

BUZZWORD

#Flugscham

Im Urlaub will man die Seele baumeln lassen. Doch da gibt es ein Problem. Ein nagendes Gefühl im Hinterkopf: Fliegen ist gesellschaftlich nicht mehr akzeptiert. Flugzeuge wurden in der Klimaschutzdebatte als große Umweltsünden ausgemacht. Und wenn uns erst einmal bewusst ist, wie schädlich Fliegen für das Klima ist, wird die Vorfreude auf den Fuerteventura-Urlaub schon im Vorfeld getrübt. Wir haben in moralischer Hinsicht versagt. Dem Klima geschadet. Sind Umweltrüpel. Das ist der Moment, in dem die Flugscham einsetzt.

Wie kaum anders zu erwarten, kommt das Wort aus Schweden. Nein – aber ausnahmsweise nicht von Greta Thunberg. Der Begriff „Flygskam“ wurde vom schwedischen Biathleten Björn Ferry geprägt. Ein schwedischer Sender wollte den Olympiasieger nach dem Ende seiner aktiven Karriere nämlich als Moderator verpflichten. Doch der sagte nur unter einer Bedingung zu: Er wollte zu den Sportveranstaltungen, von denen er berichtet sollte, nicht mit dem Flugzeug reisen, sondern mit der Bahn. Jetzt fährt Ferry mit dem Zug quer durch Europa.

Momentan vergeht kein Tag, an dem nicht über Klimawandel, Umweltverschmutzung oder CO₂-Ausstoß gesprochen wird. Das ist auch richtig so. Aber mal im Ernst: Sollen wir wie die Amischen leben? Unser eigenes Essen anbauen, auf Telefon, Fernsehen und Internet verzichten und uns mit Pferdekutschen fortbewegen? Ich sage: Nein. Es geht nicht darum, auf alles komplett zu verzichten, das dem Klima und der Umwelt schadet. Ich habe beschlossen, mich von der #Flugscham frei zu machen. Ich werde im nächsten Jahr in den Urlaub fliegen. Dafür fahre ich mit der Bahn zur Arbeit, lasse nicht unnötig das Licht brennen und koche mein Nudelwasser mit Deckel auf dem Topf.

Denn all das leistet auch einen (kleinen) Beitrag. Wenn jeder seinen persönlichen Weg zu mehr Klimaschutz findet, sind wir schon ein ganzes Stück weiter. Und mal ehrlich: Wenn ich mit einem schlechten Gewissen in den Urlaub fliege, kann ich es gleich lassen. *Vanessa Casper*

HACK & APP

Windows 10: Schnellerer Zugriff

Wer schnell auf wichtige Dateiordner zugreifen will, kann diese bei Windows 10 in die Symbolleiste integrieren. Dafür bewegt man seine Maus nach unten rechts zu einer freien Fläche in der Leiste. Mit einem Rechtsklick bekommt man unter anderem die Option „Symbolleisten“ angezeigt. Bewegt man den Mauszeiger darüber, erscheint der Punkt „Neue Symbolleiste“ – hier lassen sich beliebige Ordner hinzufügen. Häufig genutzte Apps lassen sich wiederum in die Taskleiste unten links anheften. Sofern das Programm geöffnet ist, klickt man dessen Symbol mit Rechtsklick an und wählt „An Taskleiste anheften“.

Das Smartphone als Stimmgerät

Wer ein Musikinstrument spielt, muss dieses früher oder später stimmen. Seit es Smartphones und Apps gibt, ist dazu eigentlich kein separates Gerät mehr notwendig. Doch die Auswahl an Tuner-Apps ist groß. Ein Tipp für Android-Geräte ist die kostenlose App des Entwicklers Matthias Gebauer. Sie trägt den Namen „Stimmgerät Instrument Tuner“, greift im Prinzip nur auf Mikrofon zu und nimmt sich sonst keinerlei Rechte heraus. Zudem ist die Anwendung frei von Werbung, und der Anwender muss keine Tracker dulden.



Von Alena Hecker

Bei Arno Schmidt pasierte es im Urlaub. Am Morgen nach dem Frühstück schaute er im Hotelzimmer auf seine Apple Watch, die unter anderem seine Herzfrequenz messen kann. Zu hoher Puls, meldete die Uhr. Der 48-Jährige öffnete die EKG-App. 30 Sekunden lang legte er den Finger auf einen in der Krone eingelassenen elektrischen Sensor, über den die App ein Elektrokardiogramm (EKG) ableitet. Dann erschien das Ergebnis auf dem Zifferblatt: „Dieses EKG deutet auf Vorhofflimmern hin.“ Dazu die Empfehlung, einen Arzt aufzusuchen.

Dass ihn dieser Warnhinweis erschreckt oder gar in Todesangst versetzt hätte, daran kann sich Arno Schmidt nicht erinnern: „Ich war eigentlich fasziniert.“ Er beendete seinen Urlaub, bevor er richtig begonnen hatte, und fuhr zum nächsten Krankenhaus. Die Diagnose der Apple Watch erwies sich als na-

hezu richtig: Statt Vorhofflimmern hatte der Diplom-Kaufmann aus Essen Vorhofflattern. Den Unterschied können nur Experten erkennen. Es ist ein Glücksfall für den Patienten, weil sich die Erkrankung gut behandeln lässt: Schmidt wird operiert und am darauffolgenden Tag wieder entlassen.

Dank der Apple Watch rechtzeitig zum Arzt

Die Apple Watch als Lebensretter – immer wieder werden Fälle bekannt, in denen die Uhr aufgrund zu hoher Herzfrequenzen Alarm auslöst und Menschen dadurch rechtzeitig zum Arzt gehen. In der bislang umfangreichsten Studie zum Thema hat Apple gemeinsam mit der Stanford-Universität mehr als 400.000 Menschen auf Herzrhythmusstörungen untersucht und dabei den Algorithmus der Uhr mit Langzeit-EKGs verglichen.

Bei 0,5 Prozent der Probanden stellten die in der Apple Watch verbauten Sensoren Herzrhythmusstörungen fest. Etwas mehr als ein Drittel der Teilnehmer, denen die Uhr Unregelmäßigkeiten im Herzschlag attestiert hatte, ließen sich daraufhin untersuchen. 85 Prozent von ihnen bekamen nach anschließender Prüfung eines Arztes tatsächlich Vorhofflimmern attestiert.

Viele merken nicht, dass ihr Herz unregelmäßig schlägt

Vorhofflimmern gilt in Deutschland als Volksleiden. Schätzungen zufolge sind hierzulande bis zu 1,5 Millionen Menschen von der Erkrankung betroffen, das entspricht knapp 2 Prozent der Bevölkerung. Diese Herzrhythmusstörung ist zwar nicht lebensgefährlich, erhöht aber das Risiko für einen Schlaganfall um ein Fünftel. Etwa 30 Prozent der Schlaganfälle hängen mit Vorhofflimmern zusammen. Und das Perfide: Nur etwa ein Drittel aller betroffenen Menschen bemerkt überhaupt, dass ihr Herz unregelmäßig schlägt.

In medizinischen Kreisen werden Wearables wie die Apple Watch mit ihrer Herzfrequenzmessung positiv besprochen. „Jedes Device, das Rhythmusstörungen aufzeichnet, ist sinnvoll“, so Heribert Brück vom Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK). Gerade für diejenigen, die gar nichts von ihren Herzrhythmusstörungen wüssten, sei die Herzfrequenzmessung der Apple Watch gut. „Das kann die weitere Diagnostik in Gang setzen.“

Zu bedenken gibt der Kardiologe jedoch, dass die Apple Watch den Herzschlag nicht kontinuierlich überwacht. Dass die Uhr keine Unauffälligkeiten melde, bedeute darum lediglich, dass der Herzschlag im Überwachungszeitraum unauffällig gewesen sei. „Die Herzfrequenzmessung der Apple Watch ist



Um ein EKG zu erstellen, misst die Apple Watch die elektrischen Impulse, die das Herz zum Schlagen bringen.

FOTO: APPLE

Tech-Konzerne und Gesundheit

Apple ist nicht das einzige Technologieunternehmen mit Ambitionen im Gesundheitsbereich. Google etwa hat mit Verily einen Dienst entwickelt, der datengestützte Ansätze zur Prävention und Therapie von Krankheiten entwickelt. Auch Amazon und Microsoft forschen längst im Gesundheitsbereich.

Doch die Unternehmen beschränken sich nicht nur auf Forschung: So hat Amazon beispielsweise im vergangenen Jahr die US-Versandapotheke Pill Pack übernommen.

eine Erleichterung, aber sie ersetzt nicht die Diagnostik beim Arzt.“

Apple wird zum Gesundheitskonzern

Seit März dieses Jahres ist in Deutschland für die Apple Watch Series 4 auch die EKG-Funktion verfügbar. Thomas Deneke, Sprecher der Arbeitsgruppe Rhythmologie der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DKN), hat das Elektrokardiogramm mehrere Monate lang getestet und hält es für „extrem gut“. Im Interview mit dem Magazin „Stern“ sagte er: „Wir stehen am Anfang einer vielversprechenden Technik. Ich bin hocherfreut, wie gut das EKG aussieht, und glaube, dass wir damit durchaus weiter kommen, was die Strategien bei der Erkennung und Behandlung von Vorhofflimmern angeht.“

Mit der EKG-Funktion fängt Apples Einstieg in den Gesundheitsmarkt gerade erst an: Noch in diesem Jahr will der Konzern neue Gesundheitsfeatures vorstellen. Zusammen mit dem Pharmakonzern Eli Lilly will das Unternehmen zudem herausfinden, ob Daten von der Apple Watch dabei helfen könnten, frühe Anzeichen einer Demenz zu erkennen. „Ich bin sicher, wenn Sie sich in die Zukunft beamen und zurückschauen und sich fragen, was Apples wichtigster Beitrag für die Menschheit war, wird es Gesundheit sein“, sagte Apple-Chef Tim Cook Anfang des Jahres in einem Interview mit dem US-Sender CNBC.

Vertrauen in Gesundheits-Apps ist jedoch gering

Noch ist das Vertrauen der deutschen Bevölkerung in die Gesundheitsexpertise der Internetkonzerne gering. So würden einer europäischen Befragung zur Digitalisierung des Gesundheitswesens zufolge nur 5 Prozent der Bundesbürger auf Hinweise von Gesundheits-Apps auf Basis ihrer Daten vertrauen. 68 Prozent vertrauen hingegen Ärzten, Kliniken und Krankenkassen. Doch gleichzeitig gehen drei von vier Befragten davon aus, dass digitale Lösungen die Diagnose, Behandlung und Prävention von Krankheiten signifikant verbessern können. Und: Viele Deutschen halten die Digitalisierung im Gesundheitswesen für „rückständig“.

Für Arno Schmidt ist die Sache klar. Er hat sich die Apple Watch vor gut einem Jahr zugelegt, weil er es praktisch fand, damit telefonieren zu können, ohne das iPhone in der Hand halten zu müssen. Mittlerweile schätzt er aber auch ihren gesundheitlichen Wert: „Für Leute, die vorbeilastet sind, ist die Uhr in jedem Fall empfehlenswert“, sagt er.



Für die EKG-Messung legt man einen Finger auf die Elektrode in der Uhr-Krone. Nach 30 Sekunden gibt die Apple Watch Auskunft darüber, was sie gemessen hat.

FOTO: APPLE

IM TEST

Eine Switch, die nicht switcht

Nintendos neue Konsole kommt ohne TV-Verbindung oder abnehmbare Controller. Wer sollte sich die Switch Lite zulegen?

Von Benedikt Wenck und Jan Bojaryn

Anfassen nicht möglich: Auf der Gamescom im August präsentierte Nintendo den Besuchern der Spielemesse seine neue Konsole hinter Plexiglas. Das sorgte für Verwunderung: Schließlich will der japanische Videogamehersteller seine Konsole schon am 20. September auf den Markt bringen. Immerhin: Auch hinter Plexiglas hinterließ der Bildschirm der Switch Lite einen guten Eindruck, die Verarbeitung der Konsole wirkte hochwertig.

Doch wird die Neuentwicklung die Kunden überzeugen? Immerhin ist der Vorgänger, die Spielkonsole Switch, auch in ihrem dritten Jahr seit der Markteinführung im März 2017 noch sehr beliebt. Doch mit der

Switch Lite bringt Nintendo nun eine neue Version der Konsole heraus, die nicht mehr „switchen“ kann: Die Nintendo Switch Lite ist eine reine Handheld-Konsole, die sich nicht wie der große Bruder mit dem Fernseher verbinden lässt. Dafür ist sie kompakter und deutlich leichter als die Vorlage. Die Switch bringt mit angesteckten Controllern knapp 400 Gramm auf die Waage, die Switch Lite wiegt mit 275 Gramm rund eine Tafel Schokolade weniger. Das macht sich im Spielen auf der Couch deutlich bemerkbar.

Kleiner, leichter, tragbarer – das geringere Gewicht kommt auch durch ein kleineres Display zustande: Statt 6,2 Zoll wie bei der Switch misst das Display der Switch Lite 5,5 Zoll. Die Auflösung bleibt mit 1280 mal 720 Pixeln gleich. Im Vergleich



Kommt am 20. September auf den Markt: Die Switch Lite. FOTO: NINTENDO

zur ersten Generation der Switch (Modellnummer beginnt mit HAC) soll die Lite auch eine etwas verbesserte Akkuleistung haben. Doch da-

rüber hinaus fehlt bei der Handheld-Konsole alles, was die Switch zur Switch macht: Kunden können sie nicht über ein Dock an den Fernseher anschließen, die Controller lassen sich nicht abnehmen, und auch die HD-Vibration gibt es nicht.

Auch bestimmte Spiele funktionieren nicht mehr, wie etwa „1, 2, Switch“, „Nintendo Labo“ oder „Super Mario Party“ – außer, man kauft sich separat für rund 70 Euro die Joy-Con-Controller hinzu. Nintendo kündigte an, auf den Packungen auszuweisen, auf welcher Konsole die Spiele funktionieren.

Wer soll das nun kaufen? Das Argument für die Switch Lite ist der Preis: In den USA wird die Konsole mit 199 Dollar rund 100 Dollar günstiger sein als die große Konsole. Die Preise für den europäischen Markt

stehen noch nicht fest, Medienberichte sprechen von 229 Euro. Wer lieber unterwegs spielt oder gar keinen Fernseher hat, bekommt so eine günstigere Alternative. Auch als Zweitkonsole im Haushalt kann sich Nintendo die Switch Lite vorstellen.

„Unser ultimatives Ziel ist es, dass nicht nur jede Familie, sondern jede einzelne Person eine Nintendo Switch haben soll“, sagte Nintendo-Chef Shigeru Miyamoto Anfang 2018 in einem Briefing. Die Switch Lite ist dafür ein weiterer Schritt – und im Kurzzeit auf der Videospielemesse Gamescom erfüllt sie ihre Rolle gut. Sie ist leichter und kompakter, fühlt sich aber trotzdem wertig an. Die Nintendo Switch Lite erscheint am 20. September in drei Farben: Türkis, Gelb und Grau. Die reguläre Switch wird weiterhin verkauft.