HOROSKOP

Widder 21.03. - 20.04.

Erfüllen Sie geduldig alle anstehenden Aufgaben, damit verschaffen Sie sich einen beruflichen Vorsprung. Bleiben Sie aber bescheiden.

Stier 21.04. - 20.05.

Sie können eine begonnene Arbeit jetzt erfolgreich abschließen. Nutzen Sie dies unbedingt, um Ihre berufliche Stellung weiter zu sichern.

Zwillinge 21.05. - 21.06.

Gehen Sie offener auf andere zu, wenn Sie etwas erreichen möchten. Es zahlt sich für Sie aus, einen anderen ohne Vorbehalte ins Vertrauen zu ziehen.

KREBS 22.06. - 22.07.

Lassen Sie sich von einem Menschen beraten, der Erfahrung besitzt. Sie dürfen mit einem Beweis der Zuverlässigkeit und Treue rechnen.

Löwe 23.07. - 23.08.

Sie sind nicht auf der Höhe Ihrer Kraft, schonen Sie sich deshalb lieber. Machen Sie regelmäßig Pausen und gönnen Sie sich etwas Schönes.

Jungfrau 24.08. - 23.09.

Ihr größtes Plus ist die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und auf eine Sache einzulassen. Andere wissen das und betrauen Sie mit einer Aufgabe.

Waage 24.09. - 23.10.

Sie haben eine ruhige Zeit vor sich, können sich gut konzentrieren und beeindrucken andere durch Ihre Zuverlässigkeit. Genießen Sie diesen Zustand.

Skorpion 24.10. - 22.11.

Bringen Sie sich beruflich weiter nach vorne. Machen Sie Pläne und bereiten Sie neue Schritte sorgfältig vor, dann wird man auf Sie aufmerksam.

Schütze 23.11. - 21.12

Sie beeindrucken andere durch Ihre Ruhe, Ihre innere Sicherheit und Ihre Ausgeglichenheit. Versuchen Sie diese Fähigkeit auf Dauer zu behalten.

Steinbock 22.12. - 20.01.

Wenn Sie sich nur auf sich selbst verlassen, können Sie weit kommen. Noch weiter kommen Sie jedoch, wenn Sie auf gute Partner vertrauen können.

Wassermann 21.01. – 19.02.

Halten Sie sich immer wieder Ihre eigenen Ziele vor Augen, um sich zu motivieren. Nur so erreichen Sie, was Sie sich immer gewünscht haben.

Fische 20.02. - 20.03.

Sie neigen dazu, sich abzukapseln. Wenn Sie mehr Bereitschaft zum Miteinander zeigen, beweisen Sie, dass Ihnen eine Beziehung ernst ist.

FAMILIENTIPP ZUM WOCHENENDE

Was ohne Medien: Ideen für bildschirmfreie Familienzeit

Die vereinbarten Konten für die digitale Medienzeit sind aufgebraucht: Das finden Kinder oft ohnehin richtig doof. Und richtig gemein, wenn ihre Eltern länger social und online unterwegs sind oder Mütter und Väter selbst mit ihrer Vorbildrolle bei der Bildschirmzeit hadern. Da sind bildschirmfreie Alternativen gefragt. Klar, gibt es Sportvereine, Musikkurse oder Pfadfinder-Ausflüge für kontinuierliche Aktivitäten. Aber auch die Familie kann gemeinsam aktiv werden. Denn: „Wer keine Langeweile hat, greift seltener zum Smartphone", sagt Laura Benyoub-Müller, Kinder- und Jugendärztin aus Ratingen.

Wem die Fantasie für Familienprojekte fehlt, dem schlägt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) auf seiner Seite „Ins Netz gehen" alternative bildschirmfreie Familienaktivitäten vor. Beispiele gefällig? Hier gibt es die acht Anregungen:

1. Wer die eigene Mediennutzung reflektiert hat, sollte das als Anreiz für sich nehmen, sich selbst feste Grenzen für den Konsum zu stecken. Die Gesundheitsexperten regen ein Medientagebuch an, das jedes Familienmitglied führt. Gemeinsam in der Familie könne man dann über Erfolge und Schwierigkeiten beim Erreichen sprechen.

Gärtnern als Competition gegen Zeit am Bildschirm: Jedes Familienmitglied kümmert sich um seine Pflanzung. Foto: F. Schuh/dpa

2. Wie wär's mit einem gemeinsamen Spieleabend? Es gibt auch noch Brett- und Kartenspiele, die ohne Apps funktionieren.

3. Die ganze Familie kocht ein gemeinsames Menü. Jedes Familienmitglied ist für einen Gang zuständig, wie Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise.

4. Ob im Garten, auf dem Balkon oder auf dem Fensterbrett - die Familie kann Pflanzen aussäen. Jedes Familienmitglied kann sich um eine Pflanze kümmern und ist für ihre Pflege verantwortlich.

5. Wie wärs's mit einem Fotoshooting? Jeder verkleidet sich nach bestimmten Mottos - mal schick, mal lustig, mal verrückt. Die Fotos könne man anschließend in einem Album sammeln oder als Fotobuch drucken lassen. Und eine lustige Postkarte oder Fotogeschenke für die Großeltern sind ebenfalls möglich.

6. Gemeinsam Dinge ausmisten, die die Familie im letzten Jahr nicht gebraucht hat. Am besten fängt man bei den Kinderzimmern an und arbeitet sich dann Schritt für Schritt durch die gesamte Wohnung.

7. Mit den Kindern einen Familienstammbaum erstellen. Den kann man entweder zusammen auf ein größeres Blatt Karton zeichnen oder in großem Stil basteln, sodass er eine ganze Wand in Ihrer Wohnung ausfüllt.

8. Futterhäuschen für Vögel oder ein Insektenhotel für Garten oder Balkon bauen. **DPA**

DAS REZEPT DER WOCHE

Ein leicht fließendes, cremiges Risotto, rosa gebratene Scampi obendrauf und ein Hauch Knoblauch – simpel, aber elegant, fast schon luxuriös: ein Scampi-Risotto. Wie die richtige Mischung aus Meeresfrische und Soul-Food gelingt, weiß Kruno Kapetanovic. Der Küchenchef im Hotel Navis im kroatischen Opatjia erklärt sein Rezept.

SCAMPI-RISOTTO

Zutaten: pro Person 70-100 g Scampi-Schwanzfleisch, was je nach Größe 4-5 Scampi entspricht, pro Person 70-100 g Reis, Olivenöl, trockener Weißwein, Brandy, Knoblauch, Zwiebel, Butter

Zubereitung: Schwanzfleisch vom übrigen Körper der Scampi trennen, die winzigen Schwanzfleisch-Filets zur Seite stellen. Für den Fond Köpfe und Schalen der Scampi eine halbe Stunde auskochen. Alles durchs Sieb filtern und ebenfalls zur Seite stellen. Die Scampifilets mit Olivenöl und etwas gehacktem Knoblauch in eine Pfanne mit möglichst hohem Rand geben, nach 10 Sekunden einen Schuss Brandy darüber geben, aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Rohen Reis in dieselbe Pfanne geben, 1 TL gehackte Zwiebel dazu, je nach Menge zunächst 1-2 kleine Kellen Fond und 0,1 l trockenen Weißwein. Langsam mischen. Mehr Flüssigkeit nach Bedarf. Je nach Reisart etwa 15-20 Minuten auf dem Herd lassen, 2 Minuten vor dem Ende das Scampi-Fleisch hinein. Ein wenig Butter macht das Gericht cremiger. Mit einem Schuss Olivenöl darüber servieren. **DPA**

Davor oder danach?

Word@Wide

Hallo liebe Kinder!

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

Welches Wort passt vor oder hinter die vier vorgegebenen Begriffe? Zusammen ergeben Sie dann jeweils ein neues Wort. Die farbig unterlegten Buchstabenfelder werden, hintereinandergelesen, ein anderes Wort für Früchte.

a)	b)	c)	d)
HUSTEN	NIEREN	HERZ	GRENZE
FORM	RAND	ZEUG	BEULE
O			
OHREN	HAFEN	AUS	NACHT
WEISE	SPRUNG	FAUST	WETTER

Lösung: a) TROPFEN, Z.B. Hustentropfen, b) BECKEN, z.B. Hafenbecken, c) SCHLAG, z:b: Herzschlag, d) FROST, z.B. Nachtfrost
WORT: OBST

RÄTSELSPASS AM WOCHENENDE

Trennung, Teilung · musik.: Folge von Stücken · Pharmazeut · südwestafrikan. Volksstamm · Flüchtlingskolonnen · Osmane · Tiroler Kurort · älteste lat. Bibelübersetzung · süddeutsch: Straßenbahn · Grabinschrift (Abk.) · Krater erloschener Vulkane · wichtige Personen (Abk.) · fremdartiger Mensch · nicht weit entfernt · Teil des Gesichtes · niederdeutsch: das · unfreier Gefolgsmann · alte Handfeuerwaffe · Ornamentmotiv · Meeresfisch · tropischer Fruchtbaum · Hexe der Theseus-Sage · Frauenname · Buch der Bibel

Fremdwortteil: vier · überdachter Hausvorbau · Feinmechaniker

venezolanischer Bundesstaat · math. Zeichenausdruck · Teil des Mittelmeers · Zustimmung (Abk.) · dt. Tennisprofi (Tommy) · Sumpfrohr · englisch: Eiche · Leichtmetall (Kw.) · Bürde

US-Filmstar (Julia) · übrigens · Softwarenutzer · Borstenhaar · kraftvoll · Wintersporteinrichtung

Rand, Besatz · rauschhafte Verzückung · Briefanrede · Wappentier · Einheit des Lichtstroms

Angriff · kleiner Einschnitt, Scharte · englisch: Held · französisch: er

Heißgetränke · Spielklasse (Sport) · engl. Artikel · Kölner Band · kürzlich · Weltfußballbund (Abk.) · loyal, ergeben

aufwärts · großes Raubtier · Seemannsgruß · tschechische Münzen · weibl. Märchengestalten · wasserdurchtränkt · Bildschirm

eine Lamaart · Leichtmetall · antikes Pferdegespann · Amtssprache in Indien · Schalenfrucht · fließen · Teil des Heeres

schwerfällig · italienische Landschaft · innerasiatisches Gebirge · Wandmalerei auf Kalk · kaiserliches Gesetz

griechische Unheilsgöttin · Gattin · Lautstärkemaß · gefangen · Weg, Fuhrt · Sänger der 60er (Paul) · Gabeldeichsel

süddeutsch: Hausflur · ein Rechenzeichen · sächliches Fürwort · Frauenname · Oper von Verdi

Teigware · genetischer ‚Fingerabdruck' · Staat in Westafrika · Prinzessin in Spanien

See in Italien (...see) · lebensunerfahren · sehr förmlich · Brennstoff

persönliches Fürwort · Unterstützer · Ausdruck des Ekels · Staatsdiener (Mz.) · Gerichtsentscheid · Widerhall · radioaktives Element · weiblicher Adelstitel · Frauenname · schmaler Gebirgsweg · Vermehrung · Orientierungshilfe

Klangrichtung (engl.) · erster Auftritt · Esprit · Vergnügen (engl.) · Viehunterkunft

Wortteil: mehrfach · Bühnenbild · Prophet im A.T. · Regal für die Musikanlage · Parlament von Irland · Zwillingsbruder Jakobs · Figur von Erich Kästner

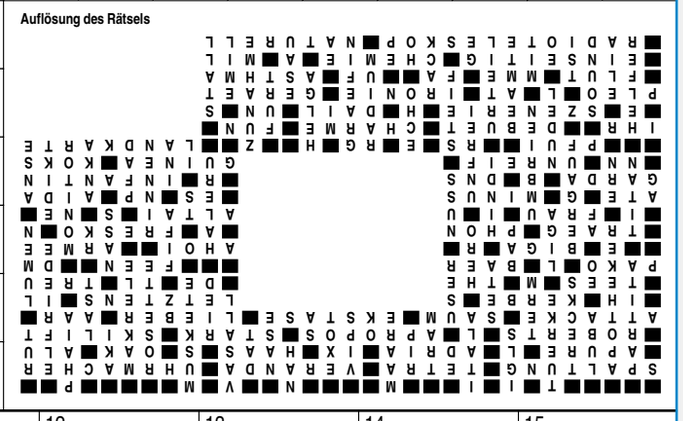
chinesische Philosophie · gemeinsam · feiner Spott · Maschine

Massenandrang · Madame (Abk.) · indianische Sprachfamilie · Geschäft der ehemaligen DDR · Fremdwortteil: bei, daneben · Anfälle von Atemnot

sehr parteiisch · Naturwissenschaft · babylonische Gottheit · Stammvater der Iren

Gerät z. Sternenforschung · natürliche Veranlagung

Auflösung des Rätsels



079-327-200-ww-384