



Mit spitzer Feder

Cartoons von Johann Mayr



Nachgedacht

Eine Frau, die unter ihren Stoffbergen dahinstolpert, während ihr Mann lässig in Jeans ausschreitet; oder ein Mädchen, das zwangsverheiratet wird – das ist ein Skandal, egal, zu welchem Kulturkreis man gehört.

Alice Schwarzer

Männer werden generell überschätzt.

Maren Kroymann

Am 8. März ist Internationaler Weltfrauentag.

Variante: LEICHT

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

Auflösung des Vormonats

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

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

Auflösung des Vormonats

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



Filmtipp

Oskar und die Dame in Rosa

Oskar ist zehn Jahre alt und Patient in einem Kinderkrankenhaus. Er hat nur noch wenige Tage zu leben, doch weder die Ärzte noch seine Eltern bringen es übers Herz, dem Jungen zu sagen, wie es wirklich um ihn steht. Nur die entwandend ehrliche Pizzabäckerin Rose nennt die Dinge beim Namen und holt Oskar so aus seiner Isolation. Sie ermuntert den kleinen Jungen, sich vorzustellen, dass jeder einzelne Tag so viel zählt wie zehn Jahre und schlägt ihm vor, Briefe an Gott zu schreiben. In Windeseile entsteht zwischen Oskar und Rose eine einzigartige, sehr innige Freundschaft, von der beide nicht ahnen, in welchem Maße sie ihr Schicksal beeinflussen wird...

Die Geschichte von Eric-Emmanuel Schmitt ist eine Hymne an das Leben und die Freundschaft, voller Fantasie und Humor.

Oskar und die Dame in Rosa (1 DVD), ab 6 Jahren, ca. 101 Minuten, deutsche Untertitel für Hörgeschädigte, 15,99 Euro.

Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges insgesamt drei Überraschungspakete zu dem Film. Schicken Sie hierfür eine E-Mail an: filmtipp@sovd.de bzw. eine Postkarte an: SoVD, Abteilung Redaktion, Stichwort „Oskar“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. März.



Gesund werden – gesund bleiben

Bei Rezepten kommt es auf die Farbe an

Wer krank ist und die Arztpraxis wieder verlässt, hält meist ein Rezept in der Hand. Vor dem Gang in die Apotheke hilft ein genauer Blick auf die Verordnung. Deren Farbe verrät nämlich bereits, inwieweit das jeweilige Medikament vom Patienten ganz oder teilweise selbst bezahlt werden muss. Auch die Dauer der Gültigkeit des Rezeptes lässt sich bereits an der Papierfarbe erkennen.

Rot

Am weitesten verbreitet ist bei gesetzlich Versicherten das sogenannte Kassenrezept in rosarot bzw. mit roter Schrift auf weißem Grund. Es ist vier Wochen lang gültig und wird mit Ausnahme der gesetzlichen Zuzahlung von der Krankenkasse übernommen. Eine Ausnahme gilt für den Fall, dass der Versicherte explizit von der Zuzahlung befreit ist.

verschriebene Arznei nicht übernommen und muss selbst bezahlt werden.

Grün

Die Farbe Grün signalisiert, dass es sich hierbei um eine Empfehlung des Arztes für ein rezeptfreies Medikament handelt. Entsprechende Präparate müssen von den Versicherten grundsätzlich aus eigener Tasche bezahlt werden. Eine entsprechende Bescheinigung ist unbegrenzt gültig.

Gelb

Für gelbe Rezepte gilt eine besondere Regelung, da sie für starke Schmerz- oder Betäubungsmittel verwendet werden, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen. Entsprechende Verordnungen müssen innerhalb von sieben Tagen eingelöst werden, andernfalls verfallen sie.

Blau

Blaue Rezepte werden in der Regel für privat versicherte Patienten ausgestellt und sind drei Monate lang gültig. Allerdings können auch Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung ein solches Rezept erhalten. In diesem Fall wird die



Foto: J. Kirchmaier-Gilg/fotolia

Das gängige Rezept für Kassenpatienten ist in rosarot gehalten.



Ist es wahr, dass ...

... Plastik hygienischer ist als Holz?

Das Gegenteil ist der Fall. Forscher an der University of Wisconsin haben 1993 herausgefunden, dass Holz sogar eine antibakterielle Wirkung hat. Auf Holzbrettern abgesetzte Bakterien starben innerhalb von drei Minuten ab, während sie sich auf den Plastikbrettchen

pudelnwohl fühlten. Da Holz hygroskopisch ist, also Feuchtigkeit anzieht, wird den Bakterien die Lebensgrundlage entzogen, wenn sie sich auf einem Holzbrett tummeln. Zudem enthält Holz Polyphenole, die für die antibakterielle Wirkung verantwortlich sind. Und die anti-

bakterielle Eigenschaft von Holz lässt auch bei mehrmaliger Verschmutzung nicht nach. Doch nicht jede Holzart wirkt gleichermaßen antibakteriell. Kiefer, Eiche und Lärche sind die besten Bakterienkiller; Buche und Pappel sind so bakterienfreundlich wie Plastik.

... grüner Tee gesünder als schwarzer Tee ist?

Die Pflanze ist dieselbe, die Verarbeitungsmethode eine andere. Grüner Tee wird gewonnen, indem die Blätter getrocknet und höchstens mit heißem Dampf behandelt werden. Damit wird die Fermentation verhindert. Zudem werden durch das Dämpfen große Mengen an Gerbstoffen freigesetzt, die eine schützende Wirkung gegen Krebs haben, weil sie freie Radikale im menschlichen Körper binden. Dank seiner Polyphenole wirkt sich grüner Tee positiv bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus und besitzt eine antibakterielle Eigen-

schaft, die Karies verhindern hilft. Bei der Herstellung von schwarzem Tee werden die Blätter gebrochen, sodass Saft austritt. Die Fermentation beginnt, die Polyphenole und andere wichtige Inhaltsstoffe werden weniger. Dennoch ist auch schwarzer Tee der Gesundheit förderlich, da er Flavonoide enthält, die die Blutgefäße geschmeidig machen.

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



Foto: kreativfabrik1/fotolia

Grün oder schwarz? Die Farbe der Tasse spielt jedenfalls keine Rolle.