HALLO
DAS MAGAZIN

AUCH ONLINE
Immer aktuell, online und mobil lesbar auf
www.hallo-borken.de

LÄCHELN SCHENKEN

Kerstin Hänsel bemalt Steine und „wildert" sie aus. Wer sie findet, darf sich daran erfreuen.

Seiten 4 – 5

RUNDUM 46325

Lisann Schwenken hat ein Stadtmagazin entwickelt

Seite 6

HALLO WEIHNACHTS-SHOPPING

Die etwas andere Adventsaktion

Seite 15 – 25

12.2020

HELFER MENSCHEN-KENNER TEAMPLAYER?

Bewirb Dich jetzt für eine

AUSBILDUNG ZUM/ZUR PFLEGEFACHMANN/-FRAU

NEU AB JANUAR 2020
www.caritas-borken.de

WELCHE VORTEILE HAT DIE NEUE AUSBILDUNG UND WARUM WIRD SIE NEU GESTALTET?

- Du erlernst während der dreijährigen Ausbildung die Fachpflege für Menschen aller Altersgruppen.
- Pflegefachleute (d/m/w) können sich durch die neue Ausbildung beruflich besser weiterentwickeln. Es gibt zahlreiche Weiterbildungs- und Studienmöglichkeiten im Berufsfeld der Pflege.
- Mit dem Abschluss kannst Du in allen Pflegebereichen über alle Lebensphasen hinweg arbeiten.
- Dein generalistischer Abschluss wird in der ganzen EU anerkannt.

WIE IST DIE NEUE AUSBILDUNG BEI UNS AUFGEBAUT?

- Die Ausbildung dauert drei Jahre
- Du durchläufst während Deiner Ausbildung in der Praxis die Bereiche stationäre Langzeitpflege und Akutpflege, Ambulante Pflege, Pädiatrie, Palliativpflege, Psychiatrische Pflege und Rehabilitation.
- Neben dem Schwerpunkt in einem ambulanten Pflegedienst oder einem Seniorenhaus der Caritas wirst Du zusätzlich bei unseren Kooperationspartnern in deren Krankenhäusern ausgebildet.
- Im dritten Ausbildungsjahr machst Du bei uns den generalistischen Abschluss zum/zur Pflegefachmann/-frau (m/w/d).

WIR BILDEN AN FOLGENDEN STANDORTEN AUS:

Verbund Seniorenhäuser (Stationäre Einrichtungen)

- **BORKEN:** Seniorenhaus im Josefzentrum
- **GESCHER:** Seniorenhaus St. Pankratius
- **RAESFELD:** Seniorenhaus Sankt Martin
- **REKEN:** Seniorenwohnheim St. Ludgerus

Mobile Pflege

Ambulante Pflege in
• BORKEN • WESEKE • RAESFELD
• GESCHER • REKEN • VELEN

VERGÜTUNG

Du erhälst eine Ausbildungsvergütung, die sich im Vergleich zu anderen Ausbildungen durchaus sehen lassen kann:

1. Jahr: 1.140,69 €
2. Jahr: 1.202,07 €
3. Jahr: 1.303,38 €

Hinzu kommen Jahressonderzahlungen (Urlaubs- und Weihnachtsgeld) sowie Beiträge für die betriebliche Alterszusatzversorgung.

KONTAKT
gerne auch per WhatsApp unter
0151 - 23 42 02 17

Caritasverband für das Dekanat Borken e.V.
mit dem Fachbereich Pflege & Gesundheit
Verbund caritativer Seniorenhäuser gGmbH

Caritasverband für das Dekanat Borken e.V.
Fachbereich Pflege & Gesundheit
Turmstraße 14 · 46325 Borken
Tel. 02861/945810 · E-Mail: cpg-sek@caritas-borken.de

INHALT

Das nächste HALLO Magazin erscheint am 17. Dezember 2020

08 **RUNDUM 46325**
Lisann Schwenken hat ein Stadtmagazin entwickelt

13 **GLOSSE**
Wilder als die Polizei erlaubt

15 **WEIHNACHTSSHOPPING**
Die etwas andere Adventsaktion

28 **BEST AGER**
Jetzt noch gegen Grippe impfen lassen

30 **FAHRFIT?**
Machen Sie den Fahrschultest!

07 Nachrichten
09 Gesundheit
11 Tipps & Termine
14 Lokales/Rätsel
32 Lesbar
33 Spielbar
34 Borken Kids
35 Gehirnjogging
37 Backbar
38 Service

IMPRESSUM

Werbeagentur Heimspiel GmbH
Ramsdorfer Postweg 34
46325 Borken
Telefon 02861 7 03 85 52
anzeigen@hallo-borken.de
redaktion@hallo-borken.de
www.hallo-borken.de

Geschäftsführung
Dirk Klapsing

Redaktion
Ewald Kremer, Julia Weidemann, Verena Rickert

Layout
Kathrin Berheide, Silvia Hommel

Anzeigen
Dirk Klapsing (verantw.)
Anne Hans

Vertrieb
Werbeagentur Heimspiel GmbH
Ramsdorfer Postweg 34
46325 Borken

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.

KLEINE MOMENTE DER FREUDE SCHAFFEN

Kerstin Hänsel bemalt Steine und "wildert" sie aus

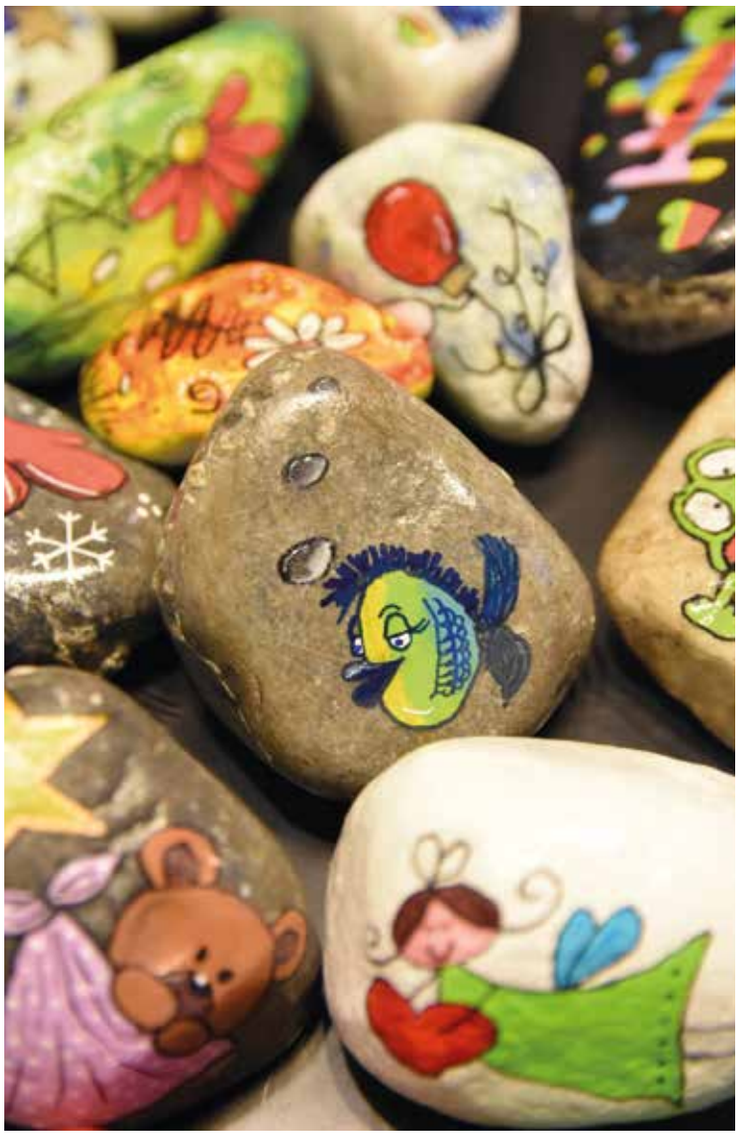
BORKEN. Sie liegen auf Parkbänken, auf Fensterbänken oder an einer Ecke in der Einkaufsstraße herum. Der ein oder die andere wird vielleicht schon darüber „gestolpert“ sein: Bunte Kieselsteine mit fröhlichen Motiven und der Aufschrift „#BORKENER STEINE finden freuen posten“.

Urheberin der unverhofften Fundstücke ist mit hoher Wahrscheinlichkeit die Grütlohnerin Kerstin Hänsel, die seit dem vergangenen Jahr selbst bemalte Steine in der Stadt „auswildert“ und damit den Findern ein Lächeln auf die Lippen zaubern möchte. „Ich bin im Urlaub in Dithmarschen auf solch bemalte Steine gestoßen. Dort heißen sie Küstensteine. Und ich fand die Idee so schön, dass ich direkt angefangen habe, selbst welche zu bemalen“, berichtet die 51-Jährige. Seitdem kann sie die Finger nicht mehr von den bunten Kieselsteinen lassen.

„Ich war schon immer kreativ unterwegs, habe gerne genäht und gebastelt. Das Bemalen der Steine ist für mich Entspannung pur und lässt mich nach der Arbeit runterkommen. Manchmal setze ich mich nur fünf Minuten hin, ein anderes Mal sind es fünf Stunden“, lacht die Grütlohnerin. Ausschlaggebend für das neue Hobby war aber ein Ereignis, das ebenfalls mit dem oben erwähnten Urlaub zu tun hatte. „Ich hatte noch in den Ferien einen Stein mit einem Kleeblatt bemalt. Den fand ausgerechnet ein Junge, der einige Tage später eine schwere Operation über sich ergehen lassen musste. Er hat den Stein als Glücksbringer mit ins Krankenhaus genommen. Das hat mich sehr berührt.“

Blumen, Tiere, Comic-Figuren, Sprüche oder wie jetzt Weihnachtliches - die Motive für ihre „Borkener Steine“ findet Kerstin Hänsel quasi im Vorbeigehen. „Das können eine Postkarte oder ein Spruch sein, die mich faszinieren. Ich habe auch schon ein T-Shirt-Motiv, die Borkener Stadtsilhouette, Flip Flops und M&M’s nachgemalt“, erzählt die Grütlohnerin. An ihrem Hobby findet sie aber nicht nur die Vielseitigkeit so reizvoll. „Es ist auch vergleichsweise günstig. Man braucht nur ein paar glatte Kiesel, Acrylfarbe oder wasserfeste Stifte, eventuell noch etwas Sprühlack zum Fixieren“, sagt die Malerin. Manche Fundstücke zeigten schon das zukünftige Motiv in ihrer Struktur, andere wende sie bis zu 20 Mal hin und her, bevor sie die passende Idee gefunden habe“, berichtet Hänsel. Zeichnen, pinseln, mit Schwämmen Farben auftupfen - der Kreativität seien keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist ihr lediglich, dass die verwendeten Produkte umweltfreundlich sind.

Gerade jetzt in der Corona-Pandemie könnten die Steine geeignet sein, einen kleinen Moment der Freude zu schaffen, findet Kerstin Hänsel. „Die Steine geben mir und dem Beschenkten ein gutes Gefühl. Wenn ich daran denke, wie der Finder sich darüber freut, dann löst das auch bei mir Freude aus“, sagt sie. Manchmal beobachtet sie, wie die spontan abgelegten Steine aufgenommen werden. „Ich erinnere mich gerne an die beiden älteren Damen, die einen Stein im Parkscheinautomat gefunden haben. Die waren erst verwundert, haben darüber geredet und gelacht. Und sie haben den Stein noch minutenlang gestreichelt“, berichtet Hänsel.



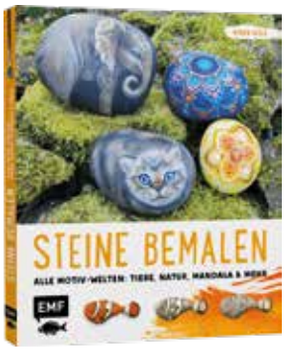
Die Idee müsse Kreise ziehen, fand sie von Anfang an. Im letzten Jahr hat sie daher die Facebook-Gruppe „Borkener Steine“ ins Leben gerufen und schon zahlreiche Mitstreiterinnen gefunden. Ein paar Männer sind auch dabei. „Jeder kann Steine bemalen und dort posten“, so die Initiatorin des Projektes. Wer einen Stein findet, wird auf der Rückseite auf die Facebookseite aufmerksam gemacht und könne seinen Fund dort gerne kommentieren. „Ausgewildert“ werden dürften die Borkener Steine im Prinzip überall, „außer auf Friedhöfen, in Geschäften und nicht auf Autos“, so Hänsel. ***(kre)***

FACEBOOK GRUPPE: BORKENER STEINE
www.facebook.com/groups/2317911911805951

mitspielen & GEWINNEN

STEINE BEMALEN

– Alle Motivwelten: Tiere, Natur, Mandala und mehr



So schön können Steine aussehen! Marion Kaisers Art Steine mit Acrylfarben zu bemalen ist wirklich beeindruckend und einzigartig. Mit einer unglaublichen Detailtiefe haucht sie ihnen förmlich Leben ein. Und das schönste daran: Diese besondere Kunst kann man ganz einfach lernen. Mit den Profi-Tipps und leicht verständlich erklärten Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingen schnell eigene Kreationen – von einfachen Motiven bis hin zu dreidimensionalen Kunstwerken. So kann ein schlichter Stein in eine Federn, einen Pandabären, eine Libelle, eine Schildkröte oder in einen anderen wunderbaren Charakter verwandelt werden. Mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden der Motive ist dieses Buch ideal für die ganze Familie.

Von Marion Kaiser, ISBN 978-3-7459-0067-5, 96 Seiten, 14,99 €

In Zusammenarbeit mit dem EMF Verlag verlosen wir das Buch „Steine bemalen“. Wer gewinnen möchte, schickt einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Steine bemalen“, seinem Namen und seiner Adresse an gewinnspiel@hallo-borken.de oder eine Postkarte an die Werbeagentur Heimspiel GmbH, Redaktion Hallo Borken, Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken. Einsendeschluss ist der 10. Dezember 2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird via E-Mail benachrichtigt.

RUNDUM 46325

Lisann Schwenken hat ein Stadtmagazin für Borken entwickelt

BORKEN. Ihr Herz schlägt nach eigener Aussage für Borken. Lisann Schwenken, Studentin für Mediendesign/Designtechnik an der Fachhochschule Münster, hat sich im Rahmen ihrer Bachelorarbeit intensiv mit ihrer Heimatstadt auseinandergesetzt und ein Magazin entwickelt, das Borken exemplarisch und aus mehreren Perspektiven porträtiert.

„Informieren", „Kaufen", „Essen" und „Erkunden" lauten die Kernpunkte des über 180 Seiten starken Buches. Titel: „Rundum 46325 – Das Stadtmagazin für Borken". Die 22-Jährige hat sich sowohl mit der Grundstruktur der Stadt beschäftigt als auch mit den Einkaufs- und Freizeitmöglichkeiten. Und sie hat dabei festgestellt, dass das Angebot weitaus attraktiver ist, als man gemeinhin annimmt. „Ich möchte mit meinem Magazin den Blick auf das vielseitige Angebot der Stadt lenken und allen Interessierten Anregungen geben, Borken auf die ein oder andere Weise zu erleben", sagt sie.

Lisann Schwenken ist in der Kreisstadt aufgewachsen, hat 2017 ihr Abitur am Gymnasium Remigianum gemacht und neben dem Studium in Borken gejobbt bzw. hier „fachpraktische Tätigkeiten" für ihr Studium ausgeübt. Sie kennt die Stadt also „wie aus der Westentasche". Der Entschluss, ihre Bachelor-Arbeit über Borken zu schreiben, ist allerdings der Corona-Pandemie geschuldet. „Die Arbeit fiel exakt in den Lockdown. Ich war eh in Borken, weil das Studium nur online lief. Also habe ich die Zeit genutzt und ein Coffee Table Book über Borken entworfen", erläutert Schwenken.

Bei der Stadt fand sie Unterstützung für ihre Idee, ebenso bei den Gastronomen, Geschäftsinhabern und Vereinen. Die Fotos machte sie größtenteils selbst, die Texte erarbeitete sie nach ihren Besuchen bei Geschäftsleuten, Behörden und Einrichtungen. Als angehende Mediendesignerin entwarf sie natürlich auch das Layout und setzte die Seiten druckreif. „Ich habe immer schon ein Faible für Printprodukte gehabt, aber für Rundum 46325 wäre natürlich zusätzlich auch eine App denkbar", sagt sie. Die meisten Kapitel haben QR-Codes bzw. Verweise auf Internetseiten, Facebook und Co. Wie es bei Bachelor-Arbeiten üblich ist, hat Lisann Schwenken ihre Arbeit als Buch gebunden. „Ein Softcover wäre natürlich für ein Magazin sinnvoller gewesen", sagt sie. Das hätten auch ihre Prüfer kritisiert. Diese haben die Arbeit aber trotzdem mit „sehr gut" benotet.

Lisann Schwenken studiert weiter, sie strebt nun den Abschluss Master of Education im Fach Mediendesign/Designtechnik an. Dieser befähigt sie nach einem Referendariat, an einer Berufsschule zu unterrichten. Dann werden angehende Mediengestalter sowie Maler und Lackierer bei ihr lernen können. ***(kre)***

SCHNELLER INS NETZ

BORKEN. Langsam verschwinden die „weißen Flecken“ von der Landkarte. Nach der Versorgung zahlreicher Ortsteile mit dem Glasfasernetz soll nun auch die Borkener Innenstadt an das schnelle und leistungsstarke Netz angeschlossen werden. Die Firma Deutsche Glasfaser hat Mitte November eine sogenannte Nachfragebündelung gestartet. Wenn 40 Prozent der Haushalte in der Innenstadt einen Vertrag abschließen, wird der Ausbau vorgenommen, so Christof Milek, Projektleiter Vertrieb FTTH bei Deutsche Glasfaser. Die Abfrage läuft bis zum 27. Februar 2021.

Ein Glasfaseranschluss ermöglicht deutlich bessere Leistungen zum Beispiel beim Aufrufen von Internetseiten, beim Streamen von Filmen und Serien auf dem Fernseher, bei Videotelefonaten, beim Austausch von Daten zwischen Firma und Kunde oder bei der Arbeit im Home-Office. Der Glasfaser-Anschluss ans Haus ist im Rahmen der jetzigen Aktion kostenfrei. Wer später nachrüstet, wird dafür zahlen müssen.

Ein schnelles Datennetz ist insbesondere für Unternehmen wichtig. Für die Firmen in den Gewerbegebieten gibt es ebenfalls gute Nachrichten. Hier hat der Glasfaser-Ausbau bereits begonnen. In einem ersten Schritt werden 90 Unternehmen angeschlossen. Bürgermeisterin Mechtild Schulze Hessing freut sich über den Fortschritt. „Neben den einzelnen Ortsteilen, die bereits mit Glasfaser versorgt sind, sowie den Außenbereichen, die aktuell erschlossen werden, ist der Ausbau der Gewerbegebiete ein weiterer, wichtiger Schritt zur digitalen Kommune.“ ***(kre)***

WEIHNACHTEN IM SCHUHKARTON

Foto: pd

BORKEN/HEIDEN. Im Rahmen der 25. Auflage von „Weihnachten im Schuhkarton“ wurden in den letzten Wochen 96 Pakete in der Apotheke Brinkman in Borken sowie in der Maiboeken-Apotheke in Heiden abgegeben. Diese werden wir nun in Zusammenarbeit mit den Organisatoren der Aktion an bedürftige Kinder weltweit weiterleiten. Das Team der Apotheken bedankt sich herzlich bei allen, die dafür gesorgt haben, „dass es auch in diesem Jahr an Weihnachten wieder in über 100 Ländern leuchtende Kinderaugen geben wird.“ ***(kre)***

Der Finanztipp

Einmal im Monat präsentiert von Sparkasse Westmünsterland

KONTOWECKER SORGT FÜR ÜBERBLICK AUF DEM GIROKONTO

Das Girokonto ist das Powerpaket für die alltäglichen Bankgeschäfte: Gehaltseingang, kontaktlose Zahlungen, Echtzeit-Überweisungen und noch vieles mehr werden darüber abgewickelt. Damit man dabei nicht den Überblick verliert, gibt es den Kontowecker. Er benachrichtigt automatisch über Kontostände und Umsätze – per E-Mail, SMS oder Push-Nachricht der Banking-App. Das funktioniert rund um die Uhr, sowohl für das Girokonto als auch die Kreditkartenumsätze und Wertpapierdepots. Einrichten lässt sich der Kontowecker schnell und einfach im Online-Banking.

Wenn ein bestimmter Kontostand über- oder unterschritten wird, meldet sich der Limitwecker. Es können sogar mehrere Kontostände hinterlegt werden. Ist eine bestimmte Buchung wie der Gehaltseingang erfolgt, meldet sich der Umsatzwecker. Er kann auch für bestimmte Namen oder Verwendungszwecke eingerichtet werden. Täglich wissen, wie der aktuelle Kontostand laut: Mit der automatischen Nachricht bei einer Veränderung ist das kein Problem. Weitere Kontowecker gibt es beispielsweise für die Inanspruchnahme des Disporahmens, bei Abbuchungen vom Konto und auch erfolgreiche Autorisierungen der Kreditkarte.

Um die eigene finanzielle Lage im Auge zu behalten, ist also keine akribische Buchführung nötig: Zusätzlich zum Kontowecker sorgt der automatische Finanzplaner für Überblick. Er analysiert alle eingebundenen Konten, egal von welcher Sparkasse oder Bank. Über verschiedene Endgeräte wie PC, Tablet und Smartphone, kann jederzeit und von überall auf den Finanzplaner zugegriffen werden. Einnahmen und Ausgaben können über verschiedene Zeiträume, nach individuellen Schlagworten oder automatisch kategorisiert ausgewertet werden. Grafiken sorgen dabei für zusätzliche Übersicht. So wird komfortabel sichtbar, wie viel Geld für welche Lebensbereiche ausgegeben wird und welche möglichen Einsparpotenziale sich ergeben.

Joachim Ladermann
Privatkundenberater im Beratungscenter Hovesath

Weitere Informationen und Tipps unter www.sparkasse-westmuensterland.de

// Künstler Hermann Kunkler, Grundstückseigentümer Max Kettelhack, der Vorsitzende des Heimatvereins Borken Berni Wissing, Bürgermeisterin Mechtild Schulze Hessing und der städtische Bauleiter Gerd Domnick begleiteten die Demontage des Maitremsenbrunnens. Foto: Stadt Borken

MAITREMSEN-BRUNNEN WIRD VERSETZT

BORKEN. Der Maitremsenbrunnen, der lange vor der Alten Volksbank (Am Kuhm) stand, soll ein neues Zuhause im umgestalteten Mühlenareal finden. Der Brunnen war 1978 von dem bekannten Raesfelder Künstler Hermann Kunkler entworfen worden. Der 93-Jährige war bei der Demontage dabei und hat auch sein Einverständnis gegeben, den restaurierten Brunnen demnächst am neuen Stauwehr aufzustellen. Hier stand einst die Stadtmühle, die dem Viertel seinen Namen gab.

In den vergangenen Wochen wurden die Fundamente der Mühle von Archäologen freigelegt. Im Rahmen des 2. Bauabschnitts wird das Wehr neu gebaut. Außerdem sollen hier eine Fischtreppe sowie ein neuer Fuß- und Radweg angelegt werden. Am Ufer der Aa sollen zudem Aufenthaltsmöglichkeiten geschaffen werden. Die Arbeiten dazu haben am 9. November begonnen.

Der Brunnen stellt mit seinen zwei sich ursprünglich drehenden aufrechten Mühlrädern die Beziehung zur alten Stadtmühle her. Im oberen Bereich des Brunnens krönt eine Maitremse als weiteres Symbol der Stadt Borken. Heimatverein und Nachbarschaft hatten sich für einen Verbleib in der Nachbarschaft eingesetzt. ***(kre)***

SPENDENAKTION FÜR GASTRONOMEN

BORKEN. Sabine Schierz von „Sabines Chocolaterie“ konnte jüngst einen Scheck über 132 EUR an Julia Ohters, Leiterin der Borkener Wirtschaftsförderung, überreichen. Die Borkener Schokoladen-Manufaktur spendet pro verkaufter Flasche Glühwein einen Euro an die Aktion „Borken Heartbeat - Zusammen stark“. „Die Aktion läuft noch bis Ende des Jahres“, so Sabine Schierz.

Julia Ohters freute sich über die Aktion und das Engagement und dankte Sabine Schierz für die Spende. „Auch wenn der Betrag eher klein ist, passt die Aktion genau zu dem Motto Borken Heartbeat - Zusammen stark, bei der Solidarität und Zusammenhalt im Vordergrund stehen“, so Ohters. ***(pd)***

DER TREFF Für Jung und Alt

„DER TREFF“ BIETET TELEFON-KONTAKT

BORKEN/HEIDEN. Das Mehrgenerationenhaus „Der Treff“ in der Breslauer Straße hat pandemiebedingt seine Angebote eingestellt. Einzelgespräche vor Ort sind aber weiterhin möglich. Dazu bedarf es allerdings einer telefonischen Anmeldung unter 02861/62013 oder 0177-7004705. Auch per E-Mail der-treff@borken.de sowie über Facebook kann man Kontakt aufnehmen.

„In Kontakt zu bleiben, ist in diesen schwierigen Zeiten äußerst wichtig“, so das Team des Treffs. Im Wohngebiet sei es noch relativ einfach, in Kontakt zu bleiben. Sei es, um Gespräche vom Balkon aus zu führen oder vom Fenster aus. „Wichtig ist aber nach wie vor auch, sich mit entfernt wohnenden Angehörigen und FreundInnen auszutauschen. Das kann per Telefon oder über die digitalen Medien geschehen“, meinen die Treff-Mitarbeiter. So könne man zum Beispiel über das Smartphone einen Videoanruf starten, um den Gesprächspartner nicht nur zu hören, sondern auch zu sehen.

Wer keine dieser Möglichkeiten bzw. Ansprechpartner hat, der findet im Mehrgenerationen Hilfe bzw. Partner für ein Einzelgespräch. „Der Treff“ ist von montags bis donnerstags von 9:00 bis 14:00 Uhr geöffnet und in dieser Zeit auch telefonisch zu erreichen. ***(kre)***

Vitamine für den Winter

Die dunkle und kalte Jahreszeit stellt unseren Körper vor besondere Herausforderungen. Eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen wird nun umso wichtiger.

Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle im Immunsystems, ist maßgeblich an der Regulierung von Hirnbotenstoffen beteiligt und hat eine stimmungsaufhellende Wirkung. Es gilt als Sonnenvitamin, weil der Körper zur Herstellung die direkte UVB-Strahlung benötigt. Doch auch wenn im Winter weniger UVB-Strahlung zur Verfügung steht, sollte man viel an die frische Luft gehen.

Vitamin C wirkt antioxidativ. Besonders bei der Vorbeugung von Erkältungen hat es einen guten Ruf. Zusätzlich kurbelt Vitamin C auch den Energiestoffwechsel an, was die die Motivation für Aktivitäten im Freien steigert. Wichtige Quellen sind Zitrusfrüchte, Beeren und Paprika.

Vitamin E schützt die Zellen, hilft ihnen sich zu erneuern und stärkt das Immunsystem. Besonders viel davon ist in Pflanzenölen und Nüssen enthalten.

Vitamin A sorgt für die Bildung neuer Zellen und hilft, die Schleimhäute gesund zu erhalten. Vitamin A verhindert zudem das Eindringen von Erregern in den menschlichen Körper. Gute Quellen sind Karotten, Grünkohl sowie Fleisch und Milchprodukte.

Neben Vitaminen sind auch Mineralien und Spurenelemente im Winter besonders wichtig. Zink unterstützt beispielsweise das Immunsystem und sorgt als Zellwächter für schöne Haare, Haut und Nägel. Fleisch, Milch, Eier und Fisch vor, aber auch Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sind gute Zink-Lieferanten. Das Spurenelement Selen stärkt ebenfalls die Abwehrkräfte und ist ein guter Radikalenfänger. Es findet sich zum Beispiel in Fisch, Fleisch und Getreideprodukten. ***medicalpress***

...GESUND-HEIT!

„...GESUNDHEIT!" für Borken und Umgebung

Sie sind gerne gesund und aktiv und setzen sich bewusst mit Ihrer eigenen Gesundheit auseinander? Sie suchen regelmäßig nach Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie erhalten können? Dann ist die Zeitschrift „...Gesundheit!" genau das Richtige für Sie. Hier präsentieren Allgemein- und Fachärzte verschiedener Richtungen, Therapeuten und sonstige Experten aus dem Westmünsterland ihre Leistungen und tragen als Co-Autoren regelmäßig zum redaktionellen Inhalt bei. Zudem bietet „...Gesundheit!" Wissenswertes über aktuelle gesundheitsrelevante Themen aus der Region.

Seit 2020 ist „...Gesundheit!" zusätzlich das offizielle Patientenmagazin des Klinikverbunds Westmünsterland und informiert über Neuigkeiten der einzelnen Fachabteilungen. 6 Mal im Jahr erhalten Sie „...Gesundheit!" kostenlos in den Kliniken des Klinikverbundes Westmünsterland, in den Apotheken vor Ort, bei verschiedenen Ärzten und Unternehmen aus dem Gesundheitsbereich sowie bei K+K und den Wilger E-Centren in Borken.

DIE NÄCHSTE AUSGABE erscheint Ende November

Ramsdorfer Postweg 34
46325 Borken
magazingesundheit.de

MIT ABSTAND ÜBERHOLEN

KREIS BORKEN. „Mindestens 1,50 Meter Abstand“ - das schützt nicht nur vor Infektionen in Zeiten der Corona-Pandemie. Denn wer als Autofahrer beim Überholen genug Platz lässt zwischen sich und einem Radfahrer, sorgt für mehr Sicherheit im Straßenverkehr. Diese Botschaft prangt jetzt unübersehbar auf den Streifenwagen der Polizei im Kreis Borken.

Alle entsprechenden Fahrzeuge der Behörde sind inzwischen mit den neuen Aufklebern versehen. Darüber freuen sich insbesondere Polizeirat Frank Schulz, Leiter der dafür verantwortlichen Direktion Verkehr, und Polizeihauptkommissarin Heike Kormann, Leiterin der Verkehrsunfallprävention. Der Mindestabstand zwischen überholendem Fahrzeug und Radfahrer ist eine wichtige Neuerung in der Straßenverkehrsordnung: Innerorts schreibt sie dafür seit dem 28. April dieses Jahres 1,50 Meter vor, außerorts zwei Meter.

Dieses Thema bewegt viele Menschen in der Radfahrregion Westmünsterland, weiß Heike Kormann aus Gesprächen, die sie und ihr Team bei vielen Aktionen führen konnten: „Es gibt immer wieder interessierte Fragen dazu, auf die wir gerne eingehen.“ Auch wenn es einige Autofahrer nicht gerne hören mögen - manchmal ist es wichtiger, den Fuß vom Gaspedal zu nehmen, als einen schwächeren Verkehrsteilnehmer zu gefährden. Übrigens gilt dieser Mindestabstand nicht nur beim Überholen von Radfahrern: Die neue Regelung soll auch Fußgänger und Nutzer von sogenannten Elektrokleinstfahrzeugen besser schützen. ***(pd)***

RETTUNG FÜR DAS REBHUHN

MÜNSTERLAND. Auf die alarmierende Situation der heimischen Feldvögel macht die Stiftung Westfälische Naturlandschaft aufmerksam. Allein beim Rebhuhn sind die Bestände um bis zu 90 Prozent eingebrochen. Bei den anderen Offenlandarten wie Feldlerche, Kiebitz & Co. sieht es nicht viel besser aus. Auch die Niederwildbesätze in NRW sind – trotz vereinzelter Lichtblicke der letzten drei Jahre – in vielen Gebieten nach wie vor auf niedrigem Niveau.

Höchste Zeit also, die Lebensraumbedingungen für die Offenlandarten zu verbessern und die Biodiversität in unserer Kulturlandschaft zu steigern. Mit diesem Ziel wurde im April das Naturschutzprojekt „LEPUS-NRW“ gestartet. Auch im Kreis Borken beteiligen sich Landwirtschaft, Jagd und Naturschutz daran - z.B. durch Aufwertung von Hecken und Waldrändern, die Gestaltung von Kleingewässern und Gräben sowie die Anlage von Blühflächen.

„Im Münsterland haben sich schon 30 Reviere für eine Teilnahme beworben. Allein aus dem Kreis Borken liegen uns acht Revierbewerbungen mit einer Fläche von insgesamt rund 2.500 ha vor“, so Hendrik Specht von der Stiftung Westfälische Kulturlandschaft, der das Projekt gemeinsam mit Sophia Austrup im Münsterland betreut.

Teilnehmen können interessierte Jagdreviere in Person von Jagdgenossen, ebenso wie Jagdpächter oder andere Naturschutzinteressierte. ***(pd/kre)***

DEZEMBER & JANUAR

KONZERTE, EVENTS UND VIELES MEHR

Liebe Leserinnen und Leser,
in Corona-Zeiten können wir alle Termine nur unter Vorbehalt ankündigen. Bitte informieren Sie sich gegebenenfalls bei den Veranstaltern, ob die von Ihnen ausgewählte Veranstaltung wirklich stattfindet. Ihre HALLO-Redaktion

IHR TERMIN IN UNSEREM KALENDER?
Senden Sie uns einfach eine E-Mail an **redaktion@hallo-borken.de**

DI | 01. DEZEMBER

Coesfeld 11 und 16 Uhr
KINDERTHEATER: MICHAEL AUS LÖNNEBERGA
Konzert Theater Coesfeld

Borken 17 und 20 Uhr
EssEck AFTER WORK IMBISS
3Eck

MI | 02. DEZEMBER

Ahaus 20 Uhr
DANCEPERADOS OF IRELAND
Stadthalle im Kulturquadrat

DO | 03. DEZEMBER

Rhede
WEIHNACHTSMARKT
Innenstadt

Coesfeld 19.30 Uhr
KABARETT MIT INGO BÖRCHERS: „IMMER ICH“
Konzert Theater Coesfeld

FR | 04. DEZEMBER

Rhede
WEIHNACHTSMARKT
Innenstadt

Gemen 18 Uhr
MIT DEM BURG-KASTELLAN UM DIE WASSERBURG GEMEN
ab Ackerbürgerhaus Grave

SA | 05. DEZEMBER

Rhede
WEIHNACHTSMARKT
Innenstadt

SA | 05. DEZEMBER

Borken 16 Uhr
ÖFFENTL. FÜHRUNG ZUR IMI KNOEBEL AUSSTELLUNG
Forum Altes Rathaus Borken

SO 6. DEZEMBER

Rhede
WEIHNACHTSMARKT
Innenstadt

Borken 13 bis 18 Uhr
VERKAUFSOFFENER SONNTAG
Innenstadt

Coesfeld 15 Uhr
FAMILIENKONZERT: ENGELBERT HUMPERDINCKS „HÄNSEL & GRETEL“
Konzert Theater Coesfeld

Rhede 16 Uhr
TUTEMANN-FÜHRUNG
ab St. Gudula-Kirche

MO | 07. DEZEMBER

Borken 19.30 Uhr
KONZERT MIT DEM GEORGISCHEN KAMMERORCHESTER INGOLSTADT
Stadthalle Vennehof

DI | 08. DEZEMBER

Borken 17 bis 20 Uhr
SpielEck: SPIELEABEND
3Eck, Neutor

DO | 10. DEZEMBER

Rhede 19.30 Uhr
MULTIVISIONS-SHOW HIMALAYA CALLING
Rats- & Kultursaal Rheder Ei

Bocholt 20 Uhr
JURI VALLENTIN (OBOE): „DIE HIMMEL ERZÄHLEN...“
Historisches Rathaus

FR | 11. DEZEMBER

Bocholt 20 Uhr
NACHTWÄCHTER-FÜHRUNG
Innenstadt

SO | 13. DEZEMBER

Borken 13 bis 18 Uhr
VERKAUFSOFFENER SONNTAG
Innenstadt

Bocholt 13 bis 18 Uhr
VERKAUFSOFFENER SONNTAG
Innenstadt

SO | 13. DEZEMBER

Coesfeld 19.30 Uhr
NATIONAL DANCE COMPANY WALES
Konzert Theater Coesfeld

MO | 14. DEZEMBER

Borken 20 Uhr

THEATER „NEIN ZUM GELD“
Stadthalle Vennehof

MI | 16. DEZEMBER

Coesfeld 19.30 Uhr

MARKUS BECKER & MA’ALOT BLÄSER-QUINTETT
Konzert Theater Coesfeld

FR | 18. DEZEMBER

Coesfeld 19.30 Uhr

VOCALDENTE: „FROHE WEIHNACHT“
Konzert Theater Coesfeld

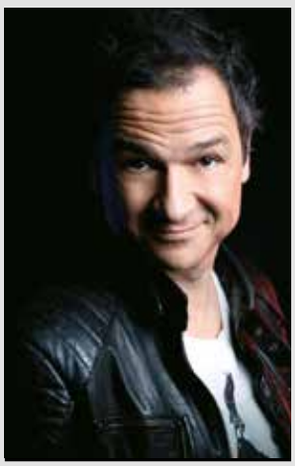
SA | 19. DEZEMBER

Raesfeld 19 Uhr

KRIMIDINNER: „EIN LEICHENSCHMAUS“
Schloss Raesfeld

Coesfeld 19.30 Uhr

COMEDY MIT RENÉ STEINBERG
Konzert Theater Coesfeld



SA | 19. DEZEMBER

Bocholt 20 Uhr

KABARETT MIT STEPHAN BAUER
Bühne Pepperoni, TextilWerk

SO | 20. DEZEMBER

Borken 13 bis 18 Uhr

VERKAUFSOFFENER SONNTAG
Innenstadt

Bocholt 13 bis 18 Uhr

VERKAUFSOFFENER SONNTAG
Innenstadt

Bocholt 20 Uhr

NACHTWÄCHTER-FÜHRUNG
Innenstadt

MI | 23. DEZEMBER

Gemen 20 Uhr

WEIHNACHTS-SESSION
KulturRaum³ der Montessori-Schule

FR | 26. DEZEMBER

Bocholt 20 Uhr

NACHTWÄCHTER-FÜHRUNG
Innenstadt

SA | 27. DEZEMBER

Borken 13.30 Uhr

VHS FILMFORUM „LITTLE WOMAN“
Kinocenter

Borken 15.30 Uhr

10 MINUTEN AN DER KRIPPE
Schönstatt Au

MO | 29. DEZEMBER

Burlo 10 bis 16 Uhr

MITTWINTER-WANDERUNG DURCHS BURLOER VENN
Ab Klosterhof

Borken 18.30 Uhr

WEIHNACHTSKONZERT „ZWISCHEN DEN JAHREN“
mit dem Kammerchor Collegium Canticum, Schönstatt Au

Borken 20.30 Uhr

VHS FILMFORUM „LITTLE WOMAN“
Kinocenter

SO | 3. JANUAR

Borken 16 Uhr

ÖFFENTL. FÜHRUNG ZU IMI KNOEBEL
Forum Altes Rathaus Borken

DI | 5. JANUAR

Coesfeld 19.30 Uhr

KABARETT MIT SIMONE SOLGA
Konzert Theater Coesfeld

DO | 7. JANUAR

Coesfeld 19.30 Uhr

NILS WÜLKER & BAND
Konzert Theater Coesfeld

SA | 9. JANUAR

Bocholt 20 Uhr

KABARETT MIT WILFRIED SCHMICKLER
Bühne Pepperoni im TextilWerk

WEITERE TERMINE:

GIORA FEIDMANN KOMMT

RHEDE. „Klezmer meets Christmas“ heißt es am Freitag, 18. Dezember, im Rheder Ei. Dann gibt hier Giora Feidmann, der weltbekannte Klarinettist und zweifache Echo-Preisträger, ein ganz besonderes Weihnachtskonzert. Zusammen mit dem Rastrelli Cello Quartett präsentiert er Klezmer und Weihnachtslieder. Karten gibt es unter anderem bei www.ma-cc.com und Eventim.

10 MINUTEN AN DER KRIPPE

BORKEN. An Kinder und Familien richtet sich die Veranstaltung „Zehn Minuten an der Krippe“, die alljährlich von den Schwestern der Schönstatt Au angeboten wird. Die Termine: 27., 28., 29. und 30. Dezember jeweils um 15.30 Uhr. Auch an den ersten sechs Tagen des neuen Jahres kann man die Krippe in der Anbetungskirche besuchen und Weihnachtslieder mitsingen.

Aber Hallo!

WILDER ALS DIE POLIZEI ERLAUBT

von HALLO-Redakteur Ewald Kremer

Polizeimeldungen haben oft kuriose Bei- und Zwischentöne bzw. werfen merkwürdige Fragen auf. So erreichte die Redaktion Ende Oktober eine Meldung, wonach in Bocholt Unbekannte ein Kassettenband über einen Radweg gespannt hatten. Für die Jüngeren unter den Lesern sei erklärt: Kassettenbänder sind sehr, sehr dünne Folienstreifen aus Kunststoff, die mit einem magnetisierbaren Material beschichtet wurden. Sie waren in den 1970er und 80er-Jahren sehr beliebt, um Tondaten, vorrangig selbst aufgenommene Musik, zu speichern und mittels eines Kassetten-Recorders abzuspielen. Die Bänder neigten allerdings zum sogenannten Bandsalat und rissen bei stärkerer Belastung auch gerne. Warum in aller Welt man ein solch filigranes Gebilde über einen Radweg spannen sollte, bleibt schleierhaft. Der Musikwiedergabe dient es jedenfalls nicht und Radfahrer lassen sich auch nicht damit stoppen. Nichtdestotrotz ermittelte die Polizei in diesem Fall wegen eines „gefährlichen Eingriffs in den Straßenverkehr."

Einen Tag später setzte die Polizei-Pressestelle den Redakteur von einem weiteren schweren Eingriff in den Straßenverkehr in Kenntnis. Ausgefuchste Gauner hatten in Stadtlohn an der L572 das Sonderzeichen „Wildschwein" entwendet. Liebe Diebe: Das Verkehrszeichen soll Autofahrer warnen, dass man an dieser Stelle mit wilden Ebern und anderem großformatigen Getier kollidieren kann. Was in den meisten Fällen bekanntlich weder Mensch noch Auto gut vertragen. Ihr wart möglicherweise der Annahme, dass es sich um einen schlecht angebrachten Wegweiser für Wildschweine handelt. Dem ist nicht so, denn Wildschweine können gar nicht lesen, weder Schrift noch Piktogramme. Demnächst einfach mal besser im Biologie-Unterricht aufpassen!

Wenig Kenntnisse in Sachen Tierwelt hatte offensichtlich auch ein bayerischer Taxifahrer, der in diesem Sommer des Nachts die Polizei alarmierte, weil er auf der Landstraße einen großen Hamster mit sehr langen Zähnen überfahren habe. Die Polizei fand – Sie ahnen es schon – ein verendetes Wildschwein. Das mit den langen Zähnen stimmte aber, so die bayerischen Beamten.

Noch eine Episode aus dem Tierreich gefällig? Hier ist eine: „Blanker Arsch vertreibt Schwarzkittel" könnte die Überschrift für ein Ereignis aus dem August lauten. Im Berliner Grunewald sonnte sich ein Anhänger der Freikörperkultur auf einer Wiese, als eine Bache mit Frischlingen daherkam. Der offensichtlich modisch interessierten Wildsau gefiel der gelbe Rucksack des FKKlers und sie entwendete ihn – freilich unbefugt. „Ein schwerer Eingriff in den Unterhosenbesitz", würde die Polizei sagen (Wobei Eingriff und Unterhose sonst in einem anderen, meist doppelrippigen Zusammenhang stehen). Der unerschrockene Mann jagte der Sau, seiner Kleidung und einem ebenfalls in der Tasche befindlichen Laptop hinterher und beendete die wilde Hatz erfolgreich. Und da Laptops anders als Kassetten mit einer solideren Speichermethode arbeiten, waren auch alle Daten noch vorhanden.

Nicht verbrieft ist, dass sich in dem Rucksack auch ein Asterix-Comic befand, in dem Obelix nach dem Verprügeln einiger Römer 125 Wildschweine fängt, die abends in einem kleinen gallischen Dorf über offenem Feuer gegrillt werden – also die Wildschweine, nicht die Römer. Dazu gibt es frischgehamsterten Bandsalat, den Gutemine einem bayerischen Taxifahrer abgenommen hat, als dieser ein Verkehrszeichen demontieren wollte, weil er an der L 572 bei Stadtlohn in einen Graben mit Zaubertrank gefallen war. Tssss!

P.S. Die Redaktion freut sich schon auf die nächsten Polizeimeldungen.

Überlassen Sie nichts dem Zufall!

Ob Kauf oder Verkauf Ihr Sparkassen-Immobiliencenter

Monika Bongers
02861-85 8046

André Becker
02861-85 8047

Ihre Ansprechpartner für die Gebiete

Borken | Gemen | Burlo | Weseke
Marbeck | Heiden | Raesfeld | Erle | Velen
Ramsdorf | Reken und Ortsteile

Immobilien GmbH
Ein Unternehmen der Sparkasse Westmünsterland

Viele interessante Angebote finden Sie unter:
www.sparkasse-westmuensterland.de

DIGITALE ERINNERUNG AN JÜDISCHE MITBÜRGER

BORKEN. Drei jüdische Friedhöfe existieren im Stadtgebiet Borken, am Kuhm, am Replingsfunder und an der Ecke Landwehr und Otto-Hahn-Straße. Sie sind stille Orte, sie werden kaum frequentiert, doch sie zählen zu den wenigen verbliebenen Zeugnissen der beiden einst vitalen jüdischen Gemeinden Borken und Gemen. Das älteste, erhalten gebliebene Grab des Borkener Judenfriedhofs ist gut 120 Jahre alt und zählt zu den Gräbern einer Generation, die bereits das 19. Jahrhundert durchlebt hat. So wurde Salomon Windmüller 1816 geboren, Esther Hirsch und Philippine Braunstein kamen 1819 zur Welt. Sie haben Jahrzehnte erlebt, die von dem Ringen der eigenen Gemeinschaft um Emanzipation und um die rechtliche Gleichstellung als deutsche Staatsbürger jüdischen Glaubens bestimmt waren.

Der Borkener Theologe und Pädagoge Walter Schiffer hat die erhalten gebliebenen Inschriften dank seiner profunden Hebräisch-Kenntnisse in den vergangenen Jahren sorgfältig dokumentiert und ins Deutsche übertragen. Sie wurden nun vollständig in die Internet-Datenbank des Salomon-Ludwig-Steinheim-Instituts für deutsch-jüdische Geschichte (Essen) aufgenommen.

// Grabstein der Jettchen Cossmann.
Foto: Stadtarchiv Borken

Reifen · Räder · Auto-Service
G. Goßling
Ihr Fachhändler für Reifen und Felgen in Borken
Unser Service ist Ihre Sicherheit!
Landwehr 33 · 46325 Borken
Fon 0 28 61 - 914 96 · Fax 0 28 61 - 9 14 97
Email rka.gossling@t-online.de · reifen-gossling.com

WWP2020-1

HALLO
DAS MAGAZIN

WEIHNACHTS SHOPPING

DIE ETWAS ANDERE ADVENTSAKTION

26.11. – 19.12.2020

EINE ETWAS ANDERE VORWEIHNACHTSZEIT

Das Jahr 2020 neigt sich bereits langsam dem Ende zu, die Vorweihnachtszeit wird eingeläutet. Die Geschenkesuche, das Schlendern über den Weihnachtsmarkt, der Wintergang mit den Freunden und viele liebgewonnene Dinge mehr können diesmal nicht stattfinden oder werden komplett anders sein als bisher. Die Corona-Pandemie hat das Leben kräftig durcheinandergewirbelt.

In der Krise haben viele Menschen Schwierigkeiten bewältigen und neue Wege beschreiten müssen. Das gilt insbesondere für die heimische Geschäftswelt, die im ersten Lockdown völlig zum Stillstand kam und bis heute mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie zu kämpfen hat. Es gab aber auch viele Entwicklungen, die Hoffnung weckten. Die Solidarität der Kunden etwa mit den Geschäften, Restaurants und Kneipen. Die vielen kreativen Lösungen, die entwickelt wurden: Online-Modenschauen, Facebook-Aktionen, Außer-Haus-Service, Abhol- und Bringdienste etc..

Die Welle der Solidarität und die Kundentreue hat viele Geschäftsleute tief berührt. Einige von ihnen haben auf den folgenden Seiten ihre persönlichen Eindrücke, ihren Dank an die Kundschaft, einen persönlichen Gruß oder auch ihre Gedanken und Wünsche in ihren Anzeigen formuliert. Mit dem „HALLO Weihnachtsshopping“ haben wir ein Forum geschaffen, diese Botschaften an die Kundschaft zu bringen – verbunden mit der herzlichen Einladung, in den kommenden Wochen weiter solidarisch zu handeln und die heimische Geschäftswelt zu unterstützen – bei der Suche nach Weihnachtsgeschenke, mit dem Einkauf von Saisonartikeln und mit der Nutzung der kulinarischen Angebote in den Städten und Dörfern der Region. Im Gegenzug gibt es viele tolle Aktionen der Geschäftsleute, kleine Aufmerksamkeiten, Sonderrabatte, exklusive Artikel und vieles mehr.

Bei Ihrem Besuch
im Dezember gibt es ein
KLEINES DANKESCHÖN
von uns!

haarhaus optik
... immer einen blick voraus ...

COUPON

Eva Dirding Coelho

Gabriele Fechler

Es gibt viele Dinge für die wir dankbar sein können, am meisten jedoch danken wir unseren treuen Kunden!

BLEIBEN SIE GESUND UND FREUEN SIE SICH MIT UNS AUF EIN NEUES, HOFFENTLICH UNBESCHWERTES JAHR 2021!

Katja Thiele Haarhaus

Marina Heming

Anne Martin

haarhaus optik
... immer einen blick voraus ...

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Fr. 9.00 Uhr – 13.00 Uhr & 14.30 Uhr – 18.30 Uhr
Sa. 9.00 Uhr – 13.00 Uhr

KATJA THIELE-HAARHAUS
Augenoptikermeisterin und
staatl. gepr. Augenoptikerin

Heilig-Geist-Straße 20 · 46325 Borken
Tel. 02861 55 35
kontakt@haarhaus-optik.de
www.haarhaus-optik.de

ANZEIGE
WEIHNACHTS-SHOPPING

BECKER Automobil-Service

Ahauser Straße 21
48625 Borken
Tel. 02861 9 08 82 22

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag – Freitag	8 - 17 Uhr
Samstag	8 - 12 Uhr

BECKER KommunikationsService

Ahauser Straße 21
48625 Borken
Tel. 02861 90 88 20

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag – Freitag	9 - 13 Uhr
und	14 - 17 Uhr
Samstag	geschlossen

WIR SAGEN DANKE!

Wir möchten uns ganz herzlich bei unseren Kunden und Partnern
für Ihre Treue und Ihr Vertrauen in diesem Corona-Jahr 2020 bedanken.

Danke, dass Sie auch in dieser schwierigen
Zeit nicht von unserer Seite gewichen sind.

Danke auch für Ihre Flexibilität, sich immer wieder
den sich ständig ändernden Bedingungen anzupassen.

Wir wissen, wie wichtig die Kommunikation zwischen Menschen,
besonders auch in dieser außergewöhnlichen Zeit, immer wieder ist.

Wir werden weiterhin alles geben, damit Sie sich
wie gewohnt zu 100 % auf uns verlassen können.

Wir wünschen allen von Herzen frohe Weihnachten!
Genießen Sie die Festtage
und kommen Sie gut in das Neue Jahr 2021!

COUPON

50%

RABATT AUF ALLE
SERVICELEISTUNGEN

*EINLÖSBAR BIS 28.02.2021

BECKER KommunikationsService

COUPON

- **SICHERHEITSTEST MIT WINTER-DURCHSICHT UND FEHLERCODEAUSLESUNG**
- **AUSSEN- UND INNENREINIGUNG**
- **OZONBEHANDLUNG DES INNENRAUMS**

€ 49,00

STATT € 99,00

*EINLÖSBAR BIS 28.02.2021

BECKER Automobil-Service

DIE „ANDERE“ ZEIT NUTZEN

Huch, schon wieder Heilig Abend? Das kam aber plötzlich!. Nicht wenige kennen das Phänomen. Die Feiertage stehen vor der Tür, aber eigentlich ist man gar nicht richtig darauf vorbereitet. Gemeint sind jetzt nicht die „Last-Minute-Geschenke-Käufer“. Es geht vielmehr darum, dass im Jahresendspurt in der Firma oder im persönlichen Bereich häufig die Zeit verloren geht für Muße, Besinnlichkeit und vorweihnachtlichen Genuss.

Vielleicht gibt uns Corona in diesem Jahr die Chance, die sonst übliche Hektik abzulegen und entspannter durch die Vorweihnachtszeit zu kommen. Nicht wenige Menschen haben aufgrund von Kurzarbeit mehr freie Stunden zur Verfügung. Also warum nicht mal wieder zu einem Buch greifen, die Spielesammlung reaktivieren, ein Rätsel lösen oder ein Puzzle anfangen, einen Glühwein aufsetzen und sich einen schönen Abend zu zweit oder mit der ganzen Familie machen?! Jetzt kann man auch in der Küche experimentieren und sich im Hinblick auf Weihnachten schon mal an ein besonderes Rezept wagen. Vielleicht hat der ein oder die andere auch Lust, selbst ein Geschenk zu basteln, einen Fotokalender zu gestalten oder eine Weihnachtsgrußkarte zu entwerfen.

Und wie wäre es denn, in diesem Jahr mal wieder einen Brief zu schreiben, statt eine WhatsApp-Nachricht zu versenden?

COUPON

Beim Kauf einer Jura-Kaffeemaschine

erhalten Sie die

GRUND-AUSSTATTUNG

(Pflegemittel, Reinigungsmittel & hochwertige Kaffeebohnen)

im Wert von 50,- Euro

GRATIS

jura Kaffeewelt Borken
Werner Hellenkamp

jura Kaffeewelt Borken
Werner Hellenkamp

Gewohnte Leistungen. Neuer Standort.
Röntgenstraße 9 · 46325 Borken
Tel. 02861 91843 · www.kaffeewelt-borken.de
Parkplätze direkt vorm Haus

ANZEIGE

FÜR MEHR

HÖRGENUSS

IN DER WEIHNACHTSZEIT!

JETZT NEU ONLINE TERMINE BUCHEN

Buchen Sie jetzt Ihren Wunschtermin.

www.tinnefeld-hoeren-sehen.de/kontakt/

Adventswochen

30.11.–31.12.2020

Gutes Hören ist günstiger, als Sie denken:
Selbstverständlich erhalten Sie auch während der Adventszeit vom 30.11 bis 31.12.2020 ausgewählte Hörsysteme schon ab 0,– €.*

* Gilt für gesetzlich Versicherte mit Anspruch bzw. unter Vorlage einer ohrenfachärztlichen Verordnung. Die gesetzliche Zuzahlung beträgt regelmäßig pro Hörgerät 10,- €. Privatpreis ab 650,- €

Abbildung symbolisch

Wir sind
HÖREXPERTEN
ihre-hoerexperten.de

tinnefeld
hören und sehen

Weseler Straße 9 · Raesfeld · Tel. 02865 1 00 10
Mittelstraße 40 · Schermbeck · Tel. 02853 4 48 79 69
www.tinnefeld-hoeren-sehen.de

ANZEIGE

WEIHNACHTS-SHOPPING

AHA-Regeln im neuen Alltag:

ABSTAND, HYGIENE, ALLTAGSMASKEN

SCHENKEN SIE SICHERHEIT

APOTHEKEN
Brinkman
Borken - Heiden

APOTHEKE BRINKMAN
Neutor 28-34 · 46325 BORKEN
Tel. 0 28 61 – 6 19 60 · info@apotheken-brinkman.de

MAIBOEKEN-APOTHEKE
Rekener Staße 7 · 46359 HEIDEN
Tel. 0 28 67 – 654 · maiboeken@apotheken-brinkman.de

www.apotheken-brinkman.de

Ab sofort auch als APP verfügbar

Android iOS

50 ML HANDDESINFEKTION
3 FFP 2-MASKEN

9,99 Euro

GÜLTIG BIS 31.12.2020

APOTHEKEN
Brinkman
Borken - Heiden

COUPON

DER ETWAS „ANDERE“ GLÜHWEIN

Glühwein kann man aus Rotwein und Weißwein herstellen. Der Wein wird mit weihnachtlichen Gewürzen aromatisiert und je nach Geschmack mit Zucker gesüßt. Die Qualität des Glühweins steht und fällt in erster Linie mit dem verwendeten Wein. Für Rotwein eignen sich zum Beispiel Merlot, Trollinger, Pinot Noir und Dornfelder gut. Bei Weißwein darf es eine kräftige Sorte sein, die es mit den anderen Aromen aufnehmen kann, zum Beispiel ein Riesling, Chardonnay oder Müller-Thurgau.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. 1. Den Wein und die Gewürze in einem Topf erwärmen, aber nicht über 78 Grad Celsius, denn dann beginnt der Alkohol zu verkochen. 2. Das Gemisch mindestens zwei Stunden ziehen lassen, damit die Aromen sich verbinden können. 3. Die Gewürze abfiltern. 4. Den Glühwein erst kurz vor dem Servieren noch einmal auf Trinktemperatur bringen.

ROTER GLÜHWEIN
(4 Tassen)
1 Flasche Rotwein
1 Bio-Orange in Scheiben
2 Zimtstangen
6 Nelken
4 Sternanis
2 EL Rohrzucker
2 EL Honig

WEISSER GLÜHWEIN
(4 Tassen)
1 Flasche Weißwein
4 Gewürznelken
1 Bio-Orange in Scheiben
125 ml Orangensaft
50 ml Rum
4 EL weißer Kandiszucker

ANZEIGE
WEIHNACHTS-SHOPPING

VORWERK

Wir wischen, worauf du stehst! Unser Kobold Besserwischer!

VT300 Bodenstaubsauger Einfach-Saugstark-Set

Du sparst bis 10.01.2021 bei Set-Kauf 97 €* gegenüber der Summe der regulären Einzelpreise

Du sparst bis 10.01.2021 bei Set-Kauf 104 €* gegenüber der Summe der regulären Einzelpreise

Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG, Mühlenweg 17–37, 42270 Wuppertal

*ab 01.01.21 kann sich die Ersparnis aufgrund der MwSt.-Anpassung geringfügig ändern.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen in diesem Jahr und wünschen viel Glück & Gesundheit für 2021

Überzeugen Sie sich am besten selbst von den Leistungen der Kobold Produkte – und zwar bequem bei Ihnen zu Hause.

Heiko Mertens
Telefon: 02863-9245650 | Mobil: 0173 2527057
heiko.mertens@kobold-kundenberater.de
Heiko Mertens Handelsvertretung

Gebiete: Rhede, Borken, Velen, Ramsdorf, Heiden, Reken und andere Gebiete auf Anfrage

COUPON

Beim Kauf eines Einfach-Besserwischen-Sets oder eines Einfach-Saugstark-Sets

erhalten Sie den

VC100 Akkusauger

im Wert von 126 Euro on top

geschenkt*!

*gültig nur für angenommene, nicht widerrufene und nicht stornierte Aufträge bis zum 10.01.2021

VORWERK Heiko Mertens Handelsvertretung

ANZEIGE

WEIHNACHTS-SHOPPING

PROFESSIONELL, GÜNSTIG UND UNKOMPLIZIERT.

Für Reservierungsanfragen wenden Sie sich an unsere Mietstation

ARAL TANKSTELLE
Nordring 178
46325 Borken
Tel. 0 28 61/6 49 50

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 05:00 - 22:00 Uhr
Samstag 06:00 - 22:00 Uhr
Sonntag 07:00 - 22:00 Uhr

Unsere ANHÄNGERVERMIETUNG bietet Ihnen die passende Größe für jede Anwendung.

Wir wünschen allen Kunden eine schöne Weihnachtszeit und alles Gute für 2021!

Autorisierter Servicepartner
KUNDENDIENST · REPARATUREN VERKAUF
46325 Borken · Neutor 25
0 28 61 - 9 12 21 · 6 31 84
fiat-service@vanaltenautomobile.de

van Alten AUTOMOBILE GmbH
WWW.VANALTENAUTOMOBILE.DE

Car Service · Truck Service
WOHNMOBILSERVICE · REPARATUREN MOBILE KOMMUNIKATION
46325 Borken · Raesfelder Straße 55
0 28 61 - 20 34 · 60 28 98
bosch-service@vanaltenautomobile.de

COUPON

GUTSCHEIN

ÜBER EINEN TAGESVERLEIH EINES MIETANHÄNGERS

MIETANHÄNGER-GRÖSSE NACH BELIEBEN UND ABHÄNGIG VON DER VERFÜGBARKEIT.
NUR EIN GUTSCHEIN PRO PERSON EINLÖSBAR.
GÜLTIG BIS ZUM 28.02.2021

van Alten AUTOMOBILE GmbH

DAS ETWAS „ANDERE“ PLÄTZCHEN

Hasel- und Erdnüsse gehen bei diesen Weihnachtsplätzchen eine geniale Allianz mit der Blaubeere ein. Die leicht säuerlich-frische Note der Marmelade gibt dem Plätzchen einen fruchtigen und leichten Touch. Die Nüsse sorgen für ein knackiges Erlebnis.

ZUBEREITUNG

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz mit dem Ei cremig rühren. Dann das Mehl, Natron und die gemahlenen Nüsse unterarbeiten, bis der Teig fest, aber gut formbar ist (u.U. Mehl dazugeben). Den Teig dritteln und jeweils Rollen von ca. 18 cm Länge daraus formen. Die Rollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese zu Kugeln formen und in den gehackten Erdnüssen wenden.

Die Kugeln auf ein Blech mit Backpapier setzen, in die Mitte jeweils eine Mulde drücken und diese mit Blaubeermarmelade füllen (Wer will, kann noch eine Blaubeere hineinsetzen).

Die Plätzchen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 12 Minuten backen.

HASELNUSS-BLAUBEER-TALER (ca 50 Stück)

150 g Butter
125 g Zucker
1 P. Vanillezucker
eine Prise Salz
1 Ei
250 g Mehl
1 P. Natron
75 g gemahlene Haselnüsse
75 g gehackte Erdnüsse (ungesalzen)
125 g Blaumeermarmelade

Bioland
Finkes Hof
GmbH & Co. KG

Weihnachtsmenü der besonderen Art

Rind-, Damwild-, Geflügel- und Schweinefleisch in Bioland-Qualität wie auch köstliche Gemüsebeilagen aus eigener Erzeugung. Zum Fest wird um zeitnahe Vorbestellung gebeten.

Öffnungszeiten:
Mittwoch von 13:00 bis 18:30 Uhr
Donnerstag und Freitag von 9:00 bis 18:30 Uhr
Samstag von 9:30 bis 13:00 Uhr

Unsere geänderten Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Borken-Hoxfeld · Op den Booken 5
Tel. (0 28 61) 21 91

www.finkeshof.de

Bioland

VENNEHOF
Einkaufen und mehr

ALLES GUTE ZUM FEST

Gibts bei uns im Vennehof!

TARA Women · TARA Menswear · dm · Deichmann · KODi · Jeans Fritz · Schuhhaus Robers
Pieper · Michelbrink Papeterie · BONITA · Ernsting's family · Apollo · Tchibo · s.Oliver
NKD · O2 · Hairhouse · mobilcom debitel · Bijou Brigitte · Rose Nails · ebbing bestes aus der backstube
Kempken · EuroShop · T-Punkt · Barbarino · Mund-Nasenschutz · Abstand · Hygieneregeln · P 300 Stellplätze

VENNEHOF · Am Vennehof 2 · 46325 Borken · www.vennehof.de · facebook.com/Vennehof

DER ETWAS „ANDERE“ LATERNENUMZUG

Kindern sind die Nikolausumzüge wichtig. Hier können sie stolz die selbstgebastelten Laternen vorzeigen, stehen ehrfürchtig vor dem heiligen Mann in seinem roten Mantel und schauen scheu zum Knecht Ruprecht hoch. Vielen Eltern ist daran gelegen, diese Tradition aufrecht zu erhalten. In der bekannten Form wird das in diesem Jahr allerdings nicht gehen. Aber vielleicht lässt sich eine Alternativ-Veranstaltung mit Freunden, Kita-Gruppen oder Nachbarn organisieren: Ein Laternengang zu Anbruch der Dunkelheit an den Wohnungen der Beteiligten vorbei.

So könnte es gehen: Ein Fenster zur Straße, den Eingangsbereich oder einen Tisch vor dem Haus adventlich schmücken, z.B. mit Lichterketten, Bildern, Tannenzweigen, Laternen, einer Krippe und vielleicht auch ein paar Süßigkeiten und/oder Stutenkerlen. Dazu kann auch ein wenig Musik abgespielt werden. Die Familien ziehen in festgelegter Reihenfolge samt Laternen an den Häusern der Beteiligten vorbei. Die zeitlichen Abstände muss man so legen, dass immer nur eine Familie unterwegs ist. So gibt es keinen direkten Kontakt, aber doch eine Art Gemeinschaftserlebnis. Die selbst gebastelten Laternen stellt man bei Rückkunft wieder vor die eigene Tür.

ANZEIGE

WEIHNACHTS-SHOPPING

GRATIS-HÖRTEST+
CHANCE AUF PRÄSENTKORB

Wir wünschen allen eine schöne Adventszeit und bleiben Sie gesund!

Ihr Team für GUTES Hören!

Dirk Weßing

Reinhold Heckhuis

Besuchen Sie
unser Fachgeschäft und erhalten Sie:

- ✓ **Ausführlichen kostenlosen Hörtest**
- ✓ **Ausführlichen kostenlosen Sprachtest**
- ✓ **Individuelle und detaillierte Analyse Ihres Hörprofils**
- ✓ **Unverbindliches Probetragen von modernsten Hörsystemtechniken**
- ✓ **Ein kleines Geschenk!**

HECKHUIS GUTES HÖREN
... aus Leidenschaft

HECKHUIS GUTES HÖREN
Markt 11 • 46325 Borken • Telefon 02861 - 958 90 01
borken@heckhuis-hoeren.de • www.heckhuis-hoeren.de

COUPON

Die ersten 25 Besucher kommen in den Lostopf und haben die Chance auf einen von drei

Präsentkörben!

Seien Sie schnell, besuchen Sie uns bis zum 18.12.2020, machen Sie einen HÖRTEST und sichern sich Ihren Platz im Lostopf.

Die Gewinner werden Anfang Januar 2021 bekanntgegeben.

HECKHUIS HÖREN
... aus Leidenschaft

DUVÁN Borken Bikes

Aquarelle auf Büttenpapier · 290,- € inkl. Rahmung

Exklusiv für die Open Art Galerie

OPEN ART
GALERIE
FÜR GEGENWARTSKUNST

Neutor 15 / 46325 Borken / 02861-91663
0172-2820651 / kontakt@galerieopenart.de
Mi. – Fr. 15 – 18.30 Uhr / Sa. 10 – 14 Uhr
www.galerieopenart.de

FORTBILDUNG FÜR EHRENAMTLICHE FAMILIENPATEN

KREIS BORKEN. Der Skf Ahaus-Vreden e.V. hat jetzt in Kooperation mit dem Roten Kreuz im Kreis Borken, Caritasverband Borken e.V. und Caritasverband Bocholt e.V. zum ersten Mal für alle ehrenamtlich tätigen Familienpatinnen und Paten im Kreis Borken eine interne Fortbildung organisiert. Eingeladen war der Referent Matthias Wahl, Leiter der Erziehungsberatungsstelle im Caritasverband für die Dekanate Ahaus und Vreden e.V.. Thema des Abends war ein Einblick in den erzieherischen Alltag von Familien.

// Paten-Fortbildung mit Referent Matthias Wahl. Foto: pd

Dass alles innerhalb einer Familie nicht immer ganz rund läuft, ist völlig normal und darf benannt werden. Der Alltag mit Kindern, gerade mit Kleinkindern unter drei Jahren ist auch eine immense Herausforderung und das tagtäglich rund um die Uhr. Verständnis für Eltern haben, mit Blick auf die jeweilige Familiensituation, ist die Basis einer gelungenen Patenschaft. Wahl schilderte mit vielen Beispielen sehr lebendig die kleinen und großen Krisen des Familienalltags und zeigte viele kreative Lösungsmöglichkeiten auf. Für die Familienpatinnen und Paten, die ehrenamtlich einmal pro Woche die Familien unterstützen, war es ein gelungener Vortrag, von dem sie viele Ideen und Anregungen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit mitnehmen konnten.

Das Projekt „Familienpaten“ ist ein Angebot der frühen Hilfen und richtet sich an alle Familien, Schwangere und Alleinerziehende mit mindestens einem Kind unter drei Jahren. Es wird von den vier oben genannten Trägern in vielen Ortschaften kostenlos angeboten und vom Kreis Borken gefördert.

Wer als Familie Unterstützung wünscht oder sich Pate zur Verfügung stellen möchte, kann sich hier melden: beim SkF Ahaus-Vreden e.V., Frau Both-Ratzke, 02564/9328-14, beim Roten Kreuz im Kreis Borken, Frau Lindemann, 0176/18029137, beim Caritasverband Borken e.V., Frau Bürger, 0151/54458874 oder beim Caritasverband Bocholt e.V., Frau Eisenbart, 0151/ 50825448. ***(pd)***

TASCHENDIEBSTÄHLE HÄUFEN SICH

KREIS BORKEN. In jüngerer Zeit mehren sich die Fälle von Taschendiebstählen werden. Mal wird nach Wechselgeld gefragt, mal nach einem Preis. Manchmal gibt es auch einen vermeintlich ungeschickten Rempler, den die Trickdiebe nutzen, um an Portemonnaie oder Handy zu kommen. Die Polizei warnt: „Taschendiebe nutzen für ihr kriminelles Handwerk gerne Situationen, in denen es zu Gedränge kommt. Ihnen reichen schon wenige Augenblicke und gegebenenfalls das Ablenkungsmanöver eines Mittäters, um an ihre Beute zu kommen." Wer sich davor schützen will, sollte Wertsachen in einer verschlossenen Innentasche verstauen - am besten Geld und Papiere in unterschiedlichen Taschen. Brustbeutel, Gürtelinnentaschen oder ähnliches bieten zusätzliche Sicherheit. Bei Taschen sollte die Verschlussseite zum Körper hin und auf der Vorderseite des Körpers zu tragen. Weitere Tipps gibt es unter www.polizei-beratung.de. ***(kre)***

Ab 60 besonders wichtig

GRIPPE-IMPFUNG

Ein grippaler Infekt dauert ein paar Tage und ist unangenehm, aber nicht gefährlich. Eine Virusgrippe (Influenza) hingegen kann mitunter schwerwiegende Folgen haben. Insbesondere ältere Menschen haben ein hohes Risiko für schwere Krankheitsverläufe. Aufgrund der Coronapandemie rufen Ärzte in diesem Jahr nachdrücklich dazu auf, die Grippeimpfung in Anspruch zu nehmen. Sie schützt zwar nicht vor einer Infektion mit dem Corona-Virus, kann jedoch verhindern, dass sich das Abwehrsystem mit zwei Krankheitserregern gleichzeitig auseinandersetzen muss. Eine Doppelinfektion mit Influenza und Corona könnte das Immunsystem überfordern und zu erheblichen Folgeschäden führen.

© Yakobchuk Olena Adobe Stock

Grundsätzlich besteht für jeden, der an Grippe erkrankt, ein Risiko für Komplikationen wie Lungenversagen oder Herzmuskelentzündung. Menschen ab 60 Jahren und chronisch kranke Menschen sind jedoch besonders gefährdet. Hauptgrund ist die nachlassende Leistungsfähigkeit des Immunsystems. Zudem sind viele Ältere durch chronische Erkrankungen vorbelastet, was sich ungünstig auf den Verlauf der Grippeerkrankung auswirken kann.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt die Grippe-Impfung für alle Risikogruppen, wozu auch die über 60-Jährigen zählen. Weil Grippeviren enorm wandlungsfähig sind, prüft die Weltgesundheitsorganisation WHO jedes Jahr, welche Stämme vermutlich in der nächsten Saison zirkulieren, und gibt entsprechende Empfehlungen für die Impfstoffherstellung. Die beste Zeit für die Impfung sind die Monate Oktober und November – danach dauert es noch 10 bis 14 Tage, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist. Wer sich noch impfen lassen möchte, sollte also kurzfristig mit seinem Hausarzt einen Termin vereinbaren. ***(pd/kre)***

Arbeit die Spaß macht?

Bei uns garantiert!

Bewerben Sie sich als **Pflegefachkraft**, **Pflegehilfskraft** (m/w/d) in Voll-/Teilzeit oder auf geringfügiger Basis für unser **ambulantes Pflegeteam in Borken.**

Stelleninformationen unter:
www.asb-muensterland.de
Bewerbung an:
bewerbung@asb-muenster.de

Ingrid Gredig
Pflegedienstleitung
Graf-Friedrich-Straße 24
46325 Borken
(02861) 92 490 20
i.gredig@asb-muenster.de

Wir helfen hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Münsterland e.V.

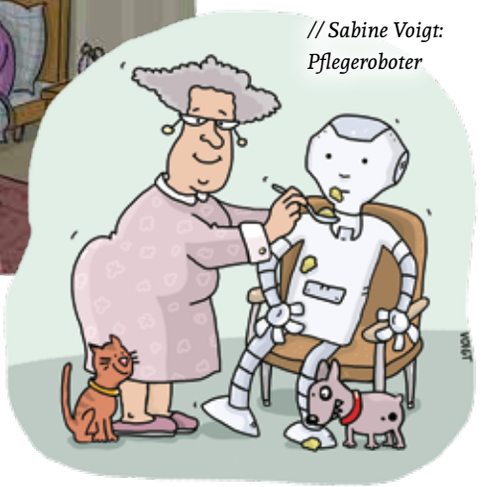
VON PFLEGEROBOTERN UND SPAM-ORDNERN

Karikaturenwettbewerb zu Alter und Digitalisierung bricht Vorurteile auf

// Martin Zak: SPAM-Ordner

// Uli Doering: Achtziger

// Mario Lars: Turbo



// Sabine Voigt: Pflegeroboter

Seit Frau Hansen den Pflegeroboter hat, geht es ihr viel besser.

Die Gewinnerinnen und Gewinner des Karikaturenwettbewerbs „Digitalisierung – (k)ein Problem?" stehen fest. Die ersten Preise gehen an Martin Zak für „SPAM-Ordner" und Sabine Voigt für „Pflegeroboter". Insgesamt zeichnete die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) zwölf Preisträgerinnen und Preisträger aus. Ziel des Wettbewerbs ist es, mit Hilfe satirischer Zeichnungen gängige Altersstereotype aufzubrechen und die ganze Vielfalt des Umgangs älterer Menschen mit digitalen Technologien und Anwendungen zu zeigen.

Der BAGSO-Vorsitzende Franz Müntefering sagte zum Ausgang des Wettbewerbs: „Seniorinnen und Senioren als digitale Analphabeten – dieses Vorurteil stimmt einfach nicht. Viele ältere Menschen haben neue Medien und smarte Geräte längst in ihren Alltag integriert und gestalten die Digitalisierung so aktiv mit. Genau das zeigen die beim Wettbewerb eingereichte Karikaturen und Cartoons auf sehr humorvolle Weise."

In der Kategorie „Online oder offline" wurden neben Martin Zak auch Gerhard Mester für „Passwort" und Michael Holtschulte für „Ansprechbar" ausgezeichnet. Die Preise in der Kategorie „Smarte neue Welt" gingen neben Sabine Voigt an Anke Faust für „... die guten, alten Filmchen!" und Mario Lars für „Turbo". Sonderpreise erhielten Uli Döring, Yves Haltner, Phil Hubbe, Miriam Wurster, Jörg Halsema und Volker Kischkel (Künstlername MOCK). Insgesamt wurden Preise im Gesamtwert von 15.000 Euro verliehen.

Eine unabhängige Jury hatte die Preisträgerinnen und Preisträger aus 241 Teilnehmenden aus acht Ländern ausgewählt.

Miteinander WOHNEN
Ihr Altenpflegeheim in Borken

Wir bieten Einzelzimmer für Dauer– und Kurzzeitpflege!

– ein bisschen wie zu Hause.
Wir sind in Zeiten Ihrer Abwesenheit für Ihre Angehörigen da.

Informieren Sie sich gern bei uns!

© Klaus Serves/pixelio.de

Nordring 10 · 46325 Borken · Tel. 0 28 61/60 44 55 · **www.miteinander-wohnen.com**

SIND SIE NOCH FAHRFIT?

Wir haben für Sie, liebe Leserinnen und Leser, echte Führerscheinfragen zusammengestellt. Diesmal geht es auch um alltägliche Situationen. Testen Sie, wie gut Sie noch als Fahrschüler abschneiden würden. Wir wünschen viel Spaß beim Rätseln.

1. WAS ENDET HIER?

A Ein Zonenhaltverbot
B Eine Vorfahrtstraße
C Vorausgegangene Streckenverbote

2. WELCHES VERHALTEN IST UMWELTBEWUSST?

A Fahrgemeinschaften bilden
B Bei Stau den Motor abstellen
C An Sammelparkplätzen auf öffentliche Verkehrsmittel umsteigen ("P + R")

3. WESHALB IST ES MÖGLICH, DASS FAHRZEUGFÜHRER DAS ZEICHEN „VORFAHRT GEWÄHREN.“ NICHT WAHRNEHMEN?

A Die Straßenführung erweckt den Eindruck einer Vorfahrtstraße
B Die parkenden Fahrzeuge verdecken teilweise den Kreuzungsbereich
C Die durchgehende Beleuchtung verleitet zu der Annahme, an der Kreuzung Vorfahrt zu haben

4. WAS IST BEIM EIN- ODER AUSSTEIGEN VON KINDERN RICHTIG?

A Kinder dürfen auf öffentlichen Straßen nicht ein- oder aussteigen
B Kinder auf der Fahrbahnseite nur unter Beaufsichtigung ein- oder aussteigen lassen
C Kinder möglichst auf der Gehwegseite ein- oder aussteigen lassen

Ständig neue EU-Fahrzeuge diverser Fahrzeugmodelle
(EU-Neuwagen / Tageszulassungen)
Gebraucht- & Jahreswagen
EU Re-Import GUDEL
Service Audi Service
GUDEL
Service Nutzfahrzeuge Service Audi Service
Autohaus Gudel Raesfeld
St. Sebastian 54 · Tel. 02865/60 92
E-Mail: info@vw-gudel.de
in Raesfeld und Heiden
www.vw-gudel.de
Autohaus Gudel-Ehlers Heiden
Industriestraße 13 · Tel. 02867/9 75 01 - 0
E-Mail: ahgudel-ehlers@vw-gudel.de

5. IHR BEIFAHRER WEIST SIE WÄHREND DER FAHRT DARAUF HIN, DASS SIE MEHRFACH ZU DICHT AUFGEFAHREN SIND. WIE SOLLTEN SIE SICH VERHALTEN?

A Ich halte einen größeren Abstand ein
B Ich nehme die Hinweise des Beifahrers ernst
C Ich ignoriere die Hinweise des Beifahrers

8. WAS WEIST AUF ÜBERHÖHTEN KRAFTSTOFFVERBRAUCH WEGEN STARKEM VERSCHLEISS ODER FALSCHER EINSTELLUNG DES MOTORS HIN?

A Kondenswasser, das aus dem Auspuff kommt
B Starker, dunkler Auspuffqualm

6 WOMIT MÜSSEN SIE BEI DIESER VERKEHRSZEICHENKOMBINATION RECHNEN?

A Mit einer Ein- oder Ausfahrt zum Flugplatz
B Mit der Ablenkung anderer Verkehrsteilnehmer
C Mit plötzlich auftretendem Fluglärm

9. WOMIT MÜSSEN SIE HIER RECHNEN?

A Dass sich Ampeln von den bunten Lichtreklamen kaum abheben
B Dass Sie entgegenkommende Fahrzeuge erst spät erkennen
C Dass Ihr Fahrzeug von anderen nicht rechtzeitig gesehen wird

7. WIE KANN MAN DEN LÄRM VERRINGERN, DER DURCH EIN FAHRZEUG VERURSACHT WIRD?

A Durch Fahren im niedertourigen Drehzahlbereich
B Durch Verwenden von Reifen mit grobstolligem Profil
C Durch Entfernen des Luftfilters

10. WAS MUSS MAN BEIM FAHREN MIT WINTERREIFEN (M+S) BESONDERS BEACHTEN?

A Man darf höchstens 80 km/h fahren
B Die für diese Reifen zulässige Höchstgeschwindigkeit darf nicht überschritten werden
C Es gilt die für Pkw mit Schneeketten zulässige Höchstgeschwindigkeit

Lösungen: 1. B, 2. A/B/C, 3. A/B/C, 4. B/C, 5. A/B, 6. B/C, 7. A, 8. B, 9. A/B/C, 10. B

GANZ NEU: THEORIE IN 7 WERKTAGEN

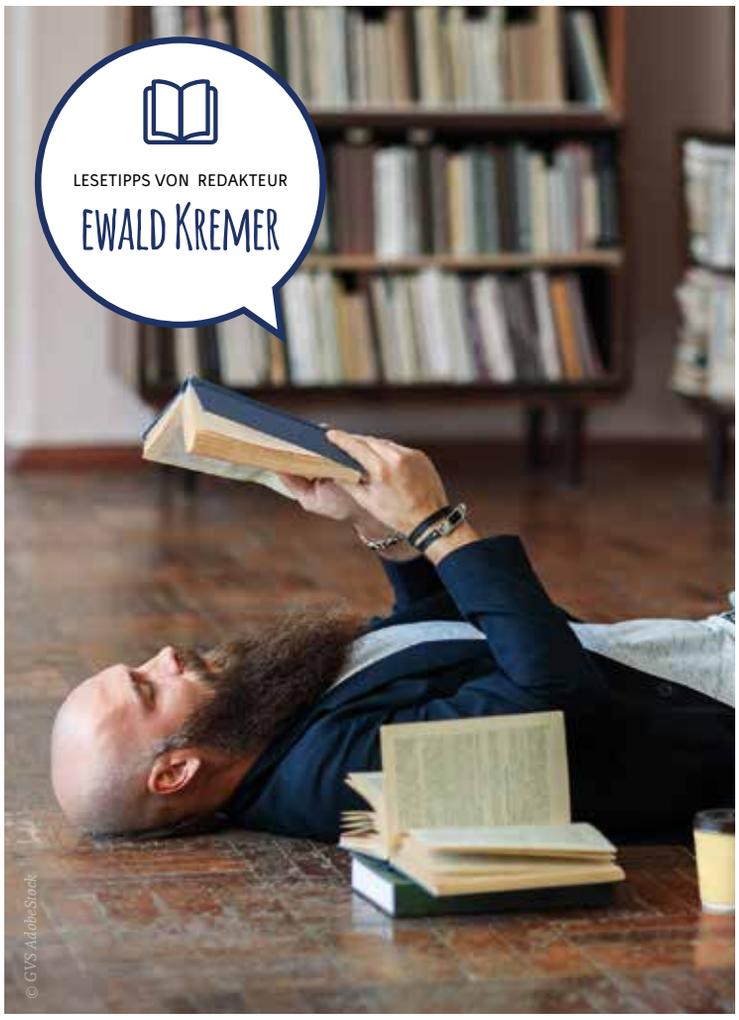
- Fahrschule aller Klassen
- Berufskraftfahrer Aus- und Weiterbildung
- Schulung von Gefahrgutfahrern und -beauftragten
- Ladungssicherungs-Seminare
- Gabelstaplerfahrer-Schulung
- LKW-Ladekran-Ausbildung

TELEFONISCHE BERATUNG
02865 88 88
info@fahrschule-strothmann.de
www.fahrschule-strothmann.de

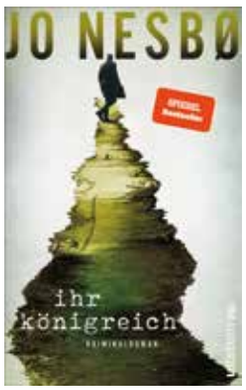
HAUPTSTELLE
RAESFELD, DORSTENER STRASSE 8

BORKEN
RAESFELDER STRASSE 53

BORKEN – IM KINOCENTER
JOHANN-WALLING-STRASSE 26



IHR KÖNIGREICH



Plötzlich ist er wieder da, der kleine Bruder Carl. Eine exotische Frau an der Hand und hochfliegende Immobilienpläne in der Tasche, mit denen die Kleinstadt Os irgendwo im norwegischen Nirgendwo reich werden soll. Das allein erschüttert den Automechaniker Roy Opgard nicht. Doch plötzlich kursieren im Ort Gerüchte und Verdächtigungen zum Unfalltod seiner Eltern. Roy hat seinen kleinen Bruder immer beschützt und aus jeder Bredouille herausgehauen. Aber nun wird seine Loyalität auf eine harte Probe gestellt.

Jo Nesbø ist vor allem durch seine Harry-Hole-Krimiserie bekannt. Aber er schreibt auch hervorragende und meist außergewöhnliche „Standalones". „Ihr Königreich" ist so ein Buch. Ein Thriller mit Konflikten, Gewalt und reichlich vielen Toten. Aber gleichzeitig auch ein sensibel gezeichnetes Psychogramm zweier Brüder, die von ihrer komplizierten Kindheit geprägt, wenn nicht gar geschädigt sind. So werden sie bei Nesbø zu Opfern wie auch zu Tätern, sind Helden und Antihelden zugleich. Ein Krimi, ein Drama, eine Familiengeschichte – emotional packend und sehr subtil erzählt. Ein weiteres Meisterwerk des norwegischen Autors.

Von Jo Nesbø, aus dem Norwegischen übersetzt von Günther Frauenlob, Ullstein Verlag, Hardcover mit Schutzumschlag, 592 Seiten, ISBN: 978-3-550-05074-9, 24.99 €

DER PLATZ IM LEBEN

Nora Nolan ist seit 25 Jahren mit Charlie verheiratet, Mutter von fast erwachsenen Zwillingen, Leiterin eines feinen kleinen Museums für Schmuck und eigentlich genau dort, wo sie immer sein wollte: in New York, genauer: in der Upper West Side. Da erschüttert ein brutaler Vorfall die Nachbarschaft. Ein hispanischer Handwerker wurde zusammengeschlagen. Täter ist ein befreundeter Nachbar der Nolans, der Hergang umstritten. Das friedliche Miteinander gerät in Schieflage, denn nun muss man plötzlich Stellung beziehen. Der Vorfall führt zu tiefen Rissen zwischen Nachbarn und Freunden, sogar innerhalb der eigenen Familie, wie Nora feststellen muss. Das Idyll, in dem sie sich eingerichtet hat, droht zu zerbrechen und Nora muss sich fragen, was wirklich wichtig ist im Leben.

Einfühlsam und eindrücklich erzählt Bestseller-Autorin Anna Quindlen eine Geschichte von Beständigkeit und Veränderung. Und vorsichtig formuliert sie ihre Antwort auf die Frage, was den Platz im Leben ausmachen sollte.

Von Anna Quindlen, aus dem Englischen von Tanja Handels, Penguin Verlag, Hardcover mit Schutzumschlag, 368 Seiten, ISBN 978-3-328-60070-1, 20.00 €

DIE UNVERBESSERLICHEN

Jonas Alberding lebt mit seiner Partnerin Ellis in der Flughafenregion Zürich. Dort betreibt er eine kleine Bar, pflegt über Jahre gewachsene Freundschaften und wäre eigentlich glücklich. Wenn Ellis es auch wäre. Aber die ist unzufrieden mit dem, was sie bisher erreicht hat. Sie möchte noch einmal wahrgenommen werden - nicht allein von Jonas. Während Jonas dabei zusehen muss, wie seine Frau eine neue Karriere beginnt, kommt auch sonst Bewegung in die Nachbarschaft: Alte Freunde nehmen Abschied, und neue Menschen von anderen Kontinenten ziehen hinzu. Muss sich auch Jonas neu erfinden, um seine Beziehung zu retten?

Wie kaum ein anderer verwebt Silvio Blatter seine Geschichten über scheinbar profane Figuren mit einer Bestandsaufnahme von Mensch und Zeit. Ein feinsinniger Gesellschaftsroman von einem der besten Autoren der Schweiz.

Von Silvio Blatter, Piper Verlag, Taschenbuch, 348 Seiten, ISBN 978-3-492-55062-8, 17.00 €

Zählen wird zur echten Herausforderung:

BISS 20

Eine neue Runde, eine neue Regel

Von 1 bis 20 zählen ist kinderleicht? Bei der Herbstneuheit „Biss 20“ von Drei Magier® müssen 2 bis 8 Spieler genau das beweisen. Dabei erwarten sie jedoch so einige Stolpersteine. Denn Fritz „the bat“ erschwert mit immer neuen Regeln die Zählrunden und sorgt damit für rauchende Köpfe. Jeder Fehler kostet die Gruppe einen wertvollen Edelstein. Ziel des kooperativen Merk- und Rätselspiels ist es, alle Aufgaben gemeinsam zu meistern, ehe alle Steine verbraucht sind. Reihum zählt die Gruppe immer wieder von 1 bis 20. Doch mit jeder Runde kommt eine neue Regel hinzu, die mit einer bestimmten Zahl in Verbindung steht. Hierfür decken die Spieler nach jeder erfolgreichen Zählrunde eine neue Zahlen- und Aufgabenkarte auf. So kann es beispielsweise sein, dass man bei der Zahl „9“ künftig winken muss oder statt der „32“ ein Muh-Geräusch von sich zu geben hat. ***Schmidt Spiele®***

Bilder: Schmidt Spiele®

2 – 8 Spieler

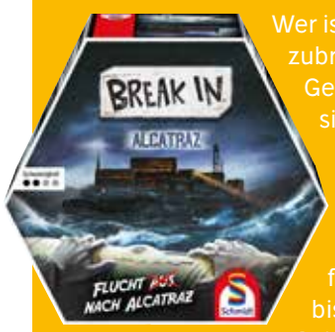
ab 7 Jahren

ca. 20 Minuten

Verlag: Drei Magier®

Kooperatives Abenteuerspiel

„BREAK IN“



Wer ist mutig genug, in ein Gefängnis einzubrechen, das von unberechenbaren Gewässern abgeschirmt wird? Oder sich Zugang zu einer streng bewachten Militärbasis zu verschaffen, obwohl dort mysteriöse Dinge vor sich gehen? Bei „Break In“ werden Spieler zu Einbrechern, Fluchthelfern und gerissenen Mitwissern. Ein bis sechs Spieler müssen auf dem 3D-Spielplan Symbole entschlüsseln und Rätsel lösen, um in neue Räume vorzudringen. Doch nicht etwa um sich selbst zu befreien, sondern einem Freund und Häftling bei dessen Flucht zu unterstützen. ***Schmidt Spiele®***

1 – 6 Spieler

ab 12 Jahren

ca. 100 Minuten

Verlag: Schmidt Spiele

SWITCH & SIGNAL

Gemeinsam ans Ziel

Wer behält am besten den Überblick? Auf den Schienen ist unglaublich viel Verkehr! Anfangs geht es ziemlich entspannt zu, aber je mehr Eisenbahnen auf den Spielplan gesetzt werden, desto enger wird es. Sind die Weichen richtig gestellt? Fährt der Zug wirklich auf der richtigen Strecke? Steht das Signal auf Grün? Jede Eisenbahn ist unterschiedlich schnell unterwegs. Daher müssen sich die Spieler in diesem kooperativen Strategiespiel gut absprechen und versuchen, ohne Zeitverlust die Waren zum Zielort zu transportieren. Quer durch Europa oder Nordamerika geht die Reise. Dank einfacher Regeln gleich loslegen. Die Zeit drängt!

2 – 4 Spieler

ab 10 Jahren

45 min

Verlag: Kosmos

mitspielen & GEWINNEN

In Zusammenarbeit mit dem Kosmos Verlag verlosen wir das Spiel „Switch & Signal“. Wer gewinnen möchte, schickt einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „„Switch & Signal“, seinem Namen und seiner Adresse an gewinnspiel@hallo-borken.de oder eine Postkarte an die Werbeagentur Heimspiel GmbH, Redaktion Hallo Borken, Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken. Einsendeschluss ist der 10. Dezember 2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird via E-Mail benachrichtigt.

KERZEN GIEßEN

WAS DU BRAUCHST:
Wachs- und Kerzenreste ohne Docht, mehrere Joghurtbecher, mehrere Konservendosen, eine Schere, Holzspieße, einen Kochtopf, einen Docht

SO GEHT ES:

1. Fülle die zerkleinerten Wachsreste in eine Konservendose.
2. Stelle die Dose in einen Topf, der zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist und erhitze das Wasser. Es darf aber nicht kochen!
3. Durchbohre den Docht in der richtigen Länge mit dem Holzspieß und lege ihn wie in der Abbildung über den Joghurtbecher.
4. Nun nimmst du die Dose (mit Topflappen!) aus dem Wasser und gießt das geschmolzene Wachs vorsichtig in den Becher.
5. Sobald das Wachs getrocknet ist, kannst du den Becher von der Kerze entfernen und den Holzspieß aus dem Docht ziehen.
6. Mit vier Kerzen hast du einen Adventskranz!

© Susanne Wechdorn/DEIKE

WUNDERBARE TIERWELT:

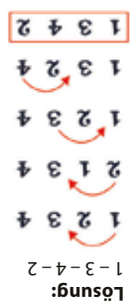
DAS ISLANDPFERD

EIN FREIHEITSLIEBENDER KRAFTPROTZ

Wenn du schon mal ein Islandpferd gesehen hast, weißt du, dass es sich ein wenig von anderen Pferderassen unterscheidet. Es ist kleiner, hat ein besonders dickes Fell und auch die Mähne ist dichter und wuscheliger. Deshalb kann der Schweifträger auch den ganzen Winter draußen verbringen, denn die kalten Minustemperaturen können dem Pferd nichts anhaben. Der Name des Tieres verrät viel über seine Herkunft: Ein Vorläufer der Rasse wurde vor über 1000 Jahren von den Wikingern aus England und Skandinavien nach Island gebracht. Heute ist sie dort die einzige Pferderasse und wird in die ganze Welt verkauft. In seiner Heimat darf der Einhufer in halbwilden Herden leben und sich in den Sommermonaten ohne Einschränkungen frei auf der Insel bewegen. Nur in der kalten Jahreszeit wird er zurück zu seinem Besitzer getrieben. Sicher hast du schon mal von den drei Gangarten für Pferde – Schritt, Trab und Galopp – gehört. Neben diesen beherrschen die meisten Isländer sogar noch zwei weitere: den angeborenen Tölt und den flotten Rennpass. ***bss/DEIKE***

© Bruchnalski/DEIKE

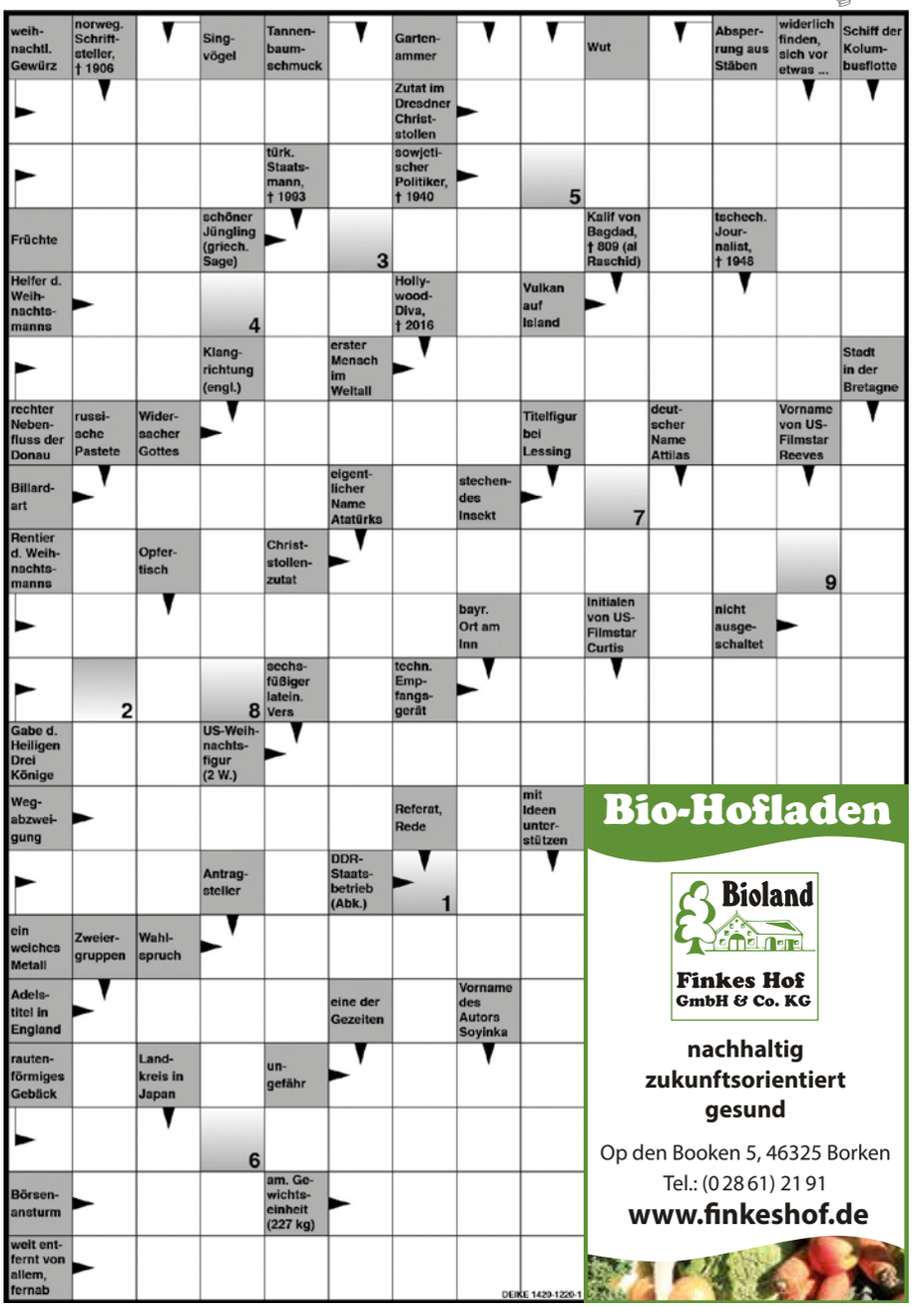
Lösung:
1 – 3 – 4 – 2



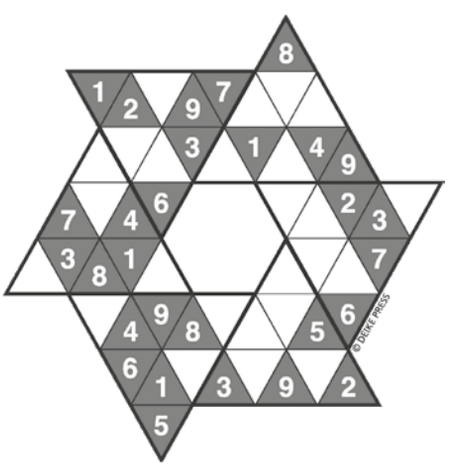
Rätselkrimi:

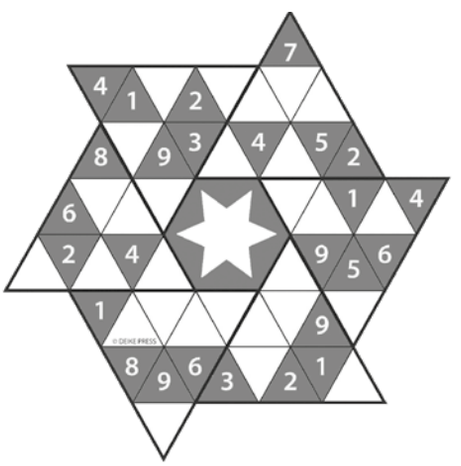
KEIN WINTER-MÄRCHEN

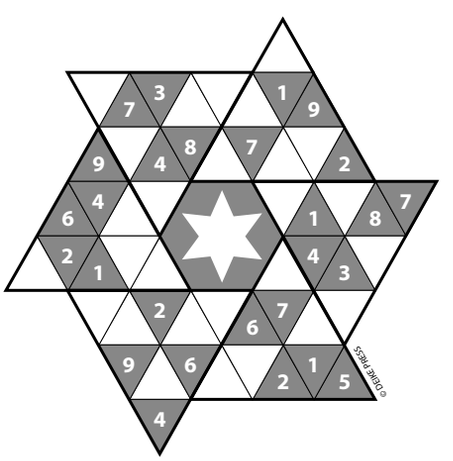
In Vicky Holls Winterurlaubsort herrscht Aufregung. Carl Wetzig wurde mit einem Loch in der Schädeldecke tot aufgefunden. Die Detektivin gesellt sich zu den Einwohnern, die palavernd am Unglücksort herumstehen. Wetzig hatte hier direkt vor Theo Irmlers großer Skihütte gelegen, die mit der Holzfassade, den funkelnden Eiszapfen am Dach und der Bauernmalerei ganz malerisch aussieht. „Deine Vera hatte doch was mit Carl, vielleicht hast du ihn erschlagen“, behauptet Anni Huber und deutet auf Theo. „Du bist wohl verrückt!“, brüllt dieser empört, während seine Frau losheult. „Vermieten Sie die Hütte?“, mischt sich Vicky ein, der die geschlossenen Läden auffallen. „Ja“, knurrt Theo. „Und die Huber ist nur neidisch, weil kein Urlauber ihre Bruchbude will!“ Bürgermeister Obermeier zieht sich, in der warmen Wintersonne schwitzend, die Mütze vom Kopf. „Ruhe, Leute. Die Kripo vernimmt euch alle, da könnt ihr genug schwätzen.“ Vicky fragt: „Aktuell haben Sie keine Gäste, Frau Irmler?“ – „Doch. Zwei Männer, die sind aber unterwegs auf einer Winter-Abenteuer-Tour“, schnieft Vera. Ladeninhaber Erwin Lipps nickt. „Die haben Seil und Eispickel gekauft. Hab sie auch mit Wetzig reden sehen auf der Straße.“ Vicky wendet sich an Obermeier. „Was machte Herr Wetzig beruflich?“ Der Bürgermeister grinst. „Irgendwas mit Produktentwicklung für Wintersportkleidung. Der Carl war ein Städter. Der wohnte noch nicht lang hier.“ – Das könnte zur Lösung des Falles beitragen, denkt Vicky. Wieso glaubt sie das? ***Ele Otto/DEIKE***



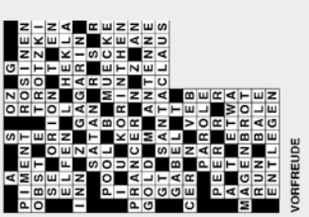
Bio-Hofladen
Bioland
Finkes Hof
GmbH & Co. KG
nachhaltig
zukunftsorientiert
gesund
Op den Booken 5, 46325 Borken
Tel.: (0 28 61) 21 91
www.finkeshof.de

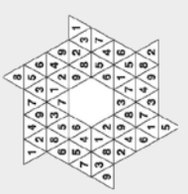


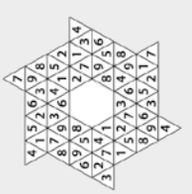


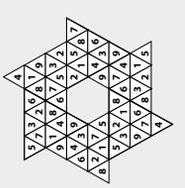


Lösung „Kein Wintermärchen“: Kein Einheimischer würde sich bei einsetzendem Tauwetter unter einen Dachrand stellen, an dem Eiszapfen hängen. Der unbedarfte Städter Wetzig aber wurde von einem mittlerweile längst geschmolzenen Eiszapfen erschlagen, der sich von Irmlers Hüttendach gelöst hatte. Wetzig hatte bei der Skihütte versucht, die beiden Männer anzutreffen, die er nochmal ausführlicher zu ihrer Erfahrung mit Wintersportkleidung interviewen wollte.

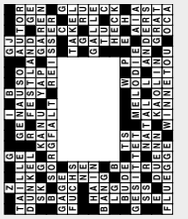








Lösung Rätsel Seite 34:



K+K

70 JAHRE

Bree Weine
Chardonnay
und andere
Sorten
0,75l Flasche
1l = 3.99

statt 4.49
2.99

ANGEBOTE GÜLTIG VOM 26.11. BIS ZUM 28.11.2020

FÜR DEN HERZHAFTEN EINTOPF

drilander
Metzgerei
Ein echter Genuss

Mettwürstchen
geräuchert und
ungeräuchert
100g
1.09

Kasseler
Schweinerückenbraten
ohne Knochen, am Stück
goldgelb geräuchert
1000g
8.99

Iglo
Grünkohl
600g
Packung
1kg =
1.65
statt 1.69
0.99

GESUNDER GENUSS

Gemüse aus Deutschland

Deutschland
Rot- oder Weißkohl
vielseitig verwendbar
Kl. 1
1kg
0.59

HELFEN SIE MIT...
... UNSEREN MARKT IN GREVEN ZU ERHALTEN!
FÜR WEITERE INFORMATIONEN DEN QR-CODE SCANNEN

Iglo
Grünkohl
600g
Packung
1kg = 1.65
statt 1.69
0.99

Knorr Fix und
Natürlich Lecker Fix
Bolognese,
Lasagne
und andere
Sorten
per Beutel
statt 0.85-0.95
0.49

Exquisa
Scheiben
mit Frischkäse
sortiert
110g Packung
100g = 0.90
statt 1.29
0.99

Ehrmann Almighurt
sortiert, 150g Becher
praktisch & lecker
sortiert, 100g Beutel
100g =
0.22 / 0.33
statt 0.59
0.33

müller Joghurt
mit der Ecke
sortiert
150g Becher
100g = 0.33
statt 0.69
0.49

Katjes
sortiert
200g Beutel
100g = 0.35
statt 0.95
0.69

Milka Schokolade
sortiert
81g - 100g Tafel
100g =
0.69 - 0.85
statt 0.99
0.69

Coca Cola, Sprite
und andere Sorten
Kiste = 12 PET-
Flaschen
à 1l
1l = 0.87
statt 12.99
Sie zahlen **10.49**
+ 3.30 Pfand

Unter Berücksichtigung der Gratis-Zugabe im Wert von 1.99 kostet Sie die Kiste
nur **8.50** ohne Pfand

Veltins Pilsener
Kiste = 24 / 20 Flaschen
à 0,33l / 0,5l
1l = 1.51 / 1.20
Lose Ware!
statt 13.99
Sie zahlen **11.99**
+ 3.42 / 3.10 Pfand

Unter Berücksichtigung der Gratis-Zugabe im Wert von 1.99 kostet Sie die Kiste
nur **10.00** ohne Pfand

Gratis dazu:
Chio Chips
Red Paprika
und andere
Sorten
175g Beutel
Wert 1.99

Zutaten:

400 g	Mehl
150 g	brauner Zucker
50 g	Kokosraspeln
1 Pck.	Backpulver
1 TL	Zimt
1 Prise	Salz
400 g	Karotten
125 g	Rapsöl
125 g	Apfelmus
100 g	Puderzucker
1,5 EL	Wasser

Handvoll Walnüsse oder Pekannusskerne

Wunderbar saftig und vielfältig. Dabei kommt die Möhre fein geraspelt in den Teig und sorgt dafür, dass der Kuchen auch nach mehreren Tagen noch herrlich saftig schmeckt.

Zubereitung: Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor und fetten Sie eine Kastenform ein. Schälen und raspeln Sie nun die Möhren. Geben Sie die trockenen Zutaten, also Mehl, Zucker, Kokosraspeln, Backpulver, Zimt, Salz und gehackte Nüsse in eine Schüssel und vermengen Sie sie. Vermischen Sie in einer zweiten Schüssel die Möhrenraspeln mit dem Apfelmus und dem Rapsöl. Fügen Sie nun die trockene Mischung hinzu und füllen Sie alles in die Kastenform.

Auf mittlerer Schiene circa 60 Minuten backen und eine Stäbchenprobe machen. Währenddessen den Puderzucker mit dem Wasser zu einem Guss verrühren und auf den ausgekühlten Kuchen geben.

WÄRMENDE GEWÜRZE

Zimt schmeckt nicht nur lecker, sondern vertreibt auch die innere Kälte. Deshalb kommt er seit Langem in der Traditionellen Chinesischen Medizin zum Einsatz.

Diese Gewürze spenden in der kalten Jahreszeit Wärme von innen: Chili regt nicht nur den Kreislauf an und bringt uns damit zum Schwitzen, sondern setzt noch dazu Glückshormone frei. Die Inhaltsstoffe der Nelke haben denselben Effekt, außerdem unterstützen sie die Abwehrkräfte des Körpers. Auch Kardamom, Koriander und Kümmel sorgen für innere Wärme. Nebenbei wirken sich alle drei Gewürze positiv auf den Magen und die Verdauung aus, indem sie unter anderem Krämpfe lösen. Die perfekte Mischung, um einem Essen an einem kalten Wintertag wärmenden Pep zu verleihen, ist daher das Currypulver. ***amc/DEIKE***

WARUM SIND ROSSKASTANIEN NICHT ESSBAR?

Rosskastanien sind im Herbst zwar toll zum Basteln, gegessen werden sollten sie aber nicht. Zum Verspeisen taugen nur die Früchte der Edelkastanie. Obwohl sich ihre Früchte sehr ähnlich sehen, gehören die beiden Bäume nicht zur selben Familie. Rosskastanien schmecken bitter und enthalten giftige Saponine; diese seifenähnlichen Stoffe erzeugen Übelkeit und Erbrechen. Hauptunterscheidungsmerkmal der beiden Kastanien sind die Blätter und die Fruchtkapseln – die Edelkastanie hat ausgeprägt gezahnte Blätter und ihre Kapseln sind wesentlich dichter mit Stacheln besetzt als die der Rosskastanie. ***Brückner/DEIKE***

MITTEL MIT JOHANNISKRAUT

Die dunkle, kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Aber nicht nur deshalb haben manche Menschen zeitweise einen Durchhänger. Gegen vorübergehende depressive Verstimmungen oder leichte bis mittelschwere depressive Phasen können Präparate mit Johanniskraut helfen, schreibt die November-Ausgabe der Zeitschrift test. Die Fachleute der Stiftung Warentest haben 18 Präparate untersucht. Fest steht: Auf die Herstellung kommt es an.

„Die apothekenpflichtigen Mittel sind ausreichend hoch dosiert", erklärt Redakteurin Swantje Waterstraat von der Stiftung Warentest. Sie erklärt auch, warum: „Diese Mittel enthalten Trockenextrakte. Ein Lösemittel zieht die Wirkstoffe aus der Pflanze und wird danach entfernt. Dadurch sind die Wirkstoffe deutlich höher konzentriert als in frei verkäuflichen Mitteln wie Dragees mit Johanniskrautpulver, Tee oder Saft." Nebenwirkungen sind durch Johanniskrautmittel übrigens seltener zu erwarten als bei synthetischen Antidepressiva. Dass Lichtempfindlichkeit auftreten kann oder die Antibabypille nicht mehr zuverlässig wirken kann, sollte man aber wissen. Auch können starke Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten. Es gilt wie bei allen Arzneimitteln: Vor der Anwendung die Packungsbeilage lesen.

Von den 18 Mitteln im Test waren zehn apothekenpflichtig und sind nach Einschätzung der Experten geeignet, um leichte bis mittelschwere depressive Phasen zu behandeln. Die Wirkung setzt oft erst nach einigen Wochen ein. Bessert sich die Stimmung in dieser Zeit nicht oder verschlechtert sie sich sogar, sollten Betroffene unbedingt ärztlichen Rat einholen.

Die Mittel im Test wurden auch auf Pflanzengifte untersucht, die durch mitgeerntete ähnliche aussehende Beikräuter in die Arzneien geraten können. Die empfehlenswerten Produkte waren allesamt nur gering oder sehr gering belastet. ***(pd)***

Neues Bad
aus einer Hand
zu Festpreisen,
„staubfrei!"
Vor Ort Beratung!
HOLTWICK
www.holtwick-ramsdorf.de
Telefon 02863/5796

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160
www.wm-aw.de
Wohnmobilcenter
Am Wasserturm

Fensterputzen nach Hausfrauenart
z. B. Büroreinigung & Treppenhäuser
Jörg Lage • Borken
zuverlässig - schnell - preiswert
für Privat und Gewerbe
Rufen Sie jetzt kostenfrei an unter: 0800-100 4128
www.fensterputzen-nach-hausfrauenart.de

HEIZUNG AUF STÖRUNG?
WASSERHAHN TROPFT?
TOILETTE VERSTOPFT?
Unsere Notdienst-Nummer ist
24 Stunden am Tag erreichbar:
✆ 02861 2222
Peuten Bad & Heizung
Ihr Partner für Wärme, Sicherheit und Komfort.
Am Fliegerberg 12 | 46325 Borken | www.peuten.net
Peuten Bad & Heizung seit 1890

UNSER Borken STADTGESCHICHTEN

In einem dritten Band aus der Reihe „Unser Borken“ gibt die Werbeagentur Heimspiel abermals hochinteressante Einblicke in die Historie der Kreisstadt. Die „Stadtgeschichten“ beleuchten verschiedene Facetten und erzählen Geschichten aus Borken, die man so noch nicht gelesen hat. Vom Flugpionier aus Rhedebrügge bis zum legendären Schützenfest 1981, von der Besiedlung der „Hawerkämpen“ bis hin zur lokalen Musikszene der 80er Jahre. Das über 220 Seiten starke Buch ist mit mehr als 300 Bildmotiven aus allen Ortsteilen bestückt.

„Unser Borken. Stadtgeschichten“ ergänzt die beiden bereits erschienenen Titel „Unser Borken. Momente einer Stadt“ aus dem Jahre 1995 (ausverkauft) sowie „Unser Borken: Bis hierher und weiter“, erschienen 2014. Der neue Band „Unser Borken. Stadtgeschichten“ ist ab dem 1. Dezember 2020 im gut sortierten Buchhandel sowie bei der Werbeagentur Heimspiel, Ramsdorfer Postweg 34, in Borken erhältlich. Außerdem wird es donnerstags, freitags und samstags vor Weihnachten in der Weihnachtshütte am Walienplatz angeboten.

1995
„Unser Borken - Momente einer Stadt“

2014
„Unser Borken - Bis hierher und weiter“

DAS IDEALE WEIHNACHTS-GESCHENK

UNSER Borken
STADTGESCHICHTEN
24.90 Euro

Im Paket mit Band 2
„Unser Borken. Bis hierher und weiter“
ZUM VORZUGSPREIS von 44.90 Euro erhältlich

Fühlen Sie sich sicher und beschützt!

mit Alarmanlagen & Kameraüberwachung von KOMPASS

Sie erhalten bis zu 1.600 € staatliche Förderung

QR-Code scannen: So kommen Sie einfach und schnell an alle Infos.

Unser Winterangebot:

1x Alarmzentrale (Gratis)
3x Funk-Bewegungsmelder
1x Funk-Innensirene
1x Funk-Handsender
1x Handy App + inkl. Notruffunktion und Installation

1.999 € inkl. MwSt.

Aktionspreis bis zum 31.12.2020

Wir beraten fachlich, kompetent und unverbindlich!

KOMPASS.GmbH
Sicherheitstechnik

Wüllener Str. 27 · 48691 Vreden

Kostenfreie Tel. 0800 9557 7880 · www.kompass.gmbh