

HALLO

GREVEN · ALTENBERGE ·
NORDWALDE ·
RECKENFELD · SAERBECK ·
GIMBTE

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 11. März 2023
Ausgabe 11/2023
Verteilte Auflage 23 260



Plattdeutsche Theater

KLJB Saerbeck freut sich auf sechs Aufführungen.
| Lokales



Termine der Region

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

Kurznotiert

Fundsachen und-tiere im Februar

GREVEN. Im Februar wurden beim Fundbüro der Stadt Greven ein Damen-, ein Herren- und ein Kinderfahrrad, eine TV-Fernbedienung, ein Hörgerät, eine Geldbörse für Kinder, eine Halskette, eine Akten- sowie eine Handtasche, ein Rucksack, verschiedene Kosmetiktaschen und diverse Schlüssel registriert. Darüber hinaus wurden auch fünf Kater und drei Katzen gemeldet, teilt die Stadt mit. Mögliche Eigentümer können sich melden unter 02571 920-500 oder per E-Mail an buergerbue-ro@stadt-greven.de.

Briefmarken-Tauschbörse am Samstag

SAERBECK. Eine Briefmarken-Tauschbörse findet am heutigen Samstag, 11. März, von 10 bis 12 Uhr statt. Nach der guten Resonanz der vergangenen Börsen, teilt der Veranstalter mit, seien weitere Börsen geplant. Für dieses Jahr gibt er folgende Termine bekannt: 22. April, 23. September und 18. November. Veranstaltungsort ist jeweils die Bürgerscheune an der Ferriërsstraße in Saerbeck.

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0 25 71/93 68 40

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

Redaktion
redaktion.greven@
ag-muensterland.de

AGM Anzeigenblattgruppe
Münsterland

www.ag-muensterland.de

Fotovortrag und Fastenessen

Afrika-Gruppe lädt ein

Lokales

Foto: Archiv

Hier gibt es Kompost umsonst

GREVEN. Vom 15. bis 18. März können sich Bürger auf dem Grevenener Wertstoffhof wieder kostenlosen Biokompost abholen, den die Entsorgungsgesellschaft des Kreises Steinfurt (EGST) zur Verfügung stellt, heißt es in einer Pressemitteilung der Stadt.

Der Biokompost wird von der EGST im eigenen Kompostwerk in Saerbeck hergestellt – und zwar aus den im Kreis gesammelten Bioabfällen. Damit ist der Kompost Produkt einer echten regionalen Kreislaufwirtschaft.

Er wird in Saerbeck hygienisierend und biologisch stabilisierend behandelt, ist damit frei von Keimen und austriebfähigen Pflanzenteilen. In die Erde eingearbeitet gilt der Biokompost als hervorragendes Mittel zur Verbesserung der Bodenqualität.

Der kostenlose Kompost wird ab Mittwoch, 15. März bis Samstag, 18. März (solange der Vorrat reicht) auf dem Wertstoffhof Greven als loses Schüttgut angeboten.

Wer sich etwas davon mitnehmen möchte, muss Eimer oder Kübel und Schippe mitbringen und sich den Biokompost für den eigenen Bedarf selbst abfüllen.

BARANKAUF

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

GOLDANKAUF EMSDETEN

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

Vertrauen Sie Ihr Altgold einem Fachmann an!



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

GOLDSCHMIEDE HAMMER
Marktstraße 33 · Greven

Das Solar-Terrassendach oder Carport

SONNTAG SCHAUTAG von 13 – 17 Uhr

Die Vorteile eines Solar-Terrassendaches oder Carports aus Aluminium

- ✓ Beschattung ohne zu Verdunkeln
- ✓ Grüne Energie
- ✓ Unabhängig vom Strompreis
- ✓ Langlebig und dekorativ
- ✓ Mehrwertsteuer entfällt

Lassen Sie sich gerne von uns beraten:

walkötter
Terrassenüberdachungen · Markisen · Rollläden

Bleichereistraße 4
48565 Steinfurt
Tel. 0 25 52 - 9 27 95 00
www.walkoetter-alubau.de
info@walkoetter-alubau.de
Walkötter GmbH

Getränke Haufe Star

Angebote gültig vom 13.03. - 18.03.2023

Alle Preise sind Abholpreise in Euro. Angebote nur solange der Vorrat reicht. Fürtum vorbehalten.

Öffnungszeiten:
Mo. bis Do.: 8.30 - 12.30 • 14.30 - 18.30 Uhr
Fr.: 8.30 - 12.30 • 13.30 - 18.30 Uhr
Sa.: 8.00 - 13.00 Uhr

13.99 Beck's versch. Sorten 20 x 0,5/24 x 0,33 L (1 L = 1,40/1,77) zzgl. 3,10/3,42 Pfand

5.99 Rheinfels versch. Sorten 12 x 0,7 L GLAS oder 12 x 0,75 L PET (1 L = 0,71/0,67) zzgl. 3,30 Pfand

14.49 Rolinck Lager 24 x 0,33 L (1 L = 1,83) zzgl. 3,42 Pfand

7.99 Volvic Naturell oder Leichtperlig 6 x 1,5 L (1 L = 0,89) zzgl. 3,00 Pfand

16.99 Maisel's Weisse versch. Sorten 20 x 0,5 L (1 L = 1,70) zzgl. 3,10 Pfand

9.49 Bionade versch. Sorten 12 x 0,33 L (1 L = 2,40) zzgl. 2,46 Pfand

Schützenstr. 8-10, Greven

Kiwall & Schürmann

Grimmstr. 1, Greven

Schneider GmbH

KW11 - 13.03.- 18.03.2023

Mon Chéri mit der Piemont-Kirsche, 15 Stück
157 g Packung
Grundpreis 1 kg = 14,14

2.22

Friskäse 60% Fett i.Tr., verschiedene Sorten
100 g
Grundpreis 1 kg = 9,90

0.99

Spanien Wirsing die deftige Gemüsebeilage, Klasse 1
1 kg

1.49

Zarter Schweinelachsbraten verschieden gefüllt
1 kg

7.99

Bestes aus eigener Herstellung

Irrtümer vorbehalten - Angebote solange der Vorrat reicht. L. STROETMANN Lebensmittel GmbH & Co. KG - Harkortstraße 30 - 48163 Münster

Alexander Stadler

Schüler und Junioren-Europameister im Hockey

MIT ALEX IM TOR MACHEN SPORTLICHE ERFOLGE SCHULE

Werde Förderer! Mit Deiner Spende fördern wir deutsche Nachwuchs- und Spitzensportler: www.sporthilfe.de

Deutsche Sporthilfe

Erste Liga in Sachen Zwölftakter

„Draußenzeit“ startet in den Frühling

Foto: PR

RÄTSEL und DENKSPORT

ABTEI
ACHT
ATTILA
BISS
BONING
BURTON
DUFTEN
EIBE
EXPORT
FANGO
FASSON
GEBISS
GEBURT
HEROLD
KOSAKE
LANG
LINEAL
MASSAI
PAGODE
SKONTO
TITEL
TOGO



2



Foto-Vortrag und Fastenessen am Sonntag über ein erfolgreiches Projekt

Keine Spenden mehr für Iringa

GREVEN. Die Afrika-Gruppe der Pfarrgemeinde St. Martinus lädt zum Fastenessen ein am morgigen Sonntag, 12. März, um 12 Uhr im Josefzentrum (Ruhe Rott 8). Erfolgreich beendet werden konnte von ihr vor kurzem einvernehmlich mit ihren dortigen Ansprechpartnern die Unterstützung der St. Charles-Grundschule in Iringa in Tansania, heißt es in einer Pressemitteilung. Mitte Januar wurden ein letztes Mal 3500 Euro an eingegangenen Spenden dorthin überwiesen. Vieles konnte an der Schule erreicht werden in den vergangenen 18 Jahren. Anfangs kochte mittags eine Mutter auf einem offenen Holzfeuer in einem Wellblechverschlag den täglichen Maisbrei für Hunderte von Kindern, die dann auf dem Schulhof auf dem Sandboden im Schatten von Bäumen sitzend das Essen zu sich nahmen. Inzwischen sind eine Küche und eine Versammlungshalle gebaut worden. Unterrichtsmaterialien und auch eine Maismühle konnten angeschafft werden. Durch einen neuen Anbau wurde die An-

zahl der Klassenräume vergrößert, und somit konnten weitere Schulkinder aufgenommen werden (nun etwa 600). Die Schule ist jetzt gut

ausgestattet und kann ohne weitere Spenden von Greven gut weiterarbeiten. Neu gestartet in diesem Jahr hat die Afrika-Gruppe ein

Schulprojekt in dem kleinen Dorf Myau in der Region Mbinga, das liegt im Südwesten von Tansania, nicht weit vom Malawisee in einer sehr

abgelegenen und verarmten Gegend. Bislang besuchen ca. 100 Mädchen und Jungen diese im Aufbau befindliche Schule, mittlerweile gibt es die Jahrgangsstufen eins bis vier. Die Schule ist offen für alle Kinder. Auch bei diesem Projekt sind indische Ordensschwestern die englischsprachigen Ansprechpartner. Die bislang sieben Lehrkräfte und weitere zehn unterstützende Personen (z.B. für Küche und Außenanlagen) sind alle Einheimische. Wegen der sehr schlechten Infrastruktur und der weiten Wege vom Elternhaus zu dieser Schule ist ein Internat im Aufbau. Nach dem gut halbstündigen Fotovortrag des Gemeindeglieds Paul Pier werden die Teilnehmer des Fastenessens ein einfaches, familiengerechtes Reisgericht essen. Dies soll ein Zeichen der Solidarität sein mit ärmeren Menschen insbesondere in Afrika, Lateinamerika und Asien. Zu dieser Veranstaltung sind alle willkommen. Der Erlös ist für diese im Aufbau befindliche Grundschule in Myau bestimmt.



Beim Fastenessen am kommenden Sonntag werden Fotos gezeigt von dem neuen Schul-Projekt in Myau (Tansania). Foto: Archiv

Info

Spenden können auch auf das Spendenkonto der Pfarrgemeinde überwiesen oder im Pfarrbüro abgegeben werden. Kontodaten: St. Martinus Greven, IBAN: DE 68 4035 1060 0063 0003 27, Stichwort: Schulprojekt Tansania.

Treppenrenovierung mit den Experten aus dem Münsterland. Beste Qualität zum Festpreis.

- Kompetente Beratung vor Ort ✓
- Hauseigene Monteure ✓
- Erstklassige Verarbeitung ✓
- Kein Abbruch notwendig ✓
- Laminat, Vinyl oder Echtholz ✓
- Über 40 Jahre Erfahrung ✓

Kostenlose Beratung per Telefon, Web-Chat oder vor Ort!

HÖPING TÜR UND TREPPE

Jetzt anfragen! Telefon 0 25 55 - 4 03 www.hoeping.de

Medizin

ANZEIGE

Jetzt bei Haarausfall testen!



Begeisterte Frauen berichten von Revitensin

„Nach jahrelanger Verzweiflung und dem Ausprobieren aller möglichen Produkte ist Revitensin für mich das Einzige, was wirklich geholfen hat. Ich bin so dankbar und kann mich an meinen Haaren wieder erfreuen.“ (Anja H.)



„Mein Haarausfall wurde deutlich reduziert! Alleine zu sehen, dass die Haare nicht mehr in der Bürste oder im Abflusssieb hängen, beruhigt mich.“ (Maria L.)

Sie haben auch schon vieles ausprobiert, doch bisher ohne Erfolg? Testen auch Sie das natürliche Arzneimittel Revitensin bei den ersten Anzeichen von Haarausfall. Es wirkt von innen gegen verschiedene Formen von Haarausfall – ganz ohne Hormone! Keine gerötete Kopfhaut, keine fettigen Haare. Werden auch Sie begeisterte Anwenderin!

REZEPTFREI AUS DER APOTHEKE!

Für Ihre Apotheke: Revitensin (PZN 17386423)



www.revitensin.de

Schon wieder schlaflos? So werden Ihre Nächte wieder erholsam

Sie wälzen sich nachts oft schlaflos im Bett? Viele Schlafmittel versprechen Hilfe. Doch die Wahl des richtigen Präparates ist entscheidend, um Ihre Schlafstörungen langfristig in den Griff zu bekommen. Das Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht mit einer besonders hohen Baldrian-dosierung schenkt Betroffenen Hoffnung.

Anhaltende Pandemielage, Dauerbelastung und Zukunftsangst können Auslöser von innerer Unruhe sein. Dieses Gefühl einer andauernden Angespanntheit führt häufig zu Schlaflosigkeit.

Baldrian fördert die Schlafbereitschaft Experten empfehlen bei nervös bedingten Schlafstörungen häufig pflanzliche Arzneimittel, da diese den Körper schonen. Aus wissenschaftlicher Sicht sticht Baldrian besonders hervor. Denn dessen Wirksamkeit ist in Studien belegt.² Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Arzneimittel mit einer hohen Dosis Baldrianwurzelextrakt können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Deshalb empfehlen wir: Baldriparan – Stark für die Nacht (Apotheke, rezeptfrei). Das Besondere: Baldriparan beschleunigt nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹.

Besser schlafen ohne Gewöhnungseffekt Doch nach vielen schlaflosen Nächten ist es mit einer erholsamen Nacht nicht getan. Deshalb ist kontinuierliche Hilfe gefragt. Doch unser Körper gewöhnt sich häufig an viele Präparate und deren Wirkung lässt nach. Bei Baldriparan besteht dieses Risiko nicht. Es beschleunigt das Ein- und fördert das Durchschlafen¹ – ganz ohne Gewöhnungseffekt.

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag Erholsamer Schlaf ist die Basis Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Wer gut schläft, fühlt sich auch am nächsten Tag fitter und erholt. Um nervös bedingte Schlafstörungen wieder in den Griff zu bekommen, unterstützen Sie Ihren Körper neben der Einnahme eines pflanzlichen Arzneimittels zusätzlich mit Ruhe und Entspannung. Hierbei können ein Vollbad oder leichte körperliche Betätigung wie z. B. Schwimmen oder Spazierengehen helfen.



Baldriparan®

Stark für die Nacht



Fördert nicht nur das Ein-, sondern auch das Durchschlafen¹

- ✓ Keine Schläfrigkeit am Folgetag
- ✓ Macht nicht abhängig

Schon getestet?

Fragen Sie in der Apotheke gezielt nach

Baldriparan Stark für die Nacht

(PZN 00499175)

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert. REVITENSIN, Wirkstoffe: Acidum hydrofluoricum D12, Graphites D11, D8, Pel talpae D11, D8, Selenium D11, D12, Thallium metallicum D11, D12. Homöopathisches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Haarausfall. www.revitensin.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 • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schultz, 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. • ³Insight Health MAT 12/2022 BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sacrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Kurznotiert

Mitarbeiterversammlung im Rathaus

GREVEN. Am Donnerstag, 16. März, bleibt das Grevener Rathaus aufgrund einer internen Mitarbeiterversammlung ab 12.30 Uhr geschlossen. Die Stadt Greven bittet um Verständnis, heißt es in einer Pressemitteilung.

Rudelsingen mit Tina Wiening

GREVEN. Tina Wiening lädt zu einem sogenannten „Rudelsingen“ im Goldenen Stern am Dienstag, 14. März, ein. Einlass ist ab 19 Uhr, Beginn um 19:45 Uhr. „Musikfreunde jeden Alters singen mit mir gemeinsam Pop, Schlager, Evergreens und auch mal ein Volkslied“, sagt die Vollblutmusikerin aus Greven, die in vielen Musik-Projekten und Bands aktiv war und ist. Der Spaß steht im Vordergrund, Text oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, heißt es in einer Mitteilung. Karten gibt’s im Vorverkauf bei Öpe zum VVK von fünf Euro, (AK 6 Euro).

Tafel sammelt Kaffee und Tee

GREVEN. Die Grevener Tafel sammelt wieder vor Ostern Kaffee und Tee für ihre „Kunden“. Spenden kann man dienstags und donnerstags zwischen 10 und 16 Uhr an der Tafel abgeben, so eine Mitteilung.

Premiere: „Chill & Fun Youth Day“ am heutigen Samstag

Von Straßenmusik bis zum eigenen Podcast

ALTENBERGE. Alle Kinder und Jugendlichen zwischen zehn und 16 Jahren sind am heutigen Samstag (11. März) zum „Chill & Fun Youth Day“, dem ersten Fest dieser Art in Altenberge, eingeladen. 15 Jugendgruppen und Institutionen machen mit und bespielen die Fläche zwischen dem K.o.T.-Jugendheim und dem „Haus für alle“ mit zahlreichen spannenden Angeboten. Zur Verfügung stehen die Straße, das gesamte Karl-Leisner-Haus, die Räumlichkeiten des Jugendheims, mehrere Zelte direkt auf der Boakenstiege und die Räume im „Haus für alle“ in der Boakenstiege 20 (Familienbündnis).

Von 15 Uhr bis Sonnenuntergang können Kinder und Jugendliche ihr Geschick

an der Zwei-Meter-XXL-Dart-scheibe des Österreichlagers versuchen, sich bei den Tanzgärten der Karnevalsgesellschaft St. Johannes ein Tattoo abholen, mit dem Dojo-Team Selbstverteidigungstechniken üben, ihre Stärke am Boxautomat im Jugendheim messen oder Resin-Schmuck gestalten.

Die Kulturwerkstatt betreibt ein eigenes Medienzelt, in dem ein Podcast zum Fest entstehen wird, Stop-Motion-Filme geschnitten werden können und eine sogenannte Greenscreen auf Fototalente wartet. Außerdem beginnt die Jugendkreativwerkstatt mit der ersten Skulptur für den neuen Kinderrechte-Park: dem Altenberger Friedenspfahl.

Der Schwimmverein Grün-

Schwarz und der Tennisclub bieten auf der Straße spezielle Geschicklichkeits-Parcours an. Die Naturschutzbund-Jugend ist mit einem Quiz dabei. Bürgermeister Karl Reinke bietet eine Jugendsprechstunde und weitere Möglichkeiten der Beteiligung an. Die katholische Bücherei ist geöffnet. Mit dem Jugendrotkreuz können sich die Kinder und Jugendlichen in Erster Hilfe versuchen.

Um 16.30 Uhr gibt es eine besondere Show-Einlage mit einer Hip-Hop-Tanzvorführung und Straßenmusik der Musikschule. Besondere Highlights im Jugendheim sind auch die Virtual-Reality-Brille des Geomuseums Zuholt, das Karaoke-Angebot der Messdiener und eine LED-Wand, die nur mit hoher Reaktionsgeschwindigkeit bezwungen werden kann. Im „Haus für alle“ wird es ein Grafitti- und ein Upcycling-Angebot geben. Außerdem ist das Jugend-Café geöffnet.

Die Liste der kulinarischen Angebote ist ebenfalls groß: Vom Kuchenbuffet bis hin zu Zuckerwatte und Popcorn, Cocktails, Crêpes und Pommes frites ist für alles gesorgt – zu laut den Organisatoren günstigen Preisen.



Freuen sich auf viele Teilnehmer: Jugendheim-Leiterin Ulla Wilken (l.), der Bundesfreiwilligendienstler Jonah De Souza sowie Franziska Mahlmann, die Kulturbeauftragte der Gemeinde. Foto: Gemeinde Altenberge

Sie alle sind mit dabei

Die beteiligten Jugendgruppen und Vereine auf einen Blick: K.o.T.-Jugendheim, Jugendkreativwerkstatt/Kulturwerkstatt Altenberge (mit den Künstlern Klaus Uhlenbrock, Stefan Rosendahl, Sven Leberer, Moritz Storck und Martina Lückener), Familienbündnis Altenberge, Gemeindefriedensschule Altenberge, Ame-

landlager, Katholische öffentliche Bücherei, Dojo-Team, Österreichlager, SV Grün-Schwarz Altenberge, TC Altenberge, Naturschutzbund-Jugend, Jugendrotkreuz, KG St. Johannes, Geo-Museum Zuholt, Messdiener, DRK, die Künstlerinnen Christine Westenberger und Simone König.

Plattdeutsches Theater

Bürgerscheune wird zum Wohnzimmer

SAERBECK. Für das plattdeutsche Theater, welches ab dem 25.03. von der Landjugend präsentiert wird, erstrahlt nun die Bühne der Bürgerscheune in neuem Look.

Mit Beginn der Fastenzeit startet auch die Herrichtung der Bühne für die Aufführungen und die Proben für die Premiere von „Dat kümmt as dat kümmt“ von Miroslaw Wolena.

In der plattdeutschen Komödie geht es um den arbeitslosen Hugo, welcher in einer Zeitungsanzeige von einem Theaterwettbewerb liest, bei dem er hofft, viel Geld gewinnen zu können. Kurzerhand

mobilisiert Hugo seine Mutter, seinen besten Freund und drei Nachbarn, um mit ihm den Preis zu ergattern. Innerhalb kürzester Zeit ein überzeugendes Theaterstück auf die Beine zu stellen, birgt jedoch für die Gruppe einige unerwartete Hindernisse.

Für die Präsentation des Stücks wurde die Bühne in ein Wohnzimmer umgewandelt. Bis zur Premiere trifft sich die Theatergruppe montags bis donnerstags um 19 Uhr in der Bürgerscheune. Die Mitglieder freuen sich bei den Proben über Besuch von interessierten Jugendlichen, die sich für die Aktivitäten der Theatergruppe interessieren und ein-

mal unverbindlich zuschauen möchten.

Die Theatergruppe freut sich auf sechs Aufführungen mit vielen Lachern. Reservierungen für die Aufführungen sind montags, dienstags und sonntags zwischen 18 und 20 Uhr und per WhatsApp jederzeit möglich unter 0178/8894310. Eine Karte kostet 7 Euro, wobei der Erlös für einen guten Zweck bestimmt ist.

Dann finden die Aufführungen von „Dat kümmt as dat kümmt“ statt: Samstag, 25.03.23; Samstag, 01.04.23; Karsamstag, 08.04.23; Ostermontag, 10.04.23; Samstag, 15.04.23 (ausverkauft). Um Anmeldung wird gebeten. Die Aufführung beginnt jeweils um 19 Uhr. Zusätzlich findet am Sonntag, 26.03.23, ab 14 Uhr eine Seniorenvorstellung mit Kaffee und Kuchen statt.



Die Frauen der plattdeutschen Theatergruppe haben die Bühne der Bürgerscheune in ein Wohnzimmer verwandelt. Ab dem 25.03. finden hier die Aufführungen von „Dat kümmt as dat kümmt“ statt. Foto: Plattdeutsches Theater

DER ŠKODA SCALA COOL PLUS.

Jetzt bei SIEMON günstig im Leasing!³
Nur solange Vorrat reicht.

Mtl. Leasingrate nur

199,- €

ŠKODA SCALA COOL PLUS (Benzin) 1,0 I TSI 70 kW (95 PS), Schaltgetriebe. Leichtmetallräder, LED-Scheinwerfer, LED-Tagfahrlicht, Front-radar-Assistent, Spurhalteassistent (Lane Assist), Parksensoren, DAB+ Radio-MP3 mit USB-Slot, SmartLink (Apple CarPlay™ und Android Auto™), Bluetooth, Klimaanlage, Sitzheizung, el. Fensterheber, Nebelscheinwerfer, Zentralverriegelung mit Fernb. u.v.m. ŠKODA. Simply Clever.

Unser Leasingangebot:		
Fahrzeugpreis:	16.899,00 €	Gesamtbetrag: 19.255,00 €
Laufzeit:	48 Monate	zzgl. einmalig Überführungskosten: 845,00 €
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km	einmalig Sonderzahlung 555,00€
		Monatliche Rate ² : 199,00 €

ŠKODA SCALA COOL PLUS (Benzin) 1,0 I TSI 70 kW (95 PS), Kraftstoffverbrauch in l/100 km, kombiniert: 5,1, Kurzstrecke: 7,1, Stadtrand: 5,7, Landstraße: 5,2, Autobahn: 6,3. CO₂-Emissionen in g/km, kombiniert: 135. Effizienzklasse B¹

¹Ermittelt im neuen WLTP-Messverfahren, umgerechnet in NEZF-Werte zwecks Pflichtangabe nach Pkw-EnVKV. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns oder unter skoda.de/wltp.
²UPE=Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers inkl. Überführungskosten, zzgl. Zulassungskosten. Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis. Angebot nur solange der Vorrat reicht.
³Ein unverbindliches Leasingangebot der ŠKODA Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundene Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Leasingvertrag nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher.

SIEMON GmbH
Reckenfelder Straße 110, 48282 Emsdetten
T 02572 92340-0, F 02572 92340-10
www.autohaus-siemon.de



www.kreimers.de

Sonntag* 14 – 18 Uhr
geöffnet!

Kreimer's GartenPark

Erlenstraße 2

48485 Neuenkirchen

Tel. 059 73 / 94 77 – 0

Öffnungszeiten:

Mo – Sa 9 – 18 Uhr

So* 14 – 18 Uhr

* März bis Mai, außer an Feiertagen.

Verkauf nur im gesetzlich erlaubten Rahmen.

Mit selbst gemachten Muskat-Croûtons

Luftig-leichter Genuss

Rezept der Woche
Cremige Knoblauchsuppe

Wie schmeckt Knoblauchsuppe noch intensiver nach Knoblauch? Food-Bloggerin Julia Uehren drückt dafür die Zehen durch die Presse. So tritt mehr Saft aus – und der Knoblauch wird noch aromatischer.

Hocharomatisch, aber dennoch wunderbar schlicht schmeckt diese feine, cremige Knoblauchsuppe. Wer es etwas milder mag, schneidet den Knoblauch besser in dünne Scheiben. So oder so: Wichtig ist, dass der Knoblauch beim Andünsten keine Farbe annimmt, sonst wird er schnell bitter.
Zur Zubereitung:
☆ Knoblauchzehen schälen. Fünf Zehen durch eine Knoblauchpresse in ein kleines Schälchen drücken. Eine Knoblauchzehe beiseite legen.
☆ 2 EL Butter in einem großen Topf langsam schmelzen und gepressten Knoblauch dazugeben. Bei sehr kleiner Hitze, sodass am Boden winzige Bläschen blubbern, Knob-

lauch ca. 3 Minuten unter ständigem Rühren in der Butter andünsten. Der Knoblauch soll keine Farbe annehmen. Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren, sodass eine cremige Masse entsteht.
☆ Gemüsebrühe in den Topf geben und die Suppe einmal kurz unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die Hitze dann reduzieren. Milch dazugeben und alles gut mit dem Schneebesen durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.
☆ In der Zwischenzeit die Croûtons zubereiten: Toastbrotstreifen in kleine, ca. 0,5-1 Zentimeter große Würfel schneiden. Eine große Pfanne mit der übrig gebliebenen Knoblauchzehe ausstreichen. Knoblauchzehe anschließend in dünne Scheiben schneiden. Restliche Butter mit 1 EL Olivenöl in der Pfanne schmelzen lassen. Knoblauch darin ca. 2 Minuten bei kleiner Hitze andünsten.
☆ Toastbrotwürfel in die Pfanne dazugeben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis

sie braun und knusprig sind. Mit etwas frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
☆ Suppe durch ein feines Haarsieb gießen (wer die kleinen Knoblauchstücke mitessen möchte, lässt diesen Schritt weg).
☆ Schlagsahne zur Suppe geben und die Knoblauchsuppe auf die gewünschte Hitze erwärmen (aber nicht mehr kochen lassen). Mit einem Rührgerät die Suppe einige Minuten aufschlagen, so wird sie etwas luftiger.
☆ Croûtons separat zur Suppe servieren. (dpa)

Einkauf

Zutaten für 5 Portionen

- ☆ 6 Zehen Knoblauch (mittelgroß)
- ☆ 3 EL Butter
- ☆ 2 EL Mehl
- ☆ 750 ml Gemüsebrühe
- ☆ 250 ml Vollmilch
- ☆ Salz und Pfeffer
- ☆ 4 Scheiben Vollkorntoast
- ☆ 1 EL Olivenöl
- ☆ 1 Messerspitze Muskatnuss (frisch gerieben)
- ☆ 125 g Schlagsahne



Foto: dpa/Julia Uehren

Hauptunterschied liegt im Teig

Pinsa oder Pizza?

Sowohl auf der Speisekarte im Lokal als auch im Tiefkühlsortiment taucht immer öfter die Pinsa auf. Name, Aussehen und Geschmack sind der Pizza sehr ähnlich. Die Pinsa ist meist mehr länglich-oval statt rund, wird aber ebenfalls vielfältig mit Tomaten, Rucola, Käse, Schinken, Salami und

Co. belegt. Doch was unterscheidet sie?
Im Gegensatz zur Pizza wird eine Pinsa oft erst nach dem Backen belegt. Doch der Hauptunterschied liegt im Teig, sagt Andrea Danitschek von der Verbraucherzentrale Bayern. Typisch für eine Pinsa ist eine Mischung aus mehreren Mehlsorten: Neben Wei-

zenmehl, das für eine Pizza üblich ist, enthält die Pinsa meist auch Reis- und Sojamehl. Der Pinsa-Sauerteig darf außerdem sehr lange ruhen. Die lange Fermentationszeit von bis zu 72 Stunden soll die Pinsa besonders schmackhaft und bekömmlich machen, erklärt Andrea Danitschek. (dpa)

Anzeige

Moderner, schöner, innovativer

Fahrradgigant eröffnet Große E-Bike Welt in Osnabrück

Osnabrück. Am kommenden Dienstag (14. März) eröffnet „Fahrradgigant“ seine neue E-Bike-Welt in der Neulandstraße 3 in Osnabrück. Nach vier Monaten Umbauzeit wurde auf 1.000 Quadratmeter Gesamtfläche nicht nur ein Verkaufsraum für E-Bikes und Zubehör, sondern auch eine Werkstatt mit Dialoganfrage und Ersatzteilverkauf eingerichtet.

Über 500 E-Bikes dreißig verschiedener Hersteller warten auf eine Probefahrt. Der Fokus liegt ganz klar auf den Produkten und Dienstleistungen – darunter der Verkauf von E-Bikes, Zubehörartikeln sowie der Reparaturservice – ganz im Sinne einer zufriedenen Kundschaft. Starke Marken im Angebot sowie ein motiviertes, kunden- und serviceorientiertes Team tun ihr Übriges um nicht nur den eigenen, sondern ganz besonders den Ansprüchen der Kunden gerecht zu werden. Das Ladenkonzept, das umgesetzt wurde, ist ebenso



Am Dienstag öffnet der neue Fahrradgigant in Osnabrück
Foto: Fahrradgigant.de

klar wie innovativ und übersichtlich gegliedert. Für die Kundschaft beinhaltet dies einen wichtigen Vorteil: Sie findet sich bei ihrer Suche nach dem passenden E-Bike oder einem der zahlreichen Zubehörartikel schnell im Geschäft zurecht. Und sollte es trotz dieser klaren Struktur einmal ein Problem geben, wird den Kunden am Infopoint geholfen. Wer schließlich ein E-Bike gefunden hat, kann es vor Ort auf der Indoor-Fahrradteststrecke ausprobieren und im wahrsten Sinne des Wortes „erfahren“,

ob es zu ihm passt. Im separaten Werkstattbereich mit eigenem Servicepoint wird den Kundinnen und Kunden schließlich in Sachen Reparaturen weitergeholfen. Ein großer Parkplatz und ein separater Ruhebereich runden den Servicecharakter schließlich ab. Um die Kunden kümmert sich in den Bereichen Verkauf, Service und Werkstatt ein 15-köpfiges Team. Geöffnet hat Fahrradgigant montags bis freitags von 10 bis 19 Uhr sowie samstags von 10 bis 18 Uhr.
www.fahrradgigant.de

Osnabrücker **NEUERÖFFNUNG** der **E-BIKE-WELT**

FAHRRADGIGANT.de

Dienstag, 14.03., 10 Uhr

Osnabrück · Neulandstr. 3 · neben tedox
T. 0541 201992 · Mo-Fr. 10 - 19 Uhr · Sa. 10 - 18 Uhr

Wir in Rheine feiern mit!
Mega Aktionsangebote gelten auch in Rheine.

28" Westland Basic E7N E-Bike

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

WESTLAND Bosch Active Line Mittelmotor

Neueröffnungs-Preis
1899,-

20" Saxonette Falt-E-Bike

3-Gang Nabenschaltung mit Rücktritt
Li-Ionen Batterie 36V / 7,8Ah (281Wh)
Alu V-Brakes vorne + hinten

Neueröffnungs-Preis
1250,-

27,5" Saxxxx Everest 2.0 E-MTB

7-Gang Kettenschaltung, Rahmenhöhe: 19 Zoll
Li-Ionen Batterie 36V / 10,4Ah (374Wh)

Neueröffnungs-Preis
1150,-

28" Ragos Hollandia E-Bike

7-Gang Kettenschaltung
10,4Ah, 375Wh Akku

250 Watt Frontmotor

Neueröffnungs-Preis
899,-

28" Ragos Biella E-Bike

Shimano Nexus 7-Gangschaltung mit Freilauf
11 Ah, 396Wh Akku

Neueröffnungs-Preis
1599,-

* vormontiert/ unmontiert

Rheine · Staelskottenweg 75-77

T. 05971 8991-0 · Mo-Fr. 10 - 19 Uhr · Sa. 10 - 18 Uhr

FAHRRADGIGANT.de

2-Rad Center Schröder

Kalender

Samstag, 11. März 2023

So 12. März MÜNSTER

COMEDY
Osan Yaran
19 Uhr
Kap.8 im Bürgerhaus Kinderhaus Idenbrockplatz 8

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

MESSE
Leezenfrühling Rad. Reise & Freizeit
10 Uhr
Stadthalle Hilstrup Westfalenstraße 197

Weitere Informationen unter www.mevelo.de

KONZERT
The Notwist
20 Uhr
Skaters Palace – Cafe Dahlweg 126

Weitere Informationen unter www.skaters-palace.de

MÄRKTE
Frühjahrsrend
11 bis 23 Uhr
Schlossplatz Schlossplatz 1

Weitere Infos und Termine unter www.stadt-muenster.de/send/

KREIS BORKEN

COMEDY
Frieda Braun
17 Uhr
RekenForum Kirchstraße 14, Reken

Weitere Informationen unter www.friedabraun.de

KREIS COESFELD

MUSICAL
„Der letzte Ritt nach San Fernando“
15 Uhr
konzert theater coesfeld Osterwicker Straße 31, Coesfeld

Weitere Informationen unter konzerttheatercoesfeld.de

Mo 13. März MÜNSTER

POETRY
TatWort Poetry Slam
20 Uhr
Sputnikcafé Am Hawerkamp 31

Weitere Informationen unter www.tatwortimnetz.de



“La Vie“ heißt das neue Programm des GOP, das am Mittwoch Premiere feiert.

Foto: Knut Gminder/GOP

Di 14. März MÜNSTER

KINDER
Bibi & Tina – Die verhexte Hitparade
17 Uhr
MCC Halle Münsterland Albersloher Weg 32

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

KONZERT
AK Ausserkontrolle
20 Uhr
Skaters Palace – Cafe Dahlweg 126

Weitere Informationen unter www.skaters-palace.de

KONZERT
Oliver Earnest
20 Uhr
Pension Schmidt Alter Steinweg 37

Weitere Informationen unter www.pensionschmidt.se

KREIS WARENDORF

THEATER
„Des Kaisers neue Kleider“
15 Uhr
Alte Brennerei Ennigerloh Liebfrauenstraße 6, Ennigerloh

Weitere Informationen unter www.alte-brennerei-ennigerloh.de

Mi 15. März MÜNSTER

KONZERT
Sari Schorr
20 Uhr
Hot Jazz Club Hafenweg 26b

Weitere Informationen unter www.hotjazzclub.de

THEATER
Premiere: „La Vie“
20 Uhr
GOP Variété-Theater Münster Bahnhofstraße 20-22

Weitere Infos und Termine unter www.variete.de/muenster

KREIS BORKEN

ARTISTIK
Rock The Circus
19 Uhr
Stadthalle Vennehof Am Vennehof 1, Borken

Weitere Informationen unter www.resetproduction.de

KREIS WARENDORF

VORTRAG
Portugal mit Michael Murza
19.30 Uhr
Stadthalle Westenmuer 10, Ahlen

Weitere Informationen unter www.stadthalle-ahlen.de

THEATER
Eingeschlossene Gesellschaft

20 Uhr
Wolfgang-Borchert-Theater Am Mittelhafen 10

Weitere Informationen unter www.wolfgang-borchert-theater.de

KREIS BORKEN

LESUNG
Jürgen von der Lippe
20 Uhr
Stadthalle Vennehof Am Vennehof 1, Borken

Weitere Informationen unter www.juergenvonderlippe.de

KREIS COESFELD

KABARETT
Bodo Bach
19.30 Uhr
konzert theater coesfeld Osterwicker Straße 31, Coesfeld

Weitere Informationen unter konzerttheatercoesfeld.de

KREIS WARENDORF

KONZERT
Marie Sférian Quartett
20 Uhr
Theatr am Wall Wilhelmsplatz 9, Warendorf

Weitere Informationen unter www.theateramwall.de

Do 16. März MÜNSTER

KONZERT
5. Kammerkonzert
19.30 Uhr
Erbdrostenhof, Festsaal Salzstraße 38

Weitere Informationen unter www.theater-muenster.com

Fr 17. März MÜNSTER

COMEDY
Helge Schneider
20 Uhr
MCC Halle Münsterland Albersloher Weg 32

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

KONZERT
MyCrowFones

20 Uhr
Heile Welt Hörsterstraße 33

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

KREIS BORKEN

KONZERT
A Tribute to Abba
20 Uhr
Bürgerhalle Gronau Spinnereistraße 20, Gronau

Weitere Informationen unter www.unforgettableshows.de

KREIS COESFELD

KONZERT
Terry Hoax
20 Uhr
Fabrik Coesfeld Dreischkamp 26, Coesfeld

Weitere Informationen unter www.fabrik-coesfeld.de

KREIS STEINFURT

KONZERT
The 12 Tenors
20 Uhr
Stadthalle Humboldtplatz 10, Rheine

Weitere Informationen unter stadthalle-rheine.de

KREIS WARENDORF

KONZERT
True Collins
20 Uhr
Stadthalle Ahlen Westenmuer 10, Ahlen

Weitere Informationen unter www.stadthalle-ahlen.de

MENTALMAGIE
Thorsten Havener

20 Uhr
Bürgerhaus Telgte Baßfeld 9, Telgte

Weitere Informationen unter thorsten-havener.com

Sa 18. März MÜNSTER

KONZERT
Soli Show
18 Uhr
Rare Guitar Hafenstraße 64

Weitere Informationen unter www.rareguitar.de

KONZERT
Lauren Napier & Vic Ruggiero

20 Uhr
Heile Welt Hörsterstraße 33

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

KONZERT
Compaz
21 Uhr
Hot Jazz Club Hafenweg 26b

Weitere Informationen unter www.hotjazzclub.de

KREIS COESFELD

SONSTIGES
Ruhrpott-Dinner
19 Uhr
Steverbett-Hotel Borg 26, Lüdinghausen

Weitere Informationen unter www.steverbett.de

THEATER
Sherlock Holmes und der Fall Silver Blaze

19 Uhr
Burg Vischering Berenbrock 1, Lüdinghausen

Weitere Informationen unter burg-vischering.de

PARTY
Millenials

22 Uhr
Fabrik Coesfeld Dreischkamp 26, Coesfeld

Weitere Informationen unter www.fabrik-coesfeld.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

Osnabrücker **NEUERÖFFNUNG** der **E-BIKE-WELT**
www.FAHRRADGIGANT.de
Dienstag, 14.03., 10 Uhr
Osnabrück · Neulandstr. 3 · neben todoo
T. 0541 201992 · Mo-Fr. 10 - 19 Uhr · Sa. 10 - 18 Uhr
Wir in RHEINE feiern mit!
Mega Aktionsangebote gelten auch in Rheine.
28" Westland Basic E7N E-Bike
Shimano Nexus 7-G. mit Rücktritt, 8 2AH, 300Wh Akku
20" Saxonette Falt-E-Bike
10-Gang Kettenschaltung mit Rücktritt, Shimano Nexus 7-G. (21AH), Akku-Bremsen + Licht
28" Regos Hollandia E-Bike
7-Gang Kettenschaltung, 10 4AH, 375Wh Akku
Neueröffnungs-Preis
1899,-
899,-
*vormontiert / unmontiert
Rheine · Staelskottenweg 75-77
T. 05971 8991-0 · Mo-Fr. 10 - 19 Uhr · Sa. 10 - 18 Uhr

Freitag, 10. März und Samstag, 11. März
LVD KRONE HAUSMESSE 2023
Treffpunkt der Landwirtschaft
WIEDER FÜR SIE DA!
LVD Bernard Krone GmbH
Max-Eyth-Straße 1 · D-48480 Spelle
Tel. +49 (0) 5977 / 935-260 · Fax 935-326
gebrauchsmaschinen.lvd@krone.de
www.krone-agropark.com

EXCLUSIVE HAUSTÜREN
Aluminium-Haustüren für höchste Ansprüche
Beratung + Verkauf in unserem Türen-Studio:
R. Froning GmbH
Dieselweg 12 · 48493 Wettingen
0 25 57 – 98 54 08
Unsere Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8.00 – 12.00 Uhr
13.00 - 17.00 Uhr
www.exclusive-haustueren.de



Reiseträume

WEILKE

QualityBus.de

56 Kundenbewertungen für den Veranstalter

Gesamtbewertung 4.40 von 5.00

Weiterempfehlung 100 %

05.01.22

Komm, wir verreisen...!

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

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



€1.121,-
p. Person im DZ



INSELHOPPING AUF DÄNISCH

Fünen, Kopenhagen und mit 3 Übernachtungen auf der Sonneninsel Bornholm!
Mit WEILKE-Reiseleitung.

- ✦ Fahrt im modernen Reisebus
 - ✦ WEILKE-Reiseleitung
 - ✦ 3 x Fähüberfahrten
 - ✦ 2 x Ü/HP im guten Mittelklasse-hotel auf Insel Fünen
 - ✦ 3 x Ü/F im guten Mittelklasse-hotel auf Bornholm
- ✦ 2 x Abendessen im Hotel auf Bornholm
 - ✦ 1 x Abendessen in Ystad
 - ✦ 1 x Eintritt Heringsræucherei mit Mittagsimbiss auf Bornholm
 - ✦ Ausflüge und Besichtigungen laut Programm
- ✦ Eintritt Schloss Egeskov
 - ✦ Stadtrundgang Odense mit örtl. Reiseleitung
 - ✦ Stadtrundgang Kopenhagen mit örtl. Reiseleitung

Reisetermin: 13.05. – 18.05.2023



€69,-
pro Person

FRÜHLINGSPARADIES KEUKENHOF

Blühendes Tulpen-Erlebnis...

- ✦ Fahrt im modernen Reisebus, ab/bis Münster / Greven / Emsdetten / Rheine
- ✦ Eintritt inklusive

Reisetermine: 05.04., 12.04., 16.04., 22.04., 26.04., 04.05., 07.05.2023



€799,-
pro Person im DZ



ARENA DI VERONA: 'AIDA'

Mit WEILKE-Reisebegleitung und Aufenthalt direkt am Gardasee!

- ✦ Fahrt im modernen Reisebus
 - ✦ Weilke-Reisebegleitung
 - ✦ 4 x Ü/F im Hotel Internazionale (Landeskategorie: 4 Sterne), im schönen Seestädtchen Torri del Benaco
- ✦ Begrüßungsgetränk
 - ✦ 3 x Abendessen im Hotel (3-Gang-Wahl-Menü plus Salatbuffet)
 - ✦ 1 Eintrittskarte nummerierter Stufenplatz, 4. Kategorie
- (beste Stufenplatz-Kategorie!) für die Arena di Verona**
 - ✦ Stadtführung in Verona mit örtlicher Reiseleitung
 - ✦ Ausflug Gardasee mit örtlicher Reiseleitung

Reisetermin: 27.06. – 01.07.2023



€64,-
pro Person

INSEL-ERLEBNIS NORDERNEY

- ✦ Fahrt im modernen Reisebus, ab/bis Münster / Greven / Emsdetten / Rheine
- ✦ Inkl. Fähüberfahrt u. Kurtaxe

Reisetermine: 04.05., 28.06., 13.07., 29.07, 15.08., 20.09., 12.10.2023

Reisebüro WEILKE

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

Reiseveranstalter: Kraftverkehr Münsterland C. Weilke GmbH & Co. KG, D 48268 Greven, Hansaring 26.
Es gelten die aktuellen Reisebedingen laut Hauptkatalog 2023 oder siehe unter www.weilke-touristik.de/agb (siehe auch: www.weilke-touristik.de/Datenschutz)

www.weilke-touristik.de



Start in die Zweiradsaison

Samstag, 11. März 2023

Es wird Zeit, das Fahrrad durchzuchecken

Fit für den Frühling

Spätestens mildes Frühlingswetter zieht die Menschen wieder auf ihr Rad. Was sollte man beachten, wenn es die längere Zeit ungenutzt im Schuppen stand?

Der Auto Club Europa (ACE) hat die wichtigsten Pflegetipps gesammelt:

★ **Gründlich reinigen:** Vor

der ersten Fahrt am besten zu Bürste, Schwamm, Zahnbürste und umweltgerechtem Spülmittel greifen. So lassen sich Mängel besser erkennen. Bei E-Bikes rät der ACE, die Kontakte des Akkus gegen Feuchtigkeit zu schützen. Auf keinen Fall dürfe man Dreck mit dem Hochdruckreiniger an den Kragen gehen.

★ **Kette pflegen:** Um die Kette zu säubern, eignen sich

eine Bürste oder ein trockenes Tuch. Im Anschluss erhält sie neues Kettenöl, überschüssiges sollte man mit einem Lappen entfernen. Ob die Kette verschlissen ist, lässt sich mit einer sogenannten Kettenlehre überprüfen.

★ **Bremsen testen:** Ob die Bremsen problemlos funktionieren, sollten Radler am besten im Stand überprüfen. Das bedeutet: Links abbremesen

und das Rad anschieben. Wenn das Hinterrad vom Boden abhebt, sind die Bremsen noch stark genug eingestellt. Das Gleiche folgt mit der rechten Bremse. In diesem Fall sollte das Hinterrad blockieren. Und keiner der Bremshebel darf sich bis auf die Lenkerstange durchdrücken lassen. Mindestens zwei Zentimeter Abstand sollten bleiben.

★ **Klingel, Licht und Co. testen:** Funktioniert noch alles? Kabel- und Steckverbindungen werden schnell locker, sodass das Licht nicht mehr funktioniert. Steuert bei Pedelecs der Bordcomputer die Lichtanlage, ist es ratsam, vor der ersten Fahrt alles zu überprüfen. (dpa)



Mit Kniffen wie diesem wird das Fahrrad auch nach längerer Standzeit fit für die Straße. Foto: dpa

Verkaufs-offen

Freitag + Samstag
bis 18.00 Uhr
Sonntag
13.00 bis 18.00 Uhr

10.-12. März

Die größte Leistungsschau im Münsterland

36. Emsdettener Frühjahrsmarkt

Das Frühjahr entdecken!

Frühjahrsmarkt

... Samstag 9-18 Uhr

... Sonntag 13-18 Uhr

Schuh Hölscher

Krumme Straße 11
48282 Emsdetten
Tel. 02572 - 953 940
www.schuh-hoelscher.de

Endlich wieder Frühjahrsmarkt!

Größte Wirtschaftsschau im Münsterland in Emsdetten

Emsdetten (DiLi). Kein Bangen, kein Hoffen. Dieses Jahr steht es fest. Der Emsdettener Frühjahrsmarkt findet statt. Von Freitag bis Sonntag (10. bis zum 12. März) wird Emsdettens Innenstadt zum 36. Mal wieder ganz im Zeichen des Frühjahrsmarktes stehen und farbenfroher Mittelpunkt des Münsterlandes sein.

Bauen, leben, wohnen, genießen – dafür und ganz viel mehr steht die größte Wirtschaftsschau im Münsterland mit ihrem verkaufsoffenen Sonntag. Der Frühling steht in den Startlöchern und dieser wird in Emsdetten seit 1985

ganz traditionell mit dem beliebten Frühjahrsmarkt eingeleitet. Mit über 100 Ausstellern aus den Bereichen Haus und Garten, Gesundheit und Lifestyle, Vereine und Organisationen, Automobile und Reisen aber auch aus dem Bereich Finanzen und Vorsorge stellt sich der Markt in diesem Jahr zwar etwas kleiner auf, dafür aber konzentrierter auf den Innenstadtkreis. Heißt: etwas kompakter, dafür aber mit neuer Aktionsfläche Am Brink.

Mit bunt gestalteten Außenfasaden und Hallen, tausenden Blumen und verschiedenen Ausstellern strahlt der Frühling in der gesamten Innenstadt. Wer sich schon jetzt ein bisschen Frühling mit nach Hause nehmen möchte, dürfte sich über die heimischen Blumensamen-Tütchen, die von den Walking-Acts „Tilda Tulpe“ und „Betty Butterfly“ an die Besucher verteilt werden, freuen. Also auf zum Emsdettener Frühjahrsmarkt!



Maik Qibeldey (l.) und Thomas Küwen vom Organisationsteam freuen sich über den Neustart des Emsdettener Frühjahrsmarktes am kommenden Wochenende. Auf dem Foto fehlen Tobias Lanfer, Adolf Topp und Mirko Hagemeister. Foto: Liesenkötter

SW ÜBERDACHUNGEN

... immer gut bedacht.

Siegmar Winkler
Anni-Albers-Str. 23, Emsdetten

Terrassen

Wintergärten

Balkone

Vordächer

Sonnenschutzanlagen

Geländer

Haustüren

Carportanlagen

Fensterelemente

Tel. 02572 877360-0 | www.sw-ueberdachungen.de

FAHRSCHULCENTER

BÜTER & KERKERING

die Fahrschule die Spaß macht!

Besucht uns
Sa., 11. und So., 12.3.
von 12 bis 18 Uhr

Frühjahrs-Vorteil sichern!

Mühlenstraße 23-25

An der Ecke
Tiefgarageneinfahrt
zum Rathaus

www.fahrschule-bueter-kerkering.de

Programm Frühjahrsmarkt

Freitag, 10.03.2023

14:30 Uhr Offizielle Eröffnung auf den Rathaustreppen (Halle 1)

„Tilda Tulpe“ & „Betty Butterfly“

Moderne Landwirtschaft (Aktionsfläche „Am Brink“)

Landmaschinen

Spiele-Bauernhof

Kälber-Namenswettbewerb

„1-Kilo-Challenge“

Deutsche Verkehrswacht

Blindflug-Simulator

Rauschbrillen-Parcours

Ausstellung in Halle 1, Halle 2 und den Außenflächen

FSV – Frühjahrs-Start-Verkauf

18:00 Uhr Ende des ersten Tages

Sonntag, 12.03.2023

10:00 Uhr Eröffnung der Hallen und Ausstellungsflächen

„Tilda Tulpe“ & „Betty Butterfly“

Moderne Landwirtschaft (Aktionsfläche „Am Brink“)

Landmaschinen

Spiele-Bauernhof

Kälber-Namenswettbewerb

„1-Kilo-Challenge“

Deutsche Verkehrswacht

Blindflug-Simulator

Rauschbrillen-Parcours

Ausstellung in Halle 1, Halle 2 und den Außenflächen

Verkaufsoffen bis 18:00 Uhr

18:00 Uhr Ende der Veranstaltung



Tilda Tulpe kommt am Wochenende erstmalig nach Emsdetten. Zur Unterstützung bringt sie ihre Freundin Betty Butterfly mit. Schillernd und farbenfroh werden die beiden Groß und Klein begeistern. Auf hohen Stelzen sind Sie ein außergewöhnlicher Blickfang. Ihre bezaubernden und phantasievollen Kostüme und ihr Charme werden die Besucher verzaubern. Sie laden Sie ein, mit Ihnen von Blumenfeldern, Sonnenschein und Frühling zu träumen. Mit ihnen erleben Sie die vielfältigen Farben des Frühlings in der gesamten Emsdettener Innenstadt. Foto: Veranstalter

Zu viele Schmerzmittel verstärken Migräne

Frauen eher betroffen

Migräne belastet den Alltag und raubt so Lebensqualität. Daher greifen die meisten Betroffenen zu Schmerzmitteln, erhöhen bisweilen auch die Dosis. Und geraten so unter Umständen in eine Schmerzspirale.

Wenn bei einem Übergebrauch von Schmerz- oder Migränemitteln kann es bei Menschen mit chronischen Kopfschmerzen oder Migräne zu einer weiteren Kopfschmerzkrankung kommen: dem sogenannten „Medication Overuse Headache“ (MOH), zu deutsch Medikamentenübergebrauchskopfschmerz. Man verschlimmert also mit dem vermeintlichen Hilfsmittel die Schmerzen.

★ **Noch wenig Bewusstsein für MOH auch bei Ärzten:** Die Krankheitslast der Betroffenen sei oft sehr groß, dennoch sei das Bewusstsein für die Problematik sowohl bei ihnen als auch bei Ärztinnen und Ärzten oft noch nicht ausreichend, so die Deutsche Gesellschaft für Neurologie. Dabei ließe sich die Erkrankung behandeln und verhindern. Bei der Einnahme von Triptanen entwickelt sich MOH



Migräne belastet – wer aber zu viele Schmerzmittel einnimmt, riskiert eine Folgeerkrankung. Foto: dpa

häufiger und schneller als bei sogenannten Nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR), zu denen etwa Ibuprofen zählt. Besonders problematisch sind laut Deutscher Gesellschaft für Neurologie opiothaltige Schmerzmittel, da sie zusätzlich abhängig machen könnten.

★ **Frauen sind eher betroffen:** Für die Diagnose werden die Einnahme von Medika-

menten und der wiederkehrende Kopfschmerz betrachtet. Zum Beispiel indem die Betroffenen einen Kopfschmerzkalender führen, außerdem mit neurologischen Untersuchungen.

Von MOH wird den Angaben zufolge ausgegangen, wenn Betroffene von Migräne oder Spannungskopfschmerzen mehr als drei Monate lang an mindestens 15 Tagen pro Monat Schmerzen empfinden,

die mit Schmerz- oder Migränemedikamenten behandelt werden.

Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Zu den Risikofaktoren zählen zudem psychiatrische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen, Abhängigkeiten wie Rauchen sowie die Einnahme von Medikamenten gegen Schlafstörungen oder Beruhigungsmitteln. (dpa)

Blut im Stuhl

Ab zum Arzt

Wenn Eltern Blutspuren im Stuhl ihres Kindes entdecken, sollten sie das ärztlich abklären lassen. Dazu rät der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Denn selbst wenn die Ursache oft undramatisch ist, sollte sie behandelt werden. Und manchmal steckt etwas Ernstes dahinter.

Schuld an Blutspuren im Stuhl des Kindes sind oft Hauteinrisse am Darmausgang. Manchmal liegt gleichzeitig eine Verstopfung vor. Handelt es sich um einen Säugling, der noch gestillt wird, kann das Blut auch von der Mutter kommen, falls sie eine Brustentzündung hat.

Ebenso kann eine Nahrungsmittelallergie die Ursache sein. Ältere Kinder haben möglicherweise Hämorrhoiden. Kommen diese von chronischen Verstopfungen, sollte auch dafür der Grund gefunden werden. Hinter blutigem Durchfall steckt meist ein Infekt, der schnell behandelt werden sollte. Selten liegt eine gefährliche Darmein-stülpung vor. (dpa)

Die größte Auswahl für Ihren Garten!

Bei uns finden Sie den Stoff für Ihre Gartenträume!

Im Eikrode 10 . 49565 Bramsche-Engter
05468-1584 . www.baumschule-igel.de

IGEL
Gartenkultur

Für Sie da.
Für Sie stark.
Für Sie vor Ort.

Als Baloise Agentur in Ihrer Nähe sind wir immer für Sie da. Mit kompetenter Beratung auf Augenhöhe und ausgezeichneten Versicherungen, die zu Ihnen passen.

Fabienne und Günter Leyer
Rathausstr. 21. 48268 Greven
T +49 25 71 992 21 62
fabienne.leyer@baloise-agentur.de

baloise

BESTE SMARTPHONE-ANGEBOTE!

MagentaMobil S Young
10 GB
Datenvolumen

FÜR JUNGE LEUTE

5G INKLUSIVE
10 GB Internet Flat mit 5G/LTE Max

Telefonie Flat in alle dt. Netze

Smartphone

statt **39,95€** mtl.
nur **29,95€** mtl.

Mit MagentaEINS Vorteil?:
• 5 € Preisvorteil
• Doppeltes Datenvolumen: **20 GB**

Erleben, was verbindet.

iPhone 14 Plus

iPhone 14 Plus

- Fortschrittliches Kamera System für bessere Fotos bei jedem Licht
- Kinomodus jetzt in 4K Dolby Vision mit bis zu 30 fps
- Action Modus für ruckelfreie, frei gefilmte Videos
- Ein wichtiges Sicherheitsfeature – die Unfallerkennung, ruft Hilfe, wenn du es nicht kannst
- Batterielauzeit für den ganzen Tag und bis zu 26 Stunden Videowiedergabe
- A15 Bionic Chip mit 5 Core GPU für superschnelle Performance. Ultraschneller 5G Mobilfunk

Web-Code: 15076679272 Blau

6,7“ Super Retina XDR Display ^(*)

In folgenden Farben erhältlich: lila, blau

128 GB Speicher

Preis gilt nur mit Telekom 24-Monats-Neuvertrag im Tarif MagentaMobil S Young mit Smartphone

99€

Viele weitere TOP-Angebote finden Sie in unserem Extra Telekom-Blätterkatalog

online

Einfach QR-Code scannen **HIER:**

MEDIA-PARK Steinfurt

MEDIA-PARK Emsdetten

MEDIA-PARK Greven

expert
Mit den besten Empfehlungen

MEDIA-PARK
www.media-park.de

Steinfurt (Hauptsitz)
Media Park Steinfurt OHG
Goldstraße 4 · 48565 Steinfurt
Tel.: (02551) 2256

Emsdetten (Filiale)
Media Park Steinfurt OHG
Hengelplatz 13 · 48282 Emsdetten
Tel.: (02572) 9237298

Greven (Filiale)
Media Park Steinfurt OHG
Alte Münsterstr. 5 · 48268 Greven
Tel.: (02571) 2804

Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 9.30 - 13.00 Uhr und 14.00 - 18.30 Uhr / Sa.: 9.30 - 18.00 Uhr

PARTNER

Kleinanzeigenmarkt

Samstag, 11. März 2023

Verkauf Wohnungen

Drensfurt. Seniorengerechte, helle Zweizimmerwohnung mit Balkon beim Malteserstift. Mitten in der zauberhaften Altstadt. Barrierefrei, mit Aufzug und Stellplatz, 57,79 m², 229000 €, ☎ 0160-92394296.

Wohnungen Mietgesuch

Ahlen, Krankenschwester i.R., sucht kl. Whg. in ruhiger Lage. ☎ 14362 ZGM, 48135 Münster

Garagen

Wohnwagenstellplatz (draußen) zu vermieten. ☎ 0179/4830740.

Audi

SUCHE einen AUDI von PRIVAT auch reparaturbedürftig, gerne alles anbieten. ☎ 0172/1636605.

Mercedes

SUCHE einen MERCEDES von Privat auch defekt, gerne alles anbieten. ☎ 0172/1636605.

Reisemobile/Wohnwagen

Wohnmobil gesucht, von privat, alle Modelle anbieten. ☎ 0178/7805283.

Camper sucht ein Wohnmobil oder Wohnwagen ☎ 0152/25754905.

Wohnmobil von priv. für priv. gesucht. ☎ 0178-7605283

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

Reisemarkt

Carolinensiel Harlesiel, FEWO u. FEHA, freie Termine, Am Yachthafen. www.nordsee-friese.de ☎ 05846 / 2485.

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

******FeWo Nähe Winterberg,** 2-4 Pers., 40 €/Tag, www.hauswerth.de ☎ 02984/1624.

Spanien Ampuriabrava, Ferienhaus, 4 Personen, ab 29.04.23 frei. ☎ 0179/4528298.

Sylt/Westerl. FeWo 2 P., strandn., Ostern u. später frei. ☎ 0151/64071510.

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

Cuxhaven -Duhnen-Doese-Sahlenburg Fewos 2-5 Pers., strandnah, ab sofort frei, ab 49 €. ☎ 02505/6080300.

Veranstaltungen

TRÖDELMARKT
So., 12.03.23 in Greven,
Hagebaumarkt, Philipp-Manz-Str.
Jeder kann mitmachen!
Info-Tel: 0172-5314101
www.renesmaerkte.de

Vermischte Anzeigen

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

Empfehlungen/Dienstleistungen

Heizöltankdemontage

- **SCHNELL**
- **SAUBER**
- **PREISWERT**

Industriedemontagen Blienert GmbH
Tel. 0 25 88 / 9 19 49 31
blienertgmbh@outlook.de

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

Wir kaufen alle PKW
Geländewagen, Busse, mit hoher KM-LSTG, Unfall, Defekten oder fälligen TÜV, gegen bar.
Auch sonntags erreichbar!
0172 / 57 89 301
05971 / 80 83 945

Stellenangebote



Begleite Seniorinnen und Senioren auf ihrem Lebensweg!

Geh deinen Weg als

Pflege(fach)kraft (m/w/d)

- im Ambulanten Pflegedienst
- in der Senioren-Wohngemeinschaft
- in Steinfurt oder Greven
- in Teilzeit

Jetzt bewerben:

www.lebenswegebegleiten.de

CATHAMED PFLEGE
Lebenswege begleiten

Spülkraft (m/w/d) zur Unterstützung für unser Mensateam gesucht. Wir suchen für unsere Schulmensa in einer Grevener Grundschule eine freundliche und zuverlässige Kollegin auf Minijobbasis, AZ: Mo-Fr von ca. 13.00-15.00 Uhr. Formlose Kurzbewerbung oder Telefonische Bewerbung gerne an Stattküche GmbH ☎ 02534/587930 oder bewerbung@stattkueche.de

exam. Kranken-Altenpflegers. gesucht: 1:1 Pflege in häusl. Bereich bei Beatmung; jahrelange stabile Versorgung (kein Pflegedienst); Voll- oder Teilzeit, sozialversichert, unbefristet; über tariflich an TVÖD angelehnte Vergütung; 48291 Telgte ☎ 02504-4640



Wir suchen zu sofort

- **Kanalbauer (m/w/d)**
- **Pflasterer (m/w/d)**
- **LKW-Fahrer (m/w/d)**

Gerne auch Quereinsteiger aus artverwandten Berufsgruppen

Alstedder Grenze 2a • 49477 Ibbenbüren
Telefon 05451/74300 • Mobil 0170/3277447
www.kanalbau-lehmann.de

DER HEIZKOSTENHAMMER LÄSST MICH KALT.

MACH'S WIE ICH UND TAUSENDE ANDERE: VERDIENE EINFACH GELD DAZU!

NACHT
Lichter

So geht's:
Dazuverdienen als
Zeitungszusteller
(m/w/d)
am frühen Morgen.

BEWIRB DICH JETZT



Tel.: 0251 690-664
www.die-nachtlichter.de
Aschendorff Logistik GmbH & Co. KG



Grill-Restaurant POMM-FIT

Freundliche Mitarbeiter (m/w/d)
für die Mittags- und Abendschicht, auf 520,- € Basis oder in Teilzeit zu sofort gesucht. 14 €/Std. + Trinkgeld. Bewerbung unter: 0171-7433550

Emsdettener Landstraße 22
48268 Greven-Reckenfeld

Pädagog. Fachkraft/Ergänzungskraft (m/w/d) in Teil- oder Vollzeit gesucht für die kath. Kitas St. Marien und Holunderweg in Münster-Sprake. Infos und Bewerbung bitte an: janssen-sa@bistum-muenster.de

Reinigungskraft gesucht! Erfahrung und zuverlässig, gerne Frau mittleren Alters, 1x / Wo., ca 3-4 Std., für 2-Pers.Haushalt in Greven. ☎ 0151/18847316.

Wir suchen Zusteller (m/w/d)

ab 18 Jahren für die Verteilung der Tageszeitung in den frühen Morgenstunden in

- GREVEN
- SAERBECK
- NORDWALDE
- ALTENBERGE (inkl. Briefe)

Ihr Stundenlohn: **14,40 - 15,00 Euro** inkl. Nachtzuschlag.

Wir freuen uns auf Sie! Telefon (0251) 690-664, zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de www.dienachtlichter.de oder per WhatsApp: 0172-1988357



Aschendorff
Logistik

Wir suchen

Zeitungsboten (m/w/d)
ab 18 Jahren die Verteilung der Tageszeitung nachts oder in den frühen Morgenstunden in **GREVEN.**

Wir freuen uns auf Sie!

Telefon (0251) 690-664

zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.de

NORDWALDE: Für unser modernes Bürogebäude in Nordwalde suchen wir eine zuverlässige und flexible Reinigungskraft (w/m/d) für 20,5 Std. im Monat. Die Bezahlung erfolgt auf Minijob-Basis. Die Arbeitszeiten sind während der Woche nach 17:00 Uhr oder am Wochenende. Gewünscht wird zudem die Urlaubs- und Krankheitsvertretung unserer Hauptkraft. Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch unter ☎ 02573/93 93 0 oder per E-Mail an team@huelkskoetter.info. Wir freuen uns von Ihnen zu hören. Hülkskötter & Partner - Consulting und Vertriebs GmbH, An den Bahngleisen 10, 48356 Nordwalde

Suche Arbeit, Gartenarbeit, Bäume schneiden, Unkraut entfernen, kl. Pflaster-, Fliesen- Putz- u. Spachtelarbeiten. ☎ 0160/ 7520819.

Suche stundenweise Hilfe einer handwerklich begabten Person, die mir in Ascheberg im Stall und draußen hilft ☎ 02593/1027.

Stellengesuche

Witwe, bietet älteren Dame o. Herrn, Nachtwache m. Pflege o. Hausführung auch stundenweise an, bin sehr fleißig, alles andere nach Absprache. ☎ 14369 ZGM, 48135 Münstger

Biete an: Treppe/Rampe bauen, verputzen, verfügen, Plasterarbeiten, Türe/Fenster einbauen usw. zum Festpreis ☎ 01551/0061482.

Gärtner-sucht-Arbeit-Hochdruckreinigung-Vertikutieren-Unkraut-usw.-☎ 0179-2675397.

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

Suche jede Art von Gartenarbeit, Keller Reinigung und Entsorgung. ☎ 0163/3571532.

WIR SUCHEN DICH!

Verkäufer m/w/d
Telekommunikation
für 20/30/40 Stunden

Verkäufer m/w/d
Haushaltsgeräte
für 20/30/40 Stunden

Abteilungsleiter m/w/d
für 20/30/40 Stunden

Marco Püschel
Marktleiter
Steinfurt



Thomas Schmidt
Marktleiter Emsdetten



Lars Simon
Marktleiter
Greven



Interesse? Sprich uns gerne an!

Oder sende deine Unterlagen an: personal@media-park.de (z.Hd. Frau Fehlker)

expert Media-Park bietet:



30 Tage Urlaub



Weiterentwicklungsmöglichkeiten



Betriebliche Altersvorsorge



Sicherer Arbeitsplatz



Leistungsgerechte Entlohnung

expert

Mit den besten Empfehlungen



MEDIA-PARK
www.media-park.de

48282 Emsdetten (Filiale)
Media Park Steinfurt OHG
Hengelplatz 13
Tel. 02572/9237298

48268 Greven (Filiale)
Media Park Steinfurt OHG
Alte Münsterstr. 5
Tel. 02571/2804

48565 Steinfurt (Hauptsitz)
Media Park Steinfurt OHG
Goldstraße 4
Tel.: 02551/22556

Geöffnet: Montag - Freitag: 9.30-13.00 und 14.00-18.30 • Samstag: 9.30-18.00

T

PARTNER

Stellenangebote



Wir suchen Mitarbeiter für unsere Dialogannahme

in Voll-/ Teilzeit, für unser Team in Rheine

Dein Aufgabenbereich:

- Kundenberatung in unserer Dialogannahme
- Ausgabe gekaufter Neuräder
- Annahme von Fahrrädern zur Reparatur bzw. Inspektion
- Warenversorgung des verantwortlichen Sortimentsbereichs

Das bieten wir dir:

- Attraktive, leistungsorientierte Bezahlung und die Option auf Zusatzleistungen
- Einen Job, wo Deine Mitarbeit geschätzt wird und den Unterschied macht
- Attraktive Mitarbeiterkonditionen sowie ein Fahrrad zur privaten Nutzung
- Regelmäßige Teamevents
- Einen unbefristeten Arbeitsvertrag mit geregelten Arbeitszeiten
- Eine gründliche Einarbeitung
- Regelmäßige Teilnahme an Weiterbildungen

Wir freuen uns auf deine Bewerbung gerne per Mail an Stefan Nolte, Geschäftsführer:
personal@fahrradgigant.de
48431 Rheine · Staelskottenweg 75-77 · 05971 8991-0



karriere.ms
arbeiten im Münsterland

Das Stellenangebot Ihrer Tageszeitung.

Haushalt & Geräte

Buchenestisch +6 Sessel zu verkaufen. Tisch 95x165 +2 Einlegplatten. 4 Schwarze, 2 rot gepolsterte Sessel. in MS-Nord-Tisch hat leichte Gebrauchsschäden. VB 450€. ☎ 0160/99123465

ROWI Gas-Heizofen Blue Flamm, 4200 W m. Thermostat, für Vorzelt o. Wintergarten. VB 70€. ☎ 0171/2658213.

Hausgeräte gebraucht mit Garantie! Firma Weiß - ☎ 02504/77174 Öko=logisch! Nachhaltig!

Miele Trockner, wenig gelaufen, umständehalber abzugeben. ☎ 0175/5294912.

Miele Trockner, wenig gelaufen, umständehalber abzugeben. ☎ 0175/5294912.

Dampfreiniger mit Zubehör VB 18 €. ☎ 02571/51209.

Elektromobil Modell "Baltrum" Neuwertiges Seniorenfahrzeug zu verkaufen. Neuwert 3.300€, im August 2022 gekauft. Ausstattung: Farbe Blau, Vollfederung, Beleuchtung, Spiegel, 300 Watt Motor, 2x12 V 50 AH Batterien., Gestockhalter, Korb vorn. Preis: 2.500€ VB Bitte Kontakt ☎ 0171/2145075.

Möbel

Verkaufen eine Wohnlandschaft in 'L' Format. Sie ist ca. 3m breit und das Canapé ist ca 1,70 breit mit 2 höhenverstellbaren Kopfstützen. Der Bezug ist anthrazit. Preis: 250€. ☎ 02571/53952

Rund um den Garten

Gärtner-sucht-Arbeit-Hochdruckreinigung-Vertikutieren-usw.-Tel.-0179-2675397

Kaminholz, abgelagert, günstig abzugeben. ☎ 0175/5294912.

Kaminholz, abgelagert, günstig abzugeben. ☎ 0175/5294912.

Fahrräder

Neuwertiges E-Bike Gazelle C7+, 28 Zoll, 172km, RH.49cm, Nexus 7 Gang Shimano, Bosch Akku 500W, hydr. Rücktritt, Ladegerät, wegen unpassender Zollgröße zu verkaufen, Preis VB ☎ 0172-2306376

Damenfahrrad, 28 Zoll, 5 Gang, RH 53, Nabendynamo, Kettler, VB 80€. ☎ 0251/72992.

Modellbau

Zu verkaufen, Dampf- u. Diesellok, Person- u. Güterwaggons, elektr. Drehkranz, elektr. Hebebrücke, Gebäude, Fahrzeuge, elektr. Weichen, usw. Spur N, VB. ☎ 0175/8383309.

Tiermarkt



Swissy dog Welpen (Appenzeler Großer Schweizer Sennenhund) in liebevolle Hände mit viel Bewegung zu verkaufen. ☎ 01117839560 oder 015156193858

Katze Fenja, ca. 1 Jahr, kastriert, tätowiert, gechipt, entwurmt u. geimpft, lieb, sehr sozial, noch etwas ängstlich, sucht ein liebes, beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

6 Katzenkinder, ca 1 Jahr, kastriert, tätowiert, gechipt, entwurmt u. geimpft, lieb, zahm, suchen ein liebevolles und beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

Labrador Welpen Rüde schwarz geb. 19.12.2022 ab sofort abzugeben, entwurmt, gechipt, geimpft, EU-Ausweis, Kinderfreundlich, Preis VB ☎ 0176/86961421.

Verkaufe 2 männliche Kanarien Vögel. Sie sind 2 Jahre alt. ☎ 02571/4793.

Verkaufe 7 Kanarienvögel aus Wohnungshaltung für 10€/Stk., evtl. inkl. Voliere ☎ 0151/67838049.

www.hundepfoten-steynfurt.de Vermittlungshilfe für Hunde in Not ☎ 015142820048/ 017646044367

Suche liebevollen Hundesitter zum Wochenende. ☎ 0251/754125.

Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Garagenflohmarkt! Sa. 11.03. von 10-16 Uhr, So. 12.03. von 10-13 Uhr. Haushaltsw., Gartengeräte, usw. Greven, Emsdettnr Str. 103

Imkerei-Auflösung. Aus privaten Gründen löse ich meine Imkerei auf. Es handelt sich um 8 Bienenvölker und umfangreiches Zubehör wie Honigschleuder, Zargen und vieles mehr. Bei Interesse bitte unter der ☎ 0176-34526763 melden. Preise VB

Haus- und Garagentrödel vom 11.03.-26.03.23, 10-18 Uhr tägl., Fam. Eichler, Lünener Str. 89, Selm Bork. Für Kaffee u. Kuchen ist gesorgt. ☎ 02592/62719.

Haus wird verk., vieles muss raus. Möbel, Kleimmöbel, Lampen Teppiche E-Geräte, Bilder, LPs, CDs, DVDs. usw. günstig abzugeben Flohmarktpreise. 0175/8383309.

Kaufgesuche

Deutsches Handelshaus sucht aus Omas Zeiten, Kaffeeservice, Sammelass., Puppen, Pelze, Bekleidung, Teppiche, Bücher, Näh-/Schreibmasch., Uhren, Münzen, Silberbestecke, Zinn, Taschen, Trödel uvm. ☎ 02041/4055649.

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

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

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

Suche Modelleisenbahnen, wie z.B. Spur H0/Märklin, Spur Z/Märklin, Spur N, Spur G. ☎ 02508/ 997892 oder 02508/993219.

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

Märklin- Modelleisenbahner sucht gebrauchte Loks, Wagen u. div. Zubehör. Tel. 0152 - 52145927

Sammler sucht Schallplatten und CDs 01711273179

Suche gebrauchte Werkzeuge aller Art. ☎ 0151/47413855.

Rund ums Fahrzeug

Schnäppchen! Elektromobil Kabinenroller, neuw. nur 13 km gefahren, NP 8.300€, jetzt 5500€. 25km/h ohne FS. und 45 km/h mit Führerschein. ☎ 02507/1623.

Zu verschenken

Intakte Gefriertruhe gegen Abholung in MS-Gremmendorf zu verschenken ☎ 0251/619549.

Bekanntschaften

Partnerschaften

Geteiltes Glück ??? Liebe Unbekannte, sportlicher Selbständiger ER aus Greven, mittleren Alters, romantisch, treu, sensibel, ehrlich sucht nette sportliche, empathische Frau, die mit beiden Beinen im Leben steht, für eine gemeinsame Zukunft, um mit viel Spaß und Humor gemeinsam das Leben zu genießen. Freue mich über deine Nachricht, bitte WhatsApp. Trau Dich! ☎ 0178-4657629

Gabriela, 65 J., hübsche Blondine, mit Herz u. Humor, Natur-/Gartenfreundin, bescheiden, rücksichtsvoll u. mobil. Suche einen lieben, treuen Mann, der auch nicht mehr allein sein möchte. Ihr Alter ist egal, wenn Sie im Herzen jung geblieben sind. Für ein Kennenlernen bitte üb. pv anrufen, gerne schon heute. ☎ 0176-45986085.

Ich, Ingeborg, 64 Jahre, möchte nach meiner Trauerzeit jetzt endlich einen Neuanfang mit einem netten Mann (Alter ist nicht entscheidend) wagen. Bin hübsch, lieb, häuslich u. natürlich, umzugsbereit, wohne hier in der Gegend, mag Reisen, Natur, Gespräche und gemütliche Stunden zu zweit! pv ☎ 0170 - 7950816.

Marianne, 70, ich war im Pflegeberuf tätig, bin Witwe, wer die Einsamkeit kennt, wird mich gut verstehen, ich suche einen ehrlichen Partner für eine feste Partnerschaft bis 80 J. Habe ein Auto u. wäre auf Wunsch umzugsbereit. Bitte ehrliche Antwort pv ☎ 0160 - 7047289.

Elke, 72, eine aktive Frau mit Herz u. Empathie, fröhlich, umzugsbereit, lebensfroh, unkompliziert, ehem. Krankenschwester. Welcher Mann sucht eine verläss. Partnerin? PV Partnerservice. ☎ 02861-8130720.

Er, 54 J., schlank, sucht Freizeitpartnerin bis 65 J. für Gespräche, Unternehmungen, gem. Std. zu zweit. Bitte nur ernstgemeinte Kontaktaufnahme telefon. oder per Whatsapp unter 0157/38323820

Ich wäre gern die Nr. 1 bei Dir **Witwe Ulla, 65**, sehr gepflegt, schlank, sportlich, finanziell unabh., eine Frau mit viel Herz, Verstand u. Lebensfreude, aktiv, Autof., sucht ehrlichen Partner. **Tel. 02861-8130720 PV tgl. ab 10 Uhr www.pv-partnerservice.net**

AGM

Anzeigenblattgruppe Münsterland

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

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

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

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

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

HALLO

BLICK PUNKT

DREINGAU

PUNKT

WOCHENPOST

Dreingau Zeitung

streiflichter

Emskurier

StadtAnzeiger

MIT UNS SIND SIE IMMER AUF DEM LAUFENDEN!

AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Horoskop vom 13. 03. 2023 bis 19. 03. 2023

WIDDER (21.03.-20.04.)



Der Zeitpunkt für Veränderungen steht gut. Ob im Berufsleben oder auf privater Ebene, lassen Sie die Vergangenheit hinter sich. Versuchen Sie, alten Ballast abzuwerfen und sich von Personen zu trennen, die nicht gut für Sie sind. Es ist Ihr Leben und das sollten Sie so gestalten, wie Sie es für richtig halten. Befreien Sie sich selbst, dann werden Sie wieder glücklicher werden.



STIER (21.04.-20.05.)
Wenn es um kreative Arbeit geht, dann ist man bei Ihnen im Moment an der völlig falschen Adresse. Egal wie Sie es auch anstellen, es will Ihnen einfach nicht gelingen. Haben Sie schon einmal über einen Ortswechsel nachgedacht? Brechen Sie aus der gewohnten Umgebung aus. Fahren Sie in eine andere Stadt oder in ein neues Café und beflügeln Sie Ihre Fantasie neu.

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)



Gönnen Sie sich ein wenig Entspannung. Sie können keine Höchstleistungen von sich erwarten, wenn Sie immer nur am Arbeiten sind. Werfen Sie alten Ballast ab. Sagen Sie bewusst „Nein“ zu neuen Aufgaben. Ihr Körper sehnt sich nach Ruhe und Entspannung. Machen Sie sich keinen Stress. Genießen Sie eine angenehme Massage, um Verspannungen zu lockern. Es wird wahre Wunder wirken.



KREBS (22.06.-22.07.)
Es ist Ihr Lauf, Sie sind bald am Ziel angekommen und machen alles richtig. Hören Sie jetzt nur nicht auf damit und schalten Sie auf keinen Fall einen Gang zurück. Sie sind Ihrem Ziel so nah wie schon lange nicht mehr. Alle Augen sind jetzt auf Sie gerichtet. Nur noch ein paar Meter und Sie haben es geschafft. Entspannen können Sie sich später wieder. Nur Mut, alles wird sich finden!



LÖWE (23.07.-23.08.)
Denken Sie nicht immer darüber nach, wie Sie auf andere wirken und was andere von Ihnen denken. Wenn Ihnen etwas unklar ist, dann fragen Sie nach, und wenn Sie etwas haben möchten, dann sagen Sie das auch. Sie sind Sie und das ist auch gut so. Seien Sie stolz auf sich. Schauen Sie auf die Dinge zurück, die Sie schon erreicht haben. Lernen Sie sich so zu mögen, wie Sie sind.

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)



Bleiben Sie nicht stehen, es gibt noch viele wunderbare Dinge, die Sie noch nicht wissen. Verwirklichen Sie Ihre Träume, um Ihre Wünsche wahr werden zu lassen. Sei es ein Sprachkurs, ein Kochkurs oder ein Berufswechsel. Man ist nie zu alt, um etwas Neues kennenzulernen. Seien Sie spontan und lassen Sie sich darauf ein. Hören Sie nie mit dem Lernen auf. Es wird Ihnen gefallen.



WAAGE (24.09.-23.10.)
Es ist an der Zeit, dass Sie Ihrem Unmut Luft machen. Sagen Sie, was Ihnen nicht gefällt. Behalten Sie Ihre Meinung nicht länger für sich. Wenn Sie alles weiter so hinnehmen, dann wird das nie ein Ende haben. Irgendwann wird Ihr Körper es auch nicht mehr mitmachen. Anfangs werden Sie sich bei Ihren Mitmenschen zwar ein bisschen unbeliebt machen, jedoch sollte Ihnen das egal sein. Denken Sie an Ihre Gesundheit.

SKORPION (24.10.-22.11.)



Verbringen Sie Zeit mit Ihren Liebst. Ihre Familie sehnt sich nach Zuneigung. Nicht nur zur Weihnachtszeit sollten Sie zusammenhalten und füreinander da sein. Planen Sie bewusst gemeinsame Ausflüge nur im Kreise Ihrer Lieben und schweigen Sie in gemeinsamen Erinnerungen und reden Sie auch ruhig über Streitthemen. Damit bringen Sie Ihre Familie wieder zusammen. Genießen Sie die gemeinsamen Stunden.

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)



Geld alleine wird Sie nicht glücklich machen. Das Zahlmittel erleichtert zwar das Leben ungemein, jedoch können Sie sich damit nicht alle Wünsche erfüllen. Die wirklich wichtigen Dinge sind rein menschlicher Natur und auch besonders wertvoll. Denken Sie darüber nach und Ihnen werden ganz neue Sichtweisen aufgezeigt. Lassen Sie sich darauf ein.

STEINBOCK (22.12.-20.01.)



Sie sind immer noch auf der Suche nach Ihrem Liebespartner? Seien Sie jetzt nicht zu schüchtern und verkriechen Sie sich nicht in Ihrer Wohnung. Amor hat den Bogen schon fest gespannt und ist Ihnen dicht auf den Fersen. Schauen Sie jetzt genau hin und seien Sie bereit für die ganz große Liebe. Einer romantischen Zukunft steht nichts mehr im Weg. Manchmal ist das Glück viel näher als Sie denken.

WASSERMANN (21.01.-19.02.)



Was ist aus Ihren Träumen und Wünschen geworden? Es scheint, als seien Ihnen andere Dinge im Moment viel wichtiger als Ihr eigenes Glück. Lassen Sie das nicht zu. Anderen helfen zu wollen ist eine gute Eigenschaft, jedoch sollten Sie Ihre eigene Zukunft dafür nicht ganz vernachlässigen. Im Moment ist Ihr Glück wirklich zum Greifen nah. Lassen Sie die Chance nicht verstreichen.

FISCHE (20.02.-20.03.)



Seien Sie nicht so streng mit sich selbst. Kleine Sünden sind auch bei einer Diät erlaubt. Schokolade macht glücklich. Auch wenn Sie Ihr Traumgewicht erreicht haben, werden Sie ansonsten nicht glücklich sein. Gönnen Sie sich ab und zu etwas Süßes, um ganz mit sich zufrieden zu sein. Körper und Geist sollten immer im Einklang sein, vergessen Sie das nicht.



Reklame für die 95. Verleihung der Academy Awards hängt am Dolby Theatre auf dem Hollywood Boulevard. Foto: dpa

Filmpreis wird Sonntagnacht verliehen

And the Oscar goes to...

Zur Oscarverleihung 2010 wurde erstmals die Zahl der Werke in der Sparte „Bester Film“ von fünf auf zehn erhöht. Hier kommt zu jedem 2023 nominierten Film in der wichtigsten Kategorie eine Kurzkritik.

Gleich zehn Filme dürfen sich Hoffnungen auf die Trophäe als bester Film machen – darunter auch ein deutscher Beitrag.

★ **„Everything Everywhere All at Once“:** Die Sci-Fi-Actionkomödie gilt mit elf Nominierungen als großer Favorit. Der Film kombiniert Genres, die so wohl noch nie vereint wurden: Fantasy, Martial-Arts-Kämpfe, Elemente eines Sozialdramas, Screwball-Komödie. Heraus kommt eine wahnwitzige wie unterhaltssame Geschichte um die Waschsalonbesitzerin Evelyn Wang (Michelle Yeoh). Sie findet plötzlich heraus, dass es mehrere Paralleluniversen gibt, die zusätzlich zu ihrem Leben existieren – und darin mehrere Evelyns.

★ **„Im Westen nicht Neues“:** Die deutsche Produktion

von Regisseur Edward Berger hat schon jetzt mit ihren insgesamt neun Nominierungen Filmgeschichte geschrieben – so viele schaffte noch kein Werk aus Deutschland. Die Bestsellerverfilmung nach Erich Maria Remarque zeigt sehr brutal das Grauen des Ersten Weltkriegs aus der Sicht eines jungen Soldaten an der deutsch-französischen Front.

★ **„The Banshees of Inisherin“:** Regisseur Martin McDonagh ist bekannt für clevere Dialoge und schwarzen Humor. Das kommt auch in dieser Tragikomödie zum Tragen. Der neunmal nominierte Film handelt von einer plötzlich endenden Männerfreundschaft und spielt 1923 auf einer irischen Insel. Colin Farrell und Brendan Gleeson sind in einem bizarr eskalierenden Streit zu sehen.

★ **„Elvis“:** In diesem acht-fach nominierten Biopic lässt Regisseur Baz Luhrmann mit fetziger Musik und schnellen Schnitten die Rock-’n’-Roll-Legende Elvis Presley aufleben. Der für den Oscar nominierte Kalifornier Austin Butler überzeugt als Hauptdarsteller. Eine ebenso wichtige

Rolle wie Butler spielt Oscar-Preisträger Tom Hanks als durchtriebener Manager Colonel Tom Parker.

★ **„Die Fabelmans“:** Im vorigen Jahr war Steven Spielbergs Musical-Verfilmung „West Side Story“ für einen Oscar als „Bester Film“ nominiert, jetzt ist der Star-Regisseur mit dem autobiografischen Coming-of-Age-Drama „Die Fabelmans“ im Rennen um den Spitzenpreis. Der 76-Jährige geht darin auf Zeitreise in seine Kindheit und Jugend in einer jüdischen Familie in den 50er und 60er Jahren. Spielbergs persönlichster Film hat sieben Oscar-Chancen.

★ **„Tár“:** Cate Blanchett bekommt in dem sechsfach nominierten Psychodrama von Regisseur Todd Field die Möglichkeit, all ihr Können zu zeigen. Der Film verhandelt das derzeit so gegenwärtige Thema des Machtmissbrauchs in der Kulturwelt, aber im Fokus bleibt immer die Hauptfigur. Erzählt wird von Lydia Tár, einer weltberühmten Dirigentin, die in eine Krise gerät.

★ **„Top Gun: Maverick“:** Mehr als drei Jahrzehnte nach dem Erfolg von „Top

Gun“ kehrt Tom Cruise (60) in der Rolle des halsbrecherischen Piloten Pete Mitchell alias Maverick zurück. Er ist ein Captain, der eine junge Truppe von Piloten und Pilotinnen auf einen gefährlichen Kampfeinsatz vorbereiten soll. Die Flugszenen sind spektakulär. Die Darsteller flogen dafür in echten F18-Kampffjets mit.

★ **„Avatar: The Way of Water“:** Seit seinem Kinostart feiert der viermal nominierte „Avatar: The Way of Water“ von James Cameron Riesenerfolge an den Kinokassen. Während das Drehbuch recht konventionell ist, – es geht wieder um den Kampf der indigenen Bevölkerung der Na’vi gegen Kolonisatoren – wird der zweite Film der „Avatar“-Reihe erneut vor allem wegen seiner überwältigenden Bilder gepriesen.

★ **„Triangle of Sadness“:** Die grelle Sozialsatire des Schweden Ruben Östlund gewann schon beim Filmfestival von Cannes den Hauptpreis. Der dreimal nominierte Film zwischen Kotze und Klassenkampf spielt größtenteils auf einer Luxusjacht – mit überzeichneten Charakteren aus der Welt der Influencer und Superreichen.

★ **„Die Aussprache“:** Der Film von Sarah Polley ist – wie „Tár“ – ein Drama in Zeiten von #MeToo. Die Geschichte wird fast nur anhand der Gespräche rekonstruiert, deren Zeugen die Zuschauerinnen und Zuschauer werden. Es geht um eine Gruppe von Frauen einer abgeschiedenen Religionsgemeinde. Sie haben herausgefunden, dass Männer der Gemeinschaft sie jahrelang nachts betäubten und vergewaltigten. Nun treffen sie sich in einer Scheune und diskutieren, wie es weitergeht. (dpa)

Info

Die Oscarverleihung wird am morgigen Sonntag (13. März) ab 1 Uhr deutscher Zeit auf ProSieben live übertragen. Neben der eigentlichen Show gibt es diverse Vorab- und Nachberichte.

Medizin

ANZEIGE

Was tun, wenn es im Bett nicht mehr läuft?

Rezeptfreies Arzneimittel bietet Hilfe bei sexueller Schwäche

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen.



„Wir hatten immer weniger Sex. Dann haben wir Deseo ausprobiert. Seitdem läuft es bei uns wieder richtig gut.“ (Bettina S.)



Turnera diffusa, der seit

Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Weiterer

Vorteil: Zudem sind die Arzneitropfen Deseo rezeptfrei in jeder Apotheke oder online erhältlich. Der unangenehme Arztbesuch kann dadurch erspart bleiben.

Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

Schluss mit Verstopfung

So kommt die Verdauung wieder in Schwung

Eine träge Verdauung ist eine wahre Last: Die Beschwerden reichen von unregelmäßigem Stuhlgang bis hin zu Verstopfung und Blähbauch. Das Problem: Durch Stress, wenig Bewegung, den Alterungsprozess oder auch Flüssigkeitsmangel nimmt die Darmaktivität ab – der Transport der Nahrung durch den Darm gerät ins Stocken. Dadurch stauen sich auch häufig Gase im Darm an und verursachen einen Blähbauch. Wirksame Hilfe kommt nun aus der Forschung (Kijimea Regularis, Apotheke).



Die Verdauung auf natürliche Weise aktivieren

Kijimea Regularis enthält Fasern natürlichen Ursprungs, die im Darm aufquellen und die Darmmuskulatur sanft dehnen. Sie erhält dadurch den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft wieder in Schwung und transportiert die Nahrung normal weiter. Was Kijimea Regularis außerdem besonders macht: Es reduziert aktiv die Gase im Darm und kann so auch einen Blähbauch sichtbar reduzieren.

Die Anwendung von Kijimea Regularis im Alltag ist kinderleicht. Nach Bedarf zwei- bis dreimal täglich je einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken. Kijimea Regularis wirkt rein physikalisch: Der Darm wird von innen heraus, wie durch ein sanftes Training, zur Bewegung animiert. Selbst bei langfristiger Einnahme führt Kijimea Regularis zu keinem Gewöhnungseffekt. Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Kijimea Regularis ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis
(PZN 13880244)



www.kijimea-regularis.de

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert
DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dill. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing
• Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.