

NETZHAUT

Virtuelle Sicherheit



Katharina Borcherts Kolumne

Die britische Regierung, der Diskussionen um den Irakkrieg überdrüssig, möchte jetzt lieber mit virtueller Sicherheit punkten. Kinder und Jugendliche sollen künftig besser vor Sexualstraftätern geschützt werden, wenn sie sich online in sozialen Netzwerken wie My-Space über Musik, Schule oder eben auch Sex austauschen. So weit so lobenswert.

Der konkrete Plan ist allerdings so praxisfern, dass er den Verdacht nahe legt, die britischen Gesetzgeber würden allesamt zu dem Typus Internetnutzer gehören, der sich „das Internet“ morgens von seiner Sekretärin ausdrücken und zum Kaffee vorlegen lässt. Der Plan sieht nämlich vor, dass etwa 30 000 bekannte Sexualstraftäter ihre Mailadresse der Polizei bekannt geben müssen. Diese gibt sie dann an die Betreiber großer Netzwerke weiter, die dann wiederum den Zugang zu der Plattform für den Nutzer sperren sollen.

Allerdings bekommt man online anders als in der nicht ausdrückbaren Welt da draußen an jeder Ecke kostenlose Mailadressen zuhauf, und so ziemlich jeder mir bekannte Mensch hat mindestens fünf mehr oder weniger regelmäßig genutzte Adressen, die Hälfte davon mit heiteren Pseudonymen wie SuperheldBerlin@irgendwas.de. Deshalb sollen Straftäter absolut alle ihre Mailadressen melden oder sie riskieren, für bis zu fünf Jahren in den Knast zu wandern.

Leider erklärt der Gesetzgeber nicht, warum sich jemand, der genügend kriminelle Energie aufbringt, um Kinder zu missbrauchen, an derartige Auflagen halten sollte, wenn sie zu umgehen doch so furchtbar einfach ist. Aber man kann Journalisten und Wähler mit der Diskussion eine Weile erfolgreich von anderen politischen Debakeln ablenken. Quod erat demonstrandum.

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

GETESTET

Wecker simuliert Sonnenaufgang

Produkt	Note	Preis pro Stück
Wake-up Light HF 3451 (Philips)	gut	73 €

Quelle: Öko-Test-Magazin 3/2008

Als „gut“ hat das Öko-Test-Magazin den Wecker „Philips Wake-up Light“ bewertet.

Das Besondere an dem Gerät: In der letzten halben Stunde vor dem Wecken steigt die Lichtintensität langsam an. Wenn es hell ist, setzt wahlweise Vogelgezwitscher oder ein Piepton ein. Das Öko-Test-Magazin kritisierte allerdings die elektrischen Wechselfelder, die der Wecker erzeugt.

So gelingt ein Riesen-Steak zum Vatertag

Das Fleisch wird in einer Gewürzmischung gewendet – Vor dem Braten auf Zimmertemperatur erwärmen lassen

Von Daniel Schmidt, Chef de Cuisine im Restaurant „The Grill“ im Ritz Carlton Hotel Wolfsburg

Die meisten Väter freuen sich am Vatertag sicher über ein ordentliches Stück Fleisch. Es muss ja nicht immer Bratwurst sein. Wir zeigen, wie Steak gebraten wird.

Bei diesem Gericht sollten Sie besonders auf eine gute Fleischqualität zu achten. Ich selbst habe lange danach gesucht. Fündig geworden bin ich beim Freesisch Weideochsen.

Bevor mit dem Braten begonnen werden kann, sollten die Steaks Zimmertemperatur erreicht haben, daher rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Dies ist aufgrund der kurzen Bratzeit wichtig.

Die Pfefferkörner sowie die Koriandersamen zerdrücken und durch ein feines Sieb passieren. Dabei das feine Pulver entfernen, da es zu scharf ist. Die Steaks salzen und in der Gewürzmischung wenden.

Eine Pfanne erhitzen, das Öl hinzufügen und ebenfalls erhitzen. Anschließend das Steak je nach gewünschter Garstufe anbraten.

Für die Sauce Béarnaise alle Zutaten außer der Butter in eine hitzefeste Schüssel geben und in einen Topf mit köchelndem Wasser stellen. Die Ingredienzien miteinander aufschlagen, so dass eine dicke Schaum entsteht, von der Kochstelle nehmen und langsam die geklärte Butter einrühren. Hier ist es wichtig, die Sauce nicht noch einmal aufkochen zu lassen, da sie sonst gerinnt.

Die Pommes Frites in der Friteuse oder im Ofen herstellen. Das Gericht mit dem frischen Feldsalat anrichten. Guten Appetit!

Getränketipp: Restaurantmanager Daniel Bär empfiehlt als Getränk dazu zum Beispiel ein frisches, regionales Bockbier.



Bei solch einem Steak schlägt fast jedes Männerherz höher.

Foto: Bernward Comes

ZUTATEN

Für das Fleisch:

- ▶ 4 Steaks vom Freesisch Ochs aus dem Rücken à 500 Gramm,
- ▶ 30 Gramm gemischte Pfefferkörner,
- ▶ 30 Gramm Koriandersamen,
- ▶ etwas Salz,
- ▶ etwas Olivenöl,

- ▶ 4 Schälchen Feldsalat,
- ▶ etwas Sherry Dressing,
- ▶ Pommes Frites.

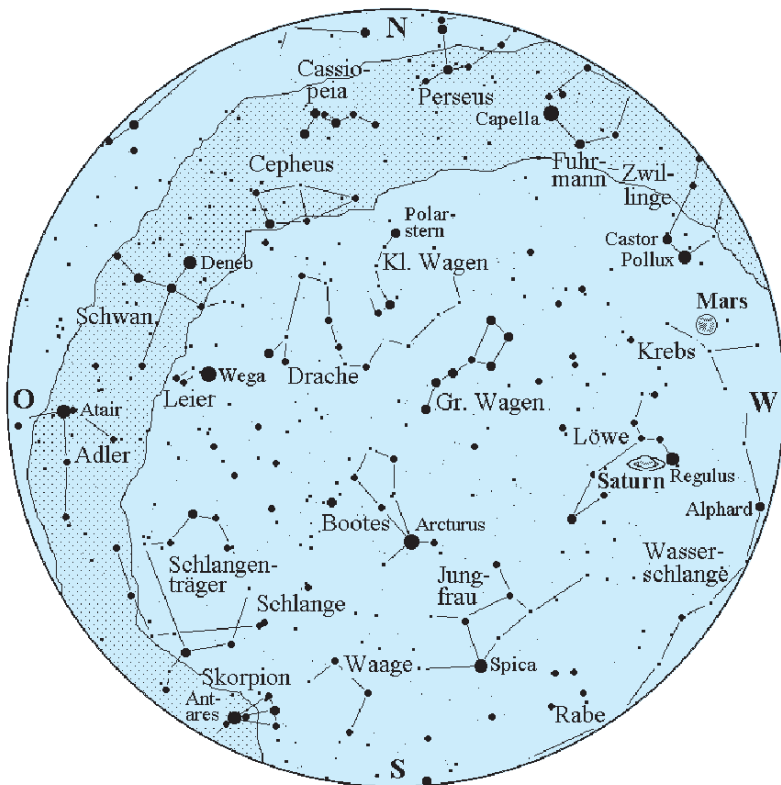
Für die Sauce Béarnaise:

- ▶ 2 frische Eigelb,
- ▶ einen Esslöffel Weißwein,

- ▶ einen Teelöffel Estragonessig,
- ▶ einen Esslöffel gehacktes Estragon,
- ▶ einen Esslöffel Wasser,
- ▶ etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle,
- ▶ 100 Gramm geklärte Butter in Würfeln geschnitten.

AKTUELL

Merkur am Frühlingshimmel – Die Sterne im Mai



Von Dirk Schlesier, Planetarium Wolfsburg

Im Gegensatz zu den vielen hellen Sternen des Winters zeigen sich am Frühlingshimmel wenige helle Sterne. Zu ihnen zählt der rötliche Arktur im Bärenhüter. Man findet ihn mit Hilfe des Großen Wagens. Dieses Sternbild steht jetzt hoch über uns. Der Deichselbogen des Wagens führt uns zum Arktur und weiter zu Spica, dem Hauptstern in der Jungfrau. Zusammen mit Regulus, dem hellsten Stern im Löwen, bilden sie das große Frühlingsdreieck.

Tief im Südosten ist der Skorpion mit dem ebenfalls rötlichen Antares aufgegangen. Weitere Sternbilder

dieser Jahreszeit sind unauffällig, einige nehmen eine große Fläche am Himmel ein. Dazu gehören Herkules, Schlange und Schlangenträger.

Im Mai sind im Laufe der Nacht bis auf die Venus alle mit bloßem Auge sichtbaren Planeten zu sehen. Merkur bietet die beste Abend-sichtbarkeit des Jahres. Er kann in der ersten Maihälfte eine reichliche halbe Stunde nach Sonnenuntergang tief im Nordwesten in der Abenddämmerung gefunden werden.

Die Mondphasen:

- ▶ Neumond: 5. Mai
- ▶ Erstes Viertel: 12. Mai
- ▶ Vollmond: 20. Mai
- ▶ Letztes Viertel: 28. Mai

Info: www.planetarium-wolfsburg.de

TIERE

Soll ich ein Hundehalsband oder ein Hundegeschirr benutzen?

Seit Jahrhunderten werden Hunde mittels Leine an Halsbändern geführt. Es gibt Halsbänder aus Leder, Stoff, Goretex oder Metall. Mit einer festen Halsumfang-Einstellung oder zum begrenzten Zusammenziehen.

Die modern gewordenen Geschirre sollen den Zug am Hals verhindern, der angeblich Halswirbelsäulen- oder gar Kehlkopfschäden bewirken kann.

Völliger Unsinn aber guter Werbetrick, denn Geschirre sind natürlich teurer als Halsbänder. Der vertikale Zug am Geschirr trifft die Wirbelsäule am Übergang Brust- zur Lendenwirbelsäule an einer extrem gefährdeten Stelle. Zudem wird bei Anspannung der Brustkorb – und damit das Herz – heftig komprimiert.



Dr. Rolf Gramm, Tierarzt in der Region

miert. Schlittenhunde ziehen am Geschirr horizontal, der gern angeführte Vergleich ist also falsch. Ein Geschirr ist nur sinnvoll im Auto zur Befestigung am Sicherheitsgurtsystem, sofern der Hund nicht im Transportkasten mitreist.

Hundehalter müssen ihren Hund führen und nicht der Hund den Halter.

GESUNDHEIT

Warum sind Vitalstoffe wichtig für den Körper?

Mit den Wirkungen von Vitalstoffen, dem täglichen Bedarf und ihrer therapeutischen Anwendung befasst sich die orthomolekulare Medizin. „orthos“ (griechisch = richtig) und „molekular“ (lateinisch = Baustein von Substanzen). So sollen Mangelzustände aufgedeckt und die richtigen Bausteine therapeutisch eingesetzt werden, möglichst mit natürlichen Substanzen.

Ein Vitalstoffmangel kann schon vorliegen, wenn Untersuchungen noch normale Werte anzeigen. Hinweise können Anfälligkeit für Infekte, nervöse Beschwerden, schlechtes Allgemeinbefinden oder nachlassende Leistungsfähigkeit sein. Ernsthafte Mangelsymptome treten meist erst nach langer Unterversorgung auf. Ein Mangel kann von einseitiger



Dr. Sayed Tarmassi, Praktischer Arzt, Naturheilverfahren, Chiropraxie, Akupunktur, Braunschweig

Kost kommen, von beeinträchtigter Aufnahme durch den Darm, von einer Stoffwechsel-Störung, besonders aber bei großer Belastung oder Krankheit. Der Körper wird anfällig für Infekte und chronische Krankheiten. Belegt ist, dass ein Mangel an Vitalstoffen die Entstehung von Rheuma, Aderverkalkung, Herzleiden, Nierenschwäche, Darmerkrankungen und Krebs fördert.