

Kontakt

Redaktion

Tel.: 0177 / 70 59 805
redaktion@mein-herne.com

Anzeigen

Tel.: 0151 / 402 49 666
anzeigen@mein-herne.com

Zustellhotline

Tel.: 02241/ 93836-0

Samstag, 20. April 2024

MEIN

www.mein-herne.com

HERNE

DIE WOCHE IN HERNE UND WANNE-EICKEL

zurbrüggen

FREIGEPLANTE KÜCHEN
ZUM

1/2 PREIS

Details siehe Innenteil



Sicher auf dem Pedelec

Verkehrswacht und Polizei bieten Trainings an

Die Verkehrswacht veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Polizei Bochum kostenlose Pedelec-Trainings in Herne. Am Montag, 22. April, und Montag, 29. April, jeweils von 14 bis

16 und von 16 bis 18 Uhr geht es auf der Freifläche neben der Eissporthalle im Revierpark Gysenberg um die Sicherheit auf den motorisierten Fahrrädern. Wer teilnehmen möchte,

muss ein eigenes Pedelec und einen Fahrradhelm haben sowie sich unter Tel.: 0234/9095122 oder Mail an ingo.braunschuh@polizei.nrw.de anmelden.

Foto: Verkehrswacht

Echt jetzt'?!
Nicht zu
unterschätzen



Die Pedelec- oder E-Bike-Fahrer werden immer mehr im Straßenverkehr und die sind richtig schnell. Wer also lange kein Fahrrad mehr bewegt hat, sich dann eines mit Elektro-Unterstützung zulegt, dem sei das Training, das Polizei und Verkehrswacht kostenlos anbieten, wirklich ans Herz gelegt. Das E-Fahrradfahren hat nämlich nicht mehr viel mit Radeln zu tun und sich mit dem Gerät vertraut machen, dient wirklich auch der eigenen Sicherheit...

Ihre Silke Heidenblut
redaktion@mein-herne.com

ADFC codiert Fahrräder

Am Sonntag, 28. April, bietet der ADFC Herne am Gleiscafé Fritzen, Unser-Fritz-Straße 108, von 11 bis 17 Uhr, eine Fahrradkodierung an. Eine Anmeldung ist im Gleiscafé (Donnerstag bis Montag 12 bis 17 Uhr) möglich und erforderlich. Codierte Fahrräder sind als Diebesgut schwerer zu verkaufen. Die Codierung am Rahmen ist daher effektiver Diebstahlschutz. Zur Codierung des Fahrrads ist das eigene Fahrrad, Personalausweis oder Reisepass und ein Eigentumsnachweis (Kaufvertrag, Rechnung, Quittung) für das Fahrrad mitzubringen. Die Kodierung kostet für ADFC-Mitglieder 10 Euro und für Nicht-Mitglieder 15 Euro.

myjob.de
Die Jobsite
mit dem Social Media Boost



Ihre **Akten- und Dokumentenvernichtung**
in unserem Hensen-Karton, so voll Sie mögen –

Hauptsache, Sie können ihn tragen!

Nur 9,95 € – anstatt 19,95 Euro.

Inklusive Umzugskarton. Sicherheitsstufe fünf!

Einfach von Mo. bis Fr. zwischen 10 und 17 Uhr vorbeibringen.
Wir freuen uns auf Sie!



Besuchen Sie
uns auch
auf facebook!



Am Großmarkt 33 · 44653 Herne

Tel.: 02323/921092 · Fax: 02323/921094 · info@umzugsprofi.de

www.umzugsprofi.de

Austausch von Silikonfugen
in Ihrer Dusche, Badewanne, Waschbecken, Küche, Fenster etc.
Tel. 0209/9 77 42 97 · www.fugenmann.de

RUDZIK
HAUSHALTSAUFLÖSUNG

Wohnungsauflösung und Entrümpelung

Die Entrümpelung in Wohnung und Haus bzw. aller Immobilien, Sperrmöbelsorgung von überall auch bei Mietwohnungen, Räumungen von Ladenlokalen bei Geschäftsaufgabe.

Entrümpelung von Dach bis Keller

- Haushaltsauflösung
- Wohnungsauflösung
- Entrümpelung
- Geschäftsauflösung
- Betriebsauflösung
- Firmenauflösung
- Ausräumen + Entsorgen
- Keller Räumung
- Garage entrümpeln
- Dachboden leeren
- Lagerräumung

☎ 0 23 23 - 399 23 20

MEIN
HERNE



IHRE ERFOLGSGESCHICHTE @ŠKODA.

Wir sind ein familiengeführtes Unternehmen und Servicepartner der Marke Škoda. Unser Ziel ist es die individuelle Mobilität der Zukunft mitzugestalten. Kundenzufriedenheit steht bei uns an erster Stelle.

Zur Verstärkung unseres Teams möchten wir folgende Stelle besetzen:

Servicetechniker (m/w/d)

Selbstständige Diagnose und Instandsetzung von Fahrzeugen
Durchführung von Inspektionen, Instandhaltungen und Reparaturen
Festlegung des Reparaturwegs
Umsetzen von Maßnahmen zur Qualitätssicherung
Souveräne Nutzung moderner, computergestützter Kfz-Diagnostik

Abgeschlossene Ausbildung zum Kfz-Meister (m/w/d) oder Servicetechniker (m/w/d)

Berufserfahrung
Erfolgsorientierte Arbeitsweise
Fundiertes Wissen über aktuelle Fahrzeugtechnik und Diagnoseinstrumente
Ausgeprägte Kundenorientierung
Teamgeist und hohe Motivation
Selbstständiges und exaktes Arbeiten

Attraktiven und sicheren Arbeitsplatz
Interessante und anspruchsvolle Tätigkeit mit hoher Eigenverantwortung in einem motivierten Team
Gute Perspektiven und Herausforderungen

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung

Autoservice-Center Herne e.K.
ŠKODA Servicepartner
Bruchstraße 128, 44627 Herne
T 02323390047
info@skoda-service-herne.de, www.skoda-service-herne.de

Kurzes Gastspiel im Jugendamt

Leiterin Annette Pradel verlässt Herne

Zum 30. Juni verlässt Annette Pradel, Leiterin des Fachbereichs Kinder-Jugend-Familie, die Stadt Herne. Pradel hatte die Leitung erst zum 1. Oktober 2023 übernommen. Annette Pradel hat nun um die Aufhebung ihres Arbeitsvertrages gebeten, da sie ihren Lebensmittelpunkt wieder in ihre Heimat verlagern möchte. „Ich schätze die Menschen hier in Herne und im Ruhrgebiet sehr, habe aber doch gemerkt, dass mein Herz für meine Heimatstadt schlägt“, so Pradel. „Das ist eine bedauerliche Entscheidung, aber nach guten und vertrauensvollen Gesprächen sind wir zu dem Entschluss gekommen, dem Wunsch von Frau Pradel zu entsprechen und das Arbeitsverhältnis zu beenden. Ich danke Annette Pradel für ihre engagierte und qualifizierte Arbeit in den vergangenen Monaten



Annette Pradels Amtszeit als Jugendamtsleiterin wird am Ende nur neun Monate betragen.

Foto: Schmidt/Stadt Herne

und wünsche ihr für die Zukunft das Beste“, erklärt Stadträtin Stephanie Jordan. Die Stadt Herne strebt an, die Stelle schnellstmöglich wieder zu besetzen. Hierfür wird sie sich der Unterstützung eines externen Dienstleisters bedienen. Solange die Stelle vakant ist, steht die stellvertretende Leiterin des Fachbereichs, Sabine Bittner, dem Fachbereich vor.

Poetischer Vorlesetag in Wanne

Unter der Überschrift „Poesie des Meeres – Worte und Musik zu Wellen, Wind und Weite“ findet am morgigen Sonntag, 21. April, um 17 Uhr ein Vorlese-Nachmittag mit Texten und Musik in der Auferstehungskirche, Bickernstraße 46, statt. Die evangelische Kirchengemeinde Wanne-Eickel, Bezirk Wanne, lädt zu einem stimmungsvollen poetischen Nachmittag ein. Der Eintritt ist frei. Im Anschluss an die Lesung erwartet die Besucher ein gemütliches Beisammensein mit einem Imbiss und Getränken.

MARKTPLATZ

Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genaue, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt

Wir kaufen
Wohnmobile +
Wohnwagen
Tel: 03944-36160
www.wm-aw.de

Umzug Transport
Haushaltsauflösung
100% keine Abzocke,
LKW + Fahrer 50€ Std.
Jeder weitere Helfer 25€ Std.
Küchen An u. Verkauf.
Gerne Kostenvoransch. fürs
Amt 0209/9769811
info@moebel-sturm.de

Beilagen-Hinweis

MEIN
HERNE

In der heutigen Gesamtausgabe oder in Teilbelegung finden Sie Beilagen folgender Firmen:

Action
Edeka Koch
Kodi
Lidl

TIER DER WOCHE

Prinzessin Bean

Die süße Prinzessin Bean mit der unverkennbaren Zeichnung ist eine der Katzen, die am längsten im Tierheim auf ein Zuhause wartet. Dabei ist sie eigentlich eine tolle kleine Dame, die unbedingt Einzel-Prinzessi sein möchte, weil das Zusammenleben mit anderen Katzen nicht funktioniert. Menschen hingegen findet sie richtig toll, braucht nur etwas Zeit und Geduld, um Vertrauen zu fassen. Dann freut sie sich aber über jeden Moment, den sie mit ihren Menschen verbringen kann. Freigang möchte Prinzessin Bean auf jeden Fall haben, denn als Prinzessin muss man die Ländereien und die Untertanen im Blick behalten.

Für sie muss nicht der Prinz auf dem weißen



Pferd kommen und den bösen Drachen besiegen. Eine eigene Familie ganz für sich alleine und die Möglichkeit, draußen die Umgebung zu erkunden, mehr wünscht sie sich nicht. Wo ist die gute Fee/Familie, die ihr endlich diese Wünsche erfüllt?

Wer sich für Prinzessin Bean interessiert, macht einen Termin aus: Email_an@tierheim-herne-wanne.de.



KW 17 Gültig vom 22.04. bis 27.04.2024

toom
markt

REWE
Dein Markt



Entdecke
jede Woche
über 300 Angebote
in der REWE App
und im Web

Jetzt REWE App
herunterladen



JETZT BEI
Google Play
Laden im
App Store

REWE App scannen
und PAYBACK Punkte
sammeln!



Exklusiv bei REWE mit

PAYBACK

Deine Auswahl – auch beim Preis.

Haltungsform
1 2 **3** 4
Außenklima
haltungsform.de

**Rinder-Rouladen,
-Braten oder -Gulasch**
vom Jungbullen, aus der
Keule, Haltungsform 3,
je 100 g

Knaller
1.44

Viktoriaseebarsch-Filet
bestens geeignet
zum Braten und
Dünsten,
je 100 g

Knaller
1.59

**Frische
Hähnchen-Schenkel**
natur oder gewürzt,
je 1 kg

Knaller
6.66

**Dein REWE App Coupon
der Woche**
+ Coupon aktivieren und noch mehr sparen

Philadelphia
versch. Sorten,
je 175-g-Pckg.
(1 kg = 5.66)

Knaller
0.99
0.89
(1 kg = 5.09)

Preis mit App Coupon

**Leerdammer
Original**
holl. Schnittkäse,
45% Fett i.Tr.,
je 100 g

Knaller
0.99

**Meggle
Feine Butter oder
Streichzart**
versch. Sorten,
je 250-g-Becher/Pckg.
(1 kg = 6.36)

Knaller
1.59

**Rapso
Rapsöl**
100% rein,
aus kontrolliertem
Anbau,
je 0,75-l-Fl.
(1 l = 5.05)

Aktion
3.79

**Campari
Bitter Aperitif**
25% Vol.,
je 0,7-l-Fl.
(1 l = 17.13)

Aktion
11.99
10.99
(1 l = 15.70)

Preis mit App Coupon

**Persil
Universalwaschmittel
Pulver**
je 90-WL-Pckg.
(1 WL = 0.22)
oder Colorwaschmittel
Kraft-Gel
je 100-WL-Fl.
(1 WL = 0.20)

Aktion
19.99

**Spee
Megaperls
Waschmittel**
je 19-WL-Btl.
(1 WL = 0.20)
oder Weißer Riese
Waschmittel Universal Gel
je 22-WL-Fl. (1 WL = 0.17)

Aktion
3.79

**Hohes C
Saft**
versch. Sorten,
je 1-l-Fl.
zzgl. 0.25 Pfand

Knaller
1.39

**Aperol
Aperitif Bitter**
11% Vol.,
je 0,7-l-Fl.
(1 l = 14.27)

Aktion
9.99
9.69
(1 l = 13.84)

Preis mit App Coupon

**Krombacher
Pils**
versch. Sorten,
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1.10)
zzgl. 3.10 Pfand

Knaller
10.99

**Paderborner
Pilsener**
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.70)
zzgl. 3.10 Pfand

Aktion
6.99

nur am
Do Fr Sa

**Beck's
Pils**
versch. Sorten,
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1.00)
zzgl. 3.10 Pfand

Aktion
9.99

**Oettinger
Pils oder Export**
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.65)
zzgl. 3.10 Pfand

Aktion
6.49

Bahnhofstr. 152/Roonstr. 6 • 44629 Herne
Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr



Die REWE-App
Alle Angebote immer dabei.

rewe.de

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006. Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.



Michelle Müntefering lud Bürger in die Hauptstadt ein

Auf Einladung der SPD-Bundestagsabgeordneten Michelle Müntefering besuchten 46 Herner und Bochumer die Bundeshauptstadt Berlin. Auf dem viertägigen Programm stand auch ein Treffen mit der SPD-Politikerin und Staatsministerin a.D. im Bundestag. In

der Diskussion sprachen die Bürger mit Müntefering über ihre Arbeit als Abgeordnete, die aktuelle politische Lage und die Teilhabe an politischer Bildung. Die Gruppe befasste sich während der Reise schwerpunktmäßig mit sozialer Arbeitsmarktpolitik und

den politischen Prozessen auf europäischer Ebene. Sie besuchte das Mahnmal und Museum der ermordeten Juden Europas, hatte ein Gespräch im Europäischen Haus zur Europawahl und ein Infogespräch im Ministerium für Arbeit und Soziales sowie eine

zweiteilige Stadtrundfahrt durch Berlin. Michelle Müntefering: „Die Besuche aus dem Wahlkreis sind jedes Mal begleitet von ganz viel Diskussion und Austausch. Als Abgeordnete ist es mir eine Freude zu sehen, wie viel Interesse an Politik besteht.“ **Foto: SPD**

Planen, Bauen & Wohnen

Verlagssonderseite



DEKO Studio Sworowsky
Bochumer Str. 33 · 44623 Herne
Tel.: 02323 44445
Gardinen, Polsterei,
Sonnen- und Insektenschutz
deko-studio@herne1.de
www.dekostaduoio-herne.de



BAHL creativ
nähen-handarbeiten-deco
Der außergewöhnliche Treffpunkt für Kreative
**Tischwäsche-Gardinen-Patchwork
Hardanger-Damast-Garne-Wolle ...**
Gewerbegebiet Isoldenstr. 28, Tel. 0209/977102-0
45892 GE-Buer-Resse www.bahlcreativ.com
info@bahlcreativ.com Mo.-Fr. 10 - 18 Uhr Sa. 10-14 Uhr

Seit 1907
wohnen www.sowa-ferber.de



**Ausstellungsküchen
- Abverkauf**

**Möbelhaus
SOWA-FERBER**
Westfalenstraße 29 • 44651 Herne
Tel.: (0 23 25) 9 34 40

Durchstarten statt draufzahlen

Heizungsoptimierer können Energie und bares Geld sparen

Technikgeschenke kommen immer gut an: Ob zum Geburtstag, zu Weihnachten oder inzwischen auch zu Ostern. Auf dem neuesten Stand zu sein bei technischen Geräten ist vielen ein großes Anliegen.

Doch während wir bei Unterhaltungselektronik immer up to date sein möchten, wird die Heizung meistens vernachlässigt. Ein Fehler! Denn schon einfache Optimierungsmaßnahmen können dazu beitragen, die Energiekosten zu senken.

Hydraulischer Abgleich

Macht sich die Heizung beispielsweise permanent durch Fließ- und Pfeifgeräusche bemerkbar und wird die Wärme im Haus ungleich verteilt, ist ein hydraulischer Abgleich sinnvoll. Dazu ermittelt der Heizungsfachmann den Wärmebedarf für jeden einzelnen Raum, um anhand dieser Werte die Durchflussmenge des Heizwassers bestimmen zu können. Ist alles exakt eingestellt, herrscht vom Hobbykeller bis zum Kinderzim-

mer unter dem Dach echte Wohlfühlatmosphäre und kein Gluckern und Glucksen stört den Schlaf.

Das Thermostat wechseln

Eine weitere Maßnahme zur Heizungsoptimierung ist der Thermostatwechsel. Denn moderne Regler, die im Gegensatz zu sogenannten „smarten“ Thermostaten ohne Hilfsenergie in Form von Batterien auskommen,

überwachen selbsttätig die Raumtemperatur und sparen somit wertvolle Heizenergie.

Eine staatliche Finanzspritze gibt's on top: Der Thermostatwechsel wird in Verbindung mit einem hydraulischen Abgleich im Rahmen der Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) mit 15 Prozent bezuschusst. Mehr Informationen unter <https://www.vdma.org/armaturen>.



Heizungsoptimierer können sich entspannt zurücklehnen: Sie genießen wohlige Wärme und sparen bares Geld.

Foto: epr/VDMA Armaturen/iStock.com/zvonko1959

**Mediterranes Flair
für Ihr Zuhause!**



79,99

Piardino Hanfpalme
Trachycarpus fortunei
Topfvolumen 30 l, pflegeleicht,
ideal an einem sonnigen und
windgeschützten Platz, winter-
hart bis -15 grad
78675113

129,-

Piardino Hanfpalme
Trachycarpus fortunei
Topfvolumen 36 l, pflegeleicht,
als Kübelpflanze geeignet, hohe
Frostverträglichkeit, immergrün
78772573



19,99

Piardino Olivenbaum
Olea europaea
Topfgröße 20 cm, aktuelle
Wuchshöhe 80 cm
78206601



ab
129,-

Olivenbaum 10 Jahre alt
Olea europaea 'Florida'
Aktuelle Wuchshöhe
ca. 140 cm **129,-**
Aktuelle Wuchshöhe
ca. 160 cm **149,-**
z.B. 78699335



199,-

Piardino Olivenbaum
Olea europaea
'Andalucias Vienne'
Topfvolumen 65 l, dekorative
Rinde, immergrün, aktuelle
Wuchshöhe ca. 180 cm
79146621

Alle Angebote nur gültig solange der Vorrat reicht.

Mysterium Reizdarm: Ist das die Ursache?

Aktuelle Forschungsergebnisse machen nun Millionen Betroffenen Hoffnung

Es ist ein Rätsel, fast so alt wie die moderne Medizin selbst: Warum leiden so viele Erwachsene immer wieder unter Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen – ohne dass eine Ursache zu identifizieren ist?

Bereits vor über 2000 Jahren beschrieb Hippokrates einen Patienten mit unerklärlichen Darmbeschwerden. Genau wie er tappten Ärzte und Wissenschaftler noch über Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende hinweg im Dunkeln – ohne herauszufinden, wodurch dieses mysteriöse Leiden ausgelöst wird.

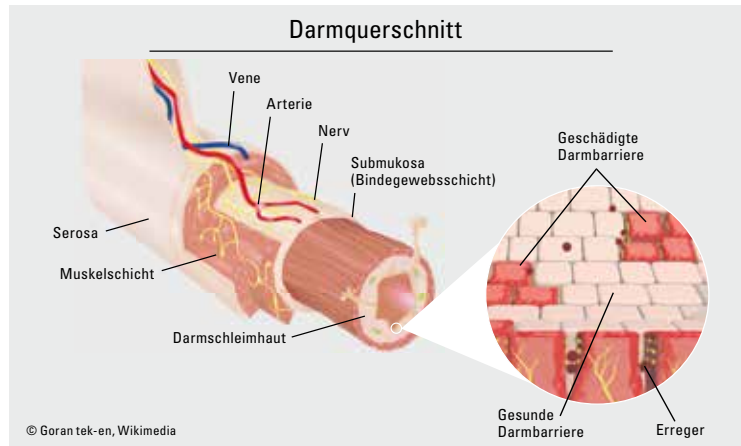
Während die Medizin riesige Fortschritte machte und durch die Entdeckung von Antibiotika, Impfungen sowie immer neuen Wirkstoffen selbst seltene Krankheiten behandelbar wurden, blieb die Ursache dieser wiederkehrenden Darmbeschwerden weiterhin unentdeckt.

Mit der Zeit entwickelte sich für diese unerklärlichen Beschwerden das Bild des „gereizten Darms“, später formte sich der Begriff des Reizdarmsyndroms.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werfen ein neues Licht auf mögliche Ursachen – und machen zugleich Millionen Reizdarm-Betroffenen Hoffnung.

Was ist ein Reizdarmsyndrom?

Ein Reizdarmsyndrom äußert sich in wiederkehrenden Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung, welche im Wechsel, in Kombination oder auch einzeln auftreten können



Die Ursache des Reizdarmsyndroms ist häufig eine geschädigte Darmbarriere. Durch sie können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen und das enterische Nervensystem reizen.

und in ihrer Intensität, Häufigkeit und Dauer variieren. Für Betroffene stellt dies eine erhebliche Belastung im Alltag dar, die die Lebensqualität stark einschränken kann. Aktuelle Zahlen des Barmer Arztreports zeigen, dass

sich dieses Beschwerdebild in den vergangenen Jahren zu einer echten Volkskrankheit entwickelt hat: Mittlerweile leiden schätzungsweise 11 Millionen Deutsche unter einem Reizdarm, Tendenz steigend.¹

Forschungsergebnisse zeigen mögliche Ursache

Aktuelle Studienergebnisse kommen nun zu dem Schluss, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache des Reizdarmsyndroms ist. So fanden amerikanische Forscher heraus, dass die Darmbarriere einer Patientengruppe mit wiederkehrenden Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig, geradezu löchrig war. Wissenschaftler betitelten dies im Englischen mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, auf Deutsch

„durchlässiger Darm“. Durch diese kleinsten Schädigungen der Darmbarriere können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann.²

Durchbruch in der Forschung

Auf Basis dieser Erkenntnisse begab man sich auf die Suche nach einer wirksamen Lösung. Dabei stießen italienische Wissenschaftler auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm: B. bifidum MIMBb75. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde.

Das Forscherteam stellte sich die folgende Frage: Konnten durch das Anlegen der Bakterien an die Darmbarriere die Schädigungen wie unter einem Pflaster abklingen – und in der Folge auch wiederkehrende Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen zurückgehen?

Um eine Antwort auf diese Frage zu bekommen, führten sie eine wissenschaftliche Studie nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard, dem sogenannten Goldstandard, durch. Das Ergebnis war ebenso beeindruckend wie eindeutig: Bei den Patienten mit einem Reizdarm, die den speziellen Bakterienstamm bekommen hatten, konnte eine um ein Vielfaches höhere Verbesserung der Beschwerden festgestellt werden als in der Kontrollgruppe mit Placebo. Die Wirksamkeit des Bakterienstammes bei Reizdarmbeschwerden konnte demzufolge eindrucksvoll belegt werden.³

Erfahrungen mit

B. bifidum HI-MIMBb75

Der Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 ist in seiner nochmals weiterentwickelten, hitzeinaktivierten Form exklusiv im Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO enthalten, das mittlerweile zu den meistverkauften Präparaten gegen Reizdarmbeschwerden in ganz Europa gehört.⁴ Dieser Erfolg spiegelt sich auch in vielen Nutzerbewertungen wider. So schrieb Nutzer Hugo B.: „Es half mir mit meinem Reizdarm echt super. Die Beschwerden hatte ich seit Jahren.

Jetzt habe ich zum ersten Mal für längere Zeit ‚Ruhe‘ im Darm!“

Der außerordentliche Erfolg des Produktes führte dazu, dass der Hersteller immer wieder Liefer-schwierigkeiten bekam. Zuletzt war Kijimea Reizdarm PRO jedoch wieder verfügbar. Viele Kunden kauften daher schon beim ersten Mal gleich drei Packungen, damit sie nicht Gefahr laufen, bei einem Ausverkauf die Einnahme nicht fortsetzen zu können. Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erworben werden.




UNSER TIPP

Interessierte Leser können jetzt von einem besonderen Angebot des Herstellers profitieren. Mit dem Code **Reizdarm** erhalten Kunden im Kijimea Onlineshop beim Kauf einer 28er- oder 84er-Packung Kijimea Reizdarm PRO ein exklusives Reizdarm-Tagebuch gratis dazu! Dieser Code ist bis zum 29.04.2024 gültig und einzulösen unter www.kijimea.de. Nur solange der Vorrat reicht.



Wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen können die Lebensqualität Betroffener stark einschränken.


¹Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe, 2019. • ²Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. Journal of clinical gastroenterology, May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • ³Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther, 2011; 33(10):1123-1132. • ⁴Insight Health, MAT 01/2024; DE, AT, ES, IT. • ⁵Andresen V et al. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol, 2020 Jul; 5(7), 658-666. • Abbildung Betroffenen nachempfindend, Name geändert.



Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm **B. bifidum HI-MIMBb75**
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt⁵

Kijimea Reizdarm PRO direkt beim Hersteller bestellen:



www.kijimea.de



Erektionsstörungen?

So holen Sie sich Ihre Manneskraft zurück!

Sie sind ein aktiver Mann, aber haben im entscheidenden Moment mit Erektionsstörungen zu kämpfen? Ihr Selbstbewusstsein leidet, weil Sie zunehmend Angst haben, im Bett zu versagen? Die gute Nachricht: Mit dem rezeptfreien Arzneimittel Neradin

(Apotheke) können Sie sexuelle Schwäche bekämpfen und Ihre Manneskraft zurückgewinnen!

Sexuelle Schwäche, wie z. B. Erektionsstörungen, beeinträchtigt das männliche Selbstbewusstsein oftmals stark und führt zu Frust und Unzufriedenheit. Darüber offen zu sprechen, fällt Männern besonders schwer. Denn: Erektionsstörungen passen einfach nicht in das Bild eines „starken, potenten Mannes“.

Doch es gibt einen Ausweg – dank Neradin!

Zurück zu mehr Manneskraft

Eine mangelnde Durchblutung kann die Ursache für Potenzprobleme sein. Hier setzt die Wirkkraft der besonderen Arzneipflanze Turnera diffusa an, die in Neradin enthalten ist! Ihrem Wirkstoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes zugeschrieben.

Spontanen Sex wieder genießen

Anders als bei vielen chemischen Potenzmitteln ist die Wirksamkeit von Neradin nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig. Durch die regelmäßige Einnahme kann der Sex wieder spontan und aus der Leidenschaft des Moments heraus entstehen. Das Beste: Die Tabletten sind gut verträglich. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

✓ Bekämpft sexuelle Schwäche, wie z. B. Erektionsstörungen

✓ Wirkt unabhängig vom Einnahmezeitpunkt

✓ Ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen

Für Ihre Apotheke:
Neradin
(PZN 11024357)



www.neradin.de

Abbildung Betroffenen nachempfindend
NERADIN, Wirkstoff: Turnera diffusa Trit. D4, Homöopathisches Arzneimittel bei sexueller Schwäche. www.neradin.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSOP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.



FREITAGSTREFF

Der Spieletreff im Quartiersbüro des DRK in Wanne-Süd, Hauptstraße 166, sucht Mitspieler, die Gesellschaftsspiele mögen. Eine Auswahl an Spielen ist vorhanden, eigene Lieblingsspiele können mitgebracht werden, immer freitags um 10 Uhr. Mehr Info unter Telefon 02325/9691526. **Foto: Archiv**



TANZTURNIER

Der Herner Turn-Club lädt am 20. (ab 14.30 Uhr) und 21. April (ab 13.30 Uhr) zum großen Jazz-, Modern- und Contemporary-Tanzturnier in die Westringhalle ein. Die HTC-Formationen (auf dem Foto Sixpoint) freuen sich über Unterstützung vom Publikum. **Foto: HTC**



TAUSCHBÖRSE

Entsorgung Herne und die Verbraucherzentrale Herne veranstalten am Sonntag, 21. April, von 11.30 bis 13.30 Uhr eine Tauschbörse für Bücher und Küchenkram auf dem Wertstoffhof, Meesmannstraße 2. Mehr Informationen über „LiteraTisch“ unter entsorgung-herne.de. **Foto: sisi**

Tanzdemo: Bass gegen Hass

Noch heute, am Samstag, 20. April, 16 Uhr findet die Tanzdemo „Bass gegen Hass“ statt. Sie startet auf dem Friedrich-Ebert-Platz in der Herner Innenstadt, von dort aus ziehen die DJs und ihre Mitdemonstranten ihren Weg durch die City. Mit der Tanzdemo wollen die Verantwortlichen des Kulturell-Alternativen Zentrums (KAZ) ein Zeichen für Respekt sowie Zusammenhalt und gegen Hass setzen. Neben den Auftritten der zwei vereinseigenen DJs, gibt es zudem Redebeiträge, um gemeinsam ein Zeichen für Respekt und Toleranz zu setzen.



Ausstellungen in der Volkshochschule

Die Ausstellungen „Der lange Schatten der deutschen Kolonialzeit - Sichert(e) sich auch unser Land einen Platz an der Sonne?“ und „koloniale Spuren in Herne“ sind bis zum 10. Mai im Foyer der Volkshochschule Herne im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1, zu sehen. Die deutsche Kolonialzeit ist bis heute in mehrfacher Hinsicht relevant – so beispielsweise im Bereich globaler wirtschaftlicher Beziehungsgeflechte, beim Thema Flucht und Migration, wenn es um Rassismus und Identität in Deutschland geht oder um den menschengemachten Klimawandel. Deutsche Kolonialaktivitäten begannen schon Jahrhunderte vor der offiziellen deutschen Kolonialzeit. Diese Aspekte werden in der Ausstellung thematisiert. Auch in Herne lassen sich Spuren der Kolonialzeit entdecken: Ein Gedenkstein, der an Herner Soldaten erinnert, die an Kolonialkriegen in Namibia oder China beteiligt waren oder an die Herner Kolonialgesellschaft mit den damaligen Honoratioren der Stadt. Die Veranstaltung findet statt im Rahmen des Projekts „Koloniale Kontinuitäten überwinden“ des Eine Welt Netz NRW und wird gefördert von der LWL Kulturstiftung. **Foto: Naseer Alshabani**

Rätsel-Lösung vom 13. April

■ H A ■ S ■ S ■ E ■ P ■ ■ ■ ■ ■ A ■ I ■ ■ ■
 P A K I S T A N I ■ K N O B E L B E C H E R ■ ■
 G O T T O E N K A L L A V I E N U ■ ■ ■ ■ ■
 E I G E R W E I T G E H E N D T A M ■ ■ ■ ■ ■
 E D V ■ I N T A N D E M E N T ■ D E B A T T E ■ ■
 ■ O ■ A G A ■ ■ ■ ■ ■ ■ A T ■ H T ■ ■ ■ ■ ■
 ■ R E U E N ■ ■ ■ ■ ■ ■ L ■ P E A ■ ■ ■ ■ ■
 ■ K N O R R ■ ■ ■ ■ ■ ■ S T R E N G ■ ■ ■ ■ ■
 ■ ■ ■ I ■ S ■ ■ ■ ■ ■ ■ S I H L E ■ ■ ■ ■ ■
 ■ T A C H O ■ ■ ■ ■ ■ ■ K U R D E N ■ ■ ■ ■ ■
 ■ M A C H E N ■ ■ ■ ■ ■ ■ A M O R S E ■ ■ ■ ■ ■
 ■ M H R I ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 ■ P A P A T ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 ■ O T O K A ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 ■ U N E ■ L E ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 ■ ■ ■ T E T ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 ■ G R O S ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 ■ O W ■ M C ■ ■ ■ ■ ■ ■ W E ■ K ■ A R T U S ■ ■ ■
 K E N N Z E I C H N E N ■ A B A R T ■ L P ■ ■ ■ ■ ■
 ■ R E ■ C D S ■ ■ ■ ■ ■ ■ I G I T T ■ K ■ A S E R ■ ■ ■
 G E R A ■ U ■ O R A D E ■ A ■ R O L L ■ W E ■ ■ ■ ■ ■
 ■
 C A D D I E ■ K ■ N A N U ■ L I ■ S ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 ■ I D A ■ S ■ M O M E N T A N ■ C ■ A R G E S ■ ■ ■ ■ ■
 ■ ■ ■ S E L A ■ O R N ■ R ■ S H I R T ■ P C ■ ■ ■ ■ ■
 ■ N E U R O S E ■ ■ ■ ■ ■ ■ E D M E ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 ■ K A U E N ■ S ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 ■ U H ■ D A M I T ■ A ■ F A H R S T U H L ■ ■ ■ ■ ■
 ■ E I N Z I G ■ K U E R Z E L T O ■ M A D ■ ■ ■ ■ ■
 ■ R U E S E P A R A T ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Führung durchs Heimatmuseum

Am vierten Sonntag im Monat, 28. April, 15 Uhr bietet das Emschertal-Museum Herne im Heimatmuseum Unser Fritz, Unser-Fritz-Straße 108, eine Führung durch das Haus an. Der Rundgang erklärt die Stadtgeschichte von Herne und Wanne-Eickel von etwa 1890 bis 1980 und die soziale Alltagsgeschichte der Menschen, die in den beiden Bergarbeiterstädten gelebt haben und leben. Die Teilnahme an der Führung ist entgeltfrei. Es muss der Eintritt in Höhe von 1,50 Euro entrichtet werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Impressum

Herausgeber
Ruhr Verlags GmbH
Friedrichstraße 138a,
42551 Velbert
Telefon: 02051 / 28 80 45

Geschäftsführung
Markus Echternach

Verlagsleitung NRW
EGRO Mediengruppe
Marianus Langner

Redaktion
Silke Heidenblut, Detlef Leweux
redaktion@mein-herne.com
Telefon: 0177/70 59 805

Anzeigen
Jörg Flörchinger
anzeigen@mein-herne.com
Tel.: 0151 / 402 49 666

Es gilt die Preisliste gültig ab Januar 2024
Gesamtauflage
84.850 Exemplare
Verteilung samstags, an alle Haushalte und Betriebe

Druck
Schenkelberg Druck Weimar
Österholzstraße 9
99428 Grammetal-Nohra

Vertrieb
M.S.D. Medien Service
Deutschland West GmbH
Wilhelmstraße 156,
53721 Siegburg

Zustellhotline
Telefon: 02241/ 93836-0
Montag-Freitag 9 bis 17 Uhr

Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Herausgebers wieder. Für die Richtigkeit der abgedruckten Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

„Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis ‚Keine kostenlosen Zeitungen‘ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de“

KÜCHENTESTER GESUCHT

von Do. 25.04. bis Sa. 27.04.2024

DIE ERSTEN 50 KÜCHEN-KÄUFER ERHALTEN IHRE FREIGEPLANTE KÜCHE ZUM HALBEN PREIS!

Im Rahmen unserer Sonder-Aktion erhalten die ersten 50 Küchen Käufer ihre freigeplante Küche zum halben Preis.

Die Preisvorteile, die wir von den Küchen-Herstellern für diese besondere Aktion bekommen haben, geben wir an unsere Kunden weiter. Als Küchentester müssen Sie lediglich bis zwei Wochen nach der Lieferung

Ihrer Küche einen knapp gehaltenen Fragebogen ausfüllen. Dafür erhalten Sie zusätzlich einen Warengutschein im Wert von 200 Euro, den Sie in einem unserer Zurbrüggens Einrichtungshäuser einlösen können. Bitte beachten Sie: Bei diesen sensationellen Preisvorteilen müssen wir die Aktion auf 50 Küchentester pro Standort beschränken, da derartige

Nachlässe im täglichen Verkauf nicht möglich sind.

Rufen Sie jetzt an und sichern Sie sich vorab Ihren persönlichen Termin. Wir, das gesamte Zurbrüggens-Team, freuen uns auf Ihren Anruf.

JETZT SCHNELL IHREN TERMIN SICHERN!

Sie erreichen uns zu unseren Öffnungszeiten unter:



02323 / 1474 - 392

oder jederzeit online unter



zurbrueggen.de/tester



FREIGEPLANTE KÜCHEN ZUM

1/2

PREIS

Unsere geschulten Küchen-Fachberater nehmen sich viel Zeit für Sie, um mit Ihnen gemeinsam Ihre Traum-Küche zu realisieren.

Gilt auf UVP-Preise. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Gilt nur für Neukäufe. Ausgenommen Elektrogeräte und Zubehör. Gilt nicht für den Onlineshop.

200 €

**ZURBRÜGGEN
WARENGUTSCHEIN**



**0%¹⁵⁾ BEI BIS ZU 36
MONATE**

**KÜCHEN-
FINANZIERUNG
OHNE ZINSEN**



Zurbrüggens Wohn-Zentrum GmbH, 44625 Herne, Am Westerfeld 1, Tel. 02323/1474-0
Öffnungszeiten: Montag-Samstag 10.00-19.00 Uhr

Zurbrüggens Wohn-Zentrum GmbH
59423 Unna, Hans-Böckler-Str. 4

zurbrüggens
www.zurbrueggen.de

15) 0%-Finanzierung bis zu 36 Monaten Laufzeit bei Küchen. Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00% p.a. Bonität vorausgesetzt. Vertragspartner ist die TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV dar. Gilt auf alle Neuaufträge, nicht mit anderen Vorteilen kombinierbar. 36 Monate ab 1500,- € Warenwert. Weitere Informationen zu Finanzierungen bis zu 60 Monate erhalten Sie in unserem Verkaufshaus. Sprechen Sie uns an.