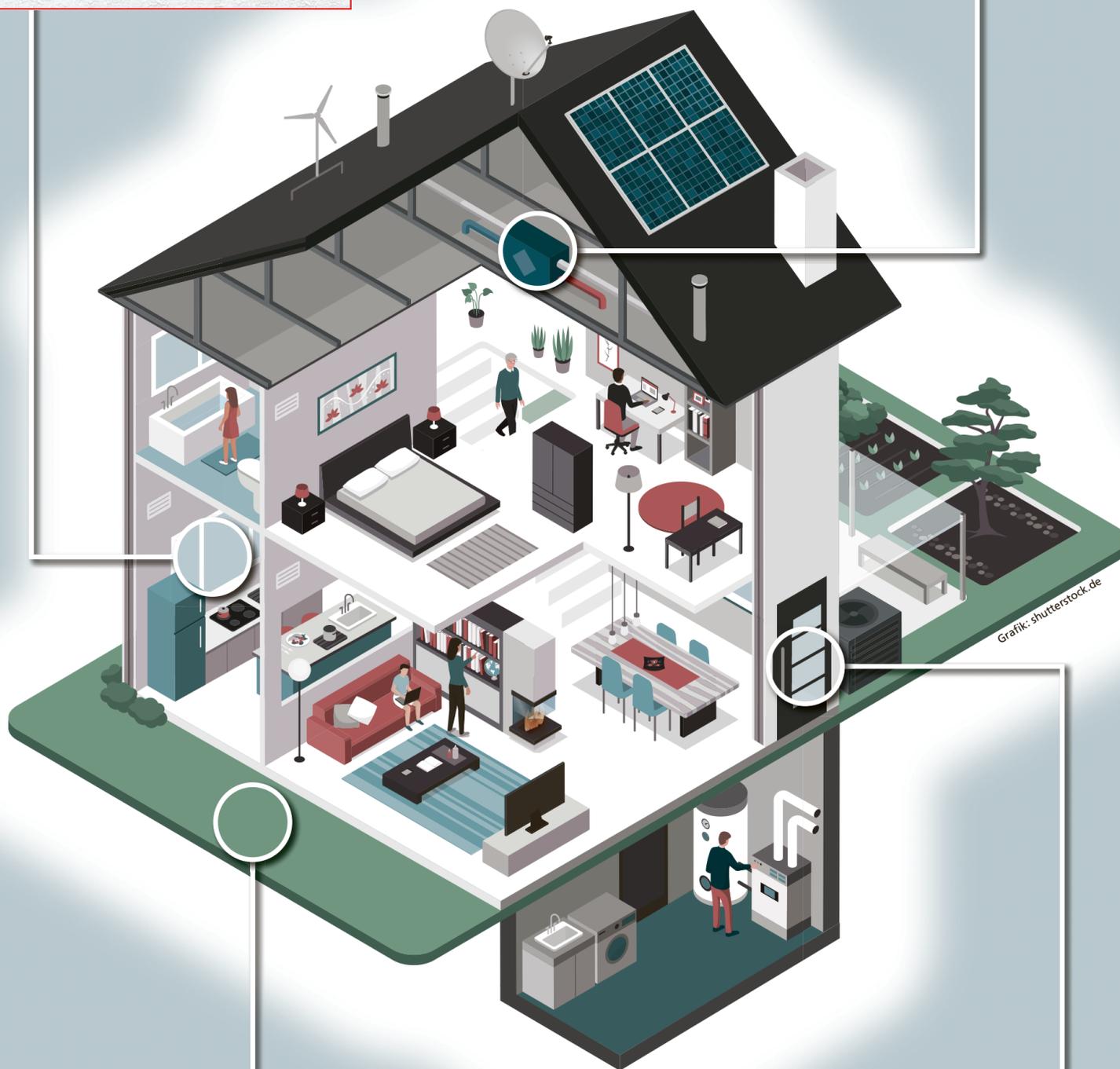
35%
Förderung sichern

Ihr Partner für Klimasysteme seit über 60 Jahren.

northhoff
KÄLTE. KLIMA. LÜFTUNG.

Bunsenstr. 34
59229 Ahlen
02382 / 96 89 96 0
www.northhoff-klima.com

Kühlen. Heizen. Luftreinigen.



Gratik: shutterstock.de

THIEMANN'S RASENHOF

Telefon: 0 25 35/93 18 65
West II Nr. 3 · 48324 Sendenhorst-Albersloh
jochen@thiemann-rollrasen.de · www.thiemann-rollrasen.de

Rollrasen aus eigener Produktion

- Rollrasen ist sofort grün
- Rollrasen ist dicht und frei von Dauerkräutern
- Rollrasen ist leicht zu verlegen
- Rollrasen ist sofort begehbar und nach ca. vier Wochen voll belastbar
- Rollrasen kann ganzjährig verlegt werden (außer bei Frost)



H. Höflich

Biffar Studio 

- Beratung
- Verkauf
- Montage
- Nachrüstung
- Reparaturen

Hammer Straße 116 · 48153 Münster
Telefon: 02 51 / 3 22 68 08
E-Mail: info@biffar-studio-hoeflich.de



Fenster | Türen | Vordächer www.biffar-studio-hoeflich.de

Hallo, da bin ich!

Wissenswertes für junge Familien



Bild: shutterstock.com

Das steht drin

Das Abenteuer beginnt: Mit positivem Schwangerschaftstest begeben sich die werdenden Eltern auf ihre persönliche Reise ins Ungewisse. In den meisten Fällen sind die Mütter und Väter voller Vorfreude, doch es gibt auch jede Menge Fragen...

In der aktuellen Sonderbeilage „Hallo, da bin ich!“ nehmen Fachleute Stellung zu Familien-Themen wie Corona in der Geburtshilfe, die Vorteile des Stillens für Mutter und Kind sowie die unterschiedlichen Möglichkeiten der Entwicklungspsychologischen Beratung. (kes)



Nähen fürs Kleine

Für werdende Eltern ist die Baby-Erstausrüstung ein wichtiges Thema – und am schönsten ist sie natürlich selbst genäht! Strampler und Bodys sind die absoluten Basics für die Kleinsten. Die näherfahrene Autorin Sonja Hahn-Schmück zeigt in „Bodys und Strampler für Babys nähen“

mit detaillierten Anleitungen und Bildern, wie man die Jersey-Outfits nähen kann. Neben Kleidung braucht ein Neugeborenes allerlei Dinge für zuhause und unterwegs. Bloggerin Katharina Nachbar erklärt in „Baby-Accessoires nähen für zuhause und unterwegs Schritt für Schritt“, wie's geht.

GENAU der richtige Platz für **ALLES**, was kommt!

VERMIETUNG 9-Sitzer für **UMZUG** und mehr

... vom **CADDY** bis zum **MULTIVAN**

www.auto-pieper.de

Auto Pieper GmbH
VW Jahreswagen und Gebrauchtwagen
 Verkaufszentrum: Eickenbeck 71 (B 54) · 48317 Drensteinfurt
 Tel. 0 25 08/99 65-0 · verkauf@auto-pieper.de

Ratgeber einer Mutter: Sanfte Einschlafhilfen aus der Praxis

Endlich – Baby schläft!

Nach dem Erfolg des E-Books gibt es den praxisnahen Ratgeber „Baby schläft“ nun auch als Taschenbuch.

Und das sagt die Autorin zu ihrem Buch: „Dein Baby schläft nicht gut? Willkommen im Club! Die Hoffnung ist immer groß, dass das eigene Baby gut schläft. Die Realität sieht jedoch oft anders aus. Recht bald stellst du fest – dein kleiner Schatz findet nicht so einfach in den Schlaf. Wenige Nächte vergehen und du selbst bist übermüdet und erschöpft. Doch glaube mir – es besteht Hoffnung!

Ich als Mama hatte dieselbe Situation. Doch ich hatte sehr viel Glück! Ich hatte einige erfahrene Mütter, die mir mit Rat und Tat zur Seite standen. Ich habe alle Tipps und Tricks förmlich aufgesogen und dann ging es los – ausprobieren, ausprobieren und nochmal ausprobieren. Damit ich selbst nichts vergesse, habe ich recht früh begonnen, meine Einschlafhilfen aufzuschreiben. Daraus wurde zwischenzeitlich ein Buch. Wie



wertvoll wäre es gewesen, ich hätte dieses Wissen von Anfang an gehabt! Deshalb möchte ich meine mehrfach bewährten, sanften Einschlafhilfen – meine Schlafrezepte – mit diesem Buch mit allen Mamas und Papas teilen!

Wenn du mein Buch liest, werden sicher nicht alle Einschlafhilfen neu für dich sein. Gängige Hilfen sind nicht unbegründet weit verbreitet. Entscheidend ist jedoch, an die richtige Hilfe zu denken

und sie sanft und effektiv anzuwenden.“

Folgendes möchte die Autorin mit ihrem Ratgeber weitergeben:

- Ein erprobtes Nachschlagewerk, das ad hoc und immer abgerufen werden kann
- Insgesamt über 30 sanfte Einschlafhilfen für diverse Herausforderungen
- Mit dabei sind Einschlafhilfen, die helfen, wenn Eltern selbst müde und kraftlos sind

- Zuordnungen: in welcher Situation ist welche Einschlafhilfe besonders hilfreich

- Viele Tipps, wie Eltern die Einschlafhilfen effektiv nutzen und wie sie kombiniert werden können

- Frage-und-Antwort-Kapitel: Hilfestellungen und Lösungsvorschläge zu geläufigen Schlafherausforderungen

Das Buch ist für Babys geschrieben. Die Mehrheit der Schlafrezepte sind jedoch genauso für Kleinkinder und Kinder geeignet und können weiterhelfen.

Wir danken allen Partner*innen für ihre Treue!

13 Jahre Schmusefreund-Aktion

schmusefreund.de

Partners: LiLa, Clemenshospital, wunderkarten, BABY1ONE, Wohlfühlort, MORITZ, ida, KIND DER STADT, Picture People, babymarkt, BARMER, Ökolädchen, MAMACOCOON, Smalffölles, Westfälische Nachrichten, MUKK, mama vitalis, Ayurveda & Naturheilpraxis Silke Keine.

Erstaunliche Fakten, die jede Mama verblüffen

Vom Eisprung bis zum Abitur: Mütter haben alles im Griff. Susanne Reinhardts „Alles, was du noch nicht weißt“ ist eine Hommage an die Mütter der Welt, ein Sammelurium der mütterlichen Meisterleistungen und der Glücksmomente – vom schreienden Baby und der Namensfindungskrise über

wilde Nächte mit der Zahnfee, Kindergarten und Schultüte, Zensurenstress und Schnaps auf der Klassenfahrt. Es liefert Lesestoff für Kaffeepausen und beschauliche Abende im Familienalltag, spannende Fakten, witzige Anekdoten und neue Perspektiven, die diesen Lebensabschnitt bereichern und ein bisschen farbiger erscheinen lassen.



Impressum

Verlag: Aschendorff Medien GmbH & Co. KG
 An der Hansalinie 1, 48163 Münster

Anzeigenleitung: Marc Arne Schumann (verantwortlich)
 An der Hansalinie 1, 48163 Münster

Redaktionsleitung: Claudia Bakker (verantwortlich)
 Soester Straße 13, 48155 Münster
 sonderthemen.redaktion@aschendorff-medien.de

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

Ihr Ansprechpartner für Anzeigen:
 Medienberater Jens Schneevogt
 sonderthemen@aschendorff-medien.de

Arbeiter-Samariter-Bund betreibt Hebammenzentrale – kostenlos für Schwangere und Hebammen

Eine Anlaufstelle fürs ganze Münsterland

Von Meike Kessler

Von montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr ist die Hebammenzentrale des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) in Münster erreichbar. Ein großer Vorteil für alle Schwangeren im gesamten Münsterland, die eine Hebamme suchen.

Angesichts des Mangels an Hebammen, die Schwangervorsorge und/oder Wochenbettbetreuung anbieten, kann bei der Suche nach einer Hebamme schnell Frust entstehen – und damit Stress, der der Schwangeren und dem Baby schadet. Als zentrale Anlaufstelle vereinfacht die Hebammenzentrale die Kontaktaufnahme zwischen werdender Mutter und Hebamme. „Schwangere müssen nicht mehrere Hebammen anrufen und auf Rückmeldungen warten“, weiß Laura Aupke, die die Hebammen-

zentrale für den ASB koordiniert. Gleichzeitig entlastet die ASB-Hebammenzentrale die Geburtshelferinnen, die nicht mehr ihren Anruferantworter abhören und zurückschicken müssen.

Sowohl für die Schwangeren, als auch für die Hebammen ist das Angebot der Hebammenzentrale kostenlos. Eine Registrierung auf der ASB-Internetseite genügt. Für Schwangere ist es wichtig, ihren Entbindungstermin zu kennen. „Den brauchen wir für eine gezielte Suche“, erklärt Laura Aupke.

Wer schwanger ist, kann das Kontaktformular im Internet ausfüllen, dies braucht der ASB wegen der Datenschutzerklärung. Das Team der Zentrale sucht mithilfe einer Software je nach Gebiet und Verfügbarkeit eine freie Hebamme aus. „Dann verschicken wir eine



Laura Aupke vom ASB und Hebamme Julia Arnst (v.l.) sind froh, dass die Hebammenzentrale die aufwendige Suche nach Geburtshelferinnen für Schwangere im Münsterland wie Mona Contzen übernimmt. Foto: kes

Bestätigungsmail“, erklärt Laura Aupke. „Die Hebamme meldet sich dann bei der Schwangeren zur weiteren Absprache.“

Das Motto bei der Suche lautet: umso früher, desto besser, um trotz mangelnder freier Kapazitäten der Hebammen eine geeignete Fach-

frau zu finden. „Vor allem bei einem Entbindungstermin im Sommer oder an den Weihnachtsfeiertagen kann es schwierig werden“, weiß Laura Aupke. Im Kontaktformular können auch Wünsche nach Zusatzleistungen angegeben werden, die dann berücksichtigt werden. Übr-

gens: Jede Frau hat ab einem positiven Schwangerschaftstest Anspruch auf Hebammenhilfe. Das gilt auch bei Fehlgeburten. Die Leistungen übernehmen die Krankenkassen.

Organisiert sind die Hebammen im Münsterland seit 2013 über das Hebammennetzwerk. „Wir haben damals eine Hebammenzentrale initiiert und haben diese 2019 in enger Kooperation an den ASB übergeben“, erklärt Julia Arnst, die den Vorsitz des Netzwerkes innehat. „Derzeit sind 161 Hebammen aus dem gesamten Münsterland bei der ASB-Zentrale registriert.“ Und die Vermittlungsquote lag im vergangenen Jahr bei 72 Prozent. Die Chancen stehen also gut, eine Geburtshelferin über die ASB-Hebammenzentrale zu finden.

■ www.asb-hebammenzentrale.de



UKM Geburtshilfe

Rundum geborgen.



Mit Sicherheit rundum geborgen

Fürsorge, Sicherheit und hohe Hygienestandards: Auch in der aktuellen Pandemie-Situation sind wir wie gewohnt für alle werdenden Eltern da!

Wir freuen uns auf Sie!
ukm-geburtshilfe.de

Geburtsklinik
zertifiziert von



Wenn sich das Paar früh trennt

Geduld und Verständnis sind gefragt

Von Meike Kessler

Verläuft die Trennung einvernehmlich, ohne großen Ärger, findet ein getrennt lebendes Paar auch in der Elternrolle Lösungen. „Ist die Trennung mit Verletzungen verbunden, gibt es Konflikte, wird es schwierig, gemeinsam die Verantwortung für das Kind zu übernehmen“, weiß Anne Becker, langjährige Mitarbeiterin der Beratungsstelle Südviertel. Ein Fall aus der Praxis: Während der Vater Sorge hat, die Mutter entfremdet das Kind, sorgt sich die Mutter über mangelndes Interesse seitens des Vaters. Das Treffen von Absprachen, die gemeinsame Verständigung gestalten sich schwierig.

„Wenn sich das Paar in der Schwangerschaft oder in den ersten Lebensjahren trennt, kann es noch auf keine beziehungsweise wenig Erfahrungen als Eltern zurückgreifen.“

Ist es das erste Kind, sind beide überrascht von der hohen Emotionalität, die das Mutter-beziehungsweise Vatersein mit sich bringt. In der Schwangerschaft ist es für werdende Eltern oft noch nicht vorstellbar, was die Geburt des eigenen Kindes für einen Einschnitt im eigenen Leben bedeutet.

„Das getrennt lebende Paar sollte wissen, dass die Entwicklung des Kindes dynamisch und besonders im ersten Lebensjahr eine große Herausforderung ist“, sagt Anne Becker. „Es kommen Fremdelphasen hinzu.“ Gerade kleine Kinder haben noch kein Erinnerungsvermögen. Umso wichtiger sind häufigere Kontakte pro Woche, damit das Baby oder Kleinkind eine Bindung zu dem Elternteil aufbauen kann, bei dem es nicht lebt.

Ein Blick hinter die Kulissen offenbart oft: Während sich der Partner, bei dem das



Trotz Trennung: Wünschenswert ist es, wenn Eltern den getrennt lebenden Partner im Lebens des Kindes präsent halten. Foto: dpa

Kind überwiegend lebt, allein gelassen fühlt, möchte der andere eine größere Rolle im Leben seines Kindes spielen. In der Regel leben die Babys und Kleinkinder bei ihren Müttern. Ihnen fehlt nicht selten der Partner, nicht so sehr in Krisen, vielmehr im Alltag, zum Beispiel, um die Freude über das erste Zähnen zu teilen. Die schlaflosen Nächte, das Füttern und Wickeln kommen hinzu. „Es ist wichtig, dass das Paar Lö-

sungen findet, damit sie gemeinsam Eltern sein können“, weiß die Fachfrau. „Der eine braucht Geduld und der anderen Unterstützung im Alltag mit dem Kind.“

Eine Möglichkeit ist es, sich moderierte Hilfe zu holen, um Dynamiken zu erkennen, Konflikte und Missverständnisse aufzulösen. Ziel sollte sein, dass Eltern sein als gemeinsames Projekt zu bewältigen. „Eltern sollten trotz der vielleicht schmerzvollen

Trennung nicht vergessen, dass das Kind beide Elternteile braucht und es sich für das Kind langfristig lohnt, wenn sie es schaffen, gemeinsam die Verantwortung zu übernehmen.“ Vor allem, wenn das Kind klein ist.

Unterstützung bieten zum Beispiel folgende Beratungsstellen in Münster: Beratungsstelle Südviertel, Caritas, Beratungs- und „BildungsCentrum der Diakonie“ und Trialog.



Liebe werdende Eltern,
wir laden Sie herzlich ein zur Kreißsaalbesichtigung
im Klinikum Osnabrück.

Jeden 1. und
3. Dienstag im
Monat um 18 Uhr

Treffpunkt
Seminarraum,
Ebene 0

Klinikum Osnabrück
Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
Am Finkenhügel 1
49076 Osnabrück
Telefon 0541 405-6801
www.klinikum-os.de



Getreidebrei im Test

Dinkel, Hafer, Mais oder Reis: Das ist die Basis von Getreidebrei für Babys. In einigen Produkten stecken Stoffe, die nicht in die Schüssel von Babys gehören. Das zeigt eine Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test“ (Ausgabe 8/2022).

Immerhin: Viele der 21 getesteten Bio-Getreidebreie können Eltern ihren Kindern guten Gewissens auftischen. Elf Produkte gingen mit der Bestnote sehr gut aus dem Test hervor.

Die restlichen zehn Produkte bekamen Punktabzug, weil in ihnen bedenkliche Stoffe zu finden waren. So wurden in sechs Breien Mineralölbestandteile nachgewiesen. Auch Schimmelpilze waren bei drei Produkten ein Thema. Dabei handelt es sich laut den Ökotestern um Pilze, die das Getreide schon auf dem Feld befallen. (dpa)

Aufklärung ist die beste Prävention

Minderjährig und schwanger

Von Meike Kessler

Verliebt, verlobt, verheiratet und als Krönung des Glücks kündigt sich der Nachwuchs an. „Das Ideale ist eine gewünschte Schwangerschaft innerhalb einer intakten Partnerschaft“, erklärt Professor Dr. Ralf Schmitz (rundes Bild). Er leitet die Pränatalmedizin am Universitätsklinikum in Münster (UKM). „In Münster sind die Schwangeren im Durchschnitt 32 Jahre alt.“ Der Durchschnitt in ganz Deutschland liege bei 30 Jahren.



Zu den Patientinnen des Fachmanns für vorgeburtliche Medizin, die sich sowohl auf die werdende Mutter als auch auf das ungeborene Kind bezieht, gehören in seltenen Fällen aber auch schwangere Mädchen, die minderjährig sind. „Unter 18 Jahren gilt man in Deutschland als minderjährig“, erklärt Professor Dr. Ralf Schmitz. „2020 gab es 2175 Schwangerschaften minderjähriger Mütter in Deutschland.“ 0,06 Prozent waren 15 Jahre alt, 0,17 Prozent 16 Jahre und bei den 17-Jährigen lag die Quote bei 0,34



Mädchen, die ihre Regel bekommen, können auch schwanger werden. Um das zu verhindern, ist Aufklärung wichtig. Im Fall der Fälle sind mehrere Anlaufstellen gefragt, um der werdenden Mutter zu helfen.

Prozent. „In den 1970er Jahren waren es deutlich mehr Schwangerschaften minderjähriger Mädchen, um den Faktor acht erhöht“, sagt der Experte. Die Zahlen seien in Deutschland dank Aufklärung und Verhütung stark zurückgegangen. „In Amerika gibt es derzeit vier Mal so viele Mädchen unter 18 Jahren, die schwanger sind“, führt Schmitz aus. „Und auch in Entwicklungsländern, in Teilen Afrikas zum Beispiel, sind die Zahlen durch Missbrauch und

Kinderhochzeiten höher.“

Mädchen, die ihre Regel bekommen, können auch schwanger werden. „Besonders fruchtbar sind Frauen im Alter von 18 bis 25 Jahren.“ Die richtige Aufklärung über Verhütung und Co. sei die beste Prävention. Und obwohl rein körperlich aus medizinischer Sicht nichts gegen eine frühe Schwangerschaft spricht, sollte unbedingt die psychosoziale Komponente berücksichtigt werden. „Generell kann bei jungen Frauen von einer un-

komplizierten Schwangerschaft ausgegangen werden“, erklärt der Fachmann. „Die Risiken für Komplikationen steigen mit dem Alter.“

Gefahr drohe im Regelfall für die junge Mutter durch eine Schwangerschaft nicht. Ein positiver Schwangerschaftstest sei dennoch für alle Beteiligten erst einmal ein Schock. „Entscheidend ist die Beratung und Betreuung abseits der Medizin“, unterstreicht der Leiter der Pränatalmedizin. „Die werdenden Mütter brauchen

Ankerpunkte wie die Eltern, den Partner und Kinderärzte. Sie brauchen Anlaufstellen über das Medizinische hinaus.“ Das können Baby-Lotsen an den Krankenhäusern sein, Familienhebammen, Beratungsstellen und die Frühen Hilfen. Bei Formalien helfen Sozialarbeiter weiter. Im Internet gebe es – auch von der Stadt Münster – hilfreiche Informationen, auch für Väter.

Was ist mit der Schule, wie werden wir wohnen, wer hat das Sorgerecht? Fragen wie diese gehen den Schwangeren durch den Kopf. „Es ist wichtig, auf Augenhöhe mit den Teenagern zu sprechen und ihre Stärken und Schwächen zu berücksichtigen“, weiß Professor Dr. Ralf Schmitz. „In manchen Fällen kann man sich ihre Offenheit und Lebensfreude zunutze machen, um den Schock zu überwinden und einen Plan zu schmieden, wie das Leben mit Baby werden kann.“ Wichtig sind Beratung, Aufklärung und ein Netzwerk. Übrigens: In solchen Fällen können die Großeltern Elternzeit nehmen.

Beim Verdacht einer Schwangerschaft sind die niedergelassenen Frauenärzte die erste Anlaufstelle – ganz unabhängig vom Alter.



Erste Informationen finden Teenager im Internet. Fotos: kes, dpa, UKM/Wibberg

Hilfreiche Adressen im Netz

www.jung-und-schwanger.de

www.loveline.de

www.mädchensprechstun.de

www.jung-und-schwanger.de

www.stadt-muenster.de/jib/jugendschutz/alles-klar

www.jung-und-schwanger.de/vater-werden

BAUCHENTSCHEIDUNG MIT VERSTAND

GEBURTSHILFE IM FRANZISKUS

Virtuelle Kreißsaalführung

www.geburten-muenster.de

www.sfh-muenster.de

www.elternschule-muenster.de

ST. FRANZISKUS-HOSPITAL
MÜNSTER



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

Die Brust geben hat nicht nur Vorteile für das Kind, sondern vor allem auch für die Mutter

Die Zahlen sprechen fürs Stillen

Von Meike Kessler

Das ist längst bekannt: Kinder, die gestillt werden, haben ein geringeres Risiko, Allergien zu bekommen. Das Risiko für den Plötzlichen Kindstod wird halbiert. „Ein weiterer, wichtiger Vorteil ist, dass gestillte Kinder im Vergleich zu denjenigen, die die Flasche bekommen, seltener übergewichtig werden“, unterstreicht Dr. Rüdiger Langenberg. Der Still- und Laktationsberater IBCLC ist Chefarzt der Frauenklinik am Clemenshospital in Münster. Die Abkürzung IBCLC steht für International Board Certified Lactation Consultant, das ist der international geschützte Titel für examinierte Still- und Laktationsberater, die alle fünf Jahre ihre Zusatzqualifikation erneuern müssen und so immer auf dem neuesten Stand sind.

Weniger bekannt sind die statistisch festgestellten Vorteile des Stillens für die Mutter. „Durch das Brust geben wird nach der Geburt nicht nur die Rückbildung unterstützt. Die Gebärmutter zieht

sich zusammen“, erklärt Dr. Rüdiger Langenberg. „Das Stillen hat auch positive Effekte für die Mütter im Alter.“ Aktuelle Studien zeigen, welche langfristigen Vorteile das Stillen für Frauen haben kann.

Mütter, die ein Jahr oder länger stillen, erleiden im Alter elf Prozent weniger Schlaganfälle. Das Risiko, an Gebärmutter-, Eierstock- oder Brustkrebs zu erkranken, wird um fünf bis 35 Prozent je nach Krebsart reduziert. „Das Risiko, im Alter an Diabetes zu erkranken, wird sogar fast um die Hälfte, genauer um 40 Prozent, gesenkt“, sagt Dr. Rüdiger Langenberg.

Außer der eindeutigen Zahlenlage sprechen auch ganz praktische Vorteile fürs



Gestillte Kinder unter einem Jahr müssen gegenüber denjenigen, die die Flasche bekommen, seltener stationär, zum Beispiel wegen Mittelohrentzündung, ins Krankenhaus. Das Brust geben hat jedoch auch für die Mutter erhebliche – vor allem medizinische – Vorteile.

Fotos: Clemenshospital

Brust geben. „Babynahrung ist in keinem Fall ein gleichwertiger Ersatz für Muttermilch“, erläutert der Facharzt. „Auch die noch so gute Zusammensetzung liefert

nicht die Inhaltsstoffe, die Muttermilch zu bieten hat.“ Wer stillt, habe zudem immer frisch zubereitete und richtig temperierte Milch dabei. Das spare Zeit – und Geld. Eltern, die die Flasche geben, zahlen rund 100 Euro im Monat für Babynahrung. „Biologisch sind 98 Prozent der Frauen dazu in der Lage zu stillen“, sagt der Chefarzt der Frauenklinik. Bereits in der 16. Schwangerschaftswoche füllen sich die Milchdrüsengänge. Ist das Kind geboren, stimuliert es das System, Angebot und Nachfrage spielen sich im Laufe der Zeit

natürlich ein. „Frauen, die mehr Unabhängigkeit wollen, können bedenkenlos abpumpen“, sagt Dr. Rüdiger Langenberg. „Frische Muttermilch kann eingefroren oder bis zu sechs Stunden ungekühlt aufbewahrt werden.“

■ Die coronabedingt ausgesetzten Info-Abende für werdende Eltern können wieder in Präsenz stattfinden. Jeden ersten Mittwoch im Monat findet zudem kostenlos um 18 Uhr ein Stillinformationsabend mit einer IBCLC Laktationsberaterin statt. Weitere Informationen gibt es unter www.clemenshospital.de.

Empfehlungen für das Stillen

Die aktuelle Empfehlung lautet, dass Babys das erste halbe Jahr voll gestillt werden sollten. Ab dem sechsten Lebensmonat sollte die Beikost eingeführt werden, während weiter bis mindestens

zum ersten Lebensjahr weiter gestillt wird.

■ <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/schwangerschaft-und-baby/stillen.html>

Stillsessel fürs Clemenshospital

Stillen ist nicht nur die natürlichste Form der Ernährung für Babys, sondern auch die beste, da ist sich der Chefarzt der Frauenklinik des Clemenshospitals, Dr. Rüdiger Langenberg, laut Pressemitteilung sicher: „Wir fördern das Stillen ausdrücklich. Neben den gesundheitlichen Aspekten ist es auch wesentlich für das Bonding, also die enge Bindung zwischen Mutter und Kind.“ Neben einer ruhigen Umgebung ist dabei auch eine entspannte Sitzposition von Bedeutung, daher freuen sich Langenberg und das Team der Geburtshilfe über zwei spezielle Stillsessel, die mithilfe einer Spende durch die Sparkasse Münsterland Ost für die jungen Mütter im Clemenshos-



Freuen sich über die Stillsessel (v.l.): Sabrina Schulz (Fundraising), Dr. Rüdiger Langenberg und Burkhard Hillers von der Sparkasse Münsterland Ost. Foto: Alexianer

pital angeschafft werden konnten. „Unsere Unterstützung soll den Start in das Leben ein wenig einfacher und bequemer gestalten“, so Burkhard Hillers von der Sparkasse Münsterland Ost.

EINFACH GUT ANKOMMEN

Dank der verlässlichen Partnerschaft mit dem Team der „Hebammen am Herz-Jesu-Krankenhaus“

- Unser Team ist rund um die Uhr für Sie da – Wechsel der Hebammen erst nach 12 Std.
- Es warten schöne, moderne Kreißsäle mit entspannter Atmosphäre zum Wohlfühlen auf Sie
- Sie genießen größte Flexibilität beim Rooming-In und in Ihrem Tagesablauf
- **Kreißsaalführung: Jeden 1. Dienstag im Monat**
- **Alle Infos auf: hjk-muenster.de**

HERZ-JESU-KRANKENHAUS
MÜNSTER-HILTRUP



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

Individuelle Geburtshilfe auch in Zeiten von Corona möglich

Flexibel bleiben

Von Meike Kessler

Die Kliniktasche ist gepackt, jetzt dauert es nicht mehr lange, bis das Kind das Licht der Welt erblickt. Gerade in der Coronazeit haben Frauen viele Fragen vor der Entbindung. Was passiert, wenn ich positiv bin? Kann eine Begleitperson bei mir sein? „Fast alles ist möglich“, sagt Henrike Adam. Sie ist Leitende Hebamme am St. Franziskus-Hospital in Münster. Werden Eltern können die Coronahotline (siehe Info-Kasten) anrufen. „Weitere Informationen rund um die Pandemie stehen tagesaktuell im Internet“, führt Dr. Anke Hövels, Leitende Oberärztin der Geburtshilfe am St. Franziskus-Hospital, aus.

Jede Gebärende darf eine Begleitung mit in den Kreißsaal nehmen, einzige Voraussetzung ist, dass diese negativ getestet ist. „Ist die werdende Mutter positiv, steht ihr dennoch unser komplettes Angebot der Geburtshilfe zur Verfügung“, erklärt die Fachärztin. „Nach der Geburt bleiben in diesem Fall Mutter und Kind eine Einheit und werden nicht getrennt, nur gemeinsam isoliert.“

Auch die Besuchsregelung hat sich entspannt. Die Frau-

en dürfen von mehreren Personen nacheinander besucht werden. „Geschwisterkinder dürfen mit einer Begleitung ihre Mutter und das Geschwisterchen besuchen, zeitlich unbegrenzt“, sagt Henrike Adam. Kinder ab sechs Jahren müssen einen negativen Test vorweisen.

Auf das Angebot im Kreißsaal hat Corona keine Auswirkungen. „Frauen können zum Beispiel in der Wanne entbinden“, erklärt Dr. Anke Hövels. „Wir empfehlen die vertikale Geburt. Das heißt, die Frauen stehen oder hocken aufrecht, so unterstützt die Schwerkraft.“ Wünsche und Vorstellungen können die Frauen jederzeit äußern. „Oft entwickelt es sich unter der Geburt jedoch anders“,

weiß Dr. Anke Hövels. „Es hilft, wenn die Frauen offen und flexibel bleiben.“ In Geburtsvorbereitungskursen, die derzeit zum Teil auch online stattfinden, erfahren werdende Eltern, was bei der Entbindung auf sie zukommen kann und welche Möglichkeiten es gibt.

Werdende Mütter, die keine Risiken in der Schwangerschaft haben, können in der 34. bis 36. Schwangerschaftswoche telefonisch einen Termin für die Hebammensprechstunde am St. Franziskus-Hospital vereinbaren und dort ihre Anliegen vorbringen. Die Sprechstunde ist immer dienstags von 9.30 bis 13 Uhr.

Wer zu den Risikoschwangeren zählt oder per Kaiserschnitt entbinden möchte, kann sich im ärztlich geführten Geburtsplanungsgespräch vorstellen. „Mehrlingseltern können sich gerne bereits ab der 32. Woche bei uns melden“, sagt Dr. Anke Hövels.

Aber keine Sorge: Auch Mütter, die sich nicht angemeldet haben, können einfach zur Entbindung kommen. Diese und weitere Informationen erhalten werdende Eltern beim Info-Abend jeden ersten Donnerstag im Monat, der online



Mit Musik und Lichtspiel oder in der Badewanne – Frauen können auf viele Arten im St. Franziskus-Hospital entbinden. Unterstützt werden sie dabei unter anderem von Hebamme Henrike Adam (hinten) und Oberärztin Anke Hövels (vorne). Foto: kes

stattfindet. „Die Eltern können sich auf unserer Internetseite anmelden“, erklärt Henrike Adam. „Es gibt eine virtuelle Kreißsaalführung und die Möglichkeit, Fragen zu stellen.“

Rückt der Entbindungstermin näher, sollten Eltern nicht nur die Kliniktasche packen, sondern auch ihre Kontakte reduzieren. So senken sie das Risiko für eine Corona-Ansteckung.

Infos

► Corona-Hotline der Geburtshilfe, werktags von 11 bis 12 Uhr:

☎ 0251/9 35 39 92

► Terminvergabe für Schwangeren-Sprechstunden, werktags von 8 bis 13 Uhr:

☎ 0251/9 35 53 53

■ www.sfh-muenster.de/unsere-kompetenzen/geburts-hilfe/klinik-fuer-geburtshilfe/

www.eltern-kind-zentrum-muenster.de
Telefon Kreißsaal (0251) 976-2563



Clemenshospital

Eine Einrichtung der Alexianer und der Clemenschwestern

GEBOR(G)EN IM CLEMENSHOSPITAL

- Perinataler Schwerpunkt (Pränatalmedizin – Geburtshilfe – Kinderklinik)
- Neu- und Frühgeborenen-Intensivstation (mit Rooming-In)
- Rückbildungsgymnastik und Babymassagekurse
- Babyschwimmen, Eltern-Kind-Kurse, Erste Hilfe beim Kind
- Geschwisterschule
- **Infoabend** an jedem **ersten, zweiten** und **dritten Montag** im Monat um **19.15 Uhr**
- **Stillvorbereitungskurs** für werdende Eltern an jedem **ersten Mittwoch** im Monat von **18.00** bis etwa **19.30 Uhr**
- **Stillcafé** für stillende Mütter mit ihren Babys an jedem **zweiten** und **vierten Mittwoch** von **10.00** bis **11.00 Uhr**

Gestresste Haut am Babypo

Was hilft gegen Windeldermatitis?

Bemerken Eltern Rötungen, manchmal sogar Knötchen und Eiterblasen im Windelbereich ihrer Kinder, ist wahrscheinlich eine Windeldermatitis im Spiel. Darauf weist die Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG) hin.

Eine alleinige Ursache gibt es nicht, eher ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren: das feuchtwarme Klima in der Windel, Reibung, der Kontakt der Haut mit Stuhl und Urin. Dadurch quillt die oberste Hautschicht auf. Die Hautbarriere wird durchlässiger, es kann leicht zu bakteriellen Infektionen kommen, so die DDG.

Was können Eltern tun, um die schmerzhaften Rötungen zu lindern? Die Kinderdermatologin Prof. Regina Fölster-Horst rät: „Windelfreie Zeiten tagsüber sind ein erster Schritt. Das Windelwechseln sollte in einem Intervall von zwei bis drei Stunden geschehen.“

Zur Reinigung des Windelbereichs eignen sich Wasser und milde Seifen, zum Entfernen von Stuhl ölhaltige Einmaltücher. Auf Feuchttücher, die Duftstoffe, Konservierungsstoffe und Alkohol enthalten, sollten Eltern besser verzichten – um die Haut der Kleinen nicht zusätzlich



Die Windeldermatitis zählt zu den häufigsten Hauterkrankungen bei Babys und Kleinkindern. Foto: dpa

zu reizen.

Linderung können spezielle Cremes und Salben verschaffen, etwa auf Basis von Zink. Doch nicht immer sind die Maßnahmen erfolgreich.

Dermatologin Fölster-Horst weiß, wann es Zeit ist, in der Arztpraxis vorbeizu-

schauen: „Wenn nach einigen Tagen dieser Therapie keine Besserung eintritt, sich das Kind ständig kratzt, in einem anderen Hautareal Hautveränderungen zu sehen sind oder im Mundbereich Eiterbläschen auftreten.“ (dpa)

Kinderzahnpaste im Test

Nur wenige Produkte glänzen

Von einer Kinderzahnpaste erwarten Eltern vor allem zwei Dinge: dass sie die Zähne der Kleinen gut vor Karies schützt und keine schädlichen Stoffe enthält.

Doch nur wenige Produkte erfüllen diesen Anspruch. Von 21 Kinderzahnpasten, die die Zeitschrift „Stiftung Warentest“ untersucht hat, bekamen neun die Note mangelhaft. Nur drei Zahnpasten bewerteten die Tester als gut oder sehr gut (Ausgabe 8/2022).

Ein Testsieger wird eingestellt: Am meisten überzeugen konnte dabei die „Kinder-Zahnpaste“ von Elmex (Note 1,1), gefolgt von der „Kinderzahnpaste Meine Freundin Conni/Feuerwehrmann Sam“ von Signal (Note 1,2). Auf dem dritten Platz landete die „Kids Zahnpaste Frozen/Cars“ von Oral-B (Note 1,8). Letztere soll nach Angaben des Herstellers allerdings eingestellt werden.

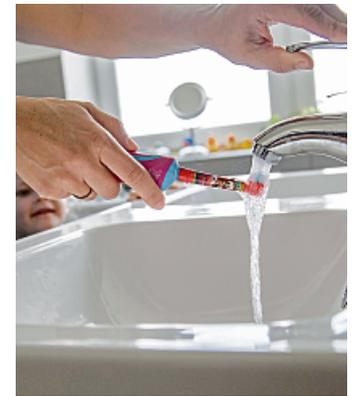
Und die restlichen Produkte? Aus zwei Gründen bekamen die schlechteren Noten. Grund eins: der Fluoridgehalt. In neun der Kinderzahnpasten steckte dem Urteil der Tester nach nicht genug Fluorid. Dieser Inhaltsstoff legt sich wie ein Schutzfilm um den Zahn und schützt vor Karies.

Einige Pasten verzichten sogar vollständig auf Fluorid

und setzen auf andere Stoffe, um die Zähne zu schützen – darunter Hydroxylapatit. Laut Stiftung Warentest ist die Studienlage allerdings dünn, was dessen Wirksamkeit betrifft.

Titandioxid sorgt für Punktabzug: Der zweite Grund für Punktabzug bei vielen Produkten ist Titandioxid. In etwa jeder zweiten Kinderzahnpaste wurde der Farbstoff nachgewiesen. Laut den Warentestern kann nicht ausgeschlossen werden, dass Titandioxid das Erbgut schädigt.

Für die Tester ist somit klar: Eine Kinderzahnpaste, in der Titandioxid steckt, kann keine gute Gesamtnote bekommen – auch wenn sie genug Fluorid enthält. (dpa)



Gut geputzt, gut geschützt vor Karies: Bei vielen Kinderzahncremes ist allerdings Luft nach oben, was den Fluoridgehalt angeht. Foto: dpa

Von Schwangerschaft und Geburtshilfe bis Kinder- und Jugendmedizin

Gebor(ζ)en im St. Franziskus-Hospital Ahlen

UNSER ZIEL IST ES allen Schwangeren ein möglichst natürliches Geburtserlebnis mit der Sicherheit einer nach modernsten medizinischen Standards ausgestatteten Klinik zu ermöglichen:

- Zertifiziert als „Babyfreundliches Krankenhaus“
- Langjährige Erfahrung mit jährlich über 1000 Geburten
- Unterstützung des frühzeitlichen Beziehungsaufbaues nach der Geburt
- Anbindung an die Kinderklinik mit 24-Stunden Kinderarztversorgung
- Betreuung von Risikogeburten ab der 32. SSW. auf unserer Neonatologischen Intensivstation



ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

NEUES AUS DER KLINIK:

Unser nächstes Bauprojekt wird das **Ahlerner Eltern-Kind-Zentrum REKiZ**, in dem die Geburtshilfliche Abteilung mit der Kinder- und Jugendklinik auf hohem medizinischem Niveau unter einem Dach vereint werden.

REKiZ
Ahlerner Eltern-Kind-Zentrum



ST. FRANZISKUS-HOSPITAL
AHLLEN



Eine Einrichtung der Franziskus-Stiftung

Sich gemeinsam auf den Weg machen: Wenn aus einem Paar Eltern werden

Das neue Leben zu dritt

Von Meike Kessler

Jetzt dauert es nicht mehr lange und das Baby kommt auf die Welt. Kinderwagen, Windeln und Co. stehen bereit. Für Diemut Sträter (kleines Bild) ein guter Zeitpunkt für Eltern sich Gedanken darüber zu machen, wie wohl die erste Zeit zu dritt sein wird.

„Die Kinder sind abhängig von ihren Eltern, wenn sie geboren werden“, erklärt die Diplom-Sozialpädagogin und Kinderkrankenschwester, die für die Familienbildungsstätte Anna-Krueckmann-Haus in der Friedensstraße Kurse gibt.

In den ersten Wochen sollten Mütter und Väter daran denken, dass sich das Baby sehr angestrengt hat, um das Licht der Welt zu erblicken. Auch für die Mutter sind Geburt und Hormonumstellung eine Kraftanstrengung. „Deshalb dürfen sich alle erst einmal ausruhen“, sagt Diemut Sträter. „Das Leben muss nicht sofort wieder zu hundert Prozent starten.“

Die Kleinen schlafen unterschiedlich viel, haben noch keinen Tag-Nacht-Rhythmus und sehnen sich nach Nähe und getragen werden. „Halten Eltern ihr Neugeborenes im Arm, kann



Gerade nach der Geburt haben die Kleinen ein großes Bedürfnis nach Nähe, Sicherheit und Geborgenheit, um in der neuen Umgebung anzukommen.

Fotos: kes, privat

es seine Mutter oder seinen Vater sehen“, erklärt die Kinderkrankenschwester, „sein Sehvermögen liegt bei 20 bis 30 Zentimetern“.

Wer bereits im fünften oder sechsten Schwangerschaftsmonat eine Spieluhr neben den Bauch gelegt hat, kann sie nun nutzen, um das

Kind mit den bekannten Melodien zu beruhigen. Es versteht eher höhere Töne, „auch hier reagieren wir intuitiv richtig, wenn wir eher

mit hoher Stimme das Baby ansprechen“, weiß Diemut Sträter. „Es beruhigt die Kinder, wenn wir alles, was wir mit ihnen machen, kommentieren.“ Die beziehungs-volle Pflege stärkt die Bindung und ist Grundlage für Sprachentwicklung. Gleiches gilt für den „Babytalk“, wenn Eltern auf die Laute ihres Nachwuchses reagieren.

Für Mütter und Väter ändert sich mit der Geburt des Kindes vieles: Aus einem Paar werden Eltern. Was gehört dazu? Wie möchte ich als Mutter oder Vater sein? Wie auf keinen Fall? Was erwarte ich von meiner Partnerin oder von meinem Partner? Und was ist uns als Paar wichtig? Diemut Sträter empfiehlt, sich mit den Fragen rund um das Leben zu dritt bereits in der Schwangerschaft zu beschäftigen und sich mit der Partnerin oder dem Partner offen auszutauschen. „Es ist gut, sich gemeinsam auf den Weg ins Leben zu dritt zu machen“, sagt die Diplom-Sozialpädagogin. Dabei können Kurse – und der dazugehörige Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation – in Familienbildungsstätten oder bei Hebammen unterstützen. Vor allem aber sollten Eltern vor und nach der Geburt auf ihre und auf die Kompetenz des Kindes vertrauen.

Kurs-Info: Säuglingspflege Plus

Der Kurs „Säuglingspflege Plus – Vorbereitung auf die erste Zeit zu dritt“ mit Diemut Sträter unterstützt werdende Eltern, die erste

Zeit mit dem Baby entspannt zu erleben. Der nächste Kurs im Anna-Krueckmann-Haus läuft am 8., 9. und 10. Septem-

ber. Anmeldung, nur für Paare, ist online möglich.

■ www.anna-krueckmann-haus.de

Gutschein*

10 €



für unsere BabyOne-Card Kund:innen

*Gültig bis 03.09.2022 bei BabyOne in Münster ab einem Einkaufswert von 50 € und nur in Verbindung mit der BabyOne-Card. Gutscheine und Bücher sind ausgeschlossen.

Du hast noch keine BabyOne-Card?

Hier anmelden und Vorteile sichern!



Aus Münster für Familien aus Münster

Wir begleiten dich auf dem Weg ins Familienglück

- ♥ Baby- und Kinderausstattung
- ♥ Persönliche Beratung vor Ort
- ♥ Top-Services mit vielen Vorteilen

Über 100 Fachmärkte – auch in deiner Nähe!

BabyOne Markt für Baby-, Kinder- und Jugendausstattung GmbH, Willy-Brandt-Weg 39, 48155 Münster mit Markt in: Hammer Straße 453, 48153 Münster



... von Anfang an!



Das Team der Starthilfe berät in ganz Münster Eltern von Säuglingen und Kleinkindern im Alter von null bis drei Jahren bei allen Themen wie Füttern, Schlafen und Schreien: Petra Kreuter (v.l.), Dorit Kleinen, Pia Lütke Hündfeld und Bianca Elpers. Foto: kes

Starthilfe der Caritas Münster bietet vier offene Sprechstunden und Beratung

Individuelle Unterstützung

Von Meike Kessler

Es hat sich viel getan in den letzten zwei Jahren im Starthilfe-Team der Caritas Münster. Mit Pia Lütke Hündfeld und Bianca Elpers verstärken nun zwei Kolleginnen das speziell geschulte Team, das dadurch an vier Standorten in Münster Entwicklungspsychologische Beratung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern im Alter von null bis drei Jahren anbieten kann (siehe Info-Kasten rechts).

Bereits seit zwölf Jahren können sich Eltern mit allen Fragen rund um das Familienleben mit kleinen Kindern an die qualifizierten Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Caritas Münster wenden. Da das zehnjährige Bestehen in die Corona-Zeit fiel, wird dieser Geburtstag mit einem Fachtag für Fachleute in diesem September nachgeholt. Der Schwerpunkt des Starthilfe-Teams liegt in der Beratung von Eltern mit

Säuglingen und Kleinkindern. Das Angebot richtet sich an alle Eltern in Münster, unabhängig von Familienstand und Konfession. „Wer Fragen hat, darf sich gerne melden“, sagt Petra Kreuter, die von Anfang an im Starthilfe-Team dabei ist. „Wir sprechen über alle Themen wie Füttern, Schlafen und Schreien.“ Sind Eltern erschöpft oder unsicher, schaut das Team ganz individuell, was die Familie braucht. „Wir helfen den Eltern zu sortieren und überle-

gen dann gemeinsam, was eine Lösung sein kann“, erläutert Pia Lütke Hündfeld. „Es muss auch nicht immer das große Problem sein“, erklärt Dorit Kleinen. „Wir sind froh, wenn sich Eltern frühzeitig bei uns melden.“ Wie groß der Bedarf ist und wie lange eine Unterstützung gebraucht werde, sei sehr unterschiedlich. „Oft reichen ein, zwei Kontakte“, weiß Bianca Elpers. „Aber auch das ist ganz individuell.“

■ www.caritas-ms.de

Sprechstunden

An vier Standorten bietet das Starthilfe-Team der Caritas Münster eine offene Sprechstunde für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern im Alter von null bis drei Jahren an. Interessierte können ohne Voranmeldung vorbeikommen oder per E-Mail oder Telefon einen Termin vereinbaren, der persönlich, online, am Telefon oder nach Absprache auch zu Hause stattfinden kann.

► montags, 9 bis 11 Uhr, Heinrich-Ebel-Straße 41, Gievenbeck, Ansprechpartnerin: Dorit Kleinen (☎ 0251/87 10 40)

► dienstags, 9 bis 11 Uhr, Josefstraße 2, Münster Mitte, Ansprechpartnerin: Petra Kreuter (☎ 0251/53 00 93 38)

► dienstags, 9 bis 11 Uhr, Idenbrockplatz 8, Kinderhaus, Ansprechpartnerin: Bianca Elpers (☎ 0251/87 10 40, vor Ort: 0251/26 33 50)

► freitags, 9 bis 11 Uhr, Hohe Geest 1 a, Hilstrup, Ansprechpartnerin: Pia Lütke Hündfeld (☎ 0251/53 00 93 38, vor Ort: 0 25 01/2 76 40)

Das Angebot ist kostenfrei, vertraulich und richtet sich an alle Eltern in Münster.

■ Wer Kontakt zum Starthilfe-Team aufnehmen möchte, kann auch eine E-Mail schreiben an starthilfe@caritas-ms.de.



KATALOG
UNTER:

MAAS-NATUR.DE
0800 0701200

Maas.

NATÜRLICH LEBEN | ÖKOLOGISCHE MODE – FAIR PRODUZIERT

Bielefeld: Obernstraße 51 | Mo-Fr 10-18.30 h | Sa 10-16 h | Gütersloh: Werner-von-Siemens-Str. 2 | Mo-Fr 10-18 h | Sa 10-13 h



Am 1. Juni haben Heidrun Wellenkötter, Stadtteilkoordinatorin Frühe Hilfen für Münsters Westen und Angestellte des Caritasverbandes, und Loubna Bali das neue Elterncafé in Roxel eröffnet. Jeden Mittwoch sind Mütter und Väter mit ihren Kindern eingeladen.

Offenes Elterncafé in Roxel gestartet

Erzählen, spielen, kennenlernen

Von Meike Kessler

Jeden Mittwoch von 10 bis 12 Uhr laden Heidrun Wellenkötter und Loubna Bali Mütter und Väter in Roxel zu einem offenen Elterncafé ein. Das Angebot öffnet in den Räumlichkeiten des Jugendzentrums im Anne-Jakobi-Haus in der Straße Im Seilhof 16 seine Türen.

Angesprochen sind alteingesessene Roxeler wie neu zugezogene. „Wir bieten einen Raum, wo sich Familien einfach treffen, kennenlernen und austauschen können“, zählt die Stadtteilkoordinatorin der Frühen Hilfe, Heidrun Wellenkötter, auf. Unterstützt wird sie von Loubna Bali, die ursprünglich aus Marokko stammt und unter anderem Arabisch spricht und Kenntnisse in Französisch, Spanisch und Englisch hat.

Initiiert ist das neue Elterncafé für Eltern mit Kin-

dern von null bis sechs Jahren. „Die Erfahrungen zeigt, dass vor allem Mütter mit kleinen Kindern diese Angebote nutzen“, sagt die Diplom-Sozialpädagogin. Für die Kinder ist Spielmaterial vorhanden.

Wer Lust und Zeit hat, kann jeden Mittwoch in der Zeit von 10 bis 12 Uhr – mit oder ohne Kind – einfach vorbeikommen. Es ist keine

vorherige Anmeldung nötig. Auf Wunsch ist auch eine Beratung möglich.

Finanziert wird das neue offene Angebot durch das Paket „Aufholen nach Corona“ – zunächst bis Ende des Jahres. Heidrun Wellenkötter wünscht sich, dass das Elterncafé im Stadtteil gut angenommen wird und dann auch darüber hinaus weiterlaufen kann.



Das offene Elterncafé in Roxel bietet Müttern und Vätern mit kleinen Kindern einen Ort zum Zusammensein und Austausch. Fotos: Caritasverband

Bestseller aus Spanien

Für eine Erziehung, die Kinder stärkt

Wenn Menschen zu Müttern und Vätern werden, kommen all die Gefühle ans Licht, die sie in ihrer Kindheit und Jugend empfunden, aber nicht ausgedrückt haben. Und das kann problematisch werden.

Tania García kennt das. Sie ist Sozialfamilienpädagogin und Expertin für bindungsorientierte Erziehung und weiß, dass es im Alltag mit Kindern nicht immer klappt mit Empathie und Verständnis. Viele Eltern kommen mit ihren eigenen Gefühlen wie Wut, Neid, Traurigkeit, Einsamkeit nicht klar und geben diese Ohnmacht an ihre Kinder weiter. Doch das muss nicht sein.

In ihrem Ratgeber „Erziehen, ohne die Nerven zu verlieren“ zeigt Tania García, wie Eltern ihre alten Muster verändern können und so in der Lage sind, ihre Kinder liebevoll anzunehmen, so wie sie sind. In Spanien ist das Buch bereits ein Bestseller.

Dass viele Eltern im Grunde ihres Herzens nicht glücklich sind, wenn sie ihre Kinder maßregeln oder sie ignorieren, wenn sie wütend sind oder weinen, scheint klar. Diese Kontrolle zeigt, dass sich die Mütter und Väter selbst nicht kontrollieren können. Sie verlieren, so García, „andauernd die Nerven,

weil sie ihre eigenen Gefühle nicht kennen“. Selbsterkenntnis ist für García also der Weg zu einer Erziehung, die Kinder stärkt, sie zu selbstbewussten und empathischen Menschen macht. Anhand zahlreicher Alltagsbeispiele der Protagonistin Alexandra führt García die Lesenden durch die Phasen der Entwicklung vom Kleinkind bis hin zum pubertierenden Teenager.

Sie zeigt, wie Eltern ihre Wut hinter sich lassen, ihre Gefühle erkennen können und stellt einer eskalierenden oder verletzenden Situation immer eine positiv verlaufende gegenüber. Dabei erläutert die Autorin genau, woher bestimmte Verhaltensmuster kommen und wie diese sich verändern lassen.

Tania García

DUDEN

Erziehen, ohne die Nerven zu verlieren

Verbindlich kommunizieren, liebevoll handeln



Der Eltern-Bestseller aus Spanien

BABYWELT
Bärenstark und super günstig

EINER DER GRÖSSTEN
BABYFACHMÄRKTE IM MÜNSTERLAND

% % %
% Große %
Kinderwagen-Aktion
% %

Direkt an der B 64 · Warendorferstraße 1 · 48361 Beelen · Tel. 025 86-1821
Mail: babywelt-beelen@online.de · Homepage: www.babywelt-beelen.de

Geborgenheit für Mutter und Kind

Sicher entbinden auch bei schwierigen Schwangerschaften und Geburten



Mathias-Spital
Rheine

Warum können sich werdende Mütter in unserer Frauenklinik gut aufgehoben fühlen?

Dr. Cordula Fuhljahn, Chefarztin der Frauenklinik am Mathias-Spital: „Weil bei uns 24 Stunden jeden Tag Frauen- und Kinderärzt:innen im Einsatz sind. In den natürlichen Verlauf der Geburt greifen wir aber nur ein, wenn dies die Gesundheit und Sicherheit von Mutter und Kind erfordern. Der Partner oder eine andere Begleitperson sind im Kreißsaal immer gern gesehen und werden in den Geburtsverlauf einbezogen.“

Wie kann die Beziehung zwischen Kind und Eltern gefördert werden?

Ellen Büchter, Bereichsleitung des Kreißsaals im Mathias-Spital: „Als wichtigste Bezugsperson können Eltern schon unmittelbar nach der Geburt die Basis für eine innige Beziehung legen und das Urvertrauen stärken: durch Bonding. Das Kind wird nach der Entbindung auf die Brust der Mutter gelegt. Diese Zeit ist für den Start besonders wichtig, da beide den Geruch des anderen wahrnehmen und sich spüren können.“

98 Prozent aller Kinder kommen gesund zur Welt – warum wissen Eltern auch ihr früh- oder risikogeborenes Kind in der Frauenklinik bestens versorgt?

Dr. Hans-Georg Hoffmann, Chefarzt der Kinderklinik am Mathias-Spital Rheine: „Unsere hochqualifizierten Kinderärzt:innen und Kinderkrankenpflegekräfte gewährleisten eine optimale Versorgung auf 13 Intensiv- und Überwachungsplätzen sowie sechs Beatmungsplätzen mit hochwertiger medizinischer Ausstattung. Frühgeborene können sich heute nach den kritischen ersten Wochen oft normal entwickeln – dafür werden sie auf unserer Level-1-Früh- und Neugeborenen-Station intensivmedizinisch betreut.“

Wir helfen Ihnen bei Fragen auch gerne telefonisch weiter!

Unsere digitale Kreißsaalführung finden Sie auf dem YouTube-Kanal der Mathias Stiftung. Scannen Sie dazu einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone.



Mathias-Spital Rheine

Frankenburgstraße 31
48431 Rheine
Sekretariat Frauenklinik:
Telefon 05971 42 - 1901
info-geburt@mathias-spital.de
www.mathias-stiftung.de

