

Montag, 28. April 2008

Ein Trackball für Mausschubser mit Handgelenksproblemen

Nach Monaten Handgelenksschmerzen (samt "Knackgeräuschen" im selbigen), die immer dann besser wurden, wenn ich Urlaub hatte und immer schlechter wurden, wenn ich arbeiten musste, hab ich mir vor 3 Wochen einen Trackball (Logitech) gekauft. 45 Euro die es wirklich wert waren! Die Schmerzen sind weg, der Mauszeigerbewegungskomfort ist in etwa wie bei einer guten Maus, der "Spieleffekt" an dem Ball ist dafür irgendwie größer :D. Apropos spielen, das geht damit auch, ich hab mit dem Trackball grad Two Worlds durchgespielt.

So etwas kann ich jedem Menschen mit Handgelenksproblemen nur weiter empfehlen. Wobei ich damit alternative Mäuse im Allgemeinen meine, nicht unbedingt diesen einen Trackball von Logitech. Es gibt tatsächlich so einiges, von einer Art "Joystick", über Trackballs mit Daumen- oder Mittelfinger-Ballführung oder das Pen Tablet (vor Jahren - vor den optischen Mäusen - mein heißgeliebter Favorit).

Am Allerliebsten hätte ich jedoch etwas, was ich noch nirgends zu kaufen gesehen habe: eine Art Handballenauflage an der Tastatur, die mittig einen Trackball integriert hat (ich habs nur mal mit Tasten gesehen, Tasten zur Maussteuerung?). So bräuchte ich meine Hände nicht immer aus der 10-Finger-Tipphaltung nehmen, nur um den Mauszeiger woanders hinzuschubsen (was ja nun manchmal leider nötig ist, auch wenn vieles ohne Maus und mit Shortcuts bzw. Tab o.Äh. funktioniert).

Was bei mir nur leidlich funktioniert hat, war das Umerziehen auf die linke Hand als Maushand. Geht auch, aber sobald es schnell gehen muss oder stressig wird, klebe die Maus doch schwubbdiwubb wieder an der rechten..

Geschrieben von Nina in privates um 22:19

Samstag, 5. April 2008

Das erste Mal

Das erste Mal

Heute war ich in einem Fitness-Studio. Das erste Mal in meinem Leben. Zu Weihnachten hab ich bei einer hannoverschen Zeitung einen Gutschein für eine 10er Karte gewonnen und seit dem schiebe ich die Einlösung von diesem vor mir her... Gut, ich hatte ja auch gesundheitliche Gründe, wollte nicht mit einer Kniebandage vershandelt da hin um dann nur einen Teil der Geräte nutzen können. Vor allem sträubt sich in mir aber immer etwas, wenn es darum geht, Sport vor anderen / mit anderen zu machen. Zu wenig sportliches Selbstbewusstsein...?! Und der Gedanke in einem Fitness-Studio von lauter Leuten begafft zu werden, hat mir gar nicht gefallen. Andererseits hat es mich ja schon sehr gereizt, auch wenn ich vieles auch ohne ein teures Studio mache. Radfahren, laufen, rudern, Krafttraining mit Hanteln und Bändern, Gymnastik und wenn die Zeit es erlaubt (in letzter Zeit viel zu selten :() auch noch schwimmen. Alles meistens einmal die Woche, Radfahren beinahe jeden Tag... Und auch wenn ich offensichtlich keinesfalls ein irgendwie genetisch bevorzugter Sportler bin, von einem absoluten Schlaffi hab ich mich weit entfernt.

Und trotzdem, es kostete Überwindung, den Gutschein endlich mal einzulösen (meine Ausreden waren allerdings langsam auch mal alle). Alleine wollte ich (zumindest beim ersten Mal) auch gar nicht, meine Gutscheine kann ich aber auch anderen zur Verfügung stellen. Also nahm ich mir heut Verstärkung, meine frisch gekaufte "Fitness-Studio-Tasche" (*hrhr*) und den Gutschein um mich der Herausforderung zu stellen.

Es war auch gar nicht schlimm! Ganz im Gegenteil, es hat sehr viel Spaß gemacht. 30 Minuten aufwärmten am Crosstrainer, 60 Minuten Krafttraining an sehr vielen Geräten und 30 Minuten laufen zum Abschluss. Meine Arme tun jetzt, 1-2 Stunden danach, schon so weh, daß ich sie kaum aufrecht am Laptop halten kann ;).

Das Publikum war recht gemischt, von Kraftfreaks über Tussen bis zu ein paar älteren Damen und Herren. Beobachtet oder irgendwie gestört fühlte ich mich von niemandem. Und obwohl ich immer dachte, daß grade am Wochenende viele Leute ins Studio gehen, war es überhaupt nicht voll.

Sobald ich mich wieder bewegen kann, geh ich da wieder hin! Wobei ich bezweifle, daß ich allzuoft Gelegenheit haben werde. Arbeit und Familie belegen schon einen nicht unerheblichen Teil meiner Zeit...

Geschrieben von Nina in sportliches um 15:53

Donnerstag, 3. April 2008

Das Bundesverfassungsgericht hat entschieden:

Das Bundesverfassungsgericht hat entschieden:

1: zum Thema Online-Durchsuchungen:

Das Bundesverfassungsgericht hat am 27. Februar 2008 das nordrhein-westfälische Gesetz zu Online-Durchsuchungen gekippt; es hält ein Ausspähen von Computern aber unter bestimmten Bedingungen für verfassungsgemäß. In der Entscheidung der Verfassungsrichter betonen diese ein neues Grundrecht zum Schutz digitaler Kommunikation: –das Grundrecht auf Gewährleistung der Vertraulichkeit und Integrität informationstechnischer Systeme–.

"Die heimliche Infiltration eines informationstechnischen Systems, mittels derer die Nutzung des Systems überwacht und seine Speichermedien ausgelesen werden können, ist verfassungsrechtlich nur zulässig, wenn tatsächliche Anhaltspunkte einer konkreten Gefahr für ein überragend wichtiges Rechtsgut bestehen." Vor die Online-Durchsuchung wurde ein Richtervorbehalt gesetzt .

Damit bekommen die paranoiden Politiker und Kriminaler leider genau das, was lautstark immer gefordert wurde: ein paar wenige Gelegenheiten, bösen "Terroristen" auf die Rechner zu gucken. Vorausgesetzt, es bestehen ausreichende Verdachtsmomente. Allerdings sind die Grenzen sehr eng gesteckt. Wie eng, wird sich in naher und ferner Zukunft noch zeigen. Auch bleibt die größte Schwierigkeit auf Seiten der Technik. Wer wirklich etwas zu verbergen hat, wird dies auch zu sichern wissen (z.B. indem das Internet nur vom Internet-Cafe aus oder mit Live-CD-Betriebssystemen, in die sich kein Trojaner dauerhaft einnisten kann, benutzt wird) . Einen Universal-Bundestrojaner wird es vermutlich niemals geben; sobald dieser irgendwo enttarnt wurde, wird es von Gegenmaßnahmen nur so wimmeln. Zumal es ja auch keine Universal-Sicherheitslücken gibt, mit denen sich so ein Schädling überhaupt einnisten kann. Hier bleibt weiterhin offen, wie sich die Ermittler die technische Umsetzung vorstellen. Das Verschweigen und Ausnutzen grober Sicherheitslücken in den üblichen Betriebssystemen kann kaum im Interesse des Volkes sein, die Zusammenarbeit mit den Herstellern von Betriebssystemen und häufig genutzten Anwendungen erscheint auch eher wie Fiktion. Bleibt noch die Zusammenarbeit mit den Internet-Zugangsp Providern, die –einfach geschrieben – den –Bundestrojaner– in dem restlichen Datenverkehr des Verdächtigen verstecken. Aber auch dies muss nicht unbedingt von Erfolg gekrönt sein und die Kosten all solcher Versuche einen Rechner zu infizieren, dürften extrem groß sein.

Bleibt mir nur die Hoffnung, dass die technischen Hürden eine Nutzung dieser Möglichkeit einer –heimlichen Hausdurchsuchung– weitestgehend verhindern. Und dass die klassischen Möglichkeiten der Polizeiarbeit, die häufig aus Personalmangel (und damit auch Geldmangel) nicht genutzt wurden, wieder in den Vordergrund all dieser Debatten kommen.

Links zum Weiterlesen:

<http://www.heise.de/newsticker/meldung/104125>

<http://www.heise.de/newsticker/meldung/104134>

Geschrieben von Nina in informelle Selbstbestimmung um 18:55