

LESEN SIE, WAS IHRE STERNE VORHERSAGEN...

WIDDER 21.3.-20.4.

Liebe / Partnerschaft

Widder-Geborene sind diese Woche verschmust und anlehnungsbedürftig und reagieren leicht gereizt, wenn der Partner diesen Bedürfnissen nicht nachkommen kann. Ziehen Sie sich nicht beleidigt zurück.

Gesundheit / Fitness

Lassen Sie sich im Büro nicht zu stark beanspruchen und achten Sie darauf, nicht zu viele Überstunden anzuhäufen. Verbringen Sie wenn möglich die Abende in Gesellschaft Ihrer Lieben – das wird Ihnen gut tun und Sie sanft auf andere Gedanken bringen.



LÖWE 23.7.-23.8.

Liebe / Partnerschaft

Der Löwe lebt diese Woche seine romantische und leidenschaftliche Ader aus. Auch wenn Ihr Partner vielleicht zuerst etwas überrascht reagiert, können Sie sich sicher sein, dass er sich über Ihre Liebesbezeugungen freut.

Gesundheit / Fitness

Wenn Sie nach dem Tag im Büro immer noch energiegeladener sind, sollten Sie sich im Fitnessstudio oder beim Querfeldeinlauf mal so richtig austoben. Überfordern Sie sich dabei aber trotzdem nicht – es muss nicht gleich der Halbmarathon sein!



SCHÜTZE 23.11.-21.12.

Liebe / Partnerschaft

Man merkt den Single-Schützen an, dass Sie sich momentan sehr wohl in der eigenen Haut fühlen, und dementsprechend können Sie diese Woche die ein oder andere Eroberung machen.

Gesundheit / Fitness

In der Liebe und bei der Arbeit sind Sie diese Woche dick im Geschäft, daher können Sie es beim Training ruhig mal etwas langsamer angehen lassen und den Fuß vom Gaspedal nehmen. Sie müssen ja nicht überall vorn mit dabei sein!



STIER 21.4.-20.5.

Liebe / Partnerschaft

Bringen Sie neuen Schwung in Ihre Partnerschaft, indem Sie den Liebsten überraschen oder einen spontanen Kurztrip übers Wochenende unternehmen. Singles haben gute Chancen, eine sehr reizvolle Bekanntschaft zu machen.

Gesundheit / Fitness

Achten Sie darauf, sich Kritik und Meinungen anderer nicht zu sehr zu Herzen zu nehmen – durchwachte Nächte sind das Letzte, was Sie derzeit brauchen. Niemand ist perfekt, also schrauben Sie Ihre Ansprüche runter! Sie müssen nicht immer alles perfekt erledigen.



JUNGFRAU 24.8.-23.9.

Liebe / Partnerschaft

Single-Jungfrauen haben diese Woche gute Chancen, sich neu zu verlieben. Bevor Sie aber nur noch auf Wolke Sieben einherschweben, sollten Sie sich fragen, ob Sie derzeit wirklich bereit sind, Ihre Freiheit aufzugeben.

Gesundheit / Fitness

Viel wichtiger als sportlicher Ehrgeiz ist momentan Ihr Bedürfnis nach Ausgeglichenheit. Diese erreichen Sie diese Woche am besten durch Yoga, Tai Chi oder Meditation. Auch ein Abendspaziergang, bei dem Sie Ihre Gedanken sortieren können, kann Wunder wirken.



STEINBOCK 22.12.-20.1.

Liebe / Partnerschaft

Wenn Sie das Gefühl haben, in Ihrer Partnerschaft mehr Freiraum zu benötigen, sollten Sie das deutlich kommunizieren. Ihr Partner kann schließlich nicht Gedanken lesen! Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst.

Gesundheit / Fitness

Unstimmigkeiten in Partnerschaft und Familie belasten Sie diese Woche mental. Versuchen Sie sich hier deutlich zu machen, was genau das Problem sein könnte, aber verfallen Sie dabei nicht in sinnlose Grübeleien und überfordern Sie den Partner nicht mit Ihren schwelenden Aggressionen.



ZWILLINGE 21.5.-21.6.

Liebe / Partnerschaft

Ein gesundes Selbstbewusstsein wirkt normalerweise sehr anziehend, aber machen Sie sich klar, dass ein übergroßes Ego auf andere schnell abschreckend wirken kann – und das wollen Sie ja nicht, oder?

Gesundheit / Fitness

Auch wenn es Ihnen derzeit so vorkommen mag – Ihre Energiereserven sind bei aller Liebe nicht unbegrenzt. Teilen Sie sie also am besten etwas besser ein und geben Sie sich auch mal mit kleinen sportlichen Erfolgen zufrieden – Ihr Körper wird es Ihnen danken.



WAAGE 24.9.-23.10.

Liebe / Partnerschaft

Hätte, wenn und aber... Waage-Geborene stellen diese Woche alles in Frage. Woher dieses Verhalten mal so einmal kommt, ist Ihnen selbst nicht ganz klar. Versuchen Sie, diese ewige Gedankenmühle abzuschalten.

Gesundheit / Fitness

Wenn Sie sich in der eigenen Haut nicht mehr richtig wohlfühlen, ist es eventuell an der Zeit, Ihre Ernährungsweise zu überdenken. Die Sterne schenken Ihnen diese Woche die nötige Disziplin, um Ernährungsumstellungen durchzuhalten. Aber seien Sie nicht zu streng mit sich!



WASSERMANN 21.1.-19.2.

Liebe / Partnerschaft

Wassermänner erleben eine durch und durch harmonische Woche und sollten das auch in vollen Zügen genießen, anstatt nach dem berühmten Haar in der Suppe zu suchen. Manchmal gibt es das nämlich einfach nicht!

Gesundheit / Fitness

Ihre Unzufriedenheit mit Ihrer Leistung am Arbeitsplatz kann sich schnell in Form von schmerzhaften Muskelverspannungen äußern. Gönnen Sie sich ein heißes Vollbad oder einen Besuch beim Masseur – das kann oft wahre Wunder wirken.



KREBS 22.6.-22.7.

Liebe / Partnerschaft

Krebse müssen diese Woche die Erfahrung machen, dass in der Liebe nicht unbedingt alles so läuft, wie Sie es gern hätten. Machen Sie dafür nicht nur die Anderen verantwortlich, sondern fragen Sie sich auch selbst.

Gesundheit / Fitness

Weil Sie gesundheitlich ein wenig angeschlagen sind und sich öfters müde und schlapp fühlen, ist jetzt der falsche Zeitpunkt, um eine Diät anzufangen. Essen Sie stattdessen ausreichend und abwechslungsreich und achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.



SKORPION 24.10.-22.11.

Liebe / Partnerschaft

Single-Skorpionen stehen aufregende Zeiten ins Haus. Schon lange haben Sie beim Ausgehen nicht mehr so viel Spaß gehabt, und das bemerkt auch Ihr Umfeld, das sich sehr für Sie zu erwärmen scheint.

Gesundheit / Fitness

Bringen Sie ein bisschen mehr Bewegung in den Alltag, zum Beispiel indem Sie zur Arbeit radeln oder einfach mal den Aufzug links liegen lassen. Dann ist es auch nicht weiter dramatisch, wenn Sie es nicht so häufig wie sonst zum Sport schaffen.



FISCHE 20.2.-20.3.

Liebe / Partnerschaft

Wenn die Dinge diese Woche nicht so laufen, wie Sie das gerne hätten, sollten Sie nicht auf Teufel komm raus versuchen, Ihren Willen durchzusetzen. Ansonsten riskieren Sie Unstimmigkeiten mit dem Partner.

Gesundheit / Fitness

Sie fühlen sich vital und wachen morgens auch schon gut gelaunt auf. Das hilft nicht nur Ihrer geistigen Gesundheit. Nutzen Sie diese Energie, um vielleicht schon morgens eine Runde Laufen zu gehen oder eine kleine Yogasession einzulegen.



Mobil unterwegs

Sechs Themenrouten zeigen Urlaubern die Vielfalt Baden-Württembergs

Auch am Urlaubsort sind viele Wohnmobilurlauber gerne flexibel und nehmen ihr Fahrrad mit, um vom Stellplatz aus zu Erkundungstouren zu starten. In der Region zwischen der Schwäbischen Alb und dem Rhein, zwischen Stuttgart und dem Odenwald lassen sich spezielle Themenrouten fürs Wohnmobil direkt mit Radausflügen kombinieren. Die Karte „Wohnmobil-Entdeckertouren“ stellt diese kurzweiligen Touren vor, informiert über Stellplätze und macht gleichzeitig Vorschläge fürs Radfahren. Die Karte und weiteres Wissenswertes gibt es unter www.wohnmobil-bw.de.



Auch am Urlaubsort sind viele Wohnmobilurlauber gerne flexibel und nehmen ihr Fahrrad mit, um zu Entdeckungstouren in der näheren Umgebung zu starten.
Foto: djd-k/Touristkgemeinschaft HeilbronnerLand

Bärlauch-Hauptstadt und Weltkulturerbe

Die sechs Themenrouten bieten dabei für jeden etwas. Entlang der Route „Wein und regional genießen“ etwa finden sich zahlreiche Genussstationen wie Bauernläden und Weingüter. Die Route führt Wohnmobilisten auch nach Eberbach, wo sie in Cafés die bekannte

Victoria-von-Eberbach-Torte und in Restaurants ein Bärlauchmenü genießen können. Schließlich gilt Eberbach als Bärlauch-Hauptstadt am Neckar und im Odenwald. Für entspannte Ausflüge mit dem Fahrrad empfiehlt sich dann der Einstieg in den Vier-Sterne-Neckartal-Radweg.

„Burgen, Schlösser und Klöster“ wiederum lernt man auf der gleichnamigen Entdeckertour kennen. Zu den vielen Highlights der Route gehört das Unesco-Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, von dem aus Aktive direkt zur 33 Kilometer langen Kultur-Tour mit dem Drahtesel starten können. Das Melanchthonhaus in Bretten und das Faust-Museum in Knittlingen laden unterwegs zu einem Besichtigungsstopp ein.

Durch Täler und malerische Städte

Malerische Städte mit schmucken Fachwerkhäusern stehen auf der Route „Fachwerk und Stadtkultur“ im Mittelpunkt. Eine davon ist das mittelalterliche Städtchen Vellberg, hoch über dem Bühlertal gelegen, mit der einzig erhaltenen Trutzveste Nordwürttembergs und begehbar, unterirdischem Wehrgang. Von den Wohnmobilstellplätzen aus kön-

nen Urlauber beispielsweise die Vellberger-2-Tälertour durch das Höhenloher Bühlertal ins idyllische Kochertal und über die Haller Ebene unternehmen. Für Ruhe- und Erholungssuchende ist die Wohnmobiltour „Kur und Bäder“ zu empfehlen. Wie der Name schon verrät, warten unterwegs Salzgrotten, Heilstollen, Wellness und Saunagänge – zum Beispiel in Bad Rappenau. Von den Wohnmobilstellplätzen am Salinenpark ist das Sole- und Saunaparadies „RappSoDie“ schnell erreicht. Wer die abwechslungsreichen Landschaften im Neckartal vom Fahrradsattel aus erkunden möchte, kann auf dem „Salz & Sole-Radweg“ von Bad Rappenau über Bad Wimpfen nach Bad Friedrichshall und Gundelsheim radeln.
(djd)

BECKERS-HAANRADE

Angebote gültig vom 03.07. bis zum 09.07.2019

KAFFEE-ANGEBOTE		AUS UNSEREM SORTIMENT	
Tchibo Caffissimo Kapseln	10 St. € 1,99	Karamell Waffeln	320 g € 0,99
Jacobs Krönung	500 g € 2,99	Schweineohren	350 g € 1,00
Dallmayr d'Oro Bohnen	1 kg € 6,69	Frischer Bami o. Nasi	1 kg € 2,99
Mövenpick Bohnen	1 kg € 6,99	Frischer Sauerbraten	1 kg € 4,99

Tchibo Feine Milde 1000 g € 6,49

DER GÜNSTIGE MEDIKAMENTEN-SHOP

Abführmittel	30 St. € 0,99	CBD Öl von MED4HEMP	
Cetirizin Allergietabletten	30 St. € 1,99	Cannabisöl 5%	
Calvisson bei Sobrennen	16 St. € 2,99	10 ml	29,95 €
Voltaren Schmerzgel	100 g € 6,99		

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Großer Kirschkuchen nur € 3,99

Wir haben jeden Tag und sonntags für Sie geöffnet.

BECKERS HAANRADE · Grensstraat 5 · Telefon: 0031/45-5452793
Am alten Zoll/Eygelshover Str. · Herzogenrath · www.beckershaanrade.nl · Facebook/Beckers Haanrade

Die Pro8 Würselen feiert 10. Geburtstag

Die in Form einer Acht gebauten Häuser werden demenzkranken Menschen mit hohem Bewegungsdrang gerecht

WÜRSELEN. Vor zehn Jahren hat die Heinrichs-Gruppe an der Bardenberger Straße neue Maßstäbe in der Betreuung von Menschen mit Demenz gesetzt: 2009 wurde die Pro8 Würselen eröffnet. Das Haus ist seit dem für viele Menschen zu einem Zuhause geworden – und das feiern am Samstag, 6. Juli, in Verbindung mit dem Sommerfest Bewohner, Angehörige und Mitarbeiter. Der Begriff Pro8 steht für eine besondere Architektur, die demenzkranken Menschen mehr Lebensqualität bietet als ein übliches Pflegeheim. „Weil die Häuser in Form einer Acht gebaut

sind, werden sie demenzkranken Menschen mit hohem Bewegungsdrang gerecht“, erklärt Boris Limburg, Leiter der Pro8 Würselen. Auch das Betreuungskonzept in den Pro8-Häusern ist ein besonderes. Es geht nicht darum, den Bewohnern zu zeigen, dass sie nicht mehr alles können, sondern sie bei dem zu unterstützen, was sie noch können. Dieses Verständnis von Demenz geht auf den britischen Psychogerontologen Tom Kitwood zurück, der den Begriff des personenzentrierten Ansatzes geprägt hat. Von ihm stammt ebenfalls das Dementia Care

Mapping (DCM), ein wissenschaftliches Beobachtungsverfahren, das zur Verbesserung der Pflege und Betreuung von Demenzkranken dient. Anhand des DCM können die Mitarbeiter der Pro8-Einrichtungen beispielsweise erkennen, ob sich ein Bewohner wohlfühlt. Die Beobachtung übernehmen speziell ausgebildete Fachkräfte. Sie versuchen anhand von Körpersprache, Gestik und Mimik die Gefühlslage des Bewohners zu beurteilen und kleinste Veränderungen, beispielsweise in der Körperhaltung, wahrzunehmen, die Hinweise auf das Empfinden geben. (red)

DIE After-Work-Hochzeitsmesse
Mittwoch · 10. Juli 2019, 17 - 22 Uhr
im

Raiffeisenplatz 1-3 · Eschweiler

TrauZeit

WILVORST
DIGEL
HUGO
windsor
strellson

Wir sind dabei!

OSTLÄNDER
DIE ANZIEHUNGSKRAFT
men's wear - women's wear

Grabenstr. 31 · Eschweiler
Tel. 02403/22266
www.ostlaender-next.de
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.30-19.00 · Sa. 9.30-17.00