

## BUZZWORD

#wikiHow

Was die Freizeitgestaltung angeht, sind die Deutschen beständig unkreativ. Zu den drei beliebtesten Hobbys zählen zwischen 2017 und 2019 laut einer Statista-Umfrage „Im Garten arbeiten“, „Shopping“ und „Zum Essen ausgehen“. Nicht sonderlich einflussreich.

Dabei gibt es so viel zu tun – und dank der Tutorial-Website [wikihow.com](http://www.wikihow.com) ist so ziemlich alles kinderleicht zu lernen. In mehreren Schritten und simplen Anleitungen werden hier auch die abseitigsten Aktivitäten ganz einfach im kumpelhaften Du-Geplauder erläutert. Selbst erklärtes Ziel der Website: „Die hilfreichsten Anleitungen der Welt zu erstellen, damit jede Person lernen kann, wie man alles macht.“

Wer sich etwa vorgenommen hat, abseits des Mainstreams religiös zu werden, erfährt im Artikel „Deinen Eltern sagen, dass du Satanist wirst“, wie man sich auf das nahende Gespräch vorbereitet. Minderjährigen rät der Autor etwa: „Es ist vielleicht nicht die beste Idee, deinen Eltern zu sagen, dass du Satanist geworden bist. Wenn du noch bei deinen Eltern wohnst und diese sehr streng oder sehr religiös sind, ist es wahrscheinlich eine gute Idee, abzuwarten.“

Natürlich haben die Wiki-how-Autoren auch gefälligere Themen im Angebot. Laien, die eine Musikerkarriere in Angriff nehmen wollen, wird im Text „Einen Ohrwurm komponieren“ geholfen. Nach dem ersten Teil („Pass im Musikunterricht auf!“) folgt später der Tipp „Klau ruhig ein bisschen“: „Mit nur ein paar leichten Änderungen ist auch eine komplett kopierte Melodie ruckzuck kaum wiederzuerkennen“, heißt es da. Ist der erste eigene Ohrwurm fertig, wird es Zeit zum Text „Ein Popstar sein“ weiterzuklicken.

Auch für den Alltag hält Wiki-how etliche Tipps bereit: Lernwillige erfahren im Textangebot etwa „Death Metal schätzen zu lernen“, „Mit der Zunge pfeifen“ oder „Pornos daheim genießen“. Woher die Autoren selbst ihr Expertenwissen haben, das verraten sie in den Anleitungen leider nicht.

Manuel Behrens

## HACK &amp; APP

## Firefox hilft im Passwortchaos

Wer ohnehin Firefox als Browser nutzt, kann auch die praktische Passwortverwaltung namens Lockwise in Anspruch nehmen. Voraussetzung für die Verwendung von Lockwise ist das Anlegen eines Firefox-Kontos. Darüber können die Zugangsdaten zu Webseiten und Diensten gespeichert und über verschiedene Geräte hinweg synchronisiert werden. Alle nötigen Schritte zur Installation beschreibt Mozilla detailliert in seiner Onlinehilfe. Zur mobilen Nutzung gibt es die Lockwise-App sowohl für iPhones als auch für Android-Smartphones.

## Eine Reise zum Anfang der Zeit

„Big Bang AR“ nimmt seine Nutzer mit auf eine fantastische Reise an den Ursprung des Universums. Interaktiv und mit Hilfe von Augmented Reality erklärt die App, wie vor 13,8 Milliarden Jahren Raum, Zeit und das sichtbare Universum entstanden sind. „Big Bang AR“ wurde von der Europäischen Organisation für Kernforschung (Cern) konzipiert. Die App ist kostenlos für Android und iOS. Allerdings ist sie bisher nur in englischer Sprache verfügbar – wurde dafür von der Schauspielerin Tilda Swinton eingesprochen.

## Meditation mit Mobile Mindfulness

In den App-Stores schießen Anwendungen für Meditation, Yoga und Stressabbau fast wie Pilze aus dem Boden. Sie versprechen mitunter viel. Doch was bringen diese Angebote wirklich?

Von Julia Froolyks

Eigentlich ist das Smartphone ja eher ein Stressauslöser: Ständig bimmelt und klingelt es und verlangt so nach Aufmerksamkeit. Doch das Smartphone kann auch ein Quell der Ruhe sein – zumindest versprechen das zahlreiche Apps, die sich Themen wie Achtsamkeit, Meditation und Yoga widmen.



Mir persönlich gehen Meditations-Apps bislang nicht tief genug.

Eva Kaczor,  
Diplom-Psychologin

Die Suche nach Entspannung steht hoch im Kurs. Das zeigt der weltweite Nachfrageanstieg bei Meditations-Apps, den der Marktanalyst App Annie im Report „The State of Mobile 2019“ verzeichnet. Danach haben Besitzer von Mobilgeräten 2018 dreimal mehr Geld für Gesundheits- und Meditations-Apps ausgegeben als im Vergleichsjahr 2016.

Mobile Mindfulness, also mobile Achtsamkeit, ist zum geflügelten Wort geworden. „Die meisten Menschen sind durch die Anforderungen im Alltag eher mindless, also kopflos, und leben im Autopilot“, meint Ann-Carolin Helmreich, die als Coachin in Berlin arbeitet.

Täglich etwa 30 Minuten zu meditieren schaffen die wenigsten. „Achtsamkeit hilft uns, präsent zu werden und wieder in den Fahrersitz des Lebens zu steigen. Deshalb erfreut sich Mobile Mindfulness immer größerer Beliebtheit“, sagt Helmreich.

## App-Meditation zwischen Tür und Angel

Viele Apps setzen auf kurze Meditationsübungen, die zwischen Tür und Angel, Frühstück und Arbeitsplatz erledigt werden können. Kann das entspannend sein? „Mir persönlich gehen Medi-

tations-Apps bislang nicht tief genug“, meint die Diplom-Psychologin Eva Kaczor aus Berlin. „Generell finde ich, dass Mindfulness-Apps eine tolle Öffnung und super Anwendbarkeit für das Thema geschaffen haben.“

Dennoch geht der Trend zur Achtsamkeit „to go“. Die beliebteste Anti-Stress-Anwendung im August 2019 war laut App-Annie-Auswertung Headspace. Sie zieht mit Minimeditationen auch die Gestressten an, die nicht stundenlang über ihren Geist meditieren können.

„Auch während der Mittagspause können Atemübungen mehr Energie für den restlichen Tag generieren“, sagt Ann-Carolin Helmreich. Und: „Eine kurze Meditation, beispielsweise vor einem schwierigen Meeting, bündelt den eigenen Fokus, macht präsenter und leistungsstärker.“

## Entspannung in den Alltag einbauen

Wer Meditations-Apps in sein tägliches Leben einbaut und regelmäßig davon profitiert, wie Eva Kaczor erklärt: „Die Regulation der Stressreaktion verbessert sich.“

Neben Apps für achtsame Gedankenordnung sind auch solche beliebt, die spezielle Atemübungen anbieten, Calm beispielsweise. Nutzer sollen hier den Stress in kurzen Übungen förmlich wegatmen. Funktioniert das? Ja, sagt Eva Kaczor: „Wir können den autonomen Teil unseres Nervensystems über den Atem beeinflussen.“

Andere Apps arbeiten mit speziellen Klängen. Die sogenannten binauralen Beats sollen per Kopfhörer während der Meditation helfen, sagt Helmreich. „Davon gib'ts in der App Insight Timer eine Menge.“

Aber das Handy als Meditationscoach – kann das gut gehen? Gerade die übermäßige Nutzung von Smartphones steht in Zusammenhang mit Stressbelastung und psychischen Erkrankungen bereits im Jugendalter, wie Psychologinnen der US-Univer-

sitäten San Diego und Florida State in einem Forschungsartikel beschreiben.

## Achtsamkeit geht auch ohne Smartphone

„Natürlich kommt Achtsamkeit auch ohne Handy aus“, sagt Helmreich. Ein langer Spaziergang im Wald, kombiniert mit einer Atemübung, löse etwas aus, das eine App nie erreichen könne. „Es würde auch reichen, sich einen Kalendereintrag zu machen, um täglich Achtsamkeit – beispielsweise beim Gassi-

gehen – zu praktizieren“, sagt die Expertin. Auch Meditations-Apps, die Nutzer kurz vor dem Schlafengehen helfen, liegen im Trend. Sie sollen den Geist etwa durch sanftes Plätschern, singende Vögel oder beruhigendes Meeresrauschen in den Schlaf wiegen.

Andere Apps setzen auf Tiefenentspannung: „Ich finde Apps großartig, die mit Yoga Nidra, dem erleuchtenden Schlaf, arbeiten. Das ist eine Art wacher Schlafzustand. Die Wirkung nach 30 Minuten, sagt man, entspreche sechs Stunden Schlaf“, sagt Psychologin Eva Kaczor. Yoga Nidra sei eine solche App.

## Für Veränderung muss man bereit sein

Doch die Entwickler von Mindfulness-Apps verlangen meist eine Gebühr für den Vollzugriff auf alle Inhalte. „Bevor man ein Abo abschließt, darf man sich die gleiche Frage wie beim Fitnessstudio stellen: Ist das wirklich etwas, was ich bereit bin durchzuführen? Will ich etwas in meinem Leben verändern und eine neue Gewohnheit etablieren? Wer sich durch ein Abo verpflichtet, kann sicher gehen, täglich an die Übungen erinnert zu werden“, erläutert Helmreich.

Wer sich also tatsächlich zutraut, täglich noch mehr Zeit mit dem Smartphone zu verbringen, um dem Stress entgegenzuwirken, findet zahlreiche Mindfulness-Apps für Apple und iOS in den App-Stores.



## Abschalten ohne App

Die Psychologin Eva Kaczor aus Berlin kennt eine komplett kostenlose und App-freie Alternative, um den Alltag abzuschütteln: die sogenannte Box-Atmung. „Tief in den Bauch auf vier einatmen, auf vier ausatmen und dann auf vier den Atem draußen halten.“ Dazu könne man auch die Beine hochlegen. Das Ergebnis: „Nach zwei bis drei Minuten ist man wieder bei sich, fühlt sich ruhiger und leichter.“

RND-ILLUSTRATION

## Tipps zum Schutz vor Erfrierung

Smartphones mögen keine Minusgrade. So bewahren Sie Ihr Smartphone vor dem Kältetod

Von Dirk Averesch

Die Schlüssel links, das Smartphone rechts außen in die Jackentasche – ist doch eigentlich auch egal, wohin man das Telefon steckt, oder? Nein ist es nicht – zumindest im Winter. Denn Kälte ist einer der schlimmsten Feinde jedes Mobiltelefons. Spätestens, wenn das Thermometer Minusgrade anzeigt, sollte man deshalb sein Smartphone möglichst warm verstauen, damit es funktionsfähig bleibt. Darauf weist das Telekommunikationsportal Teltarif.de hin.

Im Normalfall bedeutet das: Das Smartphone bei Kälte möglichst nah am Körper tragen, also Hosens- oder Jackeninnentaschen den Vorrang gegenüber Außentaschen, Rucksäcken oder Handtaschen geben. Oder dem Gerät zur Isolierung

eine Handysocke oder eine – auch vor Schnee und Wasser schützende – Neoprentasche gönnen.

Smartphones mögen gemäßigte Temperaturen: Der Komfortbereich von Akkus liegt ab zehn Grad Celsius aufwärts, erklären die Experten. In diesem Temperaturbereich sei die Leistung fast immer optimal und auch die Ladefähigkeit leide nicht. Geht es unter zehn Grad oder sogar unter den Gefrierpunkt, sinkt die Kapazität des Akkus und damit die Laufzeit des Smartphones dagegen rapide.

Je nach Technologie droht bei Kälte auch Ungemach mit dem Handydisplay. Eisige Temperaturen wirken sich den Angaben zufolge bei Smartphones mit IPS- oder TFT-Bildschirmen aus Flüssigkristallen schneller negativ auf die Einsatzbereitschaft des Gerätes aus als



Allzu lange sollte das Smartphone der Kälte im Winter nicht ausgesetzt sein. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

bei Geräten mit AMOLED-Displays. Diese Technologie arbeitet mit organischen Leuchtdioden, die Kälte besser trotzen.

Ein weiterer guter Grund, elektronische Geräte warmzuhalten, seien die möglichen Folgen eines Temperaturschocks, wenn man mit dem eiskalten Gerät in einen geheizten Raum kommt. Dann kann sich Kondenswasser bilden. Während die Feuchtigkeit außen am Gerät kein Problem darstellt, könne sie im Inneren des Smartphones etwa dazu führen, dass Kontakte am Akku korrodieren – oder noch schlimmere Schäden an der Elektronik anrichten. Ist das Smartphone doch einmal eiskalt geworden, empfehlen die Experten, das Gerät erst einmal nicht zu nutzen und ihm etwas Zeit zum Aufwärmen zu geben.

Auch Schnee bekommt dem Smartphone nicht besonders gut: Wintersportler etwa sollten daher besonders darauf aufpassen, dass ihr Mobiltelefon nicht im Schnee landet. Dieser sei besonders tückisch, weil er sich schnell in allen Öffnungen, Ritzen und Zugängen absetzt. Das daraus resultierende Schmelzwasser dringt dann möglicherweise ins Innere ein und verursacht dort Schäden.

Auch wenn das Smartphone eine Schutzzertifizierung (IP) gegen das Eindringen von Schmutz und Wasser besitzt, sollte man vorsichtig sein, raten die Experten. Die Schutzklassen seien kein Allheilmittel. Ist das Handy aller Vorsicht zum Trotz doch einmal im Schnee abgetaucht, empfehle sich sofortiges sanftes Trocknen.