



Buchtipps

Kalender von Phil Hubbe: Handicaps 2010

Phil Hubbe (Jahrgang 1966) ist nicht nur behindert, sondern auch noch Magdeburger, Ehemann und Vater. Trotzdem zeichnet er regelmäßig für über 20 Tageszeitungen, Zeitschriften und Anthologien. Auch in der SoVD-Zeitung waren seine Karikaturen schon öfter zu sehen.

Nach Abitur, Grundwehrdienst, abgebrochenem Mathematikstudium, Schichtarbeiter im Keramikwerk und Wirtschaftskaufmann hat Phil Hubbe 1992 aus der Zeichnerlei endlich einen Beruf gemacht. 1985 erkrankte er an Multipler Sklerose. Von Freunden und Kollegen ermutigt, machte er schließlich auch seine Krankheit zum Thema von Cartoons. Vor Kurzem ist sein Kalender „Handicaps 2010“ erschienen.

Phil Hubbe: Handicaps 2010, 13 farbige Blätter, Spiralbindung (30,1 cm x 39,4 cm), Lappan Verlag, 13,95 Euro, ISBN: 978-3-8303-7288-2.

Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges drei Exemplare des Kalenders. Schicken Sie einfach eine E-Mail an: buchtipps@sovd.de, bzw. eine Postkarte an: SoVD, Abt. Redaktion, Stichwort „Buchtipps“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. September.



Phil Hubbe
Handicaps 2010



Gesund werden - gesund bleiben

Vorsicht vor Wespen- und Mückenstichen!

Insektenstiche sind unangenehm und auch das fiese Summen einer Mücke kann einen verrückt machen und um den Schlaf bringen. Allein schon das Geräusch sich nähernder Wespen oder Bienen lässt manche Menschen sogar in Panik ausbrechen.

Wie kann man Mückenstiche vermeiden?

Um sich die Mücken vom Leibe zu halten, empfiehlt es sich, auf Parfum und stark duftende Kosmetikprodukte zu verzichten. Gerüche wie Zitronenöl, Zedernöl oder Teebaumöl können die Mücken fernhalten. Diese müssen von Zeit zu Zeit erneut aufgetragen werden, weil der Geruch schnell verfliegt. Es gibt auch spezielle Duftkerzen, die die Mücken vertreiben.

Was kann man gegen das Anschwellen und den Juckreiz tun?

Wenn Sie doch einmal gestochen worden sind, können sie zur Verhinderung des Anschwellens und zur Linderung des Juckreizes die Stelle sofort mit Eiswürfeln oder kalten Essigwasser-Umschlägen kühlen. Ein einfaches Hausmittel ist Teebaumöl. Tupft man es auf die entsprechende Stelle, so bleibt der Juckreiz aus. Auch eine aufgeschnittene Zwiebel kann dies bewirken. In der Apotheke bekommt man verschiedene Salben oder Gels, die den Juckreiz stillen. Bei entzündeten Insektenstichen hilft Arnika, denn sie hat eine entzündungshemmen-

de Wirkung. Man kann Umschläge machen oder eine Salbe, die Arnika enthält, auftragen.

Wie kann man Stiche von Bienen und Wespen vermeiden?

Gegen Bienen- oder Wespenstiche können die gleichen Vorsichtsmaßnahmen wie zum Schutz vor Mü-

ckenstichen gering zu halten. Wenn der Stachel noch in der Haut steckt, sollten Sie diesen vorsichtig mit einer Pinzette entfernen. Achten Sie darauf, dass Sie den daran hängenden Giftapparat nicht zerstören, damit nicht noch mehr Gift in die Haut gelangt. Anschließend sollten Sie die Einstichstelle desinfizieren.

Sie sollten schnellstens einen Arzt aufsuchen, wenn sie im Bereich der Augen, in den Hals oder im Mundraum gestochen werden. Bei einem Stich im Mund oder in den Hals kann es passieren, dass man durch Anschwellen der Zunge oder der Mundschleimhaut nicht mehr genug Luft bekommt. Als Erste-Hilfe-Maßnahmen empfehlen sich kalte Umschläge um den Hals und das Lutschen von Eiswürfeln. Richtig gefährlich wird



Foto: lianem/fotolia

Beim Aufsammeln von Fallobst ist im Spätsommer Vorsicht geboten: Auch Wespen naschen gerne von den herumliegenden Äpfeln.

ckenstichen getroffen werden. Außerdem sollten Sie nicht barfuß über blühende Wiesen laufen oder über Wiesen mit Fallobst, denn dort ist die Gefahr besonders groß, auf eine Biene oder Wespe zu treten. Vorsicht ist auch beim Trinken und Essen im Freien geboten, denn Bienen und Wespen werden von Lebensmitteln angezogen und die Gefahr ist groß, versehentlich eine zu verschlucken. Insekten werden auch von bunter Kleidung angezogen, tragen Sie daher bevorzugt gedeckte Farben.

Was kann man unternehmen, wenn man doch einmal gestochen wurde?

Hier können Sie die gleichen Sofortmaßnahmen wie bei Mückenstichen ergreifen, um das Anschwellen

ein Stich, wenn man auf das Gift der Wespe oder Biene stark allergisch reagiert. In extremen Fällen kann sogar eine Allergie gegen Mücken- oder Bienenstiche vorliegen. Eine solche Allergie kann zu einem allergischen (anaphylaktischen) Schock führen. Dieser muß sofort von einem Arzt behandelt werden, da er schlimmstenfalls zum Tod führen kann.

Die Anzeichen für einen Allergieschock sind eine sofortige starke Schwellung an der Stichstelle, Schwäche- und Schwindelgefühl, Hitzewallungen, Brennen und Jucken an Händen und Füßen, Atemnot, Übelkeit oder Schluckbeschwerden. Tritt eins dieser Symptome auf, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

www.tee.org



Stimmt es eigentlich, dass...

... Kreide die Stimme heller macht?

In dem Märchen „Der Wolf und die sieben Geißlein“ frisst der Wolf Kreide, um auf diese Weise seiner Stimme einen sanfteren Klang zu geben. Funktioniert das tatsächlich?

Wenn man Kreide schluckt, dann gelangt sie in die Speiseröhre. Die Tonhöhe unserer Sprechstimme hängt aber von den Stimmbändern ab, und die liegen im Kehlkopf, der zum Atemtrakt gehört. Und wir haben gleich drei Mechanismen, um zu verhindern, dass das Essen in die Luft- statt in die Speiseröhre gelangt. Deshalb landet verzehrte Kreide im Magen und kommt mit den Stimmbändern gar nicht in Berührung.

Eine mögliche Erklärung für die anatomisch unmögliche Geschichte vom Wolf und den sieben Geißlein hat der Stimmarzt Hans Joachim Jadu vom Sankt-Elisabeth-Hospital in Bochum. Dieser sagte in der Sendung Leonardo des WDR-Hörfunks: „Für den alten Wolf müssen wir fordern, dass er möglicherweise ein Schlafapnoe-Syndrom hat, das Problem der alten Männer.“ Wenn diese nachts schnarchen, dann wird manchmal Magensaft in die Speiseröhre hochgepumpt, das verändert den Resonanzraum und die Stimme

lingt heiser. Ein altes Mittel gegen diesen Reflex ist Kalziumkarbonat oder schlicht Kreide (moderne Tafelkreide besteht allerdings aus Kalziumsulfat). So kann man mit Kreide tatsächlich die raue Stimme heller klingen lassen. Allerdings dauert es Monate, bis die Therapie wirkt.

Auch wenn das eine originelle Erklärung ist – die Geschichte der Brüder Grimm hat wohl mit dieser Sodbrennen-Therapie nichts zu tun. Eher kann man vermuten, dass

die Assoziation weiße Kreide/helle Stimme hinter dem Märchen steckt.

In anderen Sprachen, die das Märchen nicht kennen, ist auch von einer entsprechenden Wirkung des Kreideessens nichts bekannt. Dort zählt man das einfach zu den Essstörungen, die unter dem Namen Pica-Syndrom bekannt sind. Besonders Schwangere neigen dazu, sich Dinge einzuverleiben, die eigentlich keinen Nährwert haben.

Broschüre zum Vereinsrecht

In Deutschland gibt es mehr als 500 000 eingetragene Vereine. Wer sich ehrenamtlich engagiert, braucht Bundesjustizministerin Brigitte Zypries zufolge nicht nur ein gutes Vereinsrecht, sondern auch Informationen darüber. Von der Gründung über den Betrieb bis zur Beendigung eines Vereins sei dabei vieles zu beachten. Das Bundesministerium für Justiz bietet einen Leitfaden zum Vereinsrecht an. Er gibt Überblick zur Gründung und Führung eines Vereins. Der Leitfaden wendet sich an Vereinsgründer, Mitglieder und bestehende Vereine. Die Broschüre kann kostenlos im Internet unter www.bmj.de/vereinsrecht eingesehen und bestellt werden.

Variante: LEICHT

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

045

Auflösung des Vormonats

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

Die beiden Diagramme sind mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen.

Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3x3-Feld nur einmal vorkommen.

Auflösung des Vormonats

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

Variante: MITTEL

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

Um eines von drei Büchern zu gewinnen, senden Sie eine Postkarte mit den gesuchten, eingekreisten Zahlen (in der Reihenfolge von oben nach unten) an: SoVD, Stichwort: SoVD-Sudoku, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin, oder per E-Mail an: sudoku@sovd.de. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse anzugeben! Einsendeschluss ist jeweils der 15. des Erscheinungsmonats.