HOROSKOP

Widder
21.03. - 20.04.

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

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.

Stier
21.04. - 20.05.

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

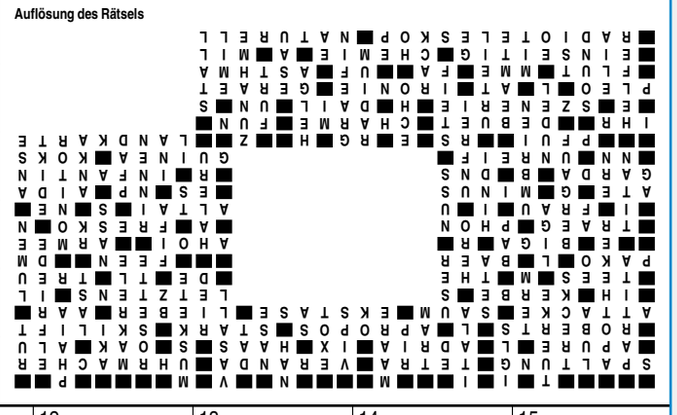
HUSTEN	NIEREN	HERZ	GRENZE
a) FORM	b) RAND	c) ZEUG	d) BEULE
O			
OHREN	HAFEN	AUS	NACHT
WEISE	SPRUNG	FAUST	WETTER

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	südd.: Straßenbahn	Grabinschrift (Abk.)		Krater erloschener Vulkane	wichtige Personen (Abk.)	fremdartiger Mensch	nicht weit entfernt		Teil des Gesichtes	niederd.: 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)			3		Sumpfrohr		englisch: Eiche				Leichtmetall (Kw.) / Bürde		
US-Filmstar (Julia)				14				Borstenhaar		übrigens / Softwarenutzer			15					kraftvoll						Winterspor teinrichtung						
	5						Rand, Besatz					rauschhafte Verzückung									Briefanrede							Wappentier				Einheit des Lichtstroms
Angriff			kleiner Einschnitt, Scharte						englisch: Held																	8			französisch: er		
Heißgetränke					Spielklasse (Sport)		engl. Artikel / Kölner Band														kürzlich			Weltfußballbund (Abk.)			loyal, ergeben			
		9		auf wärts		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				1			kaiserliches Gesetz	
griechische Unheilsgöttin		Gattin		10			Lautstärkemaß		gefangen																Weg, Fuhr		Sänger der 60er (Paul)			Gabeldeichsel
	12		südd.: Hausflur		ein Rechenzeichen																sächliches Fürwort			Frauenname			Oper von Verdi				
					Teigware		genetischer ‚Fingerabdruck‘														Staat in Westafrika		Prinzessin in Spanien						2		
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					11		Esprit							Vergnügen (engl.)				Viehunterkunft									
Wortteil: mehrfach		Bühnenbild / Prophet im A.T.									Regal für die Musikanlage		Parlament von Irland		4			Zwillingsbruder Jakobs			Figur von Erich Kästner										
				chinesische Philosophie		gemeinsam			feiner Spott							Maschine				13												
Massenandrang					Madame (Abk.)				indianische Sprachfamilie			Geschäft der ehemaligen DDR	Fremdwortteil: bei, daneben			Anfälle von Atemnot		7													
sehr parteiisch				6						Naturwissenschaft							babylonische Gottheit		Stammvater der Iren												
Gerät z. Sternenforschung														natürliche Veranlagung																	

Auflösung des Rätsels



079-327-200-ww-384