



## Mit spitzer Feder

### Cartoons von Karl Lux



## Filmtipp

### Stromberg – Chefsachen

Bernd Stromberg (Christoph Maria Herbst) ist diese Art von Chef, die man seinen ärgsten Feinden nicht wünscht. Mit sarkastischen Sprüchen versucht er, seine Unsicherheit und Inkompetenz zu kaschieren. Und Druck durch den Vorgesetzten wälzt er problemlos auf seine Mitarbeiter ab. Nach Strombergs Definition hat ein beliebter Chef irgendetwas falsch gemacht und „kann auf seiner Nase gleich 'ne Diskothek eröffnen, wo alle rumtanzen“!

Die Fernsehserie und ihr Hauptdarsteller wurden mehrfach ausgezeichnet – unter anderem mit dem Adolf-Grimme-Preis, dem Deutschen Comedypreis und dem Deutschen Fernsehpreis. Nun sind sämt-

liche Folgen in einer Box erhältlich – für alle, die sich den ganz normalen Bürowahnsinn ins Wohnzimmer holen möchten.

*Stromberg – Chefsachen. Alle Folgen der Staffeln 1-4 (Box mit 9 DVDs). Sony Music, ab 12 Jahren, 35,99 Euro.*

Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges insgesamt 2 Exemplare der DVD-Box. Schicken Sie hierfür einfach eine E-Mail an: [filmtipp@sovd.de](mailto:filmtipp@sovd.de) bzw. eine Postkarte an: SoVD, Abteilung Redaktion, Stichwort „Stromberg“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Dezember.



## Gesund werden – gesund bleiben

### Weihnachtsbraten, Schokolade & Co. – so können Sie auf Ihre Gesundheit achten

Mit den Weihnachtstagen verbinden viele Menschen gutes und reichhaltiges Essen. Nach dem Genuss folgt dann meist das schlechte Gewissen, im Hinblick auf die eigene Gesundheit über die Stränge geschlagen zu haben. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass diese Sorge nicht in allen Punkten begründet ist – vorausgesetzt, man beachtet einzelne Punkte.

Nicht selten ist der Ablauf der Weihnachtsfeiertage vom Essen bestimmt: Auf das Frühstück folgt das Festtagsessen, dann Kaffee und Kuchen, bevor abends wieder geschlemmt wird. Zwischendurch immer wieder der Griff zu den Süßigkeiten. Das muss jedoch nicht immer dramatische Folgen für die Gesundheit haben.

sagt man beispielsweise gerade der Schokolade nach, dass diese glücklich macht. Wie man an der Uniklinik Köln herausgefunden hat, senkt sie zudem den Blutdruck. Entscheidend hierfür sind allerdings Wirk-

stoffe, die allein über Bitterschokolade aufgenommen werden. Und auch hier gilt es die Menge im Auge zu behalten, da zu viel Schokolade zu Gewichtszunahme und zu einer Erhöhung des Blutdrucks führt.

#### Fett ist nicht gleich Fett

Auch bei der Zubereitung des Festtagsbratens kann man Kleinigkeiten beachten, die den Genuss keinesfalls schmälern: Verwenden Sie anstelle von Butter und Öl beispielsweise einen Bratenschlauch. Dicke Fettkrusten sollten Sie zudem auf jeden Fall abschneiden!

#### Stressfrei ist gesünder

Gerade an Weihnachten prallen hohe Erwartungen aufeinander und führen zu Enttäuschungen und Stress. Sprechen Sie daher innerhalb der Familie über gemeinsame Vorstellungen und lassen Sie sich gegenseitig den nötigen Freiraum.



Foto: foodinaire.de/fotolia

#### Äpfel, Nuss und Mandelkern

Walnüsse enthalten B-Vitamine, Eisen und Omega-3-Fettsäuren, was sie wertvoll für die Durchblutung und den Stoffwechsel macht. Entscheidend ist freilich die Menge, da sie gleichzeitig viele Kalorien haben. Ein Tipp: Knacken Sie die Nüsse möglichst selbst, anstatt diese fertig aus einer Tüte zu naschen.

#### Bitterschokolade empfohlen

Auch andere Naschereien sind nicht grundsätzlich verboten. So

**Bitterschokolade mit einem hohen Kakaoanteil enthält Blutdruck senkende Stoffe.**



## Ist es wahr, dass...

### ... der Name „Eichhörnchen“ von den Eicheln kommt?

Tiere erhalten von Menschen erdachte Bezeichnungen zumeist aufgrund ihres Aussehens oder ihres Verhaltens. Bezogen auf das einheimische Eichhörnchen ließe demzufolge dessen Speiseplan Rückschlüsse auf die Namensgebung des possierlichen Baumkletterers zu.

Ein Eichhörnchen heißt deshalb Eichhörnchen, weil es gern Eicheln frisst – sollte man meinen, ist aber nicht so. Vermutlich ist der erste Namensteil auf das althochdeutsche Wort „aig“ zurückzuführen, was so viel wie „flink“ und „sich schnell bewegen“ bedeutet.

Eichhörnchen fressen neben Nüssen vor allem auch Bucheckern, Fichtenzapfen, Beeren, Vogeleier, Jungvögel, Pilze und Kleintiere. Sie vertragen dabei auch Pilze, die für den Menschen giftig sind, und den Samen der Eibe. Was der Nager findet und nicht gleich fressen mag, wandert zunächst in Depots. Dazu



Foto: Nadezhda Bolotina/fotolia

**Du bist, was du isst – also ein „Eichel-Hörnchen“?**

gräbt er ein kleines Loch, legt den Vorrat hinein, scharrt Erde darüber und drückt sie fest. Besteht im Winter dann Bedarf, erschnüffelt sich das Eichhörnchen sein Versteck wieder. Manchmal wird das Depot jedoch vergessen, sodass der darin befindliche Samen aufgehen kann. So mancher Baum verdankt sein Leben daher nicht zuletzt der Nachlässigkeit eines Eichhörnchens.

Diese Anekdote ist dem Harenberg Kalender „Ist es wahr, dass... 2011“ (KV&H Verlag) entnommen.



## Nachgedacht

Die Ware Weihnacht ist nicht die wahre Weihnacht.

Kurt Marti

Es ist schon das siebte Mal, dass meine Schwiegermutter an Weihnachten zu uns kommt. Diesmal lassen wir sie rein.

Woody Allen

#### Variante: LEICHT

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

#### Auflösung des Vormonats

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

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

060

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

#### Variante: MITTEL

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

#### Auflösung des Vormonats

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 5 | 4 | 8 | 3 | 2 | 7 | 6 | 1 |
| 3 | 8 | 1 | 7 | 6 | 5 | 4 | 9 | 2 |
| 6 | 2 | 7 | 9 | 4 | 1 | 5 | 3 | 8 |
| 8 | 7 | 3 | 5 | 2 | 6 | 1 | 4 | 9 |
| 2 | 4 | 5 | 1 | 9 | 8 | 3 | 7 | 6 |
| 1 | 9 | 6 | 4 | 7 | 3 | 2 | 8 | 5 |
| 4 | 6 | 8 | 2 | 5 | 7 | 9 | 1 | 3 |
| 5 | 1 | 9 | 3 | 8 | 4 | 6 | 2 | 7 |
| 7 | 3 | 2 | 6 | 1 | 9 | 8 | 5 | 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](mailto:sudoku@sovd.de). Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse anzugeben! Einsendeschluss ist jeweils der 15. des Erscheinungsmonats.