HOROSKOP

Widder 21.03. - 20.04.

‚Was lange währt, wird endlich gut'. Nehmen sie sich dieses Sprichwort zu Herzen und überstürzen Sie die Dinge jetzt nicht.

Stier 21.04. - 20.05.

Unterschwellige Spannungen können jetzt an die Oberfläche kommen. Lassen Sie sie raus und machen Sie sich endlich Luft. Man wird Sie verstehen.

Zwillinge 21.05. - 21.06.

Sie haben die Chance, aus dem Hintergrund heraus erfolgreich die Fäden zu ziehen. Nutzen Sie vor allem abends diese Möglichkeit.

KREBS 22.06. - 22.07.

Versuchen Sie jetzt, bestehende Probleme zu beseitigen. Machen Sie daher lieber als morgen reinen Tisch. Sie werden sich besser fühlen.

Löwe 23.07. - 23.08.

Investieren Sie Ihren Ehrgeiz in die Verwirklichung eines lohnenden Zieles. Sie haben genug Kraft um eventuelle Hindernisse zu überwinden.

Jungfrau 24.08. - 23.09.

Sie bekommen die Gelegenheit, Ihre Stellung auszubauen und einflussreicher zu werden. Lassen Sie sich das nicht entgehen.

Waage 24.09. - 23.10.

Verlieren Sie sich nicht in düsteren Grübeleien, schauen Sie bewusst nur auf das Schöne, das Ihnen das Leben bietet, und es wird Ihnen besser gehen.

Skorpion 24.10. - 22.11.

Sie sind derzeit reizbarer als gewöhnlich und empfinden schon kleine Übertretungen anderer als persönlichen Angriff. Seien Sie nicht so empfindlich.

Schütze 23.11. - 21.12

Lassen Sie sich nicht unter psychischen Druck setzen. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie um des lieben Friedens Willen zu schnell zu viel versprechen.

Steinbock 22.12. - 20.01.

Mit Ihrer Entschlusskraft beeindrucken Sie andere sehr stark. Sie setzen durch, was Sie sich vorgenommen haben und das wird später auch belohnt.

Wassermann 21.01. – 19.02.

Ein Zusammentreffen könnte Ihr Leben etwas durcheinanderbringen, wenn Sie nicht aufpassen. Aber vielleicht käme Ihnen das auch ganz gelegen?

Fische 20.02. - 20.03.

Sie sollten in den nächsten Tagen Ihre Kräfte sparen. Manchmal reicht auch nur die halbe Anstrengung um ein Ziel zu erreichen.

FAMILIENTIPP ZUM WOCHENENDE

Warum gemeinsame Spielzeit mehr ist als nur Zeitvertreib

Dass Eltern und Kinder spontan zusammen etwas spielen, kommt im Alltag häufig zu kurz. Dabei zeigen Forschungsergebnisse, dass selbst kurze gemeinsame Momente einen messbaren Einfluss auf die Bindung haben können. Doch warum ist das freie Spiel nun eigentlich so wichtig?

Spielen ist eine der wirkungsvollsten Formen, Eltern und Kinder einander näherzubringen. Das belegen zwei wissenschaftliche Studien des University College London und der University of East London, die im Auftrag der Marke kinder von Ferrero durchgeführt wurden. So deuten die Ergebnisse darauf hin, dass die Herzfrequenzen von Eltern und Kindern während gemeinsamer Spielmomente häufiger im Gleichklang sind als außerhalb von Spielsituationen.

Die Welt mal vergessen und den Moment genießen, das geht im gemeinsamen Spiel am besten. Foto: DJD/Ferrero/Getty/Smiljana Aleksic

Besonders wirkungsvoll ist laut Prof. Dr. habil André Frank Zimpel das freie Spiel, das aus innerer Motivation des Kindes entsteht und keinen Regeln folgt. Zimpel ist Professor für Lernen und Entwicklung an der Universität Hamburg, leitet das Zentrum für Neurodiversitätsforschung und begleitet die internationale #PlayBreak-Kampagne von kinder als wissenschaftlicher Experte in Deutschland. Die Kampagne möchte Familien ermutigen, die Freude am gemeinsamen Spielen zu entdecken. „Wenn Erwachsene sich auf das freie Spiel von Kindern einlassen, ohne zu lenken oder zu bewerten, entsteht echte Verbindung", sagt er. „Kinder fühlen sich gesehen und ernst genommen – eine Grundlage für sichere Bindung und emotionales Vertrauen."

Für Eltern, die das Gefühl haben, „nie genug" mit ihren Kindern zu spielen, hat Zimpel eine entlastende Botschaft: Gemeinsames Spielen müsse weder geplant noch perfekt sein. „Es lebt von Spontaneität, Augenhöhe und Improvisation", sagt Zimpel. Tipps, wie Familien die wissenschaftlichen Erkenntnisse einfach in ihren Alltag integrieren können, gibt es unter www.kinder.com/de/de/bedeutung-des-spielens.

So können Eltern und Kinder auf dem Weg zum Kindergarten oder auf einer Autofahrt zusammen eine Geschichte erfinden. Dabei wechseln sich die Personen Satz für Satz ab, jegliche Ideen sind erlaubt. So entstehen skurrile Geschichten, zum Beispiel über einen Detektiv-Hund, der einen verschwundenen Keks sucht. Oder die Eltern lassen das Kind ein Lied aussuchen und alle tanzen zusammen – je alberner, desto besser. Lassen Eltern sich darauf ein, können auch sie kurz abschalten und den stressigen Alltag vergessen. So wird das freie Spiel nicht zu einem weiteren Pflichtprogramm, sondern zu einer Pause, die allen guttut. **DJD**

DAS REZEPT DER WOCHE

Kalorienarm, voll wertvoller Inhaltsstoffe und verführerisch süß: Schon in der Antike setzten die Menschen auf Feigen, um Gesundheit, Energie und Schönheit zu erhalten. Dass nicht nur die Früchte des Feigenbaums viel zu bieten haben, verrät Anne-Katrin Weber in ihrem Buch „Meine grüne französische Bistro-Küche" – und zeigt es mit diesem Rezept.

FEIGEN-ZIEGENKÄSE-TARTELETTES

Zutaten für sechs Personen: Für das Feigenblätteröl: 10-12 Feigenblätter, 250 ml mildes Pflanzenöl. Für den Mürbeteig: 250 g Weizenmehl (Type 405), plus Mehl zum Arbeiten, 125 g kalte Butter, 1 Ei (M), 1/2 TL Meersalz, Butter zum Einfetten der Förmchen, getrocknete Hülsenfrüchte. Für den Belag: 125 g milder, cremiger Ziegenkäse, 125 g Crème fraîche, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2-3 EL Pinienkerne, 6-8 kleine Feigen, ein paar kleine Stängel Thymian

Zubereitung: Für das Öl die gewaschenen, trockenen Blättern klein schneiden und mit Öl gut mixen. Durch ein dünnes Sieb abgießen. Mehl, Butterflöckchen, Ei, Salz und 1-2 EL kaltes Wasser zu einem Mürbeteig verkneten. 30 Minuten kaltstellen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen. Tarteletteförmchen einfetten. Teig dünn ausrollen und Förmchen damit auskleiden. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Backpapier bedecken und zum Blindbacken mit getrockneten Hülsenfrüchten belegen. 20-25 Minuten goldbraun backen. Für die Creme den Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit Crème fraîche und etwas Pfeffer verrühren. Pinienkerne goldbraun rösten. Feigen in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Creme in die Tartelettes streichen und Feigen darauf verteilen. Mit Pinienkernen bestreuen und mit Thymian dekorieren, Feigenblätteröl außen herum träufeln. **DPA**

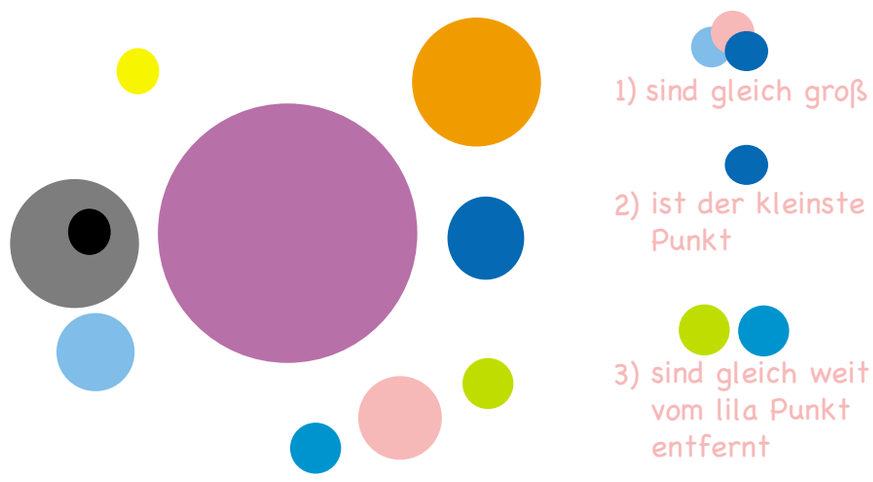
Entfernungsthema

Word@Wide

Hallo liebe Kinder!

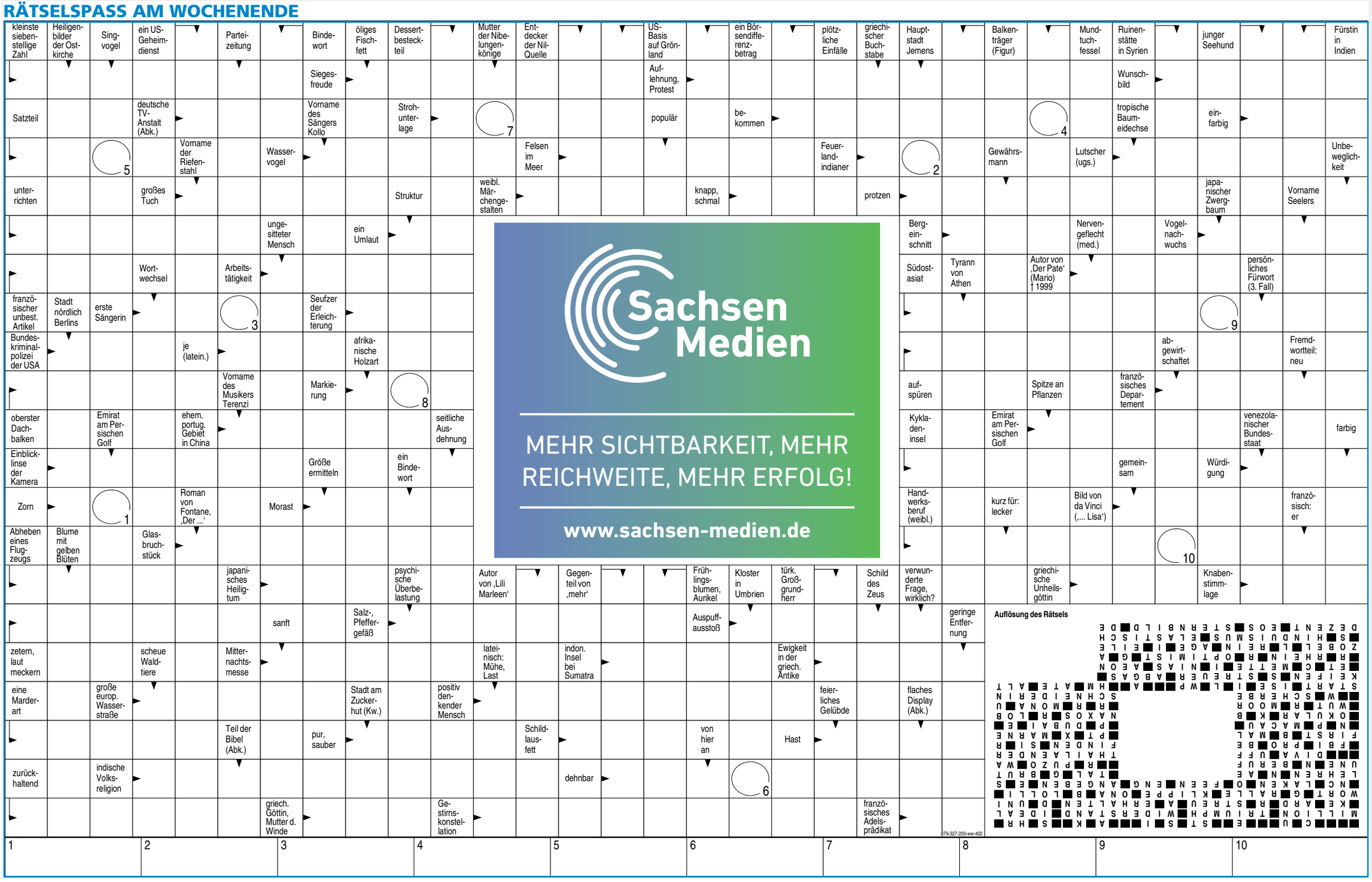
könnt ihr dieses Rätsel lösen? Viel Spaß beim Tüfteln! (Die Lösung findet ihr unten.)

Welche dieser Aussagen stimmt NICHT. Ihr seht hier schöne bunte Kugeln, die in gewissen Entfernungen zueinander stehen. Schaut genau!



Lösung: 3) ist die richtige Antwort, sie sind nicht gleich weit entfernt

RÄTSELSPASS AM WOCHENENDE



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