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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Löwe
23.07. - 23.08.

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

Wassermann
21.01. – 19.02.

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

Jungfrau
24.08. - 23.09.

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

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 #Play-Break-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

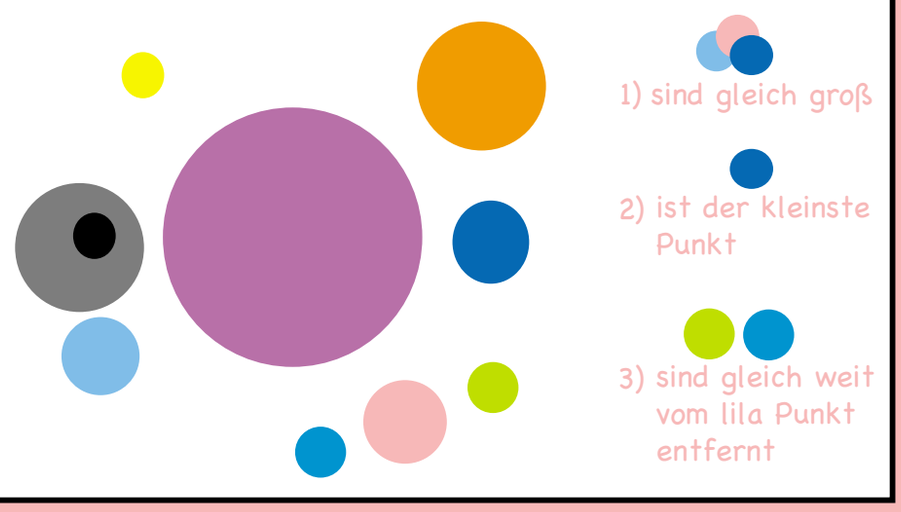
Zubereitung: Für das Öl die gewaschenen, trockenen Blättern klein schneiden und mit Öl gut mixen. Durch ein dünnes Sieb abgießen. Mehl, Butterflöckchen, Ei, Salz und 1-2 EL kaltes Wasser zu einem Mürbeteig verkneten. 30 Minuten kaltstellen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft 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

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

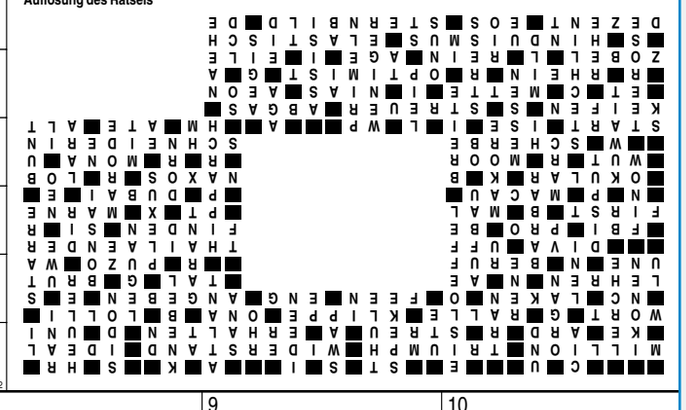
WordWide

RÄTSELSPASS AM WOCHENENDE

kleinste siebenstellige Zahl	Heiligenbilder der Ostkirche	Singvogel	ein US-Geheimdienst		Parteizeitung		Bindewort	öliges Fischfett	Dessertbesteckteil		Mutter der Nibelungenkönige	Entdecker der Nil-Quelle			US-Basis auf Grönland		ein Börsendifferenzbetrag		plötzliche Einfälle	griechischer Buchstabe	Hauptstadt Jemens		Balkenträger (Figur)		Mundtuchfessel	Ruinenstätte in Syrien		junger Seehund			Fürstin in Indien
							Siegesfreude								Auflehnung, Protest											Wunschbild				
Satzteil			deutsche TV-Anstalt (Abk.)				Vorname des Sängers Kollo		Strohunterlage		7				populär		bekommen						4		tropische Baumeidechse		einfarbig			
		5		Vorname der Riefenstahl		Wasservogel						Felsen im Meer							Feuerlandindianer		2		Gewährsmann		Lutscher (ugs.)					Unbeweglichkeit
unterrichten			großes Tuch						Struktur		weibl. Märchengestalten					knapp, schmal				protzen							japanischer Zwergbaum		Vorname Seelers	
						ungesitteter Mensch		ein Umlaut													Bergeinschnitt				Nervengeflecht (med.)		Vogelnachwuchs				
			Wortwechsel		Arbeitstätigkeit																Südostasiat	Tyrann von Athen		Autor von ‚Der Pate' (Mario) † 1999					persönliches Fürwort (3. Fall)		
französischer unbest. Artikel	Stadt nördlich Berlins	erste Sängerin			3		Seufzer der Erleichterung																				9			
Bundeskriminalpolizei der USA				je (latein.)				afrikanische Holzart																			abgewirtschaftet		Fremdwortteil: neu	
					Vorname des Musikers Terenzi		Markierung		8												auf-spüren			Spitze an Pflanzen		französisches Departement				
oberster Dachbalken		Emirat am Persischen Golf		ehem. portug. Gebiet in China						seitliche Ausdehnung											Kykladeninsel		Emirat am Persischen Golf					venezolanischer Bundesstaat		farbig
Einblicklinse der Kamera							Größe ermitteln		ein Bindewort																gemeinsam		Würdigung			
Zorn		1		Roman von Fontane, ‚Der ...'		Morast															Handwerksberuf (weibl.)		kurz für: lecker		Bild von da Vinci (‚... Lisa')					französisch: er	
Abheben eines Flugzeugs	Blume mit gelben Blüten		Glasbruchstück																							10				
					japanisches Heiligtum				psychische Überbelastung		Autor von ‚Lili Marleen'		Gegenteil von ‚mehr'			Frühlingsblumen, Aurikel	Kloster in Umbrien	türk. Großgrundherr		Schild des Zeus	verwunderte Frage, wirklich?		griechische Unheilsgöttin				Knabenstimmlage			
						sanft		Salz-, Pfeffergefäß								Auspuffausstoß						geringe Entfernung								
zetern, laut meckern			scheue Waldtiere		Mitternachtsmesse						latei-nisch: Mühe, Last		indon. Insel bei Sumatra					Ewigkeit in der griech. Antike												
eine Marderart		große europ. Wasserstraße						Stadt am Zuckerhut (Kw.)		positiv denkender Mensch									feierliches Gelübde		flaches Display (Abk.)									
					Teil der Bibel (Abk.)		pur, sauber					Schildlausfett				von hier an		Hast													
zurückhaltend		indische Volksreligion											dehnbar				6													
						griech. Göttin, Mutter d. Winde				Gestirnskonstellation										französisches Adelsprädikat											

WÖLKCHEN - IMMOBILIEN
kaufen • verkaufen • schlüsselfertiges Bauen
Wir suchen für unsere Kunden Häuser in Borna und Umgebung – Bonität vorhanden.
Unser Service für Sie:
- Kaufabwicklung
- besenreine Beräumung
Wir sind erst zufrieden, wenn Sie es sind!
Ralf Wölk | Wiesenstraße 1b
04552 Borna | Tel. 03433 219571
www.woelkchen-immobilien.de

Auflösung des Rätsels



079-327-200-ww-402