

Heute: Hoch Kerstin bringt den Frühling

Wetter heute

Über Mitteleuropa etabliert sich ein Hochdruckgebiet, zusätzlich gelangen aus Südwesten sehr milde Luftmassen zu den Alpen. Der Montag zeigt sich von der Früh weg sonnig, einzelne Nebelfelder lösen sich rasch auf. Am Tag dürfen wir uns über viel blauen Himmel freuen, nur über den Berggipfeln bilden sich ein paar Quellwölkchen. Das Quecksilber steigt auf frühlingshafte 16 Grad!

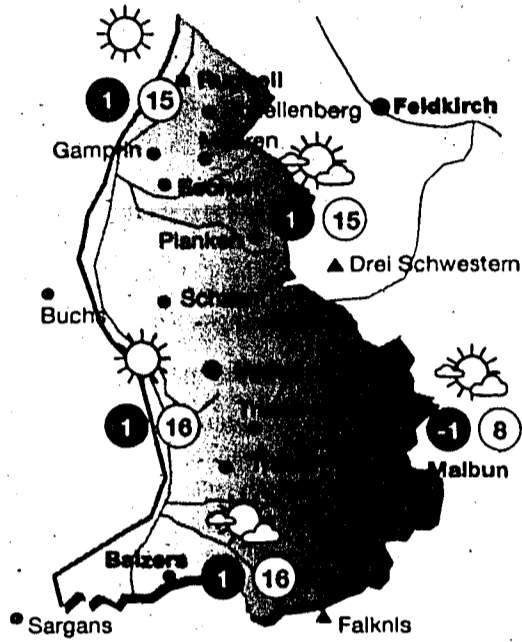
Die nächsten 4 Tage

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
2 18	3 10	7 7	1 8

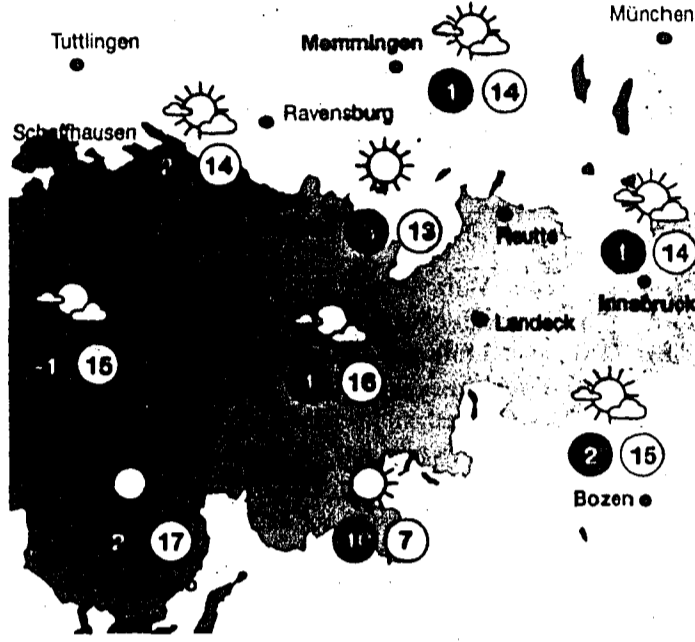
Aussichten

Auch morgen, Dienstag ist der Frühling ganz Herr im Haus! Die Sonne blauen Himmel, die Quellwolken bleiben zu dieser Jahreszeit noch kühl. Am Morgen geht es mit den Temperaturen steil bergauf, die Hoch mitunter sogar die 20 Grad Marke. Leider ist dieses Wetter nicht von Dauer. Mittwoch sorgt eine Kaltfront für ein jähes Ende. Neben dichter Bewölkung Regengüsse, die Schneefallgrenze sinkt gegen Abend bis unter den Nullpunkt. Donnerstag beruhigt sich das Wetter rasch, mit 6 bis 7 Grad bleibt es

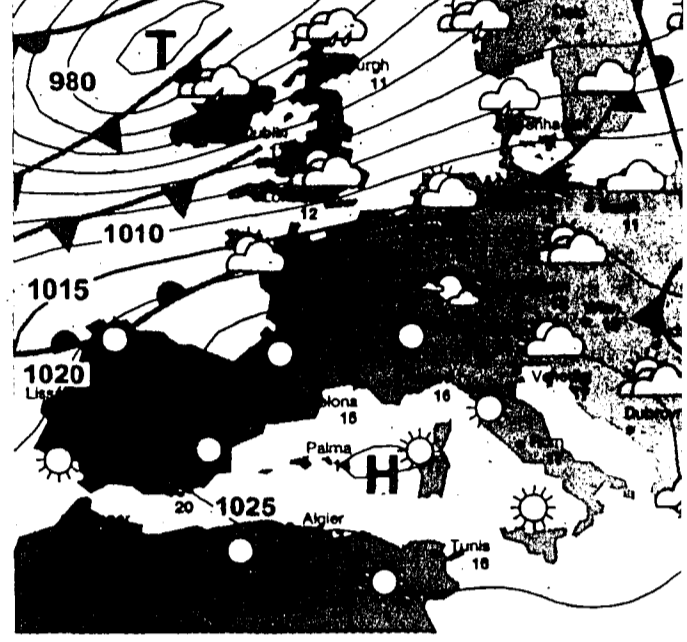
Liechtenstein



Region



Europa



ANZEIGE

www.1st.li

DAS MITTAGS-MENÜ JETZT TÄGLICH ONLINE!

Sonne/Mond

	08.50
	18.23
	09.59
	01.07

Vollmond: 18.03.2003
Neumond: 01.04.2003

Blowetter

Nerv/Kreislauf	1
Migräne	1
Pollenallergien	1
0 keine Beschwerden	3 mässige Beschwerden
1 leichte Beschwerden	4 starke Beschwerden
2 leichte Beschwerden	5 akute Beschwerden

Bauernregel

Wie das Wetter auf
40 Ritter fällt, vierzig
Tag dasselbe anhält.

Wicks Wettertipp

Der Frühling hält Einzug. Nützen sie den Tag zum Spazieren, oder für einen Spaziergang durch die erwachende Natur. Leider steigt auch die Pollenbelastung deutlich an.

HEUTE

Schlosskino Bolzers

täglich 20.30 Fr+Sa 22.30 Sa+So+Mi 15.00

MANHATTAN LOVE STORY

CH-Premiere!
Jennifer Lopez und Ralph Fiennes
(The English Patient)
in der Liebesromanz des Jahres!
Lachen, weinen und träumen Sie mit!
Deutsch J12 Dolby-Digital

IM STUDIOPROGRAMM: bis Mi tägl. 18.00 Sp/d/f J14 Dolby-SR

HIGH HEELS (DIE WAFFEN EINER FRAU)

 Pedro Almodóvar

Mi+Sa+So 13.30 Deutsch J6 Dolby-Digital

DISNEY'S DSCHUNGELBUCH 2

00423 384 12 66

Kwif Treff, Werdenberg, Telefon 081 771 60 70

TREFF 1 Sa/So/Mi 14.30 So 10.30 DAS DSCHUNGELBUCH 2 Deutsch A-Kat. SB (ab 4 Jahren) 3. Woche	TWO WEEKS NOTICE - SEIN CHEF ZUM VERLIEBEN Liebeskomödie mit Sandra Bullock und Hugh Grant! Deutsch A-Kat. 12 3. Woche
TREFF 1 Mi 20.00, Fr + Sa 22.30 MANHATTAN LOVE STORY Pretty Woman lässt grüssen: Jennifer Lopez als Zimmermädchen, das sich in Oscarpreisträger Ralph Fiennes verliebt. Deutsch A-Kat. J 12, CH-Premiere	TREFF 3 Fr/So 22.30 PREMIERE: BERTHELOT & CO. Hoch sexy Action und Grusel- erfolge haben die Spannung bis ins Unfassbare an. Nur für starke Nerven! Deutsch A-Kat. E CH-Premiere
TREFF 2 Sa/So/Mi 14.30, Sa/So 17.00, So 10.30 Uhr DAS FLIEGERSCHIFF Deutsch A-Kat. K 8 7. Woche	TREFF 4 Mi 20.00 (jeweils Mi) Fr/So 22.15, Sa/So/Mi 14.30 Uhr JANISSAR THE BORN Deutsch A-Kat. E 2. Woche
TREFF 2 Mi 19.30, Fr + Sa 22.45 BASES OF NEW YORK Memento für 10 Oscars! Deutsch A-Kat. E 2. Woche	TREFF 4 Der besondere Film Sa. 8.3 um 17.00 Uhr, So. 8.3 um 10.30 und 17.00 Uhr POSTALCARTES mit BRITTE JANSSON Deutsch A-Kat. K 8
TREFF 3 Mi 20.00, Sa/So/Mi 14.30, Sa/So 17.00, So. 10.30 Uhr	

Castels, Sargans, Telefon 081 723 16 61

CH-Premiere! Tägl. 20.00 Uhr, (jeweils Mi)
Fr/So 22.15
MANHATTAN LOVE STORY
Jennifer Lopez als Zimmermädchen,
das sich in Oscarpreisträger Ralph Fiennes
verliebt.
Deutsch gesprochen, A-Kat. J 10

CH-Premiere Mi/So 14.30 Uhr
DAS DSCHUNGELBUCH 2
Die Fortsetzung des beliebtesten Disney
Zielfernsehfilms
Deutsch gesprochen, A-Kat. K 4

„Der besondere Film“
Mittwoch 12.3, 20.00, Samstag 18.3, 17.00
Sonntag 16.3, 10.30 und 17.00 Uhr
HAPPY TIMES
Bewegend-humorvolle Komödie von
Chinesen, Meisterregisseur Zhang Yimou. Eine
ebenfalls komische wie herzergreifende Lie-
bes- in Sachen Menschlichkeit, Liebe und
Strapazierglück.
E/C/F A-Kat. J 12

Kino-Tel. 0900 900 998

Das sagen die Sterne ...

- Widder 21.03.-21.04.** Heute kommt Ihnen die Liebe entgegen und Sie müssen nur die Augen offen halten, um sie zu erkennen. Seien Sie behutsam in Ihrer Annäherung.
- Stier 21.04.-21.05.** Ihre Gesundheit steht heute im Blickpunkt und mit vernünftiger Lebensweise kann einiges gerade gerückt werden. Behalten Sie Ihre positive Einstellung.
- Zwillinge 21.05.-21.06.** Mit Leichtigkeit gehen Sie über die kritischen Punkte hinweg, aber manchmal ist es auch wichtig, sich durch die Probleme hindurchzubeissen. Gehen Sie die Schwierigkeiten direkt und frontal an.
- Krebs 22.06.-22.07.** Niemand glaubt Ihnen das Versteckspiel und Sie sollten endlich den Mut aufbringen, mit offenen Karten zu spielen. In der Partnerschaft haben sich schlechte Angewohnheiten eingeschlichen.
- Löwe 23.07.-23.08.** Sie leisten sich eine Auszeit und kümmern sich vorwiegend um Ihre eigenen Belange. Versprechen, die Sie gemacht haben, sollten Sie aber jetzt trotzdem einhalten.
- Jungfrau 24.08.-23.09.** Die Dinge gleiten Ihnen aus der Hand und das Gefühl, keinen Einfluss zu haben, behagt Ihnen überhaupt nicht. Lassen Sie die Angelegenheit ruhen.
- Waage 24.09.-23.10.** Spielen Sie das Spiel der Spiele, aber bleiben Sie fair und ehrlich dabei. Im Beruf fühlen Sie sich zurzeit recht wohl. Denken Sie aber daran, dass es nicht immer so weitergehen kann.
- Skorpion 24.10.-22.11.** Verlassen Sie sich nicht nur auf Ihr Gespür. Eine gute Gelegenheit hilft Ihnen, Ihren Partner von einer anderen Seite kennen zu lernen. Verspannungen in den Muskeln können auf Dauer zu Infektionen führen.
- Schütze 23.11.-21.12.** Die Kontrolle scheint Ihnen zu entgleiten und niemand kann Ihnen so recht weiterhelfen. Verhalten Sie sich intuitiv und spüren Sie, was der nächste Schritt sein kann.
- Steinbock 22.12.-20.01.** Sie versuchen es nicht mit der Brechstange, sondern mit sanften Worten und einer sehr freundlichen, aber bestimmten Art. Wie immer fahren Sie damit am besten.
- Wassermann 21.01.-19.02.** Heute hält Sie nichts in der Bude, denn sonst fällt Ihnen die Decke auf den Kopf. Zumindest ein kleiner Ausflug sollte es heute schon sein. Rechnen Sie mit Auseinandersetzungen.
- Fische 20.02.-20.03.** Heute wird eine klare Stellungnahme von Ihnen verlangt, auch wenn Sie dadurch Ihre neutrale Position verlieren. Verstecken Sie sich nicht länger hinter Allgemeinplätzen und Floskeln.

LESE

Fragt der Abteilungsleiter Menschen eigentlich? schätze so ein

Der kleine verlaufen. S er auf einer ihn fragt: denn deine I zi und Dick

«Könnte ic freibekomme Angestellte. Chef. «War rate morg Frau wäre ich sie auf reise begleit

«Na, dein I doch schon «Kein Wun auch Tag ur

witze@v

WARUM sind Vitamine wichtig?

Vitamindefizite können zu Mangelkrankheiten (Avitaminosen) wie Skorbut führen. Bei grossem Vitaminmangel kann es auch zu Haar- oder Zahnausfall kommen. Da Vitamine licht- und hitzeempfindlich sind, können bei der Lagerung und Zubereitung von Nahrungsmitteln grössere Vitaminverluste entstehen. Es ist auch nicht auszuschliessen, dass z. B. die Frühjahrsmüdigkeit mit dem Vitaminmangel zusammenhängt.

