

## Fitnessstipp

### Täglich Yoga

Jeden Tag etwas Gutes für das eigene Wohlbefinden zu tun, ist nicht leicht. Im Alltag gehen die guten Vorsätze nur leider allzu oft unter. „Täglich Yoga“ bietet die Möglichkeit, sowohl etwas für die innere Balance als auch für die körperliche Fitness zu tun – und das ganz bequem zu Hause, wann immer gerade Zeit dafür ist. Auf drei DVDs werden insgesamt 30 anschauliche Übungseinheiten angeleitet, die jeweils rund eine Viertelstunde dauern. Der Grad der Schwierigkeit steigert sich dabei kontinuierlich. Jede Einheit besteht aus einer Erwärmung, einem Hauptteil und natürlich einer abschließenden Entspannung. Auf diese Weise kann jeder für sich bestimmen, wie oft ein Workout wiederholt werden soll. Die kurzen Übungsfolgen eignen sich als Start in den Tag oder auch als Abschluss am Abend. Trainiert werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Ausdauer.



Täglich Yoga. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Lamp und Sumfleth Entertainment GmbH (3 DVD), 19,99 Euro.

Möchten Sie eine der vorgestellten DVD-Boxen gewinnen? Dann schreiben Sie uns (Betreff bzw. Stichwort: „Täglich Yoga“) entweder per E-Mail an: [redaktion@sovd.de](mailto:redaktion@sovd.de) oder aber per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Januar.

## Gerichtsurteile zum Schmunzeln

### Das beleidigte Parkplatzschwein

Mit einer leider wohl alltäglichen Situation war das Amtsgericht Rostock konfrontiert: Der Kläger hatte sein Fahrzeug widerrechtlich auf einem Behindertenparkplatz abgestellt. Von der Bezeichnung „Parkplatzschwein“ fühlte er sich jedoch beleidigt und zog vor Gericht.

Vor Gericht begründete der Fahrer eines Transporters das Falschparken mit dem dadurch für ihn kürzeren Weg zur Auslieferung seiner Ware. Ein Unrechtsbewusstsein hinsichtlich der widerrechtlichen Nutzung eines Behindertenparkplatzes ließ er nicht erkennen.

Weitaus sensibler zeigte sich der Mann dagegen hinsichtlich der Bezeichnung „Parkplatzschwein“. So hatte ihn der Ehemann einer behinderten Frau titulierte, die ihren Wagen



Fotos: magdal3na, Anatolii/fotolia  
Da steht ein Schwein auf dem Behindertenparkplatz!

gerne auf dem dafür vorgesehenen Platz abgestellt hätte.

Die Richter sahen in der Formulierung keine Beleidigung, da sie sich eindeutig auf die Parksituation beziehe. Auch dem geltend gemachten Anspruch auf Unterlassung erteilte das Gericht eine Abfuhr. Mit einer erneuten Bezeichnung als „Parkplatzschwein“ sei schließlich nur dann zu rechnen, wenn der „Beleidigte“ erneut falsch parke. Davon sei jedoch nicht auszugehen.

## Redensarten hinterfragt

### Dem Schicksal hilflos ausgeliefert

Ein Auto geht ausgerechnet dann kaputt, wenn man es gerade benötigt. Ein Freund versagt seine Hilfe, wenn man darauf angewiesen ist. In beiden Fällen ist man seinem Schicksal ausgeliefert, man wird im Stich gelassen. Doch warum heißt es eigentlich „im Stich“?

Zur Klärung dieser Frage versetzen wir uns gedanklich zunächst zurück in die Zeit der Ritterturniere. Damals saßen die Kombattanten hoch zu Ross und hieben mit Lanzen aufeinander ein. Um sich dabei vor Verletzungen weitestgehend zu schützen, trugen sie schwere Rüstungen aus Metall. Fiel dabei einer der Ritter zu Boden, dann war er darauf angewiesen, dass ihm sein Knappe möglichst schnell wieder



Foto: Dirk Schneider  
Beim Fischerstechen geht es um ein unfreiwilliges Bad.

hochhalf, da er sich in seinem Metallanzug kaum aus eigener Kraft bewegen konnte. Tauchte der Helfer nicht auf, dann ließ dieser Knappe seinen Herren wortwörtlich „im Stich“, denn er konnte nun leicht von dem anderen Ritter erstochen werden. Später fand diese Redensart auch bei Kampfspielen Anwendung, etwa beim Fischerstechen. Dabei muss der Gegner durch einen Stich ins Wasser befördert werden.

## Gewinner des Monats

### Des Rätsels Lösung

Das rätselhafte Schneemänner-Trio (Ausgabe 12/2015, Seite 16) Die vier gleichen Bilder trugen die Nummern 19, 15, 22 und 4. Übertragen auf die Position der Buchstaben im Alphabet

ergab sich das Lösungswort „SOVD“. Die Gewinner stehen unter „Gewinner des Monats“. Partnervermittlung (Denksport, Seite 17) Die gesuchten Paare und

- Wörter lauten wie folgt:
- A5 (Federball)
  - B1 (Handschuh)
  - C2 (Türschloss)
  - D3 (Telefonbuch)
  - E6 (Nudelholz)
  - F4 (Spielelei)

Variante: LEICHT

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

Auflösung des Vormonats

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

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

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

Variante: MITTEL

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

Möchten Sie einen unserer Buchpreise gewinnen? Dann notieren Sie die eingekreisten Zahlen (von oben nach unten) und schicken Sie diese per E-Mail an: [sudoku@sovd.de](mailto:sudoku@sovd.de), oder per Post an: SoVD, Redaktion, „Sudoku“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Januar.