



Mit spitzer Feder

Cartoons von Johann Mayr



Nachgedacht

Als Gott den Menschen erschuf, war er bereits müde; das erklärt manches.
Mark Twain

Es gehört oft mehr Mut dazu, seine Meinung zu ändern, als ihr treu zu bleiben.
Friedrich Hebbel

Variante: LEICHT

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

Auflösung des Vormonats

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

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

057

Variante: MITTEL

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

Auflösung des Vormonats

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

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.



Gesund werden – gesund bleiben

Eltern haben bei Gesundheit Vorbildfunktion

Die AOK hat in einer bundesweiten Studie die Gesundheit von Familien untersucht. Dabei stellten die Wissenschaftler fest, dass gerade Eltern die Einstellung ihrer Kinder durch eigenes Verhalten prägen. Gesundheitsbewusstsein sollte daher vorgelebt werden und im Rahmen der Familie – etwa durch regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten – auch praktiziert werden.

Deutschlands Eltern legen nach den Ergebnissen einer bisher einmaligen Repräsentativbefragung von Müttern und Vätern großen Wert auf gemeinsame Mahlzeiten, Familienrituale und gemeinsame Zeit mit ihren Kindern. Zugleich sind sie in der Frage der richtigen Ernährung für ihre Kinder verunsichert, das geht aus der AOK-Familienstudie 2010 hervor: Die Studie hat gezeigt, dass es bei der Gesundheit der Kinder hauptsächlich auf die Einstellung der Eltern und auf deren Vorbildfunktion ankommt. Genau zu deren Gesundheitssituation liegen bisher jedoch kaum spezielle Daten vor.

Vorbild der Eltern entscheidend

Für die AOK-Familienstudie 2010 hat die Gesellschaft für angewandte Sozialforschung bundesweit mehr als 2000 Mütter und Väter zum Alltag mit ihren vier- bis 14-jährigen Kindern befragt. Dabei zeigte sich, dass Einstellung und Vorbildfunktion der Eltern wichtiger sind als die sozioökonomischen Verhältnisse. So belegt die Studie unter anderem, dass viele gesundheitsfördernde



Foto: Gina Sanders/fotolia

Einheitliche Angaben sollen einen hohen Fett- oder Zuckergehalt von Lebensmitteln ausweisen.

de Selbstverständlichkeiten in den Familien bereits gelebt werden. Diese positiven Einstellungen gelte es durch Präventionsarbeit vonseiten der Krankenkasse weiter zu stärken. Die Untersuchung hat gleichzeitig deutlich gemacht, dass nicht nur die Kindergesundheit, sondern auch die Gesundheit der Eltern noch mehr unterstützt werden muss.

Die aktuelle Studie ergänzt eine Untersuchung aus dem Jahr 2007,

die gezeigt hat, dass ein gesundes Aufwachsen von Kindern grundsätzlich auch unter ungünstigen wirtschaftlichen und sozialen Rahmenbedingungen möglich ist.

Alltagsroutinen als Basis für gesundes Aufwachsen

Übergewicht durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel sowie psychische Auffälligkeiten in Form von chronischen Stressreaktionen und Verhaltensauffälligkeiten sind nach Überzeugung der Wissenschaftler die wichtigsten Gesundheitseinschränkungen im Kindesalter. Gesundheitsrelevante Alltagsroutinen und nicht die sorgsam vorbereiteten Extras im Tagesablauf seien die Basis für eine erfolgreiche Gesundheitsbildung im Alltag. So wirke sich ein harmonisches Familienklima sowie gemeinsam in der Familie regelmäßig verbrachte Zeit besonders günstig auf eine gesundheitsfördernde Entwicklung aus. Kinder, die ihre Mahlzeiten im Familienkreis einnehmen, seien danach eher vor Übergewicht geschützt. aok



Tipp für Kinder und Jugendliche

Maja Nielsen: Feldpost für Pauline

Die elfjährige Pauline bekommt einen Brief aus der Vergangenheit. 90 Jahre hat die Feldpost für ihren Weg vom Schützengraben zu ihr gebraucht. Der Brief ist eigentlich an eine ganz andere Pauline gerichtet, an Paulines Urgroßmutter, aber die Worte des Feldpostschreibers Wilhelm treffen Pauline mitten ins Herz. Sie begibt sich auf Spurensuche und erkennt, wie groß die Kraft wahrer Liebe sein kann.

Das Hörspiel richtet sich an Kinder, weiß aber sehr wohl auch Erwachsene zu fesseln. In Rückblenden schildert es die Sinnlosigkeit des Krieges am Beispiel des Schicksals

zweier Menschen. Das berührt und regt zum Nachdenken an. Die Produktion des Westdeutschen Rundfunks wurde mit dem Deutschen Kinderhörspielpreis 2009 ausgezeichnet.

Maja Nielsen: Feldpost für Pauline. Hörspiel des WDR, ab 12 Jahren, ISBN: 978-3-7941-8531-3, 12,95 Euro.

Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges insgesamt 3 Hörspiele. Schicken Sie einfach eine E-Mail an: hoerspiel@sovd.de bzw. eine Postkarte an: SoVD, Abteilung



Redaktion, Stichwort „Feldpost für Pauline“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. September.



Verrücktes Deutschland

Gummistiefel. Weit geworfen.

Wenn es regnet sind sie äußerst praktisch und auch bei einer Wattwanderung leisten sie ihrem Träger gute Dienste: Gummistiefel. Doch fernab von ihrer eigentlichen Gebrauchsbestimmung müssen sie auch als Sportgerät herhalten, und zwar beim Gummistiefelweitwurf.

Die Wiege des Gummistiefelweitwurfs stand in Finnland, Ende des 19. Jahrhunderts. Seeleute sollen sich damit bei ihren Landgängen die Zeit vertrieben haben. Inzwischen werden die Gummistiefel als echter Sport mit Regelwerk und allem Drum und Dran geworfen. Dafür sind Kenntnisse des ungleich leichteren Bumerangwerfens von Vorteil, denn das einseitig schlappernde Sportgerät ist nur durch richtige Stellung zum Wind und kontrollierte Rotation zu einer einigermaßen bogenförmigen Flugbahn zu bewegen. Geworfen wird bei den Frauen mit Schuhgröße 38, bei den Männern mit Schuhgröße 43.



Foto: harryimweb/fotolia

Bunt, wasserdicht und flugfähig – zumindest im Rahmen der Sportart Gummistiefelweitwurf.

Deutsche Gummistiefelweitwurf-Hochburg ist das sächsische Döbeln, passenderweise auch als „Stiefelstadt“ bekannt. Natürlich gibt es auch einen Deutschen Gummistiefelweitwurf Verband (DGV). Und auch die dazu gehörigen Weltmeisterschaften fanden schon einmal in unserem Land statt. Schließlich sind wir nach Finnland die zweitgrößte Gummistiefelweitwurf-Nation der Welt – und das mit 30 aktiven Werfern.

Diese und andere Kuriositäten sind dem Harenberg Kalender „Verrücktes Deutschland 2011“ (KV&H Verlag) entnommen.