

NETZHAUT

Das letzte große Abenteuer



Katharina Borcherts Kolumne

Flugreisen sind eines der letzten großen Abenteuer für Menschen, denen Bungee-Springen zu sehr auf die Wirbelsäule geht, und die aufgrund der schwierigen sanitären Bedingungen nicht zu Fuß durch die Mongolei laufen möchten. Fliegen ist zwar sicherer geworden seit Lindbergh, aber es erfordert mehr Verzicht auf Privatsphäre als die letzte Big-Brother-Staffel.

Dank penibler Gepäckkontrollen weiß man, welche Unterwäsche der Geschäftsmann eingepackt hat (Feinripp, weiß, mit kurzem Bein). Und zu Stoßzeiten kann man ganze Herden freilaufender Großstadtnomaden auf Strümpfen durch die Abfertigungshalle stapfen sehen, während ihr Schuhwerk inspiziert wird. All das hat man auf sich genommen – wegen der Sicherheit.

Doch jetzt geht es ans Eingemachte. Zumindest in den USA, wo Flughafenmitarbeiter nun Computer-Festplatten, Handys oder MP3-Player durchsuchen dürfen. Und zwar ohne einen begründeten Verdacht. Sie können Firmendokumente studieren und bei Bedarf Kopien machen. Betriebsespionage wird bald wohl auch ohne Hightech-Equipment à la James Bond auskommen. Frustrierte Angestellte, mit einem Datenstick bewaffnet, genügen da schon. Von privaten Dokumenten ganz zu schweigen. Man muss ja nichts zu verbergen haben. Aber man darf verbergen wollen. Sein Innerstes nämlich und dessen digitale Zeugnisse.

Katharina Borchert ist die bekannteste deutsche Bloggerin (www.lyssas-lounge.de) sowie Chefredakteurin der Online-Redaktion „Der Westen“.

GETESTET

Ein Bio-Trinkbrei ist ungenügend

Produkt	Note	Preis pro Päckchen oder Flasche
Alnatura Apfel und Banane mit Hafer Trinkbrei (Alnatura)	sehr gut	0,95 €
Sunval Trinkbrei Apfel-Banane (Naturwarenladen)	sehr gut	0,99 €
Hipp Frucht & Getreide Apfel-banane (Hipp)	gut	1,15 €
Hipp Bio-Trink-Mahlzeit Vanille (Hipp)	ausreichend	1,00 €
Hipp Bio-Trink-Mahlzeit Erdbeere (Hipp)	ungenügend	0,93 €

Quelle: Öko-Test-Magazin 5/2008

Zweimal „sehr gut“, einmal „gut“, einmal „ausreichend“ und einmal „ungenügend“: So hat das Öko-Test-Magazin Bio-Trinkmahlzeiten bewertet.

Die Tester kritisierten, dass einigen Trinkmahlzeiten oder Trinkbreien im Test eine Zuckerart oder Aromen zugesetzt wurden, und dass sie zu kalorienreich sind.

HAUSHALT

So gelingt eine Frühjahrs-Terrine

Ein süßer Traum aus Rhabarber und Erdbeeren – Wer keine Terrinenform hat, kann eine Kuchenform benutzen

Von Günter Ognibeni,
Konditormeister und Pâtissier
aus Braunschweig

Für dieses Rezept brauchen Sie eine Form, die etwa 25 Zentimeter lang, 7 Zentimeter hoch und 10 Zentimeter breit ist. Wenn Sie keine Terrinenform haben, können Sie auch eine Kuchenform verwenden.

Biskuitkapsel: Schlagen Sie 2 Eigelbe mit 25 Gramm Zucker gut schaumig. Dann 2 Eiweiß mit 25 Gramm Zucker zu Schnee schlagen und mit 25 Gramm Mehl und 30 Gramm Weizenstärke unter die Eigelbe ziehen. Achten Sie darauf, alles nur leicht unterzuheben, sonst fällt die Masse zusammen.

Legen Sie ein Backblech mit Papier aus, und verteilen Sie die ganze Masse dünn auf dem Papier. Dann bei 200 Grad Celsius schnell backen.

Nachdem es ausgekühlt ist, ziehen Sie das Papier ab. Wenn Sie eine Kuchenform verwenden, legen Sie die Form mit Backpapier aus und zuerst einen Biskuitstreifen auf den Boden legen, danach die Seiten.

Der Sahnekrem: 4 Blatt Gelatine (Profiformat 23 Zentimeter lang) in kaltem Wasser einweichen. 300 Gramm Rhabarber und 100 Gramm Zucker aufkochen und durch ein Sieb passieren. Die Gelatine ausdrücken und in den heißen Rhabarber einrühren.

4 Eigelbe mit 100 Gramm Zucker und dem Saft einer Zitrone im Wasserbad cremig schlagen. Vorsicht: Nicht kochen, weil das sonst Eigelb gerinnt. Dann im kalten Wasser bis auf Blutwärme kalt rühren.

250 Gramm Sahne steif schlagen



Die Terrine aus Erdbeeren und Rhabarber ist nicht nur lecker, sondern auch schön anzusehen. Foto: Günter Ognibeni,

und vorsichtig unter die Eigelbe ziehen. Wenn der Rhabarber anfängt zu stocken, den Rhabarber unter die Sahne ziehen und die Hälfte in die mit dem Biskuit ausgelegte Form schütten.

Eine Reihe Erdbeeren in die Mitte der Form legen und den Rest der Rhabarbersahne einfüllen. Danach alles für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zerkleinern Sie anschließend eine

Schale Erdbeeren mit dem Pürierstab, und schmecken Sie sie mit Zucker und etwas Erdbeerkör ab.

Wenn die Terrine abgesteift ist, die Enden mit einem warmen Messer einschneiden und stürzen. Danach zieht man das Papier ab und schneidet mit einem Messer, welches man vorher in heißes Wasser taucht, etwa 2 Zentimeter breite Steifen ab. Die einzelnen Stücke werden mit dem Erdbeerpüree serviert.

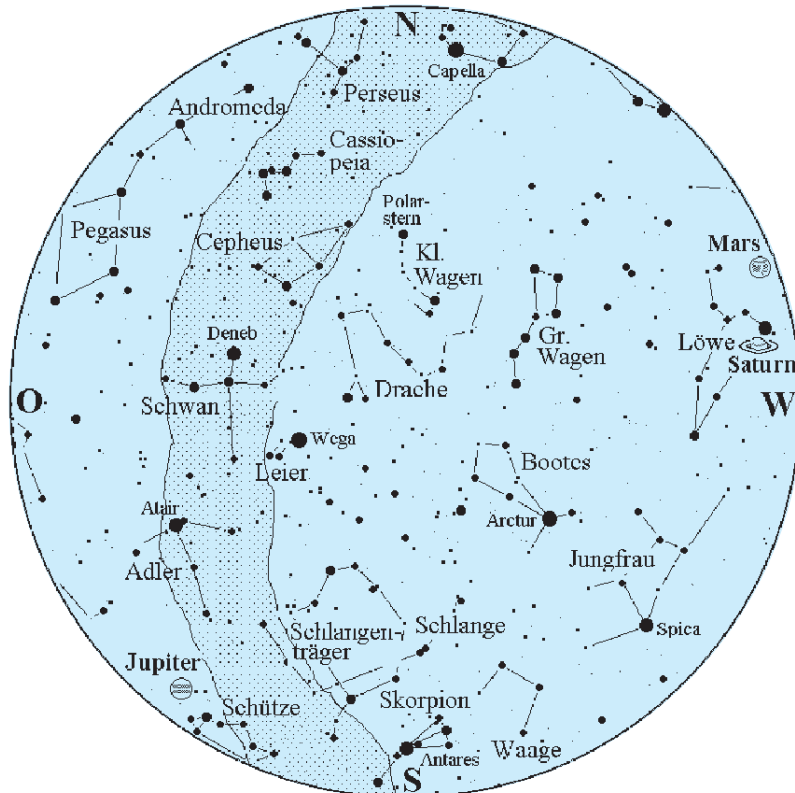
ZUTATEN

Für die Biskuitkapsel: 2 Eigelbe, 25 Gramm Zucker, 25 Gramm Mehl, 30 Gramm Weizenstärke.

Für den Sahnekrem: 4 Blatt Gelatine (Profiformat 23 Zentimeter lang), 300 Gramm Rhabarber, 100 Gramm Zucker, 4 Eigelbe, 100 Gramm Zucker, Saft einer Zitrone, 250 Gramm Sahne, Erdbeeren, etwas Erdbeerkör.

AKTUELL

Der Sternenhimmel im Juni: Jupiter ist das hellste Gestirn



Von Dirk Schlesier,
Planetarium Wolfsburg

Am 21. Juni um 0.19 Uhr ist Sommeranfang, die Sommersonnenwende. Bis dahin werden die Tage länger. Danach nimmt die Tageslänge wieder ab.

Erst gegen Mitternacht wird es nun richtig dunkel, doch einige helle Sterne können schon in der Dämmerung wahrgenommen werden. Dazu zählen die Spica im Sternbild Jungfrau und der rötliche Arktur im Sternbild der Bootes. Sie sind am Abendhimmel im Südwesten aufzufinden. Tief im Süden leuchtet der rötliche Antares im Skorpion. Antares ist ein roter Riesenstern. Von der Erde aus gleicht er dem roten Mars.

Deshalb ist das griechische Wort für Mars – Ares – ein Teil des Sternennamens.

Die großen Planeten Jupiter und Saturn sind gut zu beobachten. Saturn entfernt sich vom hellen Stern Regulus im Löwen. Viel schneller bewegt sich der rote Mars vom Krebs in den Löwen. Am 8. Juni bildet die Mondsichel mit Regulus, Saturn und dem sich nähernden Mars einen bemerkenswerten Anblick tief am Westhorizont. Jupiter ist das hellste Gestirn der Nacht. Seine Aufgänge verlagern sich in die erste Nachthälfte. Am Monatsende geht der größte Planet des Planetensystems wenige Minuten nach Sonnenuntergang auf und kann dann die gesamte Nacht beobachtet werden.

BUCHTIPP

Wie schaffe ich es, mein Leben zu ändern?

Leicht verständlich und unterhaltsam will Robert Betz Wege zeigen, wie der Leser sein gesamtes inneres Potenzial ausschöpfen und ganzheitliches Lebensglück gewinnen kann. Demnach besitzt jeder Mensch einen Schrank voller „alter Schuhe“ – verstaubte Denk- und Verhaltensmuster und Gewohnheiten, die sich unbewusst eingenistet haben und eigentlich nur noch Hemmschuhe sind. Dazu zählt der Autor unter anderem: Perfektionismus, chronischen Zeitmangel oder das Gefühl, sich für andere aufopfern zu müssen.

Mit konkreten Fragen will der Autor den Leser zu einer radikal-ehrlichen Bestandsaufnahme seines eigenen Lebens führen und Schritt für



Robert Betz:
Raus aus den alten Schuhen,
Integral Verlag,
272 Seiten,
17,95 Euro.

Schritt Lösungen anbieten. So soll der Leser etwa mit sich selbst und seiner Vergangenheit Frieden schließen, Gedanken Wirklichkeit werden lassen, Schmerz in Freude verwandeln oder eine neue Wahl treffen und die eigene Wahrheit leben.

Zu dem Buch gibt es eine CD mit einem Vortrag von Robert Betz zum Thema.

GESUNDHEIT

Was kann ich gegen Harninkontinenz tun?

Harninkontinenz ist noch immer ein Tabuthema. Dabei leiden mehr als sechs Millionen Menschen unter Harninkontinenz. Es ist eine lästige und oft sehr unangenehme Erkrankung, die sich durch unkontrollierten Verlust von Urin aufgrund von Störungen des Harnwegsystems äußert.

Die Gedanken der betroffenen Menschen drehen sich ständig nur um dieses Thema. Die alltägliche Stressbelastung ist dadurch sehr hoch. Dieser Verlust von Lebensqualität muss nicht sein.

Oft liegen die Ursachen in übermäßigen Stress und erhöhter körperlicher Belastung. Teilweise gepaart mit einer Überaktivität des Blasenmuskels, verursacht durch eine schwache Beckenbodenmuskulatur, schwache Schließmuskeln im



Dr. Sayed
Tarmassi,
Praktischer Arzt,
Braunschweig

Harnröhrenbereich oder einer hormonellen Veränderung. Konsultieren Sie Ihren Arzt und lassen Sie sich in einem gemeinsamen Gespräch die aktuellen Therapiemöglichkeiten erläutern.

Das können zum Beispiel spezielle krankengymnastische Übungen zum Training der Beckenmuskulatur, hormonelle Medikation oder andere Naturheilverfahrensmethoden sein.