

TIPPS UND TRENDS

DER KALENDERSPRUCH

„Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.“

Dietrich Bonhoeffer, Theologe und Gegner des Nationalsozialismus, 1906 bis 1945

NAMENSTAGE

Odo, Roman, Karolina, Otto, Leonhard, Gerung, Aldo, Philippine

KRANKENHAUS

Zusatzversicherung lohnt nicht immer

Wer gesetzlich versichert ist und sich vom Chefarzt behandeln lassen oder im Einzelzimmer liegen möchte, zahlt das meist aus eigener Tasche. Eine Zusatzversicherung lohnt sich laut der Verbraucherzentrale Bayern trotzdem nicht immer. Die Leistungen variieren demnach bei den Versicherungen stark: Manche übernehmen keine Kosten für eine Privatklinik, andere zahlen nur einen bestimmten Satz der ärztlichen Honorare. Wenn es nur um das Einzelzimmer geht, ist es teilweise günstiger, den Aufschlag für das Zimmer zu zahlen statt eine Zusatzversicherung abzuschließen, so die Verbraucherschützer. Es empfehle sich zudem, die Zusatzversicherung abzuschließen, solange man gesund ist. Denn Interessenten mit schweren Erkrankungen wie Krebs bekommen nach Erfahrung der Verbraucherzentrale oft keinen Vertrag mehr. Auch das Alter spielt eine Rolle: Je älter, desto höher sind in der Regel die Beiträge. (dpa)

DER BIBELSPRUCH

„Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.“

Psalms 139,5

GEWINNZAHLEN UND -QUOTEN

Lottozahlen: 1, 4, 16, 25, 28, 47
Superzahl: 1
Spiel 77: 3 4 0 5 5 2 7
Super 6: 5 5 0 9 0 3
13er Wette und 6 aus 45:
1, 2, 0, 1, 2, 2, 0, 0, 2, 0, 1, 0, 1
Glücksspirale Wochenziehung:
Endziffern: 5 - 10,00 €
79 - 25,00 €
938 - 100,00 €
8518 - 1000,00 €
64 604 - 10 000,00 €
224 532 - 100 000,00 €
055 298 - 100 000,00 €
Prämienziehung Losnummern:
1 898 655 - gewinnt 10 000,00 € monatlich als Sofortrente
SKL Süddeutsche Klassenlotterie:
Losnummern: 1 1 4 9 8 1 5 - 1 Mio. €
1 4 0 3 8 1 5 - 100 000,00 €
1 4 5 0 5 6 6 - 50 000,00 €
0 8 8 9 0 2 1 - 10 000,00 €
Endziffern: 9 3 6 2 - je 1000,00 €
3 7 - je 200,00 €
Ergänzungszüge:
Losnummer: 1 1 7 7 8 9 2 - 200,00 €

Aktion Mensch:
Supergewinn - 2 Mio. €: 6 0 0 3 9 6 8
Geldziehung: 0 1 3 8 0 1 8
Traumhausziehung: 3 5 3 5 1 0 9
Haushaltsgeldziehung: 2 5 2 6 5 3 0
Rentenziehung: 9 5 9 1 8 1 7,
4 8 6 6 6 3 8
Sofortgewinn: 8 9 9 3 9 1 2
Kombigewinn: 4 7 7 1 4 1 1
Dauergewinn: 9 8 8 4 4 0 6
Zusatzspiel: 6 6 2 7 4
Keno am Samstag: 2, 4, 6, 7, 9, 14, 15,
18, 25, 26, 34, 38, 45, 46, 56, 58, 64,
65, 67, 68
Plus 5: 9 6 5 4 7
Keno am Sonntag: 2, 3, 4, 6, 7, 8, 12,
16, 17, 19, 22, 23, 27, 28, 29, 32, 46,
55, 62, 64
Plus 5: 7 7 0 8 5
Schweizer Lotto:
10, 19, 25, 29, 38, 40 Zusatzzahl: 2
RePlay: 13
Joker: 3 2 9 2 0 4
(Alle Angaben ohne Gewähr)

MENSCHEN UND MEDIEN

NETFLIX

Serie „Skylines“ bekommt keine zweite Staffel



Von der in Frankfurt gedrehten Netflix-Serie „Skylines“ über ein fiktives Hip-Hop-Label wird es keine zweite Staffel mehr geben. Einer der Hauptdarsteller, der Schauspieler **Edin Hasanovic**, hatte auf Instagram ein entsprechendes Video gepostet. „Das sind keine guten Nachrichten. Um es mal auszusprechen: Es geht nicht weiter mit Skylines, leider“, sagte Hasanovic in der kurzen Sequenz. Der Streaminganbieter selbst wollte keine Stellungnahme zum Aus für die Serie abgeben. (dpa)

HOLLYWOOD

Sein Joker-Film stellt neuen Kassenrekord auf



Der Erfolgs-Thriller „Joker“ stellt an den Kinokassen einen weiteren Rekord auf. Die düstere Charakterstudie mit **Joaquin Phoenix** als psychisch kranker Batman-Gegenspieler hat die Milliarden-Marke geknackt - also weltweit mehr als eine Milliarde Dollar eingespielt. Die Comicverfilmung ist somit der erste R-Rated-Kinofilm (Jugendliche unter 17 Jahren dürfen in den USA nur in Begleitung Erwachsener rein) aller Zeiten, der diese Hürde überwand, so das Branchenblatt „Variety“. (dpa)



Ängste können einsam machen.
BILD: TEROVESALAINEN
- STOCK.ADOBE.COM

Wenn sich Ängste verselbstständigen

Die Liste von Phobien ist lang. Die Freiburger Angstforscherin Katharina Domschke erklärt, was man dagegen tun kann

Frau Professor Domschke, viele Menschen haben Angst vor Spinnen oder sehen nicht gern Blut. Wann spricht man von einer Phobie?

Grundsätzlich ist Furcht etwas ganz Normales, weil sie eine Alarmreaktion ist, die uns vor gefährlichen Situationen oder Objekten warnt. Wir sprechen dann von einer Phobie, wenn diese Furcht übermäßig häufig auftritt und sehr ausgeprägt ist, wenn ein Patient deshalb bestimmte Situationen vermeidet und Leidensdruck besteht. Die Spinnenangst einer jungen Dame, die sich nur dann äußert, wenn ihr Freund eine Spinne aus dem Keller holt, ist mit wenig Leidensdruck verbunden, weil sie kaum Einschränkungen in Beruf oder Alltag mit sich bringt. Wenn aber ein Tierpfleger im Zoo eine Spinnenphobie hat, dann wird er berufliche Einschränkungen haben. Ähnlich ist es mit der Flugangst: Wenn jemand ungern fliegt, es aber trotzdem tut und Termine im Ausland wahrnehmen kann, dann ist das noch in Ordnung. Krankhaft wird es, wenn etwa ein Außenhandelskaufmann beruflich nicht mehr fliegen kann.

Welche Phobien sind denn am häufigsten?

Tierängste sind sehr häufig, etwa die Furcht vor Spinnen oder Schlangen. Auch Höhenangst und die Blut-Spritzen-Phobie, bei der Menschen sich nicht gut Blut abnehmen lassen können, sind relativ verbreitet.

Wie kann man sich erklären, dass gerade diese so oft vorkommen?

Manche Leute sagen, dass Tierphobien phylogenetisch entstanden sind, also, dass sie sich im Zuge der Evolution entwickelt haben. Früher gab es gefährliche Tiere, vor denen es sich zu fürchten lohnte, weil es ums Überleben ging. Man musste Angst haben vor Säbelzähntigern oder giftigen Spinnen. Das gilt in unserer Welt natürlich nicht mehr. Dennoch hat sich diese Furcht wahrscheinlich in unser kollektives Gedächtnis eingebrannt.

Worauf beruht Flugangst? Weil viele nicht nachvollziehen können, dass sich eine so große Maschine in der Luft hält?

Ja, so ein Kontrollverlust spielt oft eine Rolle. Dann gibt es aber auch Menschen, die auf Grund ihrer Höhenangst nicht fliegen wollen. Andere leiden an Klaustrophobie und fliegen ungern, weil es im Flugzeug so eng ist. Und wieder andere haben eine soziale Phobie und wollen nicht ins Flugzeug steigen, weil dort so viele Menschen eng zusammensitzen und zum Beispiel die Gefahr besteht, dass man dem Nachbarn einen Orangensaft auf den Schoß kippt, was peinlich wäre. Flugangst ist ein gutes Beispiel dafür, dass man immer fragen muss: Welche Befürchtung steckt wirklich dahinter?

Entwickeln Ältere eher Ängste?

Man muss zwischen Phobien, die sich nur auf spezielle Situationen oder Objekte beziehen, und anderen Angsterkrankungen unterscheiden. Es gibt zum Beispiel die generalisierte Angststörung, bei der man sich Sorgen wegen aller möglichen Eventualitäten macht. Und diese wird mit dem Alter tatsächlich häufiger. Die Phobien selbst treten dagegen eher bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf. In

Zur Person



Katharina Domschke (41) ist Ärztliche Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Freiburg. Zu den Schwerpunkten der Professorin gehört die Erforschung und Therapie von Angsterkrankungen. Vor kurzem ist ihr neues Buch erschienen: Angst in der Kunst. Ikonografie einer Grundemotion. Kohlhammer, 200 Seiten, 49 Euro. (ast)

dem Alter sind Neuerkrankungen am häufigsten.

Haben Frauen öfter Phobien?

Ja, alle Angsterkrankungen sind bei Frauen zwei- bis dreimal häufiger als bei Männern. Auch hier kann man phylogenetisch argumentieren. Unsere Urahninnen waren darauf getrimmt, sich um den Nachwuchs zu kümmern und die Kinder vor aller Unbill zu bewahren. Sich vor bestimmten Tieren und Situationen zu fürchten, hat das Überleben gesichert. Männer wurden eher darauf gepolt, in den Krieg zu ziehen, auf die Jagd zu gehen und sich den wilden Tieren zu stellen. Da war Angst nicht sinnvoll. Abgesehen davon scheinen Frauen auch andere Genvarianten als Männer zu haben und werden von Hormonen deutlich stärker beeinflusst.

Wer hat ein hohes Risiko, Phobien zu entwickeln?

Kinder, die ängstlich, zurückgezogen und schüchtern sind, haben ein höheres Risiko, später eine soziale Phobie zu entwickeln. Und natürlich kann man

Jetzt sterben die Elefanten

Der Klimawandel wird zunehmend spürbar im südlichen Afrika. Simbabwe siedelt jetzt in einer gigantischen Aktion die Wildtiere um



Der Kadaver eines toten Elefanten liegt im Hwange-Nationalpark. BILD: DPA

Verhungert, ausgemergelt, verdorrt: Am Rande der ausgetrockneten Wasserlöcher im simbabwischen Hwange-Nationalpark liegen Elefanten-Kadaver zuhauf. Die Bilder sind verstörend: Auf Videos aus dem Schutzgebiet sind Dickhäuter zu sehen, die im Todeskampf liegen. Nun sollen Hunderte Tiere in Regionen mit mehr Regen umgesiedelt werden.

Schon jetzt sind mehr als 200 Jumbos der verheerenden Dürre in dem afrikanischen Binnenstaat zum Opfer gefallen. Sie gilt als eine der schlimmsten seit Jahren und hat in der Region auch an-

dere Länder wie Sambia, Botswana, Angola oder Namibia im Griff.

Die Staatengemeinschaft des Südlichen Afrikas (SADC) hält die aktuelle Dürre für eine Folge des Klimawandels. In großen Teilen von Angola, Botswana, Namibia, Südafrika, Sambia und Sim-

babwe gab es die niedrigsten Niederschläge seit 1981. Für die Menschen dort hat das dramatische Auswirkungen.

In den kommenden sechs Monaten werden 45 Millionen Menschen in den 16 SADC-Staaten von Hunger bedroht sein, schätzt das Welternährungsprogramm der Vereinten Nationen (WFP). Es müsse nicht nur der akute Hunger von Millionen von Menschen gestillt werden, sondern es brauche auch Investitionen, damit häufige Dürren, Überflutungen und Stürme die Menschen vor Ort künftig weniger stark treffen, schrieb das WFP.

Für einige Elefanten hat Simbabwe nun eine schnelle Lösung. Das Land plant eine Art Arche Noah. In einer der größten Umsiedlungsaktionen des Landes sollen 600 von Hunger und Durst

ANZEIGE

SÜDKURIER ZERTIFIKAT



144a165e41649ec54626aed1fb8c469813f842f7987947bce284bbd43f44786b

Zeitstempel-Zertifikat ausgestellt am 18.11.2019 | In Kooperation mit ORIGINSTAMP

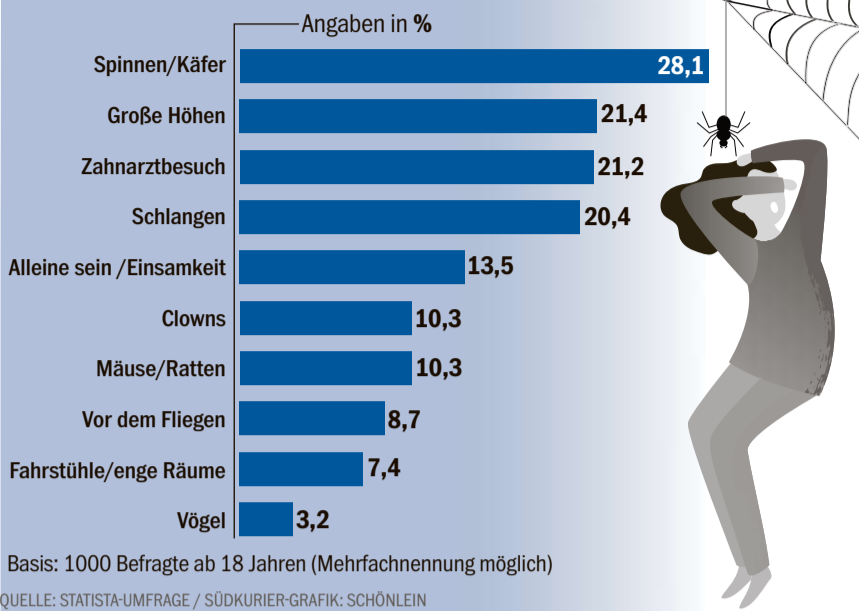


Ihr Digitaler Tresor in der Blockchain

Nutzen Sie als SÜDKURIER Digital-Abonnent monatlich bis zu 25 digitale Zeitstempel in der Blockchain gratis! Mehr Infos: www.suedkurier.de/timestamp

Davor fürchten sich die Deutschen

Anteil der Befragten mit folgenden Ängsten und Phobien



Furcht auch lernen: Wenn man Eltern oder Geschwister hat, die Phobien haben, besteht die Gefahr, dass man diese Ängste übernimmt.

Wie kommt es zu so ausgefallenen Phobien wie der Angst vor dem Urinieren auf öffentlichen Toiletten?

Meistens handelt es sich um Lernerfahrungen. Man verknüpft eine Erfahrung mit unangenehmen Gefühlen. Mit der Zeit verselbstständigt sich diese Verknüpfung: Das nennt man Konditionierung. Sigmund Freud litt zum Beispiel an einer Zugphobie. Er führte das darauf zurück, dass er als Kind geflohen ist und dabei eine schreckliche Zugfahrt erlebt hat. Diese Erfahrung hat sich später zur Phobie verselbstständigt.

Was kann man tun, damit die Angst nicht zunimmt?

Wenn man eine Angst sozusagen pflegt, kann es passieren, dass sie sich auf weitere Gebiete ausweitet. Insofern empfiehlt man immer eine Exposition: Das heißt, man setzt sich der Situation aus und merkt beim zweiten, dritten oder auch zehnten Mal, dass nichts Schlimmes passiert. Man spürt zwar, dass aufgrund der Furcht ein unangenehmes Gefühl eintritt, es aber keine schlimmen Folgen hat. Dadurch entkoppelt man die eigentlich neutrale Situation des Aufzufahrens von der befürchteten katastrophalen Konsequenz.

Wann sollte man sich Hilfe suchen?

Dann, wenn die Angst eine schwere

Beeinträchtigung im alltäglichen, sozialen oder beruflichen Leben mit sich bringt.

Wie sieht die Behandlung aus?

Man führt eine Expositionstherapie durch. Nehmen wir an, Sie haben eine Spinnenphobie: Dann schauen wir erst mal Bilder von Spinnen an. Nach einer Weile nehmen Sie eine Plüschspinne auf die Hand, dann nähern Sie sich einer Box mit einer echten Spinne. Irgendwann sind Sie so weit, dass Sie die Spinne auf die Hand nehmen und streicheln. Dabei wächst die Angst erst mal massiv und lässt nur langsam wieder nach. Je öfter man die Übung wiederholt, desto weniger stark steigt die Angst an und umso schneller vererbt sie wieder. Der Angst wird sozusagen langweilig. Medikamente kommen bei spezifischen Phobien nicht zum Einsatz, werden aber bei anderen Angsterkrankungen wie der sozialen Phobie oder der Panikstörung erfolgreich zusätzlich zur Psychotherapie eingesetzt.

Wie gut sind die Erfolge?

Exzellent. Die Behandlungserfolge liegen bei Phobien bei fast hundert Prozent. Die Therapie kann allerdings ein bisschen komplizierter werden, wenn noch eine andere Erkrankung vorliegt: etwa eine Depression, eine Suchterkrankung oder eine zusätzliche Angsterkrankung. Aber auch dann sind die Aussichten hervorragend.

FRAGEN: ANGELA STOLL

Phobien und andere Angsterkrankungen

Etwa 15 Prozent aller Bundesbürger leiden Schätzungen zufolge an einer Angststörung: Sie haben vor Situationen und Dingen Angst, die für andere normal sind, fühlen sich hilflos und leiden zudem manchmal unter Symptomen wie Herzrasen und Atemnot. Dabei unterscheiden Experten verschiedene Erkrankungen:

- **Spezifische Phobie:** Angst vor bestimmten Objekten und Situationen, etwa vor Spinnen, Vögeln, Schlangen, tiefem Wasser, hohen Bergen, Dunkelheit oder Spritzen.
- **Soziale Phobie:** Angst davor, sich zu blamieren und von anderen negativ beurteilt zu werden, zum Beispiel bei Vorträgen oder Parties.
- **Agoraphobie:** Furcht vor Situationen, in denen man sich hilflos fühlt – etwa

in Menschenmengen, auf öffentlichen Plätzen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. Häufig kommt es dabei auch zu Panikattacken.

- **Panikstörung:** Die Betroffenen werden häufig von plötzlichen Panikattacken überfallen, ohne dass es einen bestimmten Anlass gäbe. Die Attacken gehen mit Herzrasen, Zittern und Schwitzen einher.
- **Generalisierte Angststörung:** Ständige Sorgen, auch ohne Grund. Zum Beispiel leben die Patienten in permanenter Angst, dass den Angehörigen etwas zustoßen könnte. Oft kommt es dabei zu körperlichen Symptomen wie Muskelanspannung, Herzklopfen, Schwitzen, Schwindelgefühlen und Schlaflosigkeit.

geschwächte Elefanten in andere Gebiete umziehen – zusammen mit 2000 Impala-Springböcken, 50 Büffeln, 40 Giraffen und Dutzenden Löwen. Die auf knapp drei Millionen Euro geschätzte Aktion wird von diversen Natur- und Umweltorganisationen mitgetragen und finanziert, teilte die Parkbehörde ohne weitere Details mit.

„Wir haben Genehmigungen für die Umsiedlung der Tiere in verschiedene Regionen des Landes erteilt, wo die Regenfälle etwas stabiler sind“, sagte der Sprecher der Nationalparkverwaltung, Tinashe Farawo. Verantwortlich für die Misere ist vor allem die Dürre, aber nicht nur. Hwange gilt als überbevölkert an Elefanten: Die Kapazität wird auf 14 000 Tiere geschätzt – aktuell sind dort aber 53 000 Elefanten.

Zwar haben Ranger im Hwange-Nati-

onalpark wie anderswo begonnen, Wasser aus Bohrlöchern zu pumpen, aber es reicht nicht für alle Dickhäuter. Zudem reicht die Vegetation, die wegen der ausbleibenden Niederschläge nur spärlich vorhanden ist, zur Ernährung der Tiere bei weitem nicht aus.

Ein ähnliches Bild gibt es im Nachbarstaat Botswana, den der britische Prinz Harry erst vor kurzem besuchte. Mehr als 100 tote Elefanten wurden dort gezählt. Als Ursache gelten mit Anthrax-Erreger (Milzbrand) versetzte Böden – ein Symptom schwerer Dürre. Das Okovango-Delta, das Tausende Elefanten, Nilpferde und Krokodile beheimatet, trocknet aus, warnen Umweltorganisationen. Die Folge: Immer mehr Wildtiere dringen auf der Nahrungssuche auch in menschliche Siedlungen vor. (dpa)

INTERAKTIV

BEZAHLDIENSTE

Apple kritisiert neue Vorschriften

Der US-Konzern Apple hat die neuen deutschen Vorschriften gegen Geldwäsche kritisiert. „Wir befürchten, dass der Gesetzentwurf die Nutzerfreundlichkeit bei Zahlungen verschlechtern und den Datenschutz und die Sicherheit von Finanzdaten gefährden könnte“, erklärte das Unternehmen. Mit dem verabschiedeten Gesetz werden Änderungen der EU-Geldwäscherichtlinie in Deutschland umgesetzt. Eine kurzfristig vorgenommene Änderung des Textes betrifft aber auch den Bezahldienst Apple Pay. Dabei geht es um die technische Schnittstelle NFC, die das kontaktlose Bezahlen mit Apple-Geräten wie dem iPhone ermöglicht. Apple beschränkt die Nutzung von NFC auf den eigenen Bezahldienst Apple Pay – im Gegensatz zu beispielsweise Google, das die Verwendung anderer Bezahl-Anwendungen auf seinen Android-Smartphones erlaubt. Das neue Geldwäschegesetz schreibt nun vor, dass Technologiekonzerne derartige Schnittstellen Konkurrenzunternehmen zugänglich machen müssen. (AFP)

ARD UND ZDF

Mediatheken der beiden Sender werden vernetzt

Die Mediatheken von ARD und ZDF sind ab dem heutigen Montag an mit einer vernetzten Suchfunktion ausgestattet. Die Erfahrung habe gezeigt, dass Nutzer in der ARD-Mediathek auch ZDF-Inhalte suchen und umgekehrt, sagten der Leiter von ARD Online, Benjamin Fischer, und der Leiter der Hauptredaktion Neue Medien im ZDF, Eckart Gaddum. Dafür seien Listen mit meistgesuchten Begriffen wie Formatnamen und Marken ausgetauscht worden, die fortlaufend aktualisiert würden. Ein direkter Datenaustausch finde nicht statt. Die vernetzte Suche ist zunächst nur auf den Websites der Mediatheken verfügbar. (epd)

JAMEDA

Ärzte wehren sich erfolgreich gegen Portal

Zwei Ärzte haben das Onlinebewertungsportal Jameda erfolgreich auf Löschung der ohne ihr Einverständnis angelegten Profile verklagt. Das Oberlandesgericht (OLG) Köln entschied, dass mehrere frühere beziehungsweise aktuelle Ausgestaltungen der Plattform unzulässig sind. Mit ihnen verleihe Jameda die zulässige Rolle des „neutralen Informationsmittlers“ und gewähre den an die Plattform zahlenden Ärzten auf unzulässige Weise „verdeckte Vorteile“. Andere von den Ärzten gerügte Jameda-Funktionen seien dagegen zulässig, befand der Senat einem Gerichtssprecher zufolge. (AFP)

ONLINE-SHOPS

Fake-Bewertungen richtig erkennen

Online-Bewertungen sind auf den ersten Blick praktisch und nützlich – Verbraucherschützer warnen allerdings davor, ihnen blind zu vertrauen. „Es ist für den Verbraucher sehr schwierig zu entscheiden, welche Bewertungen echt sind und welche nicht“, sagt Tatjana Halm von der Verbraucherzentrale Bayern. Wichtig sei es deshalb, einzelne Bewerter genau unter die Lupe zu nehmen, rät Halm. Es gebe Menschen, die sehr viel bewerten. Wenn jemand im kurzen Abstand viele Geschäfte und Restaurants an unterschiedlichen Orten bewertet, sei das ein Hinweis auf Fake-Bewertungen. Die können etwa gekauft sein. (dpa)



Online-Banking oder E-Mails schreiben: Es ist nie zu spät, sich die digitale Welt zu erschließen. Hier üben zwei Seniorinnen den Gang ins Internet. BILD: DPA

Bloß keine Scheu vor dem Computer

- Umgang mit PC und Tablet wird für Ältere immer wichtiger
- Wie man es lernt und das passende Gerät für sich findet
- Tipps für Senioren zum Umgang mit den Geräten

VON BERNADETTE WINTER, DPA

Die Bank im Dorf gibt es nicht mehr, Geld überweisen läuft jetzt online – doch wie soll das gehen? Der Gang zum Einkaufen fällt nicht mehr so leicht – aber kann man es wagen, Lebensmittel im Internet zu bestellen? Fragen wie diese beschäftigen viele ältere Menschen. Aus Sicht von Günter Voß ist es wichtig, dass sich Ältere mit dem Digitalen auseinandersetzen. „Medienkompetenz ist Altersvorsorge“, betont der Koordinator des Senioren-Computer-Clubs Berlin-Mitte. Man komme mit anderen Menschen in Kontakt oder könne ihn halten, führt Voß aus – zum Beispiel zu den Enkeln, die in fernen Ländern unterwegs sind. Aber welches Gerät ist dafür sinnvoll? Muss es ein spezieller Senioren-PC sein? Oder reicht ein Tablet?

Verschiedene Hersteller haben speziell konfigurierte Computer, Smartphones und Tablets auf den Markt gebracht, die für Senioren leichter zu handhaben sein sollen. Die Geräte sind auf wesentliche Funktionen reduziert, haben große Icons und liefern Erklärtexte, wie Ingolf Leschke von der Zeitschrift „Computer Bild“ erläutert. Oft liefen diese Rechner mit dem Betriebssystem Linux und lieferten alles, was man im Alltag braucht. „Wer damit allerdings Kinder oder Enkel um Rat fragt, muss davon ausgehen, dass diese mit Windows- oder Apple-Computern arbeiten und sich bei Linux erst einmal einarbeiten müssen“, gibt Leschke zu bedenken.

Eher Laptop als Desktop-Computer

Die Zeiten des klassischen Desktop-PCs, der unter dem Schreibtisch steht, sind mehr und mehr vorbei. „Das nimmt zu viel Platz weg“, findet Günter Voß. „Ein Laptop ist leicht zu handhaben, leicht zu tragen, man ist einfach mobiler damit“, sagt auch Reinhard Gundal. Der Webdesigner gibt an der Volkshochschule Mainz PC-Kurse für Senioren. Jedoch ist bei Laptops die Größe des Bildschirms begrenzt – schwächer werdenden Augen kommt das nicht entgegen.

Dietmar Kroschel, Inhaber einer

Senioren-Computerschule im Westertal, empfiehlt einen Laptop mit 17-Zoll-Bildschirm. Weniger als 15 Zoll Diagonale sollte es nicht sein. Das sind 38,1 Zentimeter. Eine weitere Möglichkeit ist der Kauf eines zusätzlichen Monitors, an den man den Laptop zu Hause anschließen kann.

Dazu kommen Tastatur und Maus und bei Bedarf ein Multifunktionsgerät, das Dokumente und Fotos drucken, faxen, scannen und kopieren kann. Der Umgang mit Maus, Touch-Display beim Tablet oder des Maus-Ersatzes Trackpad ist Übungssache, meint Voß. Er rät, vor dem Kauf alles anzufassen und zu testen, wie die Geräte in der Hand liegen. Kroschel weiß: „Viele betrachten die Maus erst einmal als Fremdkörper, den sie nur ganz vorsichtig bewegen.“ Mit Training ändert sich das jedoch.

Wer mit der Vielzahl der Anwendungen oder der Größe der Abbildungen und Schriften nicht zurechtkommt, kann sich das Gerät so einstellen, dass nur die wichtigsten Programme auf dem Desktop angezeigt werden, rät Leschke. In den Einstellungen lasse sich sowohl bei Windows als auch bei macOS bestimmen, wie groß die Symbole dargestellt werden.

Beim Betriebssystem raten Gundal und Kroschel zu Microsoft Windows 10 mit dem Office-Paket für E-Mails, Textbearbeitung und weitere Anwendungen. „Es ist das gängigste und für alle Apps, zumindest was diese Klientel betrifft, besser geeignet“, findet Gundal. Gerade weil Windows 10 so weit verbreitet sei, finden hier Ältere leichter Hilfe, sagt Kroschel. Manche reiche auch das kostenlose Open-Office-Paket als Bürosoftware sowie Mozilla Thunderbird als Mailprogramm.

Vor dem Kauf ist es nach Angaben von Gundal wichtig, sich ausführlich beraten zu lassen und mehrere Meinungen einzuholen, damit sich Ältere im Elektronikmarkt kein überdimensioniertes PC-Equipment aufschwätzen lassen. Von Tablets rät Gundal eher ab: „Sie sind einfach zu klein.“ Soll es dennoch ein Smartphone oder Tablet sein, rät Günter Voß, einen Stift zur Bedienung zu nutzen. Der erleichtert es, Symbole und Buchstaben auszuwählen.

Senioren im Internet

Bei der Mehrheit der älteren Menschen in Deutschland bestehen einer Studie zufolge erhebliche Defizite in puncto digitaler Kompetenz. Unter den 60- bis 69-Jährigen fühlen sich nur 41 Prozent sicher oder sehr sicher im Umgang mit dem Internet. Das ergab eine repräsentative Befragung des Marktforschungsunternehmens Kantar. In der Gruppe 70 plus sagt das sogar nur jeder Dritte (36 Prozent). Unter den 14- bis 29-Jährigen fühlen sich 79 Prozent sicher oder sehr sicher. Nach den eigenen Kenntnissen über digitale Technologien befragt, gab die Hälfte der 60 bis 69 Jahre alten Befragten an, da sehe es eher gut bis sehr gut aus. (dpa)



Die Bedienung des Touch-Displays eines Smartphones mit den Fingern kann ältere Menschen überfordern. BILD: DPA