

WIDDER
21.03. bis 20.04.

Lust & Liebe:
Aufregende Zeiten stehen Ihnen bevor, doch die Dinge können sich schnell ändern.

Beruf & Finanzen:
Merkur verschafft Ihnen neue Ideen, wie Sie sparen können, was gerade jetzt wichtig ist!

Gesundheit & Fitness:
Sorgen Sie für viel Bewegung - das vertreibt die schlechte Laune und vertreibt die Müdigkeit.

KREBS
22.06. bis 22.07.

Lust & Liebe:
Mars legt sich für Sie ins Zeug, er macht Sie sehr charmant und umgänglich.

Beruf & Finanzen:
Auch Beruflich geht es voran - die Arbeit macht Ihnen diese Woche so richtig Spaß.

Gesundheit & Fitness:
Schalten Sie in Sachen Sport ruhig einen Gang zurück, bevor es zu schmerzhaften Zerrungen kommt!

STIER
21.04. bis 20.05.

Lust & Liebe:
Beziehungsstress? Einfach locker bleiben: Unternehmen Sie öfter etwas getrennt.

Beruf & Finanzen:
In finanzieller Hinsicht könnte es nicht besser laufen. Das liegt an der positiven Strahlung von Venus.

Gesundheit & Fitness:
Nutzen Sie diese Woche die Fitness-Power von Mars. Variieren Sie hin und wieder Ihr Workout.

LÖWE
23.07. bis 23.08.

Lust & Liebe:
Sie sind wieder gefühlvoller - Ihren Schatz wird das freuen. Genießen Sie diese Momente.

Beruf & Finanzen:
Beständigkeit oder Abwechslung im Job? Die Entscheidung liegt jetzt ganz bei Ihnen.

Gesundheit & Fitness:
Mit regelmäßiger Bewegung bleiben Sie schlank und vital. Die Gelenke bleiben geschmeidig.

ZWILLINGE
21.05. bis 21.06.

Lust & Liebe:
Gehen Sie etwas mehr aus sich heraus und werfen Sie die sprichwörtliche Angel aus.

Beruf & Finanzen:
Sie können sich gut durchsetzen und tun dies auf eine nette Art. Was wollen Sie mehr?

Gesundheit & Fitness:
Viel Wasser oder Tee trinken, möglichst salzarm essen. Die Nieren werden es Ihnen danken!

JUNGFRAU
24.08. bis 23.09.

Lust & Liebe:
Sie genießen Ihre Freiheit - und merken nicht, dass Ihre Liebe dadurch in Gefahr ist!

Beruf & Finanzen:
Merkur bringt den Erfolg. Sie können nun anderen helfen und haben gute Ideen.

Gesundheit & Fitness:
Fehlende Kraft mahnt zu ausreichend Schlaf. Dazu eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Vitaminen.

Wochen Horoskop

WAAGE
24.09. bis 23.10.

Lust & Liebe:
Diese Woche brauchen Sie Spannung, traute Zweisamkeit ist Ihnen zu langweilig.

Beruf & Finanzen:
Ihre Gedanken sind in dieser Woche leider nicht ganz bei den alltäglichen Pflichten.

Gesundheit & Fitness:
Genug Energie. Sie dürfen Ihren Einsatz steigern. Und mit Freunden macht Sport noch mehr Spaß!

STEINBOCK
22.12. bis 20.01.

Lust & Liebe:
Ein herrlich anregende Woche. Ihr Privatleben bietet tolle positive Aufregung.

Beruf & Finanzen:
Berufliche Veränderungen beschäftigen Sie immer mehr. Sie wollen raus aus der Eintönigkeit.

Gesundheit & Fitness:
Diese Woche können Sie mit basischer Kost viel mehr für Ihr Wohlbefinden erreichen.

SKORPION
24.10. bis 22.11.

Lust & Liebe:
Achtung! Ihr Liebesleben mutet in dieser Woche schon ein wenig chaotisch an.

Beruf & Finanzen:
Überdenken Sie Ihr Handeln, aber seien Sie nicht zu zögerlich. Chancen sollten ergriffen werden.

Gesundheit & Fitness:
Gesundheitlich geht es Ihnen gut - Sie profitieren vom Mars-Einfluss, der Ihnen Energie verschafft.

WASSERMANN
21.01. bis 19.02.

Lust & Liebe:
Die Sonne lässt Sie von innen strahlen - das macht sie äußerst attraktiv und begehrt.

Beruf & Finanzen:
Nicht nur einkaufen, sondern auch mal etwas Geld zur Seite legen, lautet die Devise.

Gesundheit & Fitness:
Eine kräftige Massage wäre für Sie genau das Richtige, um Verspannungen zu beseitigen.

SCHÜTZE
23.11. bis 21.12.

Lust & Liebe:
Liebesplanet Venus sorgt für herrliche, aufregende und prickelnde Momente, die Sie genießen können!!

Beruf & Finanzen:
Vertrauen Sie Ihren Fähigkeiten, und bleiben Sie achtsam. Verhandlungen gelingen problemlos.

Gesundheit & Fitness:
Treiben Sie etwas mehr Sport, das hält jung und schlank und sorg für mehr Beweglichkeit und Energie.

FISCHE
20.02. bis 20.03.

Lust & Liebe:
Nur über Gefühle zu reden macht nicht glücklich. Lassen Sie sich auf Emotionen ein.

Beruf & Finanzen:
Merkur schickt Sie finanziell auf die Überholspur, weil Sie bisher richtig geplant haben.

Gesundheit & Fitness:
Es muss nicht nur Sport sein - gehen Sie mal tanzen. Und mit Familie oder Freunden macht es mehr Spaß!



Auf dem Weg zum Everest: Klaus Ullrich (rechts) im Gespräch mit den Mentaltrainern Timo Schmitt und Christina Schüssler. Foto: Ullrich

Mentale Stärke für die Todeszone

Projekt Mount Everest: Wie sich der Alzenauer Klaus Ullrich vorbereitet

Von unserem Redakteur **Martin Schwarzkopf**

Der Unternehmer Klaus Ullrich aus Alzenau hat sich viel vorgenommen: Im kommenden Jahr will der erfahrene Ausdauersportler und 18-malige Langdistanz-Triathlon-Finisher mit dem Mount Everest den höchsten Berg der Welt besteigen. Wir begleiten Klaus Ullrich hier immer mal wieder bei seinen Vorbereitungen - neben den körperlichen kommt es bei diesem Projekt entscheidend auf mentale Aspekte an.

»In den Monaten der Vorbereitung auf meine anstehende Expedition zum Mount Everest habe ich erkannt, dass die mentale Vorbereitung genauso entscheidend ist wie die körperliche«, schreibt Klaus Ullrich in einem Austausch mit der Main-Echo-Redaktion. Eine ent-

scheidende Rolle spiele in seinem Ansatz die Methode der Visualisierung: »Ich nehme mir regelmäßig Zeit, um in meinen Gedanken den erfolgreichen Aufstieg zum Gipfel zu durchleben. Dies stärkt nicht nur mein Selbstvertrauen, sondern hilft auch, Ängste zu bewältigen. Die Nächte auf 8000 Metern Höhe, der Aufstieg zum Gipfel erfolgt bereits um 21 Uhr.« Dabei beschäftigt er sich immer wieder mit zentralen Fragen: »Wie wird mein Körper reagieren, komme ich mit dem Sauerstoff zurecht, wie vertrage ich die Ernährung, Schlafmangel, Kälte bis zu minus 30 bis 40 Grad Celsius.«

Die Fähigkeit, Stress zu bewältigen, sei in dieser extremen Umgebung von größter Bedeutung, berichtet Ullrich. »Daher habe ich Atemübungen und Entspannungstechniken in meine tägliche Routine integriert. Ich arbeite auch kontinuierlich daran, meine mentale Belastbarkeit zu erhöhen, um mit den

unvermeidlichen Rückschlägen und Herausforderungen umgehen zu können.«

Für sein Everest-Projekt arbeitet Ullrich mit den Mental- und Persönlichkeitstrainern Timo Schmitt und Christina Schüssler aus Marquartstein zusammen. »Ein positiver Denkansatz ist ein weiterer wichtiger Bestandteil meiner mentalen Vorbereitung«, sagt Ullrich. »Ich vermeide negative Gedanken und Zweifel und konzentriere mich stattdessen auf meine bisherigen Erfolge und die Fähigkeiten, die ich entwickelt habe. Dies hilft mir, mich auf meine Ziele zu fokussieren und realistische Erwartungen zu setzen.«

Die Teamarbeit spiele ebenfalls eine zentrale Rolle. »Die enge Zusammenarbeit und offene Kommunikation sind nicht nur für unsere Sicherheit, sondern auch für unser Wohlbefinden von großer Bedeutung.«

Schließlich habe er erkannt, dass die mentale Vorbereitung nicht nur ein Nebenaspekt ist, »sondern eine grundlegende Säule meiner gesamten Expedition«. Sie gebe ihm die Zuversicht, den Mount Everest sicher und erfolgreich zu besteigen, sagt Ullrich. »Und es ermöglicht mir, mich den unvergleichlichen Herausforderungen mit einer starken und positiven Einstellung zu stellen.«



Deine Aktivität.
Deine Beratung.
Deine Laufanalyse.

Hanauer Straße 81
63755 Alzenau
Tel. 06023/9294922

www.main-ausdauer-shop.de

IMPRESSUM

TOPSHOP erscheint in 6 Regionalausgaben: Alzenau und Kahlgrund, Aschaffenburg Stadt und Land, Seligenstadt/Babenhausen/ Groß-Umstadt/Schaaheim, Miltenberg und Oberburg, Lohr und Umgebung, Wertheim und Marktheidenfeld

Chefredaktion: Martin Schwarzkopf (verantwort.)

Redaktion: Thorsten Jung (tj), Nina Mähliß (nima), Ansa Riedel-Kemberg (ari), Sabine Schömig (sash), Natalie Schwarzkopf (nats) Tel. 06021 396-351

Verantwortlich für Anzeigen: Christoph Nitsche, Tel. 06021 396-392

Zustell-Service: Tel. 06021 396-316, vertrieb@main-echo.de

Verlag und Druckerei Main-Echo GmbH & Co. KG Weichertstraße 20 63741 Aschaffenburg Tel. 06021 396-0, E-Mail: sondertemen@main-echo.de, www.main-echo.de

Zurzeit gültige Anzeigen-Preisliste: Nr. 46 vom 1. Januar 2023; Nachdruck - auch auszugsweise - nur nach vorheriger Genehmigung durch die Redaktion. Für Beiträge, die mit dem Hinweis »Anzeige« kenntlich gemacht wurden, übernimmt die Redaktion keine Verantwortung.

Sudoku

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

Ziel ist, die leeren Zellen des Spielfeldes mit den Ziffern 1 bis 9 so auszufüllen, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3x3-Teilquadranten jede dieser Ziffern genau einmal steht.

LÖSUNG:

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