

**HOROSKOP**

**Verwöhnen Sie sich**

Viele Wünsche werden immer wieder aufgeschoben und ins Reich der Träume verbannt. Manche würden sich aber realisieren lassen, wenn Sie wirklich davon überzeugt sind. Manche bleiben besser Träume, das zu unterscheiden, ist die Herausforderung in dieser Woche. Fangen Sie bei kleinen Dingen an, das motiviert dann für die nächst grösseren Angelegenheiten. Gönnen Sie sich zumindest ein bisschen Ruhe oder widmen Sie Ihren Lieben nun etwas mehr Ihrer kostbaren Zeit.



**Wassermann**  
21.1.–19.2.

Falls Sie ein wenig an Gewicht verlieren wollen, so können Sie durch Sport, sprich viel Bewegung, zu ihrer Traumfigur kommen. Motiviert und diszipliniert wie Wassermänner derzeit sind, ist es ein Kinderspiel, unerwünschten Kilos zu Leibe zu rücken. Auch Ihre Stimmung ist bestens.



**Fische**  
20.2.–20.3.

Nun ist es an der Zeit, sich über Ihr Leben Gedanken zu machen. Es drängt Sie herauszufinden, was Ihnen wirklich Spass macht. Deshalb sollten Sie Dinge, die Ihnen wenig Freude bereiten, nun endlich abbauen. Zwingen Sie sich nicht zu Höchstleistungen, wenn es mal an Motivation mangelt.



**Widder**  
21.3.–20.4.

Alles bestens, Sie sind stark wie ein Bär und zeigen das auch. Damit es auch so bleibt, ist es ratsam, in Bewegung zu bleiben. Laden Sie den Frühling auch in Ihre Küche ein. Leckere Gerichte aus frischem Gemüse versorgen Sie mit allen wichtigen Vitalstoffen und sind zudem lecker – und umweltfreundlich.



**Stier**  
21.4.–21.5.

Als Genussmensch fällt es Ihnen naturgemäss schwer, süssen Versuchungen zu widerstehen. Trotzdem standhaft bleiben und dann und wann einen Obsttag einlegen. So bleiben Sie rank und schlank – und darüber hinaus freut sich Ihr Teint über frische Vitamine. Sie sehen jünger, gesund und vital aus.



**Zwillinge**  
22.5.–21.6.

Vorsicht in Gesundheitsfragen: Jetzt besonders auf den Rücken und die Gelenke achten. Denn Sie sind nicht unbegrenzt belastbar. In Ihrem Enthusiasmus nehmen Sie sich oft mehr vor, als Ihrem Wohlbefinden zuträglich ist. Besser die Gehirnzellen arbeiten lassen. Vieles lässt sich durch Nachdenken vereinfachen.



**Krebs**  
22.6.–22.7.

Ihr Immunsystem ist durch Mars ein wenig geschwächt. Meiden Sie Aktivitäten, die zu viel Kraft kosten. Was allerdings nicht heissen soll, dass Sie Sport und Bewegung nun meiden sollten. Es geht viel mehr darum, die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit stets im Auge zu behalten.



**Löwe**  
23.7.–23.8.

Lebensfreude und Vergnügen sollten in diesen Wochen einen besonderen Stellenwert in Ihrem Leben einnehmen. Das Stimmungsbarometer steigt ständig, und Sie sind zu allen «Schandtaten» bereit. Ausgehen und Menschen treffen und auch wieder mal alte Freunde besuchen ist angesagt.



**Jungfrau**  
24.8.–23.9.

Auf Ausgleichssport achten. Einseitige Belastungen können zu Verspannungen führen. Am besten eignen sich Schwimmen und Wandern, um Stress abzubauen und den Körper zu stärken. Besonderes Augenmerk gebührt derzeit der Ernährung. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und Geniessen.



**Waage**  
24.9.–23.10.

Nicht immer zählt der Wille für das Werk. Sie wollen Sport treiben? Dann schreiten Sie zur Tat, dies ist der beste Zeitpunkt, um einzusteigen. Streben Sie nicht nach dem Weltrekord, sondern entwickeln Sie ein Aufbauprogramm. Beginnen Sie langsam mit Bewegung, die Ihnen Spass macht. Dann langsam steigern.



**Skorpion**  
24.10.–22.11.

Eine ruhige Zeit für Skorpione. Es gibt keine Anzeichen für Störungen. Das normale Programm, bestehend aus Sport und Bewegung plus gesundem Essen, reicht aus, um Sie fit und gesund zu halten. Nutzen sie diese Woche zur Entspannung. Gemütliche Spaziergänge in der Frühlingssonne sind gut fürs Gemüt.



**Schütze**  
23.11.–21.12.

Sie fühlen sich fit und vital. Auch die Lebensfreude steigt dank Jupiter. Gönnen Sie sich etwas Gutes. Erfüllen Sie sich einen Wunsch – aber bitte nur in dem Umfang, als Sie dafür keinen Kredit aufnehmen müssen. Wer sich für alternative Heilmethoden interessiert, kann sich jetzt schlau machen.



**Steinbock**  
22.12.–20.1.

Ihr Motto der Woche: Fit mach mit! Das heisst dann konkret: Auto stehen lassen und zu Fuss gehen. Es reicht dabei völlig, immer mal wieder kurze Strecken zurückzulegen. Das bringt Sie auf andere Gedanken und hilft Ihnen, sich zu entspannen. Und: Mehr frisches Obst und Gemüse auf den Speisezettel setzen.

**AM RANDE**

**Pumps vs. Sauger**

Von Mirjam Fassold. – Vor zwei Wochen hat Sermîn Faki von ihrer Freundin Leonie erzählt, die den Staubsauger entsorgte, weil sie ihn sechs Monate nicht mehr benutzt hatte. Ich weiss nicht, wie es Ihnen ergangen ist, ich erblaste vor Neid, als ich die Geschichte las. Nicht etwa, weil Leonies Wohnung offenbar auch ohne Staubsauger sauber gehalten werden kann, sondern ob Leonies Konsequenz. Wenn ich mir da nur eine Scheibe abschneiden könnte.

Ich bin in solchen Dingen nämlich ganz anders. Ich kann mich nicht trennen. Nicht von Dingen, die ich schon sechs Jahre nicht mehr benutzt habe, und auch nicht von Dingen, die ich nur ungern bediene und die bereits vor zehn Jahren technisch überholt waren. Die Rede ist, Sie haben es sicher erraten, von (m)einem Staubsauger. Mein Ex hatte ihn vor 15 Jahren mit in unsere Beziehung gebracht. «Mein Einstandsgeschenk», hatte er beim Einzug grinsend gesagt. Seit Jahren schiebe ich nun dieses Uralt-Teil über Teppich- und Parkettböden. Mit wenig Begeisterung zwar, aber das liegt weder am

Sauger noch am Schenker, sondern vielmehr an der Tätigkeit selbst. In den letzten Jahren ist es allerdings zunehmend schwieriger geworden, Beutel für dieses Modell zu finden, den Sauger auszutauschen kam und kommt für mich trotzdem nicht in Frage. Ich habe ihn bis heute behalten. Gegen unzählige Widerstände übrigens. Ein Dyson – «da brauchst du keinen Sack» – oder ein Saugroboter – «da musst du nicht mehr selbst saugen» –, das wäre doch eine feine Sache, versucht mir meine Familie beizubringen. Vergeblich. Solange der Uralt-Sauger tadellos funktioniert, bleibt er.

Gut, ein bisschen Geiz – oder Kalkül? – ist beim Nicht-Kauf-Entscheid auch dabei. Jedes Mal, wenn ich den Kauf eines Staubsaugers vertage, leiste ich mir mit dem dafür vorgesehenen Geld nämlich ein Paar Schuhe. Diese Statt-Staubsauger-Treter stapeln sich nun im Keller – und ich kann mich von keinem einzigen Paar trennen. Muss ich aber auch nicht, so lange es mir gelingt, jedes Paar mindestens einmal innert sechs Monaten zu tragen, oder Leonie?

**HAUSARZT**

**Prostatavergrösserung**

Die Prostata ist eine Drüse, die sich bei Männern unter der Harnblase befindet. Sie produziert eine Flüssigkeit, die den Grossteil des Samenergusses ausmacht. Bei älteren Männern vergrössert sich die Drüse häufig und engt dann die Harnröhre ein, die sich durch die Prostata zieht. Daraus erklären sich die verschiedenen Symptome wie Harndrang, langes Warten vor dem Pissoir, ein schwacher Harnstrahl, der nicht beliebig unterbrochen werden kann, Nachtröpfeln oder Nachlaufen, das Gefühl der unvollständigen Entleerung der Blase und sogar ungewolltes Ausfliessen von Urin. Diese Beschwerden nehmen langsam zu, bis sich die Männer davon so gestört fühlen, dass etwas unternommen werden muss.

Der Arzt wird zuerst den Urin und das Blut untersuchen, die Prostata vom Enddarm aus abtasten und allenfalls eine Ultraschalluntersuchung durchführen.

Zur Therapie der Beschwerden können am Anfang Weideröschentee und Kürbiskerne empfohlen werden. Noch effizienter und kassenpflichtig sind Sägespalm-Präparate, aber auch Alphablocker sowie Proscar und Avodart.

Oft bleibt schliesslich nur der operative Eingriff, die einzige Methode, mit der auch das Gewebe untersucht werden kann. Denn gefürchtet ist das bösartige Prostatakarzinom. Darum werden die PSA-Werte (Prostata-spezifisches Antigen) im Blut bei Männern über 50 regelmässig gemessen. Ein leichter Anstieg über die Norm kommt bei der gutartigen Prostatavergrösserung auch vor, ein steiler Anstieg weist mehr auf ein Karzinom hin.

Der Autor **Dr. med. Rico Stocker** (48) ist Allgemeinmediziner FMH mit eigener Praxis in Davos Dorf.

**BUCHSTABEN**

**Explosiver Mix im Namen Allahs**

Von Olivier Berger. – Es beginnt eigentlich alles ganz harmlos: Anna Winkler und ihr strafversetzter Kollege Martin Zander sollen sich eines alten Falls annehmen: Der marokkanische Dealer Salim Diouri war unter ungeklärten Umständen auf offener Strasse erschossen worden. Was zunächst nach einer Routine-Angelegenheit aussieht, entpuppt sich für das ungleiche Duo aber bald als Ausgangspunkt in politische Gefilde –

Salims Bruder Rafi hat sich inzwischen islamistischen Fanatikern angeschlossen und plant mit zwei Gesinnungsbrüdern einen terroristischen Anschlag. Gleichzeitig soll Zander seine eigene Karriere retten, indem er den Verräter enttarnt, der einst eine Grossaktion der Polizei zum Scheitern gebracht hatte. Und schliesslich nutzt die Partei Die Freiheitlichen den missglückten Terroranschlag Rafis für ihre propagandistischen Zwecke.



An Sprengkraft in Horst Eckerts neuem Thriller trägt damit nicht nur die Bombe bei, die die drei Islamisten basteln und die sie schliesslich selber tötet – die Sprengkraft des Buchs liegt auch im politischen Bereich. Eckert verwebt gesellschaftlich-politische Entwicklungen, das Leben in der muslimischen Parallelgesellschaft und tatsächliche terroristische Ereignisse zu einem Roman, in dem die Spannung bis auf die letzten Seiten anhält.

Darüber hinaus sensibilisiert Eckert aber auch für die Wahrnehmung realer und politisch inszenierter Bedrohungen in der aktuellen Zeit. Mit «Sprengkraft» ist ihm ein wahrhaft explosiver Mix gelungen.

**Horst Eckert:** «Sprengkraft». Graft-Verlag, Dortmund. 416 Seiten, 32.90 Franken.