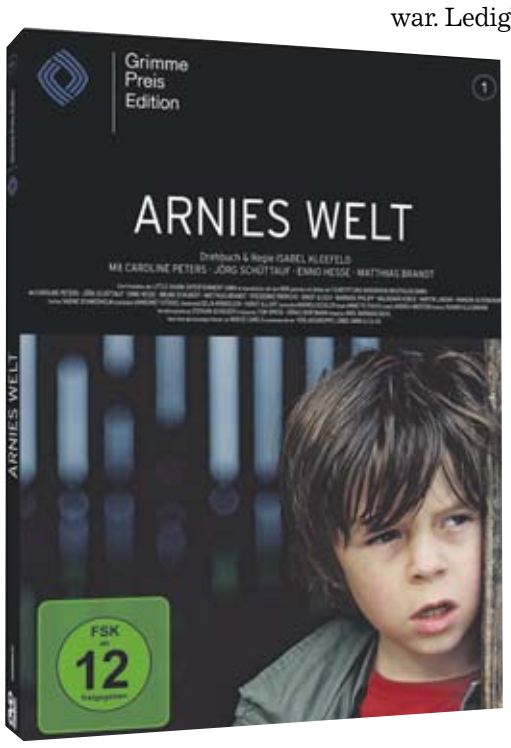
Filmtipp

Arnies Welt Grimme-Preis-Edition

Ein junger Polizist kommt bei einem Autounfall in der Eifel ums Leben. Hat wirklich ein Reh den Unfall verursacht? Auch Kommissar Bäumer scheint etwas verbergen zu wollen. Noch ahnt in der provinziellen Kleinstadt niemand, dass ausgerechnet ein Kind Augenzeuge des Geschehens war. Lediglich der Frau des Kommissars dämmert langsam, dass der siebenjährige Arnie weiß, was wirklich vorgefallen ist. Wohl zu spät, denn plötzlich ist der kleine Junge spurlos verschwunden, und alles deutet darauf hin, dass jemand den lästigen Zeugen aus dem Weg räumen will.



Die Grimme-Preis-Edition veröffentlicht deutsche Fernsehfilme, die mit dem renommierten Adolf-Grimme-Preis ausgezeichnet wurden. Ebenfalls erhältlich: „Dr. Knock“ und „Grüße aus Kaschmir“.

Arnies Welt, 1 DVD, ab 12 Jahren, 20,99 Euro.

Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges insgesamt 3 DVDs des vorgestellten Films aus der Grimme-Preis-Edition. Schicken Sie hierfür einfach eine E-Mail an: filmtipp@sovd.de bzw. eine Postkarte an: SoVD, Abteilung Redaktion, Stichwort „Arnies Welt“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Juli.

Nachgedacht

**„Ich hatte noch nie Streit mit meiner Frau.
Bis auf das eine Mal, als sie mit aufs Hochzeitsfoto wollte.“**

Mehmet Scholl

Variante: LEICHT

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

055

Auflösung des Vormonats

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

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

Auflösung des Vormonats

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

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.

Mit spitzer Feder

Cartoons von Phil Hubbe

Gesund werden – gesund bleiben

Bei Hitze braucht der Körper Flüssigkeit

Hat der Sommer auch zunächst auf sich warten lassen, stehen uns nun jedoch einige heiße Tage ins Haus. Damit Ihr Kreislauf vor hohen Temperaturen nicht kapituliert, sollten Sie einige Dinge beachten. Am wichtigsten dabei ist eine deutlich erhöhte Aufnahme von Flüssigkeit.

Die einen freuen sich, dass der Sommer endlich da ist, die anderen – vielfach ältere Menschen – leiden unter den Auswirkungen der hohen Temperaturen. Hilfe verspricht ein Blick über die Grenze zu unseren südeuropäischen Nachbarn, die um die Mittagszeit jede Anstrengung vermeiden. Wer keine Siesta (Mittagsruhe) einlegen kann, sollte während der heißesten Stunden des Tages zumindest die Sonne meiden. Sind Sie es beispielsweise gewohnt, Ihre Einkäufe tagsüber zu erledigen, sollten Sie dies im Sommer besser auf die frühen Abendstunden verschieben.

Foto: luminis/fotolia

An heißen Tagen benötigen wir viel Flüssigkeit, eiskalte Getränke belasten den Körper jedoch eher.

Achten Sie auch darauf, was Sie einkaufen. Für ausreichend Getränke sollte dabei in jedem Fall gesorgt sein. Auch bei der Ernährung lohnt der Blick Richtung Süden. Dort werden weder eiskalte Getränke noch heiße Speisen serviert. Beides bringt den Körper nur noch stärker ins Schwitzen. Stattdessen empfiehlt sich Buttermilch oder eine leicht gekühlte Suppe (Gazpacho), die den Salz- und Mineralverlust wieder ausgleicht. Wer es nicht schafft, im Tagesverlauf ausreichend viel zu trinken, kann auf Salat oder Melonen ausweichen, die überwiegend aus Wasser bestehen.

Stimmt es eigentlich, dass...

... man Blumen schräg anschneiden sollte?

Wer seine eigene Wohnung mit Schnittblumen verschönert, möchte natürlich auch möglichst lange Freude an ihnen haben. Aber muss beim Anschneiden wirklich eine bestimmte Technik berücksichtigt werden, damit das Grünzeug besser mit Nährstoffen versorgt wird?

Den Rat, Schnittblumen immer schräg anzuschneiden, bevor man sie in die Vase stellt, findet man auf vielen Internetseiten mit Haushaltstipps. Argumentiert wird meistens so: Durch den schrägen Schnitt werde die Fläche größer, über welche die Stängel Wasser und Nährstoffe aufnehmen, und die Blume halte daher länger.

Das sei Unsinn, sagt Sarka Spinarova vom Fachgebiet Zierpflanzenbau der Forschungsanstalt Geisenheim. Die Zahl der offen gelegten Kanäle, mit denen die Pflanze Wasser aufnehmen kann, sei beim schrägen Schnitt exakt dieselbe wie beim geraden. Der Tipp habe einen anderen Hintergrund: Wenn man harte, holzige Stiele schräg mit dem Messer schneidet, dann erfordere das weniger Kraftaufwand als beim geraden Schnitt – ein Argument insbesondere für zart gebaute Floristinnen.

Foto: kyken/photocase

Schräg oder gerade? Am längsten leben Blumen ohne jeden Schnitt.

Daher kommt wohl auch diese Variante des Tipps, den man manchmal lesen kann: Harte Stängel schräg abschneiden, weiche Stängel gerade.

Für die Haltbarkeit ist das aber alles unwichtig. Auch das Argument, gerade abgeschnittene Blumen würden flach auf dem Vasenboden stehen und so die Kanäle blockieren, lässt die Blumenforscherin nicht gelten, so exakt stünde keine Blume auf dem Boden auf. Wichtig sei hingegen, ein möglichst scharfes Messer oder eine Spezialschere zu verwenden, damit die feinen Adern nicht gequetscht werden. Dabei sollte man mindestens drei Zentimeter abschneiden und dann die Blumen schnell in die Vase stellen, damit keine Luft in die Pflanzenkanäle eintritt. *cd*