

Kontakt

Redaktion

redaktion@mein-herne.com

Anzeigen

Tel.: 02051/288022

anzeigen@mein-gelsenkirchen.com

Zustellhotline

Tel.: 02241/ 93836-0

Samstag, 1. November 2025

MEIN HERNE

www.mein-herne.com

DIE WOCHE IN HERNE UND WANNE-EICKEL



Kreativität passt perfekt zur Vorweihnachtszeit.

Foto: Andrea Prislan

Strünkeder Advent

Kreative Vorfreude auf Weihnachten im Emschertal-Museum Herne

„Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude – und die bietet der diesjährige Strünkeder Advent volle fünf Wochen lang.“ So beschreibt Andrea Prislan, Leiterin der Kulturvermittlung des Museums, das neue Programm. Fünf Wochen mit 24 unterschiedlichen Angeboten für Kinder, Erwachsene und Familien. Darüber hinaus gibt es spezielle Aktionen für Kindertagesstätten, Schulklassen und die Offene Ganztagschule. Von Donnerstag, 13. November, bis Donnerstag, 18. Dezember 2025, lädt das Museum zu stimmungsvollen Workshops,

Konzerten, Lesungen und Führungen ein. Ob Kerzen gestalten, Plätzchen backen, Sterne flechten oder Weihnachtsliedern lauschen – im Schloss Strünkede, Karl-Brandt-Weg 5, und im Heimatmuseum Unser Fritz, Unser-Fritz-Straße 108, kommt garantiert Weihnachtsvorfreude auf.

Der Duft von Tannengrün und Bienenwachs begleitet Teilnehmende beim Adventskranzbinden und beim Workshop „Advent.Natur.Kreativ“. Wer lieber mit Papier, Gips, Metallfolien oder Stoff arbeitet, findet reichlich Inspiration.

So beim „Pop-up-Winterbild“, gefördert vom Kulturrucksack Nordrhein-Westfalen, oder in dem Workshop „Weiße-Weihnachts-Werkstatt“ – zwei Premieren in diesem Jahr.

Die für die unterschiedlichen Zielgruppen konzipierten Programme geben immer auch einen spannenden Einblick in die Kulturgeschichte der Stadt. Musikalische und literarische Programmpunkte sorgen für festliche Atmosphäre: beim Konzert mit amerikanischen Weihnachtsliedern auf dem Dulcimer oder beim reich bebilderten Vortrag „Vom Himmel hoch,

da komm ich her“ der Kunsthistorikerin Dr. Birgit Poppe zur faszinierenden Welt der Engel in der Kunstgeschichte.

Ein besonderes Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz, psychischen oder kognitiven Beeinträchtigungen. Sie können bei einem ruhigen Rundgang und adventlichem Kaffeetrinken einen weihnachtlichen Moment im Schloss oder Heimatmuseum erleben. Termine sind nach Vereinbarung möglich.

Den Abschluss des Programms am 18. Dezember bilden traditionell das „Geschenk in letzter Minute“ und die weihnachtliche

Lesung in Kooperation mit der Stadtbibliothek: „Da wird das Warten aufs Fest nicht mehr ganz so lang“, so Prislan.

Das Programm des Strünkeder Advents ist online auf der Homepage des Museums einsehbar. Der Flyer liegt in den Rathäusern und allen öffentlichen Gebäuden der Stadt Herne kostenfrei aus. Anmeldungen sind bis zum 30. Oktober 2025 per Post oder E-Mail an emschertal-museum@herne.de möglich. Weitere Informationen gibt es telefonisch unter 0 23 23 16 - 26 11 oder 0 23 23 / 16 - 23 88.

Klamme Haushaltskassen als Herausforderung

Appell an MPK: „Stoppen Sie jetzt die finanzielle Abwärtsspirale der Kommunen“

Wenn sich die Regierungen und -chefs der Länder ab Mittwoch in Mainz zur Jahreskonferenz treffen, steht mehr auf dem Spiel als Finanzabsprachen: Es geht um die Zukunftsfähigkeit der Städte und Gemeinden. Das überparteiliche Aktionsbündnis „Für die Würde unserer Städte“ fordert die Beteiligten auf, dem neuen Rekorddefizit der Kommunen entschieden entgegenzutreten. Rheinland-Pfalz hat am 1. Oktober den Vorsitz der Ministerpräsidentenkonferenz (MPK) übernommen, deshalb ist es vom 22. bis 24. Oktober Gastgeber des Jahrestreffens gewesen.

Gastgeber Alexander Schweitzer kündigte für das Treffen an, die Weiterentwicklung der Finanzbeziehungen zwischen Bund, Ländern und Kommunen anzugehen. „Die Spirale der steigenden Kosten muss gestoppt werden, sonst verlieren die Kommunen ihre Handlungsfähigkeit. Die Länder alleine können hierbei trotz aller Anstrengungen nur begrenzt helfen, das Konnexitätsprinzip ‚Wer bestellt, bezahlt‘ muss hierfür auch im Bund gelten“, sagte der rheinland-pfälzische Minis-

terpräsident im Vorfeld.

Das Aktionsbündnis „Für die Würde unserer Städte“ begrüßt dieses Vorhaben ausdrücklich und teilt die Einschätzung. „Die Handlungsfähigkeit der Kommunen ist akut gefährdet“, sagen Martin Murrack und Silke Ehrbar-Wulfen, Sprecher des Aktionsbündnisses. Die jüngsten Zahlen des Statistischen Bundesamts zeigen: Die Städte mussten in den Kern- und Extrahaushalten erneut ein Rekorddefizit verbuchen.

Im ersten Halbjahr 2025 belief sich dieses Defizit auf 19,7 Milliarden Euro. Das ist mehr als 80 Prozent des Negativ-Rekords des gesamten Jahres 2024.

Die rasant steigenden Sozialausgaben sind eine wesentliche Ursache dafür – und für sie gilt leider nicht das Prinzip „Wer bestellt, bezahlt“. Die Sprecher des Aktionsbündnisses formulieren daher einen klaren Appell an die MPK: „Stoppen Sie die Abwärtsspirale der Kommunen.“

Im Aktionsbündnis „Für die Würde unserer Städte“ haben sich die finanzschwachen Kommunen zusammengeschlossen. Sie vertreten mehr

als zehn Millionen Menschen in Deutschland. Das Bündnis richtet seine Forderung an den Bund und an die Länder:

1. Der Bund muss seinen Anteil an der Altschuldenregelung erhöhen. Die vorgesehenen 250 Millionen Euro reichen nicht aus. Um das Problem der rund 35 Milliarden Euro Altschulden zu lösen, braucht es mindestens 500 Millionen Euro pro Jahr, und die Begrenzung auf vier Jahre muss aufgehoben werden. Die Länder haben ihren Teil geleistet, nun muss der Bund seiner Verantwortung gerecht werden.

2. Da die Sozialausgaben steigen aufgrund von Beschlüssen in Berlin, denen die Länder immer zustimmen, rasant. Folglich müssen sich der Bund und die Länder gemeinsam stärker an den Kosten beteiligen. So schlägt das Aktionsbündnis eine Drittelung der Ausgaben für die „Hilfen zur Erziehung“ und der „Eingliederungshilfe“ zwischen Bund, Ländern und Kommunen vor.

3. Alle neuen Beschlüsse des Bundestags und der Bundesregierung müssen verpflichtend auf ihre finanziellen Folgen für die Kommunen geprüft werden. Die tatsächlichen Kosten müssen vom Verursacher übernommen werden. Auch bestehende Programme müssen daraufhin überprüft werden, ob das Prinzip „Wer bestellt, bezahlt“ eingehalten wird – und gegebenenfalls angepasst werden.

4. Fördermittel könnten die gewaltige Last der Kommunen verringern. Aktuell kommen

sie aber vor allem in Städten und Gemeinden an, die es sich leisten können, am aufwändigen Antragsverfahren teilzunehmen und den erforderlichen Eigenanteil aufzubringen. Die Hälfte aller bisher antragsgebundenen Fördermittel von Bund und Ländern sollten als pauschale Investitionszuweisungen an die Kommunen gehen. Bei hoher Bedürftigkeit muss auf den kommunalen Eigenanteil verzichtet werden. Zudem sind die Antragsverfahren drastisch zu vereinfachen.

5. Die Dotierung des Kommunalanzausgleichs muss an die reale Bedarfsentwicklung angepasst werden. Die massiven Kostensteigerungen sind nicht von den Kommunen verursacht und dürfen nicht durch neue kommunale Schulden finanziert werden.

Bund und Länder tragen gemeinsam die Verantwortung für die Finanzen der Kommunen. Deshalb appelliert das Aktionsbündnis: „Die MPK darf nicht zu einem Schwarze-Peter-Spiel zwischen Bund und Ländern werden – denn die Kommunen dürfen nicht wieder die Verlierer sein.“

In einem weiteren Punkt erinnert das Aktionsbündnis die Ministerpräsidentinnen und Ministerpräsidenten an ihre besondere Verantwortung für die kommunale Investitionskraft: „Die Städte und Gemeinden stemmen einen Großteil der öffentlichen Investitionen. Deshalb müssen sie auch den Löwenanteil der 100 Milliarden Euro aus dem Sondervermögen

Infrastruktur erhalten“, fordern Martin Murrack und Silke Ehrbar-Wulfen. Angemessen sei je nach Bundesland ein Anteil zwischen 75 und 80 Prozent.

Hintergrundinformationen

Im Aktionsbündnis „Für die Würde unserer Städte“ haben sich 74 Kommunen aus acht Bundesländern zusammengeschlossen. In den Städten und Kreisen leben rund zehn Millionen Menschen. Die Kommunen sind besonders vom Strukturwandel betroffen, deshalb haben sie geringe Einnahmen aus Steuern und hohe Ausgaben, insbesondere im Sozialbereich.

Die Mitglieder sind aus der Region unter anderem: Bochum, Bottrop, Castrop-Rauxel, Dorsten, Essen, Gelsenkirchen, Gladbeck, Hattingen, Herne, Mülheim an der Ruhr, Recklinghausen, Kreis Recklinghausen, Remscheid, Kreis Unna, Unna, Wesel, Witten, Wülfrath und Wuppertal.



Impressum

Herausgeber

Ruhr Verlags GmbH
Friedrichstraße 168,
42551 Velbert
Telefon: 02051 / 28 80 45

Geschäftsführung

Markus Echternach

Redaktion

André Volkmann
redaktion@mein-herne.com

Anzeigen

Martin Wachhold
anzeigen
@mein-gelsenkirchen.com
Telefon 02051 / 288 0 22

Gesamtauflage

84.850 Exemplare
Verteilung samstags, an alle
Haushalte und Betriebe

Druck

JANSSEN/PERS
2e Dwarsweg 81
6591XP Gennep

Vertrieb

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

Zustellhotline

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

Es gilt die Preisliste gültig ab Januar 2024.

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.“

Notdienste



Apotheken:

Rund um die Uhr ist die aus dem Festnetz kostenlose Hotline 0800/0022833 zu erreichen. Für Handys: 22833 (ohne Vorwahl) zum Preis von 69 Cent/Min)

Notfallnummern:

Ärztlicher
Bereitschaftsdienst:
116 117

Zahnärztlicher

Notdienst:
01805/986700

Kindernotruf Herne:

02323 16905

Servicetelefon Jugendamt:

02323 161651

Tierärztlicher

Notdienst:
01805/123411

Beilagen-Hinweis

MEIN
HERNE

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

Edeka Koch,
Edeka Krüger &
Ziob, Lidl

Warum gutes Raumklima so wichtig ist

Ein gutes Raumklima ist nicht nur wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, sondern es kann sich sogar positiv auf unsere Produktivität auswirken. Doch wann ist überhaupt von einem guten Raumklima die Rede und wie kann dieses aktiv beeinflusst werden?

Die richtige Zusammensetzung

Ein optimales Raumklima entsteht dann, wenn ein ausgewogenes Zusammenspiel verschiedener Faktoren gewährleistet ist:

1. Temperatur: Die ideale Raumtemperatur sollte sich zwischen 20 und 22 Grad Celsius bewegen. Zu hohe Temperaturen können zu Müdigkeit führen und uns träge machen. Zu niedrige Temperaturen hingegen lassen uns nicht nur frieren und uns unwohl fühlen, sondern können auch Erkältungen begünstigen.

2. Luftfeuchtigkeit: Eine relative Luftfeuchtigkeit in Innenräumen zwischen 40 und 60 Prozent ist optimal. Eine zu trockene Luft kann gesundheitliche Gefahren mit sich bringen, da sie Schleimhäute und Atemwege reizt. Infolge von zu feuchter Luft kann sich Schimmel bilden, welcher wiederum gesundheitsgefährdend ist.

3. Luftqualität: Ein regelmäßiger Luftaustausch in Form von Lüften ist nötig, um Schadstoffe, Allergene und CO₂ abzutransportieren und gegen frische Luft zu ersetzen. Je geringer die Konzentration dieser Stoffe, desto besser ist die Luftqualität.

Luftqualität erkennen

Manchmal spüren wir instinktiv, ob die Luft in einem Raum gut ist oder nicht. Die

einfachsten Indizien dafür sind die Temperatur, Gerüche und das persönliche Empfinden. Fehlende Konzentration, gereizte Augen, ein muffiger Geruch oder Frieren weisen meist auf ein schlechtes Innenraumklima hin. Das regelmäßige Bilden von Kondenswasser an Fenstern kann auf eine zu hohe Luftfeuchtigkeit zurückzuführen sein.

Für aussagekräftigere Daten kann ein Thermo-Hygrometer verwendet werden. Dieses zeigt die Temperatur und Luftfeuchtigkeit an. Einige Modelle senden bei einer schlechten Zusammensetzung sogar Benachrichtigungen und Maßnahmen zur Verbesserung. Für noch präzisere Angaben kann zusätzlich ein CO₂-Messgerät aufgestellt werden, um sicherzugehen, wann es Zeit zum Lüften ist.

Einfache Tipps für ein besseres Innenraumklima

Ist es doch einmal der Fall, dass in einem Raum schlechtes Klima herrscht, kann dieses mit ein paar einfachen Maßnahmen verbessert werden.

1. Richtig lüften: Fenster sollten nicht dauerhaft gekippt sein. Stattdessen sollte mehrmals am Tag auf kurzes Stoßlüften gesetzt werden. Besonders nach dem Aufstehen, Kochen, Duschen oder Sport ist Lüften wichtig.
2. Pflanzen als natürlicher Filter: Zimmerpflanzen sind nicht nur schön anzusehen,

sondern filtern auch auf natürliche Weise Schadstoffe aus der Luft und erhöhen die Luftfeuchtigkeit.

3. Luftbefeuchter oder -entfeuchter: Sollte die Luftfeuchtigkeit dauerhaft außerhalb des empfohlenen Bereichs sein, können entsprechende Geräte Abhilfe schaffen. Diese gibt es bereits für kleines Geld online oder im Fachhandel. Achtung: Um Keimbildung zu vermeiden, sollten die Geräte alle paar Tage gereinigt werden.
4. Staub reduzieren: Regelmäßiges Staubsaugen und -wischen reduziert Staubpartikel und damit Allergene in der Luft.



Lebensmittelmotten – woher sie kommen und wie man sie wieder loswird

Lebensmittelmotten gehören zu den häufigsten unbetenen Gästen in unseren Küchen und Vorratsräumen.

Sie treten nicht plötzlich aus dem Nichts auf, sondern gelangen fast immer über bereits befallene Produkte in den Haushalt. Besonders attraktiv sind für sie trockene Vorräte wie Mehl, Reis, Müsli, Nüsse oder Schokolade. In diesen Lebensmitteln können sich winzige Eier oder Larven verstecken, die beim Einkauf noch völlig unauffällig sind. Sobald sie in einer warmen Küche ideale Bedingungen vorfinden, schlüpfen die Raupen und entwickeln sich rasch weiter. Ein einziges Weibchen kann mehrere Hundert Eier ablegen, sodass sich der Befall in kurzer Zeit ausbreiten kann.

Woran erkennt man Lebensmittelmotten?

Erkennen lässt sich ein Befall an mehreren typischen Hinweisen. Oft fällt zuerst auf, dass kleine bräunlich-graue Motten durch die Küche flattern. Bei genauerem Hinsehen entdeckt man feine Gespinste oder Fäden in den Vorräten, die durch die Fraßtätigkeit der Larven entstehen. Manchmal zeigen sich auch die kleinen weißlichen Raupen

selbst, die sich durch Lebensmittelpackungen bohren und deren Inhalt verunreinigen. Ein weiteres Warnsignal sind ungewöhnlich verklumpte Mehle oder Körner, die durch Gespinste zusammengehalten werden.

Was tun bei Lebensmittelmotten?

Hat man einmal festgestellt, dass Lebensmittelmotten im Haus sind, gilt es, konsequent

zu handeln. Zunächst müssen alle betroffenen Vorräte entsorgt werden, am besten sofort und außerhalb der Wohnung. Anschließend sollte man die Schränke gründlich reinigen und dabei besonders auf Fugen und Ritzen achten, da sich dort noch Eier oder Larven verbergen können. Wer seine Vorräte künftig in luftdichten Glas- oder Metallbehältern aufbewahrt, macht es den

Schädlingen schwer, sich erneut einzunisten. Zur Bekämpfung eignen sich außerdem Pheromonfallen, die männliche Tiere anlocken und so dabei helfen, die Population einzudämmen. Eine besonders wirksame und gleichzeitig natürliche Methode ist der Einsatz von Schlupfwespen, winzigen Nützlingen, die die Eier der Motten vernichten und anschließend von selbst wieder verschwinden.



Perry Rhodan

Lesung in der Bibliothek

Die Stadtbibliothek lädt alle Science-Fiction-Fans und Literaturbegeisterten zu einer Lesung ein. Diese findet in der Bibliothek Herne-Wanne, Wanner Straße 21, statt. Am Freitag, 7. November, ab 18 Uhr tauchen Gäste in die faszinierende Welt von Perry Rhodan ein. Diese Serie ist die erfolgreichste deutsche Science-Fiction-Serie aller Zeiten. Der Eintritt ist frei. Seit über sechzig Jahren erscheint die Science-Fiction-Serie „Perry Rhodan“. Diese Serie, die 1961 von K. H. Scheer und Clark Darlton ins Leben gerufen wurde, erzählt die längste fortlaufende Geschichte der Welt über den Aufbruch der Menschheit zu den Sternen. Wöchentlich erscheint ein neuer Band, ohne Unterbre-

chung, selbst in Krisenzeiten. Mittlerweile sind über 3.330 Bände veröffentlicht. Wim Vandemaan, in Wanne-Eickel aufgewachsen und langjähriger Autor der Perry-Rhodan-Serie, und Thorsten Küper, aus Herne und Autor von Science-Fiction-Geschichten, nehmen die Gäste mit auf eine Reise zu den Sternen. Die Teilnehmenden können sich auf ausgewählte Passagen aus den Perry-Rhodan-Romanen freuen. Zudem werden spannende Einblicke in die Entstehung und den Kultstatus der Serie geboten. Es wird Raum für Gespräche und Austausch unter Fans und Interessierten geben. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die die Serie schon lieben, aber auch an Neugierige.

Zukunftsfähig heizen Mit Flüssiggas an morgen denken

Wer heute modernisiert oder baut, steht vor der Frage nach der richtigen Energieversorgung. Eine zuverlässige und bezahlbare Heizlösung ist wichtiger denn je – zumal das Heizungs-gesetz (GEG) spätestens ab 2045 eine klimaneutrale Wärmeversorgung vorschreibt. Mit Flüssiggas bleiben Immobilienbesitzerinnen und -besitzer flexibel: Es ist netzunabhängig und nahezu überall einsetzbar – gerade im ländlichen Raum ein Vorteil für die private und gewerbliche Nutzung. Durch den perspektivischen Einsatz von biogenem Flüssiggas ist die Wärmeversorgung zudem zukunftsfähig.

Futura Propan, das biogene Flüssiggas von Primagas, wird aus nachwachsenden Rohstoffen sowie organischen Rest- und Abfallstoffen gewonnen. Es ist chemisch identisch mit konventionellem

Flüssiggas und kann meist ohne technische Anpassungen in bestehenden Anlagen genutzt werden. Wer jetzt auf Flüssiggas setzt, kann seine Versorgung an die gesetzlichen Anforderungen anpassen: Ist die kommunale Wärmeplanung bereits abgeschlossen, kann mit einer Gasbrennwerttherme und 65 % Futura Propan GEG-konform geheizt werden. Steht die Planung noch aus, ist ein stufenweiser Einstieg möglich. Laut Berechnungen von Primagas lassen sich die Energiekosten innerhalb von 16 Jahren dadurch um rund 25 % reduzieren.

Primagas feiert 75-jähriges Jubiläum

Seit 75 Jahren steht Primagas für verlässliche Energieversorgung. 2018 brachte Primagas als erster Energieversorger biogenes Flüssig-



gas auf den deutschen Markt. Immobilienbesitzerinnen und -besitzer profitieren von einem Partner, der seit Jahrzehnten verlässlich an ihrer Seite steht – und die Wärme-wende aktiv mitgestaltet. Ob eine Versorgung mit Flüssiggas infrage kommt, lässt sich mit dem digitalen „VoraussetzungsCheck“ auf der Website von Primagas testen. Rund 100.000 Privathaushalte, Gewerbe- und Industriebetrieben vertrauen auf die Energie des Versorgers.

Mehr Informationen finden Sie unter www.futuraipropan.de und www.primagas.de.

Ihr Draht zur Redaktion: redaktion@mein-herne.com

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Ischias! Wenn der Schmerz jede Bewegung lähmt.

Hilfe kommt mit einem speziellen Arzneimittel aus der Nervenmedizin

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.

Langes Sitzen, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z.B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden: Er sendet Schmerzsignale an unser



Die Nervenschmerzen bei einer Ischialgie strahlen bei den meisten Betroffenen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus.

Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Zeit zu handeln!

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche

Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerzmittel Restaxil speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerb bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz längs des Ischias-Nervs. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler **Iris versicolor** und **Cimicifuga racemosa** in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombi-

niert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

Das Beste: Die Schmerzmittel sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.



★★★★★

„Ich habe schon länger mit meinem Ischias zu kämpfen, hab regelmäßig Nervenschmerzen im unteren Rücken. Stufenlagerung und Wärme haben bisher nur wenig geholfen. Nach der regelmäßigen Einnahme von Restaxil war ich tatsächlich schmerzfrei.“

– Maria F., amazon –

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 11222324)

www.restaxil.de

Nervenschmerzen?
Natürlich
Restaxil.



Restaxil

Abbildungen Betroffener nachempfunden, Name geändert.

RESTAXIL Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens D11, D2, Spigelia anthelmia D11, D2, Iris versicolor D11, D2, Cyclamen purpurascens D11, D3, Cimicifuga racemosa D11, D3. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing



Die Jobsite
mit dem Social Media Boost

RuhrVerlags GmbH

Jetzt
NEU!



Mitarbeiter finden

Job suchen

Jobmailer
abonnieren

Nutzen Sie unseren Social Media Boost

- Ihre Social-Media-Recruiting-Kampagne wird KI gestützt und gemeinsam mit unserem Berater in einem Arbeitsgang für alle gewünschten Medienkanäle erstellt
- Nur 20% der möglichen Erwerbstätigen suchen aktiv einen (neuen) Job. Wie erreichen Sie also viel mehr Kandidaten?
- Mit einer Job-Anzeige auf Facebook, Instagram, Google oder LinkedIn holen Sie die wechselwilligen Bewerber direkt dort ab, wo sie gerade sind
- Die KI ermöglicht das Aussteuern Ihres Jobangebots über die einzelnen sozialen Medien hinweg. Keywords/Interessen, Targeting/Suchgebiete und ihr eingesetztes Budget werden durch die Software automatisch optimiert – 24/7. Es gibt keine andere Software in Europa, die das leistet



Sprechen Sie Ihre potenziellen Kandidaten dort an, wo sie sich gerne aufhalten und auf dem Kanal, dem sie vertrauen! 56,4 Mio. Menschen bewegen sich jeden Tag mehr als 5 Stunden im Internet.

Ihr Weg zu uns

 **Oliver Vogel**
Mediaberater
 0151/402 49 666 @ oliver.vogel@ruhr-verlag.com



Ein Produkt der

EGRO MEDIENGRUPPE



Es gelten die AGB, siehe <https://myjob.de> myjob.de - Planbar Media GmbH - Steinstraße 137 - 47798 Krefeld - E-Mail: info@myjob.de

Geleit- schutz	Hoch- schulaus- bildung	sonder- bar	Kinofilm (...- rennt')	Fach- wort	japa- nische Währung	Fremd- wortteil: halb	türk. Woll- teppich	zu den Akten (ad ...)	gr. Buch- stabe	Frauen- kurz- name	zuver- lässig	Wortteil: natürlich	Zone der Erd- kruste	wurm- stichig	arm, mittellos
			2		ital. Män- nername						Türke				
ausge- lassen spielen					ägypt. Gott	Holzblas- instru- ment							getrock- nete Traube	englisch: bieten	
			Frauen- kose- name	it. Nudel- gericht							kana- disches Rentier				
amerik. Raub- katze		Roman d. Austen			Strom in Sibirien			Ge- sinnung							
schwetz. Maler	9										einfältig, unbe- fangen	Los- ziehung	Abk.: Doktor		
													ugs.: foppen	4	
finden wollen		englisch: kochen									schlecht				
weg, fort	baumge- säumte Straße	müsika- lischer Halbton			Kaviar- fische						span.: sich, man		Vogel- laut		
öffent- licher Aushang	Hemdteil	Abk.: a conto									Frage- wort	engl. Frauen- kurzname		nicht aufge- fallen	
											Ge- fährte	Frauen- name		Wohlfahrts- organ	
Polster- material		Fremd- wortteil: mit			tiefes: Leid						bayrisch: nein		Teil des Lichts (Abk.)		
Hindernis	Geld (ugs.)	int. Kfz-Z. Türkei									Erd- aushub				
											Ab- wasser- schleuse	Groß- stadt in Pakistan		Muschel- geld	
jemeni- tische Münze	Stadtteil d. ungar. Hptst.				eine Heil- pflanze	Watt- vogel	alt Römi- scher Kaiser	ver- schlech- tern	Ballett- schüle- rin	ein Drei- master		heilig			
Glücks- symbol							Ver- rückter				West- schwei- zer	kenian. Volks- stamm			
				aufge- bracht	franz. Depar- tement				Frisier- geräte	Kleinst- renn- wagen					
nord. Meeressä- ge	diabolo- sch	Besatz, Borte	König von Sar- dinien			kehrt- machen	Hahnen- schrei				10			Brief- träger	
schott. Adelsge- schlecht			8		Oper von Händel	altind. heilige Schrift			englisch: eins		Wadi in Marokko	leichte Haar- färbung			
				alkohol. Getränk	Ver- schiede- nes				7	Stern in der „Leier“	kaufm.: heute				
Bühnen- rolle		musik. Intervall				Frauen- kurzname		Unfug, Spaß (Mz.)	verteidi- gungs- unfähig						
bleich, fahl	1					dt. Kom- ponist †	im Umkreis				König von Ägypten †	„und“- Zeichen („&“)			
				Stadtteil von München	vorderer Teil des Halses			Substanz der Gene (engl.)	italie- nische Tonsilbe	5		zeitliche Verschie- bung			
ruhelos, rastlos		serb. Autor		hervor- stehen			franzö- sisch: Esel	ergän- zend, plus			kenian. Niloten- stamm	3			
Arzt der „Enter- prise“	Entwäs- serungs- rohr				Drei- finger- faultier	Weltalter i.d. Antike			frei, unbe- setzt						
				Normal- maß				Sohn Noahs (A.T.)			Hunde- rasse				
Pferde- zuruf: links!			glas- artiger Überzug												

Sanitätshaus Frick

Orthopädie-Technik

SANITÄTSHAUS

ORTHOPÄDIE

IHR SPEZIALIST FÜR

> Prothesen > Kompression
 > Bandagen > Einlagen > Reha-technik

REHA

SERVICE

Sanitätshaus Alfred Frick e.K.

Münsterplatz 8 + 10 | 44575 Castrop-Rauxel

Telefon: 02305 92322-0 | Telefax: 02305 92322-17

Internet: www.sanitaetshaus-frick.de

Kfz-Versicherung: Ein Wechsel kann sich lohnen

Worauf man beim Tarifvergleich achten sollte

Versicherungen für Autos und andere Kraftfahrzeuge dürften im kommenden Jahr für viele Verbraucher:innen teurer werden. Bereits in den Vorjahren wurden die Prämien für Kfz-Versicherungen teils deutlich angehoben. „Ein Wechsel der Versicherung kann sich unter Umständen lohnen“, sagt Elke Weidenbach, Versicherungsexpertin bei der Verbraucherzentrale NRW. „Dabei sollten die Konditionen des Tarifs und die Bedingungen des Vertrags aber genau geprüft werden, denn nicht immer ist der günstigste Vertrag auch der beste.“ Die Expertin erklärt, worauf Verbraucher:innen beim Wechsel achten sollten.

Tarif überprüfen

Eine Überprüfung des eigenen Kfz-Tarifs ist immer sinnvoll. Ein Wechsel kann sich durchaus lohnen, gerade nach vielen Jahren bei einem Versicherer.

Denn die Unternehmen werben vor allem um Neukund:innen – diese erhalten oft deutlich mehr Preisnachlässe. Trotzdem lohnt sich eine Nachfrage beim eigenen Anbieter. Eine Anfrage per Telefon oder Mail kann schon zu einem Rabatt oder einem günstigeren Tarif führen.

Preise vergleichen

Viele Menschen nutzen Vergleichsportale. Das erscheint praktisch, hat aber Nachteile. Denn Vergleichsportale leben von Provisionen der Anbieter und bieten oft keinen vollständigen Marktüberblick, sondern häufig nur eine Auswahl. Deshalb ist es ratsam, auch direkt die Internetseiten verschiedener Versicherungen aufzurufen. Um die Konditionen korrekt vergleichen zu können, sollte man Führerschein und Fahrzeugschein zur Hand haben, die letzte Beitragsrechnung des bisherigen Versicherers (mit Vertragsnummer)

und den Kilometerstand des Fahrzeugs. Wichtig: Wenn zeitlich möglich, sollte insbesondere bei hochpreisigen Fahrzeugen eine Kündigung erst dann erfolgen, wenn der Vertrag vom neuen Versicherer bestätigt wurde. Wer ein Auto abmeldet, muss übrigens nichts tun. Der Kfz-Versicherungsvertrag endet mit dem Tag der Abmeldung. Die Zulassungsstelle benachrichtigt den Versicherer.

Konditionen prüfen

Eine finanzielle Ersparnis ist nicht alles. Wichtig sind immer auch die Leistungen der Versicherung. So sollte, neben einer hohen Versicherungssumme von 50 oder besser 100 Millionen in der Haftpflichtversicherung, die grobe Fahrlässigkeit im Kaskoschutz auf jeden Fall mitversichert werden. Das erspart im Schadensfall Ärger mit dem Versicherer, wenn man beispielsweise während

der Fahrt einen heruntergefallenen Gegenstand aufhebt und einen Unfall verursacht. Soweit zeitlich noch möglich, sollten sich Wechselwillige von der bisherigen Versicherung unbedingt ihre Schadensfreiheitsklasse (SF-Klasse) (schriftlich) bestätigen lassen bzw. welchen Schadensverlauf sie dem neuen Anbieter melden wird. Das gilt insbesondere nach einem Jahr mit vielen Schäden. Teils erhält die Verbraucherzentrale NRW Beschwerden darüber, dass der alte Versicherer der neuen Gesellschaft eine ungünstigere Einstufung genannt hat, als tatsächlich in der Beitragsrechnung vermerkt war.

Rechtzeitig kündigen

Die meisten Verträge in der Kfz-Versicherung orientieren sich am Kalenderjahr und enden am 31. Dezember. Dann ist der 30. November entscheidend, da die Kündigungsfrist einen Monat beträgt. Spätes-

tens am 30. November muss also dem Kfz-Versicherer die fristgerechte Kündigung eines Versicherungsvertrags vorliegen. Dafür ist ein formloses Schreiben ausreichend mit der Angabe der Versicherungsvertragsnummer, dem Fahrzeug, dem Kennzeichen und dem Datum der Kündigung (in der Regel zum 31. Dezember eines Jahres). Ansonsten verlängert sich der Vertrag zum 1. Januar um ein weiteres Jahr. Es gibt auch Verträge, die am Tag des tatsächlichen Abschlusses enden, deshalb empfiehlt es sich, im Vertrag die Laufzeit der Police zu prüfen. Bei einer Beitragserhöhung besteht jedoch ohnehin ein Sonderkündigungsrecht von vier Wochen nach Erhalt der Mitteilung.

Weiterführende Informationen:
Mehr zum Thema unter www.verbraucherzentrale.nrw/node/11490



Ein Wechsel der Kfz-Versicherung kann im Falle eines Unfalls bares Geld sparen.

Foto: VZ NRW/Ansicht