

Computerwissen

Videosprechstunde

- 
-  **1. Kostenlose Frage-Antwort-Sendung**
 -  **2. Gratis für Sie**
 -  **3. Thematisch passende Geschenk-Prämie inklusive**

App-Tipp 1 – NeuroNation: Mit dieser App auf Ihrem Handy bringen Sie Ihr Gedächtnis in Schwung

Herr Schulte, 76 Jahre, ärgert sich: Namen fallen ihm zu spät ein, PINs und Telefonnummern vergisst er. Er wünscht sich ein Training, das Spaß macht, kurz ist und überall funktioniert. Mein Tipp: NeuroNation – eine wissenschaftlich unterstützte Gedächtnistrainings-App mit personalisierten Übungen für Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Logik und Tempo.

Installations-Tipp: Wie Sie die App NeuroNation sicher installieren



Um die NeuroNation-App direkt auf Ihrem Android-Gerät zu installieren, nehmen Sie es zur Hand, öffnen den Browser und tippen die Adresse <https://kurzlinks.de/hfq2> ein. Sie haben ein iPhone? Dann öffnen Sie in Ihrem Browser die Seite <https://kurzlinks.de/kti8>. Tippen Sie jeweils auf **Laden** und **Installieren**. Wie Sie dann weiter vorgehen, erkläre ich Ihnen am Beispiel einer anderen App in meinem Beitrag **Suchen Sie nicht lange: Installieren Sie Apps direkt aus dem Play Store**. Bei NeuroNation funktioniert es genauso. Geben Sie die Adresse <https://kurzlinks.de/vyls> ein und melden Sie sich bei unserem Online-Portal **Computerwissen Plus** an.

NeuroNation-App starten und Ziel wählen

Sobald die App installiert ist, sehen Sie das **NeuroNation**-Symbol auf Ihrem Smartphone.



1. Tippen Sie auf das **NeuroNation**-Symbol, um die App zu öffnen.
2. Auf dem Begrüßungsbildschirm tippen Sie beim ersten Mal auf **Neu anfangen** **A**, später dann auf **Training fortsetzen**.



Tippen Sie auf **Neu anfangen**

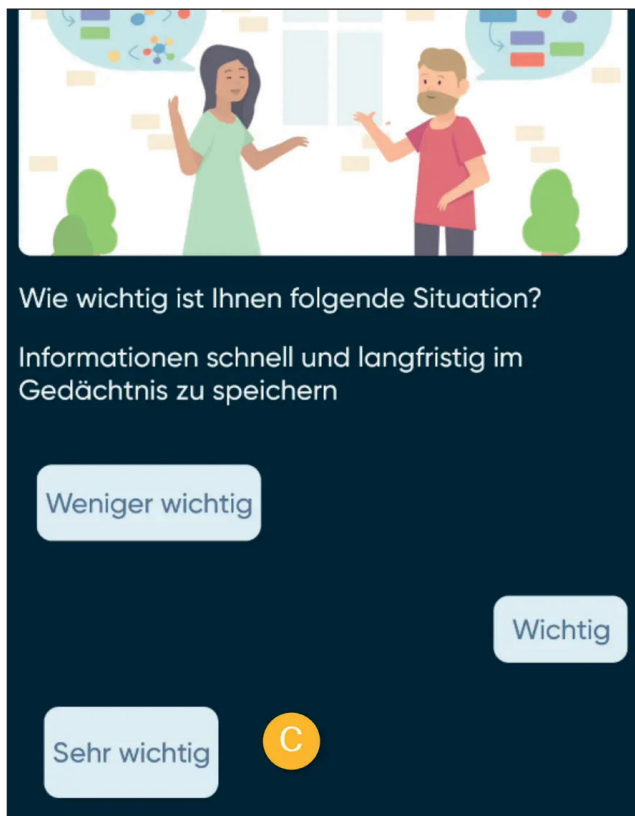
3. Es folgen eine Reihe von Fragen, mit denen sich die App auf Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse einstellt. Zunächst wählen Sie Ihr Ziel: Da Herr Schulte weder studiert noch berufstätig ist, tippt er an, dass er **Im Alltag fit bleiben will** **B**.



Wer schon in Rente ist, tippt auf **Im Alltag fit bleiben**

4. Bei den weiteren Fragen tippen Sie jeweils an, ob Ihnen ein Thema **Weniger wichtig**, **Wichtig** oder **Sehr wichtig** ist **C**.





*Herr Schulte macht sich Sorgen um sein Gedächtnis und tippt daher bei der entsprechenden Frage auf **Sehr wichtig***

Benutzerkonto anlegen

Als Nächstes richten Sie ein Benutzerkonto ein. Das ist verpflichtend, ohne Konto funktioniert die App nicht. Sie können Ihr Konto mit **E-Mail und Passwort** einrichten oder über ein vorhandenes **Google-, Apple-, oder Facebook-Konto**. Wenn Ihnen Datenschutz besonders wichtig ist, nehmen Sie E-Mail und Passwort. Legen Sie mehr Wert auf Bequemlichkeit, dann benutzen Sie eins Ihrer vorhandenen Konten. Bestätigen Sie die **AGB** und die **Datenschutzerklärung**. Tippen Sie auf **Zugang erstellen**.

Anschließend fragt die App Sie, ob Sie Werbung bekommen möchten. Tippen Sie auf **Ich stimme nicht zu**.

Absolvieren Sie den Stärken-/Schwächen-Test

Jetzt ermitteln Sie in einem interaktiven Test, was Sie gut können und was weniger gut. Tippen Sie auf **Starten** **D**. Wie die einzelnen Übungen funktionieren, verrate ich hier nicht, das würde das Testergebnis verfälschen. Der Test dauert ca. 20 Minuten. Nach dem Test tippen Sie noch Ihre Altersgruppe an. Sie können den Test jederzeit wiederholen.



Der Test ermittelt, welche Bereiche Sie trainieren sollten

Die NeuroNation-App passt das Training automatisch auf Ihre aktuelle Leistung an. Zusätzlich kann die App Ihnen regelmäßig Fragen stellen, um sich noch besser auf Sie einzustellen. Wenn Sie das möchten, tippen Sie auf **Aktivieren**.

Ihr erstes Training: kurze Übungen mit klaren Regeln

Jetzt beginnt das eigentliche Gehirntraining. Am Ende zeigt NeuroNation Ihre **Punkte**, bewertet Ihre Leistung und passt die Schwierigkeit an. So bleiben die Übungen fordernd, aber nicht frustrierend.

Vom Arzt verschreiben lassen

Die **Basisversion** der App ist kostenlos und bietet bereits viele Übungen und einen Trainingsplan. Es gibt eine Premium-Version, die 5,90 € im Monat kostet. Aber vielleicht bekommen Sie die ja sogar kostenlos: Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen die medizinische Version verschreibt. Diese wird von den Krankenkassen bezahlt. Und nicht traurig sein, wenn Ihr Arzt nein sagt: Das bedeutet nur, dass Sie geistig topfit sind!

Fazit: Ein kleines Trainingsstudio für Ihr Gedächtnis

Mit **NeuroNation** holen Sie sich ein kompaktes Trainingsstudio für Ihr Gehirn direkt aufs Smartphone. Sie wählen Ihre Ziele, legen ein Konto an und absolvieren täglich kurze, spielerische Übungen. So bleibt Ihr Kopf im Alltag wach und beweglich – ganz ohne Schulbank, dafür mit viel Spaß und klaren Rückmeldungen.

App-Tipp 2 – Just Dance Now: Tanzen macht den Kopf wach – starten Sie in nur 5 Minuten

Herr Fischer (72 Jahre) sucht Bewegung, die auch den Kopf fordert. Tanzen passt perfekt: Sie hören Musik, reagieren sofort, merken sich Schrittfolgen – und der Alltag bekommt Schwung. Die Wissenschaftler sind sich einig: regelmäßiges Tanzen verbessert die geistige Leistung enorm. Und das Beste: Mit dem Spiel „Just Dance Now“ können Sie einfach im Wohnzimmer vor Ihrem PC tanzen!

Tanz-App-Tipp: Just Dance Now

Diese App macht aus Ihrem PC-Bildschirm eine Tanzfläche. Sie brauchen nur Ihren PC, Ihr Smartphone und etwas Platz vor dem Bildschirm. Das Spiel kombiniert PC-Bildschirm und Handy: Auf dem Bildschirm sehen Sie den Tanz. Das Handy halten Sie in der rechten Hand. Achten Sie beim Tanzen vor allem auf die rot markierte Hand des Tänzers **A**.



Tanzen macht Spaß und verbindet körperliche mit geistiger Aktivität – das klappt auch beim Tanzen vor dem PC

Vorbereitungen: Nur 3 Schritte

Schritt 1: Um die **Just Dance Now**-Seite auf Ihrem PC zu öffnen, öffnen Sie auf dem PC Ihren Browser und geben folgende Internet-Adresse ein: <https://www.justdancenow.com/?lang=de>

Schritt 2: Sie haben ein Android-Handy? Installieren Sie die App **Just Dance Now**, indem Sie die folgende Adresse eintippen und den Anweisungen folgen: <https://kurzlinks.de/3l3u>

Oder haben Sie ein iPhone? Dann tippen Sie stattdessen diese Internet-Adresse in Ihren Browser ein: <https://kurzlinks.de/81sc>

Es öffnet sich der jeweilige Play-Store und Sie laden die App herunter.

Schritt 3: Stellen Sie Ihren Laptop so auf, dass Sie ihn gut sehen können, und räumen Sie etwas Platz frei, damit Sie tanzen können. Stellen Sie sicher, dass Ihr Laptop Töne ausgibt, und dass diese hinreichend laut sind, um dazu zu tanzen.

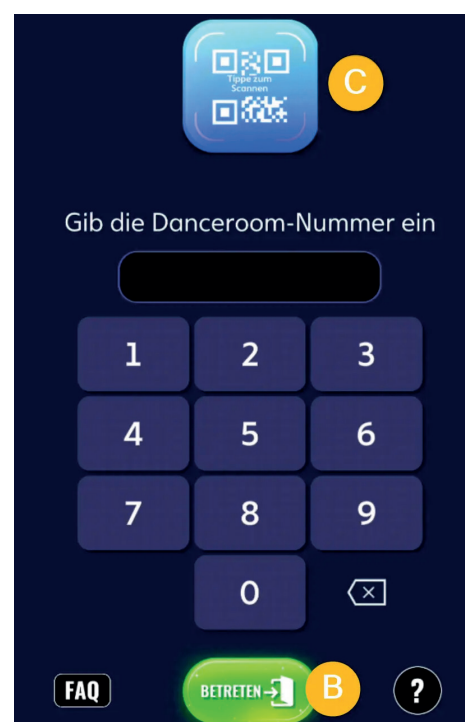
Und nach Schritt 3 machen Sie dann ganz viele Schritte – Tanzschritte! Die verschiedenen Tänze werden in sogenannten **Tanzräumen** präsentiert. Einen solchen sehen Sie jetzt auf Ihrem PC. Als Nächstes verbinden Sie Ihr Handy damit.

Was kostet der Spaß?

Jeden Tag gibt es bei Just Dance Now ein kostenloses Lied. Wenn Sie mehr wollen, können Sie zu Preisen zwischen 49 Cent und 110 € weitere Lieder, ganze Sammlungen oder den kompletten Song-Vorrat freischalten.

Ihr Tanz startet auf Mausklick

Starten Sie die App **Just Dance Now** auf Ihrem Handy. Diese blendet von Tag zu Tag manchmal unterschiedliche Angebote ein. Falls ein solches erscheint, schließen Sie es mit einem Tipp auf das **X** oben rechts. Tippen Sie nun unten auf **Betreten** **B** und anschließend auf die QR-Code-Schaltfläche in der Mitte **C**.



Sie können die Nummer des Tanzraumes mit der Hand eingeben oder mithilfe des QR-Codes einlesen



Auf Ihrem PC-Bildschirm sehen Sie einen großen QR-Code. Diesen lesen Sie jetzt mit Ihrem Handy ein. Sie mögen keine QR-Codes? Dann geben Sie die Nummer, die Sie auf Ihrem PC-Bildschirm unter dem QR-Code sehen, mit der Hand in Ihr Handy ein.

Jetzt können Sie auf Ihrem Handy ein Album wählen und dann ein Lied. Die weiß-grauen Balken zeigen den Schwierigkeitsgrad des Songs: je mehr Balken weiß, desto anspruchsvoller die Schritte. Schließlich tippen Sie auf **TANZEN!**  – und los geht's! Halten Sie Ihr Handy in der rechten Hand und achten Sie auf die farbig markierte Hand Ihrer Spielfigur auf dem PC-Bildschirm. Folgen Sie den Tanzschritten der Figur und insbesondere den Bewegungen der farbig markierten Hand.

Fazit: Bewegung sehen, mit dem Kopf erfassen und sofort mit dem ganzen Körper umsetzen: So schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe! Sie trainieren Ihren Kopf, der die vorgetzten Bewegungen erfasst, umsetzt und an den Körper weitergibt. Und den Körper trainieren Sie gleich mit – auch das ist super für Ihr Gehirn!



Lied auswählen, auf **TANZEN!** tippen, und los geht's!

App-Tipp 3 – Simple Step Counter: So tut jeder Schritt Ihrem Kopf gut

Herr Lehmann, 69 Jahre, geht gern spazieren. Er merkt: Wenn Kreislauf und Muskeln arbeiten, fühlt sich auch der Kopf wacher an. Jetzt möchte er wissen, ob seine täglichen Runden wirklich reichen. Die Lösung: der „Simple Step Counter“, eine kostenlose, schlanke Schrittzähler-App für Ihr Android-Handy.

Schrittzähler installieren

Um den Schrittzähler auf Ihrem Handy zu installieren, öffnen Sie auf dem Gerät die Browser-App und tippen die Internet-Adresse <https://kurzlinks.de/qun9> ein. Sie kommen damit direkt zur App im Play Store.

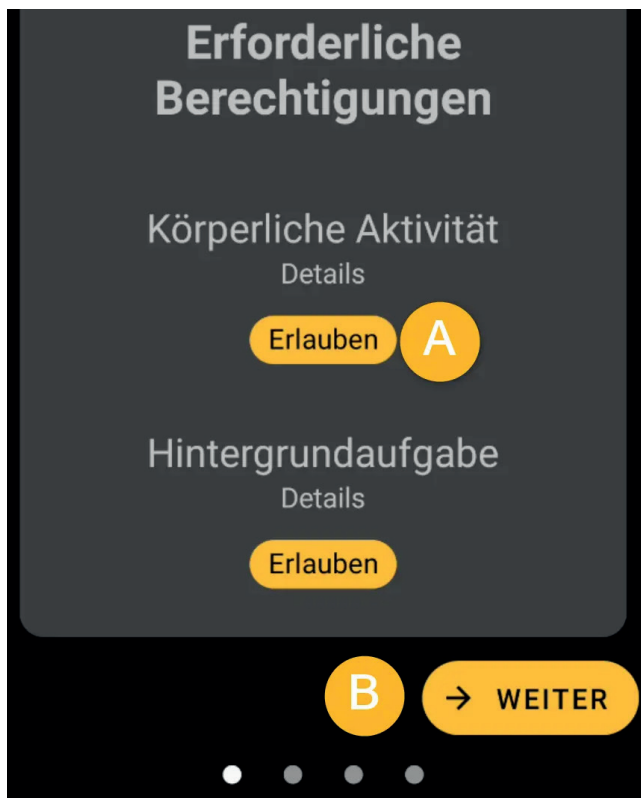
Wie Sie eine App im Einzelnen installieren, lesen Sie in meinem Beitrag **Suchen Sie nicht lange. Installieren Sie Apps direkt aus dem Play Store.** Geben Sie hierfür die Adresse <https://kurzlinks.de/vyls> ein.

Danach können Sie den Beitrag in unserem Online-Portal **Computerwissen Plus** nach Ihrer Anmeldung direkt lesen.

Berechtigungen erteilen

Beim ersten Start fragt die App nach den Berechtigungen **Körperliche Aktivität** und **Hintergrundaufgabe**. Damit werden die im Handy enthaltenen Sensoren für das Zählen der Schritte freigeschaltet. Außerdem muss die App ja die ganze Zeit aktiv sein, damit sie alle Ihre Schritte erfassen kann. Tippen Sie daher bei beiden Be-

berechtigungen auf **Erlauben** **A**. Es erscheint dann eine zusätzliche Abfrage für die gleiche Berechtigung, bei der Sie ebenfalls auf **Erlauben** tippen – insgesamt also 4 Fingertipps. Diese Berechtigungen sind notwendig, sonst kann der Schrittzähler Ihre Schritte nicht zählen. Nachdem Sie die Berechtigungen erteilt haben, tippen Sie unten auf der Seite auf **Weiter** **B**.



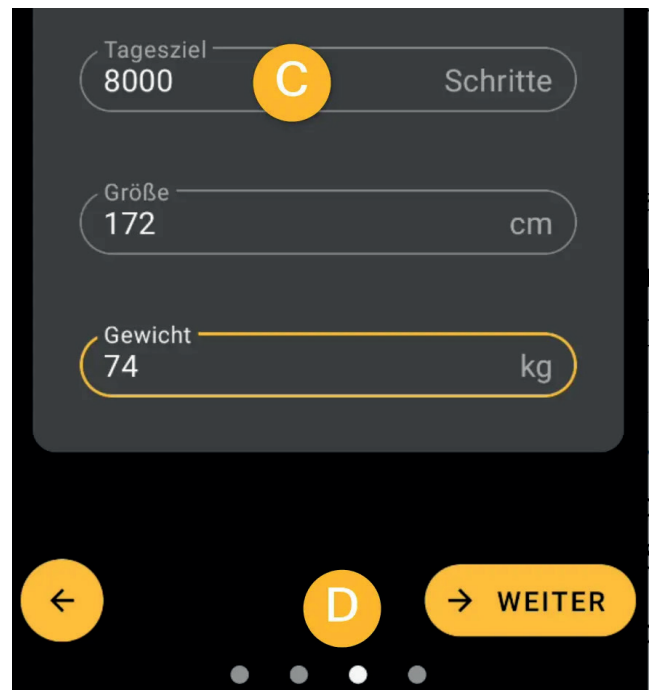
Ohne Berechtigungen geht nichts bei Android

Auf der nächsten Seite fragt die App Sie nach optionalen Berechtigungen. Diese Berechtigungen sind nicht notwendig. Tippen Sie einfach wieder auf **Weiter** unten rechts.

Anschließend werden Sie nach persönlichen Daten gefragt. Wie viele Schritte möchten Sie täglich gehen? Wenn Sie bisher wenig gehen, fangen Sie mit **3000** Schritten an. Sie können sich später nach und nach steigern bis auf **8000 Schritte** **C**. Tragen Sie außerdem Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht ein und tippen Sie dann wieder auf **Weiter** **D**. Mithilfe dieser Daten ermittelt die App, wie viele Kalorien Sie beim Gehen verbrauchen.

Schließlich fragt die App noch, ob sie ein **WIDGET HINZUFÜGEN** möchten. Ein Widget ist ein Bereich auf Ihrem Android-Startbildschirm, der bestimmte Informationen anzeigt. Sie kennen sicher das bekannteste Widget: die Uhrzeit-Anzeige. Wenn Sie Ihre am jeweiligen Tag gelaufenen

Schritte ebenfalls auf dem Startbildschirm sehen möchten, dann tippen Sie **WIDGET HINZUFÜGEN** an.



Wie weit wollen Sie gehen? Tragen Sie zunächst 3000 Schritte ein und steigern Sie sich nach und nach

Und los geht's

Wenn alle Einstellungen erledigt sind, sehen Sie die Hauptseite des Schrittzählers mit Ihren **Schritten von heute** **E**. Die stehen zunächst bei null. Also, worauf warten Sie noch? Handy in die Hosentasche und loslaufen!



Nur 90 Schritte? Ich sollte dringend einen Spaziergang machen!

Fazit: Einfach losgehen – der Zähler macht den Rest

Mit **Simple Step Counter** machen Sie Ihre Alltagsbewegung sichtbar, ohne sich mit Fitness-Armbändern oder komplizierten Auswertungen herumzuschlagen. Sie stecken das Handy in die Tasche, gehen Ihre Runden und sehen abends in wenigen Sekunden, was Sie geschafft haben. So motivieren Sie sich selbst zu regelmäßigen Spaziergängen – gut für Herz, Wohlbefinden und einen wachen Kopf.



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 sein, oder Inhalte, die die Informationen der Sendung sinnvoll ergänzen. [Hier gleich anmelden und Dankeschön sichern.](#)