Rund um die Münsterstrasse

Ihre Partner vor Ort

Kuschelig unter Daunen gesund schlafen

Bei Betten Kalvelage können Kunden die Entstehung ihrer neuen Zudecke live verfolgen.

„Wie man sich bettet, so schläft man." Das ist seit 1937 der Leitspruch im Hause Kalvelage. Und guter Schlaf ist wichtig: Der Mensch verschläft rund ein Drittel seines Lebens, also etwa 220.000 Stunden.

Althergebracht ist der Spruch , aber sicher nicht altmodisch und auch heutzutage sehr modern ist das Daunenbett. Selbstverständlich aus artgerechter Tierhaltung und bei Betten Kalvelage an der Münsterstraße 28 in verschiedensten und wirklich einzigartigen Qualitäten erhältlich. Das Fachgeschäft füllt die Decken noch selbst vor Ort, mit Know-how und Fingerspitzengefühl.

Für Inhaber Wolfgang Kalvelage steht fest: „Nichts geht über ein gutes Daunenbett." Von der Beratung über das Befüllen bis hin zur Arbeit an der Nähmaschine. Wenn die Kunden dies möchten, können sie selbstverständlich bei der Entstehung ihres Daunenbettes live im Geschäft dabei sein.

Eigener Parkplatz

Wolfgang Kalvelage: „Besuchen Sie uns in der Münsterstraße 28. Unser eigener Kundenparkplatz ist über die Zimmerstraße 13 zu erreichen."

Zum Sortiment der Betten-Spezialisten gehören neben Betten und Bettenzubehör auch Wohnmöbel wie Tische, Stühle, Sessel und Sofas.

Inzwischen halten auch Wohnmöbel wie Tische, Stühle, Sessel und Sofas Einzug in das Sortiment von Kalvelage. FOTO LEOPOLD ACHILLES

Kalvelage bietet rund um das Thema „Gesunder Schlaf" Boxspringbetten, eine 3D-Liegediagnose, Naturmatratzen, Schlafsysteme, Komfortbetten, Bettwaren, Funktions- und Schlafsofas an.

Zum Thema „Natürlich Wohnen" findet sich im Fachgeschäft Kalvelage seit 35 Jahren mit der Holzmöbel-Linie von Team 7 der Spezialist für natürliches Wohnen und Schlafen. Geboten werden Möbel aus robustem heimischen Naturholz, deren Oberflächenbehandlung mit schonenden Ölen und Wachsen erfolgt ist.

Tradition und Service zeichnen das Betten- und Einrichtungshaus seit 80 Jahren aus.

› **Kontakt:** Betten Kalvelage, Münsterstraße 28, 44145 Dortmund, Telefon (0231) 811079, mehr Infos im Internet: **www.betten-kalvelage.de**

Preiswert und gut –
unsere Eigenmarken für Ihr Wohlbefinden!

AUSBÜTTELS
mehr als eine Apotheke
MÜNSTER APOTHEKE
Apothekerin Nicole Ausbüttel e.K.
Münsterstraße 45 · 44145 Dortmund · Telefon 02 31 / 81 33 10 · www.ausbuettels.info

Für Umzüge besser den Fachmann fragen

Das Traditionsunternehmen Bäckerling bietet zuverlässigen Rundum-Service.

Wie man einen Umzug stressfrei und professionell durchführt, weiß die Spedition Josef Bäckerling genau: Das Dortmunder Traditionsunternehmen verfügt über mehr als 116 Jahre Erfahrung im Transport hochwertiger Güter.

Ob Privat-, Objekt- oder Seniorenumzüge, ob Klavier oder antiker Eichenschrank – Bäckerling ist der richtige Ansprechpartner. Das Angebot geht weit über die Transportarbeiten hinaus. So sind der Pack-Service und die fachgerechte Möbellagerung ebenfalls kein Problem. „Der Kunde braucht sich also um nichts mehr zu kümmern", betont Marcus Bäckerling.

Seit 1900 am Start: die Spedition Bäckerling. FOTO PRIVAT

Das im Jahr 1900 gegründete Familienunternehmen ist auf Umzüge jeder Art und LKW-Verkehre spezialisiert. Zu den Firmenkunden zählen Banken, Versicherungen, Altenheime und Kindergärten.

Das Unternehmen Bäckerling arbeitet ausschließlich mit festangestellten Fachkräften, verfügt über eine eigene LKW-Flotte und 500 Quadratmeter Lagerfläche für Zwischen- und Einlagerungen. Außerdem stehen noch 20 Container bereit, in denen Umzugsgüter zwischengelagert werden können. Auch technisch zeigt sich das Traditionsunternehmen immer top: So verfügt die Speditionsfirma Bäckerling über Außenaufzüge, die bis zur sechsten Etage reichen. Versierte Handwerker stehen für Montagen und Aufbauten aller Art zur Verfügung.

› **Kontakt:** Josef Bäckerling Inh. Marcus Bäckerling e. K., Gut-Heil-Straße 22d, 44145 Dortmund, Telefon (0231) 813181, mehr Informationen im Internet: **www.baeckerling-umzuege.de**

TEAM 7

Im **riletto** Bett befindet sich genau so viel Metall wie in einem Laubbaum. Nämlich gar keins.

betten Kalvelage
Münsterstraße 28 | Tel. 0231-811079
Kundenparkplatz: Zimmerstraße 13
www.betten-kalvelage.de

Zink macht fit

„Unangenehm, aber harmlos": Erkältungen werden oft auf die leichte Schulter genommen.

Für viele Menschen ist Erkältet-Sein schon fast ein chronischer Zustand. In diesen Fällen sollte das Ernährungsverhalten kritisch unter die Lupe genommen werden: Fehlernährung bzw. ein Mangel an bestimmten Nährstoffen ist eine häufige Ursache für ein geschwächtes Immunsystem.

Zu den abwehrstärkenden Biofaktoren zählt vor allem auch das Spurenelement Zink. Alle Zellen des Immunsystems benötigen dieses Element für ihre Funktionsfähigkeit. Auch die sog. „Fresszellen", die wesentlich an der Bekämpfung von Viren mitwirken, benötigen Zink.

Aktuelle Studien bestätigen jetzt erneut, dass eine ausreichende Zinkzufuhr die Häufigkeit von Infekten deutlich senken kann. Auch die Dauer einer Erkrankung kann deutlich reduziert werden, wenn Zink rechtzeitig bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eingenommen wird. Eine Untersuchung zeigte: Bei erkälteten Patienten, die Zink einnahmen, betrug die Krankheitsdauer nur viereinhalb Tage, während die Patienten ohne Zinkschutz im Mittel siebeneinhalb Tage an der Erkrankung litten.

Bedarf

Um keine Mangelerscheinungen zu entwickeln, benötigt ein Erwachsener täglich mindestens 15 Milligramm Zink.

Nicole Ausbüttel weiß, dass erkältete Patienten bei der Einnahme von Zink schneller wieder fit werden. FOTO AUSBÜTTEL

Zinkreiche Lebensmittel sind u.a. Austern, Rindfleisch, Innereien sowie Vollkornprodukte. Man müsste beispielsweise etwa 400g Weizenmischbrot oder 200g Kalbsleber essen, um diese Menge zu erreichen. Um den angesprochenen Vorbeugeeffekt zu erreichen, braucht man natürlich mehr. Dies ist über die Ernährung kaum machbar, weshalb eine Nahrungsergänzung mit entsprechenden Medikamenten sinnvoll ist. Bei der Einnahme sollte man beachten, dass der gleichzeitige Verzehr von calciumhaltigen (Milch und Milchprodukte) Nahrungsmitteln die Zinkaufnahme des Körpers beeinträchtigt.

Insbesondere Risikogruppen für einen Zinkmangel, wie ältere Menschen, Diabetiker, Sportler und Menschen, die wenig zinkreiche Lebensmittel zu sich nehmen, sollten ihr Immunsystem durch die Einnahme eines geeigneten Zinkpräparates unterstützen.

› **Kontakt:** Münster Apotheke, Münsterstraße 45, Tel. und WhatsApp: (0231) 813310
www.ausbuettels.info

Möbeltransporte
Josef Bäckerling
• Umzüge • Küchenmontage
• Seniorenumzüge • Außenaufzug
• Ein- und Auspacken • Möbellagerung
• Möbelmontage • Kleintransporte

www.baeckerling-umzuege.de
Gut-Heil-Str. 22d · 44145 Dortmund
Telefon 0231/813181

Dr. Hetmeier Immobilien

Beratung Vermittlung Verkauf

Mallinckrodtstraße 62, 44145 Dortmund,
Tel.: 0231 – 3959311, Mobil: 0151 – 12718768,
Email: info@hetmeier-immobilien.de

Ihr freundliches Maklerbüro

Brillenwelt Optik Urul hat sich vergrößert

Hier finden Kunden die perfekte Sehhilfe.

Das Team der Brillenwelt Optik Urul, das seine Kunden in acht Sprachen berät, ist umgezogen. An der Münsterstraße 57 finden die Kunden nun auf 300 Quadratmetern High-Tech und Expertenwissen.

Mehr als eine Sehhilfe

Seit 17 Jahren passt Gülcan Urul mit ihrem Team Spezialbrillen, modische Sonnenbrillen, Sportbrillen und Arbeitsschutzbrillen an. „Für uns ist eine Brille mehr als nur eine Sehhilfe – sie ist Ausdruck des individuellen Stils und der Persönlichkeit", sagt Gülcan Urul. „Daher nehmen wir uns viel Zeit, den Wunsch nach dem passenden Brillengestell zu erfüllen." Geboten wird ein erstklassiges Preis-Leistungsverhältnis und das Team versucht, neue Brillen bereits innerhalb von 24 Stunden fertigzustellen. Auch Messungen bei Kunden zu Hause sind möglich, wenn diese nicht mobil sind. Und auch das Sehen ohne Brille wird durch das Team ermöglicht. „Wir sind gern beim Umstieg auf Kontaktlinsen behilflich und beraten auch hier unsere Kunden ausführlich."

Blick in das neue Geschäft an der Münsterstraße 57. FOTO SCHÜTZE

Darüber hinaus ist Gülcan Urul Spezialistin im Bereich Low Vision/Sehbehinderungen.

› **Kontakt:** Optik Urul Brillenwelt, Münsterstraße 57, Tel. (0231) 81 69 00,
www.brillenwelt-optik-urul.de

BRILLENWELT
OPTIK URUL
Münsterstraße 57 · 44145 Dortmund
☎ 0231 816900 oder 0231 816883
WIR SIND UMGEZOGEN!!!
Jetzt im neuen Design & mit modernster Technologie auf 290 m²!
WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!!!