



HOROSKOP

Es gibt viel zu tun

Sonne, Mars und Venus im Widder, das bringt Bewegung ins Leben. Ob Sie diesen Zeitraum als hektisch oder anregend erleben, hängt von Ihrem Temperament ab. Pluto heizt die Stimmung noch an. Wichtig ist, sich nicht unter Druck setzen zu lassen. Nicht alles muss sofort geschehen.



**Wassermann**  
21.1.–19.2.

Ihr Optimismus in dieser Woche ist gross. Die Arbeit geht Ihnen flott von der Hand. Auch in der Liebe dürfen Sie sich über prickelnde Momente freuen. Singles kommen ebenfalls auf ihre Kosten. Eine Woche voller Lebensfreude.



**Fische**  
20.2.–20.3.

Mit indirekten Strategien kommen Sie in dieser Woche schneller ans Ziel. Vermeiden Sie offene Konfrontationen. Halten Sie sich bedeckt, und lassen Sie die Zeit für sich arbeiten. Liebestechnisch ist sanfte Verführung angesagt.



**Widder**  
21.3.–20.4.

Ihr Tatendrang ist diese Woche riesig. Es besteht die Gefahr, übers Ziel hinauszuschiessen. Ihre Umwelt fühlt sich überrollt. Besser die eigenen Pläne vorher mit der Umwelt abstimmen. Das erspart Ärger und kostet nicht viel Zeit.



**Stier**  
21.4.–21.5.

Rund um Sie macht sich im Job Hektik breit. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen, Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut. Also nicht hetzen lassen, bleiben Sie Ihrem eigenen Tempo treu. Am Ende werden Sie triumphieren.



**Zwillinge**  
22.5.–21.6.

Nun brauchen Sie vier Hände, überall gibt es interessante Aufgaben. Sie sind auf Zack und denken schnell. Doch die dauernde Konzentration wird Ihnen mitunter zu viel. Sie sind weniger belastbar, als Sie denken.



**Krebs**  
22.6.–22.7.

Dicke Luft? Verkiechen Sie sich nicht in den Schmollwinkel. Erledigen Sie Ihr Plansoll, ohne sich in Streitereien verwickeln zu lassen. Gehen Sie aus der Schusslinie. In der Liebe Herz und Gefühl zeigen, ohne die Dinge zu zerreden.



**Löwe**  
23.7.–23.8.

Nun sind Sie energisch und vital. Wer Sie reizt, bekommt Ihre Krallen zu spüren. Eine gute Woche, um Dinge zu entscheiden. Auch in der Liebe tut sich einiges. Wer Sie zum Schnurren bringen möchte, muss aber etwas zu bieten haben.



**Jungfrau**  
24.8.–23.9.

Es gilt nur Sticheleien gekonnt abprallen zu lassen. Wer Sie kritisiert, sollte zuerst vor der eigenen Tür kehren. Lassen Sie sich nicht unterkriegen. Stellen Sie bei Konfrontationen die Zuständigkeiten richtig.



**Waage**  
24.9.–23.10.

Venus, Sonne und Merkur im Gegenzeichen Widder laden die Atmosphäre auf. Möglich, dass jemand überreagiert. Hier hilft nur energisches Durchgreifen. Besser ein kurzes reinigendes Gewitter als schwelende Spannungen.



**Skorpion**  
24.10.–22.11.

Sie sind energiegeladener und tatenfreudiger. Eine gute Woche, um liegen gebliebene Dinge aufzuarbeiten. Nun geht es ruck, zuck. Langsame Zeitgenossen fühlen sich durch Ihr Tempo überfordert. In der Liebe sprühen die Funken.



**Schütze**  
23.11.–21.12.

Mars in Spannung zu Ihrem Zeichen schwächt Ihr Immunsystem. Gehen Sie sorgsam mit Ihrer Energie um. Vitamine und genug Schlaf sind nun wichtig. Überfordern Sie sich in Job und Sport nicht. In der Liebe darfs etwas mehr sein ...



**Steinbock**  
22.12.–20.1.

Die Dinge entwickeln sich diese Woche rasch weiter. Ihr Plansoll schaffen Sie locker. Auch neue Möglichkeiten könnten sich diese Woche auftun. Strecken Sie Ihre Fühler aus. Vielleicht ist eine interessante Herausforderung dabei.

AM RANDE

Der Krise sei Dank

Von Olivier Berger. – Die Wirtschaftskrise bleibt Thema Nummer 1 – trotz eines Winters, der seit gefühlten 18 Monaten andauert, und der offensichtlichen Talentfreiheit der diesjährigen «Music Star»-Kandidaten. Natürlich bringt die Krise viel Schlechtes mit sich. Im Sinne von alt Bundesrat Adolf Ogi «Der Aufschwung beginnt im Kopf» sei hier aber auch einmal darauf hingewiesen, dass die Rezession auch ihre durchaus begrüssenswerten Aspekte hat. Welche, verraten wir gern: **Consultants:** Dank der Wirtschaftskrise sind die Zeiten vorbei, da sich jeder KV-Stift mit zwei Abendkursen Wirtschafts- und jeder arbeitslose Journalist PR-Berater nennen und damit auch noch Geld verdienen konnte. **Mode:** Dank schmaleren Budgets ist Manolo Blahnik wieder ein spanischer Schuster und kein Halbgott, und Roberto Cavalli durchdringt den Modemarkt nicht mehr hinunter bis in die letzte H&M-Filiale. **Wirtschaft:** Wer seine dritte Säule bei

einer Versicherung abgeschlossen, statt bei einer Grossbank auf Aktien aufgebaut hat, wird nicht mehr milde belächelt. **Kommunikation:** Mit dem Friseur oder beim Metzger kann wieder übers Wetter und das Tagesgeschehen geplaudert werden, weil nicht mehr jeder Wildfremde einem um jeden Preis die neusten exorbitant erfolgversprechenden Anlagestrategien aufschwätzen will. **Freizeitgestaltung:** Weil nicht mehr Kreti und Pleti jede freie Minute und die Hälfte der Arbeitszeit über den Golfplatz stolzieren müssen, werden andere Freizeitbeschäftigungen wie Lesen eine Renaissance erleben. **Musik:** Das musikalische Niveau wird steigen, weil Eltern, deren Kinder Banker werden wollen, ihnen raten, doch besser erst was Gescheiteres zu machen – zum Beispiel Rockgitarrist. **Politik:** Dank der Wirtschaftskrise wird endlich wieder über etwas anderes diskutiert als einen alt Bundesrat – ausser von ihm selber.

KINESIOLOGISCH

Hyperaktivität

«Du kannst nie ruhig sitzen! Konzentriere dich doch! Zappelphilipp!» Vielen Menschen, Kindern wie Erwachsenen, die nach heutiger Diagnose als «hyperaktiv» gelten, werden diese Worte einfach so um die Ohren geschlagen. Die Ursachen für das Phänomen Hyperaktivität sind vielschichtig. Auf der körperlichen Ebene stecken oftmals Unverträglichkeiten dahinter. Das beginnt bei der Ernährung. Das fehlende Frühstück etwa bringt den Blutzucker durcheinander, sodass schon um 9 Uhr die ersten Schokoriegel, Süssigkeiten und Energydrinks konsumiert werden – mit Konservierungs- und Farbstoffen, Geschmacksverstärkern und Zucker. Diese Substanzen werfen unser Hormonsystem aus dem Gleichgewicht oder führen zu Panikreaktionen im Verdauungstrakt, sodass das Immunsystem überstrapa-

ziert wird. Hier würde eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit frischen Lebensmitteln helfen. (Ein weiterer Schritt ist das kinesiologische Austesten von Nahrungsmitteln und anderen Stoffen wie Umweltgiften, Pflanzen, Waschmitteln und vielen mehr.) Hyperaktivität kann auch psychische Ursachen haben. Erwartungs- und Leistungsdruck, übrigens auch innerhalb der Familie, können belasten. Erfahrungen sprechen dafür, dass man mit geeigneter naturheilkundlicher Unterstützung sehr viel zur Beruhigung sowie zu entspannterer Lebensqualität beitragen kann und oftmals keine Medikamentierung nötig ist.

Der Autor **Romuald Schaniel** (46) ist kantonal anerkannter Naturheilpraktiker TEN (Traditionell Europäische Naturheilkunde). Er arbeitet in der Praxis und Schule Fontisana in Malans.

BITS & BYTES

Sportlich im Web

Die reale und die Onlinewelt verschmelzen immer mehr miteinander, auch beim Sport – wenn wir wollen. Die beiden populärsten Systeme, nikeplus.com von Nike und Apple und miCoach von Adidas, vernetzen den Jogger mit dem Web: Mittels iPod oder Handy werden Daten wie Schritte, Entfernung oder Herzfrequenz aufgezeichnet und später automatisch über eine Webplattform synchronisiert und ausgewertet. Beide Lösungen benötigen aber die entsprechende Hardware, die nicht ganz billig ist. Mobota.net hingegen vernetzt den Sportler ebenfalls mit einer Web-2.0-Community, kommt aber ohne zusätzliche Hardware aus – vorausgesetzt, man verfügt über das richtige Equipment: ein Handy oder PDA mit integrierter GPS-Funktion. Die kostenlose Mobota-Software besorgt den Rest.

Mit Hilfe der GPS-Funktion und der Mobota-Software werden dabei die Geschwindigkeiten der Sportler gemessen. Die während des Sports aufgezeichneten Positions- und Leistungsdaten werden auf das Mobota-Portal hochgeladen und dort optisch aufbereitet angezeigt. Mit Hilfe der Daten können die Leistungen von verschiedenen Sportlern oder verschiedenen Aufzeichnungen von einem Sportler auf der gleichen Strecke miteinander verglichen werden. Es wird somit ein virtueller Wettkampf ermöglicht, bei dem die Sportler zeitversetzt gegeneinander antreten. Die Plattform Mobota wird ständig erweitert. Interessierte finden unter [www.mobota.net](http://www.mobota.net) weitere Informationen.

Der Autor **Hans-Dieter Zimmermann** ist Leiter des Schweizerischen Instituts für Informationswissenschaft SII an der HTW Chur.

ANZEIGE

SIE HABEN  
EINE FIXE IDEE.  
WIR DEN FIXEN  
PREIS DAZU.



OFFICIAL SPONSOR  
SCHWEIZER CUP  
by GFA

Wir bauen nach Ihren individuellen Wünschen – zum garantierten Festpreis.

**Jetzt informieren:**  
[www.swisshaus.ch](http://www.swisshaus.ch)  
oder 0800 800 897



MEDEA CHF 412'200.–, schlüsselfertig, inkl. Keller



**SWISSHAUS**  
DAS HAUS, DAS DIESEN NAMEN VERDIENT