

? Ist es wahr, dass...

Aller guten Dinge sind drei

Ist es wahr, dass drei Mahlzeiten am Tag besser sind als fünf?

Ja! Den kleinen Hunger zwischendurch ignoriert man besser. So bekommt der Verdauungsapparat genügend Zeit, um die Nahrung in den einzelnen Abschnitten wie Magen und Darm zu verwerten. Auch die Bauchspeicheldrüse ist dankbar, wenn sie nicht ständig Insulin ausschütten muss, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Am besten lässt man sich zwischen den Mahlzeiten rund fünf Stunden Zeit. Um das durchzuhalten, sollte man sich natürlich auch richtig satt essen können. Das fängt schon beim Frühstück an, das abwechslungsreich mit Vollkornprodukten wie Müsli und einem Gläschen Saft angereichert werden darf. Mittags kommen reichlich Kohlenhydrate auf den Teller, um den Darm und das Sättigungsgefühl bei Laune zu halten. Der Abend gehört leichter, eiweißreicher Kost.

Die Texte erscheinen mit freundlicher Genehmigung des Harenberg Verlages. Sie stammen aus dem Tageskalender „Ist es wahr, dass...? 2013, Alltagswissen auf dem Prüfstand“, Harenberg, ISBN 978-3-8400-0550-3, 15,99 Euro.



Foto: Africa Studio/fotolia

Manche Zwischenmahlzeiten sind schwer verdaulich.

Zeitmaschine

Deutschland ohne „O“ und „W“

In der Zeit nach dem Mauerfall galt es, die Menschen in Ost und West zu einen. Da war es wenig hilfreich, dass beim Briefeschreiben stets ein „O“ bzw. ein „W“ vor die jeweilige Postleitzahl geschrieben werden musste. Unter anderem deshalb wurde am 1. Juli vor genau 20 Jahren in Deutschland das System der fünfstelligen Postleitzahlen eingeführt.

Nach der Wiedervereinigung existierten in Deutschland zwei Postleitzahlensysteme mit jeweils vier Ziffern. Da einige Zahlenkombinationen doppelt vorhanden waren (z.B. die 2300 für Stralsund und für Kiel), musste das Verkehrsgebiet Ost bzw. West vom Briefeschreiber entsprechend gekennzeichnet werden. Auf Dauer kein haltbarer Zustand. Auch für die Automatisierung der Briefverteilung sollte ein neues System daher Vorteile bringen.

Geplant war die Einführung von fünfstelligen Postleitzahlen für das gesamte Bundesgebiet. Zur Unterstützung dieses Vorhabens startete die Deutsche Bundespost eine groß angelegte Werbekampagne. Als

Maskottchen fungierte dabei die einer Hand nachempfundene Figur Rolf, die mit dem Spruch „Fünf ist Trümpf“ für Akzeptanz warb.



Foto: Deutsche Bundespost

„Gib mir fünf!“ Das Maskottchen Rolf warb vor 20 Jahren für die neuen Postleitzahlen.

Dennoch warnten Kritiker vor einem „Zahlensalat“. Benachteiligt fühlten sich auch Menschen in Sachsen, deren Postleitzahlen künftig mit einer Null beginnen sollten. Von offizieller Seite wurde jedoch betont, dass dies allein organisatorische Gründe habe, da die Ziffern Eins bis Neun bereits anderweitig vergeben seien.

Am 1. Juli 1993 war es soweit: Im wiedervereinigten Deutschland galten einheitlich neue Postleitzahlen. Das befürchtete Chaos blieb aus, zumal ein Postleitzahlenbuch im Zweifelsfall bei der Suche nach der richtigen Adresse half. Heute, 20 Jahre nach ihrer Einführung, gehören die fünfstelligen Postleitzahlen längst zum Alltag.

? Redensarten hinterfragt

Abgeknöpft – Jacke wie Hose

Wenn jemandem etwas „abgeknöpft“ wird, ist dem Betroffenen das nicht unbedingt „Jacke wie Hose“. Zwar haben beide Redewendungen etwas mit Kleidung zu tun, stehen letztlich aber doch für zwei ganz unterschiedliche Sachverhalte.

Bekommt man etwas abgeknöpft, so geht dies meist mit einem schmerzhaften Verlust einher. Gemeint waren damit zunächst aber tatsächlich Knöpfe. Denn früher war es üblich, diese aus wertvollen Materialien herzustellen und sie entsprechend sichtbar als Statussymbol zu tragen. Kaufleute und Adlige trugen auf diese Weise bereits mit ihrer Kleidung ihren Wohlstand zur Schau. Das war nicht immer ratsam. Kam es auf dunklen Wegen nämlich zu einem Überfall, so verlor das Opfer meist



Foto: Belkin & Co/fotolia

Ob Jacke oder Hose, Knöpfe gehören dran!

nicht nur seine Geldbörse. Der Bestohlene büßte zusätzlich auch die Verschlüsse seiner Kleidungsstücke ein, die ihm ohne Gnade „abgeknöpft“ wurden.

Auf die Mode des 17. Jahrhunderts verweist die Redensart, etwas sei „Jacke wie Hose“ und somit quasi egal. Zu dieser Zeit begannen die Schneider damit, Jacken und Hosen aus dem gleichen Stoff zu fertigen. Was uns heute selbstverständlich erscheint, wurde damals beworben mit der Bezeichnung „Jacke wie Hose“.

Gewinner des Monats

Variante: LEICHT

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

Auflösung des Vormonats

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

Auflösung des Vormonats

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

Variante: MITTEL

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

Um einen Buchpreis zu gewinnen, senden Sie eine Postkarte mit den gesuchten, eingekreisten Zahlen (in der Reihenfolge von oben nach unten) an: SoVD, Abteilung Redaktion, „Sudoku“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Oder schicken Sie eine E-Mail an: sudoku@sovd.de. Bitte geben Sie Ihre Adresse an! Einsendeschluss ist der 15. August.