

Rat & Rätsel

BUCHTIPP

Wirklich leben



Der neue Beobachter-Ratgeber «Leben, Tod und Selbstbestimmung» zeigt, wie man den Herausforderungen des Alters selbstbestimmt begegnen kann und was es für ein gelingendes Leben braucht.

Das Buch handelt vom Leben – und vom Tod. Es beinhaltet Themen, die alle betreffen, über die man sprechen sollte, und es fordert dazu auf, sich mit dem Leben und dem Sterben auseinanderzusetzen. Neue Studien zeigen, dass Menschen, die sich mit dem Tod befassen, zufriedener und glücklicher sind. Was macht ein erfülltes Leben aus? Was gibt dem Leben Sinn? Die Autorin und Philosophin Denise Battaglia ist diesen Fragen im Buch nachgegangen. Sie ermutigt dazu, Beziehungen zu genießen, Unterstützung anzunehmen, selbstbestimmt bis ans Ende zu gehen und vor allem das eigene Leben wirklich zu leben. Denise Battaglia hat zahlreiche Schicksalsgeschichten und Stimmen von Fachleuten zum Thema gesammelt – etwa von Silvano Beltrametti und Lotti Latrous – und sie in dieses vielschichtige Buch einfließen lassen. Sie informiert unvoreingenommen und doch versiert über Themen wie Abhängigkeit im Alter, Patientenverfügung, Endlichkeit und Palliative Care sowie Suizidhilfe und unterstreicht zentrale Aussagen mit fundierten wissenschaftlichen Fakten und Experten-Know-how.

Denise Battaglia. Leben, Tod und Selbstbestimmung. Beobachter Edition.

Gut entscheiden



Steak oder Salat? Kinobesuch oder gemütlicher DVD-Abend zu Hause? Herausforderung neuer Job oder Sicherheit des Gewohntens? – An einem Tag trifft ein Mensch rund 20 000 Entscheide, von ganz kleinen alltäglichen bis hin zu grossen lebensverändernden. Wolfgang Frick liefert in seinem neuen Buch zahlreiche Denkanstösse und Tipps, worauf es beim Entscheiden ankommt und wie man sich damit das Leben leichter gestalten kann. Der Autor ruft zu mehr Leichtigkeit verbunden mit mehr Freude beim Entscheiden auf.

Wer es schafft, klare und manchmal auch schnelle Entscheide zu treffen, hat bereits einen Schritt in die richtige Richtung unternommen. Wichtige Voraussetzung dafür: der eigenen Meinung zu vertrauen und auch ohne Zählnekrirschen und Gewissensbisse Alternativen ausschliessen. Dieses Vertrauen ist grundlegend, um die Effizienz bei Entscheidungen zu steigern.

Wolfgang Frick. Die neue Lust am Entscheiden. Haufe.

DER GUTE RAT

Ein Töffli für den Sohn – trotz Lärm und Gestank?

Unser 16-jähriger Sohn Robi wünscht sich zu Weihnachten ein Töffli und wäre – wie es schon letztes Jahr passierte – wochenlang sehr enttäuscht, wenn er wieder keines bekäme! Ich gebe zu, dass fast alle seine gleichaltrigen Schulkameraden ein solches Vehikel besitzen. Zudem könnte er es auch gut gebrauchen, weil wir ausserhalb des Zentrums wohnen. Der Schulweg ist weit und umständlich. Ausserdem ist unser Sohn ein lieber, hilfsbereiter Kerl, der uns berufstätigen Eltern immer wieder das Auto wäscht, den Rasen mäht und ohne Murren im Haushalt hilft. – Aber mein Mann und ich mögen diesen grässlichen Töfflilärm und Gestank nicht, und wir finden das planlose Herumsausen und Luftverschmutzen reichlich fantasielos und ungut. Was meinen Sie dazu?



«Höflichkeit und Anstand hängen nicht vom Töffli ab, sondern von der Erziehung»

Nicht alle Töfflifahrer sind genau gleich einzustufen! Es gibt unter ihnen tatsächlich rücksichtslose, ego-

zentrische Strassenrowdies, aber zum Glück auch ebenso viele freundliche und rücksichtsvolle Verkehrsteilnehmer. Zu welchen mag Ihr Sohn, der «liebe» Kerl, der Autos wäscht, den Rasen mäht, im Haushalt hilft, wohl gehören? – Ich meine, dass er gewohnt ist, Rücksicht auf

seine Mitmenschen zu nehmen. Darum glaube ich, dass sich diese positive Eigenschaft auch auf sein Verhalten als Mofafahrer auswirken würde. Allerdings ist zu bedenken, dass viele Schulbehörden den Gebrauch eines Mofas für den Schulweg nicht bewilligen. Am besten informieren Sie sich deshalb zuerst. – Wenn diese Frage geklärt ist und Sie mit Ihrem Robi einen vernünftigen Gebrauch vereinbaren können, dann kaufen Sie ihm sein so lange schon ersehntes Weihnachtsgeschenk. Vielleicht bietet sich sogar die Möglichkeit, ein «Arrangement» zu treffen: Der junge Mann könnte zum Beispiel einen massvoll gehaltenen Teilbetrag selbst bezahlen – Töfflis sind doch recht teuer! –, damit er merkt, dass einem die gebratenen Tauben nicht ins Maul fliegen. Doch sei abschliessend betont: Höflichkeit und Anstand hängen nicht vom Töffli ab, sondern von der Herzensbildung und der genossenen Erziehung. Frohe Weihnachten!

KREUZWORTRÄTSEL

sich öffnende Pflanzenteile	Siegwurz, Mehrzahl Initialen von Eco	Nelke mit klebrigem Stängel	Farnart (Zimmerpflanze)	Initialen v. Nabokov Raubtierkralle	Ziergeholz Summa, Abkürzung	Bündel, Kranz Stadt in d. Toskana	Blume (Zwiebelgewächs)	kleine Holzbrettchen
6								Vitamin
				europäische Hauptstadt				
kurz geschnittenes Stroh Lötmetall	Buchstabe für eine Schönwetterzone	Kürzel für Tritium	höchste und tiefste Gitarrensaite	3 Zeichen f. doppelter Radius Laubbaum	englischer Adelstitel		2	Autokennzeichen von Spanien
8		leuchtend rot-schwarz gefärbtes Insekt, Mz.				10		
		7	Einhufer Umweltschutzgesetz, Abk.			von, italienisch antikes Kupfergeld		du, dir, französisch
Kanareninsel (La ...) Gartengerät	römisch für 50 Kürzel für Curie	Domain von Russland	chem. Zeichen für Chrom		Pflanzenteil, Mehrzahl			
						römischer Sonnengott		5
...- und nagelfest (nicht beweglich)			Markierung am Rand ein. Grundbesitzes					9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Die Lösung ergibt einen Skiberg im Oberengadin mit einer 10 km langen Gletscherabfahrt.

HOROSKOP

Widder 21.03.–20.04.
Glauben Sie jetzt nur nicht, Sie hätten die Weisheit mit Löffeln gefressen. Ein junger Kollege stellt sich doch gar nicht dumm an. Helfen Sie in der Startphase.

Stier 21.04.–20.05.
Wenn Sie jetzt einen gewissen Frust schieben, ist das nicht nur die Schuld der Gegenseite. Sie haben sich teilweise selbst in diese Situation hineinmanövriert.

Zwillinge 21.05.–21.06.
Sie haben Ihre Lektion gelernt und kommen wieder besser mit anderen aus. Nicht immer ist es jetzt ratsam, gleich mit neuen Forderungen zu kommen. Warten Sie ab.

Krebs 22.06.–22.07.
Sie geraten momentan sehr leicht in Rage, das ist eigentlich sonst nicht Ihre Art. Versuchen Sie, die Dinge massvoller anzugehen, dann ernten Sie Verständnis.

Löwe 23.07.–23.08.
Wenn Sie jetzt anfangen zu jammern, kommen Sie ganz sicher auf keinen grünen Zweig. Packen Sie lieber mit den anderen an, um den Karren aus dem Dreck zu ziehen.

Jungfrau 24.08.–23.09.
Bestimmte Personen zeigen Ihnen jetzt ganz deutlich, dass es nicht immer nur nach Ihnen geht. Schmolten Sie nur nicht und lassen Sie sich auch einmal überzeugen.

Waage 24.09.–23.10.
Auf einmal sehen Sie die Welt jetzt mit ganz anderen Augen. Sie merken, wie Ihnen eine neue Bekanntschaft gut tut. Das wollen Sie unbedingt jemandem mitteilen.

Skorpion 24.10.–22.11.
Sie wollen hoch hinaus und haben große Ambitionen. Da passt es Ihnen gar nicht in den Kram, dass jemand Sie ausgerechnet jetzt ausbremsen will. Sie wehren sich.

Schütze 23.11.–21.12.
Eine sehr aufwühlende Geschichte geht Ihnen nicht aus dem Kopf. Hätten Sie nur eher davon erfahren, hätten Sie noch einschreiten können. Jetzt müssen Sie zusehen.

Steinbock 22.12.–20.01.
Wenn Sie jetzt an einen Flirt denken, dann nur zu. Jemand macht Ihnen ganz unverblümt den Hof. Gehen Sie doch aus sich heraus und lassen Sie sich einfach darauf ein.

Wassermann 21.01.–19.02.
Entspannen in der Freizeit ist eine Sache, von einer Aktivität zur anderen zu eilen, eine andere. Ihnen wird die Unternehmungslust Ihres Partners langsam zu viel.

Fische 20.02.–20.03.
Auch wenn Sie es kaum glauben können, ein anderer ist dieses Mal etwas schneller als Sie. Bleiben Sie fair und nehmen Sie es sportlich. Jeder ist mal am Zug.

AUFLÖSUNG

U F V X B A E
I M M O B I L I E N M A K L E R
Z A A Z N A N T O N O W
L A U B R E C H E N O W A
E D U D W I E G E
P U P P E N R A E U B E R L R
U N Z E U A U S E D O M
E P A R A S O L P N B E
E N T E N B R O M B E E R N
O V R O N N A Z

SUDOKU

Es existieren nur die Ziffern 1-9. Die 0 gibt es nicht. Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und jedem der 9 kleinen Quadrate alle Ziffern (nur ein Mal!) stehen.

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 20 Franken!

3			6	9				4
		2			5			3
4		9			1	6	5	
		4	2			8		9
		6	8		7	1		
5		8			6	4		
	9	1	5			7		2
	4		7			5		
	5			6	2			4

RÄTSELN SIE MIT:

So einfach können Sie am Gewinnspiel teilnehmen:

- per SMS: QZ SUDOKU + Lösungszahl an 919 (Fr. 1.50/SMS) (zum Beispiel: QZ SUDOKU 245)
- per Postkarte (A-Post) an folgende Adresse: QZ SUDOKU + Lösungszahl, Postfach 335, 8320 Fehraltorf

Dies ist ein Gewinnspiel der Firma TIT-PIT GmbH. Es nehmen alle Personen an der Verlosung teil, die eine SMS mit dem keyword QZ SUDOKU + Lösungszahl an die Zielnummer 919 senden (CHF 1.50/SMS). Gratisteilnahme mittels Postkarte (A-Post) an folgende Adresse: QZ SUDOKU + Lösungszahl, Postfach 335, 8320 Fehraltorf. Teilnahmeschluss ist der 21. Dezember 2016. Es bestehen dieselben Gewinnchancen, ob SMS oder Postkarte. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. AGBs unter: www.smsplay.ch

Wochenspiegel

Die Regionalzeitung für das Zürcher Unterland

Verkaufsleitung: Bruno Imhof, Tel. +41 44 863 72 04, E-Mail imhof@wospi.ch

Anzeigenberatung: Malaporn Schori, Tel. +41 44 863 72 08, schori@wospi.ch, Susanne Hogg, Tel. +41 44 863 72 02, hogg@wospi.ch

Anzeigenverwaltung: Corinne Schelbli, Tel. 044 913 53 62, corinne.schelbli@lokalinfo.ch

Produktion: AZ Verlagsservice AG, Aarau

Druck: St. Galler Tagblatt AG, St. Gallen-Winkeln

Adresse: Wochenspiegel, Feldstrasse 82, 8180 Bülach, Tel. +41 44 863 72 00, Fax +41 44 863 72 01, E-Mail info@wospi.ch, www.wochenspiegel.ch