

LEICHT UND LECKER

Vegetarische Gyros-Pfanne

- Zutaten für 2 Portionen:  
 3 Paprika (rot und gelb)  
 200 g Champignons  
 2 Zwiebeln  
 7 EL Olivenöl  
 2 TL Gyrosgewürz  
 150 g Joghurt  
 1/2 TL Chiliflocken  
 gehackte Petersilie oder Minze  
 Salz und Pfeffer

Paprika waschen, putzen und vierteln, dann in Streifen schneiden. Champignons putzen und je nach Größe gegebenenfalls halbieren. Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebeln scharf anbraten. Mit etwas Gyrosgewürz bestreuen und herausnehmen. Wieder 2 EL Öl in die Pfanne geben und diesmal die Paprikastreifen anbraten. Mit Gyros-Gewürz, Salz und Pfeffer würzen. Pilze und Zwiebeln wieder in die Pfanne geben und das Ganze noch einmal kurz anbraten. In der Zwischenzeit Petersilie unter das Joghurt rühren. Mit dem restlichen Öl beträufeln und Chiliflocken daraufstreuen. Zusammen mit der Gyros-Pfanne und Fladenbrot servieren.



Laufräder und magische Zauberwesen begeistern kleinere Kinder gleichermaßen. Foto: Thinkstock

ANZEIGE

KEINE LUST AUF DIESEL, STAUS, & FAULE EIER?

Ich auch nicht. Treffen wir uns diese Woche zum E-Bike-Testen bei der BIKEAGE eG in Barmmental? Gut.

Bringen Sie uns ein Oster Ei mit? Wir schenken Ihnen dafür eine Fahrradklingel.



BIKEAGE eG - Hainstraße 76 - Barmmental - Tel. 06223 95411827 - www.bikeage.de

WOHLFÜHLTIPP

Erholsamer Schlaf

Auch wenn man sich meist nur mit geschlossenen Augen dort aufhält: Wer sich in seinem Schlafzimmer wohlfühlt, der schläft auch entspannter ein. Also ruhig mal in einen neuen Wandanstrich investieren, hübsche Vorhänge oder neue Nachttischlampen. Am besten schläft es sich außerdem in einem abgedunkelten Raum. Denn Lichteinfluss hemmt das „Schlafhormon“ Melatonin. Schon der Schein einer Straßenlaterne kann erheblich den Schlaf stören. Auch erholsames Durchatmen ist wichtig. Daher – wann immer es möglich ist: Das Fenster kippen und abends nicht so schwer essen. (csw)

GEWINNQUOTEN

**Lotto am Samstag:** Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 2.831.911,20 €; Kl. 2: 563.506,30 €; Kl. 3: 13.416,80 €; Kl. 4: 3.696,40 €; Kl. 5: 268,50 €; Kl. 6: 49,30 €; Kl. 7: 28,00 €; Kl. 8: 11,80 €; Kl. 9: 5,00 €.  
**Spiel 77:** Kl. 1: 977.777,00 €; Kl. 2: 77.777,- €; Kl. 3: 7.777,- €; Kl. 4: 777,- €; Kl. 5: 77,- €; Kl. 6: 17,- €; Kl. 7: 5,- €.  
**Super 6:** Kl. 1: 100.000,- €; Kl. 2: 6.666,- €; Kl. 3: 666,- €; Kl. 4: 66,- €; Kl. 5: 6,- €; Kl. 6: 2,50 €.  
**13-er Wette:** Kl. 1: 64.921,10 €; Kl. 2: 519,50 €; Kl. 3: 44,30 €; Kl. 4: 9,30 €.  
**6 aus 45:** Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 480.708,20 €; Kl. 2: unbesetzt; Kl. 3: 1.183,30 €; Kl. 4: 25,70 €; Kl. 5: 16,00 €; Kl. 6: 2,50 €.  
 (ohne Gewähr)

Elfen oder Steine suchen: Das lockt Kinder vor die Tür

Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen – Selbst Jugendliche lassen sich mitunter ködern

Von Frauke Gans

Geht doch mal an die frische Luft! Der halbherzig ins Kinderzimmer gerufene Satz wird zwar oft gehört, aber ignoriert. Vor allem, wenn die Eltern selbst gemütlich auf dem Sofa sitzen. Wie lockt man also den Nachwuchs vor die Tür?

„Spaß soll es machen.“ Diplompsychologin Daniela Kreitz bildet Erzieher an der Hellen-Keller-Schule in Weinheim aus und unterrichtet am Sozialwissenschaftlichen Gymnasium: „Erwachsene gehen lieber raus, um zu wandern, als zum Supermarkt zu laufen.“ Deshalb sollten sie nicht vergessen, dass die Unternehmungen im Freien auch auf den Nachwuchs zugeschnitten sein sollten. „Schleift man die Kinder auf Spaziergängen mit und sie langweilen sich, verleidet man ihnen Frischluftaktivitäten.“

Der Trick ist, an Interessen anzuknüpfen. Auch an die eigenen. Denn Eltern sind in zufriedenen Zustand ebenfalls angenehmer und sollten als Vorbild nicht schlecht gelaunt am Spielplatzrand stehen, sondern fröhlich und oft etwas draußen unternehmen. Der Nachwuchs merkt sich das. Deshalb auch nicht mit anschließendem Fernsehen oder Süßigkeiten den Ausflug belohnen. Im Freien zu spielen, soll das Vergnügen sein: Positive Verbindungen knüpfen. Dann gehen Kinder irgendwann ganz von alleine an die Luft.

„Und je jünger sie regelmäßig nach draußen gehen und dies als angenehm empfinden, umso eher wird es zur Routine, auch in späteren Jahren.“ Im Babyalter ist das simpel. Gehen die Eltern oft raus, ist der Säugling dabei. Klein-



Fit in den Frühling

kinder haben aber ihren eigenen Willen und wissen genau, was sie möchten. Und das ist leider oft das Kinderfernsehen. Wie lenkt man ihr Interesse auf anderes?

„Ab dem dritten Lebensjahr beginnt die magische Phase und dauert meist, bis die Kinder fünf sind. Dann kann man mit ihnen auf Elfen- und Waldmännersuche gehen. Natürlich funktionieren auch Lauf- und Dreiräder. Aber wenn die Eltern einen Ausflug machen möchten, auf denen Gefährte und ähnliches nicht mit können, brauchen sie nur Zauberwesen einzubauen. Die meisten Kleinkinder machen sofort mit.“ Aber auch den großen Bagger anschauen gehen oder eine neue Schaukel ausprobieren reizt oft mehr, als im Zimmer zu hocken.

Im Grundschulalter startet die Wettbewerbs- und Sammelpphase. „Mit Spie-

len oder Aktionen wie das Sammeln von Blättern, Steinen und Früchten, lockt man Kinder ab sechs leicht aus dem Haus.“ Extra Herausforderungen sind Events wie Geocaching und Schnitzeljagden. Oder ein Picknick, Tierspuren suchen und in den Zoo gehen sind gute Freiluftanreize und auch für die Eltern unterhaltsam. Ausgeprägte Stubenhocker lockt man mit extravaganteren Methoden wie Lagerfeuer oder Metallsuchgeräten zum Schätze finden ins Freie. „Es bietet sich auch an, für die Kinder Freunde mitzunehmen. Für mehrere ist es lustiger.“

Alles noch leicht zu lösen, bis zum Teenialter. Jugendliche in der Pubertät mit dem auch noch erhöhten Schlafbedarf zu motivieren, erfordert härtere Geschütze. Ideal ist eine ausgefallene Sportart. Manchmal muss man herumprobieren. Vom Rudern, über Parcours, Paintball bis zum Crossgolf. Wer sich wirklich für keinen Sport begeistern kann, macht eventuell gerne draußen Fotos oder Videos. „Auf Bilderjagd gehen, macht meist allen Spaß: von den Kleinsten bis zu den Erwachsenen.“ Auch das Smartphonespiel „Pokemon Go“ ist eine super Freiluftbeschäftigung. Solange die Spieler auf Verkehr und Umwelt achten. Hilft in der Hormonchaosphase gar nichts, kann man immer noch den Teenie mit seinem Tablet im Freien unter einen Baum setzen oder die Fenster weit aufmachen. Irgendwann verlässt er sein Bett meist von selbst wieder.

ROMAN

Heidelberger Wahnsinn

Roman von Hans-Peter Baumann, Copyright by Emons Verlag

115 Fortsetzung  
 Nur aus mitfühlendem Interesse habe er sich nach dem einen oder anderen Aspekt ihrer Ermittlung erkundigt, um vielleicht helfen zu können. Das könne sie doch nicht so falsch aufgefasst haben.

Als Sonia aufgelegt hatte, fühlte sie sich elender als zuvor. Bonkhorst hatte sie mit seinen gewandteinleuchtenden Antworten so sehr verunsichert, dass sie – neben einem schlechten Gewissen ihm gegenüber – nun auch noch eine gehörige Wut auf sich selbst bekam. Sie hatte sich verrannt, einen Sack voll unsinniger Fragen gestellt und fühlte sich nun wie ein Schulkind, das man soeben liebevoll, aber kopfschüttelnd auf seine Dummheiten hingewiesen hatte.

Und der Nutzen ihrer ganzen Frage-

rei? Eben. Ein echt professionelles Ergebnis!

Sie brauchte Luft und Bewegung. Trotz der brütenden Mittagshitze ging sie zu Fuß am Neckarufer entlang bis zur malerischen KarlTheodorBrücke, setzte sich dort in ein klimatisiertes Café und bestellte eine Sachertorte mit einer Portion Kaffee. Nachdem sie sich, als ganz große Ausnahme, noch ein Stück Sahnetorte gegönnt hatte, ging es ihr bedeutend besser. Kurz nach drei Uhr war sie im angenehmen Schatten der Häuserzeilen auf dem Rückweg ins Präsidium.

Es wurde fast halb fünf, bis alle Mitglieder von Sonias Team komplett waren. Dorthe traf als Letzte ein. Dafür begann sie als Erste mit ihrem Kurzbericht:

»Um es gleich zu sagen: Leider konnten wir Hanssons Dienstwagen nicht finden. Dafür zwei gestohlene Fahrzeuge. Die Diebe hatten sie ins viel zu seichte Altwasser gefahren, wo sie natürlich nicht tief genug versanken, schon gar nicht bei dem Niedrigwasser, das wir zurzeit haben.«

Sonia stand die Enttäuschung ins Gesicht geschrieben. »Jonas?«

»Der Klo, der Clemens, het sich mächtig g'freut über des koschtelose Esse. Mir habet sehr preiswert jeder a Rieseschmitzel mit Pommes und Salat und d'rnach.« Er bemerkte Sonias sauren Blick. »Noi? Passt grad net, hä? Also guet, die Alibigäber von dem Kloine hend alle bestätigt, dass der Clemens tatsächlich mit ihne zu Konstanz gwä' isch – und zwar durchgehend. Außerdem – wenn m'r den Bursch näher kennt, der kann gar net.«

»Er hat dich vielleicht nur eingeseift«, spöttelte Dorthe.

»Von wäge ei g'seift!«

»Kann man also davon ausgehen, dass

sein Alibi hieb und stichfest ist, Jonas?«

»I hen auf der Rückfahrt au' no' in Konstanz a'grufe, do isch au' tutti paletti – der Clemens war dort, Dienschttag und Mittwoch. Des Alibi isch bombesicher!«

Obwohl ihnen damit der vorletzte mögliche Täter wegrach, huschte ein erleichterter Ausdruck über Sonias Gesicht. Sie rief Clemens Agricola an, um ihm mitzuteilen, die Sache habe sich erledigt, wie besprochen.

»Nein, es kommt nichts mehr. Ja, das freut mich«, beendete sie ihr Gespräch. »Für den und seinen afrikanischen Freund ist heute Weihnacht. So, Karim, bitte.«

»Erwartet euch nichts. Die Spurensicherung hat in Hanssons Haus nur seine eigenen Fingerabdrücke und die einer Zuehfrau gefunden. Unmittelbar am Eingang und im Windfang gibt's noch ein paar Abdrücke, die wahrscheinlich von Postboten, Lieferanten oder so herrühren. Die tauchen aber im Haus nirgends mehr auf. Am Manuskript –«

Fortsetzung folgt



- SKORPION (24.10.-22.11.)**  
 Tagestendenz: \*\*  
 Beruflich müssen Sie sich heute mangels kosmischer Herausforderungen nicht verausgaben. Es reicht, wenn Sie gewissenhaft arbeiten. Und weil der Mond Sie etwas reizbar machen könnte, sollten Sie mit Ihren Mitmenschen toleranter umgehen.
- SCHÜTZE (23.11.-21.12.)**  
 Tagestendenz: \*\*\*\*  
 Wenn Sie es richtig anstellen, können Sie heute erfolgreich handeln. Und richtig heißt, dass Sie aufgeschlossen auf neue Chancen reagieren. Ein bisschen Mut zum Risiko ist in Ordnung, aber nicht zu verwechseln mit riskanten Spekulationen.
- STEINBOCK (22.12.-20.01.)**  
 Tagestendenz: \*\*\*  
 Im Job sind Sie ehrgeizig und engagiert. Das könnte schnell zu viel des Guten sein. Halten Sie Ihr Durchsetzungsbedürfnis lieber ein bisschen im Zaum. Wenn Sie mal einen Kompromiss eingehen, kommen Sie vermutlich besser voran.
- WASSERMANN (21.01.-19.02.)**  
 Tagestendenz: \*\*\*  
 Sie haben gute Ideen und überzeugende Argumente. Das bringt Sie voran. Sie sollten nur nicht zu risikofreudig sein. Auch die Liebe will genossen werden. Die kosmischen Vorzeichen signalisieren Leidenschaft – und heiße Flirts für Singles.
- FISCHE (20.02.-20.03.)**  
 Tagestendenz: \*\*\*  
 Natürlich sollten Sie die Pflichten nicht vernachlässigen. Doch heute spricht nichts dagegen, wenn Sie Privates großschreiben. Und je eher Sie Feierabend machen, desto besser. Dann können Sie heute mit Freunden Spaß haben.
- Die Astrologen von Questico deuten Ihre Sterne  
 Gratis-Beratung unter: 0800 / 08 20 105