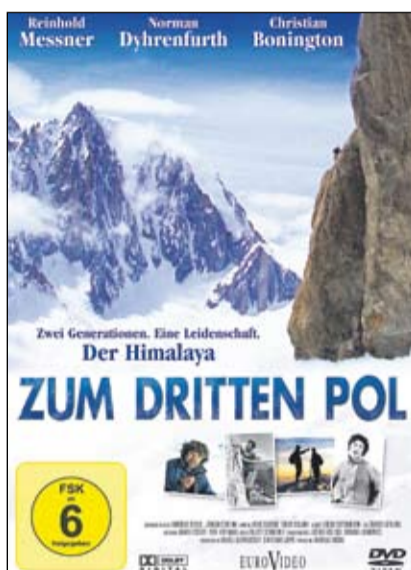


## Filmtipp

### Zum Dritten Pol

In den 30er Jahren des vergangenen Jahrhunderts ziehen das Ehepaar Hettie und Günter Oskar Dyhrenfurth in zwei aufsehenerregenden Expeditionen in den Himalaya. Dabei liefern sie sich mit einer konkurrierenden Nazi-Expedition ein packendes Rennen „zum dritten Pol“. Für ihre Erfolge werden die jüdischstämmigen Bergsteiger 1936 bei den Olympischen Spielen von Berlin zum Leidwesen der Nazis mit der Goldmedaille für Alpinismus geehrt. Ihr Sohn Norman, heute 90 Jahre alt, erzählt zum ersten



Mal die Saga dieser außergewöhnlichen Familie. Er selbst leitet bzw. filmt später sieben bahnbrechende Himalaya-Expeditionen, darunter die erste amerikanische Besteigung des Mount Everest 1963, wofür er von Präsident John F. Kennedy geehrt wird. Die Bergsteigerlegenden Reinhold Messner und Sir Christian Bonington stellen in mitreißenden Interviews die Expeditionen der Familie Dyhrenfurth mit ihren herausragenden Erfolgen und tragischem Scheitern in den geschichtlichen Kontext.

*Zum Dritten Pol. Ein Film von Andreas Nickel. Euro Video 2010, 86 Minuten, ab 6 Jahren, 15,99 Euro.*

Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges 3 Exemplare der DVD. Schicken Sie hierfür einfach eine E-Mail an: [filmtipp@sovd.de](mailto:filmtipp@sovd.de) bzw. eine Postkarte an: SoVD, Abteilung Redaktion, Stichwort „Zum dritten Pol“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Januar.

## Nachgedacht

*Wird's besser? Wird's schlimmer? fragt man alljährlich.  
Seien wir ehrlich: Leben ist immer lebensgefährlich!*

Erich Kästner

*Das Gleiche lässt uns in Ruhe, aber der Widerspruch ist es,  
der uns produktiv macht.*

Johann Wolfgang von Goethe

Variante: LEICHT

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

Auflösung des Vormonats

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

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

Auflösung des Vormonats

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

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.

## Mit spitzer Feder

### Cartoons von Johann Mayr

*In Zeiten knapper Kassen ist wieder mehr bürgerliches Engagement gefragt*



## Gesund werden – gesund bleiben

### Herzrhythmusstörungen ernst nehmen!

Erhöht sich der menschliche Puls ohne erkennbaren Grund plötzlich auf eine sehr hohe Frequenz oder fällt er umgekehrt unerwartet stark ab, könnte eine Herzrhythmusstörung vorliegen. Deren häufigste Form ist das Vorhofflimmern, von dem nach Angaben der Deutschen Herzstiftung rund eine Million Bundesbürger betroffen sind. Im Zweifelsfall sollte ein Arzt konsultiert werden.

Geraten die Vorhöfe ins Flimmern, so können sie sich nicht mehr zusammenziehen. In der Folge fehlt dem Herz die dringend notwendige Unterstützung und seine Leistung reduziert sich um bis zu 20 Prozent. Ein weiteres Problem: Dadurch, dass das Blut in den Vorhöfen langsamer fließt, können sich Blutgerinnsel bilden, die möglicherweise Arterien verschließen. Ist hiervon das Gehirn betroffen, droht ein Schlaganfall.

#### Scheuen Sie nicht den Gang zum Arzt!

Meist tritt Vorhofflimmern anfallartig auf, der Puls erhöht sich auf bis zu 160 Schläge und mehr pro Minute. Die Betroffenen leiden unter Unruhe und Atemnot. Mediziner raten daher bei den ersten

Anzeichen eines solchen Anfalls, direkt einen Arzt aufzusuchen. Bei einigen Patienten wird eine Herz-

rhythmusstörung jedoch nur durch Zufall erkannt.

#### Stress und Alkohol erhöhen das Risiko

Wie kommt es zu einem Vorhofflimmern? Bestehende Herzkrankheiten oder ein hoher Blutdruck schädigen den Herzmuskel. Das Flimmern kann jedoch auch durch andere Faktoren ausgelöst werden – etwa durch übermäßigen Konsum von Alkohol und Koffein oder durch zu viel Stress. Abhilfe schafft – wie so oft – ein gesunder Lebenswandel: Der Körper benötigt neben einer ausgewogenen Ernährung vor allem ausreichend Flüssigkeit. Nicht minder wichtig sind Bewegung und Schlaf, um die nötigen Erholungsphasen zu gewährleisten.



Foto: Olga Gabai/fotolia

Gerät der Herzschlag aus dem Takt, sollte die Ursache geklärt werden.

## Ist es wahr, dass...

### ... Brote häufiger auf die Butterseite fallen?

Wer beim Frühstück oder Abendbrot bereits Zeuge oder Beteiligter eines entsprechenden Vorfalles war, wird sich dieses Frage vermutlich schon selbst gestellt haben: Landen Brotscheiben eigentlich häufiger auf der beschmierten Seite? Und wenn dem so ist – was will uns das Schicksal damit sagen?

Niemand will uns ärgern, wenn das Brot ausgerechnet auf die beschmierte Seite fällt, den Boden beschmutzt und den Brotaufstrich mit allerlei Fusseln und dem üblichen Schmutz bereichert. Nein, es ist einfach das Zusammenspiel von Tischhöhe und Brotgröße.

Versuche haben ergeben, dass in 80 Prozent der Fälle das Brot mit dem „Gesicht“ auf dem Boden landet, wenn es von einem Tisch fällt. Beim Herunterfallen nämlich beginnt sich das Brot zu drehen, schafft



Foto: rebel/fotolia

Noch ist alles gut. Als nächstes: Brot vorsichtig zum Mund führen!

aber keine ganze Umdrehung. Wäre der Tisch drei Meter hoch, stiege die Chance auf eine vernünftige Landung auf 50 Prozent.

Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder verlagert man das Frühstück auf einen Tisch in drei Meter Höhe oder man legt das Brot immer mit der beschmierten Seite auf den Teller.

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