

Heute: Ziemlich sonnig und recht mild

Wetter heute

Im Ländle erwartet uns am heutigen Mittwoch ein ziemlich sonniger und tagsüber mit 10 bis 11 Grad recht milder Herbsttag. Einschränkungen des sonnigen Wetters gibt es nur wenige, so sind Richtung Feldkirch/Bodensee am Morgen flache Nebelfelder möglich und ziehen am Nachmittag in der Höhe besonders Richtung St. Galler Oberland zunehmend Wolkenfelder auf.

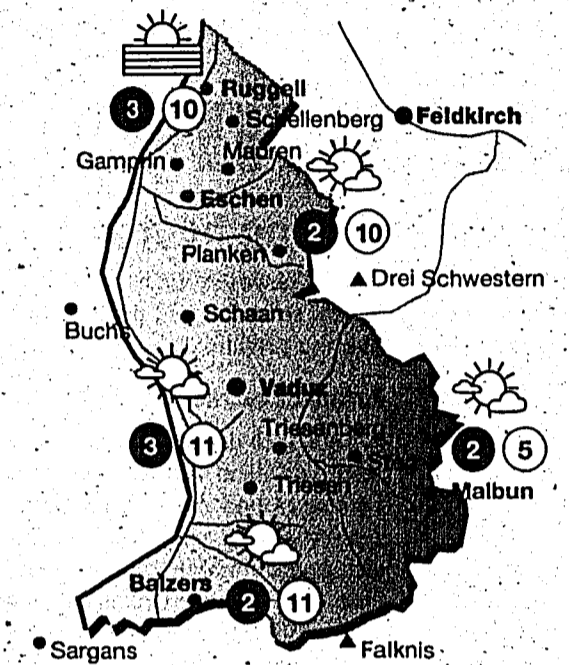
Die nächsten 4 Tage

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5 6	2 3	0 6	4 9

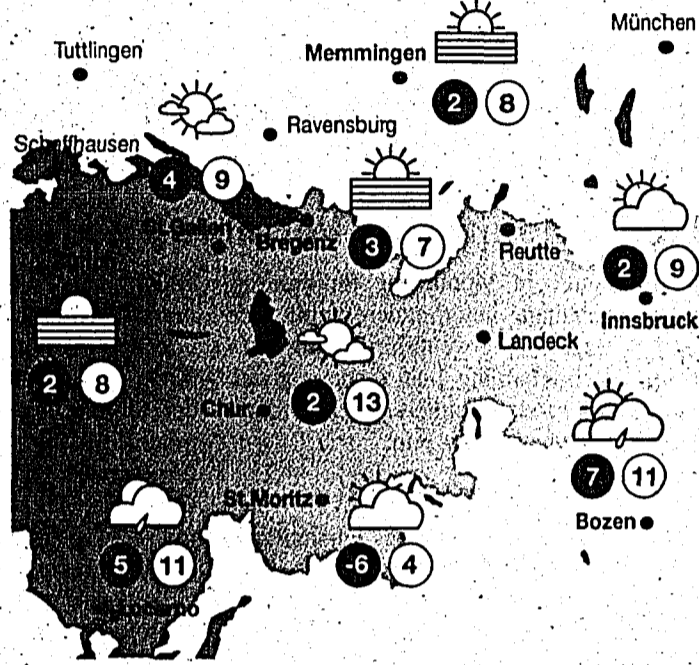
Aussichten

In der Nacht auf morgen Donnerstag wird es vorübergehend föhnig. Der Föhn bricht aber morgen rasch zusammen und in der Folge beginnt es zu regnen. Die Schneefallgrenze liegt dabei vorerst recht hoch, nämlich auf rund 1600 m, sinkt dann aber bis am Abend auf gegen 1000 m. Am Freitag bleibt es meist stark bewölkt und zeitweise nass, wobei Flocken bis auf 600 m fallen. Entsprechend erreichen die Temperaturen nur etwa 3 Grad im Maximum. Am Samstag bessert das Wetter vorübergehend, bevor am Sonntag bereits neuer Regen folgt. Dazu wird es langsam wieder milder.

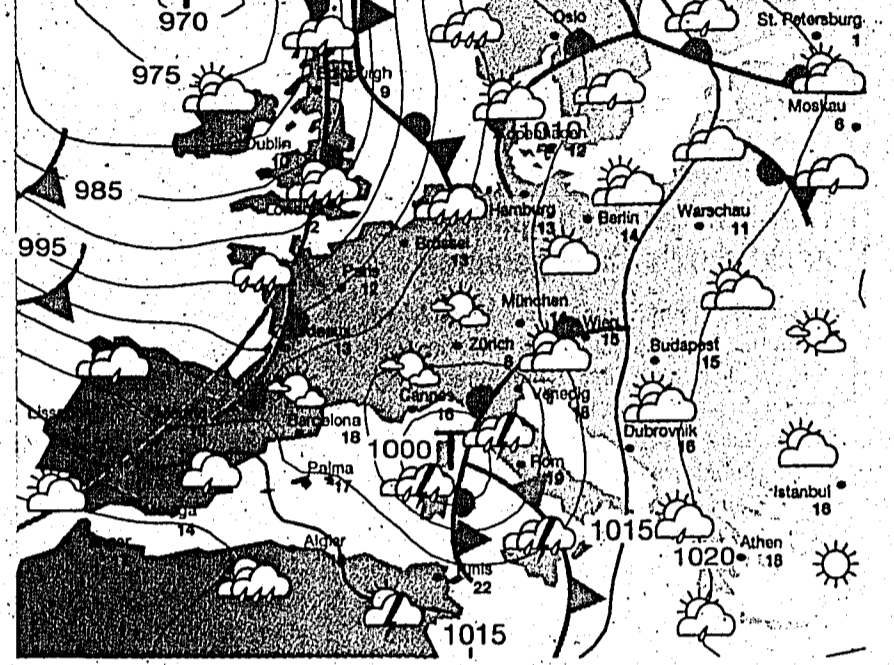
Liechtenstein



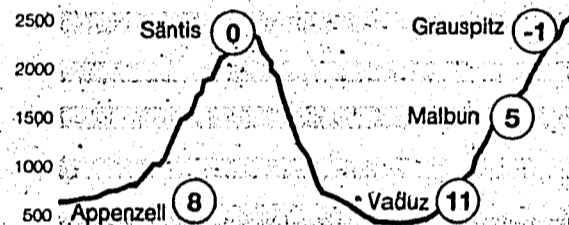
Region



Europa



Profil West/Ost



Sonne/Mond

	07.45
	16.40
	11.00
	18.48
Vollmond:	08.12.2003
Neumond:	23.12.2003

Blowetter

Rheuma	2
Kopfweg	1
Bluthochdruck	3
0 keine Beschwerden	3 mässige Beschwerden
1 minime Beschwerden	4 starke Beschwerden
2 leichte Beschwerden	5 akute Beschwerden

Bauernregel

Selten steht ein Mühlenrad am Tag von Sankt Konrad (26.11.).

Wicks Wettertipp

Heute haben wir Glück mit dem Wetter, liegen wir doch eingeklemmt zwischen zwei Störungen in einem Bereich mit trockener und auch recht milder Luft.



KINO HEUTE

Schlosskino Balzers

Packend! Täglich 20.30, So 10.30 Mi/Sa/So 13.30, Mi/Sa/So 16.00 Fr/Sa 22.30 Uhr

Finding Nemo

Schweizer Premiere
Ausgerechnet am ersten Schultag wird Nemo von Tauchern entführt und landet im Aquarium einer Zahnarztpraxis am Hafen von Sydney. Sein ängstlicher Vater Marlin muss seinen ganzen Mut zusammennehmen, um Nemo zu retten.
Deutsch, ab 6J. Digital-Sound!

Do/Fr/Sa/So 18.00
Laurel Canyon
Org. Efdl, ab 16J. Digital-Sound!

00423 384 12 66

Kino VADUZ

00423 232 12 18

Tägl. 20.15 Uhr **«WHALE RIDER»**
...einer der berührendsten und faszinierendsten Filme aller Zeiten - ein Film, der zu Herzen geht! Sensationell - Efdl

Kiwi Treff, Werdenberg, Telefon 081 771 60 70

TREFF 1 Sa/So/Mi 14.30 Uhr FINDING NEMO - FINDET NEMO Deutsch, A-Kat. SB CH-Premiere!	TREFF 3 Mi/So 20.00 Uhr, Fr/Sa 22.15 Uhr, Sa/So 17.15 Uhr FINDING NEMO - FINDET NEMO Deutsch, A-Kat. SB CH-Premiere!
TREFF 2 Tägl. 20.00 Uhr, Fr/Sa 22.45 Uhr, Sa/So 17.15 Uhr TATSÄCHLICH... LIEBE Deutsch, A-Kat. J 12 CH-Premiere!	TREFF 4 Tägl. 20.30 Uhr, (ausser Mi) Fr/Sa 22.30 Uhr, Sa/So/Mi 14.30 Uhr, ACHTUNG, FERTIG, CHARLIE Deutsch, A-Kat. J 12 10. Woche
TREFF 3 Sa/So/Mi 14.30 Uhr TATSÄCHLICH... LIEBE Deutsch, A-Kat. J 12 CH-Premiere!	TREFF 4 Der besondere Film Sa 22.11, +23.11, um 17 Uhr NUOVE RENAS Sv/Di A-Kat. J 14
Castels, Sargans, Telefon 081 723 16 61, www.kiwikinos.ch	TREFF 4 Der besondere Film Mi 26.11 20.00 Uhr, Sa 29.11 und So 30.11 um 17.00 Uhr CALENDAR GIRLS Efdl A-Kat. J 12

CH-Premiere! Tägl. 20.00 Uhr (ausser Mi) Sa/So 14.30 Uhr
TATSÄCHLICH... LIEBE
Love actually
Die ultimative romantische Komödie von den Machern von Four Weddings, Bridget Jones und Notting Hill.
Deutsch gesprochen. Ab 12 Jahren

DER BESONDERE FILM!
Mittwoch, 26.11 20.00 Uhr, Sa/So, 29/30.11: 17.00 Uhr
OKAY
Neue Hingessende «Dramödie» aus Dänemark: witzig, gefühlsark, superzweckmässig und wunderbar unterhaltend!
Digi/Di A-Kat. K 14

Fr/Sa 28/29.11. 22.45 Uhr
THE MATRIX REVOLUTIONS
Deutsch gesprochen. A-Kat. J 14

Kino-Tel.: 0900 900 998

Das sagen die Sterne...

Widder 21.3.-20.04.
Jetzt kommt es darauf an, das, was Sie sich erarbeitet haben, abzusichern und festzuhalten. Machen Sie Verträge, treffen Sie Vereinbarungen. Achten Sie auf die Fakten.

Stier 21.04.-20.05.
Sie sind besonders darauf aus, es sich gut gehen zu lassen und das zu bekommen, was Ihnen wichtig ist. Ihre Bedürfnisse, besonders auch das Essen, nehmen einen grossen Raum ein.

Zwillinge 21.05.-21.06.
Zeigen Sie Verständnis und setzen Sie sich mit den Punkten auseinander, die Ihnen ganz fremd und nicht vertraut sind. Das Geheimnis liegt jetzt darin, neue Aspekte zu integrieren.

Krebs 22.06.-22.07.
Sie sind ein wenig träge und haben es jetzt nicht sonderlich eilig. Wichtige Angelegenheiten bleiben deswegen liegen. Reissen Sie sich zusammen und tun Sie, was gefordert und verlangt ist.

Löwe 23.07.-23.08.
Ihre Ansichten vertreten Sie jetzt laut und deutlich und auch, wenn eigentlich niemand es hören will. Achten Sie mehr auf die Zwischentöne und stellen Sie Ihre Position klar.

Jungfrau 24.08.-23.09.
Sie neigen dazu, die Situation zu pragmatisch zu sehen und nicht nach rechts und links zu schauen. Ein bisschen mehr Offenheit kann nicht schaden.

Waage 24.09.-23.10.
Bieten Sie Ihre Dienste uneigennützig an und helfen Sie denen, die nicht allein weiter wissen. Ihre Freundlichkeit und Ihr vermittelndes Wesen können Schwierigkeiten aus dem Weg räumen.

Skorpion 24.10.-22.11.
Kritik von verschiedenen Seiten stachelt Ihren Widerstandsgeist an und Sie sind dabei, sich den Kopf einzurennen. Gewinnen Sie Abstand und finden Sie heraus, ob die ganze Sache den Einsatz wert ist.

Schütze 23.11.-21.12.
Nehmen Sie die Veränderungen zur Kenntnis und machen Sie das Beste aus der neuen Situation. Es ist wichtig, die Anstrengungen zu optimieren und neue Wege zu finden.

Steinbock 22.12.-20.01.
Sie sind ein guter Lehrer und können andere an dem teilhaben lassen, was Sie selbst gelernt und erfahren haben. Achten Sie darauf, dass Sie nicht dominant auftreten.

Wassermann 21.01.-19.02.
Sie meinen es gut, aber andere haben einfach ein anderes Weltbild. Versuchen Sie einen Mittelweg zu finden und suchen Sie Unterstützung bei Kollegen und Freunden.

Fische 20.02.-20.03.
Sie reagieren zu scharf. Klären Sie die Missverständnisse auf und helfen Sie anderen ein besseres Verständnis der Lage zu gewinnen. Ihre Erfahrungen sind ein Gewinn für die Gruppe.

LESERWITZE

«Unser Hund lügt», erzählt Meier seinem Freund. «Ach was, Hunde können doch nicht lügen!» «Pass mal auf, ich kann es beweisen: Bello, wie macht die Katze?» «Wau, wau, wau.» «Siehst du!»

«Erinnerst du dich noch Liebling? Es war eine stürmische Gewitternacht, als wir uns kennen lernten.» «Ja, ich weiss. Und ich Rindvieh habe die Zeichen der Natur nicht verstanden!»

Der besorgte Vater ruft in der Disco an: «Würden Sie wohl meinem Sohn Bescheid geben, er möge nach Hause kommen? Ich werde mit seinen Schulaufgaben nicht fertig.»

Schicken Sie Ihre Witze an: [witz@volksblatt.li](mailto:witze@volksblatt.li)

WARUM sind Diäten oft sinnlos?

Wer abnehmen will, sollte nicht einfach das Essen einstellen, das schädigt die Gesundheit. Zudem fördert dies nur ein unangenehmes Hungergefühl und Heisshungeranfälle. Bei Mangelernährung werden Muskeln abgebaut, um so den Ruheumsatz zu senken, bis die «Hungersnot» überstanden ist. Wenn Sie wieder die gewohnten Mengen essen, sind die Pfunde im Nu wieder auf den Hüften. Aber auch wenn man eine gesunde Diät gefunden hat, sollte man sie nicht nur zeitlich begrenzt praktizieren, am besten stellt man sich grundsätzlich auf eine bewusstere Ernährung ein.

WARUM sind Diäten oft sinnlos?

Wer abnehmen will, sollte nicht einfach das Essen einstellen, das schädigt die Gesundheit. Zudem fördert dies nur ein unangenehmes Hungergefühl und Heisshungeranfälle. Bei Mangelernährung werden Muskeln abgebaut, um so den Ruheumsatz zu senken, bis die «Hungersnot» überstanden ist. Wenn Sie wieder die gewohnten Mengen essen, sind die Pfunde im Nu wieder auf den Hüften. Aber auch wenn man eine gesunde Diät gefunden hat, sollte man sie nicht nur zeitlich begrenzt praktizieren, am besten stellt man sich grundsätzlich auf eine bewusstere Ernährung ein.