

HALLO

MÜNSTER

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 18. Februar 2023
Ausgabe 7/2023 · Verteilte Auflage: 102 400



Infos zu Kita-Plätzen

Nach dem Software-Fehler bei der Vergabe der Kita-Plätze über den Kita-Navigator informiert die Stadt über das weitere Vorgehen. |Seite 2



Leckeres Süsschen

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

Bewohnerparken wird teurer

MÜNSTER. Der Rat der Stadt Münster hat am Mittwoch eine neue Gebührenordnung für Bewohnerparkausweise beschlossen. Hintergrund ist, dass die aktuellen Gebühren nicht den tatsächlichen Kosten für öffentlichen Parkraum entsprechen. Die Bereitstellung der Parkplätze wird daher derzeit aus dem allgemeinen städtischen Haushalt finanziert. Die jetzt verabschiedete Anpassung soll dafür sorgen, dass die Nutzerinnen und Nutzer selbst zukünftig die Kosten des Bewohnerparkens decken. In Münster sind bislang 17 Euro pro Jahr fällig. In einem ersten Schritt erfolgt zum 1. Juli 2023 eine Erhöhung der Gebühr für einen Bewohnerparkausweis auf mindestens 130 Euro bis maximal 190 Euro pro Jahr. Ab dem 1. Juli 2024 sollen die Gebühren dann für die Stadt kostendeckend sein und mindestens 260 Euro bis maximal 380 Euro pro Jahr betragen. Bürgerinnen und Bürger, die einen Münster-Pass besitzen, wird die Gebühr auf pauschal 80 Euro pro Jahr reduziert. Bewohnerparkausweise, die über den 1. Juli 2023 hinaus gültig sind, sind für die Laufzeit der noch bestehenden Genehmigung nicht von der Erhöhung betroffen. Die neuen Gebühren fallen erst bei einer Verlängerung des Ausweises an. Die Gebührenordnung gibt es online unter:
www.stadt-muenster.de/bewohnerparken

Jetzt geht's los!



Endlich startet wieder ein Rosenmontagszug |Seiten 3+7

Anmeldungen für weiterführende Schulen abgeschlossen

Zuwachs an den Realschulen

MÜNSTER. Das Gymnasium steht bei Eltern in Münster weiterhin hoch im Kurs. Die Zahlen übertreffen die der zum letzten Schuljahr aufgenommenen Schülerinnen und Schüler. Auch die Realschulen verzeichnen eine höhere Nachfrage.

2701 Schülerinnen und Schüler der vierten Klassen der städtischen Grundschulen wechseln nach den Sommerferien auf weiterführende Schulen.

Für den Besuch auf den städtischen Gymnasien haben sich 1201 Kinder entschieden, das sind 21 Kinder mehr als im Vorjahr. Besonders nachgefragt war in diesem Jahr das Ratsgymnasium. Hier überstieg die Nachfrage das Platzangebot um 33 Kinder. Alternativen bieten sich mit freien Plätzen insbesondere am Johann-Conrad-Schlaun-Gymnasium, am Schillergymnasium und am Geschwister-Scholl-Gymnasium.

Eine verstärkte Nachfrage erleben in diesem Jahr die Realschulen. Nach 464 Anmeldungen im Vorjahr gab es in diesem Jahr insgesamt 578 Anmeldungen an den sechs städtischen Realschulen. Gleich an drei Realschulen gibt es eine höhere Nachfrage, als Plätze zur Verfügung stehen: Erich-Klausener-Schule (132 Anmeldungen), die Geschwister-Scholl-Realschule (98) und die Realschule in Wolbeck (101).

Für die Geschwister-Scholl-Realschule und die Realschule Wolbeck wird jeweils eine Mehrklasse bei der Bezirksregierung beantragt, sodass alle Kinder aufgenommen werden können. Die Erich-Klausener-Schule wird Kinder abweisen müssen, da dort nur vier Klassen gebildet werden können. Hingegen hat die Erna-de-Vries-Schule noch Aufnahmekapazitäten; auch an der Johannes-Gutenberg-Realschule in Hilstrup gibt es noch einige freie Plätze.

Bei den Hauptschulen liegen die Anmeldungen in Wolbeck und Hilstrup unter dem Niveau des Vorjahres. Erfahrungsgemäß ist aber mit Nachzüglern zu rechnen, teilt die Stadt mit.

Alle Eltern, deren Kinder an einzelnen Schulen keinen Platz erhalten, werden von den Schulleitungen umgehend informiert. Sie werden um Neuanmeldungen an anderen Schulen gebeten und erhalten Hinweise, welche Schulen noch Plätze frei haben. Die Aufnahmebestätigungen werden von den Schulen versandt, sobald alle Mädchen und Jungen für das kommende Schuljahr einen Platz gefunden haben.

Bereits beendet sind die Verfahren an den städtischen Gesamtschulen. Insgesamt standen den 521 Anmeldungen lediglich 270 Schulplätze gegenüber. So musste an der Gesamtschule Münster-Mitte (305 Anmeldewünsche) und an der Mathilde-Anneke-Gesamtschule (216) das Los über die Aufnahme entscheiden.

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0251/690-99 40 50

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

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

AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

TRÖDELMARKT
Sonntag, 19.02.2023
Möbel Höffner
Haus Uhlenkotten – MS
Info: Brauns Märkte GmbH & Co. KG
Telefon: 0251-24 90 12

WWW.GOLD24DIRECT.DE

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

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

JOSEF PFANDLEIHHHAUS JC JUWELIER
KFZ • GOLD • SILBER • DIAMANTEN • LUXUSUHREN
Inh. Josef Christ Tel.: 0251 85 70 00 08
Salzstraße 36 • 48143 Münster • Mo.–Sa. von 10.00–18.00 Uhr • Mob.: 0173 885 68 97
WWW.JC-TRAURINGE.DE

– Anzeige –

Für gutes Essen ist gesorgt
Der Lieferservice der Landhausküche bringt Mittagsgerichte direkt ins Haus

Was tun, wenn die eigenen Eltern alt werden und Unterstützung zum Beispiel beim Mittagessen benötigen? Mitkochen ist für viele heute nicht möglich. So trennen immer häufiger Eltern und ihre erwachsenen Kinder hunderte Kilometer voneinander oder sie sind beruflich eingespannt. Wer mag, kann den Service der Landhausküche nutzen. Unter www.landhaus-kueche.de oder in der gleichnamigen App können erwachsene Kinder für ihre hochbetagten Eltern schnell und einfach ein Mittagessen bestellen. Da keine Vertragsbindung besteht, können der Service unverbindlich getestet und die Mittagsgerichte probiert werden. Denn das Wichtigste ist doch, dass die Eltern versorgt sind und dass es ihnen schmeckt!

Neben Klassikern der guten deutschen Küche kochen die Köchinnen und Köche der Landhausküche auch besondere Spezialitäten, wie die Mini Steaks vom Schweinelachs in Feinschmeckersöße mit Petersilienkartoffeln oder den Pfifferlingstopf vom Rind in Burgundersoße mit Pariser Karotten und Knöpflespätzle. Auf Wunsch werden die Gerichte an 365 Tagen im Jahr direkt nach Hause gebracht – auch an Sonn- und Feiertagen.

Für mehr Informationen sind die Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar: montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr unter
0 25 01 – 5 96 96 38




Rosenmontag geöffnet!

www.lichtberatung-zuhause.de

Leuchtenland
Münster-Pleistemühlenweg 284

Große Auswahl zu fairen Preisen seit 55 Jahren
Mo.-Fr. 10-18.30 Uhr – Sa. -16 Uhr - Tel.: 0251 1337722



MIT UNS SIND SIE IMMER AUF DEM LAUFENDEN!



AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

BESTE PREISE – VERGLEICHEN SIE!

AKTION: 50 € EXTRA automatisch für alle Kunden! *
*ab 10 Gramm Feingold

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

BATTERIEWECHSEL 5,- €

Juwelier Fischer
AEGIDIIMARKT 7
(ggü. Café Extrablatt/LWL Museum) · Tel. 0251-39 57 47 93
goldankauf-juwelier-fischer.de

Montag – Samstag 10–18 Uhr
P 3 Std. frei Parken im Aegidiiparkhaus

Kurz notiert

Umleitung für Linie 18 in Amelsbüren

AMELSBÜREN. Von Montag (20. Februar) bis voraussichtlich 20. Juni fährt die Linie 18 in Amelsbüren eine Umleitung: zwischen den Haltestellen Raringheide und Davertstraße in beiden Richtungen über Pater-Kolbe-Straße und Leisnerstraße. Die Haltestelle Pater-Kolbe-Straße fährt die Linie 18 auf der gleichnamigen Straße (Haltestellen der Linie 1) an. Außerdem kann nicht an den Haltestellen Siriusweg und Am Dornbusch gestoppt werden. Nächste Ein- und Ausstiegsmöglichkeit ist die Haltestelle Davertstraße. In Richtung Hiltrup richten die Stadtwerke zudem eine Ersatzhaltestelle auf der Leisnerstraße, Ecke Davertstraße ein. Grund für die Umleitung ist die Sperrung des Dornbuschs.

Keine Durchfahrt an der Fliednerstraße

MÜNSTER. Ab Rosenmontag (20. Februar) ist an der Fliednerstraße rund zwei Wochen lang keine Durchfahrt für Kraftfahrzeuge möglich. Die Stadtnetze Münster schließen einen Neubau an das Wärmenetz an. Aufgrund der engen Straßenverhältnisse wird die Straße auf Höhe der Hausnummern 9 bis 11 für die Durchfahrt gesperrt. Die Einrichtungen der Universität Münster an der Fliednerstraße erreichen Autofahrende aus Richtung Roxeler Straße. Mit dem Rad und zu Fuß kann die Baustelle passiert werden.

Tier der Woche

Trick ist im Mai 2022 geboren und hat noch nicht so viel kennengelernt. Draußen ist er oftmals mit den Umweltreizen überfordert. Auch sein Jagdtrieb kommt gerne durch. Er bellt dann Hunde, Menschen, Fahrräder und Autos an. Auch das Alleinebleiben hat Trick noch nicht gelernt. Jetzt sucht er hunderfahrene Menschen, die ihm ein neues und ruhiges Zuhause in einer ruhigen Umgebung schenken möchten. Infos: Tierheim des Tierchutz-Vereins Münster, Dingstiege 71, ☎ 32 62 80



Anmelden fürs große Saubermachen



Noch bis zum 24. Februar läuft die Anmeldefrist für die Frühjahrsputzaktion „Sauberes Münster“ vom 24. bis 30. März. Wer noch mitmachen möchte, kann sich anmelden unter www.awm.muenster.de/sauberes-muenster oder ☎ 0251/60 52 55. Wenn viele engagierte Münsteranerinnen und Münsteraner zur Sammelzange greifen und Parks, Grünflächen, Schulhöfe oder Spielplätze von Unrat befreien, ist auch der JULE Club der Lebenshilfe Münster, hier im Bild mit AWM-Projektleiterin Tina Mai (M.) mit dabei.

Klage für Gesamtschule in Roxel

MÜNSTER. Die Stadt Münster klagt gegen die Entscheidung der Bezirksregierung, keine Gesamtschule am Standort Roxel errichten zu dürfen. Das hat der Rat in seiner Sitzung am Mittwoch mit großer Mehrheit entschieden. Parallel zu dem juristischen Verfahren wird die Verwaltung wegen des hohen Bedarfs an Gesamtschulplätzen in Münster Alternativen zum Standort Roxel prüfen, teilt die Stadt mit.

Der Rat folgte damit dem Vorschlag der Verwaltung, für die Genehmigung der dritten städtischen Gesamtschule vor das Verwaltungsgericht zu ziehen. Die Bezirksregierung hatte den städtischen Antrag für eine Gesamtschule in Roxel am 23. Januar abgelehnt und auf eine Bestandsgefährdung der mit vier Zügen in Havixbeck und zwei Zügen in Billerbeck geführten Anne-Frank-Gesamtschule der Gemeinde Havixbeck verwiesen. Die Behörde begründete ihre Ablehnung mit dem Verstoß gegen das interkommunale Rücksichtnahmegebot. Die Stadt sieht ihrerseits keine Gefährdung der benachbarten Schule und stützt sich auf das Gutachten einer beauftragten Fachanwaltskanzlei.

Software-Fehler bei der Platzvergabe / Zusagen verzögern sich
Kita-Verträge bleiben gültig

Nach dem Aussetzen des Kita-Navigators wegen fehlerhafter Vermittlungsergebnisse haben die Stadt Münster und die zuständige Softwarefirma den Fehler ausfindig gemacht.

MÜNSTER. Das internetbasierte Verfahren, das Eltern bei der Suche nach einem geeigneten Platz für ihre Kinder in Kindertageseinrichtungen unterstützt, produzierte fehlerhafte Ergebnisse. Stadt und Softwarefirma arbeiten daran, den Sortierfehler

schnellstmöglich zu beheben. Betreuungsverträge, die vor der Sperrung des Kita-Navigators beidseitig, also von den Eltern und den Kitas, unterzeichnet wurden, bleiben gültig. Bei allen übrigen Zusagen kann die Umsetzung aufgrund der Neuberechnung jedoch nicht umfänglich garantiert werden. Die Stadt wird – sobald die Daten vorliegen – die neu ermittelten Zusagen an die Eltern verpacken. Dabei kann es zu Abweichungen sowohl im Betreuungsumfang als auch in

der ursprünglichen Kita-Zuweisung kommen. Auch ausbleibende Zusagen an Eltern, die im ersten Vermittlungsverfahren noch eine Zusage erhalten haben, kann die Stadt nicht ausschließen. Aufgrund der Komplexität dieses Verfahrens geht die Stadt aktuell davon aus, dass die endgültigen Zusagen des Kita-Platzes in der Woche ab dem 6. März erfolgen. In der Folge ändert sich die Frist für die Rückmeldung im Falle einer Zusage für einen Kita-Platz. Die neue Frist erhalten

Eltern mit den Benachrichtigungen nach Ablauf des Verfahrens.

Die Stadt Münster bedauert es sehr, dass sich die Eltern zurzeit in dieser unsicheren Situation befinden und bittet dafür um Entschuldigung. Infos zum aktuellen Stand der Kitaplatzvergabe unter:

www.stadt-muenster.de/jugendamt/kindertagesbetreuung

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-Magazin-sendung					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				



+

=

+

+

=

+

=

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
- MOSSES
- NEIN
- NUDIST
- ONLINE
- ORNAT
- PERU
- SALAMI
- SLOGAN
- SPIEL
- TRAEK
- ZYPERN

RENNER

2 7 8 + 6 3 7 = 9 1 1 5

5 3 1 + 3 8 4 = 9 0 6

2 2 5 + 3 0 6 = 5 3 1

WINDSTILLE

die Zähne betreffend

Bratgefäß

nachgemacht

Schulden zurückzahlen

italienischer Name Neapels

südfranzösisches Seebad

spanische Stadt

Gesamtkunstwerk (franz.)

LÖSUNGEN

Kurz notiert

Ideen für Emmy-Herzog-Platz gesucht

MÜNSTER. Die Planungen für das neue Wohnquartier am Markweg gehen auf die Zielgerade: Nach dem Ausbau der öffentlichen Straßen wird nun zeitnah der Bau des neuen Quartiersplatzes in Angriff genommen. In einem Gestaltungsworkshop am heutigen Samstag können Anwohnerinnen und Anwohner eigene Wünsche und Ideen für den Emmy-Herzog-Platz einbringen. Die Firma Holz als Erschließungsträger lädt von 15 bis 18 Uhr zu der Veranstaltung ins Begegnungszentrum Meerwiese ein. Eine Anmeldung für die Veranstaltung ist nicht notwendig.

Arbeiter-Musikfilm im Kulturbahnhof

MÜNSTER. Im Februar setzt der Kulturbahnhof Hiltrup die Filmreihe mit Filmen von Alan Parker fort und zeigt einen weiteren Höhepunkt in der Karriere des Ausnahmeregisseurs. Der Arbeiter-Musikfilm voller Soul um die Band „Commitments“ wird am Mittwoch (22. Februar, 19.30 Uhr) gezeigt. Viele Soulstücke dieses filmischen Meisterwerkes durften in den 90er-Jahren auf keiner Fete fehlen, allen voran „Mustang Sally“. Karten gibt es in der Stadtbibliothek, im Infopunkt oder im Ticketonlineshop.

www.kulturbahnhof-hiltrup.de

Infos zu beruflicher Veränderung

MÜNSTER. Zum Thema „Berufliche Veränderung – auf zu neuen Ufern“ findet am Mittwoch (22. Februar, 17 Uhr) eine Präsenzveranstaltung in der Agentur für Arbeit Münster statt. Hier gibt es einen Blick auf Veränderungsprozesse und eine Anleitung für die ersten möglichen Schritte in Richtung berufliche Veränderung. Die Veranstaltung findet in den Räumlichkeiten des BIZ der Agentur für Arbeit Münster, Martin-Luther-King-Weg 22, statt und dauert etwa 90 Minuten. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter:

www.staevveno.com/orientierungsberatung

Himmelsführung der Sternfreunde

MÜNSTER. Der vier Tage alte Sichelmond lässt einen ersten Blick auf seine Meere und Kraterlandschaften zu. Nach Monduntergang entwickelt die Wintermilchstraße ihre Pracht. Die Sternfreunde Münster laden am Donnerstag (23. Februar, 19.30 Uhr) zu einer Himmelsführung im Park hinter dem LWL-Museum für Naturkunde. Die Teleskope werden von den Vereinsmitgliedern ehrenamtlich zur Verfügung gestellt. Der Eintritt ist frei. Die Veranstaltung findet nur bei klarem Himmel statt.

www.sternfreunde-muenster.de

Jugendschutzkontrollen des Ordnungsamts / Prinzipalmarkt ab Sonntag gesperrt

Freie Bahn fürs närrische Volk

Freie Bahn auf Münsters Straßen – die werden am Rosenmontag (20. Februar) alle närrischen Münsteranerinnen und Münsteraner haben.

MÜNSTER. Nach zweijähriger Corona-Pause führt der große Umzug wieder über die bewährte rund viereinhalb Kilometer lange Strecke im Herzen der Stadt. Die bestehende Baustelle auf der Bergstraße wird für diesen Zeitraum geräumt und den Busverkehr freigegeben.

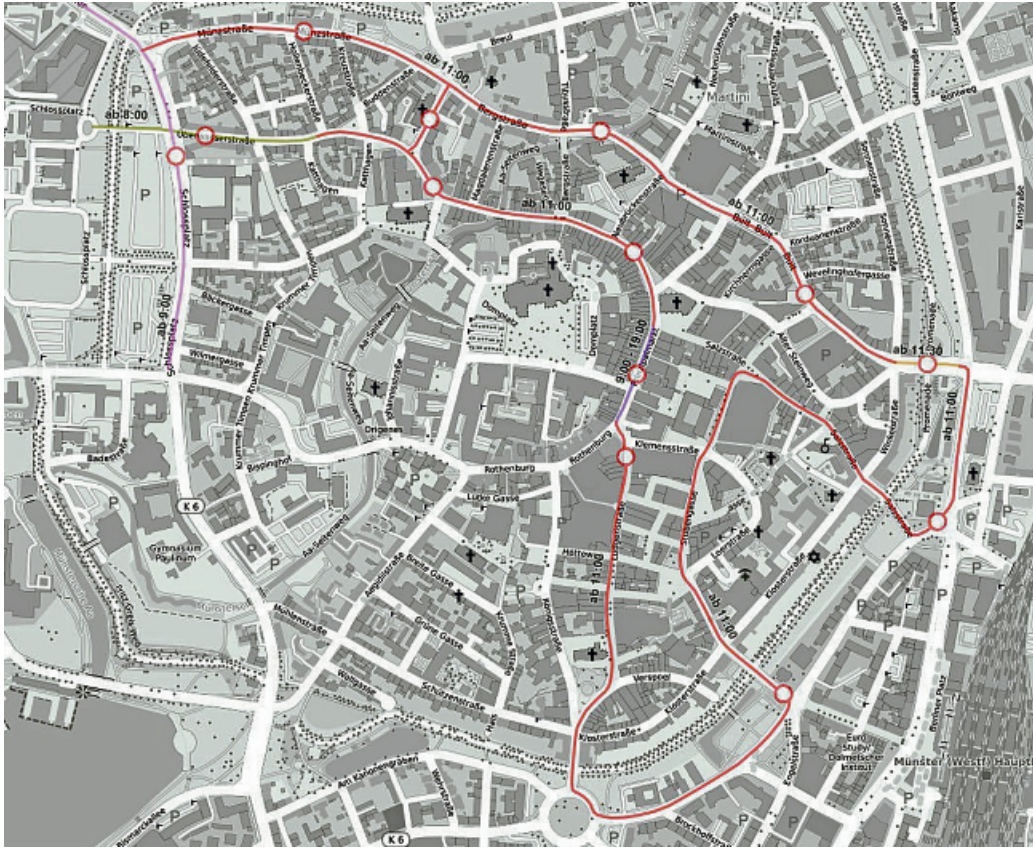
Damit der Höhepunkt dieser Karnevalssession störungsfrei verlaufen kann, hat das Ordnungsamt nach intensiver Abstimmung mit städtischen Dienststellen sowie Polizei und Feuerwehr zahlreiche verkehrlich notwendige Absperrmaßnahmen getroffen, die angesichts der großen Zahl an Teilnehmenden auf den Straßen unerlässlich sind – Beeinträchtigungen für den Individualverkehr können dabei nicht immer ausgeschlossen werden.

Um 13.11 Uhr macht sich der Karnevalszug am Rosenmontag vom Schlossplatz aus auf den Weg. Er zieht durch die Überwasserstraße über den Rosenplatz in die Schlaunstraße. Dann geht es weiter über Bergstraße, An der Apostelkirche, Voßgasse, Bült, Mauritz-

straße, Mauritztor, Eisenbahnstraße, Servatiplatz, Salzstraße, Heinrich-Brüning-Straße, Stubengasse, Windthorststraße, Engelschanze, Schorlemerstraße, Ludgeri- platz, Ludgeristraße, Prinzipalmarkt, Drubbel, Roggenmarkt, Bogenstraße, Spiekerhof, Rosenstraße und zurück über den Rosenplatz und die Überwasserstraße zum Schlossplatz. Dort löst sich der Zug zwischen 15.30 und 17 Uhr wieder auf.

Schon bevor sich der Umzug startet, sind in der Innenstadt viele Straßen und Plätze für den motorisierten Verkehr tabu. Ab 9 Uhr können Autofahrer nicht mehr in die Straße Schlossplatz einfahren. Alle anderen Straßen an der Zugstrecke werden zwischen 11 und 18 Uhr gesperrt. An zahlreichen Stellen in der Innenstadt besteht Rosenmontag ein Halteverbot.

Neben dem „Voll ist out“-Team, das am Rosenmontag für die städtische Präventionskampagne wirbt und für maßvollen Alkoholkonsum sensibilisiert, wird der Kommunale Ordnungsdienst verstärkt Jugendschutzkontrollen durchführen. Jugendlichen unter 16 Jahren (bzw. bei „harten“ Alkoholika unter 18 Jahren) ist der Erwerb und der Konsum von Alkohol in der Öffentlichkeit verboten. Verstöße



Die Strecke des Rosenmontagszugs 2023. Die roten Kreise bezeichnen die Straßensperrungen. Vor dem Schlossplatz beginnt die Sperrung um 9 Uhr. Busse umfahren die Innenstadt. Grafik: Stadt Münster

werden dokumentiert und die Erziehungsberechtigten hie-rüber informiert. Darüber hinaus ist das dementsprechende Verkaufsverbot für Gewerbetreibende und Kioske zu beachten. Wie in der Vergangen-

heit stehen im Rathausinnenhof ein Sanitätsdienst und die Anlaufstelle des Amtes für Kinder, Jugendliche und Familien bei Bedarf zur Verfügung.

Am Sonntag (19. Februar) wird zur traditionellen

„Schlüsselübergabe“ der Prinzipalmarkt von der Klemensstraße bis Drubbel/Alter Fischmarkt zwischen 7 und 18 Uhr gesperrt.

Medizin

ANZEIGE



Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell¹

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)**. Erstmals 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 Flüssig-wirkstoff 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

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • ²Dom, 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

Kurz notiert

Jazz-Trio LePlay im Kreativ-Haus

MÜNSTER. Das Jazz-Trio LePlay spielt Lieblingsongs, Eigenkompositionen und Jazzstandards – ganz nah und in der spannenden Trio-Besetzung Gesang, elektrische/akustische Gitarre sowie Bass-Klarinette/Sopran und Saxofon. Das Klangbild im Spannungsbogen von der filigranen Stimme Nikola Maternes über das groovige Gitarrenspiel Axel Zinowskys bis hin zur tiefgründig brummenden Bass-Klarinette Wolfgang Bleibels verspricht einen außergewöhnlichen Konzertabend. Zu erleben am heutigen Samstag um 20 Uhr im Kreativ-Haus (Diepenbrockstraße 28).

Premiere für „Rigoletto“

MÜNSTER. Die Premiere der Oper „Rigoletto“ von Giuseppe Verdi steht am heutigen Samstag um 19.30 Uhr im Großen Haus des Theaters Münster auf dem Programm. Am herzoglichen Palast von Mantua sorgt der Hofnarr Rigoletto für die Belustigung der feinen Gesellschaft. Was niemand bei Hof weiß: dass er ein Doppel-leben führt und sich hinter dem spottenden Narren ein strenger Vater verbirgt, der seine Tochter Gilda vom gesellschaftlichen Leben abgeschirmt aufwachsen lässt, um sie vor dem wollüstigen Herzog zu beschützen. Doch auch der Herzog von Mantua hat mehrere Gesichter. Weitere Vorstellungen folgen bis Mai.

www.theater-muenster.com

Abenteuer des Drachen Kokosnuss



Das Stück „Der kleine Drache Kokosnuss“ von Info Siegener ist am Sonntag (19. Februar, 11 und 14 Uhr) im Kap.8 im Bürgerhaus Kinderhaus zu sehen. Für kleine Theaterfans ab vier Jahren. Karten können unter ☎ 0 52 03/ 90 22 83 reserviert oder auf www.eventim.de gekauft werden.

Klimawandel und Hausgärten

MÜNSTER. Beim Vortrag „Klimawandel und seine Auswirkungen auf Hausgärten“ am Dienstag (21. Februar, 19 Uhr) im VHS-Forum wirft Michael Daldrop einen Blick hinter die Hecke. „Die Folgen des Klimawandels sind in unseren Hausgärten nicht mehr zu übersehen“, meint der Landschaftsgärtner aus Havixbeck. Milde Winter, Stürme und Starkregen, trockene und heiße Sommer sind ein deutliches Anzeichen für den Klimawandel. „Das zeigt sich auch in unseren Gärten: Pflanzen und Gemüse vertrocknen, der Rasen ist braun.“ Welche Auswirkungen hat das auf unsere Gärten? Wie können wir unseren Garten an die neuen Bedingungen anpassen? Zu Beginn des Pflanzjahres informiert Michael Daldrop in der Vortragsreihe „Münster bleibt cool – 17 Ziele für eine lebenswerte Zukunft!“ der VHS Münster über Auswahl und Pflege der Pflanzen. Info und Anmeldung für den Vortrag unter stadt-muenster.de/vhs (Kursnr. 303102).



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

Am 24. Februar 2022 überfiel Russland die Ukraine. Zahlreiche Aktionen und Veranstaltungen beziehen sich auf diesen Krieg, der noch immer andauert.

MÜNSTER. Die Aktionsgruppe Vierwärts wird am Freitag (24. Februar, 9 Uhr) die Fürstenberg-Statue zwischen dem LWL-Museum für Kunst und Kultur und dem Fürstenberg-Haus der WWU mit Sandsäcken verkleiden, um ein Zeichen der Solidarität mit der

Ukraine zu setzen. Die Gruppe orientiert sich dabei an der Praxis, die Denkmäler und Kunstwerke in der Ukraine mit Sandsäcken zu schützen, um sie vor Zerstörung zu bewahren. Im Rahmen dieser Aktion wird darüber hinaus um 17 Uhr in der Stadtbücherei eine Lesung aus „Himmel über Charkiw“ von Serhij Zhadan stattfinden. Der Eintritt ist frei.

Ab 15 soll eine Friedenskette zwischen Münster und Osnabrück gebildet werden. Sie soll um 16 Uhr auf der gesamten

Strecke geschlossen werden. Zeitgleich läuten in vielen Kirchengemeinden die Glocken. Um 16.07 Uhr wird in einer Schweigeminute der Opfer von Krieg, Gewalt und Natur-/Klimakatastrophen gedacht. Am Ende um 16.08 Uhr wird zusammen „Give Peace a Chance“ von John Lennon gesungen, das gleichzeitig im Radio zu hören ist, teilt da Friedensforum Münster mit. Weitere Infos unter www.friedenskette23.de.

Zu einem ökumenischen

Friedensgottesdienst wird um 18 Uhr in den Dom eingeladen. Er steht unter dem biblischen Leitwort „Selig sind, die Frieden stiften“. Liturgen im Gottesdienst sind Bischof Dr. Felix Genn, Superintendent Holger Erdmann, der Vorsitzende der ACK Münster, Pfarrer André Sühling, und der Pfarrer der ukrainisch-katholischen Gemeinde, Andrii Vytivskyi. Der Gottesdienst wird auch per Live-Stream übertragen unter live.katholisch-in-muenster.de übertragen.

SUPERSTART mit PRÄMIEN-POWER

1 JAHR MIT 40% RABATT



1 Jahr MÜNSTER! lesen für 23,95 €

Kostenfreie Lieferung

Nach 11 Heften jederzeit kündbar

Auch als Geschenk-Abo mit Gutschein

Hochwertige Prämien zur Wahl



Limitierte MÜNSTER! Tragetasche aus 100% Fairtrade-Baumwolle



Hochwertiges Geschirrtuch in Halbleinen Qualität mit MÜNSTER! Bestickung 50 x 70 cm



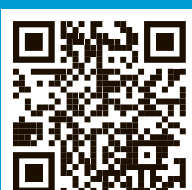
MÜNSTER! Bleistift und DIN A5 Notizbuch von COPPENRATH DIE SPIEGELBURG



Prinzipalmarkt-Pin zum Anstecken



Magnet HAFEN und UNTER DEN BÖGEN 6,5 x 9 cm



Jetzt lesen oder verschenken & Prämie erhalten!

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

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 Kaiserbädereexpress
- ✦ 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



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

Einer, der immer Vollgas gibt



MIDDENDORF
Tischlerei Innenausbau Treppenausbau

Wir bringen Sie nach oben!



MEHR ZEIT ... für die schönen Dinge!

Vollreinigung, imprägniert u. handgebügelt ...
 Änderungen aller Textilien und Leder • Schuhreparaturen
 Teppich- und Lederreinigung • Wäsche- und Mangel-
 service • Oberbettenreinigung • Oberhemdenservice

10 % auf jeden Auftrag
 gültig bis 2.3.2023

PINGUIN
 Textilpflege • Änderungsschneiderei

Grevener Straße 345 • Weseler Straße 35 • Kanalstraße 55 • Stadtstraße 64 • Pleisterrmühlenweg 72
 Wolbecker Str. 71 (Hölscher) • Albersloher Weg 439 • Hammer Str. 26
 Geringhofstraße (im HIT-Markt) • Roxel, Annette-von-Droste-Hülshoff-Straße 1

Westfalen haut auf die Pauke

im WDR-Fernsehen



Wiederholung

Sonntag • 12.02.2023 • 15:00 Uhr

Westfalen haut auf die Pauke 2023

Freitag • 21.02.2023 • 20:15 Uhr

und anschließend für ein Jahr in der WDR-Mediathek

Der Vorverkauf für die Whap am 11.+12.01.2024 startet am 01.07.2023 online unter:

www.westfalen-haut-auf-die-pauke.de





© westfalnet.net

Manche Dinge sind mit Humor zu nehmen.

Wenn man während der närrischen Tage auch mal anders sein darf. Daher unterstützen wir auf vielfältige Weise das närrische Brauchtum sowie gemeinnützige Projekte und Freizeitangebote in der Region. Damit das gesellschaftliche Leben in unserer Heimat eine Zukunft hat.

sparkasse-mslo.de/spenden

Weil's um mehr als Geld geht

Sparkasse
Münsterland Ost

**WIR
HABEN
PS IM
BLUT!**

IHR AUCH?

**AUTOMATEN
WIESMANN**

Wiedaustraße 101 | 48163 Münster
02501 9601-0 | autohaus-wiesmann.de

Fotografieren Sie uns

Kleinanzeigenmarkt

Samstag, 18. Februar 2023

Motorräder

Suche altes Mofa, Moped oder Motorrad bis Bj. 1985 zum restaurieren, auch in Teilen oder nicht komplett, gerne alles anbieten: ☎ 0176/3446838.

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**

Verkauf Häuser

Datteln: Fest für 4 Jahre + 4 Jahre Option vermietetes Wohnhaus mit neuzeitlicher Ausstattung incl. Grdst. vermietet zur Netto-Kaltmiete von 25200€/Jahr (E-Pass: 84.8 kWh) Preis: 285 000€ Mail: wp141@web.de

Ankauf Häuser

OHNE MAKLER - Wir kaufen ihr Mehrfamilienhaus & verwalten liebevoll selbst - ☎ 02867/2124373.

Verkauf Wohnungen

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

Häuser Mietgesuche

EFH, in Drensteinfurt/MS gesucht. ☎ 0178/15 34 725.

Wohnungen Mietgesuch

Kleine Wohnung 30-40m² von Einzelperson., Rentner, 65Jahre, gesucht in Drensteinfurt oder Umgebung. Ab 01.04. oder später. ☎ 0174/9872015.

Suche Wohnung 1-3 Zimmer bis 1000 €, in Greven Warendorf, LH, gerne ländlich da Haustiere vorhanden. ☎ 0162/ 4262781

Antiquitäten & Kunst

Aus Nachlass! Alte Geige, Porzellan, Teddybären, Glas, Ölgemälde zu verkaufen ☎ 0251/97302379 (Samstag ab 15 Uhr)

Käthe-Kruse-Puppe, original, 60 J. alt, auf VB zu verkaufen. ☎ 0176/ 26413505.

Haushalt & Geräte

Bräter Le Creuset, flach 24 cm orange, Gusseisen,130€ FP.☎ 015128205784 Sa. ab 17 Uhr

Möbel

Einbauküche Fb. Petrol zu verkaufen. Die Küche besteht aus Hochschränke. Im Preis inbegriffen sind: Eine Edelstahl Spüle mit Armatur, eine Spülmaschine, ein Cerankochfeld, ein Backofen mit selbst Reinigung (Pyrolyse) und ein Gefrierschrank mit 4 Laden. Es ist alles voll Funktionsfähig. Die Küche muss selber ausgebaut werden. Preis: 650 €

Omnia Stollen-Anbauwand, Eiche dunkel, hochwertige Verarbeitung best. aus: 5 Ständergeln, 7 Querriegeln, 3 Schrankteilen, 1 Schreibreisplatte, H 2,50 m, B ca. 3,80 m, VB 120 € ☎ 02591/6791.

Sehr gut erhaltene Benz Leder-garnitur (Dickleder), schwarz, 3 Sitzer u. 2 Sitzer, Rücken ebenfalls Leder für 700€ bzw. auch einzeln für 400€ bzw. 300€ zu verkaufen. ☎ 02508/984313.

Schrank 2m x 2m x 0,5m, sehr gut erhalten, hochwertig, stabil von Huelsta, mahagoni, Festpreis 400€ für Selbstabholer zu verkaufen ☎ 02507/5730310

Verkaufe 3er-Schlafsofa beige und 2er-Sofa Kunstleder. Neuwertig. Beide zusammen 200€. ☎ 02581/ 8831 o. ☎ 0176/28034250.

Eichen-Tisch 140x95 cm auf 3 m + E-Stühle, VB 100 €. ☎ 02571/51209.

Rund um den Garten

Markise, 8 m (2x4m), Länge 3 m, m. E-Antrieb, 400€ zum Selbstabbau. ☎ 0157/54072343.

Gärtner-räumt-ihren-Garten-auf- ☎ 0179-2675397

Fahrräder

1 Velo Deville Elektro-Damenrad, Farbe basalt, Antrieb 36V, 8 Gang, Lichtset Marathon Plus, Gepäckbox, guter Zustand + Omas Nostalgie-gerat Vedra 28er, schwarz, 3 Gang, Satteltasche. Interesse? ☎ 0176/78743264.

Herrenfahrrad 28 Zoll, 3 Gang, RH 51, Nabendynamo, guter Zustand, leicht, VB 75 €. ☎ 0251/72992.

Herren Fahrrad Union zu verkaufen ☎ 0251/31902.

Modellbau

Eisenbahn-Anlage Minitrix Spur N zu verkauf. VB 3500€. 02575/1874.

Musikinstrumente

Akkordeon oder Harmonika von privat gesucht, ☎ 0176/80082154.

Musik & Filme

Klavier, Topzustand, schwarz, wenig gespielt, neu gestimmt, sehr schöner Klang. ☎ 0175/9444258.

Tiermarkt

6 Katzenkinder, 8 Monate., kastriert, tätowiert, gechipt, entwurmt u. geimpft, lieb, zahm, suchen ein liebevolles und beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

Katze Fenja, 9 Mon. kastr., tätowiert, gechipt, entwurmt u. geimpft, lieb, sehr sozial, noch etwas ängstlich, sucht ein liebes, beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

Aussenbox für Gnadenprotzferd frei. Gute Betreuung und Fütterung ist selbstverständlich. Näheres unter: ☎ 0160/2096161, Senden.

Bekleidung

Herren Winterjacke (Bugatti) Gore-tex, Gr. M, knielang mit Kapuze u. vielen Taschen, wie neu, Herren Wildlederjacke dunkelgrün knielang günstig zu verkaufen, Bundeswehr Parka + Seesack voller Sachen 50 J. alt. ☎ 0251/ 31902.

Audio & Foto

Foto-Objektive, sehr gut erhalten 1. Contaflex, Objektiv Planar 1:2, f= 50 mm (Zeiss) Objektiv Sonnar 1:4, f= 135 mm (Zeiss) 2. Contaflex S, Objektiv Tessar 2.8/50 (Zeiss) Objektiv Pro-Tessar 1:4, f= 115 mm (Zeiss) Objektiv Pro-Tessar 1:3.2, f = 35 mm (Zeiss) dazu 2 Wechselmagazine u. div. Filter 3. Leica R-E, Objektiv Vario-Elmar-R 1:3.5 - 4.5/28-70 (Leica) Objektiv Vario-Elmar-R 1:4.5 - 75-200 (Leica) mit Leica Taschen ☎ 0173-26 111 22

Dienstleistungen

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

Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Hilfe !! Keller voll, Schränke voll, gute weibliche Mode, alte Zapfanlage, alte Propangas-Heizung, Schaukelstuhl , viele Flohmarkartiktel, Kristall, Kleiderschrank und vieles mehr. ☎ 0152/02910566.

Haus wird verkauft. vieles muss raus. Möbel, Kleinföbel, Lampen Teppiche E-Geräte, Bilder, LPs, CDs, DVDs. usw. günstig abzugeben Flohmarktpreise. 02575/1874.

Alu-Schiebebauleiter 2Stück, 10m Länge, günstig zu verk. ☎ 02526/ 8419833.

Sekretär, alt aus Holz Preis 130 Euro VB, ☎ 2504/739163

Kaufgesuche

!!!Ankauf zahlt Höchstpreise!!! Ess-/Kaffeeservice, Bestecke, Kristall, Herren-/ Damenbekleidung jegl. Art, Trachten, Pelze, Handtaschen, Bilder, Teppiche, Möbel, Näh-/ Schreibmaschinen., Münzen, Zinn, Modeschmuck. Unser Team freut sich auf Ihren Anruf. Firma S.P. Angebote unverbindlich, kostenlos Tel. 0163/2414715 Mo-So

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

Deutsches Handelshaus sucht aus Omas Zeits, Kaffeeservice, Sammelaltes., 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.

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

Aufsitzmäher oder Rasentraktor auch älter gesucht ☎ 015754989495

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

Zu verschenken

Esszimmerisch und 6 Stühle zu verschenken an Selbstabholer, 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. Wienburgpark 2 Ringe in Schlangeform, Weiss- und Gelbgold und ein Amulett verloren. Erinnerungstücker an die Oma. Finderlohn!! ☎ 0172/2171910.

Irak. Passport verloren ☎ 0152/ 1948892.

Lebensversicherungen BGH-Urteil:

Retten Sie jetzt Ihr Geld!

– 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

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorferverbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die Gratis-Vertragsprüfung finden Sie hier: www.helpcheck.de/geldzurueck

Marken-Mode

zu Outletpreisen, für SIE + IHN

3000 Artikel ab 10 €

auf unserer **Sonderfläche: Vabond** (beschildert)

von Montag – Freitag: 10.00 – 13.00 Uhr

15.00 – 18.00 Uhr

Samstag: 10.00 – 13.00 Uhr

ab Donnerstag, 2. März

reduziert

bis zu

- 70 %

Camel Active • Brax • Gerry Weber • Casa Moda • Betty & Co • Rabe Street One • Tommy Hilfiger • Marc O' Polo • Superdry • S.Oliver • Cartoon Zerres • Cecil • Opus • Robert Red • Cambio • Izod • PME • Comma u.v.m.

m+B Modehaus Münsterkötter GmbH
Sessendrupweg 44 – 46 • 48161 Münster-Nienberge

Top-Angebote der Woche 20.02. – 25.02.23	Frikadellen, frisch gebraten per Stück 2,30 €
Schinkenmett / Schweinefiletköpfe , getaut	1.000g 4,99 €
Hähnchenbrustfilet / Rindergehacktes	1.000g 8,99 €
Rinderrouladen aus der Oberschale	1.000g 12,99 €
Frischwurstaufschnitt / Wiener Wurst / Leberwurst	100g 1,39 €
Luftgetrocknete Mettwurst , hausgemacht / Corned beef	100g 1,59 €
Leberkäse in Scheiben	100g 0,79 €
Dienstag in der Heißen Theke: Geschmorte Ochsenbäckchen mit Rahmblumenkohl, Kartoffeln & Soße Pro Portion 8,90 €	
Weitere Angebote: www.ringhoff.info facebook, instagram, als App oder QR Code.	
J. Ringhoff GmbH & Co. KG, Wolbecker Str. 222, 48155 Münster	

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.zuhauseetest.de.



Margarete, 74J., Hausfrau, verwitwet, bin eine einfache, aber sehr hübsche Frau, mit volbluss., 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 geb., unkompl., m. Top-Figur, Humor u. herzli. 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. ☎ 0176-4363296.

Freizeit

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)

Lohnsteuer

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

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

Redaktionsleitung

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

Vertrieb

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

Druck

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

Urheberrechtshinweis

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

Für die Herstellung wird Recycling-Papier verwendet.

HALLO

BLICK PUNKT

WOCHENPOST

Dreingau Zeitung

streiflichter

Emskurier

StadtAnzeiger

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 Sinneseindrücke 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

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 Rappbodetal
- Eintritt Aussichtsturm Solitair - 39m hoch mit Panoramablick
- Eintritt 5D-Kino-Erlebnis an der Rappbodetalsperre

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.

Hallo, da bin ich!

Wissenswertes für junge Familien



Ob Mutter, Vater, Kind, gleichgeschlechtlich oder Patchwork – ein Baby verändert das Leben, schon bevor es das Licht der Welt erblickt. Foto: kes

„Hallo, da bin ich“ informiert Eltern

Von Anfang an

Für die einen ist es eine große Überraschung, andere haben bis zum positiven Schwangerschaftstest bereits einen langen Weg hinter sich. Eins eint alle Eltern – sie wollen nur das Beste für ihr Kind. Das beginnt mit der richtigen Ernährung und beinhaltet auch ausreichend Selbstfürsorge für die Eltern nach der Geburt. Unterstützung bieten zum Beispiel die Babylotsen auf den Geburtsstationen oder offene Treffs wie das Mutter-Kind-Café in Kinderhaus. Zur Wahrheit gehört auch, dass nicht jede Schwangerschaft ein gutes Ende findet – auch in dieser Situation gibt es Hilfe. (kes)

sorge für die Eltern nach der Geburt. Unterstützung bieten zum Beispiel die Babylotsen auf den Geburtsstationen oder offene Treffs wie das Mutter-Kind-Café in Kinderhaus. Zur Wahrheit gehört auch, dass nicht jede Schwangerschaft ein gutes Ende findet – auch in dieser Situation gibt es Hilfe. (kes)

Beliebteste Vornamen 2022 in Münster

Sophie und Emil liegen vorne

Sophie und Emil waren 2022 die beliebtesten Namen für Neugeborene in Münster. Das geht laut Pressemitteilung aus einer Statistik des Standesamtes der Stadt hervor. Bei der Geburt von 2894 Mädchen und 3035 Jungen im vergangenen Jahr entschieden sich 70 Elternpaare für Sophie und 49 für Emil. Bei den Mädchen folgten Marie (64), Maria (55), Ella (39) und Mia (38), bei den Jungen Paul (48), Leo (42), Theo (41) und Finn (40). 151 Kinder erhielten von ihren Eltern drei Vornamen, 14 sogar mehr als drei.

Die Entwicklung der Namen ist in den letzten zehn Jahren im Geschlechtervergleich unterschiedlich verlaufen – während bei den Mädchen Sophie, Maria und Mia auch 2012 schon zu den fünf beliebtesten Namen gehörten, gab es bei den Jungen mehr Veränderungen. Hier waren es neben Paul



Die beliebtesten Vornamen 2022 in Münster waren für Mädchen Sophie und für Jungen Emil. Foto: Stadt Münster

mit Jakob, Jonas, Felix und Ben vier andere Vornamen als 2022.

Interessant ist der Blick auf die Gesamtstatistik der letzten zehn Jahre: Hier waren Marie (784) und Felix (513) die beliebtesten Kindervornamen in Münster.

Die Top-Namen von 2012 bis 2022 im Überblick:

► Mädchen: Marie (784), Sophie (748), Maria (569), Mía (522), Emma (500)
► Jungen: Felix (513), Paul (494), Noah (463), Ben (455), Jonas (443)

Das Buch, das die Notaufnahme ersparen kann

Verknackst, verschluckt, verbrannt

Müssen wir damit in die Notaufnahme? Dieses Buch liefert die Antwort: Mit „Verknackst, verschluckt, verbrannt“ bieten Till Rausch und Dr. Benedict-Douglas Sannwaldt eine wertvolle Orientierungshilfe für die Frage, wie dramatisch die Lage nach einem Unfall oder bei einer Verletzung wirklich ist. Denn sie wissen: Die meisten kleinen Patienten in der Notaufnahme gehören nicht wirklich hierher.

Mit viel Verständnis für besorgte Eltern bieten die Kinderdocs einen herrlich ehrlichen Einblick in den hektischen Alltag der klinischen Notaufnahme – und wollen dort unnötige Besuche vermeiden. „Verknackst, verschluckt, verbrannt: Wie ihr euren Kids zu Hause helft – und wann ihr in die Klinik solltet“ erscheint unter der Dachmarke von Deutschlands ältester Elternzeitschrift „Leben & erziehen“.

Das Baby greift in den ko-

chend heißen Brei. Das Kleinkind steckt sich die Erbse zu tief in die Nase. Die Tochter sticht sich mit einem Ast ins Auge. Der Sohn knallt auf dem Trampolin mit seinem Kumpel zusammen. Unfälle dieser Art gehören zum Familienalltag dazu. Der erste Impuls vieler Eltern: Ab in die Klinik! Dabei handelt es sich bei einer überwältigenden Mehrheit der Verletzungen gar nicht

um echte Notfälle. Die Folge: Viele Notaufnahmen sind überlastet, die Nerven aller Anwesenden zum Zerreißen gespannt. Genau das wollen Benedict-Douglas Sannwaldt und Till Rausch ändern.

Ob Kopfverletzungen, Schürf-, Platz- oder Schnittwunden, geklemmte Finger, Insektenstiche, Entzündungen oder verschluckte Fremdkörper: In dem ersten Buch der beiden Kinderchirurgen nehmen sie sich die häufigsten Arten von Verletzungen und Unfällen im Kindesalter vor. Sie erklären leicht verständlich, was Eltern zu Hause als Erste-Hilfe-Maßnahmen tun können, um ihr Kind bestmöglich zu versorgen. Und sie zeigen auf, bei welchen Anzeichen man sich auf jeden Fall doch auf den Weg ins Krankenhaus machen sollte. Immer mit viel Herz und Verständnis für Eltern, die sich Sorgen um ihren Nachwuchs machen.

Wir danken allen Partner*innen für ihre Treue!

14 Jahre Schmusfreund-Aktion

AOK

Clemenshospital
Eine Einrichtung der Diakonie und der Clemensschwestern

MAMACOCO
schönheit & vitalität für schwangeren & baby

wunderkarten

Westfälische Nachrichten

Wohlfühlort
MÜNSTER

MORITZ

KIND DER STADT
MÜNSTER

Lila KUNTER BUNT

FOTO-STUDIO Effine

Stillberatung Münster
Dr. Veronika Langenberg

mama vitalis
Schwangerschafts- & Geburtsbegleitung

baby market

Ayurveda & Yoga

idda
Incaridiatipraxis Praxis für Kinder & Frauen

MUKK
MÜNSTER
UNGEWÖHNLICHES
KINDERKAUFHAUS

Naturheilpraxis Silke Keine

shop

schmusfreund.de

Impressum

Verlag:	Aschendorff Medien GmbH & Co. KG An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Anzeigenleitung:	Marc Arne Schümann (verantwortlich) An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Redaktionsleitung:	Claudia Bakker (verantwortlich) Soester Straße 13, 48155 Münster sonderthemen.redaktion@aschendorff-medien.de
Druck:	Aschendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Ihr Ansprechpartner für Anzeigen:	
Medienberater	Jens Schneevogt sonderthemen@aschendorff-medien.de

Das Mutter-Kind-Café im „freiRAUM“ in Kinderhaus lädt zum Austausch und Spielen ein

Miteinander in Kontakt kommen

Von Meike Kessler

Jeden Montag von 10 bis 11.30 Uhr öffnen Tamina Butt und Theresia Dohle die Türen zum Mutter-Kind-Café im „freiRAUM“ an der Diesterwegstraße 2 für alle Mütter mit und ohne Kinder im Alter von null bis drei Jahren. Während die Kinder im bunten Bällebad, auf dem Spielteppich mit dem Parkhaus im Mini-Format spielen oder am Tisch malen, kommen die Frauen aus verschiedenen Kulturen und Schichten ins Gespräch. „Uns ist es wichtig, dass die Frauen einen Schutzraum haben, an dem sie sich austauschen können, ohne Männer“, erklärt Tamina Butt. Die deutsche Mutter dreier Kinder mit pakistanischen Wurzeln ist eine der Ansprech-



partnerinnen vor Ort und baut Brücken zwischen den Kulturen. „Hier können die Frauen alle Themen, auch intime, ansprechen.“ „Gerade für frisch gebackene Mütter ist es wichtig, sich auszutauschen“, weiß Theresia Dohle, Stadtteilkordinatorin der Frühen Hilfen in Kinderhaus. „Die Frauen sind oft erschöpft und viel mit ihren Babys alleine. Im Mutter-Kind-Café können sie andere

Frauen in der gleichen Situation treffen, Kontakte knüpfen und ein Netzwerk bilden.“

Seit November 2021 findet das Mutter-Kind-Café im „freiRAUM“ in Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Marien und St. Josef und der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Caritas Münster statt. An-

fangs läuft das Projekt unter Leitung von Theresia Dohle über das Programm „Aufholen nach Corona“. Seit Beginn dieses Jahres findet das Mutter-Kind-Café unter der Leitung von Henrike Bahr von der Caritas Münster statt und wird über die „MUTMACH-Stiftung“ finanziert. „Mir ist es wichtig, dass die Frauen rund um die Geburt einen Anlaufpunkt vor Ort haben“, sagt Theresia Dohle. Das Mutter-Kind-Café kann dabei auch bei Bedarf ein Türöffner für weitere Beratung sein.

Der offene Treff an der Diesterwegstraße ist kostenfrei. Jede Mutter kann ohne Anmeldung vorbeikommen. Das Motto lautet „Gemeinsam statt einsam“. Den Kindern steht abwechslungsreiches Spielzeug zur Verfügung. Theresia Dohle weiß: „Die Mütter wissen es zu schätzen, dass es dieses Angebot hier in Kinderhaus vor Ort gibt.“



Setzen sich vor Ort ein: Theresia Dohle (Stadtteilkordinatorin Frühe Hilfen Kinderhaus, v.l.), Tamina Butt (Ansprechpartnerin im Mutter-Kind-Café) und Henrike Bahr von „freiRAUM“.

Fotos: kes



UKM Geburtshilfe

Rundum geborgen.

Mit Sicherheit rundum geborgen

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

Wir freuen uns auf Sie!
ukm-geburtshilfe.de

Geburtsklinik
zertifiziert von



Schwanger werden trotz Endometriose

Grund zur Vorsicht – und zur Hoffnung

Von Meike Kessler

Starke Schmerzen im Bauchraum, ungewollte Kinderlosigkeit – ein Grund dafür kann Endometriose sein, eine Krankheit, die vor allem Frauen trifft. Zellen, die der Gebärmutter-schleimhaut ähneln, siedeln sich außerhalb der Gebärmutter an, beispielsweise an der äußeren Gebärmutterwand, aber auch im Becken, im Darm, an Muskeln, Eierstöcken oder Eileitern.

Eine Spezialsprechstunde am Universitätskrankenhaus Münster (UKM) unterstützt Betroffene unter anderem auf dem Weg, trotz Endometriose schwanger zu werden (siehe Kasten). Dr. Sebastian D. Schäfer ist Leiter des UKM-Endometriosezentrums.

Die Endometriose sorgt dort, wo ihre Herde sind, für eine entzündliche Abwehrreaktion im Körper. Die entstehenden Botenstoffe und Abwehrzellen setzen Substanzen frei, die negativen Einfluss auf die Zellreifung und die Eizell-Qualität haben. Diese Botenstoffe sorgen außerdem dafür, dass die Spermien nur langsam vorankommen. Die entzündlichen Prozesse können die Eileiter verschließen oder ganz zerstören. Oft kommt es zu Zysten am Eierstock. Durch die Endometriose kann Druck auf die Eierstöcke entstehen, so dass die Eizellen nur eingeschränkt reifen und der Eisprung gestört ist.

Bei der Gebärmutterwand-Endometriose sorgen die Botenstoffe zudem für eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für



Trotz Leidensweg: Auch von Endometriose betroffene Frauen können schwanger werden.

Fotos: UKM (2), Andreas Krüskemper

frühe Fehlgeburten.

Es gibt aber auch gute Nachrichten: Die Mehrzahl der von Endometriose betroffenen Frauen wird trotz Einschränkungen schwanger. „Bei Patientinnen, bei denen es nicht klappt, schlagen wir in der Regel eine Bauchspiegelung vor, bei der

wir die Herde entfernen und prüfen, ob die Eileiter durchgängig sind“, erklärt Schäfer. „Rund 60 Prozent der Frauen werden anschließend auf natürlichem Weg schwanger.“

Bei einer ausgeprägten Gebärmutterwandendometriose erhöht eine künstliche Befruchtung die Wahr-schein-



Dr. Sebastian D. Schäfer



Professor Ralf Schmitz

lichkeit, schwanger zu werden. „Umso schwerwiegender die Befunde, desto geringer sind die Chancen, auf natürlichem Weg schwanger zu werden“, erklärt Schäfer. Der Erfolg einer künstlichen Befruchtung hängt jedoch von mehreren Faktoren wie unter anderem dem Alter der Frau ab.

Gibt es Grund zur Freude, besteht bei Schwangeren mit Endometriose eine höhere Wahrscheinlichkeit für Komplikationen wie Bluthochdruck, Schwangerschaftsdiabetes, Frühgeburtlichkeit oder die so genannte Schwangerschaftsvergiftung. „Um solche Risiken gut im Blick zu haben, ist es sinn-

voll, dass sich Schwangere in der Pränatalambulanz vorstellen“, sagt Professor Ralf Schmitz, Leiter der Pränatalmedizin am UKM. In regelmäßigen Abständen werden nicht nur Blutdruck, Zuckerswerte und die Länge des Gebärmutterhalses gemessen, sondern auch kontrolliert, ob das Kind ausreichend wächst.

„Frauen mit Endometriose haben meist einen langen, schmerzhaften Weg hinter sich“, weiß Schmitz. „Deshalb ist es wichtig, bei Ängsten durch enge Betreuung einwirken und aufklären zu können.“ Das senke auch die Rate der Kaiserschnitte. Frauen, die an Endometriose leiden und die bereits Bauch-OPs hatten, sollten zur Geburt ein spezialisiertes Krankenhaus wählen, da unter Umständen andere Fachrichtungen benötigt werden. Aufgrund der Krankheitsgeschichte und Schmerzerfahrung kann auch das Stillgespräch eine besondere Bedeutung haben. „Denn Stillen ist nicht nur für die Mutter-Kind-Bindung gut“, weiß Schmitz. „Das Stillen unterstützt auch Verarbeitungsprozesse nach der Geburt und senkt die Wahrscheinlichkeit, an einer Wochenbettdepression zu erkranken.“

Übrigens: Die Hormonumstellung in der Schwangerschaft wirkt sich auch auf die Endometrioseherde aus. Ein erneutes Aufflammen wird unwahrscheinlicher. Und damit wird auch eine weitere erfolgreiche Schwangerschaft wahrscheinlicher.

Sprechstunde

Betroffene können für die UKM-Spezialsprechstunde zur Endometriose montags bis freitags von 8 bis 15 Uhr einen Termin unter ☎ 02 51/ 8 34 80 15 vereinbaren.

Weitere Hinweise zur Erkrankung stehen im Internet.

■ <https://web.ukm.de/index.php?id=endometriosezentrum>

KATALOG UNTER:

MAAS-NATUR.DE

0800 0701200



Maas.

NATÜRLICH LEBEN

ÖKOLOGISCHE MODE – FAIR PRODUZIERT

WINDTHORSTSTRASSE 31

48143 MÜNSTER

„Weg und hin“-Gründerinnen bieten Wochenenden zur Entspannung und Wissen für mehr Selbstfürsorge

Ankommen, abschalten, auftanken

Von Meike Kessler

Kita-Schließung, Kind krank, Chaos in der Küche – Mütter kennen sich mit Alltagswahnsinn aus. Das Baby schläft schlecht, die innere To-Do-Liste quält, da kommt die Klassenpost genau richtig.

Wer keine Pause macht, durchatmet und seinen Akku wieder auflädt, dem geht früher oder später die Luft aus. „Damit das nicht passiert, ist es wichtig, dass sich Frauen und Mütter Zeit nehmen“, sagt Maike Schößler. Die Journalistin und Yoga-Lehrerin hat selber zwei Kinder (und einen Dackel).

Doch jede Mama kennt das: Sind die Kinder erstmal im Bett und schlafen, ist „frau“ viel zu erschöpft, um jetzt noch die Yoga-Matte auszurollen. Oder: Haben Mütter plötzlich Zeit, wissen sie nicht, was ihnen jetzt gut tut. „Auf dem Handy zu daddeln oder sich vor die Glotze zu hauen, ist nicht regenerativ, so füllen wir unsere Akkus nicht auf“, weiß Jessica Dahlkötter. Sie ist Entspannungspädagogin sowie Achtsamkeitscoach und Mutter zweier Kinder.

Kommt noch eine Corona-Pandemie on top, kommen Mütter an ihre Grenzen. „Viele von uns spüren die Belastung noch“, berichtet Maike Schöß-



Zusammen zu sich finden: Jessica Dahlkötter (l.) und Maike Schößler organisieren unter anderem Wellness-Wochenenden für Frauen – mit Yoga, Meditation und viel Freiraum.

Foto: Anna Heide

ler. „Die aktuelle Krankheitswelle inklusive Kita-Schließung macht die Situation in den Familien nicht besser“, weiß Jessica Dahlkötter. Die

Frauen aus Münster haben ihre Ideen und Kompetenzen zusammen getan und „Weg und hin“ gegründet. Die Expertinnen für Entspannung

und Selbstfürsorge bieten Müttern – mit und ohne Familie – Wochenenden und Thementage an, an denen sie Zeit für sich haben. Das Motto lautet: „Weg vom Alltag, hin zu dir selbst“.

Nichts muss, alles kann. Es gibt Yoga-Stunden am Morgen, aber auch die Möglichkeit auszuschlafen, es gibt autogenes Training, Spaziergänge und Entspannungsreisen. „Wir bieten einen großen Strauß an Methoden an, die sie ausprobieren können“, erklärt Maike Schößler. „Jeder kann spüren, was er gerade braucht.“ Diese Freiheit zu

haben, sei wichtig, um wieder zu sich zu finden. „Um zu spüren, wo die eigenen Bedürfnisse sind, sind Zeit und Ruhe nötig“, weiß Jessica Dahlkötter.

Von 100 auf null zu kommen, ist gar nicht so leicht. Die Gedanken und Gefühle schwirren im Kopf umher. Die Verantwortung wiegt schwer, so schnell wird frau sie auch im Hotel im Sauerland nicht los. „Damit die Frauen abschalten können, können sie sich zunächst ihren Gedankenballast aus dem Kopf schreiben“, berichtet Jessica Dahlkötter. „Am Anfang fällt es schwer, ruhig zu werden“, weiß Maike Schößler. „Am Ende lieben es alle.“

Ob an einem Tag, ein ganzes Wochenende, mit oder ohne Familie – die beiden Frauen bieten ihren Teilnehmerinnen nicht nur Zeit und Raum, sondern auch jede Menge Wissen an. Was kann ich bei Regelschmerzen tun? Welche Atmenübung hilft mir? Die Liste der Möglichkeiten ist lang – und jede Frau kann sich aus dem Werkzeugkasten bedienen, so wie sie es für sich möchte und braucht, um wieder fit für den Alltagswahnsinn zu sein. Denn die nächste schlaflose Nacht und der nächste Schnupfen kommen bestimmt. Es ist gut zu wissen, was frau dann hilft.

Gut zu wissen

- **Mami Reloaded to know**, wann: 25. Februar, 10 bis 16 Uhr, wo: Soulyoga, Münster-Gievenbeck, was: Theorie und wohltuende Praxis zu Achtsamkeit und Entspannung
- **Mami Reloaded Deluxe-Tag** in Münster, wann:

23. April, 10 bis 16 Uhr, wo: Pfarrheim St. Nikolaus, Münster-Wolbeck, was: Ankommen, abschalten, auftanken – ein Wohlfühltag
 ► Alle weiteren Termine stehen im Internet.
 ■ <http://weg-und-hin.de/>



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



Clemenshospital

Eine Einrichtung der Alexianer und der Clemensschwestern

GEBOR(G)EN IM CLEMENS HOSPITAL

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

Jedem Kind zu einem guten Start verhelfen

In Fällen wie diesem hilft der Babylotsendienst. Seit Jahresbeginn sind Elke Alaze, Sozialarbeiterin sowie Fachkrankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie, und Nicole Heidwinkel, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, im Clemenshospital als Babylotsinnen im Einsatz. In einem persönlichen Erstgespräch ermitteln sie den Unterstützungsbedarf von Familien und vermitteln dann etwa Angebote der „Frühen Hilfen“ oder der Nachsorge in der jeweiligen Wohnortnähe. „Denn Eltern, denen man frühzeitig bei ihren individuellen Herausforderungen hilft, können viel besser für ihr Kind da sein“, sagt Elke Alaze und macht damit auf



Foto: Alexianer

Das Clemenshospital der Alexianer ist als zweite Geburtsklinik in Münster Einsatzort für den Babylotsendienst. Es ist zudem Mitglied im Qualitätsverbund „Babylotsen“. Nach fast einem Jahr haben schon zahlreiche Fa-

Finanziert werden die Babylotsinnen des Clemenshospitals zum überwiegenden Teil aus Landesmitteln des Förderprogramms „kinderstark – NRW schafft Chancen“. Die verbleibenden Kos-

Das Angebot steht allen Müttern, Vätern und Familien offen. Es ist kostenlos und freiwillig.

■ <https://www.clemenshospital.de/leistungen/abteilungen/geburtshilfe-eltern-kind-zentrum/babylotsen>

die Wochenbettbetreuung
oder einem Kinderarzt.

- suchen Unterstützungs-
angebote für den Alltag.
- sprechen Mut zu und
geben Sicherheit.



Gerade bei kleinen Kindern kann man nicht ausschließen, dass sie Zahnpasta verschlucken. Foto: dpa



Foto: dpa

Draußen spielen schützt vor Kurzsichtigkeit

Ob ein Mensch kurzsichtig wird, hängt nicht nur von der

Wer kurzsichtig ist, sieht nur Dinge scharf, die nah am Auge sind. Das liegt daran, dass der Augapfel im Verhältnis zur Brechkraft des

Wächst das Auge allerdings zu schnell und stark, wird es kurzsichtig. Dann ist eine Brille nötig. Stark kurzsichtige Augen haben außerdem ein höheres Risiko für bestimmte Erkrankungen. (dpa)

Wie Eltern eine Gehirnerschütterung erkennen

Viel mehr als Kopfwieh

Schnell ist es passiert. Das Kind fällt von der Rutsche oder stürzt mit dem Rad: Eine Gehirnerschütterung kann sich nicht nur durch Kopf- und Nackenschmerzen, Übelkeit und Erbrechen bemerkbar machen. Darauf macht der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) aufmerksam.

Zu den weniger bekannten Anzeichen gehören verschwommenes Sehen, Benommenheit und Gleichgewichtsprobleme. Auch wenn das Kind ängstlich, traurig oder stärker reizbar ist, steckt möglicherweise eine Gehirnerschütterung dahinter.

Gerade bei den ganz Kleinen ist es oft schwierig, eine Gehirnerschütterung zu er-



Beim Verdacht auf eine Gehirnerschütterung gilt: lieber einmal zu oft zum Arzt als einmal zu selten.

Foto: dpa

kennen. Wenn das Kind schläfrig ist, langsamer reagiert und keine Lust auf Spielen oder Trinken hat, können das Anzeichen sein.

Und: Sie sind Grund genug, die Kinderarztpraxis aufzusuchen – wie übrigens immer, wenn der Verdacht auf eine Gehirnerschütterung

besteht.

Wichtig zu wissen: Laut dem Kinderarzt Professor Hans-Jürgen Nentwich vom BVKJ dauert es manchmal Stunden bis Tage, bis sich die Beschwerden entwickeln. Gut also, wenn Eltern einen Überblick über die Symptome und den Hergang des Unfalls haben. Denn das sind wichtige Informationen für den Kinderarzt oder die Kinderärztin.

Und wann suchen Familien ganz akut Hilfe? „Verschlimmern sich die Kopfschmerzen, die Veränderungen der Stimmung oder des Verhaltens oder geistige Probleme, sollten Eltern mit ihrem Kind in die Notaufnahme“, so Nentwich. (dpa)

■ kinderärzte-im-netz.de

Kälte: Hoher Fettanteil schützt besser

So gut man das Baby auch einpackt – beim Spaziergang an kalten Tagen bekommt dessen Haut im Gesicht Kälte ab. Daher pflegen Eltern die Haut ihres Babys am besten mit Fettcremes oder stark fetthaltigen Salben. Dazu rät die Wiesbadener Dermatologin Christiane Bayerl in der Zeitschrift „Eltern“ (Ausgabe 12/2022). So eine reichhaltige Pflege tut der dünnen Gesichtshaut gut, weil die Kälte ihr Feuchtigkeit entzieht.

Doch Vorsicht: Feuchtigkeitscremes hingegen nutzen Eltern im Winter besser nicht für die Gesichtspflege des Babys. Denn das in den Cremes enthaltene Wasser kann gefrieren, sodass es im schlimmsten Fall zu Erfrierungen kommt. (dpa)

Schmusefreund: Ein Mehrwert für Münster

Ein Püppchen für Schwangere

Er ist bio sowie fair zertifiziert und mittlerweile in Münster nicht mehr wegzudenken – der Schmusefreund. Das Baumwollpüppchen wird zusammen mit Gutscheinen regionaler Unternehmen in vielen gynäkologischen Praxen an Schwangere verteilt. „Es sei immer eine große Freude, den Frauen ein erstes, so sympathisches Geschenk überreichen zu dürfen, kommt als Rückmeldung aus den Praxen“, erzählt Janine Kruse, Projektleiterin der Schmusefreund-Aktion. Seit der ersten Ausgabe 2009 in



zieren und den gynäkologischen Praxen, die die Schmusefreunde als Geschenk verteilen, sowie den Schwangeren, die die Gutscheine einlösen“, betont Michele Cappiello, Inhaber der Firma ranarex Kommunikationsdesign und Begründer der Aktion. Somit gelingt es zum Einen, den Neuzuwachs in der Stadt auf ganz sympathische Weise zu begrüßen, Nachhaltigkeitsaspekte zu fördern, die lokale Wirtschaft anzukurbeln sowie einen Teil des Erlöses in gute Zwecke zu investieren. So wird zum Beispiel das Schmusefreund-Patenkind Dolorence (über Plan Deutschland) seit vielen Jahren finanziell gefördert. Das Schmusefreund-Team plant bereits weitere Aktionen.

Kinderwagen-Treff in Hilstrup-Ost

Der Kinderwagen-Treff ist ein neues Angebot im Quartier Hilstrup-Ost und richtet sich an Eltern, die Lust haben mit Gleichgesinnten bei Bewegung an der frischen Luft in Kontakt zu treten und sich auszutauschen.

Die Gruppe trifft sich jeden Freitag um 10 Uhr am Emmerbach-Treff (Am Roggenkamp 188) in Hilstrup-Ost. Die Teilnahme ist kostenlos



Foto: colourbox.de

und ohne Anmeldung möglich. Interessierte Mütter und Väter können einfach unverbindlich vorbeischauchen.

Der Kinderwagen-Treff wird von einer Mutter aus der Nachbarschaft begleitet. Weitere Informationen hat Quartiersentwicklerin Karin Grave vom städtischen Sozialamt unter ☎ 0251/4 92 59 40 oder unter E-Mail: gravek@stadt-muenster.de.

EINFACH GUT ANKOMMEN

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

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

HERZ-JESU-KRANKENHAUS MÜNSTER-HILSTRUP



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück bietet Kunstabende für Eltern

Raum für die Trauer

Von Meike Kessler

Die leere, weiße Leinwand steht auf der Staffelei – ein Sinnbild für Sprachlosigkeit. Eltern, die ihr Kind verloren haben, fehlen oft die Worte für ihre Gedanken und Gefühle. „Im Alltag scheinen sie zu funktionieren“, weiß Sandra Spielmann. Sie erfüllen alle Aufgaben und Anforderungen, ohne ihren Bedürfnissen Raum zu geben. „Hinzu kommt die Angst, von den Gefühlen überwältigt zu werden“, weiß die Kunsttherapeutin, „wenn sie beispielsweise von Nachbarn oder Bekannten auf ihren Verlust angesprochen werden“.

Jede Mutter, jeder Vater trauert individuell. Dabei spielt es in der Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück in Lengerich keine Rolle, ob das Kind sehr früh in der Schwangerschaft verstorben ist oder kurz nach der Geburt. „Wichtig ist es, der Trauer einen Raum zu geben“, sagt die auf Traumarbeit spezialisierte Kunsttherapeutin. „Geschieht das nicht, tritt sie an anderer Stelle in Erscheinung.“ Und: „Die Gefühle und Gedanken wegzudrücken, kostet enorm viel Energie. Energie, die Eltern in so einer Situation ohnehin nicht haben.“

Im Kunstatelier der Sternenkinder Beratungsstelle in der Kienebrinkstraße 15a haben Mütter und Väter die Möglichkeit, ihrer Trauer einen kreativen Raum zu geben – und prozesshaft daran zu arbeiten. „Sie malen ihre Bilder für ihr verstorbenes



Mütter und Väter, die ihrer Trauer um ihr verstorbenes Kind Zeit und kreativen Raum geben möchten, können im Kunstatelier ein halbes Jahr lang eine Leinwand gestalten.

Foto: Sternenkinder Beratungsstelle

Kind“, erzählt Sandra Spielmann, die seit August vergangenen Jahres bei der Beratungsstelle arbeitet. „Oder sie widmen sich Zeit als Mutter oder Vater eines verstorbenen Kindes.“ Die Teilnehmenden verleihen ihrer Trauer Ausdruck, kommen mit ihrem Kind in Kontakt. Einmal im Monat treffen sich im Kunstatelier Mütter und Väter ein halbes Jahr lang und gestalten ihre eigene, ganz individuelle Leinwand. Dabei ist die Gestaltung so unterschiedlich wie die Art zu trauern. „Wir wollen Eltern helfen, ihre Gefühle wahrzunehmen und einen guten Umgang damit zu finden“, sagt Sandra Spielmann.

In der Trauerarbeit ist es für Eltern bedeutend, dass

das verstorbene Kind einen festen Platz hat, dass an das Kind gedacht wird und es ein Teil der Familiengeschichte ist. Durch den Tod des Kindes werden die Mütter und Väter aus dem Eltern werden und Eltern sein herausgerissen. Das große Bedürfnis, ihr Kind versorgen zu wollen, bleibt – Grabstellen werden liebevoll gestaltet und Erinnerungen geschaffen. Die Beratungsstelle hilft dabei, Wege zu finden.

Ein Weg kann ins Kunstatelier führen. Auf der Leinwand entsteht Pinselstrich für Pinselstrich ein Bild, über das die Eltern ins Gespräch kommen können. „Ihren Gedanken und Gefühlen Farbe und Form zu geben, ist für viele erleichternd“, be-

schreibt Sandra Spielmann. Von Treffen zu Treffen können sich die Gefühle und Gedanken ändern – und so ändert sich auch das Bild. „Es geht darum, wahrzunehmen, wie es jetzt gerade ist“, sagt Sandra Spielmann, „und das zuzulassen.“ Die Perspektiven verändern sich – und trotz der Trauer gibt es berührende Momente. „Wer alle Gefühle verdrängt, verdrängt auch die guten wie Leichtigkeit und Dankbarkeit.“

■ Die Angebote von Bethanien Sternenkinder sind kostenfrei. Anmeldungen unter 0 54 81/32 66 239 oder per E-Mail: sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de, Informationen: www.bethanien-stiftung.de/angebote/bethanien-sternenkinder.

Segensfeier für werdende Eltern

Die Geburtsklinik im St. Franziskus-Hospital bietet in Zusammenarbeit mit der Pfarrei St. Mauritiz Segensfeiern in der Hospitalkapelle für werdende Eltern an. Die Termine sind: 30. April, 30. Juli, 29. Oktober, jeweils um 12.30 Uhr.

Flohmarkt rund ums Kind in Roxel

In der Sekundarschule Roxel (Tilbecker Straße) findet am 4. März von 14.30 bis 17 Uhr ein Kinderkleiderflohmarkt statt. Angeboten werden Kleidung, Fahrzeuqe und Spielzeug. 20 Prozent des Erlöses werden gespendet. Anmeldung und weitere Informationen unter ☎ 0 25 34/6 54 12.

Kinderkleider-Flohmarkt in St. Margareta

Die Kita St. Margareta veranstaltet am 25. März von 10.30 bis 13 Uhr im Pfarrheim St. Margareta (Wolbeckerstraße/Ecke Hegerskamp) einen Kommissions-Flohmarkt rund ums Kind. Es wird eine Cafeteria geben. Einlass für Schwangere ist um 10 Uhr. Der Eintritt für das „Moonlight-Shopping“ am 24. März von 18 bis 20.30 Uhr kostet inklusive Sekt fünf Euro.

Geschichten aus dem Alltag

Buch zur guten Nacht

Geschichten aus dem Alltag, Fantasiegeschichten und Geschichten mit den beliebten „ministeps“-Figuren bereiten alle ab zwölf Monaten in diesem „Gutenacht-Buch“ aufs Schlafengehen vor. Geschichten, Reime und Verse: Dank der verschiedenen Texte in unterschiedlichen Längen ist für jede Ein-

schlafsituation etwas enthalten.



Ein neues Pappbilderbuch von Babymia

Aufräumen – und zählen lernen

Alle kleinen und großen Freunde von Babymia können sich auf ein Wiedersehen freuen – in dem Pappbilderbuch Babymia.

In „Es ist Zeit, aufzuräumen!“ aus der beliebten Reihe für die Kleinsten ab einem Jahr versucht Babymia, Ordnung in ihre Spielsachen zu bringen. Sie bringt



alle Spielzeuge zurück: den Ball, die beiden Flugzeuge, die drei Stofftiere... Hat sie auch nichts vergessen?

Aufräumen mit Babymia – und dabei spielend leicht die Zahlen von eins bis fünf lernen. Das Pappbilderbuch ist durchgehend farbig illustriert und verfügt über ein Bildlexikon für die ersten Worte.

Familienbildungsstätte initiiert Projekt „FaBeLhaft“ in Lüdinghausen

Ab der Schwangerschaft begleiten

In der Familienbildungsstätte (FBS) Lüdinghausen gibt es seit September 2022 das Projekt „FaBeLhaft“. Dieses Projekt wird im Rahmen des Programms „ElternChanceN“ mit Elternbegleitung Familien stärken“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert. Die erste Förderphase ist bis Mai 2025 bewilligt worden.

„FaBeLhaft“ steht für – Familien begleiten in Lüdinghausen und beinhaltet niedrigschwellige, kostenfreie Angebote, die Stärkung der Elternkompetenz, Vernetzungen im Sozialraum, Entwicklungsbegleitung von Geburt an, Bedarfe erkennen und passende Angebote vermitteln, Lotsenfunktion ins bestehende Unterstützungssystem.

Für dieses Projekt konnten zwei Elternbegleiterinnen mit jeweils 19,5 Wochenstunden eingestellt werden, die somit als Schnittstelle zwischen den Familien und den verschiedenen Unterstützungs- und Beratungsangeboten in Lüding-



Stephanie Röntgen (l.) und Yana Rohn sind die Koordinatorinnen des neuen Projekts „FaBeLhaft“ in Lüdinghausen.

Foto: FBS

hausen dienen.

Das Projekt ist in zwei Schwerpunkte unterteilt und bietet Familien in den folgenden Bereichen Elternbegleitung an:

► **Frühe Hilfen, das heißt von der Schwangerschaft**

bis zum Ende Kindergartenzeit:

Die Hilfen können hier zum Beispiel sein, dass Schwangeren der Kontakt zu einem Kooperationspartner der Schwangerschaftsberatungsstelle Donum Vitae

hergestellt wird, die dann bei der Antragsstellung von Elterngeld oder ähnlichem behilflich sein kann. Genauso kann aber ein Eltern-Baby-Treff eine Elternbegleitung sein oder die Begleitung zum Kinderarzt.

► **Übergang zur Grundschule und Übergang zur weiterführenden Schule:**

Hier können die Begleiterinnen bei der Schulan- und Ummeldung behilflich sein, Familien bei Elternsprechtagen oder bei schulischen Problemen unterstützen.

Die Lotsenfunktion der Elternbegleiterinnen funktioniert so, dass mit den Eltern herausgefunden wird, was die Familie möchte und braucht und ihnen die Anlaufstellen für weitere Bildungs- oder Freizeitangebote aufgezeigt und je nach Bedarf begleitet werden. Einmal im Monat gibt es einen Familiennachmittag sowie einen Samstag im Monat ein Familienfrühstück mit Programm – diese Familientage dienen den unterschiedlichen Familien als Kontaktaustausch und zum Kennenlernen der weiterführenden Bildungsangebote.

Wegweiser für Familien mit Baby

Informierte Eltern haben's leichter... – unter diesem Motto hält jede Stadt und Gemeinde im Kreis Coesfeld (außer Coesfeld und Dülmen) für Eltern mit Neugeborenem einen Familienwegweiser zur Abholung in ihrem Bürger- oder Familienbüro bereit. Der Wegweiser für Ascheberg, Billerbeck, Havixbeck, Lüdinghausen, Nordkirchen, Nottuln, Olfen, Rosendahl und Senden enthält:

- einen Elternbildungsgutschein im Wert von 40 Euro
- ein kleines Geschenk
- Tipps und Informationen für Behörden-Gänge
- Adressen, Telefonnummern sowie Checklisten
- Infos vor Ort: zur Kinderbetreuung, Ansprechpersonen, Spielgruppen und mehr
- Platz für die Elternbriefe des Arbeitskreises Neue Erziehung e.V. (ANE)
- Kontaktdaten zu Ansprechpersonen, die die Entwicklung des Kindes festhalten können

■ Informationen unter ☎ 0 25 41/ 18 52 29 oder im Flyer zum Familienwegweiser

Offener Treff für Eltern

In der Familienbildungsstätte Lüdinghausen findet jeden Freitag von 10 bis 11.30 Uhr für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr ein Elterncafé statt.

Die (werdende) Eltern treffen sich, um sich rund um Schwangerschaft, Geburt, Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie über das Leben mit dem Neugeborenen auszutauschen. Es ist eine offene Runde und keine feste Gruppe. Jedes Mal bildet ein Thema den Schwerpunkt wie „Homöopathie für Babys“. An den vom Familienministerium in Nordrhein-Westfalen geförderten Elternstart NRW-Kursen und Offenen Treffs können alle Familien mit ihrem Kind im ersten Lebensjahr gebührenfrei in einer Familienbildungseinrichtung teilnehmen.

■ www.fbs-luedinghausen.de



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

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

Treffpunkt Seminarraum, Ebene 0

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





Der Eifersuchtsfrust bei älteren Geschwistern auf kleine Neuankömmlinge lässt sich durch ein paar Tricks eindämmen.

Foto: dpa

Wenn Baby einzieht: Mitbringsel und Exklusivzeit für Geschwister

Eigene Babypuppe gegen Eifersuchtsfrust

Bisher hatte es die volle Aufmerksamkeit der Eltern. Doch wenn ein neues Baby einzieht, kommt schon mal Eifersucht bei der großen Schwester oder dem großen Bruder auf.

Haben sich Omas, Opas, Tanten oder Freunde der Familie zur Babyaudienz angekündigt, sollten Eltern sie schon vorher bitten, das große Kind zuerst zu begrüßen und ihnen etwa ein Geschenk mitbringen. So wird der Antrittsbesuch auch für das Geschwisterchen zur At-

traktion, rät die Zeitschrift „Eltern family“ (Ausgabe 1/2023).

Die Erziehungsexperten empfehlen auch, Sätze wie „Achtung, nicht so fest umarmen“ oder „Leise, deine Schwester schläft“ zu vermeiden. Lärm, Trubel und stürmische Küsse unter Aufsicht könnten Säuglinge ab. Auch eine Babypuppe hilft oft. Mit der könnte das Geschwisterchen nachmachen, was Mama und Papa mit dem Säugling machen. Denn schon „erwachsen“ sein, ma-

che Spaß.

Die beste Medizin gegen Eifersuchtsfrust des entthronten Kindes sei Exklusivzeit mit Mama und Papa. Also, wenn das Baby schläft, sollte man zum Kuscheln, Spielen oder Vorlesen mit dem Älteren übergehen. Verfällt es aus Konkurrenzgründen wieder in Babysprache und will auch einen Schnuller? Da hilft mitmachen. Das Kleinkind werde schnell merken, dass es langweilig ist, dauernd auf Baby zu machen.

(dpa)

Das hilft dem Baby, wenn es zahlt

Kamillen- oder Salbeitee als Hausmittel

Gegen Schmerzen beim Zahnen helfen Berührungen, Temperaturveränderungen und andere Geschmäcker. Denn dadurch nimmt das Baby den Schmerz schwächer wahr, wie der Kinder- und Jugendmediziner Frank Jochum in der Zeitschrift „Eltern“ erklärt (Ausgabe 2/23).

Konkret kann das heißen: Das Baby kaut auf einem nassen Waschlappen oder einen kühlen Beißring herum. Letzterer sollte vorher im Kühlschrank gelegen haben, aus dem Gefrierfach ist er zu kalt.

Auch ein Streicheln oder Massieren der Zahnleiste mit Zahnungsgel oder einem Silikon-Fingerhütchen können beim Durchbruch der Zähne eine Wohltat sein.

Oder man taucht einen sauberen Finger in Kamillen- oder Salbeitee, wie Jochum rät, der am Evangelischen Waldkrankenhaus Berlin-Spandau tätig ist.

Auf gekühlten Lebensmitteln wie etwa Karotten sollte das Kind beim Zahnen allerdings nicht herumkauen. Zu groß ist dabei die Verschluckungs- und Erstickungsgefahr.

(dpa)



Ein gekühlter Beißring ist bei zahnenden Kindern beliebt – aus dem Gefrierfach sollte er aber nicht kommen.

Foto: dpa



Erst Karotte, dann Kartoffel: Ob das Baby für den ersten Brei bereit ist, zeigt es oft von ganz alleine.

Foto: dpa

Entspannt mit der Baby-Beikost beginnen

Alles Brei oder was?

Jedes Kind ist anders. An feste Pläne, so gut sie auch sein mögen, halten sich die Kleinen schon gar nicht. Das müssen Eltern oft feststellen. Sie sollten laut der Zeitschrift „Eltern“ (Ausgabe 2/23) daher möglichst entspannt an das Thema Zufüttern herangehen.

Eine Richtschnur ist die Empfehlung des Netzwerkes „Gesund ins Leben“. Demnach sollten Eltern zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat dem Baby den ersten Brei anbieten. Denn dann leeren sich langsam die Eisenspeicher der Kleinen.

Aber auch die Kinder zei-

gen durchaus selbst an, ab wann es für sie Zeit für den Brei ist. Etwa wenn sie sich für die Teller der Großen interessieren oder Kaubewegungen nachahmen.

Nach dem Mittagsschlaf ist ein guter Zeitpunkt für den ersten Brei. Gestartet wird oft mit Karotte, die leicht süßlich schmeckt. Nach ein paar Tagen kann eine Kartoffel dazu zerdrückt werden, noch ein paar Tage später kommt Fleisch dazu. Dann wird das Angebot im Monatsabstand weiter ausgebaut und immer mehr Breimahlzeiten pro Tag angeboten – Milch-Getreide-Brei samt etwas püriertem

Obst oder ein Getreide-Obst-Brei.

Wenn das Kind diesen Fahrplan nicht mitmacht, sollten Eltern allerdings nicht verzweifeln. Sondern ausprobieren, was passt. Vielleicht mag der Sohn oder die Tochter lieber halbweich gekochte Gemüsestücke, wo er oder sie selbst zugreifen kann?

Tabu ist in dem Alter aber alles, woran sich Kinder verschlucken können. Zum Beispiel Apfelstücke, Trauben, Nüsse oder Würstchen. Lebensmittel wie Salami, Honig oder Rohmilchkäse sind wegen möglichen Keimen noch nicht angesagt.

(dpa)

Gesunde Ernährung von Anfang an

Die Mischung macht's

Von Meike Kessler

Das Schokocroissant am Morgen, die Tüte Chips am Abend – auch Kinder lieben Süßes und Salziges. „Umso wichtiger ist es, dass Eltern beim Thema Ernährung das Richtige vorleben“, sagt PD Dr. Michael Böswald, Chefarzt der Kinder- und Jugendklinik am St. Franziskus-Hospital in Münster. Zu seinen Patienten und Patientinnen zählen auch stark übergewichtige Jungen und Mädchen und welche, die stark magersüchtig sind. „Rund fünf bis zehn Prozent der Kinder in der westlichen Welt sind zu dick. Fettleibigkeit im Kindesalter begünstigt jedoch das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken“, sagt der Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin. „Und eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für eine optimale Entwicklung.“

Mit wachsendem Babybauch können werdende Mütter bereits positiv auf ihre Kinder einwirken. „Wer sich während der Schwangerschaft gesund ernährt, versorgt das Baby mit Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen“, erklärt die staatlich geprüfte Diätassistentin Kerstin Lemper. „Eine abwechslungsreiche Kost für die Mutter in der



Bringen Kindern die Lebensmittelpyramide näher: PD Dr. Michael Böswald, Chefarzt der Kinder- und Jugendklinik (l.), sowie Diätassistentin Kerstin Lemper vom St.-Franziskus-Hospital in Münster.

Fotos: kes

Stillzeit lässt das Baby nicht nur gedeihen, es prägt auch die Geschmacksnerven.“

Empfohlen wird von der Weltgesundheitsorganisation, dass Säuglinge die ersten vier Monate voll gestillt werden und ab dem fünften Monat mit der Einführung der Beikost begonnen wird. „Die so genannte Pre-Nahrung kann in den ersten 12

Monaten gegeben werden. Spätestens ab dem sechsten Monat sollte Beikost zugeführt werden“, sagt Böswald. „Die Muttermilchersatznahrung eignet sich somit auch als Flüssigkeitszusatz zur Beikost.“ Produkte für ältere Säuglinge mit der Ergänzung 1 oder 2 seien nicht nötig.

Ab dem ersten Lebensjahr sollen Kinder alles essen.

Empfohlen wird die optimierte Mischkost. „Darunter sind zwei kalte, eine warme sowie zwei Zwischenmahlzeiten zu verstehen“, erklärt Böswald. „Dabei kann es drei mal die Woche Fleisch und einmal Fisch geben.“ Fleisch versorge die Kinder mit dem wichtigen Vitamin B 12. „Planen Eltern eine vegetarische oder vegane Ernährung,

sollten sie das mit ihrem Kinderarzt absprechen, um eine optimale Versorgung des Kindes mit allen Nährstoffen zu gewährleisten.“ Es reiche nicht aus, dass Heranwachsende einfach das Fleisch weglassen. Es fehlt dann eine wichtige Eiweißkomponente.

Nicht neu, aber immer noch richtig und wichtig: Jeden Tag sollten fünf Portionen Obst und Gemüse auf den Tisch kommen, „wobei das Gemüse wichtiger ist“, erklärt Kerstin Lemper. „Es liefert wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.“ Letzt genannte sind wichtig für die Darmbakterien. Übrigens: Eine Portion bedeutet eine Kinderhand voll.

Doch was tun, wenn alle Bemühungen in Sachen gesunde Ernährung ins Leere laufen? „Die Geduld nicht verlieren und weiterhin Vorbild sein, Extreme in der eigenen Ernährung wie sehr viel Fleisch oder wenig Kohlenhydrate vermeiden. Keine Kalorien zählen oder extra kochen. Viel besser ist es, gemeinsam das Richtige am Familientisch zu essen und darüber zu sprechen“, sagt Böswald. Und wer seine Kinder beim Einkaufen und Schnippeln helfen lässt, der weckt die Lust auf Gemüsesticks mit Dip.

Auch wichtig: Ausreichend trinken

Mindestens genauso wichtig wie eine gesunde Mahlzeit ist die ausreichende – und richtige – Flüssigkeitszufuhr.

„Kinder, die nach den ersten vier Monaten nicht mehr voll gestillt werden, können Wasser trinken“, sagt PD Dr. Michael Böswald, Chefarzt der Kinder- und Jugendklinik am St. Franziskus-Hospital in Münster.

Der Flüssigkeitsbedarf mit einem Jahr liegt bei einem Liter. 16- bis 17-Jährige sollten 2,5 Liter Wasser trinken.

Wichtig ist, die Kinder an Trinkpausen zu erinnern und bewusst darauf zu achten, das ausreichend



getrunken wird.

Und auch wenn's lecker schmeckt: „Fruchtsäfte sollten nur gemischt angeboten werden, am besten zwei Teile Wasser mit einem Teil Apfelsaft“, sagt Diätassistentin Kerstin Lemper. „Apfelsaft enthält natürlichen Fruchtzucker. Die Menge entspricht dem Zuckergehalt einer Cola.“

Das gilt übrigens auch für Joghurt drinks und Fruchtjoghurts, die aufgrund ihres Zuckergehaltes zu den Süßigkeiten zählen. Packungsaufschriften wie ‚ohne Zucker‘ können täuschen, dafür sei oft viel Traubenzucker in den Produkten.



Bärenstark und super günstig

EINER DER GRÖSSTEN
BABYFACHMÄRKTE IM MÜNSTERLAND

%

%

%

%

%

%

Große
Kinderwagen-Aktion

Direkt an der B 64 · Warendorferstraße 1 · 48361 Beelen · Tel. 02586-1821
Mail: babywelt-beelen@online.de · Homepage: www.babywelt-beelen.de

Geborgenheit für Mutter und Kind

Sicher entbinden auch bei schwierigen Schwangerschaften und Geburten



Mathias-Spital
Rheine

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

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

Wie kann die Beziehung zwischen Kind und Eltern gefördert werden?

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

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

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

Wir helfen Ihnen bei Fragen auch gerne telefonisch weiter!

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



Mathias-Spital Rheine

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

