HOROSKOP

Widder
21.03. - 20.04.

Eine verfahrene Situation ist kaum auf friedliche Art zu lösen. Sie muss gnadenlos ausdiskutiert werden. Gehen Sie dabei aber nur nicht zu weit.

Waage
24.09. - 23.10.

Sie haben schon allerhand versucht, aber den richtigen Weg noch nicht gefunden. Durch einen präzisen Tipp lassen sich jetzt Verbesserungen erzielen.

Stier
21.04. - 20.05.

Greifen Sie zu, ohne lange nachzudenken. Im Moment bieten sich Ihnen schließlich Chancen. Es schade wäre, wenn Sie diese nicht nutzen würden.

Skorpion
24.10. - 22.11.

Eine Verbindung, die Sie bisher als sicher erachtet haben, löst sich nun ganz plötzlich auf. Ihnen bleibt leider nur noch, sich damit abzufinden.

Zwillinge
21.05. - 21.06.

Mit allerhand Problemen, die man vor Ihnen auftürmen wird, will man Ihre Standhaftigkeit testen. Nun können Sie Ihre wahre Stärke beweisen.

Schütze
23.11. - 21.12

Gehen Sie auf ‚Nummer sicher', und machen Sie alle Beteiligten sofort mit einem neuen Sachverhalt vertraut. Dann herrscht Klarheit.

KREBS
22.06. - 22.07.

Es wäre falsch, ein kleines Problem mit einem Achselzucken abzutun. Kümmern Sie sich nämlich nicht gleich darum, wird sich das später bitter rächen.

Steinbock
22.12. - 20.01.

Der Familienalltag gestaltet sich nicht gerade in bester Stimmung. Treiben Sie die Dinge nun aber bloß nicht noch zusätzlich auf die Spitze.

Löwe
23.07. - 23.08.

Wie wäre es, wenn Sie sich mal die Mühe machen würden, hinter die Kulissen zu schauen? Es ist so gut wie sicher, dass Sie bisher falsch lagen.

Wassermann
21.01. – 19.02.

Auf die Hilfe anderer sind Sie bei der zu lösenden Aufgabe nicht unbedingt angewiesen. Sie sollten jedoch besonders schlau taktieren.

Jungfrau
24.08. - 23.09.

Vielleicht geht es ja auch ein wenig langsamer? Bei Ihrem augenblicklichen Tempo hat es jeder schwer, mit Ihnen Schritt zu halten.

Fische
20.02. - 20.03.

In einer Verbindung kriselt es schon seit langem. Doch was jetzt geschieht, sollte Ihnen ernsthaft zu denken geben. Ziehen Sie die Konsequenz.

FAMILIENTIPP ZUM WOCHENENDE

Was macht Kinder eigentlich stark?

Laufen, springen, spielen – und jeden Tag etwas Neues lernen. Dabei wachsen Kinder sehr schnell. Vor allem das Spielen ist unverzichtbar für eine gesunde Entwicklung. Rollen- und Fantasiespiele fördern die Kreativität und soziale Kompetenzen. Beim Toben werden die motorischen Fähigkeiten ausgebildet – ganz besonders im Alter zwischen sechs und zehn Jahren. Dazu stärkt körperliche Aktivität die Wahrnehmungsfähigkeit und verbessert das Lernen neuer Inhalte. Deshalb ist gerade bei Schulkindern Bewegung angesagt.

Besonders hoch ist der Nährstoffbedarf in Zeiten starker Belastungen in Schule und Sport und während der Wachstumsschübe. Bis zum Erreichen des sechsten Lebensjahres hat sich die Körpergröße immerhin schon verdoppelt. Das Gehirn hat am Ende des siebten Lebensjahres schon rund 90 Prozent der Größe des Erwachsenen erreicht. Umso entscheidender ist in diesen Phasen, dass die Ernährung alle Bau- und Vitalstoffe enthält, die für ein gesundes Großwerden benötigt werden.

Im Grundschulalter sind Bewegungsspiele besonders wertvoll, weil sich jetzt die motorischen Fähigkeiten stark entwickeln. Foto: Marine Gastineau (stock.adobe.com)/djd/hübner

PIZZA UND PASTA KONTRA GEMÜSE

Leider gehen die Vorstellungen beim Essen zwischen Eltern und dem Nachwuchs oft auseinander. Während bei vielen Kindern Pasta, Pizza und Pommes hoch im Kurs stehen, bleibt vitaminreiches Gemüse mitunter auf dem Teller liegen. Hier ist Überzeugungsarbeit gefragt. Wenn Eltern den Eindruck haben, dass die Ernährung auf Dauer zu einseitig ist, kann es sinnvoll sein, sich beraten zu lassen und die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen im Blick zu behalten. Calcium wird für das gesunde Wachstum und die gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Damit Calcium aus dem Darm aufgenommen und im Körper verarbeitet werden kann, wird Vitamin D3 benötigt. Vitamin D3 trägt außerdem zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei. Anbieter wie Hübner bieten etwa mit Multivital Kids eine Nahrungsergänzung in einem Portionsstick für Kinder ab vier Jahren an, die Vitamine und Calcium enthält. Die Portionen lassen sich direkt verzehren oder zum Beispiel in Naturjoghurt oder Smoothies einrühren. **DJD**

DAS REZEPT DER WOCHE

„Die richtige Vorbereitung, gute Zutaten und ein paar einfache Tricks entscheiden oft darüber, ob das Grillfest zum vollen Erfolg wird", weiß Julia Klose, Biersommelière bei der Brauerei C. & A. Veltins und ausgewiesene Grillexpertin. Hier sind ihre Tipps:

1. Fleisch rechtzeitig temperieren – am besten ist, es etwa eine halbe Stunde vorher herauszunehmen.
2. Mit Hitzezonen arbeiten: Statt den gesamten Rost mit heißen Kohlen zu belegen sollte man eiße und kühlere Zonen schaffen. Kurzgebratenes wird direkt gegrillt, Braten oder Hähnchen eher indirekt.
3. Gute Grillkohle verwenden: Zum Anzünden eignet sich ein Anzündkamin. Und Anzündhilfen sollten ausdrücklich für Grillkohle geeignet sein.
4. Vorbereitung einplanen: Marinaden brauchen Zeit zum Einziehen, auch ein Kohlegrill benötigt meist rund 20 bis 30 Minuten, bis er die richtige Temperatur erreicht hat.
5. Grillzange statt Gabel: Fleisch möglichst nicht anstechen, sonst verliert es Saft und wird trocken.
6. Grillgut leicht einölen: Ein dünner Ölfilm auf Fleisch oder Gemüse verhindert, dass es am Rost kleben bleibt.
7. Deckel geschlossen halten: Beim indirekten Grillen sollte der Deckel möglichst geschlossen bleiben, damit die Hitze gleichmäßig zirkulieren kann.
8. Kerntemperatur kontrollieren: Ein Grill- oder Bratenthermometer hilft, den gewünschten Gargrad zu erreichen.
9. Fleisch ruhen lassen: Nach dem Grillen sollte Fleisch einige Minuten ruhen.
10. Erst am Ende salzen: Denn Salz entzieht Fleisch Flüssigkeit.

Familiensache?

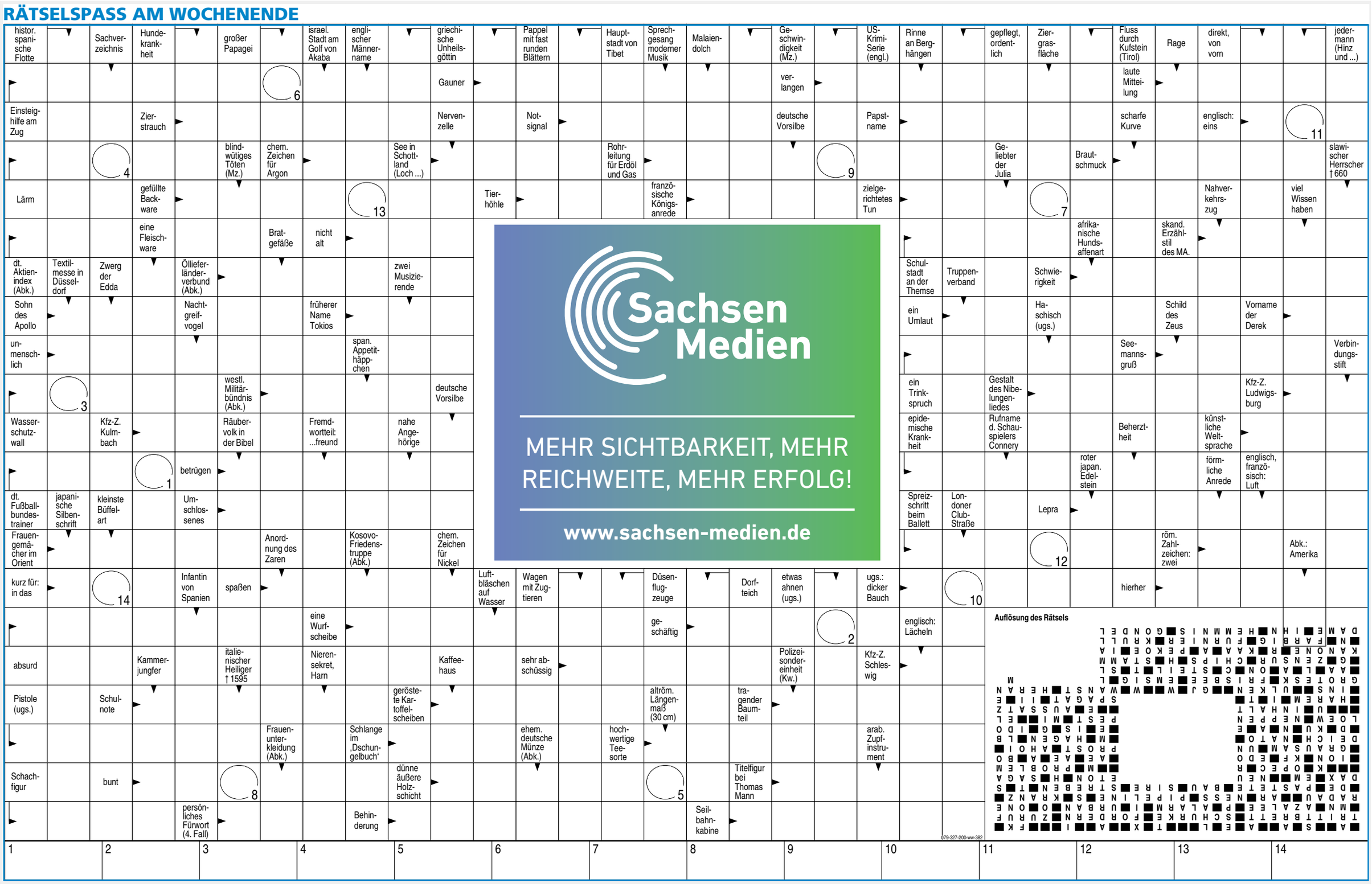
Word©Wide

Hallo liebe Kinder!

könnt ihr dieses Rätsel lösen? Viel Spaß beim Tüfteln!
(Die Lösung findet ihr unten.)

Deine Familie ist toll. Kannst Du die Verwandschaftsgrade unterscheiden? Wenn also die Schwester deines Onkels nicht deine Tante ist, wer ist sie dann???

A. Mutter
B. Cousine
C. Schwester

Lösung: Sie ist dann Deine A. MUTTER

RÄTSELSPASS AM WOCHENENDE