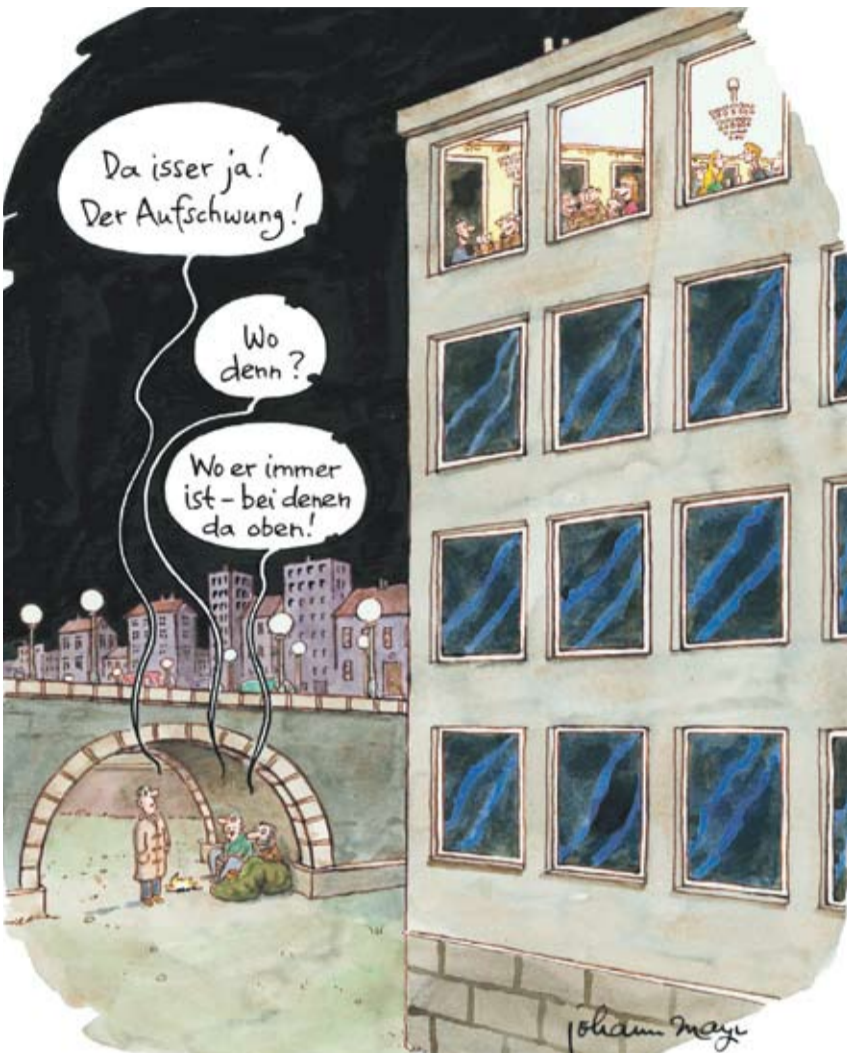


Mit spitzer Feder

Cartoons von Johann Mayr



Nachgedacht

Liebe ist das charmanteste Unglück, das uns zustoßen kann. **Curt Goetz**

Liebe ist von allen Krankheiten noch die gesündeste. **Euripides**

(Am 14. Februar ist Valentinstag.)

Variante: LEICHT

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

Auflösung des Vormonats

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

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

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

Auflösung des Vormonats

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

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 Erscheinungsmontats.

Filmtipp

Der Hund von Baskerville

Eine alte Sage berichtet, dass ein Fluch auf der Familie Baskerville lastet. Demnach sterben alle männlichen Nachkommen der Familie eines unnatürlichen Todes. Aber was hat es tatsächlich mit dem berühmten Höllenhund auf sich, der der Legende nach im Moor haust und die Baskerville-Erben zu Tode hetzt? Sherlock Holmes und Dr. Watson werden zu Hilfe gerufen und nehmen ihre Ermittlungen auf.

„Der Hund von Baskerville“ ist die bekannteste Geschichte aus der Feder des Sherlock-Holmes-Erfinders Sir Arthur Conan Doyle. Innerhalb der Reihe „Schätze des deutschen Tonfilms“ ist eine seltene Verfilmung aus dem Jahr 1936 auf DVD

erschienen, die ein Wiedersehen mit Stars wie Fritz Odemar und Erich Ponto ermöglicht und dem Krimifreund auch nach 75 Jahren noch auf angenehme Weise Schauer über den Rücken laufen lässt.

Der Hund von Baskerville (1 DVD). Koch Media, ca. 77 Minuten, ab 12 Jahren, 13,99 Euro.

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



Gesund werden – gesund bleiben

Schmerzmittel nicht ohne Nebenwirkungen

Viele Menschen mit chronischen Beschwerden sind auf die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln angewiesen. Dass diese auch Nebenwirkungen haben, ist hinlänglich bekannt. Eine Auswertung mehrerer Studien bestätigt dies nun und weist bei einigen Wirkstoffen auf ein deutlich erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin.

Unter der Leitung des Epidemiologen Peter Jüni untersuchten Wissenschaftler des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern sieben handelsübliche Schmerzmittel – darunter die bekannten Wirkstoffe Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen. Das Ergebnis: Die Einnahme der Präparate erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen teilweise erheblich.

Angesichts der Zahl von mehr als 116000 Patienten, die untersucht wurden, erlitten absolut gesehen nur wenige Patienten einen Schlaganfall. Allerdings bleibt ein Risiko grundsätzlich bestehen. So erhöht sich etwa mit der Einnahme von Ibuprofen oder Diclofenac

die Gefahr eines Schlaganfalls um das Dreifache. Wirkstoffe wie etwa Naproxen schnitten in dieser Hin-



Foto: foodinaire.de/fotolia

Zu Schmerzmitteln sollte nur bei akutem Bedarf gegriffen werden.

sicht zwar besser ab, waren dafür jedoch mit starken Nebenwirkungen im Magen-Darm-Bereich behaftet. Selbst Paracetamol stellt keine befriedigende Ausweichmöglichkeit dar, da hierdurch auf Dauer die Leber geschädigt wird.

Das Fazit der umfangreichen Studie kann Betroffene daher kaum zu Frieden stellen. Denn wer für einen erträglichen Alltag auf die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln angewiesen ist, weiß in der Regel auch um die existierenden Nebenwirkungen – Alternativen gibt es bisher leider kaum. Es gilt daher weiterhin die bekannte Regel, wonach Schmerzmittel in einer möglichst niedrigen Dosierung und nur so lange wie nötig eingenommen werden sollten.

Ist es wahr, dass ...

... Alkoholgenuss zum Schnarchen führt?

Alkohol macht nicht nur die Seele leicht, sondern lässt auch die Atemmuskeln erschlaffen. Das weiche Rachengewebe verliert seine Spannung und schwingt während des Atmens hin und her. Zudem erhöht sich durch den Alkoholkon-

sum das Risiko, eine Schlafapnoe zu entwickeln: Dabei setzt der Atem für mehrere Sekunden aus, wodurch der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt. Auch hierfür liegt der Grund in einer Erschlaffung der Muskulatur um die oberen Atem-

wege, wodurch die obere Luftröhre zusammenfällt. Die Atmung ist behindert und wird unter einem lauten Schnarchen wieder aufgenommen. Wer also ohnehin schon stark schnarcht, verschlimmert die Situation durch Alkohol noch.

... wir abends kleiner sind als morgens?

Wer Wert auf Größe legt, sollte sich möglichst direkt nach dem Aufstehen messen. Dann erzielt man nämlich die höchsten Werte, weil man abends tatsächlich etwa zwei bis drei Zentimeter kleiner ist.

Es ist nicht etwa die Last des Tages, die einen bis zum Abend schrumpfen lässt, sondern die Last des Oberkörpers. Diese drückt nämlich auf die Bandscheiben, die als Puffer zwischen den Wirbelknochen liegen. Es wird Flüssigkeit aus den mit einem gallertartigen Kern gefüllten Knorpelhüllen herausgedrückt, sodass die Bandscheiben

dünn werden. Schrumpft jede der 23 Bandscheiben um einen Millimeter, macht das in der Summe glatte 2,3 Zentimeter.

Wenn wir uns in der Nacht in die Waagerechte begeben, haben die Bandscheiben Zeit, sich wieder mit Flüssigkeit aufzufüllen. Doch je älter wir werden, desto schlechter gelingt ihnen das – so kommt es, dass wir im Alter langsam, aber sicher „schrumpfen“.

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



Foto: Jörn Buchheim/fotolia

Klein einschlafen und größer aufwachen – funktioniert das?