



Mit spitzer Feder

Cartoons von Johann Mayr



Nachgedacht

Die schwierigste Aufgabe des Vaters zu Weihnachten: den Kindern klarmachen, dass er der Weihnachtsmann ist, und der Frau klarmachen, dass er es nicht ist.

unbekannter Autor

Die besinnlichen Tage zwischen Weihnachten und Neujahr haben schon manchen um die Besinnung gebracht.

Joachim Ringelnatz



Gesund werden - gesund bleiben

Körpersignale – wann muss ich zum Arzt?

Geplatze Ader im Auge

Ein geplatztetes Äderchen im Auge sieht gerade auf dem weißen Hintergrund sehr gefährlich aus. Die Bindehauteinblutung ist generell kein Anlass zu großer Sorge, aber in medizinische Hände sollten Sie zur Abklärung der Hintergründe auf jeden Fall. Viele Gründe können diese Einblutung in die Bindehaut auslösen und einer davon kann Bluthochdruck sein, der dann auch dringend behandelt werden muss. Grundsätzlich ist es so, dass gerade im Auge besonders zarte Blutgefäße vorhanden sind, die eben auf die Steigerung des Blutdrucks besonders sensibel reagieren. Auch eine Gerinnungsstörung des Blutes, welche auch behandlungsbedürftig ist, kann ein Grund für das Einbluten sein. Aber auch harmlosere Gründe können zu einer solchen Verletzung der Gefäße in den Augen führen, so zum Beispiel intensives Niesen oder starker Husten. In diesen Fällen baut sich das Blut in wenigen Tagen ab und der Fleck verschwindet dann wieder.

Dunkle oder fast schwarze Augenringe

Viele Menschen neigen zu Augenringen und diese lassen sie insgesamt sehr ungesund aussehen. Doch nur in den seltensten Fällen sind es gesundheitliche Hintergründe, die für die Augenringe verantwortlich sind. Die Veranlagung zu dunklen Augenringen ist genetisch bedingt und wer dann noch etwas Schlafmangel zu verzeichnen hat, weist häufig am nächsten Morgen fast schon schwarze Augenringe auf.

Wer Eltern hat, die zu Augenringen neigen, kann einfach nichts dagegen tun, als ausreichend zu schlafen und im Bedarfsfall die Kosmetikindustrie zu Hilfe zu ziehen, um die ungeschönen Ringe abzudecken. Gerade Menschen mit sehr blasser Haut sind es dann, die häufig unter Augenringen leiden, denn durch die helle Haut können die Gefäße unter der Hautoberfläche besonders gut



Foto: Davis/fotolia

Dem Körper Ruhe gönnen: Wer zu Augenringen neigt, sollte darauf bedacht sein, ausreichend Schlaf zu bekommen.

durchscheinen. Durch den Kontrast zu der hellen Haut fallen dann leider auch die Augenringe besonders stark auf. Sie sind aber im Regelfall kein Indiz auf eine Erkrankung und können daher auch nicht behandelt werden.

www.100-gesundheitstipps.de



Buchtipp

Loriot und Evelyn Hamann: Zu Gast in Berlin



land bekannt und beliebt. In ihrer Begeisterung für Loriot waren die Deutschen damit schon lange vor der Wende vereint. Erstmals liegt dieser legendäre Auftritt von 1987 jetzt auf CD vor.

Loriot und Evelyn Hamann: Zu Gast in Berlin (Palast der Republik, Berlin – DDR 1987). Deutsche Grammophon 2009, ISBN 978-3-8291-2265-8, 14,99 Euro.

Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges insgesamt drei Exemplare der CD. Schicken Sie hierfür eine E-Mail an: buchtipp@sovd.de, bzw. eine Postkarte an: SoVD, Abt. Redaktion, Stichwort „Loriot“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Dezember.

„Ich habe es im Gefühl, wann das Ei weich ist.“
„Aber es ist hart.“
Vielleicht stimmt da mit deinem Gefühl was nicht.“

Die Außergewöhnlichkeit Loriot liegt nicht nur in dem stets aktuellen Witz seiner Alltagsbeobachtungen, zumeist der Kommunikationsschwierigkeiten zwischen Mann und Frau – er überwand mit seinem Humor sogar Grenzen, als sie noch unwürstlich schienen.

Zwei Jahre vor dem Fall der Mauer betrat Loriot gemeinsam mit Evelyn Hamann die Bühne im ausverkauften Palast der Republik in Ostberlin. Ihre Sketche wurden mit großer Heiterkeit aufgenommen, war es doch – mit Ausnah-

me eines Auftritts 1985 in seiner Heimatstadt Brandenburg an der Havel – das einzige Gastspiel des Humoristen in der DDR. Sein Werk allerdings war in Ostdeutschland gleichermaßen wie in Westdeutsch-



Stimmt es eigentlich, dass...

...Schäfchen zählen beim Einschlafen hilft?

Viele Menschen drehen sich nachts von einer Seite auf die andere und können einfach nicht einschlafen. Doch welche Methode kann helfen, ins Land der Träume einzutauchen?

Die Wissenschaft weiß wenig über gute Einschlafmethoden, von Pillen einmal abgesehen. Schäfchen zählen sei beim Einschlafen nicht sonderlich hilfreich, behauptete 2002 die Schlafforscherin Allison Harvey, damals an der Universität Oxford, in einem Interview mit dem New Scientist. „Diese Methode ist zu schlicht, um die Sorgen und Gedanken, die einen am Schlafen hindern, zu vertreiben“, sagte Harvey. Sie berief sich auf die Ergebnisse einer Studie, die sie zusammen mit ihrer Kollegin Suzanna Payne gemacht hatte. Sieht man sich diese Arbeit allerdings genauer an, dann ist dort von Schafen nirgends die Rede.

Die Forscherinnen hatten 41 Stu-

denten mit Schlafstörungen gebeten, in einer Testnacht zu Hause ein Schlaftagebuch zu führen und dabei zu schätzen, wie lange sie zum Einschlafen brauchten. Die Probanden wurden in drei Gruppen eingeteilt: Die einen sollten sich lebendige Bilder von einer angenehmen Situation vorstellen – etwa eine Urlaubsszene am Strand. Die zweite Gruppe bekam die unspezifische Anweisung, „sich abzulenken“, zwei davon gaben nachher an, sie hätten gezählt. Und die Testpersonen der dritten Gruppe sollten einschlafen wie gewöhnlich.

Das Ergebnis: Die Testschläfer der ersten Gruppe schliefen 20 Minuten schneller ein als sonst (wohlgemerkt:

aufgrund ihrer subjektiven Einschätzung). Die Forscherinnen interpretierten das so, dass das Gehirn durch die angenehmen, bewegten Bilder so stark beschäftigt wurde, dass die quälenden, kreisenden Gedanken keine Chance hatten. Bei den beiden anderen Gruppen war keine Verbesserung festzustellen, im Gegenteil. Kann man sich das Schäfchen zählen also genauso gut sparen?

Abgesehen von der dünnen Datengrundlage: Die einzige Schlussfolgerung, die man aus der Untersuchung ziehen könnte, ist die, dass abstraktes Zählen allein nicht reicht – wenn schon Schäfchen, dann sollte man sie durch eine schöne, möglichst detailreiche Landschaft hüpfen lassen. *cd*

Variante: LEICHT

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

048

Auflösung des Vormonats

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

Variante: MITTEL

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

Auflösung des Vormonats

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

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.