

HOROSKOP

6. bis 12. Februar

Beziehungen auf Augenhöhe:

Die Sterne kündigen an, dass das Thema Gleichberechtigung in die nächste Runde geht. Beziehungen, in denen es an gegenseitigem Respekt fehlt, dürften in nächster Zeit einen Stresstest erleben.



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



WIDDER

21. März bis 20. April

Der Alltag ist pikant gewürzt. Amor hat Sie jetzt im Visier und Sie sind heiss auf Liebe, Lust und Leidenschaft. Spielen Sie aber nicht mit dem Feuer, denn Eifersucht könnte die Suppe versalzen.



STIER

21. April bis 20. Mai

Bevor Sie alte Sicherheiten aufgeben, denken Sie daran, dass Sie nur auf einem stabilen Fundament zur Höchstform auflaufen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht kopflös voranstürmen.



ZWILLINGE

21. Mai bis 21. Juni

Sie bringen zwar Missstände zur Sprache, doch es wäre riskant, wenn Sie sich jetzt mit Vorgesetzten anlegen. Derzeit ist es empfehlenswert, sich etwas zurückzuhalten. Gehen Sie diplomatisch vor.



KREBS

22. Juni bis 22. Juli

In diesen Tagen misten Sie in Ihrem Privatleben aus. Wenn Ihre Beziehung lau geworden ist, dann machen Sie Ihrem Schatz Feuer unter dem Hintern. Auch Freunde werden kritisch betrachtet.



LÖWE

23. Juli bis 23. August

Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Woche. Wenn Sie es dann noch schaffen, gewissenhaft die Spreu vom Weizen zu trennen, dann dürfen Sie mit beruflichen und privaten Erfolgen rechnen.



JUNGFRAU

24. August bis 23. September

Ihre Lebensgeister sind nicht so wach wie üblich. Bevor Sie die Grenzen Ihrer Belastbarkeit spüren, sollten Sie den Schongang einlegen. Gönnen Sie sich eine Pause, dann geht es bald wieder aufwärts.



WAAGE

24. September bis 23. Oktober

Sie müssen mit frostigen Zeiten rechnen. In der Liebe stimmt gerade wenig. Statt auf Ihr Recht zu pochen, sollten Sie lieber die Friedensfahne hissen. Disharmonie halten Sie ja eh nicht lange aus.



SKORPION

24. Oktober bis 22. November

Sie unternehmen jetzt Dinge, an die Sie nicht einmal zu denken wagten. Wenn Sie die Flucht nach vorn ergreifen, sollten Sie für einen gewissen Komfort sorgen und auf die Gefühle anderer achten.



SCHÜTZE

23. November bis 21. Dezember

Ihr Schwung ist zwar äusserst erfrischend, aber in Ihrer Euphorie lassen Sie sich jetzt gerne einen Bären aufbinden. Überprüfen Sie, ob das Angebot wirklich so gut ist, wie es den Anschein hat.



STEINBOCK

22. Dezember bis 20. Januar

Das Blatt wendet sich und in Beziehungen ist Stress angezeigt. Sie wollen testen, wie Ihre Reize auf andere wirken? Taktieren Sie nicht zu viel, irgendwann ist die Geduld Ihrer Mitmenschen erschöpft.



WASSERMANN

21. Januar bis 19. Februar

Fortschritte und Veränderungen sind nun möglich. Ob diese positiv sind, hängt von einer durchdachten und vernünftigen Vorgehensweise ab. Seien Sie selbstkritisch und überschätzen Sie sich nicht.



FISCHE

20. Februar bis 20. März

Ihr Schiff liegt sicher vor Anker. Der Schwebezustand, in dem vieles offen war, ist vorbei. Sie sind selbstsicherer und können mutig Ihre Visionen an den Mann bringen. Man hört Ihnen gerne zu.

BUCHTIPP

Elmer löst seinen ersten Glarner Fall

«Im Schatten der Tschingelhörner» ist der erste Kriminalroman von Mark Schlittler aus Näfels und zugleich seine Maturarbeit. Die ON verlosen zwei Exemplare des Erstlingswerks.

«Im Schatten der Tschingelhörner» ist ein Krimi aus dem Glarnerland. Ähnlichkeiten mit real existierenden Personen oder Situationen sind dabei unbeabsichtigt und rein zufällig. Kriminalkommissar Ruedi Elmer ist gelangweilt. Bis auf das Verteilen von Parkbussen und die Suche nach entlaufenen Katzen gibt es im Glarnerland nichts zu tun. Zu wenig für den jungen und abenteuerlustigen Elmer, der den spannungsgeladenen Alltag eines New Yorker Polizisten gewohnt ist.

Auch als der somalische Asylantrag Hanad Jama als vermisst gemeldet wird, scheint es sich um einen Routinefall zu handeln. Doch James Freunde können sich nicht erklären, wieso er hätte verschwinden sollen. Angetrieben von einem unguuten Gefühl, stellt

Elmer Nachforschungen an und stösst auf verdächtige Personen aus der Vergangenheit des Verschwundenen. Er reist nach Zürich, wo der Flüchtling zuvor lebte und besucht Kollegen des Gesuchten im Rain in Ennenda. Dann wird die Leiche des jungen Somaliers in Elm gefunden.

Kommissar Elmer hört sich in Elm um, seinem einstigen Heimatdorf. Erinnerungen kommen hoch. Willkommen geheissen wird der Ausgewanderte nicht. Dann taucht James Leiche in Elm auf. Und der Fall erscheint in einem völlig neuen Licht. Am Schluss nur so viel: Elmers Recherchen führen zur Lösung des Falls. Der oder die Täter werden am Schluss abgeführt – Recht und Ordnung sind im Glarnerland wieder hergestellt.

Mark Schlittler, geboren 2000, stammt aus Niederurnen «im schönen Glarnerland», wie er sagt. Er ist ein begeisterter Basketballer, und die Musik ist ein wichtiger Bestandteil seines Lebens. Seinen ersten Kriminalroman – oder wie er es auch bezeichnet – seinen ersten grossen Text hat er im Rahmen seiner Maturaprüfung geschrieben. (ON)



Im Schatten der Tschingelhörner,
Somedia Buchverlag

Die ON verlosen zwei Bücher

Gewinnen Sie ein Exemplar von «Im Schatten der Tschingelhörner». Senden Sie bis am Mittwoch, 12. Februar, eine E-Mail mit dem Betreff «Kriminalroman» an: wettbewerb@obersee-nachrichten.ch. Mit etwas Glück gehört ein Exemplar des Erstlingswerks des Näfelsers Mark Schlittler dann Ihnen.

RATGEBER

Blähbauch – keine Lösung in Sicht

Seit Jahren bekomme ich nach dem Essen einen aufgeblähten Bauch, teilweise mit Völlegefühl und Bauchschmerzen. Die Magen- und Darmspiegelungen haben nichts angezeigt. Ich habe schon viele Mittel ausprobiert, doch nichts hilft wirklich. Was kann ich tun?
Jessica S., 35 Jahre



Es gibt Hilfe bei Bauchschmerzen.

Liebe Jessica, danke für Ihre Schilderung. Unerklärbare Blähungen und Schmerzen plagen viele Leute, und die gute Nachricht ist, dass auch diese Beschwerden lösbar sind, wenn man die Ursachen kennt. Blähungen nach dem Essen sind oft auf Fäulnis- bzw. Gärprozesse im Darm zurückzuführen. Sie kennen das bestimmt von den Küchenabfällen in der Biotonne. Bei Ihnen scheint es darauf hinzudeuten, dass die Verdauung nicht richtig funktioniert, es zu Verdauungsrückständen kommt und dann bläht. Doch wer lässt es blähen?

Dazu schauen wir mal die fast zwei Kilogramm Bewohner unseres Darmes an: Uns geht es gut und wir fühlen uns wohl, wenn es ein harmonisches Zusammenspiel der «guten» und der «schlechten» Darmbakterien gibt.

Falsche Ernährung, verschiedene Medikamente und Stress können dieses Gleichgewicht stören. Und dann herrschen die «schlechten» Darmbakterien und die «guten» können nicht mehr genug Gutes tun; doch wer sind die guten und wer die schlechten?

Gute Darmbakterien helfen bei der Verdauung, unterstützen das Immunsystem und produzieren Vitamine und Hormone. Wenn wir genügend gute Darmbewohner haben, können diese die schlechten in Schach halten. Denn schlechte kommen häufig vor, aber deren Menge ist entscheidend. Ist das Gleichgewicht des Mikrobioms gestört, dann können sich die schlechten vermehren. Diese können zu Gärungsprozessen im Darm und somit zu Blähungen und Bauchschmerzen führen.

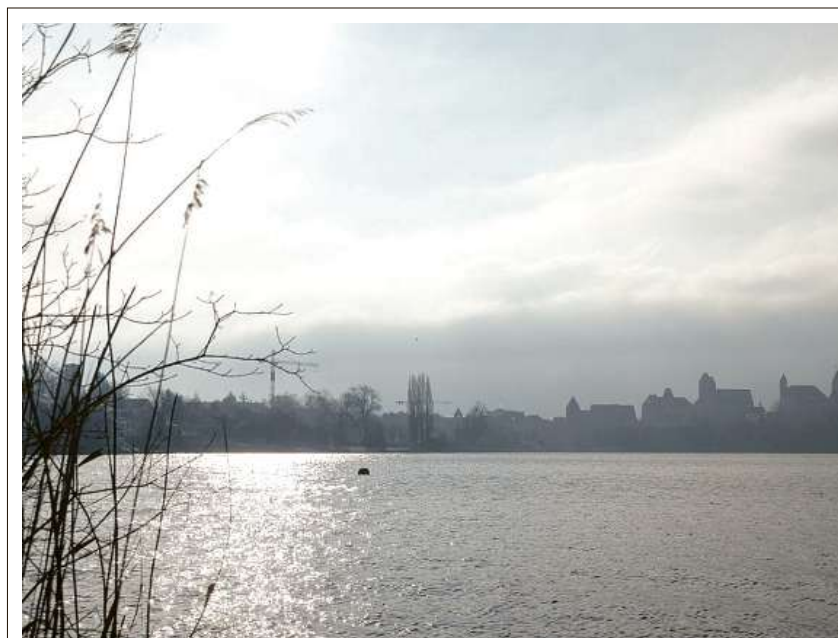
Typisch Sutter



Cony Sutter
Komiker

Im Wartezimmer

Im vollen Arzt-Wartezimmer nahm ich eine Illustrierte zur Hand. Auf der Titelseite Donald Trump mit der Schlagzeile «Gewählt!» Ich erschrak: «Was, die Amis haben den Typen nochmals gewählt? Das kann nicht sein, die Wahl ist doch erst Ende Jahr.» Erst jetzt sehe ich, die Illustrierte stammt aus dem Jahr 2017. «Wo ist das Heft mit der Mondlandung?», sagte ich halblaut vor mich hin. Das ganze Wartezimmer schaute mich mitleidig an. Da entdeckte ich zwei Bilder an der Wand. Eines zeigte das menschliche Gehirn, das andere den Darm. Für mich sieht das Gehirn und der Darm sehr ähnlich aus. Das Gehirn, wie ein in Kopfform gepresster Dickdarm. Vielleicht hat Gott bei einigen Menschen diese beiden Dinge verwechselt. Ich stelle mir vor: Unser Erschaffer sitzt vor unzähligen menschlichen Einzelteilen und will diese zusammensetzen. Da kann schon mal ein Darm mit dem Gehirn verwechselt werden. Mögliche Folge: Nun gäbe es Menschen, die nur Scheisse denken, aber dafür klugscheissen können.



Morgens unterwegs in Rapperswil

ON-Leser Stefan Gubser aus Jona fotografierte das Schloss Rapperswil an einem Januarmorgen im Jahr 2020. Vielen Dank für die Aufnahme. Leserbilder bitte an: redaktion@obersee-nachrichten.ch

Marc Siebelt
Therapeut für
Ganzheitsmedizin
discover-health.center
Kantonsstrasse 71
8807 Freienbach

Haben Sie Fragen zur Gesundheit?

Senden Sie uns Ihre schriftliche Anfrage. Marc Siebelt wird versuchen, diese zu beantworten.

OberseeNachrichten, Redaktion
St. Dionysstrasse 31
8645 Rapperswil-Jona
redaktion@obersee-nachrichten.ch
www.obersee-nachrichten.ch