

Filmtipp

Curth Flatow: Ich heirate eine Familie

Angelika Graf ist geschieden und lebt mit ihren drei Kindern in Berlin, wo sie eine Boutique für Kindermoden betreibt. Auf einer Party lernt sie den charmanten Werner Schumann kennen. Die Existenz ihrer Kinder verschweigt ihm die alleinerziehende Mutter zunächst. Als ihr „Geheimnis“ schließlich ans Licht kommt, hat es jedoch nicht die befürchteten Folgen. Im Gegenteil: Werner Schumann entschließt sich, mit ihr gleich die ganze Familie zu heiraten. Mit den Jahren durchlebt die Familie eine Reihe turbulenter Verwicklungen.

Der Autor Curth Flatow ist ein erfolgreicher Autor für Theater, Film und Fernsehen. Aus seinem Roman „Ich heirate eine Familie“ entstand die



gleichnamige ZDF-Fernsehserie. In seiner Geschichte verarbeitete Flatow autobiografische Elemente, da er selbst eine Mutter mit mehreren Kindern geheiratet hatte. Am 9. Januar feierte Curth Flatow seinen 90. Geburtstag.

Ich heirate eine Familie, Box mit insgesamt 8 DVD (ca. 774 Minuten), Universal Music, 49,95 Euro.

Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges drei DVD-Boxen. Schicken Sie hierfür eine E-Mail an: filmtipp@sovd.de bzw. eine Postkarte an: SoVD, Abt. Redaktion, Stichwort „Ich heirate eine Familie“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Februar.

Nachgedacht

Mit Geld kann man sich viele Freunde kaufen, aber selten ist einer seinen Preis wert.

Josephine Baker



Gesund werden - gesund bleiben

Hilfe bei Hals- und Rachenschmerzen

Im Winter lässt sich eine Erkältung häufig kaum vermeiden. Hat es einen dann erst einmal erwischt, ist guter Rat teuer. Auf Wundermittel, die einem schnelle Genesung versprechen, sollte man dann jedoch nicht unbedingt vertrauen. Neben Ruhe ist vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr entscheidend für das baldige Wohlbefinden. Einige Tipps haben wir hier für Sie zusammengetragen.

Eine Erkältung beginnt oft mit einer Entzündung im Hals und im Rachenraum. Die Schleimhäute röten sich und schwellen an, was die Beschwerden beim Schlucken und die Schmerzen verursacht. Unter das Synonym Halsschmerzen fallen neben der Rachenschleimhautentzündung (Pharyngitis) ebenso die Mandelentzündung (Angina) und die Kehlkopfentzündung (Laryngitis), je nachdem welcher Bereich sich im Hals entzündet.

Verantwortlich für die Entzündung sind entweder Viren oder Bakterien, durch die es zu einer Halsentzündung kommt, oder Krankheitskeime, die im Rahmen einer Erkältung für die typischen Begleiterscheinungen im Hals- und Rachenbereich sorgen.

Es empfiehlt sich, auf schädliche Reize, wie Zigarettenrauch und Alkohol möglichst zu verzichten und



Foto: Allinger/fotolia

Bei Halsschmerzen und -entzündungen helfen vor allem drei Dinge: trinken, trinken, trinken.

ausreichend viel zu trinken. Bei zunehmender Beanspruchung des Halses kann es zudem noch zu Heiserkeit kommen, wenn die Stimmbänder aufgrund der Entzündung nicht mehr frei schwingen können.

Die Schmerzen können durch Gurgeln mit Salbei- oder Kamillen-

tee gelindert werden – diese wirken zudem entzündungshemmend und leicht desinfizierend.

Wenn die Schmerzen nach fünf Tagen noch nicht abgeklungen sind und wenn zusätzlich Fieber und Gelenkschmerzen auftreten oder wenn sich im Hals Beläge bilden und die Mandeln anschwellen, ist der Arzt aufzusuchen.

Zur Linderung von Schmerzen wird empfohlen, bis zu fünf Mal täglich eine Tasse Spitzwegerichkrauttee zu trinken oder mehrmals täglich Spitzwegerichsirup einzunehmen.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit ist das Gurgeln mit Salbeitee. Dies sollte ebenfalls mehrmals am Tag mit einem frischen Aufguss gemacht werden. Zusätzlich können natürlich auch Hals- und Rachenpastillen gelutscht werden.

www.tee.org



Stimmt es eigentlich, dass...

...gedimmtes Licht auch Strom spart?

Wer seine Stromrechnung schonen möchte, vermeidet am besten eine Festbeleuchtung in den eigenen vier Wänden. Aber stimmt es, dass eine Glühlampe weniger Strom verbraucht, wenn sie gedimmt wird?

Zunächst einmal: Eine Glühlampe (so der korrekte Fachausdruck für die herkömmliche Glühlampe) ist eher eine Heizung als eine Lichtquelle. Nur fünf bis zehn Prozent der elektrischen Energie wandelt sie in Licht um, der Rest geht als Wärme verloren. Daher die Kampagnen für Energiesparlampen, und daher auch die Überlegungen der EU, Glühlampen ganz zu verbieten.

Aber spart man wenigstens Energie,



Foto: Zidar/fotolia

Manche „Erleuchtung“ verbraucht überhaupt keinen Strom.

wenn man die Glühlampe herunterdimmt? Wäre der Dimmer ein gewöhnlicher regelbarer Widerstand, dann würde er die Energie, die er nicht an die Lampe weiterleitet, als Wärme verbraten. Die Schalter sind aber pfiffiger: Sie lassen den Wechselstrom nur in gewissen Phasen durch (entweder am Ende der Sinuskurve, dann nennt man sie „Phasenanschnittsregler“, oder am Anfang, dann handelt es sich um „Phasenab-

schnittsregler“). Und nur in dieser Zeit wird Energie verbraucht. Man kann sich das vereinfacht so vorstellen, dass hundertmal pro Sekunde der Strom ein- und ausgeschaltet wird. Weil die Glühfäden von Glühlampen träge reagieren, flackert die Birne dabei nicht, sondern glimmt nur schwächer.

Allerdings sinkt mit der Glühtemperatur der Lampe auch deren Wirkungsgrad. Das heißt, bei halbem Strom beträgt die Lichtausbeute nur etwa ein Viertel. Wer also ständig den Dimmer heruntergedreht hat, der sollte lieber eine schwächere Birne kaufen.

Auch Halogenlampen lassen sich auf diese Weise dimmen. Leuchtstoffröhren und Energiesparlampen dagegen vertragen das ewige An und Aus nicht. Inzwischen gibt es aber auch dimmbare Energiesparlampen, die sich mit einem speziellen elektronischen Dimmer regeln lassen. cd

Variante: LEICHT

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

Auflösung des Vormonats

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

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

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

Auflösung des Vormonats

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

Gewinner des Monats Januar

Die Redaktion der SoVD-Zeitung gratuliert allen Genannten zu ihrem Gewinn! Die Namen werden in der SoVD-Zeitung und im Internet veröffentlicht; der Versand der Gewinne erfolgt wenige Tage nach Erscheinen der aktuellen Ausgabe.

Kreuzworträtsel
Burkhard Graf (Hamburg)
Rosemarie Hoffmann (Ilse)

Sudoku
Josef Weiß (Witten)
Ilona Flühe (Schneverdingen)

Joerg Fiene (Bad Essen)

Filmtipp
Heiko Woop (Mittelnkirchen)
Regina Potempa (Königsee/Thüringen)
Hans-Ullrich Pauli (Rülzheim)

Buchtip
Sylvia Heinrich (Bitterfeld-Wolfen)
Peter Prager (Norderstedt)
Peter Schäl (Bielefeld)

Musiktip
Sandra Kleinfeld (Hannover)
Winfried Wölk (Dortmund)
Wilma Suhr (Garstedt)