

SAMSTAG, 20.10.2018 – EIN GANZ BESONDERER TAG...

ZUM LACHEN...

Drei Blondinen wollen als blinde Passagiere auf einem Schiff mitfahren und verstecken sich im Frachtraum in 3 Säcken!
Einem Matrosen kommen diese Säcke komisch vor, daher schlägt er leicht auf den ersten Sack. Die Blondine: „Miau, Miau!“
Der Matrose vermutet eine Katze und lässt den Sack in Ruhe.
Er schlägt auf den zweiten Sack. Die Blondine: „Wuff, Wuff!“
Der Matrose vermutet einen Hund. Dann schlägt er auf den dritten Sack:
Die Blondine: „Kartoffel, Kartoffel!“

(Ob der Matrose auch diesen Sack in Ruhe gelassen hat, ist leider nicht überliefert.
Es gibt bekanntlich ja auch blonde Männer...)

SPRUCH DES TAGES...

Oft erzählt ein stiller Blick mehr als ein gedankenloser Wortschwall.
Bernhard Brugger (*1946), Südtiroler Senner

WELT-OSTEOPOROSE TAG

Dieser Aktionstag wurde 1996 von der National Osteoporosis Society in England ins Leben gerufen und von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannt. Osteoporose ist eine Erkrankung der Knochen, bei der die Knochendichte abnimmt und die Knochen-substanz bzw. -struktur abgebaut wird. So werden die Knochen brüchig und es kommt zu Frakturen ohne äußere Einwirkung, die das gesamte Skelett betreffen können. Der Knochenabbau sei die weltweit zehnthäufigste Krankheit, sagt die WHO.

Im Prinzip ist ein leichter Knochenabbau ganz normal und stellt sich mit zunehmendem Alter ein. Die Knochenmasse nimmt in den ersten 30 Lebensjahren zu, erreicht dann ihren Höhepunkt und fällt in den späteren Lebensjahren langsam wieder ab. Wenn Sie unter Beschwerden leiden wie Rückenschmerzen wegen eines verformten Rundrückens oder ihre Körpergröße abnimmt, dann sollten Sie alarmiert sein. Dann bildet Ihr Körper entweder zu wenig neue Knochenmasse oder baut zuviel Knochenmasse ab. Die konkrete Ursache für Osteoporose ist oft unklar. Man weiß aber, dass Alter, Ernährung, Diäten, Bewegungsmangel, Rauchen, Hormonausschüttung und Vererbung eine Rolle spielen.

Zu jeder Osteoporose-Therapie gehört die vermehrte Aufnahme von Kalzium. Zudem brauchen Sie ausreichend Vitamin D, denn dieses wird benötigt, damit das Kalzium in die Knochen eingebaut werden kann. Da Vitamin D vor allem unter dem Einfluss von Tageslicht in Ihrer Haut gebildet wird, sollten Sie sich jeden Tag etwa 15 Minuten draußen aufhalten. Auf alle Fälle heißt das Nonplusultra regelmäßige Bewegung - egal ob Sie 35 oder 75 Jahre alt sind. Denn nur durch das Zusammenspiel von Knochen und Muskeln landet das Kalzium auch wirklich in Ihrem Skelett.

ZUM HEUTIGEN TAG...

Haben Sie schon einmal etwas von der RMS Olympic gehört? Hierbei handelt es sich um ein Schwesterschiff der RMS Titanic, die am 14. April 1912 auf ihrer Jungfernfahrt mit einem Eisberg kollidierte und im Nordatlantik innerhalb von etwa drei Stunden sank.

Wegen der hohen Opferzahl (etwa 1500 Menschen) zählt der Untergang der *Titanic* zu den großen Katastrophen der Seefahrt. Da hatte das Schwesterschiff RMS *Olympic*, das am 20. Oktober 1910 vom Stapel gelassen wurde, weit mehr Glück. Denn sie war das einzige Schiff der *Olympic*-Klasse, das nicht einem Unglück zum Opfer fallen würde. Zur *Olympic*-Klasse zählte neben der *Olympic* und der *Titanic* auch noch das Schiff *Britannic*, welches im November 1916 durch einen Minentreffer in der Ägäis unterging. Sie war das einzige Schiff dieser Klasse, das nie als Passagierschiff eingesetzt wurde, was auf den Ausbruch des ersten Weltkrieges zurückzuführen ist.

Rätseln Sie gerade, was RMS eigentlich überhaupt bedeutet? Die Abkürzung, die übrigens seit 1840 verwendet wird, bedeutet Royal Mail Ship und wird dem Schiffsnamen aller Schiffe vorangestellt, die Post der britischen Royal Mail befördern.

M O N D K A L E N D E R

Heute wandert der zunehmende Mond durch ein ganz besonderes Zeichen: Die Fische. An solchen Tagen hängen wir gerne unseren Träumen nach und sind für alles Gute und Schöne im Leben aufgeschlossen. Besonders ausgelassen sind wir dabei nicht, sondern genießen vor allem vertraute Gespräche unter guten Freunden sowie stimmungsvolle und harmonische Stunden mit dem Partner.

W E L L N E S S W E T T E R

Auf ins Wochenende! Bei solch herrlichen Wetter darf der Samstag mit einer längeren Tour beginnen. Also früh raus aus den Federn und die verwunschene Stimmung mit den morgendlichen Nebelfeldern genießen. Diese dürften sich bald auflösen und eine klare Sicht mit viel Sonnenschein ermöglichen. Entsprechend der Jahreszeit ist es in der Früh noch ziemlich kühl, also macht sich eine wärmere Jacke – auch für die kühleren Abendstunden – ganz gut. Wer tatsächlich den ganzen Tag unterwegs sein will, sollte auch an genügend Proviant denken: Fruchtschnitten, Obst, Kaminwurzeln und ein Stück Käse lassen sich gut transportieren und schmecken unterwegs gleich doppelt so gut!

E R O T I K B A R O M E T E R

Die heiteren Wetterreize wirken stimulierend, der Mond in den Fischen fördert unser Fingerspitzengefühl: Die schöne Zeit aufregender Herbstromane kommt voll in Gang! Verkriechen Sie sich also nicht, sofern Sie noch keinen Partner oder Partnerin haben, denn ganz von selbst wird wohl niemand an Ihre Türe klopfen.

Doch auch wer sich bereits in festen Händen befindet, wird heute einen innigen Abend erleben können: Die idyllischen Herbstabende erwärmen jedes Herz und erlaubt ist was gefällt. Denken Sie sich also eine vielleicht auch gewagte Überraschung für Ihr Herzblatt aus und handeln Sie, wenn es soweit ist, ganz einfach ganz spontan.

F Ü R S K Ö P F C H E N ...

Noch heute wird in vielen Regionen der Welt eine uralte Erfindung angewandt,
die es dem Menschen ermöglicht, durch Wände zu schauen.

Wie heißt diese Erfindung?

L Ö S U N G D E S V O R T A G E S ...

Die Zahlenreihe ist in alphabetischer Reihenfolge geordnet.

(Das Rätsel war: Noch etwas Mathematisches – oder doch nicht?)

Nach welchem Prinzip ist die folgende Zahlenreihe geordnet? 8, 3, 1, 11, 5, 9, 6, 7, 4, 10, 2, 12)