

## Buchtipp

### Mittagsstunde

Die Wolken hängen schwer über der Geest, als der 47-jährige Ingwer Feddersen in sein Heimatdorf zurückkehrt. Er hat hier noch etwas gutzumachen. Seine Großmutter Ella ist dabei, ihren Verstand zu verlieren, Großvater Sönke hält dagegen in seinem alten Dorfkrug stur die Stellung. Er hat die besten Zeiten hinter sich, genau wie das ganze Dorf. Wann hat dieser Niedergang begonnen? In den 1970ern, als nach der Flurbereinigung erst die Hecken und dann die Vögel verschwanden? Als die großen Höfe wuchsen und die kleinen starben? Als Ingwer zum Studium nach Kiel ging und den Alten mit dem Gasthof sitzen ließ? Mit großer Wärme erzählt Dörte Hansen vom Verschwinden einer bäuerlichen Welt, von Verlust, Abschied und von einem Neubeginn.



Dörte Hansen: *Mittagsstunde*. Penguin Verlag, 320 Seiten, ISBN: 978-3-328-60003-9, 22 Euro.

Möchten Sie das vorgestellte Buch gewinnen? Dann schreiben Sie uns unter dem Stichwort „Mittagsstunde“ 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. Dezember.

## Gibt's doch gar nicht, oder?

### Fitness mit Vorschlaghammer

Wer schön sein will, muss leiden – oder zumindest immer kuriosere Sportarten betreiben, um körperlich fit zu bleiben. Zu den gängigen Trends gehören Sportkurse, in denen die Bewegungen von Tieren nachgeahmt werden oder bei denen gar mit einem Vorschlaghammer trainiert wird.

Eine Innovation was körperliche Ertüchtigung angeht kommt aus den USA. Dort wird seit einigen Jahren das „Sledgehammer Workout“ betrieben. Ins Deutsche ließe sich das am ehesten mit „Vorschlaghammer-Training“ übersetzen. Wie der Name schon sagt, wird dabei mit einem schweren Werkzeug hantiert, ohne damit jedoch wirkliche Zerstörung anzurichten. Um sowohl die Nebengeräusche als auch die Verletzungsgefahr möglichst gering zu halten, wird vorzugsweise auf einen großen Reifen geschlagen. Ziel ist es,



Foto: blackday/fotolia

Diese Trainingsvariante ist ein echter Hammer.

über eine mit Körperspannung ausgeführte Bewegung die gleichen Muskeln zu trainieren, die auch ein Arbeiter bei entsprechender Verrichtung benötigen würde.

Das Nachahmen beschränkt sich jedoch nicht allein auf handwerkliche Abläufe. Wenn Sportbegeisterte etwa auf allen Vieren krabbeln, einer Schlange gleich über den Boden kriechen oder wie ein Affe auf und ab springen, dann praktizieren sie möglicherweise einfach nur „Animal Flow“. Bei diesem Fitnessstrend werden die Bewegungen von Tieren kopiert.

## Redensarten hinterfragt

### Jemandem das Wasser reichen

Erachtet man einen anderen als weniger kompetent, bringt man das möglicherweise damit zum Ausdruck, dass dieser einem nicht das Wasser reichen könne. Die Herkunft dieser Redensart lässt sich bis ins Mittelalter zurückverfolgen.

Wurde früher in gehobenen Kreisen gespeist, waren Messer und Gabel als hilfreiche Utensilien noch unbekannt. Diese setzten sich erst sehr viel später durch. Zur damaligen Zeit aß selbst der Adel schlicht und ergreifend mit den Händen. Unnötig zu erwähnen, dass diese dabei naturgemäß fettig wurden, was spätestens beim Griff nach dem Trinkgefäß unangenehme Folgen haben konnte.

Um ein Entgleiten des Weinbechers zu verhindern, wusch man sich daher beim Essen die Finger in speziellen Wasser-



Foto: Nejron Photo/fotolia

Zum Säubern der Finger ließ sich der Adel Wasser reichen.

schalen. Diese wurden den hohen Herren von Bediensteten gereicht. Eine solche Tätigkeit erforderte zwar keine besondere Qualifikation, setzte jedoch voraus, dass der betreffende Diener sich einigermaßen in die Tischgesellschaft einfügen konnte. Wer sich hierfür nicht eignete, war meist auch sonst zu wenig zu gebrauchen und galt selbst innerhalb der Dienerschaft als Taugenichts. Entsprechend hart fiel das Urteil aus, wenn man sagte, die Person eigne sich nicht einmal dafür, „das Wasser zu reichen“.

Variante: LEICHT

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

Auflösung des Vormonats

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

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

Auflösung des Vormonats

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

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. Dezember.

## Gewinner des Monats

### Des Rätsels Lösung

Welchen Vornamen hat der Bär? (Ausgabe 11/2018, Seite 16)

Der einzige Bär, der in unserem Rätsel nicht vorkam, war das SoVD-Maskottchen, der

Rolandbär. Gesucht wurde ein entfernter Verwandter von ihm, der Nasenbär.