## HOROSKOP

**Widder** 21.03. - 20.04.

Nutzen Sie den Sommer, um Ihrem Gefühlsleben neuen Schwung zu geben. Eine kleine Abwechslung hat noch niemandem geschadet.

**Stier** 21.04. - 20.05.

Seien Sie kompromissbereit. Nur so können Sie einen drohenden Konflikt verhindern. Denn dieser würde Sie nur unnötig viel Kraft und Energie kos-ten.

**Zwillinge** 21.05. - 21.06.

Seien Sie jetzt besonders aufmerksam, dass Ihnen keine Fehler passieren. Nur eine kleine Nachlässigkeit kann sonst schon Nachteile bringen.

**KREBS** 22.06. - 22.07.

Zeigen Sie, dass Sie sich einsetzen können. Ihre Leistung bringt Ihnen dann auch einen wichtigen Vorsprung gegenüber anderen Mitbewerbern.

**Löwe** 23.07. - 23.08.

Sie müssen eine Durststrecke überwinden. Gelegentliche Ruhepausen helfen Ihnen, Ihre Kräfte neu zu aktivieren um weiterzumachen.

**Jungfrau** 24.08. - 23.09.

Verlieren Sie sich nicht in Kleinigkeiten sondern behalten Sie Ihre großen Ziele vor Augen. Auch wenn es manchmal schwer ist, machen Sie weiter.

**Waage** 24.09. - 23.10.

Nutzen Sie die kommenden Tage, um gemeinsame Ziele festzulegen, und reden Sie mit anderen darüber. Alleine kommen Sie nicht weiter.

**Skorpion** 24.10. - 22.11.

Lassen Sie sich genug Zeit, um sich zu überlegen, wo Sie den Hebel ansetzen müssen. Dann kommen Sie schneller als erwartet zu einem Erfolg.

**Schütze** 23.11. - 21.12

Verbringen Sie Zeit mit Menschen, mit denen Sie sich verstehen. Sie können dadurch neue Kraft tanken, die Sie in nächster Zeit gut brauchen.

**Steinbock** 22.12. - 20.01.

Nehmen Sie sich etwas Zeit für Ihre Freunde. Kümmern Sie sich dabei besonders um die, die Sie lange nicht mehr gesehen haben.

**Wassermann** 21.01. – 19.02.

Engagieren Sie sich vor allem nachmittags für ein berufliches Ziel. Die Vormittage sollte Sie zur Vorbereitung Ihrer Vorhaben nutzen.

**Fische** 20.02. - 20.03.

Jetzt bekommen Sie endlich den Lohn für eine frühere Leistung. Heben Sie aber nicht gleich ab, sondern machen Sie weiter wie bisher.

## FAMILIENTIPP ZUM WOCHENENDE

# Schlauch, Rutsche, Kinderwagen: Alles Hitzefallen für Kids

Um Kinder bei unerträglicher Hitze zu schützen, denken besorgte Eltern an Sonnencreme, Schatten und ausreichendes Trinken. Doch es gibt Orte, die auf den ersten Blick harmlos erscheinen, sich aber als gefährliche Hitzefallen entpuppen.

Für kleine Racker bringt es meist einen Riesenspaß, an heißen Tagen mit dem Schlauch abgespritzt zu werden und mit den Wasserstrahlen um die Wette zu hüpfen. Was wie eine harmlose Abkühlung wirkt, kann aber schlimm enden: Wasser, das längere Zeit in einem Gartenschlauch in der Sonne steht, kann sich stark aufheizen. Eltern sollten das erste Wasser ablaufen lassen und die Temperatur vorab mit der Hand prüfen.

Auch Spielplätze können sich bei direkter Sonneneinstrahlung stark aufheizen. Eltern ist oft durchaus bewusst, dass Metallrutschen richtig heiß werden können. „Weniger bekannt ist, dass auch Kunststoff, Gummi oder dunkle Fallschutzmatten Temperaturen erreichen können, die für Kinderhaut problematisch sind", sagt Till Dresbach, leitender Oberarzt der Klinik für Neonatologie und Kinderintensivmedizin am Uniklinikum Bonn. Sein Rat: Eltern sollten Spielgeräte und Oberflächen vor der Nutzung mit der Hand prüfen. Kinderhaut ist deutlich empfindlicher als die Haut Erwachsener. Deshalb gelte: Was für die Hand eines Erwachsenen bereits unangenehm heiß ist, kann für Kinder schmerzhaft oder sogar gefährlich werden.

**Eine Gefahr für Kinder: Auch Spielgeräte wie Metallrutschen können sich bei direkter Sonneneinstrahlung stark aufheizen.**
Foto: Christin Klose/dpa

Wenn die Sonne brennt, sieht man oft, wie Eltern mit Tüchern und Decken den Kinderwagen abdecken, um Kinder vor den Strahlen zu schützen. Dabei entsteht allerdings ein unbeabsichtigtes Risiko. Dadurch kann die Luftzirkulation eingeschränkt werden, sodass sich Hitze im Wageninneren staut. „Ein Tuch über dem Kinderwagen spendet zwar Schatten, kann aber gleichzeitig die Luftzirkulation einschränken und einen Hitzestau begünstigen", erklärt Dresbach. Sein Rat: Kinderwagen sollten möglichst im Schatten stehen und ausreichend belüftet werden. Wichtig ist zudem, Kinder regelmäßig zu kontrollieren. Ein heißer oder feuchter Nacken kann auf eine beginnende Überhitzung hinweisen.

Besonders gefährlich sind abgestellte Fahrzeuge. „Schon wenige Minuten können ausreichen, damit sich ein Auto gefährlich aufheizt", warnt Dresbach. „Kinder dürfen deshalb niemals allein im Fahrzeug zurückgelassen werden – auch nicht bei geöffnetem Fenster." **DPA**

## DAS REZEPT DER WOCHE

Draußen gelingt die Auszeit vom Alltag. Man kann es mal ruhiger angehen lassen und sich Zeit nehmen für Freundschaft und Gespräche am Lagerfeuer. Jeder definiert sein persönliches Draußen anders – ob beim Kochen im Garten, mit Freunden am Feuer oder mitten in der Natur. Wenn die Freunde Bastian Schweinsteiger und Felix Neureuther Zeit finden, sich zu sehen, sind sie gerne zusammen unterwegs in der Natur. Am liebsten geht es dann los in Richtung Berge. Im Kofferraum dabei ist Ausrüstung zum Kochen im Freien. Spätestens wenn die Mägen knurren wird ein Feuer entfacht: In den Feuerschalen von Petromax wie dem Tyropit brennt es besonders raucharm. Am Dreibein hängt der Dutch Oven aus robustem Gusseisen – darin köchelt das Lieblingsrezept der Beiden.

### WURZELGEMÜSE-GULASCH

**Zutaten für 4 Personen:** 800 g Rindergulasch, 2 Handvoll Wurzelgemüse (Karotten, Pastinake, Sellerie), 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Paprika, Chili nach Geschmack, 2 EL Tomatenmark, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Kümmel, 1 l Gemüsebrühe, Öl, frische Kräuter (optional)

**Zubereitung:** Fleisch im heißen Dutch Oven rundum anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Gemüse kräftig rösten. Tomatenmark einrühren, würzen, mit Brühe aufgießen, Fleisch zurückgeben. Den Topf etwas höher über das Feuer hängen und bei ruhiger Glut 60–90 Minuten schmoren lassen, gelegentlich umrühren und nach Bedarf Holz nachlegen.

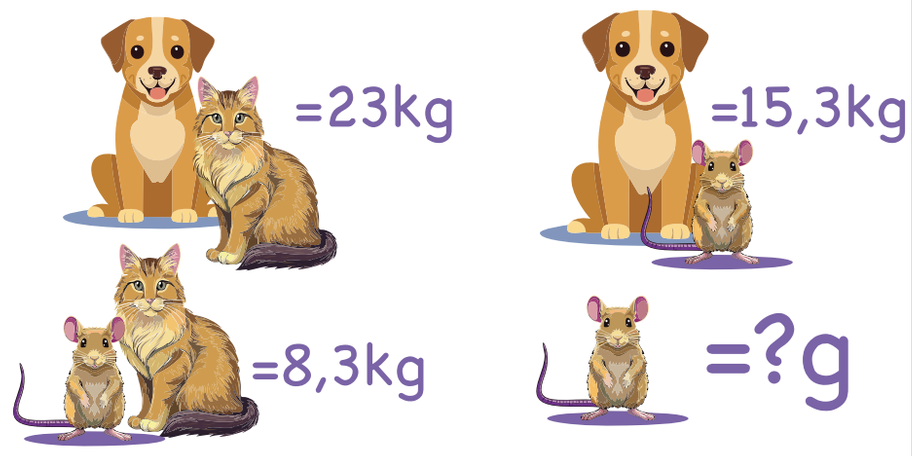
## Gramm-atur!

Word©Wide

Hallo liebe Kinder!

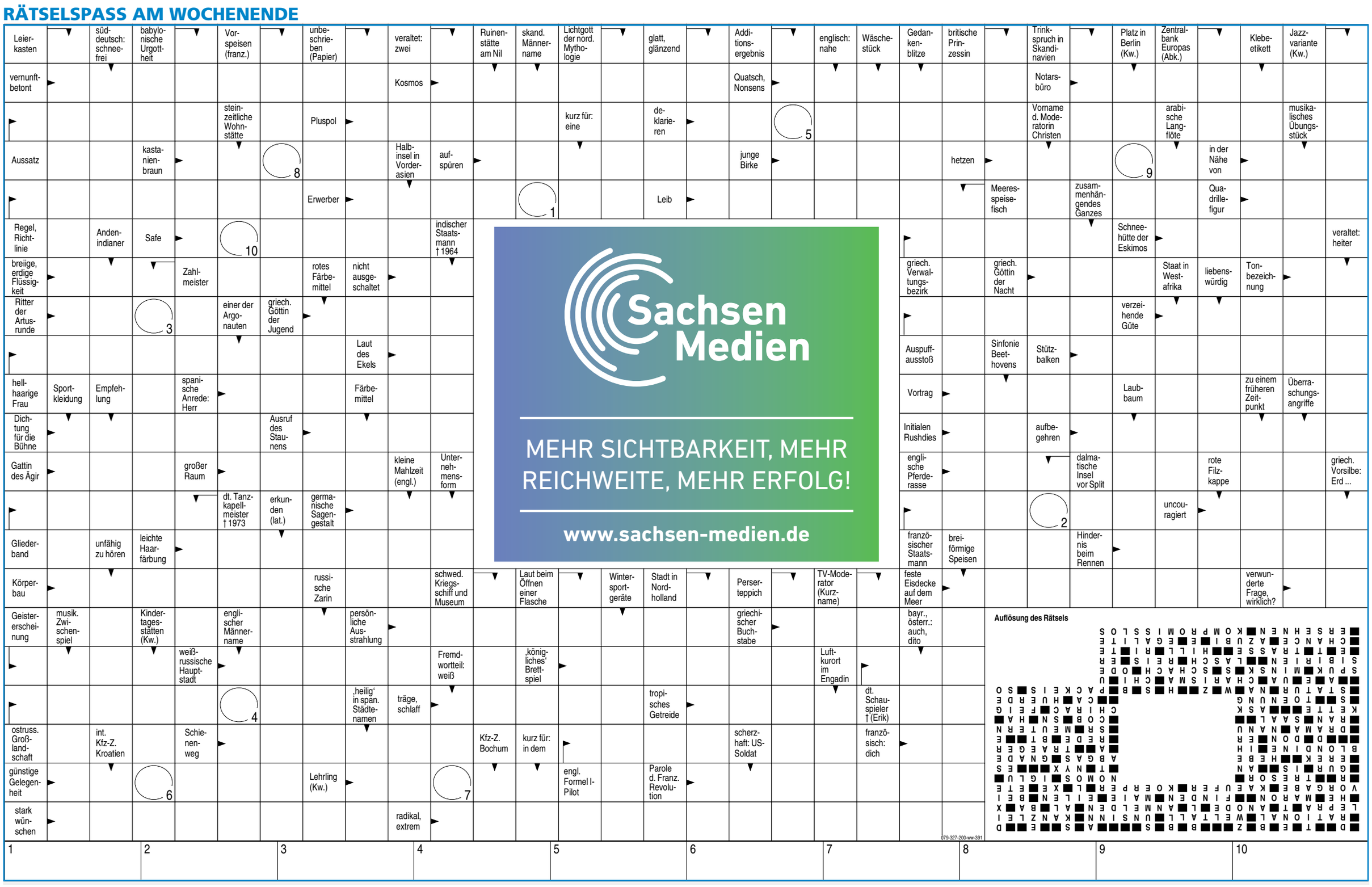
könnt ihr dieses Rätsel lösen? Viel Spaß beim Tüfteln! (Die Lösung findet ihr unten.)

Manche Tiere verstehen sich super, manche gar nicht - und dennoch möchten wir von euch wissen, wieviel wiegen sie? Schaut die Kombination an und versucht es herauszufinden.




Lösung: die Maus wiegt 300g, die Katze wiegt 8kg und der Hund wiegt 15kg

## RÄTSELSPASS AM WOCHENENDE




Sachsen Medien
MEHR SICHTBARKEIT, MEHR REICHWEITE, MEHR ERFOLG!
www.sachsen-medien.de