Computerwissen

Videosprechstunde

Tobias Tesch

COMPUTERWISSEN

Der Technik-Butler

Ihr Wegweiser und Problemlöser durch das digitale Alltagsleben

Inklusive PC-Notruf via Telefon und Fernwartung

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie oft erwischen Sie sich dabei, dass Sie am Smartphone oder Computer von etwas völlig anderem abgelenkt werden als Sie eigentlich tun wollten? Seien es Social-Media-Apps oder neue, interessante Webseiten: Zack, die Aufmerksamkeit ist weg! Darunter leidet Ihre Arbeit und auch das soziale Miteinander. Ein guter Freund von mir ist ebenfalls vom Problem der kurzen Aufmerksamkeitsspanne betroffen, möchte aber daran arbeiten. Auf **Seite 4** nehme ich Sie mit und verrate Ihnen, mit welchen einfachen Maßnahmen er seinen Online-Konsum in die richtige Richtung lenken konnte.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen

Mika Baumeister
Mika Baumeister, Chefredakteur

Markus Siek
Markus Siek, Gutachter

Außerdem im Technik-Butler:

Besser, leckerer und schneller kochen: Eieruhr war gestern! Mit neuer Technik werden Sie in der Küche noch schneller – und Ihre Mahlzeiten werden ganz nebenbei auch noch leckerer. Dass Ihre Küche dadurch sauberer bleibt, ist sicherlich auch ein netter Nebenaspekt. **Seite 2**

Handyspeicher voll? So räumen Sie ruck, zuck auf: Wenn Ihr Handy meldet „Nicht genug Speicherplatz vorhanden“, wird es Zeit, Platz zu schaffen! Ich zeige Ihnen, wie Sie „Tabula rasa“ machen, ohne Fotos zu löschen. **Seite 3**

Bild: Amazon

Bild: Northpoint

Kluges Kochen: Diese 3 smarten Küchenhelfer unterstützen Sie

Spaß und Effizienz bei der Zubereitung

Technischer Fortschritt lässt sich auch in der Küche nicht aufhalten: War es früher noch ganz normal, Teller mit der Hand zu reinigen, hat sich der Geschirrspüler inzwischen flächendeckend durchgesetzt. Auch Erfindungen wie der Thermomix erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, trotz des sehr hohen Preises. Ich stelle Ihnen drei günstigere Helfer vor, mit denen Sie beim Kochen Zeit sparen, weniger reinigen müssen und von noch leckereren Mahlzeiten profitieren.

Bild: joyami

Hiermit kochen Sie immer perfekt nach Rezept

Mein Tipp Nummer 1: Mit dem **smarten Display** „Amazon Echo Show" haben Sie Ihr gewünschtes Rezept immer vor Augen, denn das Display hört auf Ihre Stimme. Besonders praktisch ist, dass Amazon Echo Show direkt mit der deutschen Koch-Seite **chefkoch.de** kompatibel ist. Sie können einfach nach Ihrem Rezept suchen und es sich anschließend auf dem Display – natürlich Schritt für Schritt – anzeigen lassen. Sind Ihre Hände mit Öl oder Teig verdreckt, steuern Sie den Echo Show einfach per Stimme.

Das Display ersetzt darüber hinaus Ihre Eieruhr und das Radio: Dank Internetradiofunktion empfangen Sie so ziemlich jeden Sender, den es gibt. Sie sind eher TV- oder Serienfan? Dann lassen Sie sich beim Kochen einfach von Netflix und Co. unterhalten. Das smarte Display gibt es **ab 110 Euro**.

Dieses Gerät ersetzt Ihren Herd – zumindest teilweise

Küchenhelfer Nr. 2: Ein guter, moderner Reiskocher. Dieser erhitzt Ihre Zutaten mit Dampf und leichtem Überdruck, statt nur mit Wasser zu kochen. Mit einem Reiskocher können Sie aber noch viel mehr zubereiten als nur Reis. Sie können etwa Gemüse, Fisch oder Huhn dampfgaren, was mit der üblichen Küchenausstattung schon schwieriger ist. Auch Risotto gelingt kinderleicht. Mit der eingebauten Warmhaltefunktion garen Sie Ihren Eintopf über Stunden. Den Reiskocher bedienen Sie klassisch über die Knöpfe, über eine App-Anbindung können Sie ihn aber auch per Smartphone steuern. Der gut verstaubare Kocher fasst 1,6 Liter und kostet Sie **etwas über 50 Euro**.

So haben Sie immer frische Gewürze griffbereit

Wenn Sie am liebsten mit frischen Gewürzen kochen, kennen Sie das sicher: Im Winter gehen Basilikum, Petersilie, Schnittlauch und Co. aufgrund der fehlenden Sonneneinstrahlung häufig ein. Mit einer Pflanzenlampe verhindern Sie das: Eine leistungsstarke LED leuchtet direkt auf Ihre Kräuter. Die integrierte Zeitschaltuhr sorgt dafür, dass Ihre Kräuter 16 Stunden pro Tag „Sonne" tanken können. Dadurch bleiben die Pflanzen im Sommer-Rhythmus und gehen nicht ein. **Rund 40 Euro** kostet eine gute Lampe.

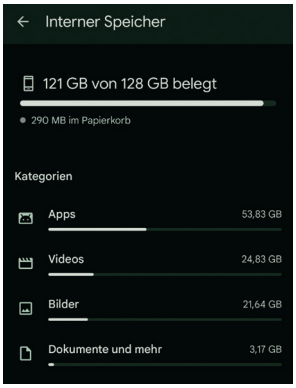
Fazit

Mit Küchenhelfern wie diesen optimieren Sie das Kochen weiter! Smarte Waagen, Mülltonnen und Thermometer können Ihre Küche ebenfalls sinnvoll erweitern.

Ihr Handyspeicher ist voll? So schaffen Sie wieder Platz

Keine Sorge: Ihre wichtigen Erinnerungen bleiben natürlich erhalten

„Nicht genug Speicherplatz“, das hat wohl jeder von uns schon mal auf seinem Smartphone lesen müssen. Kein Wunder, Fotos und Videos, die Sie in hoher Qualität aufnehmen, belegen viel Speicherplatz. Keine Panik: Ihre wichtigen Handy-Fotos müssen Sie im Fall der Fälle nicht löschen. Mit ein paar simplen Schritten können Sie auf Ihrem Handy ganz einfach Speicher freigeben, ohne auf Ihre festgehaltenen Erinnerungen verzichten zu müssen. So geht es ganz einfach.



Screenshots: Mika Baumeister

Android und iOS geben Ihnen klare Hinweise, wo Sie Speicherplatz einsparen können.

Schritt 1: Löschen Sie nicht genutzte Apps

Am einfachsten geben Sie dort Speicher frei, wo Sie es kaum merken: Haben Sie eine Anwendung schon seit Ewigkeiten nicht mehr genutzt, löschen Sie sie doch einfach. Diese Funktion finden Sie bei Ihrem **Samsung-, Google- oder Xiaomi-Handy** unter den Android-Systemeinstellungen. Unter „Apps“ und „Nicht verwendete Apps“ finden Sie die betroffenen Anwendungen. Anschließend deinstallieren Sie die Apps, die Sie nicht mehr benötigen und sparen direkt die ersten Gigabyte Speicher ein. Je rigoroser Sie vorgehen, desto besser: Im Zweifel sind die Apps in wenigen Momenten wieder reinstalliert.

Bei Ihrem **iPhone** gehen Sie dafür in die **iOS-Einstellungen**. Unter „Allgemein“ wählen Sie „App-Store“ aus. Klicken Sie nun „Unbenutzte Apps auslagern“: Damit löschen Sie die Anwendung an sich, aber Ihre Nutzerdaten bleiben erhalten. Installieren Sie die App irgendwann erneut, sind Ihre Daten noch hinterlegt.

Schritt 2: Aktivieren Sie die Cloud-Synchronisation

Alte Fotos und Videos können Sie bei Ihren Android- und Applegeräten automatisch in einen Online-Speicher schieben: Ihre aktuellen Fotos bleiben lokal gespeichert, aber alte Aufnahmen landen automatisch bei den Anbietern Onedrive (Android, **hier herunterladbar**) oder iCloud (Apple, vorinstalliert). Bei beiden bekommen Sie fünf Gigabyte Speicher. Das reicht für mehr als 1.600 Fotos. Läuft der Speicher auch hier voll, kopieren Sie die Bilder einfach auf Ihren Computer.

Schritt 3: Lokale Daten genauer untersuchen

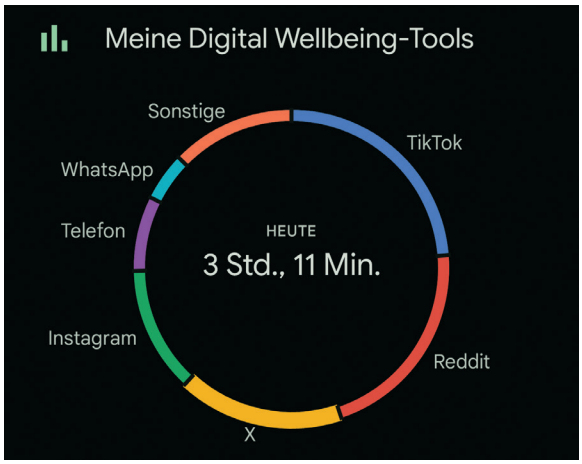
Nutzen Sie die „Offline-Funktion“ einiger Apps, blähen sich diese manchmal übermäßig auf. Hier finden Sie Speicher-Fresser:

- **Spotify:** Haben Sie Playlisten auf Ihr Handy heruntergeladen? Hier kommen schnell einige Gigabyte zusammen. Klicken Sie in der Spotify-App auf Ihr Profilbild (oben links) und wählen Sie unter „Speicher“ auf jeden Fall „Cache leeren“ aus. Spotify zeigt direkt an, wie viel Speicher Sie leeren konnten.
- **Google Maps:** Diese App lädt automatisch Kartendaten auf Ihr Handy herunter, um die Navigation bei schlechtem Netz zu verbessern. Dabei kommen so einige Gigabyte zusammen. Löschen Sie die Karten folgendermaßen: Klick aufs Profilbild (oben rechts) – „Einstellungen“ – „Einstellungen für Offlinekarten“ – „Empfohlene Karten automatisch herunterladen“.

Weniger Zeit vor Handy und PC vergeuden: Diese Apps und Funktionen helfen sofort!

Handy- und Computernutzung sinnvoll reduzieren

„Fear of Missing Out“ oder „FOMO“ heißt es, wenn man unbedingt alles mitbekommen muss und deswegen fast dauerhaft auf Social Media aktiv ist: „Die Angst, etwas zu verpassen“, wird von Facebook, Instagram und Co. aktiv gefördert. Denn: Je mehr Zeit Sie auf einer dieser Plattformen verbringen, desto mehr Geld wird an Ihnen verdient. Ihrer Gesundheit und Ihrem sozialen Umfeld tut das aber gar nicht gut. Mit ein paar kleinen Anpassungen können Sie die Plattformen in die Schranken weisen und sich selbst vor einer Übersättigung schützen.



Screenshot: Mika Baumeister

Zu viel Social Media: Der übermäßige Konsum tut nicht gut. Wellbeing und Bildschirmzeit können helfen.

Computer: So blockieren Sie Ihre Zeitverschwender

Um Zeitfresser-Seiten wie Instagram oder Ihr Lieblings-Spiel an Ihrem Computer einzuschränken, installieren Sie die Anwendung „**Website Blocker**“ mit einem Klick in Ihrem Google Chrome-Browser. Die Erweiterung erscheint in Ihrem Browser oben rechts mit einem grünen Halteverbotsschild. Klicken Sie dort auf **„Go to Options“**, um bei der **„Sites List“** (Liste aller gesperrten Webseiten) die Seiten einzutragen, die Sie nicht mehr so oft besuchen möchten. YouTube, Instagram und Facebook sind bereits voreingestellt. Ihre favorisierte Sudoku- oder Mahjong-Webseite fügen Sie hier hinzu.

Die Anwendung aktivieren Sie, indem Sie noch einmal das grüne Symbol anklicken und **„Start Session“** drücken. Anschließend können Sie pro Stunde nur noch 15 Minuten auf die „verbotenen“ Seiten zugreifen. Die Fokus-Zeiträume können Sie in den Optionen auch individuell verlängern oder verkürzen.

Android: Digital Wellbeing erinnert Sie ans Einlegen von Pausen

In der App „**Digital Wellbeing**“ (digitales Wohlbefinden) sehen Sie aufgeschlüsselt mit welcher App Sie am meisten Zeit verbringen. Unter **„Dashboard“** können Sie sich schnell den App-Timer einstellen: Damit begrenzen Sie die Nutzungsdauer der Programme. Wie lange Sie jede App pro Tag nutzen möchten, legen Sie selbst im 5-Minuten-Takt fest. Möchten Sie die App nach dem Ablaufzeitraum nutzen, geht das – aber erst nach Eingabe eines Passworts. Übrigens: Experten gehen davon aus, dass die Nutzung einer einzelnen App von über 40 Minuten pro Tag zu einer Sucht führen kann.

iOS: „Bildschirmzeit“ schützt Sie vor zu viel Konsum

Beim iPhone navigieren Sie in die Einstellungen und wählen **„Bildschirmzeit“**. Apple zeigt Ihnen auf einen Blick Ihre meistgenutzten Apps. Wählen Sie eine App aus, um den Nutzungszeitraum einzuschränken. Auch hier gilt wieder: Nach Ablauf des Zeitraums können Sie die App erst nach Eingabe Ihres Passworts wieder nutzen.

Linkverzeichnis

Seite 2:
Smartes Display Echo Show:
https://amzn.to/3S5HCaK

Smarter Reiskocher:
https://amzn.to/45JOoWH

Pflanzen-Lampe:
https://amzn.to/3seFsLs

Seite 4:
Website Blocker:
https://kurzelinks.de/sism

Digital Wellbeing für Android:
https://kurzelinks.de/dosg

Lesen Sie alle Beiträge auch online unter:
https://bit.ly/3Gm7BDa

PC-Experten und Servicemitarbeiter sind für Sie da:

PC-Notruf per Telefon und Fernwartung

› **PC-Notruf:** Als Nutzer des Technik-Butlers können Sie sich bei Problemen mit Computer, Smartphone, Tablet kostenlos via Telefon und Fernwartung helfen lassen. Unsere Technik-Experten sind Montag bis Samstag, 8:00–22:00 Uhr per Telefon erreichbar.

› **Computerwissen-Club:** Haben Sie Fragen zu Computer und Technik? Benötigen Sie eine Lösungsanleitung? Dann kontaktieren Sie uns unter https://club.computerwissen.de

› **Online-Veranstaltungen:** Kennen Sie schon die Computerwissen-Video-Shows? Die Online-Sendungen „Wissen Macht Klick“ und „Die Computerwissen Video-Sprechstunde“ sind für Sie als Leser kostenlos! Erfahren Sie mehr und melden sich kostenlos an unter:

www.computerwissen.de/live

› **Kundenservice:** Sie möchten eine Adressänderung durchgeben oder haben eine andere Frage zu Ihrem Abonnement? Wenden Sie sich an unseren Kundenservice. Er hilft Ihnen gern und schnell weiter:

Telefon: +49 228 95 50 190
Fax: +49 228 36 96 480
E-Mail: kundenservice@vnr.de

Impressum: Der Technik-Butler, Computerwissen, ein Verlagsbereich der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG · Vorstand: Richard Rentrop, Bonn, Redaktionell Verantwortliche: Patricia Sparacio · VNR Verlag für die deutsche Wirtschaft AG · Chefredakteure: Mika Baumeister, Markus Siek (v.i.S.d.P.) · Adresse: VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG · Theodor-Heuss-Straße 2–4, 53177 Bonn · Telefon: 0228/9550190, Fax: 0228/3696350 · Eingetragen: Amtsgericht Bonn HRB 8165 · Die Beiträge in „Der Technik-Butler“ wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Sie basieren jedoch auf der Richtigkeit uns erteilter Auskünfte und unterliegen Veränderungen. Daher ist eine Haftung, auch für telefonische Auskünfte, ausgeschlossen. Vervielfältigungen jeder Art sind nur mit Genehmigung des Verlags gestattet. © 2023 by VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau

Computerwissen Live-Sendungen

Seien Sie auch bei der nächsten, interessanten Online-Live-Sendung von Computerwissen mit dabei!

In unserer **„Video-Sprechstunde“** beantwortet Tobias Tesch live die Fragen unserer Leser – Hier klicken und zur „Video-Sprechstunde“ anmelden.

In **„Wissen macht Klick!“** stellt Kaner Eteme Ihnen brandaktuelle Computer- und Technikthemen vor – Hier klicken und gleich zur nächsten Sendung „Wissen macht Klick!“ anmelden.

PS: Jeder Teilnehmer erhält am Ende der Live-Sendung immer ein **Dankeschön-Sofort-Download** im Ratgeber-Format. Dies kann eine Zusammenfassung der Inhalte der Sendung ein, oder Inhalte, die die Informationen der Sendung sinnvoll ergänzen. Hier gleich anmelden und Dankeschön sichern.

Impressum: Computerwissen, ein Unternehmensbereich der VNR Verlag für die deutsche Wirtschaft AG, Theodor-Heuss-Straße 2-4, 53177 Bonn, Vorstand: Richard Rentrop, Bonn, redaktionell Verantwortliche: Patricia Sparacio, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Adresse s.o.