HOROSKOP

Widder 21.03. - 20.04.

Nutzen Sie den Sommer, um Ihrem Gefühlsleben neuen Schwung zu geben. Eine kleine Abwechslung hat noch niemandem geschadet.

Stier 21.04. - 20.05.

Es kann ordentlich turbulent werden, die Ergebnisse sind aber letztendlich positiv. Und schließlich ist nur das Ergebnis wirklich entscheidend.

Zwillinge 21.05. - 21.06.

Sie können sich jetzt durchsetzen. Setzen Sie sich für Ihre Ziele ein. Pokern Sie dabei ruhig ein bisschen höher, Sie können nicht verlieren.

KREBS 22.06. - 22.07.

In Ihnen bauen sich vermehrt negative Gefühle gegenüber einem anderen auf. Bevor Sie diese aber hervorkommen lassen, sollten Sie mit ihm reden.

Löwe 23.07. - 23.08.

Sie dürfen mit einer erfreulichen Überraschung rechnen. Diese wird sie sowohl privat als auch beruflich deutlich nach vorne bringen. Nutzen Sie dies.

Jungfrau 24.08. - 23.09.

Ihr Gefühlsleben ist momentan etwas durcheinander. Sie können sich zwischen zwei Menschen einfach nicht entscheiden. Es wäre gut dies zu ändern

Waage 24.09. - 23.10.

Halten Sie unbedingt einen guten Vorsatz ein, auch wenn Sie etwas labil sind. Wenn Sie sich heute drücken, wird sich das später böse rächen.

Skorpion 24.10. - 22.11.

Nehmen Sie es nicht so ernst, wenn andere unter tags unruhig oder hektisch sind. Solange Sie Ihre Ruhe bewahren kann nichts schief laufen.

Schütze 23.11. - 21.12

Im Beruf geht alles glatt bei Ihnen. Nachmittags und abends können Sie eine Idee weiterentwickeln, die Ihnen viel Freiheit schaffen kann.

Steinbock 22.12. - 20.01.

Es können sich Ihnen derzeit gute Gelegenheiten zum Aufstieg oder zu Ihrer Weiterentwicklung bieten. Lassen Sie diese nicht vorbeiziehen.

Wassermann 21.01. – 19.02.

Wenn Sie einen Fehler verzeihen, kommen Sie einem anderen Menschen näher. Vielleicht ist dieser ja letztendlich die Liebe fürs Leben?

Fische 20.02. - 20.03.

Werden Sie jetzt nicht krank. Sie brauchen in nächster Zeit viel Energie um bevorstehende Probleme zu meistern. Schonen Sie sich also ein bisschen.

FAMILIENTIPP ZUM WOCHENENDE

Bildschirmzeit in den Ferien: Wie geplante Zeitslots helfen

„Es gibt Eltern, den graut es regelrecht vor der Ferienzeit", sagt Florian Buschmann. Sie suchen bei dem Berater für Mediensucht Hilfe, weil sie Angst vor dem Dauerscrollen ihrer Kinder während der schulfreien Zeit haben. Und die sei nicht unbegründet, so der Experte für Medienkompetenz: „An Tagen ohne Schule verbringen Schüler durchschnittlich acht Stunden am Bildschirm – das wären dann 340 Stunden während der sechswöchigen Ferienzeit."

Ist dieses ausufernde Dauerscrollen und -zocken erst einmal eingerissen, sei es schwer, das nach Ferienende zu reparieren. Der Psychologe rät Familien, schon zu Beginn der Ferien feste Zeitslots für Mediennutzung zu vereinbaren. Andernfalls ständen täglich aufreibende Diskussionen an. Ohne jetzt jeden einzelnen Ferientag bis ins letzte Detail durchzutakten, empfiehlt Buschmann aber schon, dass Eltern mit ihren Kindern ein Grundgerüst mit einzelnen Aktivitäten aufstellen. „In dem Plan soll festgelegt werden, wann welche Aktivität ansteht. Das schafft eine gewisse Struktur." Er würde dem Kind zur Planerstellung auch Onlinezeit zum Recherchieren von Unternehmungen einräumen. Natürlich könnten auch Eltern Anregungen gäben. Dabei sollten sie auf Dopamin-Aktivitäten setzen, also Beschäftigungen, die ähnlich wie die Display-Daddelei Glücksgefühle auslösen.

Feste Zeitslots für Mediennutzung helfen Familien, die Ferienzeit ohne ständige Diskussionen zu verbringen. Foto: Annette Riedl/dpa

Buschmann schlägt etwa Ausflüge in einen Kletterwald, Hochseilgarten oder andere Parcours vor. Aufregend könnten auch sogenannte Mikroabenteuer werden, wie im Freien zu übernachten, Lagerfeuer oder Nachtwanderungen mit Taschenlampe. „Oder wie wär's mit einem Baumhaus-Projekt? Oder die Neugestaltung des Kinderzimmers? Einem Volkshochschul-Ferienkurs? Freunde einladen?", zählt Buschmann mögliche Aktivitäten für die Ferienplanung auf.

Stehe das Grundgerüst, baue man dann einfach Zeitslots für Mediennutzung drumherum und setze so Leitplanken. „Ich würde das konkret im Vorfeld mit dem Kind durchgehen: Wann willst du an dem und dem Tag spielen? Dann trägt man etwa ein: 14 bis 17 Uhr Bildschirmzeit", so Buschmann.

Und wenn das Kind nach einem aufregenden Tag im Phantasialand noch ein paar Stunden am Abend bis in die Nacht am Bildschirm verbringen will? „Bildschirmzeit nach einer Dopamin-Aktivität on top würde ich auf keinen Fall einplanen und auch nicht spontan erlauben. Äußert das Kind solche ein Anliegen, sollte man sich gar nicht erst auf Diskussionen einlassen und darauf verweisen: Das war nicht vereinbart!" **DPA**

DAS REZEPT DER WOCHE

Käsig, salzig, scharf und leicht säuerlich: Ein Snack, der all das vereint, klingt nach einem Gericht mit Sucht-Faktor. Dabei ist es einfach in der Zubereitung, aber dennoch raffiniert im Geschmack. Die Rede ist von Maiskolben – dieses vegetarische Maisgericht ist herrlich umami und besonders. Dabei halten sich die Maiskolben problemlos ein paar Tage im Kühlschrank, und auch bei den Toppings kann man ganz flexibel sein: Einfach verwenden, was der Kühlschrank gerade hergibt – fast alles passt.

MAISKOLBEN

Zutaten für zwei Personen: Für die Maiskolben: 4 Maiskolben, Koriander, 30 g geriebener Parmesan, 50 bis 100 g Feta, 1 Frühlingszwiebel, Tajin-Gewürzmischung (falls vorhanden), 1 Handvoll Rucola, 1 Bio-Limette. Für die Mayonnaise: 1 TL Dijonsenf, 1 Ei, 100-125 ml neutrales Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Zitrone.

Zubereitung: Maiskolben im Wasser zum Kochen bringen. Für ca. 20 Minuten kochen lassen, bis der Mais weich ist. Limette waschen, trocknen und achteln. Für die Mayonnaise Ei und Senf in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab vermengen. Pürieren und langsam das Öl einfließen lassen, bis die Mayonnaise fest wird. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Die Maiskolben auf Teller legen, mit der Mayonnaise einstreichen und nach Wunsch mit Toppings belegen. **DPA**

Mehr Rezepte unter www.biskuitwerkstatt.de/

Coole Getränke?

Word@Wide

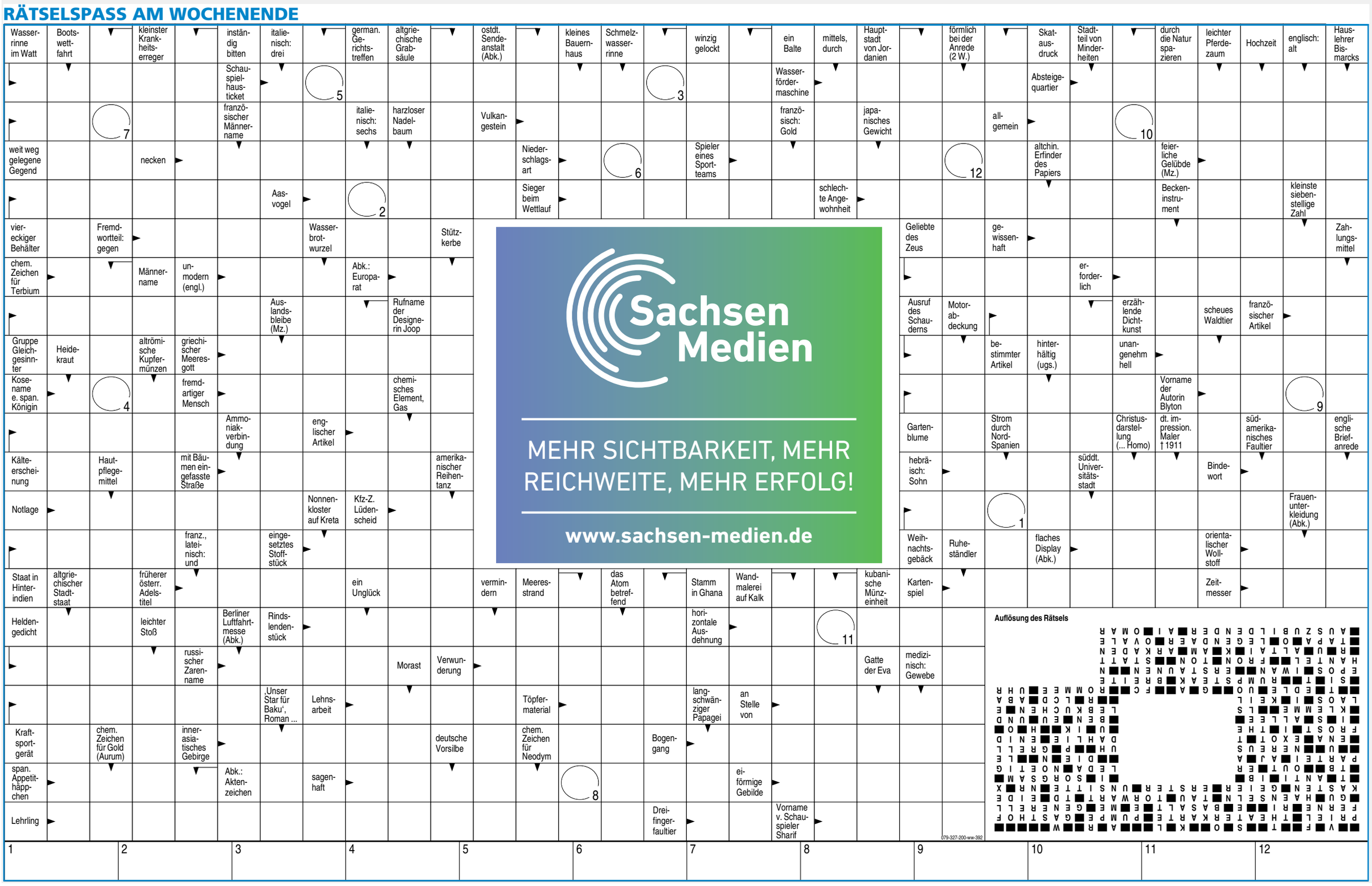
Hallo liebe Kinder!

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

Diese Emojis stehen für Sepzialgetränke. Kennt ihr sie und schmecken sie euch?

Lösung: 1) Aperol Spritz, 2) Eiskaffee, 3) Zitronaeisilimonade

RÄTSELSPASS AM WOCHENENDE



Sachsen Medien
MEHR SICHTBARKEIT, MEHR REICHWEITE, MEHR ERFOLG!
www.sachsen-medien.de