

HOROSKOP

Wohl überlegt entscheiden

Die aktuellen Konstellationen zeigen an, dass Entscheidungen bevorstehen. Bei den einen geht es nur um Kleinigkeiten, andere Zeichen haben wichtige Dinge zu ordnen. Deshalb gilt es das Für und Wider einer Sache gründlich abzuwägen. Welche Ziele verfolgen Sie? Welche Werte vertreten Sie? Wo liegen langfristig Ihre Prioritäten? All das spielt in dieser Woche eine Rolle. Jetzt besteht Handlungsbedarf. Aber nehmen Sie sich trotz grossen Tatendrangs nicht mehr vor, als Sie schaffen können.



Wassermann
21.1.–19.2.

Bis zum 10. Mai hängt Ihre Energiekurve ein wenig durch. Bis dahin sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihre Kräfte nicht überschätzen, sondern rational und sinnvoll einteilen. Es gilt nun, besonders bewusst zu agieren. Seien Sie aufmerksam, umsichtig und bedacht, vor allem, wenn Sie berufliches Neuland betreten.



Fische
20.2.–20.3.

Wenn diese Woche Entscheidungen fällig sind, schieben Sie diese nicht auf die lange Bank. Sie erfassen nun das Für und Wider einer Angelegenheit und können daher erkennen, wie Sie vorgehen müssen. Das Gefühl ist dabei nicht immer der beste Ratgeber, vertrauen Sie Ihrem Verstand und Ihrer Erfahrung.



Widder
21.3.–20.4.

Eine beschauliche Woche erwartet Sie. Venus im sinnlichen Zeichen Stier animiert selbst wilde Widder zu Musse und wohliger Sinneslust. Geniessen Sie die schönen Seiten des Lebens, vergessen Sie Hektik und Stress. Bummeln Sie doch einfach einmal, es muss nicht immer Action sein. Auch Gemütlichkeit hat ihren Reiz.



Stier
21.4.–21.5.

Sie sind nun enorm in Form! Sonne und Venus in Ihrem Zeichen bringen zurzeit Ihre Schokoladenseiten zur Geltung. Jupiter lässt Ihre Ziele in greifbare Nähe rücken. Warten Sie aber nicht, bis Ihnen die gebratenen Tauben in den Mund fliegen. Gehen Sie aktiv an die Dinge heran. Zeigen Sie, was Sie können.



Zwillinge
22.5.–21.6.

Bei einigen verläuft das Leben nicht so geradlinig, wie erwünscht. Sie müssen nun schnell reagieren und viele Dinge gleichzeitig anpacken. Das verursacht Stress. Tun Sie das Wichtigste und lassen Sie die «Nebenschauplätze» kurz links liegen. Sie verzetteln sich sonst nur. Lieber wenig tun, das aber ordentlich.



Krebs
22.6.–22.7.

Zum Wochenbeginn starten Sie voll durch. Zielstrebig packen Sie Ihre Aufgaben an. Der einzige Fallstrick könnte zu stures Beharren auf gewissen Dingen sein. Lenken Sie ein, zumindest pro forma, dann haben Sie Ihren Seelenfrieden. Dies gilt besonders für die zwischen dem 21. und 24. Juni geborenen Krebse.



Löwe
23.7.–23.8.

Auch wenn Ihre Vorgesetzten mit Lob sparen, Sie können in dieser Woche mit kompetenten, selbstbewussten und geradlinigen Argumenten überzeugen. Es erfordert nur etwas Diplomatie und Entschlossenheit. Lassen Sie sich auf keinen Fall zu Ungeduld verleiten. Damit könnten Sie sich selbst einiges verderben.



Jungfrau
24.8.–23.9.

Höchste Zeit, um sich frühjahrs- tauglich zu machen. Gönnen Sie sich ein neues Outfit. Sie greifen nun instinktiv zu Kleidungsstücken, die Ihren Typ optimal zur Geltung bringen. Das stärkt Ihre Selbstsicherheit und lässt Sie in jeder Lebenslage souverän wirken. Auch Ihre Energiekurve zeigt positive Werte.



Waage
24.9.–23.10.

Wenn Sie nun gute Ideen und neue Konzepte entwickeln, sollten Sie diese unbedingt professionell präsentieren. Gut vorbereitet und überzeugend vorgebracht, kann Ihnen das viele Pluspunkte im Job bringen. Vorgesetzte und Kollegen werden auf Sie aufmerksam. Seien Sie ruhig ein bisschen energischer.



Skorpion
24.10.–22.11.

In der Liebe läuft alles prima. Nun wollen und sollen Sie es sich wohl ergehen lassen. Sie lächeln den Mitmenschen zu und ernten dafür Wohlwollen und Entgegenkommen. So sind Tür und Tor offen für neue Bekanntschaften. Auch in bestehenden Beziehungen ist alles in Ordnung. Harmonische Stunden erwarten Sie!



Schütze
23.11.–21.12.

Sie fordern sich sehr. Das kostet Substanz. Seien Sie nicht immer so rege! Legen Sie ab und zu die Beine hoch und entspannen Sie sich. Diese Woche lädt zum Träumen ein, lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. So kommen Ihnen die besten Ideen. Liebestechnisch dürfte es durchschnittlich laufen. Eigeninitiative schadet nicht.



Steinbock
22.12.–20.1.

Sie sind beruflich sehr aktiv. Achten Sie aber darauf, dass die Pferde nicht mit Ihnen durchgehen. Zurzeit ist es sinnvoll, Kontakt zu Menschen zu halten, die Sie auf Ihrem Weg als kritische, aber zugleich aufbauende Freunde unterstützen. Jupiter, der Glücksplanet, fördert Sie. Harte Arbeit bringt Sie weiter.

AM RANDE

Alt werden nur die andern, oder?

Von Mirjam Fassold. – Neulich Abend zappte ich lustlos durch die Fernsehprogramme, mehr auf der Suche nach Zerstreuung denn nach anspruchsvoller Unterhaltung. Trotzdem traf es mich wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Da lief eine dieser schrecklichen Doku-Soaps. Worum es in der Sendung gegangen ist – Auswandern, Hausrenovation oder raus aus der Schuldenfalle –, weiss ich nicht mehr. Woran ich mich aber bestens erinnere, ist diese Frau: tiefe Ringe unter den Augen, graue Strähnen im eher dünnen Haar, fahler Teint. Alt sah sie aus. Uralt. Und das mit gerade mal 37 Jahren!

Das Schicksal, das diese Frau so gezeichnet und ihr zu einem TV-Auftritt verholfen hat, interessierte mich in dem Moment nicht. Ich starrte ungläubig auf den Bildschirm: uralt! Das Bild dieser Frau verfolgt mich seither. Tag und Nacht. Der Schock, dass frau mit 37 soooooo alt aussehen kann, sitzt tief.

Naja, vielleicht reagiere ich in dieser Sache etwas über ... Bei meiner Schwester – an besagtem Abend mittels SMS sofort zur Schrecksendung «gelotst» – ist die Schockwirkung nämlich ausgeblieben. «Die Frau sieht nicht uralt aus», versuchte mich mein Schwesterherz per Telefon zu beruhigen. Sie hat gut reden, ist – im Gegensatz zu mir – schliesslich auch zwei Jahre jünger, nicht älter als die Frau auf dem Bildschirm. «Jedenfalls sieht sie nicht aus wie 60, du übertreibst. Setz mal die Brille auf!» Das war ja genau das Problem: Ich hatte die Brille auf! Ich hab die Brille immer auf, wenn ich fernsehe – seit bald zehn Jahren schon. Das Bild ist mit Brille einfach schärfer ...

Wo ich keine Brille trage, ist vor dem Schminkspiegel. War ich mir deshalb so sicher, dass meine Anti-Aging-Cremes helfen, und ich noch immer jugendlich-frisch aussehe? Ich hab doch nicht so viele Falten wie die 37-jährige Greisin im Fernsehen, oder?

HAUSARZT

Das Hautkrebs-ABCDE

Hautkrebs ist die aktuell am häufigsten diagnostizierte Krebserkrankung. Sie tritt in verschiedenen Formen auf, zum Beispiel als Basalion oder Spinalion mit Veränderungen in den verhornenden Zellen der Oberhaut. Weniger häufig, dafür bekannter und gefährlicher, ist der schwarze Hautkrebs, das Melanon. Es entwickelt sich aus farbstoffbildenden Zellen, den so genannten Melanozyten. Die Ursachen beziehungsweise Auslöser dieser Hautkrebsarten sind unterschiedlich, wobei die Sonneneinstrahlung eine zentrale Rolle spielt.

Bei Personen, welche die folgenden Risikofaktoren aufweisen, treten vor allem Melanone häufiger auf: Patienten mit mehr als 50 Muttermalen, helle Haut, blaue Augen und rotblonde Haare, Melanonerkrankung in der Familie, frühere schwere Sonnenbrände (besonders in Kindheit und Jugend) sowie geschwächte Immunabwehr.

Wie bei allen Krebserkrankungen ist eine frühzeitige Diagnose entscheidend. Da Hautkrebs gut erkennbar ist, ist eine rechtzeitige Behandlung meist möglich. Ich rate Ihnen, Ihre Haut regelmässig auf Veränderungen zu untersuchen – vor allem an den der Sonne ausgesetzten Stellen! Merken Sie sich das ABCDE-Schema zur Beurteilung verdächtiger Flecken: Asymmetrie, unregelmässige Begrenzung, inhomogene Farbgebungen (Color), Durchmesser verändert sich oder überschreitet fünf Millimeter und Erhabenheit des Hautflecks. Bei Vorliegen mehrerer Kriterien sofort zum Hautarzt, damit dieser ein malignes Melanon ausschliessen kann. Ebenfalls empfehle ich Ihnen, Ihren Hauttyp zu bestimmen, beispielsweise im Internet unter www.typepeau.ch.

Der Autor **Dr. Christian Comminot** (50) ist Allgemeinmediziner FMH und Sportarzt mit eigener Praxis in Chur.

BUCHSTABEN

Mordkomplott in der Bergidylle

Von Olivier Berger. – «Auf der Alm, da gibts koa Sünd»: Die kecke Behauptung eines findigen Texters wurde bereits im zugehörigen Lederhosen-Film aus dem Jahr 1974 erfolgreich ad absurdum geführt. Längst ist die in jeder humanen Hinsicht sündige Alpenwelt der einseitigen Vereinnahmung durch das Erwachsenenkinde entwachsen. Der

Bergler, musste man jenseits romantischer Verzückung bald lernen, funktioniert gleich wie der Stadtmensch, nur weiter oben.

Auch in Sabina Altermatts Krimi «Alpenrauschen» gehts im fiktiven, aber problemlos als Scuol identifizierbaren Sursass alles andere als idyllisch zu und her. Die Bündner Nationalrätin Franziska Padrun wird unter dubiosen Umständen bei einem Verkehrsunfall in Zürich getötet. Ausgerechnet jene Politikerin also, die sich vehement gegen den Bau eines Kongresszentrums in ihrer Unteregadiner Heimat gewehrt hatte. Die Journalistin Flurina Filli reist daher in ihre alte Heimat Sursass, beginnt, die Umstände des Todes von Padrun zu recherchieren und stösst bald nicht nur auf Erinnerungen, sondern auch auf Ungereimtheiten.



Sabina Altermatt verwebt in «Alpenrauschen» geschickt soziale und ökonomische Realitäten aus dem Alpenraum mit einer spannenden fiktiven Handlung. Unterlegt mit viel Lokalkolorit und einem persönlichen Drama der Protagonistin entsteht so ein Krimi, der nicht nur Bergler und Alpennostalgiker zu unterhalten und begeistern vermag.

Sabina Altermatt: «Alpenrauschen», Limmatverlag, Zürich. 195 Seiten, 28.50 Franken.