

Samstag, 1. Oktober 2022
NR. 229 (RMS03) Stern

MÜNSTER

Menschen



Festakt zum Martinichor-Jubiläum

Mit einem Festakt zum 100-jährigen Bestehen läutete die Chorgemeinschaft St. Martini am Donnerstagabend das Jubiläumssjahr des traditionsreichen Kirchenchors ein. Neben der Begrüßung des 1. Vorsitzenden **Bernhard Viegner** und der Verleihung der Palestrina-Medaille durch den Allgemeinen Cäcilien-Verband präsentierte der 50-köpfige Chor um Leiter **Ralf Junghöfer** sieben Stücke aus dem Repertoire. Für das beginnende Jubiläumsjahr sind weitere Konzerte geplant. -pdb-

Der geheimnisvolle Mithras-Kult

Obwohl der Glaube an den als Sonnengott verehrten Mithras im Römischen Reich weit verbreitet war, sind keine aussagekräftigen Schriftzeugnisse dazu überliefert. Denn der Kult mit mehreren „Weihestufen“ forderte von seinen Mitgliedern strenges Stillschweigen über seine Geheimnisse und Riten. Nach einigen Sensationsfindungen vor rund 200 Jahren ziehen die sagenumwobenen Mithras-Mysterien die For-

schung bis heute in ihren Bann. In vier öffentlichen Vorträgen beleuchtet das Archäologische Museum der Westfälischen Wilhelms-Universität (WWU) Münster nun die Bildwelt des Mithras-Kults. Die öffentlichen Vorträge von Referent **Peter Joschko** beginnen am 2., 9., 23. und 30. Oktober (jeweils sonntags) um 14.15 Uhr im Fürstenberghaus (Domplatz 20-22, Vortragsraum F 33).

„Männergesundheit“: Arzt und Gesundheitscoach **Marc Hoefeld-Fegeler** als Buchautor

Es gibt zu viele Vorsorge-Muffel

Von Karin Höller

MÜNSTER. Er sei „Arzt von Beruf, Coach aus Berufung und Redner aus Leidenschaft“, sagt Dr. **Marc Hoefeld-Fegeler** von sich selbst. Seit vielen Jahren steht der Mediziner als Redner auf der Bühne, coacht Mitarbeiter in Unternehmen und gibt Seminare. Seine Triebfeder: „Ich möchte nicht nur Krankheiten therapieren, sondern Menschen frühzeitig für ihre eigene Gesundheit und Präventionsmaßnahmen sensibilisieren“, um gesund alt

»Vielen fehlt der Zugang zu effektiven Entspannungsmethoden.«

Marc Hoefeld-Fegeler



Der Arzt und Gesundheitscoach **Marc Hoefeld-Fegeler** hat ein Buch geschrieben, um mehr Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu ermuntern. Foto: gd

werden zu können. Jetzt hat er sein erstes Buch geschrieben: „Männergesundheit – aus Sicht eines Arztes und Coaches“.

Wobei der Hautarzt mit Praxis in Münster beim Thema Männergesundheit keineswegs die Urologie und Schlagworte wie Prostata & Co. im Blick hat. Männer sind, wie **Hoefeld-Fegeler** oft genug erfahren musste, echte Vorsorge-Muffel. Dass Männer eine fünf bis sechs Jahre geringere Lebenserwartung als Frauen haben, habe keine genetischen Gründe. „Traditionelle Männerrollen verhindern häufig eine Acht-

samkeit und Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und begünstigen die Bereitschaft, viel zu arbeiten, Stress in Kauf zu nehmen und Risiken einzugehen“, so **Hoefeld-Fegeler**. Und da Männer viel zu selten zu Vorsorgeuntersuchungen gehen, „erleiden Männer oft schwerere Erkrankungen als Frauen“. Dabei finanzieren die Krankenkassen **Hautscreenings** ab 35,

regelmäßige Prostatauntersuchungen ab 45 oder Enddarmspiegelungen ab 55.

Mit seinem Buch „Männergesundheit“ hofft der Mediziner, „einen gesundheitlichen Mehrwert zu erzielen“. Vor allem für Männer, aber letztendlich für alle, die ohne die klassischen Volkskrankheiten durchs Leben gehen wollen.

Dabei geht er das Thema

Gesundheit in seinem Buch ganzheitlich an, beleuchtet in einzelnen Kapiteln die Bedeutung von Arbeit (Fluch und/oder Segen), Ernährung, Sport und Bewegung, Erholung und Entspannung, Partnerschaft und Sexualität, Süchte, Stress, Krankheitszeichen und die Einstellung zum Altern.

Alle Überlegungen fußen auf der Erkenntnis, dass Ge-

sundheit nur im Einklang von Körper, Geist und Seele möglich ist. „Und jede Erkrankung“, so **Hoefeld-Fegeler**, „ist ein Zeichen, dass etwas nicht im Lot ist.“ Die ersten Krankheitszeichen zu erkennen, Gesundheitsbewusstsein und Eigenverantwortung zu stärken, bezeichnet er als Ziel seines umfangreichen Engagements über seine Tätigkeit in der Arztpraxis hinaus.

Zentrale Bedeutung für den Gesunderhalt eines Menschen sei die Fähigkeit, im hektischen Alltag bewusst Pausen einzulegen, wieder herunterzukommen. „Vielen fehlt jedoch der Zugang zu effektiven Entspannungsmethoden“, stellt der Mediziner immer wieder fest. Mit seinem Buch möchte er jene abholen, die zu wenig Selbst-Bewusstsein haben, wie er sagt. Und: „Jeder muss sich fragen, wie er zur Ruhe kommt – ob durch Reiki, Yoga, Meditation oder Waldspaziergänge.“ **Marc Hoefeld-Fegeler** hat für sich selbst die Meditation entdeckt und gibt für Interessierte dazu auch Seminare. Neben Entspannungsphasen und gesunder Ernährung rückt **Hoefeld-Fegeler** das Thema Bewegung in den Fokus. Wie er es damit persönlich hält: „Ich spiele leidenschaftlich gern **Snooker**, gehe schwimmen und sitze jeden Tag für den Weg zur Arbeit siebeneinhalb Kilometer auf dem Fahrrad.“

5931-10
-1_Anzml
n

Einbrecher erbeuten Gebetbuch

MÜNSTER. Unbekannte sind laut Polizei am Mittwoch in eine Wohnung eines Mehrfamilienhauses an der Osterstraße eingebrochen. Die Polizei sucht nun Zeugen. Die Diebe kamen auf unbekannte Weise ins Haus und brachen die Tür zur Wohnung in der zweiten Etage auf. Mit einem Gebetbuch verließen sie die Wohnung. Hinweise: ☎ 0251/2750.

Führung durch den Zwinger

MÜNSTER. Eine Themenführung durch den Zwinger an der Promenade steht am Sonntag (2. Oktober) auf dem Programm. Im Mittelpunkt steht die Nutzung des fast 500 Jahre alten Gebäudes als Bollwerk der Stadtbefestigung. Die Führung beginnt mit einem Einführungsfilm im Stadtmuseum, Treffpunkt ist daher um 11 Uhr das Museumsfoyer. Anmeldungen sind erwünscht unter ☎ 0251/492-45 03 oder unter museum-info@stadtmuenster.de.

Edelfundus sucht Sachspenden

MÜNSTER. Für seine nächste Verkaufsaktion zugunsten der Krebsberatungsstelle nimmt das Edelfundus-Team Sachspenden entgegen. Informationen zum Verkauf, zur Spendenannahme und zu Haushaltsauflösungen unter www.edelfundus.de und ☎ 0152/98193428

6. „Münsteraner Friedenslauf“

Anstrengende Kilometer für den guten Zweck



Für den guten Zweck legten die Schülerinnen und Schüler sowie einige Lehrer der Mathilde-Anne-Gesamtschule und der Primus-Schule beim Friedenslauf viele Kilometer zurück. Foto: Matthias Ahlke

Von Simon Beckmann

MÜNSTER. Am letzten Schultag vor den Herbstferien in den Klassenräumen hocken? Nicht mit den Schülerinnen und Schülern der Mathilde-Anne-Gesamtschule und der Primus-Schule. Denn statt zu büffeln, liefen die rund 1000 Kinder und Jugendlichen mit einigen Lehrern am Freitag bei der sechsten Auflage des „Münsteraner Friedenslaufs“ für den guten Zweck.

Dabei sammelten sie Spenden für die Arbeit des Forums Ziviler Friedensdienst (**forumZED**) in der Ukraine und unterstützten mit dem Erlös des Laufes auch den Pax-Christi-Diözesanverband Münster, der Gedenk- und Diskussionsveranstaltungen, Studententage sowie Workshops mit Schülern und Lehrkräften organisiert. Der Startschuss für den Friedenslauf, der in diesem Jahr unter dem Motto „Frieden durch Freundschaft“

stand, fiel kurz nach 9 Uhr auf der Sportanlage des SC Münster 08. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen ging es für die Mädchen und Jungen – der Großteil stammte von der Mathilde-Anne-Gesamtschule – auf den etwa einen Kilometer langen Rundkurs.

Innerhalb von 90 Minuten mussten sie möglichst viele Runden zurücklegen. Denn für jede absolvierte Runde gab es Spenden, die von Sponsoren aus dem persönlichen Umfeld der Teilnehmenden im Vorhinein zugesagt wurden. Mindestens neun Runden hatten sich **Joris Kründer** (15), **Florian Nöring** (15) und **Finn Geue** (14) als Ziel gesetzt. „Das ist zwar anstrengend, aber für einen guten Zweck machen wir das“, erklärten die Neuntklässler.

„Es ist toll, wenn Kinder selbst aktiv werden und so ihren Beitrag in der Friedensarbeit leisten können“, bemerkte **Claudia Osthus**,

Referentin für Friedensläufe und friedenspolitische Bildung beim **forumZED**. Schon beim Start wurden die Schülerinnen und Schüler zudem lernen, dass Frieden auch Fair-Play bedeute und bereits im Kleinen beginne. Zusätzliche Bildungsangebote würden das noch weiter untermauern. „Frieden soll auch eine wichtige Rolle im Schullalltag spielen“, sagte Osthus.

Bundesweit waren in diesem Jahr bislang etwa 15 000 Schülerinnen und Schüler für den Frieden aktiv – und zwar entweder bei einem der vier zentralen Friedensläufe in Bonn, Jülich, Köln und Münster oder im Rahmen verschiedener Projekttag.

Die Schirmherrschaft für den 6. „Münsteraner Friedenslauf“ hatte Oberbürgermeister **Markus Lewe** übernommen.

Videos und Bilder zum Thema gibt es auf www.zed.de



497975-10-1
ID: ...
Kundenname: ...
Kundennummer: ...
Breite: 137.500mm -
Höhe: 250.000mm

[Titel]
ORTSMARK