## HOROSKOP

**Widder**
21.03. - 20.04.

Wollen Sie es wirklich darauf ankommen lassen, dass man Sie erst um Ihre Hilfe bitten muss? Geben Sie Ihre Lethargie auf, tun Sie etwas!

**Waage**
24.09. - 23.10.

Ein Zwischenfall trägt dazu bei, dass Sie Ihre vorgefasste Meinung revidieren müssen. Öffnen Sie Ihre Augen und akzeptieren Sie dies.

**Stier**
21.04. - 20.05.

Im Moment können Sie Kräfte an die Oberfläche bringen, von denen Sie bisher nichts geahnt haben. Nutzen Sie dies, es bringt Sie weiter.

**Skorpion**
24.10. - 22.11.

Ein Zerwürfnis hat lange genug gedauert. Streben Sie deshalb jetzt eine Versöhnung an. Die Zeit ist derzeit hierfür ausgezeichnet geeignet.

**Zwillinge**
21.05. - 21.06.

Jemand will Ihnen etwas hinter vorgehaltener Hand erzählen. Wenn Sie schlau sind, wenden Sie ihm gleich den Rücken zu und halten sich da raus.

**Schütze**
23.11. - 21.12

Sie dürfen sich auf eine Überraschung einstellen. Diese wird ganz gewiss dazu beitragen, dass ein Augenblick demnächst unvergesslich bleibt.

**KREBS**
22.06. - 22.07.

Auch wenn es schwerfällt, sollten Sie einmal über Ihren eigenen Schatten springen. Sturheit nützt Ihnen nämlich derzeit überhaupt nichts.

**Steinbock**
22.12. - 20.01.

Ein Mitmensch bereitet Ihnen Schwierigkeiten. Reagieren Sie nicht ungehalten darauf. Mit Worten würden Sie die Situation nur verschärfen.

**Löwe**
23.07. - 23.08.

Sie wissen, dass Sie eine Sache nicht allein erledigen können. Machen Sie deshalb wegen einem kleinen Fehler anderer bloss nicht so viel Wirbel.

**Wassermann**
21.01. – 19.02.

Wenn Sie darauf aus sind, könnte ein heißer Flirt die nächste Zeit bereichern. Seien Sie sich aber drüber klar, dass die Sache keine Zukunft hat.

**Jungfrau**
24.08. - 23.09.

Sie werden von unerklärlichen Stimmungsschwankungen gequält. Geben Sie sich diesen doch ganz einfach hin, es tut Ihnen vielleicht gut.

**Fische**
20.02. - 20.03.

Ein Widerstreit der Gefühle macht Ihnen schwer zu schaffen; einerseits zieht es Sie zur Familie hin, andererseits möchten Sie beruflich weiterkommen.

## FAMILIENTIPP ZUM WOCHENENDE

# Der Wald als Lernort für Kinder

Gerade an warmen Tagen ist der Wald ein beliebtes Ziel. Er bietet Schatten, Ruhe und vieles zum Entdecken. Für Kinder und Jugendliche ist er mehr als ein Ausflugsziel: Er ist ein lebendiges Klassenzimmer, in dem sich Natur, Artenvielfalt und die Nutzung des Rohstoffs Holz unmittelbar erfahren lassen. Zugleich lernen sie ein empfindliches Ökosystem kennen, das sich zu erhalten lohnt.

„Viele Zusammenhänge aus dem Wald können auf das Alltagsleben der Kinder und Jugendlichen übertragen werden, deshalb ist der Wald auch ein guter Lernort fürs Leben“, sagt Bernd Schindler, Waldpädagoge vom Kreisverband Hameln-Pyrmont der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald. Auch die Waldschutzorganisation PEFC betont das Entdeckungspotenzial, das der Wald durch seine Vielfalt bietet. Dies zu erhalten, ist das Ziel der von ihr festgelegten Standards für nachhaltige Waldbewirtschaftung, die viele Forstleute und Waldbesitzer beachten. Ein guter Einstieg beginnt mit genauem Hinsehen und Hinhören. So lassen sich etwa Biotopbäume entdecken, die als Lebensraum für Vögel, Insekten oder Fledermäuse eine wichtige Rolle spielen. Pflanzen, Pilze und Flechten finden dort geeignete Bedingungen. Aufschlussreich ist auch die Baumartenvielfalt: Wo Laub- und Nadelbäume gemischt wachsen, entstehen vielfältige Lebensräume. Dies fördert die Biodiversität und erhöht die Stabilität des Waldes gegenüber Klimaveränderungen und dadurch entstehender Schäden. Vogelstimmen lassen sich mit Apps oder Bestimmungsbüchern erkennen. Auch das Fotografieren und Teilen von Bildern in den sozialen Medien gehört für Jugendliche dazu. Solche „Insta-Walks“ können den Blick für den Wald und seine Nutzung schärfen.

**Für Kinder und Jugendliche ist der Wald gleichermaßen ein großer Abenteuerspielplatz wie ein Ort zum Entdecken und Lernen.**
Foto: DJD/Kollaxo Markt und Medien/PEFC Deutschland

Der Wald ist nicht nur Lebensraum, sondern auch Lieferant eines wichtigen Rohstoffs. Hier lässt sich gut erklären, wie Holz genutzt und verarbeitet wird – und wie daraus Alltagsprodukte wie Schreibblöcke oder Toilettenpapier entstehen. Wer den Wald als Lern-, Natur- und Erlebnisraum schätzt, versteht den Sinn der Regeln, die seinem Schutz dienen. Radfahren ist nur auf geeigneten oder markierten Wegen erlaubt. „Trails“ sollten Aktive nicht nur wegen der Waldtiere und der Vegetation, sondern auch wegen der Rücksichtnahme auf andere Erholungssuchende nie verlassen. Wer aufmerksam durch den Wald geht, findet schmackhafte Leckereien, die für den eigenen Gebrauch gesammelt werden können: zum Beispiel Löwenzahn, Giersch oder Walderdbeeren und Brombeeren (mehr Infos unter www.pefc.de). **DJD**

## KOCHEN MIT CHRISTINE DÖLLE

Wenn hochwertige Zutaten auf ehrliche Küche treffen, entstehen Gerichte mit besonderem Charakter. Französische Ente verbindet feines Aroma mit zarter Textur und bringt Abwechslung in die moderne Küche. In Kombination mit Linsen und aromatischem Wurzelgemüse entsteht ein herzhaftes Gericht, das Genuss und Bodenständigkeit auf elegante Weise vereint.

### LINSEN-EINTOPF MIT ENTE

**Zutaten für 4 Portionen:** 2 EL Olivenöl, 2 Schalotten, fein gewürfelt, 3 Möhren, in Scheiben, ½ Knollensellerie, gewürfelt, 2 Pastinaken, gewürfelt, 2 rote Paprikaschoten, gewürfelt, 1 Stange Lauch, in Ringe geschnitten, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, 1 TL Paprikapulver, 2 TL Tomatenmark, 200 g Puy-Linsen, 1 Lorbeerblatt, 1 kleine Zimtstange, 1 l Gemüse- oder Geflügelfond, 1 Rote Bete, gewürfelt, 2 Birnen, gewürfelt, 1 französisches Barbarie-Entenbrustfilet (ca. 400 g), Salz, Pfeffer. optional: frische Petersilie und/oder Crème fraîche

**Zubereitung:** Gemüse in Öl anbraten, Gewürze einrühren. Linsen, Lorbeer & Zimt zugeben, mit Fond aufgießen, ca. 40 Minuten köcheln. Nach 30 Minuten Rote Bete & Birne unterheben. Entenbrust rautenförmig einschneiden, salzen, pfeffern. Auf der Hautseite 7 Minuten, dann 5 Minuten auf der Fleischseite braten. Ruhen lassen, in Scheiben schneiden. Eintopf in Schalen anrichten, mit Entenscheiben servieren. Nach Wunsch mit Crème fraîche & Kräutern verfeinern. Tipp: Ein Schuss Rotwein verleiht dem Gericht zusätzliche Tiefe. **AKZ**

## Salat aus Obst!

Wordwide

Hallo liebe Kinder!

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

Hier sind die Buchstabenfelder durcheinander geraten. Wo findet ihr alles für einen Obstsalat? Bei 1) oder 2)?

1) NE NEMO BA LI NA
BE ME AU NE TR LO

2) EN LI NE MEBAMA
LI TR NE NE PE NU

Lösung: 1) LIMONE, BANANE, TRAUBE und MELONE

## RÄTSELSPASS AM WOCHENENDE

| | | |