

HALLO

LÜDINGHAUSEN · SEPPENRADE ·
NORDKIRCHEN · CAPELLE ·
SÜDKIRCHEN · OLFEN · VINNUM ·
SENDEN · BÖSENSELL ·
OTTMARSBOCHOLT

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 18. Februar 2023
Ausgabe 7/2023 · Verteilte Auflage: 24 550



Leckerer Suppen

Das Rezept der Woche verbindet Mangold und Pilze zu einer schmackhaften Suppe.
| Essen & Trinken



Termine der Region

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

Kurznotiert

Sprechstunden zum Thema Demenz

SENDEN. Eine offene Sprechstunde zum Thema Demenz bietet die Sozialberaterin Elke Dieker am Dienstag (21. Februar) von 10 bis 12 Uhr für das Netzwerks „Alzheimer-Demenz-Pflege“ im Alten Zollhaus an. Zu einer Sprechstunde am 7. März (Dienstag) lädt sie dort von 14 bis 17 Uhr für die Alzheimer-Gesellschaft im Kreis Coesfeld ein. Dafür ist eine Anmeldung unter ☎ 0 25 02/ 22 03 40 00, ☎ 01 57/ 36 46 44 oder elke.dieker@kas-duelmen.de nötig

Trauercafé der Hospiz-Bewegung

LÜDINGHAUSEN. Am Sonntag (19. Februar) lädt das Trauercafé-Team der Hospiz-Bewegung Lüdinhause/Seppenrade von 15 bis 16.30 Uhr in die Räume der Hospiz-Bewegung (Burgstraße 3) ein. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee und Kuchen bietet das „Café Lichtblick“ Trauernden einen geschützten Raum an, um sich mit Menschen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, die zuhören und Verständnis zeigen. Über eine vorherige Anmeldung unter ☎ 01 60/ 2 61 11 71 würden sich die Organisatoren freuen, heißt es in einer Mitteilung. Das sei aber keine Voraussetzung.

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0251/690 994050
info@ag-muensterland.de

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

Redaktion
redaktion.luedinghausen@ag-muensterland.de

AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland

www.ag-muensterland.de



#fensterpoesie

Auf Reisen sieht man schöne Sachen.
Auf Reisen muss man Pause machen.
Und eine meiner schönsten Pausen
erlebte ich in Lüdinhause

Die Verse des Lüdinhause Dichters Frantz Wittkamp (L.) werden in Kürze in den Schaufenstern zu lesen sein. Simone Kleffmann (Mitte) wird die Gedichte auf die Scheiben schreiben, sofern das Wetter trockener wird. Die Idee zur Fensterpoesie-Aktion hatte Sabine Nitschke (r.) von LH-Marketing. Fotos: acf

LH-Marketing setzt neue Aktion mit dem bekannten Dichter in die Tat um

Frantz Wittkamps Verse im Fenster

Unter dem Hashtag #Fensterpoesie können Lüdinhause und Besucher der Steverstadt in den kommenden Tagen etwas Spannendes in den Schaufenstern der lokalen Kaufleute entdecken.

LÜDINGHAUSEN. Dort werden im Februar nach und nach bekannte Verse des Lüdinhause Dichters Frantz Wittkamp auf die Schaufensterscheiben geschrieben. Die Idee zur Fensterpoesie mit den Gedichten Wittkamps stammt von Sabine Nitschke von LH-Marketing. „Ich war im vergangenen Sommer im Urlaub in Wismar und habe dort auch eine ähnliche Aktion mit einem lokalen Künstler in den Schaufenstern entdeckt“, erklärt Nitschke, die im Nachgang sofort Kontakt zu Frantz Wittkamp aufgenommen hat, um zu erfahren, was er von der Idee halte. „Ich war sofort dabei und hatte auch schon einige Ideen für passende Verse“, sagt Wittkamp in Hinblick auf die Teilnehmenden Geschäfte. Von der Apotheke über das Kino bis hin zu Bekleidungsge-schäften, Buchläden und Restaurant ist dort die volle Bandbreite Lüdinhausens vertreten. „Etwas mehr als 20

Geschäfte haben sich auf den Aufruf von LH-Marketing zurückgemeldet und lassen nun ihre Fenster von Simone Kleffmann mit Wittkamps Vierzeilern verschönern“, erklärt Nitschke weiter. „Für die Beschriftung der Fensterscheiben brauche ich allerdings trockenes Wetter, daher warte ich derzeit auf Regenspau-sen“, sagt Kleffmann, Inhaberin der Kreativ-Ecke, die bereits mit dem Fenster am Lüdinhause angefangen hat. Dieses zielt nun das bekannte Wittkamp-Gedicht zum Thema Reisen. An der Bücherei wird in Kürze der passende Vers „In einigen Büchern gibt es Milben, die Buchstaben fressen oder Silben, auf diese Weise verschwindet dort an manchen Stellen ein ganzes ...“ die Fensterscheibe schmücken, verrät Nitschke schon mal vorab. Die Fensterpoesie soll dann bis mindestens Mitte April den den Schaufenstern zu sehen sein und als Einstimmung zu „Kunstvoll

Shoppen“ dienen. „Gerade jetzt in den Monaten, in denen die große Baustelle in der Fußgängerzone klafft, ist die Schaufenster-Aktion eine gute Gelegenheit, um etwas Treiben in die Stadt zu bekommen“, erklärt Nitschke das Konzept. (acf)

Info

Passanten können die Verse in den Schaufenstern fotografieren und in dem sozialen Netzwerk Instagram unter dem #Fensterpoesie teilen. Auch auf der Instagram-Seite von LH-Marketing wird es zeitnah Bilder zur Aktion geben.

Wir kaufen Ihr Altgold

Schmuck,
Uhren,
Zahngold –
alle Edelmetalle.

BUSCHE | Uhren
Schmuck
Trauringe

59348 Lüdinhause/Langenbrückenstr. 2/Tel. 0 25 91/31 67
www.busche-juwelier.de

EIN LEBEN VERÄNDERN!

Mit einer Patenschaft können Sie Mädchenbildung fördern.



„WERDEN SIE PATE!“

Plan International Deutschland e.V.
www.plan.de

PLAN INTERNATIONAL
Gibt Kindern eine Chance

WIR MACHEN IHRE WELT BUNTER!



AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

König Pilsener

20 x 0,5 l | (l) = 1,40 €
zzgl. 3,10 € Pfand
24 x 0,33 l | (l) = 1,77 €
zzgl. 3,42 € Pfand € 13.99

Bitburger

20 x 0,5 l | (l) = 1,40 €
zzgl. 3,10 € Pfand
24 x 0,33 l | (l) = 1,77 €
zzgl. 3,42 € Pfand € 13.99

ANSINN

Getränkevertrieb
☎ 0 25 96 - 10 61

Angebote gültig vom 20.2.2023 bis 25.2.2023 bei Abholung!

Rheinessen

DIE WEINE DER WINZER

Terroir Weingutabfüllungen

2021er Riesling Classic
Bornheimer Hähnenchen Q.b.A.
Kabinett, halbtrocken
0,75 l 4.79

2020er Bacchus Spätlese
Niersteiner Spiegelberg
lieblich-süß
0,75 l 4.79

2020er Scheurebe
Bornheimer Hähnenchen
Kabinett, lieblich mild
0,75 l 4.79

2020er Portugieser und
Spätburgunder Rotwein
lieblich
0,75 l 4.79

Das Leben ist schön!

STEINSIEKER

MINERALWASSER

kalziumreich und natriumarm

PET 12x 1,0 l | (l) = 0,50 €
zzgl. 3,30 € Pfand € 5.99

Coca-Cola

12x 0,5 l | (l) = 1,83 €
zzgl. 3,00 € Pfand € 10.99

Heineken

im Six-Pack
6x 0,33 l | (l) = 2,52 €
zzgl. 0,48 € Pfand € 4.99

Salitos ICE

je 0,65 l-Fl. | (l) = 3,83 €
zzgl. 0,15 € Pfand € 2.49

Salitos Tequila

je 0,65 l-Fl. | (l) = 3,83 €
zzgl. 0,15 € Pfand € 2.49



Niederländische Marktstände laden zum Bummeln ein. Foto: Gemeinde

Hollandmarkt kommt wieder nach Nordkirchen

NORDKIRCHEN. Mit seinem Hollandmarkt ist der Niederländer Henk Ter Hennepe seit Jahren ein gerngesehener Gast in Nordkirchen. Am 19. März (Sonntag) wird der beliebte Markt auch in diesem Jahr wieder Halt in der Schlossgemeinde machen und ab 11 Uhr Blumen, Käse, Lakritz, Weingummi und viele andere niederländische Spezialitäten an den Ständen entlang der Schlossstraße und der Bergstraße anbieten, heißt es in einer Presse­notiz. Die Nordkirchener Einzelhändler werden außerdem wieder ihre Geschäfte öffnen. Für Kinder steht ein Kinderkarussell bereit. Neu dabei ist die Verkehrswacht der Polizei, die an ihrem Stand eine Fotoaktion für Kinder sowie einen Gurtschlitten anbietet. Bei einem Verkehrsquiz winken zudem attraktive Preise. Als Hauptpreis gibt es ein Fahrrad zu gewinnen, teilt die Gemeindeverwaltung abschließend mit.

Hospiz Königskinder sucht neue Ehrenamtliche

Familien schwer erkrankter Kinder unterstützen

Die Königskinder, ein ambulanter Hospizdienst für Kinder und Jugendliche aus Münster sowie den umliegenden Kreisen, begleitet schwer erkrankte Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene und ihre Familien. Dabei erhält das sechsköpfige Team Unterstützung von vielen Ehrenamtlichen.

MÜNSTERLAND. Nach den Sommerferien beginnt der nächste Kurs zur Ausbildung für die Familienbegleitung, dessen Vorbereitung mit einem Infoabend am 2. März (Donnerstag) um 19 Uhr in den Räumlichkeiten der Königskinder (Sankt-Mauritz-Freiheit 24) in Münster startet. Ehrenamtliche Familienbegleiter unterstützen betroffene Familien wöchentlich für drei bis fünf Stunden ganz individuell in ihrem Alltag. Sie verbringen Zeit mit den Geschwistern, spielen mit ihnen, gehen mit dem erkrankten Kind spazieren, lesen etwas vor oder schenken den Eltern ein offenes Ohr. Der Lüdinghauser Bernd Klapheck, Familienbegleiter im Kreis Coesfeld, schwärmt von seinem Ehrenamt: „Ehrenamtliches Engagement ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft. Mein Einsatz für den Nächsten innerhalb unserer Gesellschaft – meine Tätigkeit als Familienhelfer bei den Königskindern – ist für mich erfüllend und bereitet mir immer sehr große Freude“, betont er und ergänzt: „Jede Woche erlebe ich, wie ich mit meiner Lebensfreude und etwas Zeit Glück, Zuversicht und Spaß bewirken kann. Diese Quali-



Ehrenamtliche Familienbegleiter verbringen Zeit mit den Familien von schwer erkrankten Kindern, gehen mit ihnen spazieren oder lesen etwas vor. Foto: Königskinder

tätszeit mag ich nicht mehr missen.“ Die Ehrenamtlichen werden stets durch die hauptamtlichen Koordinatoren unterstützt sowie durch den Kurs nach den Sommerferien auf die Arbeit vorbereitet. Dieser umfasst 104 Unterrichtsstunden und findet überwiegend donnerstagabends sowie teils freitags und samstags in Münster statt. Dabei werden Themen wie kindliche und erwachsene

Trauerprozesse, die Situation des erkrankten Kindes sowie der Geschwister, das System Familie, Kinderschutz, Kommunikation, Selbsterfahrung (eigene Trauerbiografie, Umgang mit der eigenen Sterblichkeit) und Spiritualität vermittelt. „Den Kurs fand ich sehr bewegend, weil es eine bunte Mischung von Menschen war, die aber trotz der Unterschiedlichkeiten eine tolle Gruppe gebildet haben“, sagt Bernd Klapheck.

Ein wichtiger Bestandteil der Ausbildung ist ein 40-stündiges Praktikum, in dem erste Erfahrungen in der Begleitung von schwer kranken Kindern und Jugendlichen gemacht werden können. Da das Praktikum berufsbegleitend absolviert werden kann, ist der Kurs auch für Berufstätige möglich, wobei entsprechende Erfahrungen als Praktikum anerkannt werden können.

Info

Anmeldung und weitere Informationen unter 02 51/39 77 86 14 oder info@kinderhospiz-koenigskinder.de. www.kinderhospiz-koenigskinder.de

RÄTSEL und DENKSPORT

spanisches Reisgericht	AAEFRTUW		BEEINST	AIKR		BCEHILNNS		GIIR	HNO	AALNTT		EFFR	ORTTU		ALT	ACIO	EHR
						erwerbbar											
				AIKMOS		Hochwasser zur Zeit Noahs									ILST		
Frucht mit harter Schale			Freizeitbeschäftigung									EERSTT		Langarmaffe			
dt. TV-Magazinsendung					einfarbig				ALSY		Hauptstadt von Japan						ABERS
						AOPS		Dorf-wiese						EENR		ELSW	
starke Feuchtigkeit			ANS		ost-deutsches Kunststoff					EIS		zirka, annähernd					
Fleischscheibe		Berg der ‚Zehn Gebote‘						EH		unnachgiebig					persönliches Fürwort		
						Nacht-raubvogel											
japanische Münze				Gerb-mittel, Gerbrinde					deutsche Vorsilbe				sehr feucht, tiefend				

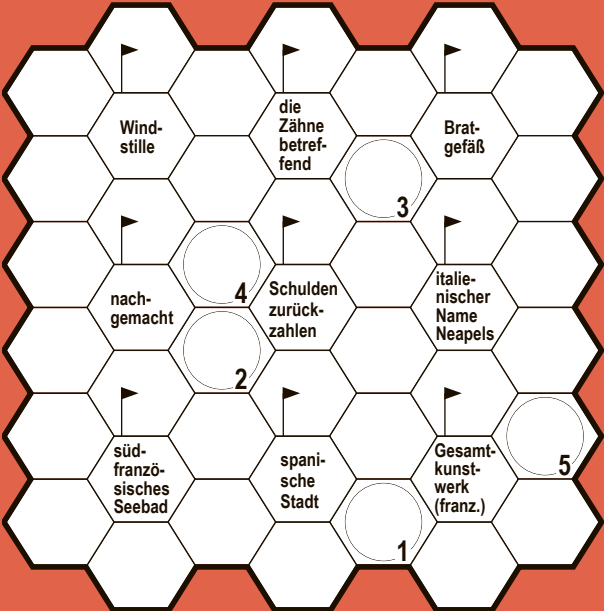


Three visual math puzzles using circles with dots. The first puzzle shows 3 circles + 3 circles = 6 circles. The second puzzle shows 2 circles + 4 circles = 6 circles. The third puzzle shows 3 circles + 3 circles = 6 circles.

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

AKTEI
AMEN
ANTON
ASTAT
AZALEE
BRUNEI
GEORGE
HEKTIK
KERN
KESS
KLEE
KOKS
LINK
LOKAL
MARS
MOSES
NEIN
NUDIST
ONLINE
ORNAT
PERU
SALAMI
SLOGAN
SPIEL
TRAEG
ZYPERN

A collection of small puzzles including a 4x4 grid with numbers, a 5x5 grid with letters, and a 6x6 grid with numbers. The word 'LÖSUNGEN' is written vertically on the right side.



Experten gestalten VHS-Themenreihe

Bürger werden „klimafit“

Welche Folgen hat der Klimawandel für mich persönlich und was kann ich tun, um zum Klimaschutz beizutragen?

LÜDINGHAUSEN. Diese Frage behandelt der Kursus „Klimafit. Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?“, den das Team des VHS-Kreises Lüdinghausen in Kooperation mit dem städtischen Klimaschutzmanagement organisiert. An sechs Abenden erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über den Klimawandel und seine Folgen, teilt die Stadt Lüdinghausen mit. Der Kursus nimmt die Region vor Ort in den Fokus. Welche Wirkung hat der Klimawandel auf unseren privaten oder beruflichen Alltag? Auf welche Folgen müssen wir uns einstellen? Wie können wir gemeinsam mit anderen ins Handeln kommen? Mit diesen Fragen setzen sich die „klimafit“-werden-Woller auseinander. „Es geht darum, Wissen zu vermitteln, sich untereinander zu vernetzen und Handlungsmöglichkeiten



Wollen die Bürger „klimafit“ machen: Der städtische Klimaschutzbeauftragte Jan Forner (v.l.), Kursleiterin Julia Neumann und VHS-Leiterin Andrea Bauhus werben gemeinsam fürs Teilnehmen an den Themen-Abenden. Foto: Stadt Lüdinghausen

ten aufzuzeigen“, sagt Kursleiterin und Diplom-Geografin Julia Neumann. Zu Beginn werden die Grundlagen und Ursachen des Klimawandels vermittelt. Den lokalen Aspekt hebt der städtische Klimaschutzbeauftragte Jan Forner hervor. Er wird das kommunale Klimaschutzkonzept vorstellen und die einzelnen Maßnahmen der Stadt Lüdinghausen erläutern. „Somit lernen die Teilnehmenden die Klimaziele vor Ort kennen

und können überlegen, wie sie auch persönlich zu diesen beitragen können“, heißt es weiter. Externe Experten erläutern die regionalen Folgen des Klimawandels und geben Tipps zu Themen wie Energie, Mobilität oder Ernährung. Akteure aus der Region, zum Beispiel aus der Landwirtschaft und von lokalen Klimaschutzinitiativen, werden Auskunft zu ihren Aktivitäten geben. Am Kursus-Ende verleihen die Organisatoren Zertifikate.

Die „klimafit“-Kurse werden bundesweit angeboten und durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. Die Gebühren werden von der Stadt Lüdinghausen übernommen, sodass das Teilnehmen kostenfrei möglich ist. Es handelt sich um ein profundes Weiterbildungsangebot, das sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger wendet und in Lüdinghausen erstmalig angeboten wird.

Termine sind jeweils mittwochs am 1. und 22. März, 10. Mai und 7. Juni von 18 bis 21 Uhr im Bauhaus an der Burg Lüdinghausen. Außerdem finden am 26. April von 18 bis 20 Uhr und am 24. Mai von 18 bis 19.30 Uhr Live-Online-Veranstaltungen statt. Für die Kursteilnahme werden keine Vorkenntnisse benötigt. Für den Online-Teil brauchen die Teilnehmenden einen internetfähigen Computer, Laptop oder Tablet.

Info

Anmeldungen (Kursnummer 10209-L) sind persönlich in der VHS-Geschäftsstelle in Lüdinghausen im Bauhaus (☎ 025 91/92 64 84) oder online möglich. Fragen beantwortet der Klimaschutzbeauftragte Jan Forner (☎ 025 91/92 69 80).

www.vhs-luedinghausen.de

Medizin

ANZEIGE



Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell

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

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

► Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper

► Rezeptfrei

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)

www.spalt-online.de



¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“, Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
SPALT FORTE, Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Was bei Schlafstörungen wirklich hilft

So starten Sie morgens wieder erholt in den Tag

Der Morgen bricht an und Sie fühlen sich immer noch so müde wie am Vorabend? Damit sind Sie nicht allein: Schlafstörungen haben sich hierzulande zu einer Volkskrankheit entwickelt! Etwa 7 von 10 Deutschen leiden unter Durchschlafproblemen. Seit über 65 Jahren ist Baldriparan – Stark für die Nacht für viele das Mittel der Wahl. Schließlich beschleunigt das pflanzliche Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern unterstützt auch das Durchschlafen¹ – und das ohne abhängig zu machen.

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70 % leiden unter Durchschlafproblemen. Keine gute Nachricht: Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind

am Tag gereizt und unkonzentriert. Vielen sieht man es auch an: Die Haut ist fahl, tiefe Augenringe zeichnen sich ab und viele sehen dadurch vielleicht sogar älter aus als sie sind. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen und ihn anfälliger für Krankheiten machen.

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens gerädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Wer also endlich wieder erholsam schlafen möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen

Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um Schlafstörungen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschlafen fördern. Und genau das leistet Baldriparan – Stark für die Nacht.¹

Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. 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 Baldrianwurzel-

extrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotzdem nicht abhängig, es entsteht kein Gewöhnungseffekt und die Schlafqualität wird auf natürliche Weise verbessert.

Natürlich Durchschlafen, erholt in den Tag starten! Überzeugen auch Sie sich von Baldriparan – Stark für die Nacht.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

²bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • ¹Dorn, 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; 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. • Abbildung Betroffenen 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

Mathias Richling eröffnet Kabarettprogramm

Schwabe mit vielen Gesichtern

Er gehört seit vielen Jahren zu den ganz großen Namen des Deutschen Kabaretts. Kein Wunder also, dass er praktisch alle wichtigen Kabarettpreise schon abgeräumt hat.

SENDEN. Und er ist vielen durch zahlreiche TV-Produktionen bekannt. Die Rede ist von Mathias Richling, der erstmals nach Senden kommt. Der Schwabe ist am 10. März (Freitag) um 20 Uhr zu Gast in der Steverhalle und präsentiert auf der Bühne sein aktuelles Programm „Richling #2023“, teilt das Kulturamt mit.

Eintrittskarten sind ab sofort über die Internetseite

www.senden-westfalen.de/ ticketing erhältlich und kosten (inklusive Gebühren) zwischen 19 und 25 Euro. Die Veranstaltung ist auch gleichzeitig die erste im Sendener Kabarettabo 2023.

In seinen mitunter mit hoher Geschwindigkeit vorgetragenen Programmen schlüpft Mathias Richling häufig in die Rollen bekannter Persönlichkeiten, meist in die von (nicht selten weiblichen) Politikern. Dabei karikiert er durch humorvolle und bisweilen bizarre Überreibung das Nichtssagende und Widersprüchliche ihrer öffentlichen Auftritte, so das Kulturamt.



Der Kabarettist Mathias Richling ist am 10. März (Freitag) in der Steverhalle zu Gast. Foto: Kulturamt Senden

Anzeige

Gutscheine mit bis zu 50 Prozent Preisvorteil
Radio-Deals Münsterland

Für alle, die auf der Suche nach tollen Schnäppchen sind oder ein schönes Geschenk brauchen, gibt es jetzt ein neues Angebot: die „Radio-Deals Münsterland“. Bei Radio Kiepenkerl erhält man online Gutscheine mit Preisvorteilen von 50 Prozent bei Veranstaltern oder Dienstleistern aus dem Freizeit- und Eventbereich. „Das macht die Radio-Deals von Radio Kiepenkerl zu einem einmaligen Gutscheinformat im Kreis Coesfeld“, erläutert Constantin Wurch aus der Marketingabteilung des Senders. „Immer die besten Gutscheine und Tickets aus den Bereichen Freizeit, Erlebnis und Event – einfach hörbar sparen“. Die Angebote sind exklusiv und in limitierten Auflagen erhältlich. Regelmäßig stellt der Sender neue attraktive Vorteils-Angebote ein.

Wenn man den perfekten Geschenkgutschein oder ein schönes Angebot gefunden hat, sollte man schnell sein, denn viele der Angebote sind bereits kurz nach Verkaufsstart schon wieder ausverkauft. „Unser Tipp: Legen sie sich möglichst schnell nach Verkaufsstart einen Gutschein in den Warenkorb. Im Extremfall können bereits wenige Minuten und eine gute Internetverbindung entscheidend sein“, empfehlen Ansgar Borgmann und Kirsten Mews aus dem Radio Kiepenkerl Morgenteam. Es kann aber auch passieren, dass jemand seinen Gutschein im



Bei Radio Kiepenkerl erhält man online Gutscheine mit Preisvorteilen von 50 Prozent bei Veranstaltern oder Dienstleistern aus dem Freizeit- und Eventbereich. Foto: Radio Kiepenkerl

Nachhinein storniert oder dass unberechtigte Mehrfachbestellungen nachträglich festgestellt und aussortiert werden. In solchen Fällen kann man das Glück haben, dass erneut Restgutscheine eines vorab ausverkauften Angebots verfügbar werden. „Deshalb empfehlen wir einen regelmäßigen Blick auf unser Gutscheinformat“, so die beiden Morgenmoderatoren. Aktuell gibt es bei den „Radio-Deals“ zum Beispiel Gutscheine für ein Sonntags-Lunch im Wirtshaus im Bendix in Dülmen. Statt 56 Euro bezahlt man für zwei Personen dann nur 28 Euro. Außerdem gibt es Tickets für den Tier- und Freizeitpark Gut Eversum, dabei spart man

ebenfalls die Hälfte. Hier kommen vor allem Familien mit kleinen Kindern auf ihre Kosten. „Das macht richtig Spaß“, sagt Andreas Kramer aus dem Radio Kiepenkerl Morgenteam, der als zweifacher Familienvater schon häufiger mit seinen Kindern in dem Park war. „Hier ist für jeden etwas dabei“. Im Sportbereich gibt es ein tolles Angebot vom Mrs. Sporty Club in Dülmen oder auch Hotelübernachtungen, die ebenfalls für 50 Prozent des eigentlichen Preises angeboten werden. Alle Infos und direkten Zugang zum Gutscheinformat „Radio-Deals Münsterland“ gibt es auf der Homepage: www.radio-kiepenkerl.de.

FAMILIENKINO MIT Plexi & Luxi

*Familien (mindestens 1 Kind unter 16 Jahren) zahlen in ausgewählten Filmen nur 6 Euro! (ggf. plus Zuschläge).

Im Cineplex: MO-FR vor 18:00 Uhr und SA+SO vor 14:00 Uhr, im Cinema und Schloßtheater ohne Einschränkungen.

HIER GEHT'S ZUM KINOPROGRAMM

„Kinder sind wunderbar“

SENDEN. Das Familienzentrum Erlengrund lädt zu einem Infoabend am 1. März (Mittwoch) um 19.30 Uhr in die Räume der Kita am Hiegenbusch 61 ein. „Kinder sind wunderbar! Unterstützen statt erziehen“ ist das Thema des Referenten Dr. Hubertus von Schoenebeck, der mit den Teilnehmenden ins Gespräch kommen möchte. Eltern sind eingeladen, einmal durchzuatmen und durch die Perspektive „Unterstützen statt erziehen“ neuen Schwung in ihre Beziehung zu den Kindern zu tragen. Schoenebeck hat als Lehrer gearbeitet, ist Sachbuchautor zu Erziehungsfragen und seit über 30 Jahren in der Erwachsenen- und Familienbildung tätig. Die Teilnahme am Infoabend ist kostenlos, Anmeldungen (☎ 025 97/1310 oder ms-faz-senden-@ev-kirchenkreis-muenster.de).

MODERNES THEMENHOTEL · BUFFET-RESTAURANT · BURGCAFÉ · BARS

EVENTS · WELLNESS & KOSMETIK · FRISEUR · SHOP · TAGUNGSRÄUME

Jetzt bis zu 34% Vorteil!

Erlebnisurlaub im Harz

Gaumenfreuden, Entertainment, Wellness, Erlebnisse, u.v.m.

Hexen & Zwerge 2023

Hasseröder Burghotel Wernigerode

- 5 Tage / 4 Übernachtungen HP+ inklusive umfangreiches Wohlfühl- und Erlebnispaket (u. a. Minibar mit täglich kostenfreien Softgetränken, Begrüßungsdrink, Live-Musik, u. v. m.)
- 4 Abendessen vom abwechslungsreichen Buffet inkl. Getränkeauswahl
- 20% Rabatt auf Hotel-Wellness-Angebot und 10% Rabatt auf Hotel-Friseur-Angebot*
- Wertgutschein Hotelshop

Diese Erlebnis-Highlights sind bereits im Preis enthalten:

- Eine Fahrt mit der Harzer Schmalspurbahn zum Brocken und zurück nach Wernigerode
- Eintritt in eine der Rübeländer Tropfsteinhöhlen
- Eintritt Luftfahrtmuseum Wernigerode • Eintritt Domschatz Halberstadt

Burg-Special „TITAN PLUS“

Kurzurlaub in Wernigerode

- 3 Tage / 2 Übernachtungen HP+ inklusive umfangreiches Wohlfühl- und Erlebnispaket (u. a. Minibar mit täglich kostenfreien Softgetränken, Begrüßungsdrink, Live-Musik, u. v. m.)
- 2 Abendessen vom abwechslungsreichen Buffet inkl. Getränkeauswahl
- 20% Rabatt auf Hotel-Wellness-Angebot und 10% Rabatt auf Hotel-Friseur-Angebot*
- Wertgutschein Hotelshop

Diese Erlebnis-Highlights sind bereits im Preis enthalten:

- Eintritt für TITAN, der weltweit längsten Hängeseilbrücke ihrer Art im Rappbodeltal
- Eintritt Aussichtsturm Solitair - 39m hoch mit Panoramablick
- Eintritt 5D-Kino-Erlebnis an der Rappbodeltalsperre

Ihr Komplettpreis

Angebot gültig im Zeitraum 01.01. bis 02.04.23

je Erw. im DZ

418,00 €

WE-Zuschlag für Erwachsene: 15,00 €/Tag (Fr & Sa). Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei. Zzgl. Energiekostenpauschale 3,00 €/Erw./Nacht. Angebotspreis inkl. MwSt. zzgl. Kurtaxe.

Ihr Komplettpreis

Angebot gültig im Zeitraum 01.02. bis 22.12.23

je Erw. im DZ

199,00 €

WE-Zuschlag für Erwachsene: 15,00 €/Tag (Fr & Sa). Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei. Zzgl. Energiekostenpauschale 3,00 €/Erw./Nacht. Angebotspreis inkl. MwSt. zzgl. Kurtaxe.

BURGHOTEL WERNIGERODE GMBH & CO. KG · LANGER STIEG 62 · 38855 WERNIGERODE · TEL +49 (0)39 43 / 51 64-0 · ONLINE BUCHUNG: WWW.HASSEROEDER-BURGHOTEL.DE

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.



ab
€ 661,-
p. Person im DZ



USEDOM – SCHMUCKSTÜCK DER OSTSEE

- ✦ Fahrt im modernen Reisebus
- ✦ 4 x Ü/F im **Hotel Residenz***, Heringsdorf**
- ✦ 4 x Abendessen im Hotel
- ✦ Ganztagesausflug Stettiner
- ✦ Haff mit örtl. Reiseleitung
- ✦ Schifffahrt von Heringsdorf nach Swinemünde
- ✦ Große Kaiserbädertour mit dem Kaiserbäderexpress
- ✦ 1 x Kaffee und Kuchen im Wasserschloss Mellenthin
- ✦ Stadtrundgang in Stralsund mit örtl. Reiseleitung
- ✦ Kurtaxe Heringsdorf

Reisetermine:

07. – 11.05.2023, 04. – 08.10.2023



ab
€ 367,-
p. Person im DZ

BERLIN, BERLIN...

Unsere beliebteste Städtereise!

- ✦ WEILKE-Reisebegleitung/Bordservice inkl. Frühstück
- ✦ 3 x Ü/F im **Top-Hotel Crowne Plaza****** (sehr zentral!)
- ✦ Stadtrundfahrt
- ✦ Stadtrundfahrt Potsdam mit Sanssouci
- ✦ ,7-Seen-Schiffsrundfahrt'

Reisetermine:

07. – 10.04., 11. – 14.05.,
15. – 18.06., 06. – 09.07, 20. – 23.07.,
03. – 06.08., 24. – 27.08., 07. – 10.09.2023



ab
€ 429,-
p. Person im DZ



MALERISCHES FLANDERN **Brügge, Gent, Antwerpen, Brüssel...**

- ✦ Fahrt im modernen Reisebus
- ✦ WEILKE-Reisebegleitung
- ✦ 3 x Ü/F im **beliebten Novotel****, Mechelen**
- ✦ ,City-Tax' inkl.
- ✦ 1 x Abendessen im Hotel
- ✦ Stadtrundgänge in Mechelen, Brügge, Gent, Antwerpen und Brüssel

Reisetermine:

07. – 10.04., 08. – 11.06., 24. – 27.08., 14. – 17.09.2023



ab
€ 299,-
p. Person im DZ

LEIPZIG ERLEBEN!

Seit Jahren eine beliebte Reise...

- ✦ Fahrt im modernen Reisebus
- ✦ WEILKE-Reisebegleitung/Bordservice
- ✦ 2 x Ü/F im **zentral gelegenen NH-Komfort-hotel****** (Gästesteuer' inkl.)
- ✦ 1 Abendessen im Auerbachs Keller
- ✦ Stadtrundfahrt
- ✦ Altstadttrundgang

Reisetermine:

31.03. – 02.04., 07. – 09.07.,
11. – 13.08., 08. – 10.09.2023

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 Reisebedingungen laut Hauptkatalog 2023 oder siehe unter www.weilke-touristik.de/agb (siehe auch: www.weilke-touristik.de/Datenschutz)

www.weilke-touristik.de



So 19. Februar MÜNSTER

KONZERT
Takashi Yasunami
18 Uhr
Erbdrostenhof
Salzstraße 38
Weitere Informationen unter
www.gwk-online.de

KONZERT
Up and out quartet
18 Uhr
Black Box im cuba cultur
Achtermannstraße 10-12
Weitere Informationen unter
www.blackbox-muenster.de

KREIS BORKEN
COMEDY
Maxi Gstettenbauer
20 Uhr
Stadthalle Borken
Am Vennehof 1, Borken
Weitere Informationen unter
stadthalle.borken.de

Mo 20. Februar MÜNSTER
KARNEVAL
Rosenmontagsumzug
13.11 Uhr
Innenstadt
Innenstadt
Weitere Informationen unter
www.bmk-muenster.de

KREIS WARENDORF
KARNEVAL
Rosenmontagsumzug
13.11 Uhr
Innenstadt
Warendorf
Weitere Informationen unter
warendorferkarneval.de

Di 21. Februar MÜNSTER
KONZERT
Shitney Beers
20 Uhr
Pension Schmidt
Alter Steinweg 37
Weitere Informationen unter
www.pensionschmidt.se

Mi 22. Februar MÜNSTER
THEATER
**Uraufführung:
„Skalar“**
18 Uhr
Theater Münster, Kleines Haus
Neubrückenstraße 63
Weitere Infos und Termine unter
www.theater-muenster.com

KREIS COESFELD
ZIRKUS
**Machine de Cirque:
La Galerie**
19.30 Uhr
konzert theater coesfeld
Osterwicker Straße 31, Coesfeld
Weitere Informationen unter
konzerttheatercoesfeld.de

KREIS WARENDORF
THEATER
**Papiertheater anders-
ARTig**
19.30 Uhr
Alte Brennerei Ennigerloh
Liebfrauenstraße 6, Ennigerloh
Weitere Informationen unter
www.alte-brennerei-
ennigerloh.de

Do 23. Februar MÜNSTER
COMEDY
**Nico Stank:
„merkste selber“**
20 Uhr
MCC Halle Münsterland
Albersloher Weg 32
Weitere Informationen unter
www.mcc-halle-muensterland.de

KREIS COESFELD
KABARETT
Dagmar Schönleber
20 Uhr
Aula Schulzentrum
An der Kreuzkirche 7, Dülmen
Weitere Informationen unter
www.duelmen.de/2668.html

KREIS WARENDORF
VORTRAG
**„Das große
Vulkan-Abenteuer“**
19.30 Uhr
Stadthalle Ahlen
Westenmauer 10, Ahlen
Weitere Informationen unter
www.stadthalle-ahlen.de

Fr 24. Februar MÜNSTER
PARTY
Tanz der Vampire
22 Uhr
Sputnikhalle
Am Hawerkamp 31
Weitere Informationen unter
www.sputnikhalle.de

KREIS COESFELD
KONZERT
Sendecki & Spiegel
20 Uhr
Burg Vischering
Berenbrock 1, Lüdinghausen
Weitere Informationen unter
burg-vischering.de



Maxi Gstettenbauer ist morgen in der Stadthalle Borken zu sehen. Foto: Andreas Krüskemper

KREIS WARENDORF
LESUNG
„Der Große Gatsby“
19.30 Uhr
Kulturgut Haus Nottbeck
Landrat-Predeick-Allee 1, Oelde-
Stromberg
Weitere Informationen unter
www.kulturgut-nottbeck.de

Sa 25. Februar MÜNSTER
KONZERT
Pale
20.30 Uhr
Gleis 22
Hafenstraße 34
Weitere Informationen unter
www.gleis22.de

KREIS WARENDORF
KONZERT
Holger Blüder
19.30 Uhr
Alte Brennerei Ennigerloh
Liebfrauenstraße 6, Ennigerloh
Weitere Informationen unter
www.alte-brennerei-
ennigerloh.de
Alle Angaben ohne Gewähr.
Aufgrund der Corona-Lage kann es zu
Absagen oder Verschiebungen kom-
men. Bitte informieren Sie sich über
eventuell geltende Corona-Vorgaben.

Gesundheit

ANZEIGE

Dieses Cannabis Öl begeistert Deutschland

Was steckt hinter dem Trend aus der Apotheke?

Die Kraft aus der Natur entdecken – darauf vertrauen mittlerweile immer mehr Menschen. So erfreut sich auch die Cannabispflanze großer Beliebtheit! Von der Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein wertvolles Cannabis Öl, das aus den Samen einer besonderen Cannabispflanze hergestellt wird (Apotheke, frei verkäuflich).

Cannabis (umgangssprachlich auch Hanf) ist in aller Munde. Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Cannabisprodukten rasant an. Kein Wunder, denn Cannabis ist eine der bedeutendsten traditionellen Pflanzen. Schon seit tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Wissenschaftlern von Rubaxx ist es gelungen, aus den Samen einer speziellen Cannabispflanze ein wertvolles Öl zu gewinnen.

Mit Vitaminen für Muskeln und Immunsystem
Neben hochwertigem Cannabisamenöl enthält Rubaxx Cannabis Öl außerdem wertvolle Vitamine für Muskeln, Knochen und das Immunsystem. Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei.



Zusätzlich trägt es zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Ebenfalls in Rubaxx Cannabis Öl enthalten: Vitamin E. Es schützt die Zellen vor oxidativem Stress, d.h. es wirkt als Radikalfänger der Schädigung von Körperzellen entgegen.

Höchste Qualität in Tropfenform
Rubaxx Cannabis Öl ist für den täglichen Verzehr geeignet. Sowohl die Herstellung als auch die Abfüllung finden nach strengsten deutschen Qualitätsstandards statt. Weiterer Pluspunkt: Das Öl ist gut verträglich.

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

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis Öl
(PZN 15617485)
www.rubaxx-cannabis.de

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Knieschmerzen in der kalten Jahreszeit?

Das hilft, wenn die Kälte in die Gelenke zieht!

Wenn die Tage kühler und ungemütlich werden, kriecht die feuchte Kälte oft sprichwörtlich in die Knochen. Vor allem Menschen mit rheumatischen Gelenksbeschwerden haben bei nasskaltem Wetter meist noch stärkere Beschwerden. Doch was tun, wenn diese Gelenkschmerzen zum täglichen Begleiter werden? Zahlreiche Betroffene vertrauen seit Langem auf spezielle Arzneitropfen, die zu 100 % natürlich wirken: Rubaxx (Apotheke, rezeptfrei).

Dieser Arzneistoff hat es in sich!
Der in Rubaxx enthaltene Arzneistoff ist nicht nur wirksam bei rheumatischen Schmerzen, sondern verschafft auch Linderung bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Die Tropfen zeichnen sich zudem durch gute Verträglichkeit aus: Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder schwere Nebenwirkungen chemischer Schmerzmittel wie Herzbeschwerden oder Magengeschwüre sind nicht bekannt.

Das Rubaxx Wirkprinzip
Durch die Darreichungsform als Tropfen wird der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleimhäute aufgenommen. Die schmerzlindernde Wirkung kann



„Ich kann das Produkt jedem raten, der wetterfähig ist und Probleme mit den Gelenken hat.“
(Hannelore M.)

sich so ohne Umwege entfalten. Tabletten dagegen müssen zunächst im Magen zersetzt werden und finden erst nach einem langen Weg über den Verdauungstrakt ins Blut. Ein weiterer Vorteil, den viele Anwender schätzen: Dank der Tropfenform lässt sich Rubaxx je nach Verlaufsform und Stärke der Schmerzen individuell dosieren.

Für Ihre Apotheke:
RubaXX®
(PZN 13588561)
www.rubaxx.de

*Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen, einer normalen Muskelfunktion und einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. 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

Mit Sauvignon Blanc und Gruyère

Schwips für die Pilze

Sie hat etwas von Pilzsuppe, aber auch von Weinsuppe. Das Süppchen von Food-Blogger Manfred Zimmer vereint beides.

Ein Trend, den ich mir wünschen würde, ist das Sprechen über Sinnesindrücke beim Essen“, schreibt Manfred Zimmer: „Denn viele haben dieses unglaubliche Sensorium, um etwas zu riechen und zu schmecken. Und für mich ist es ein Genuss zu hören, wie manche Menschen ihre eigenen Wörter und Ausdrücke finden, um ihre Aromeneindrücke zu beschreiben. Ich bin gespannt, wie Sie diese Pilz-Mangold-Suppe wahrnehmen.“

Zur Zubereitung:
Für die Suppe Knoblauchzehe in Würfel schneiden, Pilze (je nach Größe) halbieren oder vierteln, Mangoldblätter vom Strunk abzupfen und in grobe Stücke schneiden.
Butter in einem Topf zerlassen und Knoblauchwürfel darin bis ins leicht Bräunliche andünsten.
Pilze dazugeben und

schmoren. Bohnenkraut darüber streuen, etwas pfeffern und salzen.
Mangoldblätter zu den Pilzen geben und schmoren, bis sie weich, aber noch leicht bissfest sind.
Sauvignon Blanc und Gemüsebrühe in den Topf geben und ein paar Minuten köcheln lassen.
Sahne und Gruyère in den Topf geben – noch einmal etwas köcheln lassen und gut umrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Mit dem Deckel obenauf zur Seite stellen.
Für die Croûtons Baguettescheiben in Würfel schneiden.
20 g Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Baguettewürfel in der Butter schön kross anrösten. Zwischendurch den geriebenen Gruyère dazugeben, gut umrühren und mit anrösten.
Finish: Suppe in die Teller geben und Croûtons obenauf. (dpa)

Rezept der Woche Pilz-Mangold-Suppe

Einkauf

Zutaten für 2 Portionen

- Für die Suppe:
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g braune Champignons
- 80 g Mangoldblätter
- 40 g Butter
- 1 geh. TL Bohnenkraut
- 150 ml Sauvignon Blanc
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Sahne
- 50 g geriebenen Gruyère
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- Für die Croûtons:
- 2 Baguettescheiben
- 20 g Butter
- 10 g geriebenen Gruyère



Foto: dpa/Manfred Zimmer

Karneval in Seppenrade

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

Voller Motivation und Tatendrang freut sich Stabil Daobi auf tolle Tage auf dem Berg

Endlich wieder fünfte Jahreszeit

Das C-Wort ließ uns lange warten, endlich dürfen wir wieder in die fünfte Jahreszeit starten – so der Slogan des jeweils zur Session aufgelegten Flyers der Karnevalsgesellschaft Stabil daobi. Ist das letzte Karnevalsfest 2020 bereits gefühlt „zehn Jahre“ her, um so größer ist die Vorfreude auf die kommenden närrischen Tage im Rosendorf.

Unter dem Motto „Der Zug hat keine Bremse“ ein nicht nur auf dem Ballermann bekannter Partysong, steigt am Donnerstag (16. Februar) die Weiberfastnachtsparty ab 19.11 Uhr im beheizten Zelt auf dem Festplatz in Seppenrade. DJ Christian Willmer wird, wie schon in den vergangenen Sessionen auch, alles geben und gemeinsam mit den bunt kostümierten Narren wieder eine super Sause auf das Parkett legen. Die Cocktailbar sorgt für köstliche Durstlöscher.

Am Karnevalssonntag (19. Februar) stehen dann wieder die Nachwuchsnarren im Dorf im Mittelpunkt des karnevalistischen Geschehens. Angeführt vom Kinderprinzenpaar Prinz Erik (Tintrup), Prinzessin Eva (Hölker) und den Funken Louisa (Niewind) und Emma (Hartweg) beginnt um 10.11 Uhr der Umzug durch die Straßen von Seppenrade.

Nach dem Aufstellen auf dem Edeka-Parkplatz wird der bunte Lindwurm musi-



Wenn Seppenrade Karneval feiert, dann ist gute Laune garantiert.

Foto: Christian Besse

kalisch begleitet vom Spielmannszug „Klingendes Spiel Seppenrade“ und den Seppenrader Dorfmusikanten. Abgesehen vom Frühshoppen für die großen Narren beginnt ab 11.11 Uhr das Programm für die Kinder auf der Bühne im Festzelt. Neben den verschiedenen Tanzaufführungen der Kindertanzgruppen von Fortuna und den Tetekumer Mi-

ni Funken darf ein Zauberer nicht fehlen. Verschiedenste Zauberkünste werden dieses Jahr von Hendrik Thier aufgeführt und für strahlende Kinderaugen sorgen. „Du solltest nicht alleine zum Rosenmontag gehen“ lautet die Devise in Seppenrade. Ab 15.11 Uhr beginnt die Prunksitzung der Karnevalisten die beim Einzug ins Festzelt angeführt

wird von den Ambossfunken, Präsident Markus Wittkemper und dem Elferrat. Programmchef Tobias Schlütermann hat wieder keine Mühen gescheut allen Karnevalsfans ein abwechslungsreiches Programm aus Comedy, Tanz und Stimmung zusammenzustellen. Neben Lokalmatador Michael Becker erwartet die Narren unter anderem Haus-

meister Machulke und Showtänzerin Deneeze. Musikalisch begleitet wird der Nachmittag von der Tanz- und Showband Motion, die auch zum Kehraus ab 17.11 Uhr und am Abend nach dem Programm aufspielen.

10
Jahre

Pieper & Tüns
Wir machen, dass es fährt.

- Inspektionen aller Fahrzeugtypen
- jeden Tag TÜV, DEKRA oder KÜS in unserem Haus
- Abgasuntersuchung für Diesel und Benzin
- Anlasser- und Lichtmaschinenreparatur und -austausch
- Klimaanlage

Lindenstraße 2 · 59348 Lüdinghausen · ☎ 02591-3995

R
W

RAINER WUTTKE
ELEKTROTECHNIK

Elektroinstallation
Lichttechnik/-planung
Haus- und Telekommunikation
Telekommunikation/ISDN

Antennen-/Satellitentechnik
Netzwerk- und Datentechnik
Elektroheizung/Warmwassergeräte
Alarm- und Sicherheitstechnik
Jalousiesteuerung
Stromverteilungsanlagen/Verteilerbau
Hausgeräte/Hausinstallation

Telefon 0 25 91 / 8 82 59
Mobil 01 78 / 6 98 58 35
Peickeskamp 15

info@elektro-wuttke.de
www.elektro-wuttke.de
59348 Lüdinghausen-Seppenrade

HELLAU!

Stabil daobi

„Vor Ort für Sie da!“

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Ihr Ansprechpartner des Vertrauens, wenn es um Ihre Finanzen geht.

Dülmener Str. 30
59348 Lüdinghausen
Telefon 02591.9850-0
E-Mail info@vobadirekt.de

Volksbank Süd Münsterland Mitte

EXPERTENHAUS – Ihre Profis rund ums Haus

25% Förderung sichern

Ihr Partner für Klimasysteme seit über 60 Jahren.

Northoff
KÄLTE. KLIMA. LÜFTUNG.

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

Kühlen. Heizen. Luftreinigen.

E² Brzoska
Photovoltaik & Elektrotechnik

Zu hohe Energiepreise?
Nachhaltig Strompreise senken!

• Photovoltaik
• Ladestation & Speicher
• Elektrotechnik

Jetzt auch
Online-Angebot einholen!

Hoflinde 4 · 48317 Drensteinfurt
02387.9192448 0157.70266112
Mail info@ehochzwei.de www.ehochzwei.de

Gärtnerei Baumschule

Schwalvenberg

Haltern am See · Hullern · Hauptstraße 26
Tel. 02364-12272 · Mo.–Fr. 9–18 Uhr · Sa. 9–13 Uhr
www.schwalvenberg.de



Grafik: shutterstock.de

MÖBEL MEYER

Zur Seilscheibe 1 - 45711 Datteln
Tel.: 02363-37170
www.moebelmeyer.de
Ihr Spezialist für
Wohnen - Küche - Schlafen

Franz-Josef Albrink

Aspastraße 21
59394 Nordkirchen
Telefon (0 25 96) 27 75
Telefax (0 25 96) 40 44

Sanitär
Heizung
Klima

www.albrink-haustechnik.de
info@albrink-haustechnik.de

KAMINWELT NEUER
"Feuer aus Meisterhand"

Exklusive Außenfeuerstellen

Wilhelm-Haas-Str. 2 · 59348 Lüdinghausen · Tel: 02591-507757
www.kaminwelt.com

Stellenangebote

DER HEIZKOSTENHAMMER LÄSST MICH KALT.

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

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



FRÜHDienstKRAFT: Wir suchen einen zuverlässigen und flexiblen Mitarbeiter (m/w/d) für die Zustellung der Tageszeitung in wechselnden Bezirken für 36 Wochenarbeitsstunden im südlichen Münsterland (Briefkastenzustellung). Arbeitszeiten: 02.00–08.00 Uhr morgens, von Montag bis Samstag. Für diese Tätigkeit benötigen Sie einen eigenen PKW. Wir freuen uns auf Sie!

**Aschendorff Logistik • Telefon: 0251/ 690-664,
E-Mail: nachtlichter@aschendorff.de
Stichwort: Vollzeitkraft Tageszeitung Südost.**



**Wir suchen
Zeitungsboten (m/w/d)
ab 18 Jahren**
für die Verteilung der Tageszeitung
und von Briefen nachts oder in
den frühen Morgenstunden auf
Minijob- oder Teilzeitbasis in
– OTTMARSBOCHOLT
(inkl. Briefe, mit Pkw
auch Vollzeit möglich)
– SEPPENRADE
– SENDEN, BÖSENSELL.
Wir freuen uns auf Sie!
Telefon (02 51) 690-664
zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.de
oder per WhatsApp: : 0172/1988357

Wir suchen ab sofort eine Zahnmedizinische Fachangestellte (ZFA) (m/w/d) für den überwiegenden Einsatz an der Rezeption, sowie für Abrechnung und allgemeine Verwaltungstätigkeiten. Wir bieten Dir eine freundliche Atmosphäre im Team, eigenverantwortliches Arbeiten, ein überalterliches Gehalt, Förderung von Fort- u. Weiterbildung und eine flexible Urlaubsgestaltung. Mehr Informationen findest Du unter: www.zahnarztpraxis-kaltermann.de Bewerbungen bitte schriftlich oder per E-Mail an: Dr. Jens Kaltermann, Blaufarbergasse 6, 59348 Lüdinghausen ☎ 02591-3038 E-Mail: info@zahnarztpraxis-kaltermann.de

Raumpflegerin gesucht! 3 etagiges Haus + Keller an der Greverer Straße in Vadrup. 2x die Woche jeweils 3-4 Stunden, 14€/Stunde. Die Tätigkeiten umfassen, Raumpflege und Fensterreinigung. Wir bieten ein freundliches und familiäres Umfeld. Es gibt einen kleinen, lieben Hund im Haushalt. Kontakt gerne unter ☎ 0170/2780404 (Hans Riesenbeck)

Psychotherapeutische Praxis in Offen-Vinnum bietet Approbierten m/w/d (gerne auch frisch oder in Bälle approbiert) eine Anstellung. Gute Bezahlung, freie Einteilung der Arbeits- und Urlaubszeiten. Fachkunde in TP oder VT möglich. Job-Sharing wäre auch denkbar. Formlos bewerben unter <https://www.praxis-menke.com>

Exam. Kranken-Altenpflegers. gesucht. Pflege in häusl. Bereich bei Beatmung; jahrelange stabile Versorgung, (kein Arbeitsstress - kein Pflegedienst); Voll-/Teilzeit sozialversichert, unbefristet, 48291 Telgte. ☎ 02504/4640.

Tischler / Metallbauer / Monteur gesucht (m/w/d) für Montage von Türen Überdachungen und Fenstern. Wir bieten eigenen Firmenwagen und 20.00€ Stundenlohn BAUMENT ☎ 02591-233070 info@baument.de

Reinigungskraft in Senden gesucht. Donnerstags 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr. Über tarifliche Bezahlung. ☎ 0152-09287121.

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

Ahlener Westen, Haushaltshilfe für 2x wöchentl. Mo + Do von 9-12 Uhr gesucht. ☎ 0178/3325650.

Putzhilfe, Einpersonenhaushalt, in LH, im Rott gesucht. ☎ 02591/ 6593.

Lebensversicherungen BGH-Urteil:

Retten Sie jetzt Ihr Geld!

ANZEIGE

Wenn Sie eine Lebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – denn es geht um viel Geld!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuziehen, bevor es von der hohen Inflation und den Gebühren der Versicherer aufgefressen wird. Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern.

Aufgrund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versicherungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung

– alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: Die Versicherung muss Sie auch an dem mit Ihrem Geld erzielten Anlagegewinn beteiligen. So können Sie bis zu 150 % der eingezahlten Beiträge zurückholen!



Es geht um viel Geld. Foto: Bits and Splits/stock.adobe.com

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.

Sammler sucht Militär Fotos, Grubenlampen u. Fußball - Sammelbilder, Autogramme, Anstecknadeln. ☎ 02365/8032440

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

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

Sammler sucht Schallplatten und CDs 01711273179

Rund ums Fahrzeug

4 Conti-Reifen 185/55 R16 h, sehr gutes Profil. ☎ 0163/3937410.

Tickets & Veranstaltungen

Paul Panzer, MidlifeCrisis - Willkommen auf der dunklen Seite am 4. März um 20 Uhr in der Halle Münsterland 2 Karten für je 40€ ☎ 0151/23711506.

Zu verschenken

Esszimmertisch und 6 Stühle zu verschenken an Selbstabholler, 1,60m x 1m, erweiterbar auf 2,60m ☎ 0151/50902742.

Sammlertreffpunkt

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

Verloren/Gefunden

Am 15.2.23 zw. Kanalstr. u. Wierburgpark 2 Ringe in Schlangenförm. Weiss- und Gelbgold und ein Amulett verloren. Erinnerungstücker an die Oma. Finderlohn!! ☎ 0172/2171910.

Irak. Passport verloren ☎ 0152/1948892.

Bekanntschaften

Rose oder Kaktus? Campingurlaub oder Luxushotel? Frühaufsteher oder Morgenmuffel? 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

Margarete, 74J., Hausfrau, verwitwet, bin eine einfache, aber sehr hübsche Frau, mit vollbus., weibl. Figur, finanz. gut versorgt. Ich koche gern u. gut, bin fleißig in Haus u. Garten. Welcher Mann, gerne auch älter, möchte nicht mehr einsam sein u. ruft an? Wäre umzugsbereit u. habe eig. Auto. Bitte um Kontaktaufnahme pv ☎ 0151/20593017.

Brigitta, 70 J., verwitwet, gepflegt, mit schöner Figur u. etwas mehr Oberweite. Mag Musik, die gemütl. Häuslichkeit, Garten u. die Natur, bin lebensfroh aber sehr einsam. Sind Sie ein lieber Mann, der auch nicht mehr allein sein will? Dann fassen Sie sich ein Herz u. rufen Sie üb. pv an, gerne schon heute. ☎ 0162-7928872.

Alfred, 72, charmant, sympathisch, ein aktiver, lebensfroher Mann mit Herz u. Humor. Ich wünsche mir eine Partnerin, um das Leben zu genießen, zu reisen, um einfach glücklich zu sein. Gern Freundschaft bei getrennten Wohnungen. PV Partnerservice, ab 10 Uhr, ☎ 02861-8130720

Juliane, 61 J., jung gebl., unkompl., m. Top-Figur, Humor u. Herzl. Wesen. Ich liebe die Natur, Sport, das einfache Schöne im Leben u. hoffe auf den Anruf üb. pv eines lieben Mannes, der sich auch in schweren Zeiten wieder Zweisamk. wünscht. ☎ 0176-43632696.

Trainieren OHNE Vertragsbindung FÜR ALLE!

35,90€^{mtl.}

FIT FLEXX
FITNESS PARK

Aspastraße 7a • 59394 Nordkirchen

*10 MONAT VORHER KUNDABR. KEINE VERSTECKTEN KOSTEN, DIE BEI DER ANMELDUNG FÄLLT EINE EINMALIGE ANMELDEGEHÖR • MEMBERSHIP AN. DIESES ANGEBOT GILT NUR IN EINEM BEZUGTEN ZEITRAUM GÜLTIG.

ANZEIGE

Immer müde? Abgeschlagen? Schilddrüsenunterfunktion?

Viele Menschen leiden unter Schilddrüsenunterfunktion, ohne es zu wissen. Die Symptome sind vielfältig und können leicht mit anderen gesundheitlichen Problemen verwechselt werden. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung verbessern Wohlbefinden und Lebensqualität.

Eine Schilddrüsenunterfunktion bedeutet, dass die Schilddrüse nicht ausreichend Hormone produziert. Dies kann zu einer Reihe von Symptomen führen wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, Konzentrationsproblemen, Depressionen und Kälteempfindlichkeit.

Sollte ein Verdacht bestehen, empfiehlt sich ein ZuhauseTEST. Es ist eine schnelle und einfache Möglichkeit, um rechtzeitig zu handeln und mit

einem Arzt eine effektive Behandlung, in der Regel durch eine Ersatztherapie mit Schilddrüsenhormonen, zu besprechen.

Den **ZuhauseTEST Schilddrüse** gibt es in der Drogerie **dm** oder online auf www.zuhausestest.de.



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.

Motorräder

Suche altes Mofa, Moped oder Motorrad bis Bj. 1985 zum restaurieren, auch in Teilen oder nicht komplett, gerne alles anbieten. ☎ 0176/34466838.

Suche Vespa Piaggio Roller in jedem Zustand. Einfach mal alles anbieten ☎ 01712098417, rufe zurück.

Reisemobile/Wohnwagen

Wohnmobil von priv. für priv. gesucht. ☎ 0177/9673461

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

Veranstaltungen

Herren-Kegelclub "Loat Goan" sucht Verstärkung. Kegeltermin Freitag's 14-tätig 17:00-20:00 Uhr, Gaststätte "Schwenken" Lüdinghausen. ☎ 0170/7375298, ab 14:00 Uhr.

Discofox-Tanzpartnerin gesucht, von Partner (59J.). ☎ 02501/262609. (AB)

KINDER LEIDEN AM MEISTEN!

Nothilfe **Ukraine**



"BITTE SPENDEN SIE JETZT!"

www.plan.de/spenden-fuer-ukraine



AGM

Anzeigenblattgruppe Münsterland

Verlag
AGM Produktions- und Vermarktungs GmbH
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/69 99 40 50
Fax 0251/69 80 80 90
www.ag-muensterland.de
Anzeigenleitung
Marc Arne Schümann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/69 99 40 50
Fax 0251/69 80 80 90
info.agm@aschendorff-medien.de
Redaktionsleitung
Claudia Bakker
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/69 99 40 50
Fax 0251/69 80 75 90
leitung.redaktion@ag-muensterland.de
Vertrieb
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/69 99 40 50
Druck
Aschendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster

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



WOCHENPOST

Dreingau Zeitung

streiflichter Emskurier StadtAnzeiger



„Ant-Man And The Wasp: Quantumania“
Abenteuer

FAZIT: ★★★★★
Angesichts der komplexen Vorgeschichte in den Filmen und Serien des Marvel Cinematic Universe (MCU) gibt es für Fans einige Aha-Erlebnisse, während es für Anfänger zur Herausforderung werden könnte, beim 31. MCU-Film komplett durchzusteuern.

„Ant-Man and the Wasp: Quantumania“

Abgedrehtes Spektakel

Der dritte Film aus Marvels „Ant-Man“-Reihe ist bislang der verrückteste.

Scott alias Ant-Man (Paul Rudd), seine Tochter Cassie, seine Freundin Hope/Wasp (Evangeline Lilly) sowie Hopes Eltern Hank (Michael Douglas) und Janet (Michelle Pfeiffer) werden in den sogenannten subatomaren Raum gezogen. Janet, die 30 Jahre in diesem verrückten Universum gefangen war, bevor sie von

Hank gerettet wurde, hat dort einige Freunde, aber vor allem einen erbitterten Feind. Kang, der Eroberer, löscht alternative Zeitlinien und Universen auf brutale Art aus. Und Kang (Jonathan Majors) hat noch eine Rechnung mit Janet offen. In dem unterhaltsamen, abgedrehten und knallbunten Spektakel von Peyton Reed, der auch bei den anderen „Ant-Man“-Filmen Regie führte, gibt es lebendige Häuser, Schnecken mit Pferdekörpern, ein Wesen, das man trinken kann, und einen

witzigen Auftritt von Bill Murray. Angesichts der komplexen Vorgeschichte in den Filmen und Serien des Marvel Cinematic Universe (MCU) gibt es für Fans einige Aha-Erlebnisse, während es für Anfänger zur Herausforderung werden könnte, beim 31. MCU-Film komplett durchzusteuern. (dpa)



Michelle Pfeiffer (o. v. l.) als Janet van Dyne und Michael Douglas als Hank Pym sowie Paul Rudd (u.v.l.) als Scott Lang/Ant-Man, Kathryn Newton als Cassandra „Cassie“ Lang, Evangeline Lilly als Hope Van Dyne/Wasp im neuen Marvel-Kinofilm „Ant-Man and The Wasp: Quantumania“.
Foto: Disney/Marvel Studios/dpa



BRUNO KLEINE

Da gibt's mehr!

ROSENMTAG

GEÖFFNET VON 9:30 - 18:30 UHR!

Wir laden Sie ein und möchten Sie von unserer **Frühjahrsmode** überzeugen.

Bruno Kleine GmbH & Co. KG Neustraße 17 48599 Gronau Tel. 02562 991224	Bruno Kleine GmbH & Co. KG Jakobstr. 7 46354 S.-Oeding Tel. 02862 58950	Bruno Kleine GmbH & Co. KG Konrad-Adenauer-Str. 8 59348 Lüdinghausen Tel. 02591 9807890
---	--	--

www.bruno-kleine.de

Leben ohne Schmerzen

Ilitza Baak-Elfert führt seit 20 Jahren in Ascheberg eine der größten Praxen für amerikanische Chiropraktik in Deutschland

Begeisterung ist ein Motor, der anspricht. Man braucht den Mut, einen anderen Weg einzuschlagen, sich auf Neues einzulassen, dann steht am Ende der Erfolg. Chiropraktikerin Ilitza Baak-Elfert hat einen solchen Weg gewählt.



Vor der Justierung scannt Heilpraktikerin Ilitza Baak-Elfert die Wirbelsäule. Diese computergesteuerte Diagnostik ermöglicht es ihr, den Zustand des Nervensystems zu erkennen und die Ursachen für Krankheiten zu beheben.

Nach ihrer erfolgreichen Ausbildung zur Heilpraktikerin ist sie vor 25 Jahren mit den allgemein bekannten Behandlungsmethoden wie Akupunktur, Augendiagnostik, Sauerstofftherapie, Neuraltherapie und Homöopathie in den Arbeitsalltag gestartet. Sie leitete das Allergie- und Tinnituszentrum der Klinik im Kurpark in Bad Rothenfelde, bevor sie sich 2003 in Ascheberg mit ei-

ner eigenen Naturheilpraxis, die sie 2008 noch vergrößerte, selbstständig gemacht hat.

Die Wende brachte ein Seminarbesuch. Dort traf sie einen amerikanischen Doctor of Chiropractic. „Durch diese Begegnung wurde mein bisheriges naturheilkundliches Den-

„Die Logik und Einfachheit dieses Behandlungssystems hat mich von Anfang an begeistert. Schmerzen beseitigen ohne Medikamente oder Operationen! Ich habe im Leben nie gedacht, dass ich jemals Chiropractic machen würde, weil ich einen Heidenrespekt vor der Halswirbelsäule habe“, verrät die zierliche, blonde Frau. Doch sie traute sich und nahm eine dreijährige Ausbildung am American Institute of Chiropractic in Angriff und führt heute eine der größten Praxen für amerikanische Chiropractic in Deutschland. Mit einem Patientenstamm, der aus Berlin, Hamburg, Düsseldorf, dem Ruhrgebiet und sogar aus dem Ausland anreist.

Das Geheimnis des Erfolges ist die Effektivität dieses Behandlungssystems. „Man muss wis-

sen, dass entlang der Wirbelsäule das wichtigste Steuerungs- und Kommunikationssystem des Menschen verläuft, das Nervensystem. Es ist der ‚Chef‘ im Körper und

„Das Nervensystem ist der ‚Chef‘ im Körper und muss einwandfrei funktionieren.“

Ilitza Baak-Elfert

muss einwandfrei funktionieren, damit der Mensch gesund bleibt, denn jede Zelle, jedes Organ, jede Körperfunktion wird darüber gesteuert. Wenn beispielsweise durch verdrehte Wirbel Druck auf die Nerven kommt, wird die reibungslose Kommunikation zwischen Gehirn und Körper gestört, und es kommt zu Fehlfunktionen, Schmerzen und Krankheit“, erklärt sie.



Zur exakten Justierung ihrer Patienten setzt Ilitza Baak-Elfert hochtechnische US Chiropractic Liegen ein, mit den man Bandscheibenvorfälle behandeln kann.

Das Nervensystem muss exakt an den Stellen entlastet werden, wo es zu Störungen bei der Übertragung von elektrischen Nervensignalen zwischen Gehirn und Körperzellen kommt. „Diese Störfrequenzen messen wir mit einem von der NASA entwickelten Nervenscanner.“ Durch die Justierungen mit speziellen chiropraktischen Instrumenten und hochtechnischen US-Chiropractic-Liegen verschwinden nicht nur typische Wirbelsäulen-

symptome wie Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, sondern auch viele organische Störungen wie Blasen-, Magen- und Darmbeschwerden. Ilitza Baak-Elfert hat ihren Richtungswechsel nie bereut.

**Konermannstraße 16
59387 Ascheberg
☎ 0 25 93 - 92 88 68**

AKTION

American Chiropractic COMPUTER SCAN aus USA

gibt mehr Klarheit bei ...

- ... **RÜCKENSCHMERZEN**, Nacken-, Schulter- und Armschmerzen, Taubheit / Kribbeln in Armen / Beinen, Blasen Schwäche, Magenschmerzen
- ... **MIGRÄNE, SCHWINDEL**, Kopfschmerzen, Tinnitus
- ... **KONZENTRATIONSMANGEL UND SCHULISCHER LEISTUNGSABFALL**, Stottern, häufige Ohrinfekte

Schmerzlos und strahlenfrei analysiert das neuartige Diagnosegerät objektiv die Funktion des Nervensystems. Der Patient versteht sein Problem erstmals durch einfache, farbliche, grafische Darstellung.

„Nervenblockaden“ sind häufige Ursachen der genannten Symptome“ klären Dr. of Chiropractic USA auf.

Angebot
Statt **50,- €**
jetzt nur **30,- €**

I. Baak - Elfert
Amerikanische Chiropraktik
Chiropraktikerin • Heilpraktikerin
Konermannstr. 16 • 59387 Ascheberg • Fon 0 25 93 / 92 88 68

Anzeige