

HOROSKOP



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



Halten Sie unbedingt einen guten Vorsatz ein, auch wenn Sie etwas labil sind. Wenn Sie sich heute drücken, wird sich das später böse rächen.



Es kann ordentlich turbulent werden, die Ergebnisse sind aber letztendlich positiv. Und schließlich ist nur das Ergebnis wirklich entscheidend.



Nehmen Sie es nicht so ernst, wenn andere unter tags unruhig oder hektisch sind. Solange Sie Ihre Ruhe bewahren kann nichts schief laufen.



Sie können sich jetzt durchsetzen. Setzen Sie sich für Ihre Ziele ein. Pokern Sie dabei ruhig ein bisschen höher, Sie können nicht verlieren.



Im Beruf geht alles glatt bei Ihnen. Nachmittags und abends können Sie eine Idee weiterentwickeln, die Ihnen viel Freiheit schaffen kann.



In Ihnen bauen sich vermehrt negative Gefühle gegenüber einem anderen auf. Bevor Sie diese aber hervorkommen lassen, sollten Sie mit ihm reden.



Es können sich Ihnen derzeit gute Gelegenheiten zum Aufstieg oder zu Ihrer Weiterentwicklung bieten. Lassen Sie diese nicht vorbeiziehen.



Sie dürfen mit einer erfreulichen Überraschung rechnen. Diese wird sie sowohl privat als auch beruflich deutlich nach vorne bringen. Nutzen Sie dies.



Wenn Sie einen Fehler verzeihen, kommen Sie einem anderen Menschen näher. Vielleicht ist dieser ja letztendlich die Liebe fürs Leben?



Ihr Gefühlsleben ist momentan etwas durcheinander. Sie können sich zwischen zwei Menschen einfach nicht entscheiden. Es wäre gut dies zu ändern



Werden Sie jetzt nicht krank. Sie brauchen in nächster Zeit viel Energie um bevorstehende Probleme zu meistern. Schonen Sie sich also ein bisschen.

FAMILIENTIPP ZUM WOCHENENDE

Bildschirmzeit in den Ferien: Wie geplante Zeitslots helfen

„Es gibt Eltern, den graut es regelrecht vor der Ferienzeit“, sagt Florian Buschmann. Sie suchen bei dem Berater für Medien-sucht Hilfe, weil sie Angst vor dem Dauerscrollen ihrer Kinder während der schulfreien Zeit haben. Und die sei nicht unbegründet, so der Experte für Medienkompetenz: „An Tagen ohne Schule verbringen Schüler durchschnittlich acht Stunden am Bildschirm – das wären dann 340 Stunden während der sechswöchigen Ferienzeit.“

Ist dieses ausufernde Dauer-scrollen und -zocken erst einmal eingerissen, sei es schwer, das nach Ferienende zu reparieren. Der Psychologe rät Familien, schon zu Beginn der Ferien feste Zeitslots für Mediennutzung zu vereinbaren. Andernfalls ständen täglich aufreibende Diskus-

sionen an. Ohne jetzt jeden einzelnen Ferientag bis ins letzte Detail durchzutakten, empfiehlt Buschmann aber schon, dass Eltern mit ihren Kindern ein Grundgerüst mit einzelnen Akti-

vitäten aufstellen. „In dem Plan soll festgelegt werden, wann welche Aktivität ansteht. Das schafft eine gewisse Struktur.“ Er würde dem Kind zur Planerstellung auch Onlinezeit zum

Recherchieren von Unternehmungen einräumen. Natürlich könnten auch Eltern Anregungen geben. Dabei sollten sie auf Dopamin-Aktivitäten setzen, also Beschäftigungen, die ähnlich wie die Display-Daddelei Glücksgefühle auslösen.

Buschmann schlägt etwa Ausflüge in einen Kletterwald, Hochseilgarten oder andere Parcours vor. Aufregend könnten auch sogenannte Mikroabenteuer werden, wie im Freien zu übernachten, Lagerfeuer oder Nachtwanderungen mit Taschenlampe. „Oder wie wär's mit einem Baumhaus-Projekt? Oder die Neugestaltung des Kinderzimmers? Einem Volkshochschul-Ferienkurs? Freunde einladen?“, zählt Buschmann mögliche Aktivitäten für die Ferienplanung auf.

Stehes das Grundgerüst, baue man dann einfach Zeitslots für Mediennutzung drumherum und setze so Leitplanken. „Ich würde das konkret im Vorfeld mit dem Kind durchgehen: Wann willst du an dem und dem Tag spielen? Dann trägt man etwa ein: 14 bis 17 Uhr Bildschirmzeit“, so Buschmann.

Und wenn das Kind nach einem aufregenden Tag im Phantasialand noch ein paar Stunden am Abend bis in die Nacht am Bildschirm verbringen will? „Bildschirmzeit nach einer Dopamin-Aktivität on top würde ich auf keinen Fall einplanen und auch nicht spontan erlauben. Äußert das Kind solche ein Anliegen, sollte man sich gar nicht erst auf Diskussionen einlassen und darauf verweisen: Das war nicht vereinbart!“ **DPA**



Feste Zeitslots für Mediennutzung helfen Familien, die Ferienzeit ohne ständige Diskussionen zu verbringen. Foto: Annette Riedl/dpa

DAS REZEPT DER WOCHE

Käsig, salzig, scharf und leicht säuerlich: Ein Snack, der all das vereint, klingt nach einem Gericht mit Sucht-Faktor. Dabei ist es einfach in der Zubereitung, aber dennoch raffiniert im Geschmack. Die Rede ist von Maiskolben – dieses vegetarische Maisgericht ist herrlich umami und besonders. Dabei halten sich die Maiskolben problemlos ein paar Tage im Kühlschrank, und auch bei den Toppings kann man ganz flexibel sein: Einfach verwenden, was der Kühlschrank gerade hergibt – fast alles passt.

Wasser zum Kochen bringen. Für ca. 20 Minuten kochen lassen, bis der Mais weich ist. Linsen waschen, trocknen und achteln. Für die Mayonnaise Ei und Senf in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab vermengen. Pürieren und langsam das Öl einfließen lassen, bis die Mayonnaise fest wird. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Die Maiskolben auf Teller legen, mit der Mayonnaise einstreichen und nach Wunsch mit Toppings belegen.

DPA

Mehr Rezepte unter
www.biskuitwerkstatt.de/

MAISKOLBEN

Zutaten für zwei Personen:
Für die Maiskolben: 4 Maiskolben, Koriander, 30 g geriebener Parmesan, 50 bis 100 g Feta, 1 Frühlingszwiebel, Tajin-Gewürzmischung (falls vorhanden), 1 Handvoll Rucola, 1 Bio-Limette.
Für die Mayonnaise: 1 TL Dijonssenf, 1 Ei, 100-125 ml neutrales Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Zitrone.
Zubereitung: Maiskolben im



RÄTSELSPASS AM WOCHENENDE

Wasser- rinne im Watt	Boots- wett- fahrt	kleinster Krank- heits- erreger	instän- dig bitfen	italie- nisch: drei	german. Ge- richts- treffen	altgrie- chische Grab- säule	ostdt. Sende- anstalt (Abk.)	kleines Bauern- haus	Schmelz- wasser- rinne	winzig gelockt	ein Balte	mittels, durch	Haupt- stadt von Jordanien	förmlich bei der Anrede (2 W.)	Skat- aus- druck	Stadt- teil von Minder- heiten	durch die Natur spa- zieren	leichter Pferde- zaum	Hochzeit	englisch: alt	Haus- lehrer Bis- marks
			Schau- spiel- haus- ticket		5				3		Wasser- förder- maschine				Absteige- quartier						
		7	franzö- sischer Männer- name		italie- nisch: sechs	harzloser Nadel- baum	Vulkan- gestein				franzö- sisch: Gold	japa- nisches Gewicht		all- gemein		10					
weit weg gelegene Gegend		necken						Nieder- schlags- art	6	Spieler eines Sport- teams			12		altch.in. Erfinder des Papiers		feier- liche Gelübde (Mz.)				
				Aas- vogel	2			Sieger beim Wetlauf				schlechte Ange- wohnheit					Becken- instru- ment		kleinste sieben- stellige Zahl		
vier- eckiger Behälter	Fremd- wortteil: gegen			Wasser- brot- wurzel		Stütz- kerbe							Geliebte des Zeus	ge- wissen- haft		er- for- der- lich				Zah- lungs- mittel	
chem. Zeichen für Terbium		Männer- name	un- modern (engl.)		Abk.: Europa- rat								Ausnuf des Schau- dems	Motor- ab- deckung		er- for- der- lich	erzäh- lende Dicht- kunst	scheues Waldtier	franzö- sischer Artikel		
				Aus- lands- bleibe (Mz.)		Rufname der Design- erin Joop									be- stimmter Artikel	hinter- hältig (ugs.)	unan- genehm hell				
Gruppe Gleich- gesin- ter	Heide- kraut		alt Römi- sche Kupfer- münzen		griechi- scher Meeres- gott													Vorname der Autorin Blyton		9	
Kose- name e. span. Königin		4			fremd- artiger Mensch		chemi- sches Element, Gas														
				Ammo- niak- verbin- dung		eng- lischer Artikel															
Kälte- erschei- nung		Haut- pflge- mittel	mit Bäu- men ein- gefasste Straße				amerika- nischer Reihen- tanz														
Notlage					Nonnen- kloster auf Kreta	Kfz-Z. Lüden- scheid									1		flaches Display (Abk.)		orienta- licher Woll- stoff	Frauen- unter- kleidung (Abk.)	
			franz., latei- nisch: und	eingesetz- tes Stoff- stück																	
Staat in Hinter- indien	altgrie- chischer Stadt- staat		früherer öster. Adels- titel			ein Unglück	vermin- dern	Meeres- strand	das Atom betref- fend	Stamm in Ghana	Wand- malerei auf Kalk		kubani- sche Münz- einheit	Karten- spiel					Zeit- messer		
Helden- gedicht			leichter Stoß	Berliner Luftfahrt- messe (Abk.)	Rinds- lenden- stück					hori- zontale Aus- dehnung		11									
				russi- scher Zaren- name		Morast	Verwun- derung						Gatte der Eva	medizi- nisch: Gewebe							
					„Unser Star für Baku“, Roman...	Lehns- arbeit		Töpfer- material		lang- schwän- ziger Papagei	an Stelle von										
Kraft- sport- gerät	chem. Zeichen für Gold (Aurum)		inner- asia- tisches Gebirge			deutsche Vorsilbe		chem. Zeichen für Neodym		Bogen- gang											
span. Appetit- happ- chen				Abk.: Akten- zeichen	sagen- haft				8		ei- förmige Gebilde		Vorname v. Schau- spieler Sharif								
Lehrling										Drei- finger- faulter											

</