

HOROSKOP

 <p>Widder 21.03. - 20.04.</p> <p>Eine verfahrenere Situation ist kaum auf friedliche Art zu lösen. Sie muss gnadenlos ausdiskutiert werden. Gehen Sie dabei aber nur nicht zu weit.</p>	 <p>Waage 24.09. - 23.10.</p> <p>Sie haben schon allerhand versucht, aber den richtigen Weg noch nicht gefunden. Durch einen präzisen Tipp lassen sich jetzt Verbesserungen erzielen.</p>
 <p>Stier 21.04. - 20.05.</p> <p>Greifen Sie zu, ohne lange nachzudenken. Im Moment bieten sich Ihnen schließlich Chancen. Es schade wäre, wenn Sie diese nicht nutzen würden.</p>	 <p>Skorpion 24.10. - 22.11.</p> <p>Eine Verbindung, die Sie bisher als sicher erachtet haben, löst sich nun ganz plötzlich auf. Ihnen bleibt leider nur noch, sich damit abzufinden.</p>
 <p>Zwillinge 21.05. - 21.06.</p> <p>Mit allerhand Problemen, die man vor Ihnen auf türmen wird, will man Ihre Standhaftigkeit testen. Nun können Sie Ihre wahre Stärke beweisen.</p>	 <p>Schütze 23.11. - 21.12.</p> <p>Gehen Sie auf „Nummer sicher“, und machen Sie alle Beteiligten sofort mit einem neuen Sachverhalt vertraut. Dann herrscht Klarheit.</p>
 <p>KREBS 22.06. - 22.07.</p> <p>Es wäre falsch, ein kleines Problem mit einem Achselzucken abzutun. Kümmern Sie sich nämlich nicht gleich darum, wird sich das später bitter rächen.</p>	 <p>Steinbock 22.12. - 20.01.</p> <p>Der Familienalltag gestaltet sich nicht gerade in bester Stimmung. Treiben Sie die Dinge nur aber bloß nicht noch zusätzlich auf die Spitze.</p>
 <p>Löwe 23.07. - 23.08.</p> <p>Wie wäre es, wenn Sie sich mal die Mühe machen würden, hinter die Kulissen zu schauen? Es ist so gut wie sicher, dass Sie bisher falsch lagen.</p>	 <p>Wassermann 21.01. - 19.02.</p> <p>Auf die Hilfe anderer sind Sie bei der zu lösenden Aufgabe nicht unbedingt angewiesen. Sie sollten jedoch besonders schlaue taktieren.</p>
 <p>Jungfrau 24.08. - 23.09.</p> <p>Vielleicht geht es ja auch ein wenig langsamer? Bei Ihrem augenblicklichen Tempo hat es jeder schwer, mit Ihnen Schritt zu halten.</p>	 <p>Fische 20.02. - 20.03.</p> <p>In einer Verbindung kriselt es schon seit langem. Doch was jetzt geschieht, sollte Ihnen ernsthaft zu denken geben. Ziehen Sie die Konsequenz.</p>

FAMILIENTIPP ZUM WOCHENENDE

Was macht Kinder eigentlich stark?

Laufen, springen, spielen – und jeden Tag etwas Neues lernen. Dabei wachsen Kinder sehr schnell. Vor allem das Spielen ist unverzichtbar für eine gesunde Entwicklung. Rollen- und Fantasiespiele fördern die Kreativität und soziale Kompetenzen. Beim Toben werden die motorischen Fähigkeiten ausgebildet – ganz besonders im Alter zwischen sechs und zehn Jahren. Dazu stärkt körperliche Aktivität die Wahrnehmungsfähigkeit und verbessert das Lernen neuer Inhalte. Deshalb ist gerade bei Schulkindern Bewegung angesagt. Besonders hoch ist der Nährstoffbedarf in Zeiten starker Belastungen in Schule und Sport und während der Wachstumschübe. Bis zum Erreichen des sechsten Lebensjahres hat sich



Im Grundschulalter sind Bewegungsspiele besonders wertvoll, weil sich jetzt die motorischen Fähigkeiten stark entwickeln.
Foto: Marine Gastineau (stock.adobe.com)/djd/hübner

die Körpergröße immerhin schon verdoppelt. Das Gehirn hat am Ende des siebten Lebensjahres schon rund 90 Prozent der Größe des Erwachsenen erreicht. Umso entscheidender ist in diesen Phasen, dass die Ernährung alle Bau- und Vitalstoffe enthält, die für ein gesundes Großwerden benötigt werden.

PIZZA UND PASTA KONTRA GEMÜSE

Leider gehen die Vorstellungen beim Essen zwischen Eltern und dem Nachwuchs oft auseinander. Während bei vielen Kindern Pasta, Pizza und Pommes hoch im Kurs stehen, bleibt vitaminreiches Gemüse mitunter auf dem Teller liegen. Hier ist Überzeugungsarbeit gefragt. Wenn Eltern den Eindruck haben, dass

die Ernährung auf Dauer zu einseitig ist, kann es sinnvoll sein, sich beraten zu lassen und die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen im Blick zu behalten. Calcium wird für das gesunde Wachstum und die gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Damit Calcium aus dem Darm aufgenommen und im Körper verarbeitet werden kann, wird Vitamin D3 benötigt. Vitamin D3 trägt außerdem zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei. Anbieter wie Hübner bieten etwa mit Multivital Kids eine Nahrungsergänzung in einem Portionsstück für Kinder ab vier Jahren an, die Vitamine und Calcium enthält. Die Portionen lassen sich direkt verzehren oder zum Beispiel in Naturjoghurt oder Smoothies einrühren. **DJD**

DAS REZEPTE DER WOCHE

„Die richtige Vorbereitung, gute Zutaten und ein paar einfache Tricks entscheiden oft darüber, ob das Grillfest zum vollen Erfolg wird“, weiß Julia Klose, Biersommelière bei der Brauerei C. & A. Veltins und ausgewiesene Grill-expertin. Hier sind ihre Tipps:

1. Fleisch rechtzeitig temperieren – am besten ist, es etwa eine halbe Stunde vorher herauszunehmen.
2. Mit Hitzezonen arbeiten: Statt den gesamten Rost mit heißen Kohlen zu belegen sollte man heiße und kühlere Zonen schaffen. Kurzgebratenes wird direkt gegrillt, Braten oder Hähnchen eher indirekt.
3. Gute Grillkohle verwenden: Zum Anzünden eignet sich ein Anzündkamin. Und Anzündhilfen sollten ausdrücklich für Grillkohle geeignet sein.
4. Vorbereitung einplanen: Marinaden brauchen Zeit zum Einziehen, auch ein Kohlegrill benötigt meist rund 20 bis 30 Minuten, bis er die richtige Temperatur erreicht hat.
5. Grillzange statt Gabel:

Fleisch möglichst nicht ansteuchen, sonst verliert es Saft und wird trocken.


6. Grillgut leicht einölen: Ein dünner Ölfilm auf Fleisch oder Gemüse verhindert, dass es am Rost kleben bleibt.
7. Deckel geschlossen halten: Beim indirekten Grillen sollte der Deckel möglichst geschlossen bleiben, damit die Hitze gleichmäßig zirkulieren kann.
8. Kerntemperatur kontrollieren: Ein Grill- oder Bratenthermometer hilft, den gewünschten Gargrad zu erreichen.
9. Fleisch ruhen lassen: Nach dem Grillen sollte Fleisch einige Minuten ruhen.
10. Erst am Ende salzen: Denn Salz entzieht Fleisch Flüssigkeit.



Familiensache?

Hallo liebe Kinder!

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



Deine Familie ist toll. Kannst Du die Verwandtschaftsgrade unterscheiden? Wenn also die Schwester deines Onkels nicht deine Tante ist, wer ist sie dann???

A. Mutter
B. Cousine
C. Schwester

Lösung: Sie ist dann Deine A. MUTTER

RÄTSELSPASS AM WOCHENENDE

histor. spanische Flotte	Sachverzeichenis	Hundekrankheit	großer Papagei	israel. Stadt am Golf von Akaba	englischer Männername	griechische Unheilsgöttin	Pappel mit fast runden Blättern	Hauptstadt von Tibet	Sprechgesang moderner Musik	Malaiendolch	Geschwindigkeit (Mz.)	US-Krimi-Serie (engl.)	Rinne an Berghängen	gepflegt, ordentlich	Ziergrasfläche	Fluss durch Kufstein (Tirol)	Rage	direkt, von vorn	jeder-mann (Hinz und...)
			6			Gauner					ver-langen					laute Mittel-lung			
Einstei-gihilfe am Zug		Zier-strausch				Nervenzelle	Not-signal				deutsche Vorsilbe	Papst-name				scharfe Kurve	englisch: eins	11	slawi-scher Herrscher 1660
	4		blind-wütiges Tölen (Mz.)	chem. Zeichen für Argon	See in Schott-land (Loch...)			Rohr-leitung für Erdöl und Gas		franzö-sische Königs-anrede		ziel-gerichtetes Tun		Ge-liebter der Julia	Braut-schmuck			Nahver-kehrszug	viel Wissen haben
Lärm		gefüllte Back-ware			13	Tier-höhle													
		eine Fleisch-ware	Brat-gefäße	nicht alt												afrika-nische Hunds-affenart	skand. Erzähl-stil des MA.		
dt. Aktien-index (Abk.)	Textil-messe in Düssel-dorf	Zwerg der Edda	Ölliefer-länder-verbund (Abk.)			zwei Musizie-rende						Schul-stadt an der Themse	Truppen-verband	Schwie-rigkeit				Schild des Zeus	Vorname der Derek
Sohn des Apollo		Nacht-greif-vogel		früherer Name Tokios								ein Umlaut		Ha-schisch (ugs.)		See-manns-gruß			Verbindungs-stift
un-menschlich				span. Appetit-häppchen															
	3		westl. Militär-bündnis (Abk.)			deutsche Vorsilbe													
Wasser-schutz-wall	Kfz-Z. Kulm-bach		Räuber-voik in der Bibel	Fremd-wortteil: ...freund	nahe Ange-hörige														Kfz-Z. Ludwigs-burg
			1	betrügen															
dt. Fußball-bundes-trainer	japani-sche Silben-schrift	kleinste Büffel-art	Um-schlossenes																
Frauen-gemä-cher im Orient		Anord-nung des Zaren	Kosovo-Friedens-truppe (Abk.)	chem. Zeichen für Nickel															
kurz für: in das	14	Infantin von Spanien	spaßen				Luft-bläschen auf Wasser	Wagen mit Zug-tieren											
				eine Wurf-scheibe															
absurd	Kammer-jungfer	italie-nischer Heiliger 11595	Nieren-sekret, Ham		Kaffee-haus	sehr abschüssig						Polizei-sonder-einheit (Kw.)	Kfz-Z. Schles-wig						
Pistole (ugs.)	Schul-note		geröstete Kar-toffel-scheiben					altrom. Längen-maß (30 cm)	tra-gender Baum-teil										
				Frauen-unter-kleidung (Abk.)	Schlange im ‚Dschun-gelbuch‘	ehem. deutsche Münze (Abk.)	hoch-wertige Tee-sorten						Titelfigur bei Thomas Mann						
Schach-figur	bunt																		
				persön-liches Fürwort (4. Fall)		Behin-derung													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">Auflösung des Rätsels</p> <p style="font-family: monospace; font-size: small;"> T E D N O D S I N N W W E H N H I E W Y O L I N U R I N E R G I B R N N W W I S H S P I H S C H O N S N Z V G L S I S T I S I C H N O U S T L V G L D I S M E S I R E S I R K S E I O H G N H H S T M M W G G G G G G G G G G Z E A T S U S S U S S U S S U S S U S S O I W J S O R d N N N N N N N N N N O B N E G V H W E N N N N N N N N N I O H V J S O R d N N N N N N N N N W E T O b d e N N N N N N N N N N N W G T H H N O I S N N N N N N N N N I T S H E R E J S R E I S S I S S I S S I Z N V A K V S E N T I P E S S E N N N N N O N O N S V B M M N N N N N N N N E N O N O N O R O F O R O F O R O F O K A R K A R K A R K A R K A R K A R K A L E L E L E L E L E L E L E L E L E L E </p> </div>					



Sachsen Medien

MEHR SICHTBARKEIT, MEHR REICHWEITE, MEHR ERFOLG!

www.sachsen-medien.de