

**WIDDER**  
21.03. bis 20.04.

**Lust & Liebe:**  
Ihr Schatz hat einen größeren Fehler gemacht, aber es tut ihm leid. Verzeihen Sie!

**Beruf & Finanzen:**  
In einer Kaffeepause erfahren Sie diese Woche interessante Neuigkeiten, die Sie nutzen sollten.

**Gesundheit & Fitness:**  
Ein knackiger, frischer Salat würde ihren Vitaminhaushalt im Körper aufbessern.

**STIER**  
21.04. bis 20.05.

**Lust & Liebe:**  
Wenn Sie einfach auf Ihr Herz hören, lösen sich viele Probleme von ganz allein.

**Beruf & Finanzen:**  
Planvoll und effizient beeindruckt Sie. Zielstrebig setzen Sie genaue und klare Akzente.

**Gesundheit & Fitness:**  
Zu langes Sitzen schadet und sollte durch mehr Bewegung ausgeglichen werden.

**ZWILLINGE**  
21.05. bis 21.06.

**Lust & Liebe:**  
Es fällt Ihnen sehr schwer, ihr Herz zu öffnen, aber es lohnt sich auf jeden Fall.

**Beruf & Finanzen:**  
Sie wissen, was Sie genau wollen, und auf Detail achten Sie bei allem. Auf Sie ist Verlass.

**Gesundheit & Fitness:**  
Gegen Nervosität und Schlafstörungen können gezielte Entspannungstechniken helfen.

**KREBS**  
22.06. bis 22.07.

**Lust & Liebe:**  
Bei einer Auseinandersetzung sollten Sie fair bleiben, dann renkt sich alles wieder ein.

**Beruf & Finanzen:**  
Ihre Finanzen dümpeln so vor sich hin. Planen Sie bessere Geldanlagen, um die Rendite zu steigern.

**Gesundheit & Fitness:**  
Irgendwie sind Sie mit dem falschen Bein aufgestanden und fühlen sich schlapp.

**LÖWE**  
23.07. bis 23.08.

**Lust & Liebe:**  
Ihr Partner kann voll auf Sie vertrauen und dankt es Ihnen mit sehr viel Zärtlichkeit.

**Beruf & Finanzen:**  
Holen Sie sich besser fachliche Beratung, wenn ein Problem unlösbar scheint.

**Gesundheit & Fitness:**  
Vorsorgeuntersuchungen sollten Sie nicht verpassen. Schließlich ist es Ihre Gesundheit!

**JUNGFRAU**  
24.08. bis 23.09.

**Lust & Liebe:**  
Zur Freude Ihres Schatzes ist Ihr Zärtlichkeitsbedürfnis heute sehr ausgeprägt.

**Beruf & Finanzen:**  
Wenn Sie sich die richtigen Leute fragen, wird bei Ihnen alles viel besser laufen.

**Gesundheit & Fitness:**  
Hinter auftretenden Magenbeschwerden könnte eine Lebensmittelunverträglichkeit stecken.

Wochen  
**Horoskop**

**WAAGE**  
24.09. bis 23.10.

**Lust & Liebe:**  
Sie verfügen diese Tage über jede Menge Charme, den Sie gekonnt einsetzen können.

**Beruf & Finanzen:**  
Bleiben Sie diese Woche unbedingt bei der Sache, sonst schleichen sich Fehler ein.

**Gesundheit & Fitness:**  
Ihr Körper zeigt Ihnen deutlich, was er braucht. Und das ist eine gesündere Ernährung!

**SKORPION**  
24.10. bis 22.11.

**Lust & Liebe:**  
Die Sterne schicken Ihnen diese Woche einen wertvollen Hinweis für Ihr Liebesleben.

**Beruf & Finanzen:**  
Kontaktpflege macht Ihnen nicht immer Spaß, ist aber auch für neue Geschäftsbeziehungen wichtig.

**Gesundheit & Fitness:**  
Kleine Zipperlein beeinträchtigen momentan das Wohlbefinden, sind aber völlig harmlos.

**SCHÜTZE**  
23.11. bis 21.12.

**Lust & Liebe:**  
Zu einer Beziehung gehören auch Freiräume, die Sie Ihrem Schatz unbedingt gönnen sollten.

**Beruf & Finanzen:**  
Alles läuft diese Woche anders als geplant, und Sie müssen mehr flexibel sein.

**Gesundheit & Fitness:**  
Um Ihr Wohlbefinden zu steigern, müssen Sie Ihr Programm reduzieren und mehr Pausen einlegen.

**STEINBOCK**  
22.12. bis 20.01.

**Lust & Liebe:**  
Sie sind in nörgeliger Stimmung und können dabei einen romantischen Moment zerstören.

**Beruf & Finanzen:**  
Ordnen Sie Ihre Bankgeschäfte und Geldanlagen, wenn Sie höhere Renditen erzielen wollen.

**Gesundheit & Fitness:**  
Die ganze Woche über werden sie immer wieder von Müdigkeitsanfällen geplagt.

**WASSERMANN**  
21.01. bis 19.02.

**Lust & Liebe:**  
Es fällt Ihnen schwer, Gefühle zu zeigen, aber nur mit Offenheit erleben Sie Glücksmomente.

**Beruf & Finanzen:**  
Diese Woche können Sie durch Vergleichen von Angeboten einiges an Geld sparen.

**Gesundheit & Fitness:**  
Anspannung und Nervosität überwiegen. Eine Entspannungstechnik könnte woltuend wirken.

**FISCHE**  
20.02. bis 20.03.

**Lust & Liebe:**  
Ihr Partner wird von Eifersucht geplagt, aber Sie können und sollten ihn beruhigen.

**Beruf & Finanzen:**  
Ein Schnäppchen kann sich als teurer Fehlgriff entpuppen. Sparen am falschen Ende lohnt sich nicht.

**Gesundheit & Fitness:**  
Sie müssen sich unbedingt mehr Ruhe gönnen, um zu regenerieren, kombiniert mit Sport.



**BEWEGT**

AUSDAUERSPORT IN DER REGION

Auf dem Weg zum Dach der Welt

Extremsport: Klaus Ullrich und sein Lebensprojekt »Mount Everest«

Von unserem Redakteur  
Martin Schwarzkopf

**Der Hösbacher Bernhard Lippert hat es schon geschafft, jetzt traut sich der Alzenauer Klaus Ullrich an eines der größten Abenteuer auf der Erde heran: Der 18-malige Triathlon-Langdistanz-Finisher und Eigentümer des »Main-Ausdauershops« in Alzenau hat sein Lebensprojekt gestartet - er will im Jahr 2024 den höchsten Berg der Welt, den Mount Everest, besteigen.**

Der vorläufige Zielpunkt ist der 2. April 2024: »Dann werde ich am Frankfurter Flughafen gemeinsam mit dem Fotografen Stefan Laake aus Lützelbach ins Flugzeug Richtung Kathmandu steigen«, berichtet Klaus Ullrich dem Medienhaus Main-Echo.

Der Beginn der Faszination Everest liege lange zurück, Ullrich kann aber ein genaues Datum nennen: »Es war der 22. Januar 1979. Als 13-jähriger Junge saß ich mit meinen Eltern bei Peter Habeler, dem ersten Besteiger ohne künstlichen Sauerstoff. Habeler erzählte in einer kleinen Runde in seinem Stammlokal im Zillertal über diesen sensationellen Erfolg am Everest.«

In den folgenden Jahren habe ihn dann der Ausdauersport begeistert und die Strecken wurden immer länger. »Im Jahr 2011 dann der Wiedereinstieg in die Faszination Berge, mit der Teilnahme beim Transalpin Run. Seitdem haben mich die Berge wieder fest im Griff«, bekennt Ullrich.

Im Jahr 2019 reiste er gemeinsam mit dem Renndirektor



Auf dem Ortler-Gipfel angekommen: Klaus Ullrich (rechts, Alzenau) mit dem Haibacher Rigo Hasenstab. Foto: Ullrich

des Aschaffener Citylaufs Günter Guderley zum Trekking ins Everest-Gebiet. Im Januar 2023, habe dann ihn dieser Satz dazu bewegt, das Thema Everest näher an ihn heran zu lassen: »Dein grenzloser Geist: Nutze die Kraft deines Verstandes, um die Ergebnisse zu schaffen, die Du haben willst!« Dieser Aspekt ist Klaus Ullrich bei seinem Projekt ganz besonders wichtig: Der Weg

aufs Dach der Welt sei zwar auch eine körperliche Herausforderung, für die es intensiv

zu trainieren gelte. Aber: Vor allem ist es eine mentale Frage, ob man die nach wie vor hoch riskante Besteigung auch tatsächlich meistern kann.

Für Ullrich steht fest, dass er immer wieder Wege »raus aus der Komfortzone« suche: »Wenn die Luft dünn wird, sammelt man Erfahrungen am Berg - die einen fürs Leben voranbringen.« Letztlich gehe es dabei immer darum, Grenzen zu verschieben. Ullrich ist überzeugt: »In jedem von uns steckt ein 'Everest'. Natürlich muss nicht jeder das gleiche Ziel haben, für den einen ist es die Reise zum Dach der Welt, für den anderen ein Marathon, Ironman, das Fallschirmspringen oder einfach mal vier Wochen auf einer Insel.«

Ullrich hat mit der intensiven Vorbereitung und damit mit seinem Lebensprojekt bereits begonnen. Die rechtlichen Hürden für die Everest-Besteigung sind genommen, das körperliche Training läuft: In der vergangenen Woche hat er den Ortler, mit 3905 Metern der höchste Berg Südtirols, bestiegen. »Körper und Geist habe sehr gut funktioniert - die Reise bis zum großen Ziel geht weiter.«

**Wir werden Klaus Ullrich bei seinem Everest-Projekt in den kommenden Monaten an dieser Stelle immer mal wieder journalistisch begleiten.**



**MAIN AUSDAUER SHOP** Der Alzenauer LAUFADEN

Hanauer Straße 81  
63755 Alzenau  
Tel. 06023/9294922

Deine Aktivität.  
Deine Beratung.  
Deine Laufanalyse.

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 (verantwortlich)

**Redaktion:** Thorsten Jung (tj), Nina Mähliß (nima), 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: sonderthemen@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

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

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:

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