

HOROSKOP

18. bis 23. Mai

Klarheit schaffen:

Mit abrupten Wendungen ist derzeit nicht mehr zu rechnen. Unklarheiten können nun ausgeräumt werden. Wer mit konkreten Vorschlägen kommt, hat Aussicht auf Erfolg. Wir sollten jedoch prüfen, was uns eine Sache wert ist.



Trix Andrychowska
Astrologin
Rothbündtweg 7
8615 Wermatswil
044 942 58 50
t_andrychowska@bluewin.ch
www.astraspects.ch



WIDDER

21. März bis 20. April

In der Liebe gibt es Chancen wie Sand am Meer. Amor hat seine Pfeile auf Sie gerichtet. Wer nicht in festen Händen ist, der wird diese Woche mit Flirten verbringen und sich viel Geselligkeit gönnen.



STIER

21. April bis 20. Mai

Die Sterne versorgen Sie mit genialen Ideen. Jetzt sollte es Ihnen gelingen, den ultimativen Karrieresprung zu machen. Sie treffen den richtigen Ton und überzeugen mit durchdachten Konzepten.



ZWILLINGE

21. Mai bis 21. Juni

Ihre Dynamik und Ausstrahlung sind beeindruckend. Lassen Sie nicht locker, wenn es darum geht, Ihre beruflichen Pläne in die Tat umzusetzen. Auch in der Liebe winken wunderschöne Stunden.



KREBS

22. Juni bis 22. Juli

Jetzt steht Ihre Karriere im Fokus. Sie sind so geistreich wie selten zuvor. Es ist eine Wohltat, sich mit Ihnen zu unterhalten. Schaumschläger stechen Sie rhetorisch und souverän aus.



LÖWE

23. Juli bis 23. August

Ihr Beziehungsleben ist an- und aufregend. Sie sind begehrt. Obwohl Sie alle Hände voll zu tun haben, sollten Sie die Pflichten etwas vernachlässigen und sich lustvolle Stunden und viel Spass gönnen.



JUNGFRAU

24. August bis 23. September

Sie wollen hoch hinaus? Die Sterne raten zur Vorsicht. Ihr Ehrgeiz treibt ebenso seltsame Blüten wie Ihr Tatendrang. Gönnen Sie sich Pausen, sonst werden alte körperliche Leiden erneut akut.



WAAGE

24. September bis 23. Oktober

Keine Sorge, die Liebessterne haben Sie nicht vergessen. Bleiben Sie optimistisch, gehen Sie aber in Klausur: Untreue Freunde, Schmarotzer und langweilige Lovers sollten Sie in die Wüste schicken.



SKORPION

24. Oktober bis 22. November

Gehen Sie in diesen Tagen möglichst locker und aufgeschlossen an die Dinge heran. Anstatt sich auf bestimmte Meinungen und Methoden zu fixieren, sollten Sie flexibel sein. Es wäre unklug, auf stur zu schalten.



SCHÜTZE

23. November bis 21. Dezember

Jetzt haben Sie Lust, zu flirten und neue Bekanntschaften zu schliessen. Bewährte Beziehungen sollten Sie allerdings nicht strapazieren. Bedenken Sie die Konsequenzen, wenn Sie auf Beutezug gehen.



STEINBOCK

22. Dezember bis 20. Januar

Ihre Konzentration gilt in dieser Woche Ihrer beruflichen Tätigkeit. Sie riechen Ihre Chancen und tun viel, damit Sie in der Chefetage im Gespräch bleiben. Das, was Sie jetzt säen, können Sie später ernten.



WASSERMANN

21. Januar bis 19. Februar

Die Sterne zeigen für Sie ein vielseitiges und interessantes Programm an. Fast schon ein bisschen zu turbulent, sodass Sie gut planen müssen, damit Sie alles unter einen Hut bringen. Verzetteln Sie sich nicht.



FISCHE

20. Februar bis 20. März

In Punkto Job können Sie es gelassen nehmen. In Ihrem Privatleben wünschen Sie sich hingegen mehr Zuneigung. Überwinden Sie Ihre Scheu und sprechen Sie Ihre Wünsche aus.

BUCHTIPP

BEAT HÜPPIN STELLT SEIN BUCH VOR

«Asphalt»: Autobahn quer durch den Hof

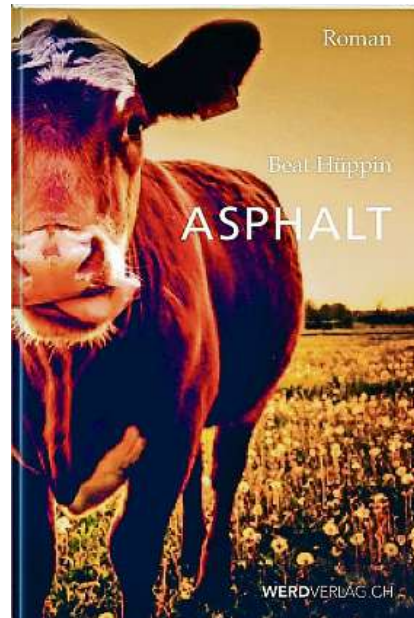
Beat Hüppin, Kantilehrer und Autor aus Wangen, bringt seinen zweiten Roman «Asphalt» zur Schweiz der 1970er-Jahre heraus, nur ein Jahr nach seinem Erstling «Talwasser».

In «Asphalt» setzt Beat Hüppin die Geschichte der Familie Dobler fort, die in «Talwasser» aus dem Wägital im Kanton Schwyz auswandern musste und nun rund fünfzig Jahre später im Jahr 1975 immer noch auf dem Doblerhof bei Tuggen wohnt.

Ein kurzweiliger und spannender Abschluss der mit «Talwasser» begonnenen Familiensaga rund um die Familie Dobler und gleichzeitig ein lebendiges Stimmungsbild der 1970er-Jahre.

Dem Verkehr weichen

Familie Dobler lebt in der Linthebene, wo Xaver junior zusammen mit seiner Frau und den drei Kindern den Familienbauernbetrieb bewirtschaftet.



Der zweite Roman von Beat Hüppin.

Die verschiedenen gesellschaftlichen Strömungen der 1970er-Jahre lassen die Familie Dobler nicht unberührt: Konfliktpotenzial gibt es nicht nur im Familienleben, sondern auch in der Schule. Und da wird die Familie noch von einer anderen Nachricht aufgeschreckt:



Beat Hüppin

Mitten durch ihren Hof soll ein Autobahnabschnitt gebaut werden. Wie gehen die Doblers mit dieser neuen Situation um?

Es ist eine Geschichte über Heimat, die Bedeutung eines Zuhauses und einer Familie, einer Zeit im Wandel.

Der Autor

Beat Hüppin wurde 1976 als Sohn einer finnischen Mutter und eines Schweizer Vaters geboren. Seine Kindheit verbrachte er in Wangen. Später folgte ein Studium der lateinischen und deutschen Literatur und Sprachwissenschaft an der Universität Zürich. Heute lebt der Autor wieder in Wangen und unterrichtet an der Kantonsschule Ausserschwyz Latein und Deutsch.

Anna Kohler

Buch-Vernissage

Die Vernissage mit musikalischer Begleitung und Apéro findet **heute Donnerstag** um 19.30 Uhr an der KSA in Pfäffikon statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Buch im Handel oder unter www.werdverlag.ch

Typisch Sutter



Cony Sutter Komiker

d`Melanie ufs Nötli!

Die neue 20er-Note ist da. Wie schon beim 50er-Nötli sind leider keine Persönlichkeiten mehr abgebildet. Die neue Note zeigt die kreative Schweiz, unter anderem mit der Leinwand vom Filmfestival Locarno. Auf der aktuellen 100er-Note ist der Tessiner Bildhauer Alberto Giacometti zu sehen, aber das ist bald vorbei. Zeitnah erscheinen nämlich die neuen 10er-, 100er- und 1000er-Noten. Anstatt Werbung für das Filmfestival zu machen, wäre ein Autofahrer mit Handy am Ohr auf der 100er-Note viel sinnvoller. Das erinnert, dass es mindestens 100 Franken kostet, wenn man mit Handy am Ohr Auto fährt. Eine tolle vorbeugende Massnahme. Auf der 1000er-Note möchte ich wieder einen Promi sehen. Am liebsten die «good looking» Ex-Miss Melanie Winiger. Frisch verheiratet und endlich glücklich, wie sie sagt. Vorher hat sie nämlich mit Campino von den Toten Hosen, Rapper Bligg und Vujio (will Buchautor werden) keinen Treffer erzielt. Die Zahl 1000 passt perfekt. Melanie als Nummer eins und dazu drei Nullen.

RATGEBER

Arteriosklerose: So beugen Sie vor

Meine Eltern hatten beide einen Herzinfarkt aufgrund der Arteriosklerose. Nun habe ich Angst, dass ich das auch bekommen könnte, obwohl mein Blutbild gut aussieht. Trotzdem bin ich neugierig, ob ich das mit der Ernährung steuern könnte. Was müsste ich berücksichtigen?

Erika M., Rapperswil-Jona

Arteriosklerose ist eine «stumme» Erkrankung, die oft ohne körperliche Symptome einhergeht. Typisch ist, dass die Arterien, also unsere Gefässe, welche nährstoffreiches und sauerstoffreiches Blut transportieren, verengen. Die Arterien weisen Schäden in den Innenwänden sowie Ablagerungen auf. Diese bestehen aus Bindegewebe, Fetten, Cholesterin und Kalzium.

Cholesterin ist eine Form von Fett und ein hoher Cholesterinspiegel erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sowie Herz- und Gefässerkrankungen. Da unser Körper selber Cholesterin herstellt, braucht er nur einen Bedarf von 20 bis 30 Prozent über die Nahrung. Man unterscheidet im Blutbild das Gesamt-Cholesterin, das HDL-Cholesterin und das LDL-

Cholesterin. Das HDL-Cholesterin ist bekannt als das «gute». Also ist das Ziel, das HDL-Cholesterin im optimalen Verhältnis zu dem LDL-Cholesterin zu halten. Ein Sportprogramm mit niedriger Intensität und Dau-



Gefässverengung.

er kann zur Erhöhung des HDL-Cholesterins führen. Allerdings sollte dieses Sportprogramm nur unter ärztlicher Beobachtung ausgeübt werden.

Die mediterrane Ernährung wird gerne bei Arteriosklerose eingesetzt. Die Lebensmittel umfassen eine grosszügige Auswahl an Gemüse, Salat, Fisch, Olivenöl mit ein wenig Brot, Kartoffeln und Pasta. Wer sich anders ernähren will, hat folgende Möglichkeiten: Eine Ernährung zur Senkung von Oxidation. Diese entsteht während der Lagerung von Lebensmitteln, bei Lichteinwirkung oder grosser Hitze. Auch im Körper können Fette oxidieren. Durch Lebensmittel, die reich an

Vitamin A, Vitamin E, Vitamin C, Selen und Zink sind, können diese Oxidationen gesenkt werden und damit das Arteriosklerose-Risiko.

Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren, Nachtkerzenöl (Gamma-Linolensäure) und Chrom sind bekannt dafür, die Blutfette (Cholesterin) zu normalisieren und der Bildung von Blutgerinnseln leicht entgegenzuwirken.



Andrea Neels
dipl. Ernährungsberaterin IKP & SGfB
Halsgasse 23
8640 Rapperswil
www.neels.ch

Haben Sie Fragen zur Ernährung?

Senden Sie uns Ihre schriftliche Anfrage. Andrea Neels wird versuchen, diese zu beantworten.

OberseeNachrichten, Redaktion
Hauptplatz 5, 8640 Rapperswil
redaktion@obersee-nachrichten.ch
www.obersee-nachrichten.ch



Bühne frei fürs BandXsz 2017

Am Samstag, 20. Mai, ab 20 Uhr, steigt die zweite Vorausscheidung des BandXsz 2017. Auf der Bühne des Music-Clubs District 28 in Siebnen treten elf Bands auf. Die jungen Musiker wollen das Publikum, die Fans und die strenge Jury von ihrem Können begeistern. Sie haben sich zum Ziel gesetzt, tolle Konzerte zu spielen und so das diesjährige BandXsz zu gewinnen.