

HOROSKOP



Sie bekommen die Gelegenheit zu zeigen, was wirklich in Ihnen steckt. Setzen Sie sich mit Ihrer ganzen Kraft ein. Verlässlichkeit zahlt sich aus.



Sie haben Kraft und gute Absichten, müssen aber mit Widerständen rechnen. Verlieren Sie nicht zuviel Zeit mit unnötigen Reibereien.



Zur Zeit können Sie immer wieder in Ihrer Handlungsfreiheit eingeschränkt werden. Verhalten Sie sich dann abwartend, ein Kampf kostet nur Kraft.



Lassen Sie sich nicht von Menschen vereinnahmen oder erpressen, die nur den eigenen Nutzen im Auge haben. Suchen Sie Kontakt zu guten Freunden.



Sie könnten mit Ihrer Kraft auf Hindernisse stoßen. Verhalten Sie sich diplomatisch und erwarten Sie vor allem nicht zuviel von den Anderen.



Lassen Sie sich von irgendwelchen Miesmachern nicht so verunsichern. Treten Sie unbedingt weiter für das ein, was Ihnen derzeit so wichtig ist.



Nehmen Sie sich nicht zuviel vor. sparen Sie Ihre Kraft. Bleiben Sie ruhig und besonnen, wenn andere Streit suchen. Dann klappt auch alles.



In nächster Zeit werden Sie wahrscheinlich in die Pflicht genommen. Stehen Sie zu einer Zusage. Lassen Sie einen Freund nicht einfach hängen.



Im Beruf kann sich eine kritische Situation immer weiter zuspitzen. Versuchen Sie Spannungen rauszunehmen, Sie ziehen sonst den Kürzeren.



Widerspruch und Widerstand
vertragen Sie jetzt sehr schlecht.
Sie sollten also kompromissbereit
sein, um eine Auseinanderset-
zung zu vermeiden.



Bringen Sie sich nicht selbst in Zugzwang. Gehen Sie eventuellen Schwierigkeiten aus dem Weg und übernehmen Sie nicht zuviel Verantwortung.



Lassen Sie sich nicht die Enge treiben, machen Sie anderen frühzeitig klar, wo Ihre Grenzen sind. Dann können Sie sich auch besser durchsetzen.

FAMILIENTIPP ZUM WOCHENENDE

Was Kinderaugen vor Kurzsichtigkeit schützt

Die Tafel am anderen Ende des Klassenzimmers oder die Freundin auf der anderen Straßenseite wirken irgendwie verschwommen? Das kennt so manches Schulkind. Am Ende der Grundschulzeit sind nach Angaben des Kuratoriums Gutes Sehen (KGS) 15 Prozent der Kinder kurzsichtig. Die meisten Fälle von Kurzsichtigkeit sind darauf zurückzuführen, dass der Augapfel etwas zu sehr in die Länge gewachsen ist. Das einfallende Licht wird nicht erst auf der Netzhaut gebündelt, sondern schon davor.

Eine Brille kann das ausgleichen. „Aber ein einmal zu lang gewachsenenes Auge wird nicht wieder kürzer“, so Prof. Bettina Wabbel von der Universitäts-Augenklinik Bonn. Eine starke Kurzsichtigkeit kann zudem langfristig das Risiko für schwere

Netzhauterkrankungen erhöhen. Gut also, wenn Eltern die beeinflussbaren Risikofaktoren für Kurzsichtigkeit kennen - und ihr Kind für gesunde Gewohnheiten rund ums Sehen sensibilisieren.



Ob Kinder auf ein Smartphone, ein Tablet oder in ein Buch schauen, ist für die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit nicht allein entscheidend. Foto: Jan Woitas/dpa

DAS REZEPT DER WOCHE

Manchmal muss es einfach Pasta sein! Nudeln sind einfach und lecker – und obendrein auch wandlungsfähig über die klassische Tomatensauce hinaus. Dies zeigt dieses Rezept, bei dem sich Kürbis, Ziegenkäse und Mineralwasser zu einer exzellenten Nudelsauce verbinden ...

PASTA MIT KÜRBIS-ZIEGENKÄSE-SAUCE

Zutaten für zwei bis drei Portionen: 350 g Butternutkürbis, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 300 ml Plose Mineralwasser Naturelle, 250 g Spaghetti, 1 Prise Salz, 180 g Ziegenfrischkäse, 1 kleine Birne, 2 EL geriebener Parmesan, 2 EL geröstete Haselnüsse, 1 Prise Pfeffer, 1 Zweig Petersilie

Zubereitung: Butternutkürbis von Schale und Kernen befreien, Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe fein hacken. Butter im Topf erhitzen, die gehackten Schalotten- und Knoblauchwürfel andünsten. Kürbiswürfel zu-

geben, kurz andünsten, mit Mineralwasser aufgießen und zehn Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Pasta in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen. Wenn der Kürbis gar ist, den Ziegenfrischkäse dazugeben und glatrühren. Birne fein hacken und zur Kürbis-Ziegenkäsesauce geben. Kurz ziehen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta mit der anrichten. Mit geriebenem Parmesan und gerösteten, gehackten Haselnüssen, Petersilie und einer Prise frisch gemahlenem Pfeffer garniert servieren.



RÄTSELPASS AM WOCHENENDE

Arbeitsplatz	englischer Männername	große nord. Hirschtiere		das Universum	Schafensfreude	Kellnerin im Nachtlokal	zweit-höchster Berg Hawaiis	ehem. niederl. Währung		Kameraobjektiv (Kw.)	süd-deutsch: beißend scharf		Kopf		Inselstaat in der Karibik	Firmenrechtsform (Abk.)	französisch: Wasser	Stadt am Nil	russ. Herrscher 1912	Männername		ein Asiat	harzreiches Kiefernholz	Steigergeräte	Abschiedsgruß	rheinisches Mittelgebirge	besitzanzeigendes Fürwort	Abk.: Verordnung
						Lehre von den Gleichungen							erblich									schöpferisch						
				französisch: kommen		aufrollbare Sichtblende							int. Kfz-Z. Iran		italienische Großstadt						8	Süd-slawe		US-Bundesstaat				
reich an Licht		Angeh. eines germ. Volks								Gauner										Fahnenflüchtiger								gebildet
jemandem Achtung erweisen		6				Ab-schieds-gruß	Insel vor Dubrovnik	fugenloser Fußboden									handeln							Schaltuhr (engl.)	männl. Blutsverwandter		Öffnung d. Raums nach außen	
		kehren			Finken-vogel																							
französischer unbest. Artikel		musizieren (Geige)			12			Schlagspur am Körper																				
männliches Schwein		13			Fluss durch Frankreich	Ge-spräch mit Gott	best. Teil eines Ganzen																				4	
schwer verkäufliche Ware	das Ganze, insgesamt	in diesem, hierin		Staats-oberhaupt		2																				afrika-nische Völkergruppe		
				Stadt im Münsterland	ein Arbeitsplatz		Titel-figur bei Brecht (Arturo)														9	indone-sische Insel	erfolg-reiche Lieder	hebrä-isch: Sohn				
früherer Lanzenreiter		techn. Empfangsgerät					3																					dicht zusammen
								US-serb. Tennisspielerin (Monica)																	süd-deutsch: sowieso	englisch: eingeschaltet		
Sauberkeit		winzig, niedrigst			bereits	stehendes Gewässer																						
in, modern	Stadt in Benin	Schalentier	10							Metallrad am Reitstiefel	englisch: nach, zu	Sylvesterkracher		ein Holzschuh	abenteuerlustiges Kind			Fell der Bärenrobbe	Hauptstadt vom Senegal	lateinisch: damit	schräge Wand eines Grabs							
						Hauptstadt von Japan	kleine Fahne				11							Gesangspaar										
ungefährlich		gekörntes Stärkemehl		abschätzig: Mann	Schnelligkeit						Fremdwortteil: Luft		Wasserfahrzeug	Hauptstadt von Marokko														
							kleiner Lappen (engl.)	Rauschmittel									Vergnügen (engl.)		Spitzname Eisenhower									
Spielkarten		1				Radio-wellenbereich (Abk.)	geistlicher Würdenträger							Abk.: Sportclub	anständig, korrekt													
Algenabführmittel					Greifvogel						scheues Wal-tier			Bandit	5													
US-Filmzentrum								kleine eingelegte Gurke											Keimzelle									

Sachsen Medien

MEHR SICHTBARKEIT, MEHR REICHWEITE, MEHR ERFOLG!

www.sachsen-medien.de

Auflösung des Rätsels

I	3	N	O	H	C	I	N	H	O	C	3	O	O	M	A	T	O	H	
3	X	H	N	H	C	S	H	3	N	Y	L	I	W	3	Y	O	Y		
3	I	V	J	7	L	V	3	Y	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
8	X	3	7	O	H	O	X	7	3	3	O	S	O	7	O	X	I	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	3</														