

Tageshoroskop

Jan Reimer ist Astrologe und analysiert die Planetenkonstellation für das Magazin.

WIDDER
21.3.-20.4. So wie man beim Nasebohren keine Goldader finden, so können Sie auch nicht mit Lebensglück rechnen, wenn Sie Ihre Intentionen in die falsche Richtung lenken. Prüfen Sie heute ruhig mal, ob Sie noch auf dem richtigen Weg sind oder Ihnen Rotkäppchen entgegen kommt.

WAAGE
24.9.-23.10. Damit Konflikte heute nicht zu einer „unendlichen Geschichte“ werden, wäre es ratsam, dass Sie wie einst Michael Ende jede spannungsreiche Geschichte zu Ende bringen. Lassen Sie die Spannungen nicht im Raum stehen, sondern diskutieren Sie alles gepflegt aus!

STIER
21.4.-20.5. Es dürfte Ihnen gelingen, auch die härtesten Nüsse mit viel Leichtigkeit zu knacken, denn mit Jupiter-Uranusschwung erwacht der Genius in Ihnen. Das, was man „um die Ecke denken“ nennt, beherrschen Sie meisterhaft. Albert Einstein hätte seine Freude an Ihnen. Relativ super!

SKORPION
24.10.-22.11. Sie müssen ja nicht gleich auf einem leerstehenden Parkplatz Exerzierübungen machen, aber eine gehörige Portion Disziplin wäre von großem Wert. Um nicht vom Treibsand des Lebens verschlungen zu werden, sind klare Befestigungen nötig. Einfach mal nein sagen!

ZWILLING
21.5.-21.6. Wegen Jupiter-Saturneinfluss könnte es gut sein, dass Sie zurzeit besonders an Diskussionen interessiert sind, die um die Themen Religiosität und Kirche kreisen. Heute könnte Sie der göttliche Funken treffen und Ihre spirituelle Seite wachrufen. Geschehen lassen!

SCHÜTZE
23.11.-21.12. Auch ohne Nacktscanner sollte man sich heute vor Ihnen in Acht nehmen, denn Sie dürften aktuell über einen magischen Röntgenblick verfügen, der bis in den letzten Winkel einer Seele vordringen kann. Ihnen bleibt nichts verborgen. Ein Hoch auf die Schweigepflicht!

KREBS
22.6.-22.7. Gut möglich, dass heute mal dicke Luft im Büro oder heimischen Schloss herrscht, und das nicht deshalb, weil jemand eine Havana paft. Verlassen Sie ruhig den Raum und hören Sie auf Nietzsche: „Wir sind so gern in der freien Natur, weil diese keine Meinung über uns hat.“

STEINBOCK
22.12.-20.1. Auch wenn Sie kein Freund vom Kochzirkus sind, können Sie heute trotzdem, wie beispielsweise Tim Mälzer oder Johann Lafer neue Konzepte entwickeln. Besonders im Beruflichen sollte die Speisekarte erweitert werden. Pfeffer dazugeben!

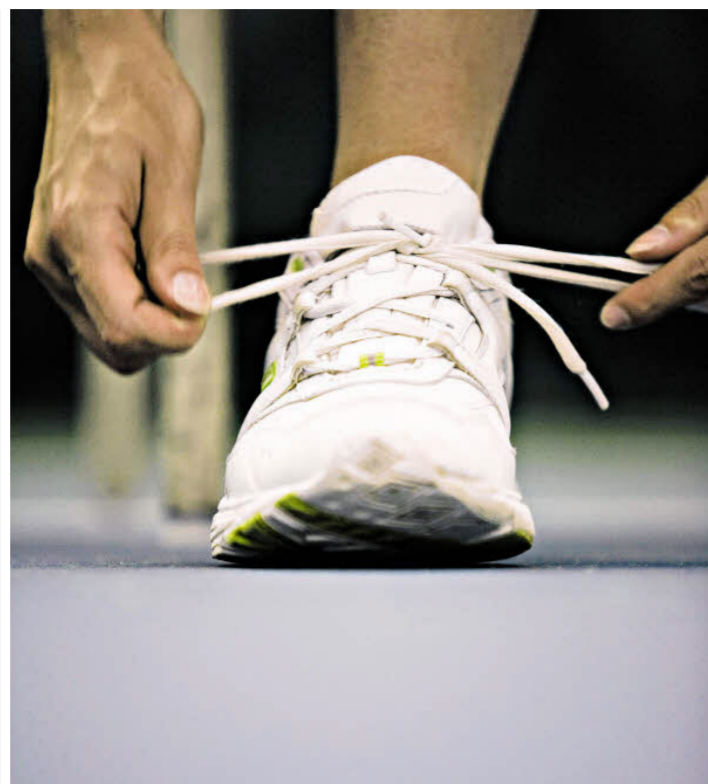
LÖWE
23.7.-23.8. Wenn Sie nicht darauf abzielen eine Gewichtsklasse zu überspringen, dann wäre es ratsam, dass Sie öfters mal einen Müsli-Riegel vor jede Schlemmerorgie schieben. Genußplanet Venus zeigt an, dass es Ihnen besonders gut schmeckt.

WASSERMANN
21.1.-19.2. „Überwinde dich selbst und du wirst die Welt überwinden“, sagt ein Sprichwort. Gut zu wissen, dass Sie dank Neptunpower locker über Ihren eigenen Schatten springen können. Wo andere blockieren, da sind Sie enorm lernfähig.

JUNGFRAU
24.8.-23.9. „Menschen, die nicht groß sind, machen sich gerne breit“, sagte einst schon Friedl Beutelrock. Planetoid Pluto rät daher: Sollte jemand Ihren Aktionsradius einschränken wollen, dann machen Sie deutlich, dass Sie Ihren Raum verteidigen werden.

FISCHE
20.2.-20.3. Wenn Sie akzeptieren, dass man nicht das ganze Jahr über Erdbeeren ernten kann und es gut ist, einfach mal auf etwas zu verzichten, dann tun Sie sich selbst den größten Gefallen. Denn auch die Sterne wissen: Der Reiz wächst eben durch die Entbehrung.

ILLUSTRATIONEN: AXEL NICOLAI / WWW.AXELNICOLAI.DE



Auch im Alter kann sich der Trainingseinstieg lohnen. BILD: THINKSTOCK

GESUNDHEIT

Ältere sind fitter als Jüngere

Studie: Vor allem Lebensweise beeinflusst die Leistungsfähigkeit

VON ANGELA HORSTMANN

Keine Frage: Angesichts einer immer älter werdenden Gesellschaft, sollte das jetzt vorstellte Ergebnis einer Langzeitstudie an der Sporthochschule in Köln zuversichtlich machen. Unsere Lebensweise hat einen stärkeren Einfluss auf unsere Gesundheit und Leistung als das biologische Alter. Ob wir im Alter leistungsfähig sind, können wir also maßgeblich selbst beeinflussen.

Für die Forscher deuten diese Ergebnisse darauf hin, dass Leistungseinbußen im mittleren Alter nicht primär durch biologische Alterung, sondern durch eine aktive Lebensweise entstehen. Ihr Fazit: „Auch ältere Nicht-Sportler können durch regelmäßiges Training Leistungssteigerungen und eine Vielzahl gesundheitlich positiver Effekte erzielen.“ Für einen Einstieg in den Sport sei es fast nie zu spät. Im weiteren Verlauf der PACE-Studie soll nun übrigens den Ursachen für die sportliche Abstinenz der Bewegungsmuffel auf den Grund gegangen werden.

Bis zum Alter von 55, so die Forscher, treten sowohl bei Männern als auch bei Frauen keine signifi-

kanten Leistungsverluste auf: „Etwa ein Viertel der 60- bis 70-Jährigen Seniorensportler ist sogar schneller als die Hälfte der 20- bis 50-Jährigen.“ Ein weiteres verblüffendes Resultat der PACE-Studie sei die große Zahl der über 50-Jährigen Sport-Neueinsteiger. Ein Drittel der 50- bis 60-Jährigen und ein Viertel der 60- bis 70-Jährigen haben erst innerhalb der letzten fünf Jahre mit dem regelmäßigen Training begonnen.

VERANSTALTUNG

So werden Ziele Wirklichkeit

Konkreter Plan zum Erfolg: Motivationstrainer gibt Tipps am 1.12.

VON CHRISTINA HORN

Kölner Stadt-Anzeiger

Anti Diät-Club

pronova BKK
WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

Das Wunschgewicht erreichen. Endlich mit dem Rauchen aufhören. Oder Sport treiben, und zwar ab jetzt wirklich regelmäßig: Sobald das neue Jahr näher rückt, nehmen sich viele von uns viel vor. Wie sich diese selbst gesteckten Ziele am besten in die Tat umsetzen lassen, erklärt der Düsseldorfer Motivationsexperte Dirk Schmidt kommenden Mittwoch im studio dumont.

Auch er plant seine Erfolge und Vorhaben für das nächste Jahr immer im Dezember und er weiß, Ziele müssen vor allem konkret, realistisch und zeitnah sein, damit sie Wirklichkeit werden. „Ich will abnehmen – dieser Wunsch ist viel zu unkonkret und schwammig.“ Wirksamer ist, das ganze Jahr Schritt für Schritt durchzuplanen und sich konkrete Teilziele zu setzen. Monatsziele, Wochenziele, am besten sogar Tagesziele. Schmidt rät: „Gehen Sie von Ihrem Endziel rückwärts und schreiben Sie verbindlich für sich alle dafür nötigen Maßnahmen auf.“ Der große Wunsch müsse fest und präsent im Kopf verankert sein.

auf was bin ich stolz?“ Wichtig für den künftigen Erfolg sind positive Emotionen und die bildliche Vorstellung des Ziels im Kopf. „Visualisierungstechniken wirken, wir können sie uns von Spitzensportlern abgucken. Die sehen vor ihren Augen auch immer wieder die Zuschauer im Stadion, sie riechen die Wettkampfluft und fühlen, wie es ist, zu gewinnen.“

Gedanken haben Macht, vor allem bezüglich des eigenen Erfolgs. Glaubenssätze wie „Das schaffe ich nicht“, „Ich bin zu alt“ oder „Ich fange erst an, wenn...“ halten uns im Hamsterrad gefangen. Wie diese negativen Selbstprogrammierungen überwunden werden können, wird der Experte am 1. Dezember genau erklären.

Infos und Verlosung

Thema des Clubabends: Motivationstrainer Dirk Schmidt zeigt, wie sich mit konkreter Jahresplanung Erfolge realisieren lassen.
Zeit und Ort: Mi, 1. 12., Einlass 18 Uhr, Beginn 19 Uhr im studio dumont, Breite Str. 72 in 50667 Köln.
Preis: Anti-Diät-Clubmitglieder zahlen 2,50 Euro, alle anderen zahlen 5 Euro Eintritt.

Verlosung: Wir verlosen zwei Karten für Dirk Schmidts Motivationstag „Ich bin dann mal erfolgreich!“ am 11. 12. in Leverkusen im Wert von je 199 Euro. Wer gewinnen will, kann sich unter der Hotline-Nummer **01379-370163** bis zum 27.11., 16 Uhr, registrieren (50 Cent aus dem Festnetz).
www.dirkschmidt.com



Dirk Schmidt

Das Buch zum Club



Der Anti-Diät-Club – Abnehmen mal anders von Christina Horn, Dumont-Buchverlag, 189 Seiten, 9,95 Euro.



Nur noch eine Süßigkeit täglich: Ziele sollten konkret sein. BILD: THINKSTOCK

MARKTEX KÖLN



SALE

Räumungsverkauf wegen Umbau bis 50% reduziert

Verkaufsoffener Sonntag, 28.11., 13-18 Uhr

Magnusstraße/Ecke Friesenstraße · Tel. 0221/2572251
Katalog: www.marktex.de · Parkplätze im Haus