

Mittwoch, 10. Oktober 2007

immernoch Trainingspause

Heute ist Tag 11 der Trainingspause. Meine Muskeln haben sehr lange nicht glauben können das ich wirklich pausiere und taten in der erste Woche fast ohne an Intensität zu verlieren weh - so als hätte ich Sport gemacht. Weitestgehend in den Beinen, ein bisschen aber auch in den Armen und an anderen Körperstellen. Aber langsam lässt dieses Gefühl (ich würde ja Schmerz schreiben, aber so intensiv ist es nun auch wieder nicht) nach. Kleinere Belastungen wie die Arbeitsfahrten im Schneckentempo oder das Streichen am letzten Wochenende wirkten bislang noch körperlich stärker nach als sie das nach meinem Empfinden tun sollten. Wirklich "erholt" fühle ich mich eigentlich auch noch nicht, wobei ich nicht genau weiß, wohin mich diese Pause führen soll, wie sich das anfühlt, wenn der Körper sich ausreichend regeneriert hat.

Dafür fehlt mir inzwischen das Radfahren! Heute Morgen musste ich mich schon ein wenig zusammenreißen, um nicht schneller zur Arbeit zu fahren. Das wurde nicht grad besser, als ich auch noch von so einem ganz normalen Stadtradbewerberholt wurde ;)

Samstag wären 2 Wochen Pause rum. Halte ich so lange noch durch? Halte ich noch länger durch? Schaff ich es überhaupt noch bis dahin? Ich weiß es nicht... Freitag hab ich frei und überdenke einen Sporttag. Oder wenigstens schwimmen gehen? Samstag/Sonntag sind die Kinder weg, renoviert hab ich jetzt, was mach ich denn sonst bloss mit meiner Zeit? ;)

Okay, ich könnte einfach das tun, was ich schon eine ganze Weile mache. Seit das Studium rum ist und ich nicht mehr das ständige schlechte Gewissen Namens "Du musst aber noch lernen!!!" im Nacken sitzen habe: Ich verschwende meine kostbare Zeit an Computerspielen... Baphomets Fluch 3 (amüsant aber ohne Komplettlösung wäre es mir an der einen und anderen Stelle zu nervig gewesen), Thief 3 und Splinter Cell (beides nett aber dieses ständige Rumschleichen nervte mich in beiden Spielen nach einer Weile), Cultures (Aufbastrategie mit niedlichen Wuselmannchen, kommt an das Niveau von Anno oder Siedler keineswegs heran, macht aber trotzdem furchtbar viel Spaß) und ich bin einfach nicht in der Lage, dieses Spiel wieder auszumachen! Furchtbar! ;), Heros of Might & Magic 3 (älteres, langwieriges, rundenbasiertes Spiel mit einer für heutige Verhältnisse unglaublich schlechten Grafik - was aber dennoch sehr viel Spaß macht und noch mehr Zeit raubt) und nun auch noch Black & White, was seit Jahren darauf wartet, daß ich mal die Zeit finde, es zu spielen. Die habe ich nun und es gefällt mir gut, hier Gott zu spielen. Die Steuerung ist etwas ungewöhnlich, ein bisschen innovativ und ein bisschen nervig. Manches gefällt, das Wunder über bestimmte Mausbewegungen erzeugen zum Beispiel (man "schreibt" mit der Maus einfach bestimmte Zeichen für bestimmte Wunder) oder das Loslassen eines Gegenstandes/Wunders, in dem man mit der Maus "schüttelt". Die Bewegung über das Land in dem man mit der Hand Gottes sich darüber hinwegzieht ist meiner Meinung nach eher nicht so toll gelungen. Der Tempel mit seinen dreidimensionalen Speicherplätzen gefällt, weil's einfach mal was anderes ist, das andauernde "Füttern" der Gläubigen ist dafür einfach nur nervig. Genauso wie das ständige "Death"-Geschrei, wenn ein Bürger stirbt. Und das tun sie andauernd, meist einfach aus Altersschwäche...

Mir fällt auf, daß all die von mir genannten Spiele alt bis ganz alt sind... Was wohl beweist, daß ich mich in den letzten Jahren wenig für diese Art des Zeitvertreibs interessiert hab. Oder das ich alt geworden bin ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 12:32

Donnerstag, 4. Oktober 2007

iiiiieh! LÄ,,USE!!!

Na, kribbelt und kitzelt es schon Ä¼berall? Mir schon. Meine Tochter kam letzten Freitag mit KopflÄ¼usen nach Hause. Genauer gesagt: letzten Freitag haben wir die LÄ¼use gefunden. Eine erwachsene Laus und etwa 5 LÄ¼usebabys, dazu noch ein paar Nissen (LÄ¼useeier). Ich bin ja froh drum, daÄ¼ ich es diesmal so schnell bemerkt habe, als meine andere, grÄ¼ssere Tochter vor zwei Jahren LÄ¼use hatte (die vierte Klasse scheint sich hier zu einem Klassiker fÄ¼r LÄ¼usebefall zu entwickeln), bemerkte ich es erst, als es auf ihrem ganzen Kopf schon krabbelte (*boah* mich kribbelt sogar beim Schreiben Ä¼berall!).

Es ist mir ein RÄ¼tsel, daÄ¼ wir eine dermaÄ¼en fortgeschrittene Gesellschaft wenigstens behaupten zu sein, aber so etwas triviales wie LÄ¼use nicht in den Griff bekommen. Ganz im Gegenteil, diese entwickeln immer mehr Resistenzen gegenÄ¼ber den herkö¼mmlichen LÄ¼usegiften, so daÄ¼ zumindest hier in Hannover-DÄ¼hren von bestimmten Mitteln schon abgeraten wird. Die nutzen nix mehr, sagt man (gehÄ¼rt hab ich das in einer Arztpraxis wie auch von diversen anderen "LÄ¼useeltern").

Meine Eltern behaupten, daÄ¼ es so viel LÄ¼usealarm in meiner Kindheit nicht gegeben hÄ¼tte, sie erinnern sich aber (im Gegensatz zu mir) auch an eine LÄ¼usebehandlung, irgendein blaues (?) Zeug, was lange auf den Haaren blieb... Vielleicht wird heute aber auch einfach hÄ¼ufiger gewarnt (das Schild "Ein Kind hat KopflÄ¼use" an der KindergartentÄ¼r war beinahe Standard). Und doch ist es noch immer ein Tabuthema, viele Eltern verschweigen LÄ¼use, schon allein um sich kein Attest vom Arzt holen zu mÄ¼ssen um das Kind wieder in Kindergarten oder Schule schicken zu kÄ¼nnen. Dabei haben LÄ¼use gar nichts mit Hygiene zu tun, angeblich fÄ¼hlen sie sich auf frisch gewaschenen KÄ¼pfen und Kopfhaut sogar wohler. LÄ¼use sind schnell und rasen so beim Kuscheln und spielen einfach so und ohne sich Ä¼ber gesellschaftliche Grenzen Gedanken zu machen von Menschenkopf zu Menschenkopf. Allerdings wartet eine Laus aufs Erwachsenwerden, bevor sie ihren Wirtskopf verlÄ¼sst. Am wohlsten fÄ¼hlen sie sich direkt an der Kopfhaut bzw. da im SchlÄ¼fen-, Ohr- und Nackenbereich (der WÄ¼rme wegen).

Wer LÄ¼use hat, kratzt sich hÄ¼ufig am Kopf, weswegen mich Menschen, die sich am Kopf kratzen, inzwischen sehr nervÄ¼s machen (es juckt schon wieder ;)). Das liegt daran, daÄ¼ LÄ¼use sich vom Blut der Kopf ernÄ¼hren und beim Beissen (Ä¼hnlich der MÄ¼cke) ein gerinnungshemmendes Sekret aus seinen SpeicheldrÄ¼sen in die Wunde gelangt. Das lÄ¼st Ä¼ber eine allergische Reaktion dann den typischen Juckreiz aus.

Wir nutzen zur LÄ¼usebekÄ¼mpfung Infecto Pedicul (*1), ein LÄ¼usegift aus der Apotheke, was angeblich LÄ¼use und Nissen abtÄ¼tet bzw. so schÄ¼digt, daÄ¼ sie sich nicht mehr fortpflanzen kÄ¼nnen. Wobei ich zumindest bei dem ersten LÄ¼usebefall vor 2 Jahren auch mit diesem Gift nach Tagen noch lebende (Baby-) LÄ¼use auf dem Kopf meiner grÄ¼ßen Tochter fand. Vielleicht waren die aber wirklich geschÄ¼digt, auf jeden Fall waren und sind die Haare extrem lang gewesen, was den Kampf gegen die LÄ¼use nicht grade einfacher macht. Ä¼brigens haben drei von vier Bewohnern in unserer Wohnung extrem lange Haare. Die zur Zeit sehr regelmÄ¼ssig nach neuen LÄ¼usen und LÄ¼useeiern abgesucht werden. Mit einem speziellen LÄ¼usekamm/Nissenkamm, in dem Laus wie Ei angeblich hÄ¼ngenbleibt. Angeblich schreibe ich deshalb, weil ich bei der BekÄ¼mpfung vor zwei Jahren tagelang die Eier mit den Fingern aus den Haaren gezogen habe. Im Kamm blieb da so gut wie nichts hÄ¼ngen! Ich vermutete lange, daÄ¼ man aus dem Stoff, mit dem die Laus ihre Eier anklebt, sicher einen superwasserfesten Klebstoff entwickeln kÄ¼nnte...

Erwachsene LÄ¼use (Ektoparasit *Pediculus humanus capitis*) sind 2 bis 3,5 Millimeter grÄ¼Ùe, leben etwa einen Monat und legen etwa 5 Eier pro Tag. Diese kleben sie direkt an die Haarwurzel, womit man sehr gut sehen kann, ob die aufgefundenen Nissen sehr frisch oder doch schon Ä¼lter sind - je nach dem, wie weit sie von der Kopfhaut entfernt sind. GefÄ¼hrlich sind nur die durchscheinenden Eier nahe an der Kopfhaut; die auffÄ¼lligen, weiÄ¼en Nissen, die mehr als einen Zentimeter von der Kopfhaut entfernt sitzen, sind harmlos, weil leer oder tot. LÄ¼use schlÄ¼pfen nach etwa 8 Tagen und sind nach weiteren 10-12 Tagen geschlechtsreif, was bedeutet, die Behandlung mit dem Gift kann man (in hartnÄ¼ckigen FÄ¼llen) nach etwa 8-10 Tagen noch einmal wiederholen. Sofern man beim ersten Mal alle lebenden LÄ¼use erwischt hat, kann man sich so relativ sicher sein, daÄ¼ zumindest auf dem behandelten Kopf keine weiteren ZÄ¼chtungen entstehen. Weswegen man natÄ¼rlich vor erneuter Fremdansteckung auf dem Schulhof oder Ä¼ber das eigene Kinderzimmer noch immer nicht sicher ist. Es ist bei LÄ¼usebefall immer sinnvoll und nÄ¼tig, die BettwÄ¼sche, HandtÄ¼cher, benutzte Kleidung bei mindestens 40 besser noch 60 Grad zu waschen (ab 40 Grad sterben Nissen wie LÄ¼use), alles gut abzusaugen und alle Stofftiere und alles, was irgendwie LÄ¼use beherbergen kann und nicht in die Waschmaschine darf, in PlastiksÄ¼cken fÄ¼r ein paar Wochen in KarantÄ¼ne zu geben (unser Balkon ist voll davon...). LÄ¼use kÄ¼nnen etwa 2 Tage ohne Nahrung auskommen, aus den Eiern wird etwa nach 10 Tagen eine Laus

schließen (sofern es nicht zu kalt oder zu warm war), rein rechnerisch reichen also 2 Wochen ohne die Lieblingskuscheltiere aus. Alternativ funktioniert zumindest bei manchen, kleineren Gegenständen auch "einfrieren", evtl. befallenes einfach 24 Stunden in die Gefriertruhe legen. Bärchen, Haargummis und Ähnliches muss natürlich auch gereinigt werden (auskochen, einfrieren, wegpacken).

Der Kampf gegen Läuse direkt auf dem Kopf kann neben dem bekannten Läusegift auch auf natürlichere Weise geführt werden. Zum einen natürlich (und in jeden Fall!) mit dem Läusekamm und häufigerem Kämmen (Läuse sind extrem schnell und flüchten schnell in den Schatten, wenn man die Haarsträhnen hochnimmt - ausserdem sind die Babys verdammt klein und ziemlich hell). Außerdem hatte ich beim Kämmen immer eine kleine Schale mit Wasser dabei um gefundene Läuse direkt ersaufen zu können - und bei allem anderen, was nicht identifizierbar war, immerhin sicher zu sein, daß es ertrinkt, sofern es eine Laus ist ;). Weiterhin soll es sinnvoll sein, die Haare mit Essig zu behandeln (Läuse mögen den PH-Wert so gar nicht). Dafür einfach die Haare nach dem Waschen mit purem Haushaltsessig reichlich beträufeln, evtl. noch eine Tüte oder ein Handtuch darüber und schön lange einwirken lassen (30-60 Min.). Danach ausspülen und - wieder - kämmen. Der Essig soll auch helfen die festgeklebten Lauseier einfacher abzubekommen, diese Erfahrung konnte ich (siehe weiter oben) leider nicht machen.

Kokos-, und Sojaöl helfen auch auf natürliche und sehr einfache Weise: die Läuse ersticken und trocknen dann aus (das Öl verklebt ihre Atemwege). Hier gibt es einige (keineswegs günstige) Produkte auf dem Markt: Shampoo und Umgebungsspray. Das Shampoo lässt man einfach 60 Minuten auf den Haaren und wiederholt die Anwendung alle paar Tage. Erscheint mir zumindest sinnvoller als der regelmäßige Einsatz von Giften, gegen die Resistenzen entwickelt werden können.

Hitze mögen Läuse auch nicht, ab 40 Grad sterben sie ab. Deswegen gibt es auch noch den alternativen aber umstrittenen Ansatz, Läuse mit Trockenhauben den Garaus zu machen. Einfach 20-60 Minuten unter der möglichst heißen Haube sitzen bleiben, grade kleinere Kinder werden dies natürlich nicht problemlos mitmachen. Und wie bei allen Läusevernichtungsmethoden muss auch diese hier möglichst wiederholt werden und in den Tagen und Wochen nach dem Befall immer wieder nachgeschaut werden, ob nicht doch etwas überlebt hat.

Ich hoffe hier in Kürze wieder mit dem ständigen Kämmen aufhören zu können. Und das meine jetzt befallene Tochter nicht die gleichen Probleme bekommt wie meine Grosse vor zwei Jahren; da hat mindestens eine Klassenkameradin und Freundin überaus bescheuert reagiert und die anderen halbwegs mit aufgestachelt (es ist nicht grad angenehm den ersten Tag wieder in die Schule zu dürfen, natürlich mit dem Lausfrei-Attest, und Kinder schreiend vor einem weglaufen...)

*1: Die Zeitschrift Köko-Test hat es in einem Produktvergleich im März 2006 Infecto Pedicul zwar als am besten wirksam empfohlen, allerdings nur mit der Note ausreichend, denn die größte Bedenken wegen der giftigen Wirkung auch auf Warmblüter wie den Menschen. Quelle: Wikipedia.de

Geschrieben von Nina in privates um 17:09

Trainingspause!!!

Trainingspause!!!

Bislang hab ich mir sowas wie eine mehrwöchige Herbst-/Winterpause ja immer verkneifen, aber in diesem Jahr brauch ich offensichtlich eine längere Ruhephase. Von einigen krankheitsbedingten kürzeren Aussetzern hab ich selten mehr als 1 oder 2 Tage am Stück keinen Sport gemacht. Und das seit Sommer letzten Jahres, da hab ich mal fast 2 Wochen urlaubsbedingt pausiert. Aber sonst habe ich nur versucht, alle 2-3 Tage mal einen Ruhetag einzuschieben um meinem Körper die Möglichkeit zur Regeneration zu geben. In letzter Zeit habe ich mehr Pausen gebraucht, immer öfter mal einen zusätzlichen und ungeplanten Ruhetag gemacht, weil ich einfach keine Motivation hatte, mich zu irgendwas aufzuraffen. Ich hab grad irgendwie keine Kraft mehr. Und im Moment nicht mal wirklich Lust. Normalerweise macht mir der Gedanke an eine mehrwöchige Pause eher angst, inzwischen gefällt er mir sogar. Zwei Wochen schaff ich das. Die meisten "Experten" sprechen eher von vier Wochen Winterpause. Aber ich muss es ja nicht gleich überleben ;)

Zwei Wochen nur Rekom-Radfahren (also langsam und kurz - nur die Arbeitsstrecken), bisschen Gymnastik und nicht viel mehr... und danach gibts erstmal eine ganze Weile nur Ausdauertraining (lang aber wenig intensiv). Radfahrend und laufend, bis dahin hab ich dann wohl auch meine Sporteinlagen. Nach mehreren Jahren der festen Vorsätze habe ich mir endlich ein Rezept dafür geholt und hoffe mit diesen auch längere Strecken ohne Knieprobleme laufen zu können.

Äberigens bin ich in diesem Jahr schon etwas Äber 8000 km radgefahren und fast 500 km gelaufen. Durchschnittliche Wochenleistung 14 Stunden Sport, ca. 210 km Rad, ca. 12 km laufen, Rest Schwimmen/Rudern/Alternatives.

Heute, am Tag 5 der Trainingspause tun mir meine Bein- und Armmuskeln noch immer ein wenig weh. So als hätte ich Sport gemacht. Dafür haben sich meine Knie, die in letzter Zeit mal wieder etwas stärker und häufiger kleinere Probleme gemacht haben, fast völlig erholt. Noch fehlt mir der Sport auch nicht sonderlich, ich kompensiere den Mangel mit Arbeit und Computerspielen (seit mein Studium vorbei ist, habe ich keine gute Ausrede mehr, um mich von süchtig machenden Spielen fernzuhalten ;). Allerdings fühle ich mich irgendwie fett... Und sogar meine Tochter meinte, dass ich in der Pause jetzt sicher etwas "pfändiger" werden würde. NEIN! WEHE!

Geschrieben von Nina in sportliches um 10:24

Dienstag, 2. Oktober 2007

EU-Pläne zur Vorratsdatenspeicherung

Wie hiess und heisst es doch immer so schön? Gegen die Terroristen und Grosskriminelle, einzelne und nur wenige Straftäter brauchen wir... nein, ich meine mal nicht die Online-Durchsuchung, heute "nur" die IÄngst von der EU verabschiedete und ab dem nächsten Jahr auch in Deutschland einzuführende Vorratsdatenspeicherung. Gespeichert werden dann für 6 Monate alle Telefonverbindungen, alle Internetverbindungen (IP-Adressen der Inhalte und des Abrufenden), E-Mails und SMS-Nachrichten. Alles (noch?) ohne den Inhalt der Kommunikation, aber auch so lässt sich schon ein wunderschönes Bild über einen Menschen, seine Vorlieben, seine Kommunikationspartner erstellen. Aber keine Sorge, hören die besorgten Bürger immer wieder, es soll in dieser Datensammlung ja nur in Einzelfällen nach bestimmten Verdächtigen gesucht werden. In Einzelfällen? Da hörten sich die kürzlich beim ORF aufgetauchte ETSI-Dokumente aber ganz anders an (ETSI = European Telecom Standards Institute). Hierbei handelt es sich um die technische Standardisierung vom Data-Mining in den Verkehrsdaten aller Telefonieteilnehmer. Das bedeutet: In naher Zukunft können normierte Vollsuchen samt dem Einsatz von "Wildcards" über den gesamten Datenbestand von Telekommunikationsverkehrsdaten gefahren werden.

Dies ist selbstverständlich - noch? - in den meisten EU-Staaten illegal. Was auch in dem ETSI-Dokument angemerkt wird. Autoren der beiden Dokumente sind übrigens Geheimdienstmitarbeiter.

Der kommende ETSI-Standard schreibt genau das fest, was Datenschützer stets befürchtet und die damit befassten Politiker - egal welcher Partei - stets bestritten haben.

Schade, dass sich - außer dem ORF - bislang keine Medienanstalt für dieses Thema interessiert.

Statt dessen ist unser Innenminister mit seinem wöchentlichen Sonntagsinterview mal wieder zu lesen und zu hören: Schöuble: "Ich mache den Menschen gar keine Angst.", ebenso wie sein mindestens ähnlich paranoider Kollege, der EU-Justizkommissar Franco Frattini, der das Internet - natürlich im immerwährenden Kampf gegen den Terrorismus - stärker überwachen und von illegalen Inhalten säubern will. Wie das funktionieren soll weiß auch in der EU-Ratskommission niemand so genau (vielleicht war Herr Schöuble ja wegen solchen Details am vergangenen Wochenende in China ;)).

Wie sicher die mit großen Worten zur Datensicherheit eingeführten Datensammlungen vor späteren Begehrlichkeiten wirklich sind, zeigt die EU-Ratskommission grad mal wieder ziemlich deutlich:

Genauere Kontrolle von Reisenden, eine schärfere Überwachung des Internets, eine Verknüpfung von Datenbanken und deren umfassendere Auswertung sind einige Kernelemente des Frattini-Plans.

Dabei werden Tabus gebrochen. Als europäische Datenbanken wie das Visa-Informationssystem (VIS) oder die Fingerabdruck-Kartei für Asylbewerber einst beschlossen wurden, sollten die dort gesammelten Angaben ausschließlich für den jeweiligen Zweck genutzt werden. Nun will Frattini sämtliche Sammlungen vernetzen. "Die Idee dabei ist, alle Hilfsmittel zusammenzuführen und die vorhandenen Technologien besser zu nutzen", erklärte der Kommissar.

Quelle und mehr auf www.heise.de

Wir sind Europa... Und haben ja nichts zu verbergen. Außer unseren Daten, unserer Privatsphäre und unserer persönlichen Freiheit...

Weitere Links zum Thema:

ETSI-Pflichtenheft: Geheimdienste verleiben sich gerade Vorratsdatenspeicherung ein

EUweiter Austausch von DNA und Fingerabdrücken

Stoppt die Vorratsdatenspeicherung

Geschrieben von Nina in informelle Selbstbestimmung um 10:12