



MUS *falter*

Die Zeitschrift der Macintosh Users Switzerland

Nr. 2 Dezember 2014



Die Zeit, das unbekannte Wesen

Der MUSletter – ein verschmähtes Kind Wer keine Zeit hat, muss Prioritäten ändern

MUS-Workshop zum
Thema Sicherheit

▶▶▶ Seite 5

Die Apple Watch –
iOS am Handgelenk

▶▶▶ Seite 12

Logitech mit neuen
Bluetooth-Tastaturen

▶▶▶ Seite 18

Wenn jemand einen Workshop plant, dann kann er was erleben

Neulich hat mir Apple wieder mal einen dicken Strich durch die Rechnung gemacht. An einem Freitagabend wars, am 7. November. Ich war gerade dabei, meinen Teil des Workshops für das MUS-Meeting zum Thema «Sicherheit in der Wolke» vorzubereiten, das am nächsten Tag stattfinden sollte. Ich hatte geplant, meinen Workshop mit dem Titel «Einen eigenen (Cloud-) Server aufsetzen» mit Mac OS X 10.9 (Mavericks) zu realisieren. Das aktuelle Yosemite schien mir noch

zu neu und unsicher, die klassischen Server Admin Tools standen dafür noch gar nicht online zur Verfügung. Als ich die Server-App aus dem App Store laden wollte, musste ich aber feststellen, dass Apple alle früheren OS-Versionen und die passenden Server-Apps bereits entfernt hatte. Das brachte mich kurz ins Rotieren und machte ein paar Umstellungen nötig. Alle sorgfältig vorbereiteten Festplatten mussten jetzt neu bespielt werden und dergleichen mehr.

Aber der Workshop fand pünktlich am Samstagmorgen statt – mit einem etwas übernachtigten Referenten. Den Server setzten wir eben unter 10.10 Yosemite auf. Das ging eigentlich ganz gut – abgesehen davon, dass Apple wieder einmal die Benutzeroberfläche an diversen Punkten geändert und verschiedene Funktionen aus den früher separat erhältlichen Admin-Tools integriert hat. Es ist mir immer peinlich, wenn ich während eines Workshops Menübefehle

Der MUSletter ist bei vielen Mitgliedern ein verschmähtes Kind

Obwohl der MUSletter bereits seit September 2009 regelmässig Anfang Monat publiziert wird, scheint er bei vielen Mitgliedern ein verschmähtes Kind zu sein.

Tatsache ist, dass viele MUS-Mitglieder das Informationsblatt mit bis zu zehn Seiten geballter Information über neue Produkte, hilfreichen Tipps und Hinweisen auf Veranstaltungen nicht kennen.

Die März-Ausgabe 2014.



Dabei ist es eigentlich ganz einfach: sobald der neue MUSletter verfügbar ist, erhalten die Mitglieder eine Mail mit dem entsprechenden Link. Zwei einfache Klicks genügen, um den Letter im Web anzusehen oder auf den eigenen Mac herunterzuladen.

Um diese Infomails zu empfangen ist es allerdings wichtig, dass Sie ihre MUS-Adresse (name@mus.ch) regelmässig abfragen oder an die von Ihnen verwen-

Die November-Ausgabe 2014.



dete Mailadresse umleiten! Falls Sie mit dem Abrufen der Adresse oder dem Einrichten der Adressumleitung Probleme haben, hilft Ihnen das Sekretariat sekretariat@mus.ch gerne weiter.

Wer seine MUS-Mailadresse nicht aktivieren will, kann den MUSletter alternativ jederzeit direkt im Internet aufrufen: www.mus.ch/musletter. Wagen Sie den Versuch, der kleine Aufwand lohnt sich!

■ MUS-Vorstand

Hier ist der MUSletter-Link auf der Website.





und Funktionen suchen muss, die ich in den bisherigen Versionen der Software im Schlaf beherrschte.

Natürlich war es verwegen, einen Server in einem zweistündigen Workshop aufsetzen und einrichten zu wollen, aber ein erster Einblick war möglich und die Teilnehmer sind auch keine Anfänger in Sachen Mac-OS-Server. Übrigens: Der entsprechende Grundkurs für die Apple-Techniker heisst «OS X Server Essentials», dauert drei volle Tage und kostet stolze 1500 Franken. MUS bietet Sparpotential – mit dem Besuch unserer Workshops lässt sich der Mitgliederbeitrag blitzschnell x-fach amortisieren...

Am Nachmittag öffnete uns Volker Birk, seines Zeichens Softwarearchitekt, IT-Sicherheitsexperte, Profi-Hacker und Mitglied des Chaos Computer Clubs, den Horizont in Sachen (Un-)Sicherheit im Netz. Und die Augen dafür, was Apple so treibt: In Yosemite gibt es neue Funktionen, die im Hintergrund Daten an Apple

übermitteln. Zusammen mit Kollegen hat er nachgewiesen, dass auch nach Abschaltung dieser Funktion weiter Daten übermittelt werden.

MUS wird deshalb zusammen mit Volker bei Apple intervenieren und Klarheit darüber verlangen, was hier vor sich geht. Und Abhilfe. Es ist schliesslich nicht jedermanns Sache, Verletzungen der Privatsphäre einfach so hinzunehmen. Sich dagegen zu wehren, das gehört auch zu den wichtigen Zielsetzungen und Aufgaben der Macintosh Users Switzerland!

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern eine möglichst stressfreie Adventszeit, erholsame Festtage und schliesslich einen guten Rutsch in ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr mit vielen freudigen Überraschungen.

Werner Widmer, MUS-Präsident

«Nie wieder anzeigen» – eine Marketing-Lektion für Apple

Die ständigen iOS-Update-Hinweise nerven. Seit iOS 7 perfektioniert Apple die freche Angewohnheit, die immer öfters fehlerhaften Betriebssystem-Aktualisierungen automatisch auf mein iPhone herunterzuladen. Mit Push-Benachrichtigung und neuerdings sogar mittels Werbemails. Nota bene ohne höflich zu fragen, ob ich die Bugware überhaupt will. Wahrscheinlich haben die Manager am Infinite Loop ihre Jahresziele bei der iOS-8-Verbreitung noch nicht erreicht. Jungs, ihr müsst halt an der Qualitätsschraube drehen!

* * *

Eine herrenlose Internet-Verbindung und genügend Speicherplatz haben die Kalifornier zum Fressen gern. Das Löschen des heruntergeladenen Updates ist seit iOS 8 möglich, bringt aber nichts, weil Apple hartnäckig bereits das nächste Upgrade im Hintergrund lädt. Seither fülle ich den Flashspeicher bis kein Platz mehr für den speicherfressenden Moloch aus Cupertino übrig bleibt. Zum Glück ist mein iPad so alt, dass sich Apple nicht mehr damit

abgibt. Endlich habe ich mein Tablet nur für mich allein.

* * *

Als der Mac App Store die Softwareaktualisierung ablöste, entdeckte die Marketingabteilung ein neues Spielfeld. Seit OS X Mountain Lion und Mavericks wurde es immer schlimmer. Man wird von penetranten und dauernden Hinweisen terrorisiert, auf das «coolste» OS X aller Zeiten umzusteigen. Ich warte auf den Tag, an dem mich Apple belehrt, dass mein Mac für dieses «Wunder»-Betriebssystem nicht mehr geeignet ist, mir den Kauf eines passenden Modells im Apple Store vorschlägt und es gleich via Apple Pay abbucht. Schwupp und weg.

* * *

Die sich bei jeder neuen Version wiederholende Bevormundung durch Apple geht zu weit und wirkt bei mir kontraproduktiv. Zur Auswahl steht bei der Update-Benachrichtigung «Später» und «Jetzt ausprobieren». Ich kann es höchstens auf den nächsten Tag verschieben. Die

Option «Nie wieder anzeigen» fehlt hingegen. Ich muss höllisch aufpassen, dass ich bei «Update» und «Details» nicht den falschen Knopf drücke. Dann die Werbung im Mac App Store: fast überall wird für das Upgrade geworben – selbst mit nicht kompatiblen Apps wie iLife oder iWork.

* * *

Seit kurzem plagen mich sogar die OS-X-Yosemite-Update-Meldungen auf meinem alten Mac mit Snow Leopard. Ich kann nur zwischen «Nicht jetzt» und «Details» wählen, aber Apples Marketeers geben mir keine Möglichkeit, die lästige Propaganda abzustellen. Also liebe Apple Schweiz, bitte schick mir eine SSD oder noch besser einen Retina-5K-iMac. Dann stünde dem angeblich «kostenlosen Upgrade» nichts mehr im Weg.

Der Apfelbeisser



Wissenswertes über das Angebot der Macintosh Users Switzerland

Die Mitgliedschaft bei den Macintosh Users Switzerland (MUS) bietet dank der vielfältigen Dienstleistungen für nur 110 Franken viele Vorteile. Dazu gehören:

Zeitschrift und Newsletter

Der *MUSfalter* ist die Zeitschrift der Macintosh Users Switzerland. Sie erscheint zwei Mal jährlich und wird kostenlos an ihre Adresse geschickt. Als Ergänzung dazu erscheint jeden Monat der elektronische *MUSletter* als pdf-Dokument.

LocalTalks zur Kontaktpflege

In Basel, Bern, Luzern und Zürich finden lokale Treffen statt, die «LocalTalks». Neben den Diskussionen oder Referaten über aktuelle Themen oder Produkte, besteht bei diesen kostenlosen Veranstaltungen die Möglichkeit, persönliche Erfahrungen oder allfällige Probleme mit anderen Mitgliedern persönlich zu besprechen. Oder man unterhält sich im Kreis von Gleichgesinnten einfach über die Welt des Macintosh.

Kostenlose Helpline

Probleme mit dem Mac? Auch das soll es gelegentlich geben. Alle MUS-Mitglieder können während der Sekretariats-Öffnungszeiten über die Telefonnummer 044 915 77 66 kostenlos ihre Fragen rund um Apple und den Macintosh stellen!

Special Interest Groups (SIGs)

Unter den MUS-Mitgliedern haben sich Gruppen gebildet, die an speziellen Wissensgebieten interessiert sind: z. B. File-Maker, Musik, Web-Publishing, Games usw. Sie tauschen sich über Mailinglisten aus und organisieren von Zeit zu Zeit überregionale Treffen.

Ausserdem erhält jedes Mitglied der Macintosh Users Switzerland kostenlos eine E-Mail-Adresse: name@mus.ch

Von den Vorteilen profitieren

Die Mitgliedschaft bei den Macintosh Users Switzerland ist die einzige Voraussetzung, um von allen Dienstleistungen zu profitieren! Füllen Sie den untenstehenden Anmeldetalon aus und senden sie ihn ans Sekretariat (siehe Kästchen links). Dort gibt es auch weitere Informationen, falls sie sich für eine Familien- oder Firmenmitgliedschaft interessieren. Alternativ kann man sich auch auf der Homepage www.mus.ch anmelden.

MUS-Falter, die Zeitschrift der Macintosh Users Switzerland – Impressum

Herausgeber

Macintosh Users Switzerland (MUS), 8703 Erlenbach

Auflage, Erscheinungsart

1000 Exemplare, 2 x jährlich (Ende Juni und Anfang Dezember)

Redaktion

Kurt Riedberger, pbr Pressebüro Riedberger, Buchserstrasse 45, 8157 Dielsdorf, Telefon 044 885 46 56, falter@mus.ch

MitarbeiterInnen: Marcel Büchi, Marit Harmelink, Michel Huber BR SFJ, Ellen Kuchinka, Graziano Orsi, Eric Soder, Werner Widmer

Produktion

Layout und Satz: Kurt Riedberger; Druck: Advanced Buying, 8902 Urdorf

Online-Redaktion für News auf www.mus.ch

Graziano Orsi, graziano.orsi@mus.ch

Sekretariat

Macintosh Users Switzerland (MUS), 8703 Erlenbach, Telefon 044 915 77 66, sekretariat@mus.ch, www.mus.ch

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr und von 14 bis 17 Uhr

Das MUS-Dienstleistungsangebot überzeugt mich, ich will Mitglied werden.

Jahresbeitrag Fr. 110.– (SchülerInnen/StudentInnen mit Ausweis, Fr. 40.–)

Name: _____ Vorname: _____

Strasse, Plz/Ort: _____

E-Mail: _____

Ich wurde geworben von: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

MUS-Treffpunkte

Basel (jeden Monat)

Infos: www.mus.ch/lt-basel

Kontakt: Ellen Kuchinka
ekuchinka@mus.ch

Bern (unregelmässig)

Infos: www.mus.ch/lt-bern

Kontakt: Christian Zuppinger
czuppinger@bluewin.ch

Luzern (unregelmässig)

Infos: www.mus.ch/lt-luzern

Kontakt: www.reichmuth-informatik.ch

Zürich (jeden zweiten Monat)

Infos: www.mus.ch/lt-zuerich

Kontakt: Paul Hösli
paul@hoesli.net



Volker Birk vom CCC begeisterte am MUS-Sicherheits-Seminar

Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr organisierte der MUS-Vorstand für seine Mitglieder einen informativen Workshop. Nachdem es im März um den Einsatz des neuen iOS auf mobilen Geräten ging, stand Anfang November in Amriswil das Thema «Sicherheit» im Mittel-

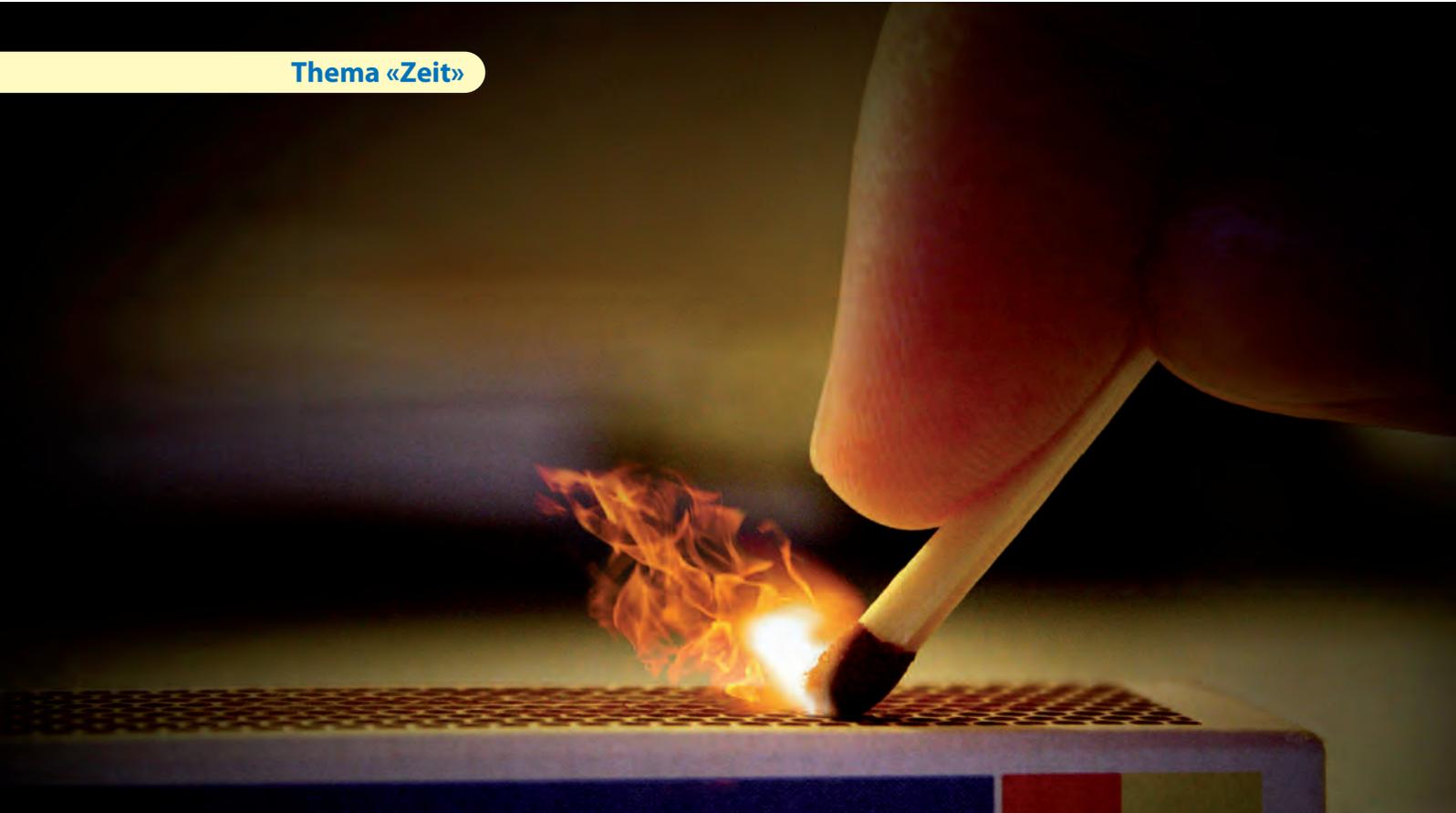
punkt. Dabei gab es für die TeilnehmerInnen viel Wissenswertes und nützliche Informationen zur äusserst anspruchsvollen Thematik. So erhielten sie unter anderem praktische Anweisungen, wie man einen eigenen Server aufsetzen kann oder wie man eine eigene Cloud-

lösung in die Praxis umsetzt. Den absoluten Höhepunkt des Workshops bildete das fesselnde Referat von Volker Birk vom Chaos Computer Club. Seine Ausführungen allein machten den Anlass zum vollen Erfolg – die Gäste waren auf jeden Fall restlos begeistert! ■ MUS



Den Höhepunkt des Sicherheitsseminars bildete am Nachmittag das spannende Referat von Volker Birk (rechts). Er ist einer der führenden Köpfe des berühmten CCCZH, dem Chaos Computer Club Zürich.

Bilder: Bernhard Windler



Nur jenen Fotografen, die im richtigen Moment abdrücken, gelingt ein Bild, das wirklich den entscheidenden Augenblick zeigt.

Man kann sie weder sehen, fühlen oder hören – die Zeit

Jeder Mensch hat Augen, um optische Reize zu verarbeiten, Mund und Nase um Geschmäcker und Düfte zu definieren. Ohren nehmen Schallwellen auf, und wenn man die Zeit wahrnehmen will, dann schaut man auf die Uhr. Es gibt kein Sinnesorgan, das die Gegenwart von der Vergangenheit und der Zukunft trennt.

■ Kurt Riedberger

Seltsamerweise fehlt dem Menschen ein Organ, um den Ablauf der Zeit festzustellen. Die Zeit ist für uns so wenig spürbar wie radioaktive Strahlung. Wir bemerken ihr Verstreichen nur indirekt, an der Abfolge von Ereignissen. Das Zeitempfinden war Forschern lange ein Rätsel. Aufgrund intensiver Forschung weiss man heute, dass das menschliche Zeitempfinden von bestimmten Signalen des Körpers, der Aufmerksamkeit und von Gefühlen gesteuert wird. Die Zeit und das menschliche Zeitemp-

finden sind nach wie vor ein äusserst komplexes Thema.

Früher war Zeit nicht so wichtig

Schon in der Antike unterschied man die messbare Zeit von der gefühlten und wies ihnen zwei Gottheiten zu: Chronos und Kairos. Grundsätzlich war Zeit damals aber von untergeordneter Bedeutung – es gab sie einfach, und vor allem setzte sie niemanden unter Druck.

Man richtete sich nach der Natur, die Sonne bestimmte den Lebensrhythmus von Tag und Nacht. Zusammen mit dem Mond gab sie auch den Takt für längere Zeitabschnitte vor – von Neumond zu Neumond, von Sonnenwende zu Sonnenwende.

Die Bauern sprachen bis tief ins 18. Jahrhundert hinein nicht von der Zeit, sondern hauptsächlich vom Wetter. Bis heute verwenden romanische Sprachen für «Zeit» und «Wetter» dasselbe Wort: «temps» in der französischen und «tempo» in der italienischen Sprache. In

Küstengebieten orientierten sich Fischer und Seeleute zusätzlich an Ebbe und Flut – den GeZEITen.



Gemütlich: die Sonnenuhr.

Die Uhr als Zeitmesser...

Erst um 1750 ist das Wort «Zeit» in die Alltagskommunikation als Begriff eingeführt worden. Seit der Mensch die Zeit in die eigene Hand genommen hat – in Form der Zeitmessung – verwendet man den Ausdruck «Zeit».

Erste Sonnenuhren wurden um das Jahr 5000 v. Chr. in Ägypten verwendet. In China und Babylon gab es sie etwa ab 3000 v. Chr. Den Babyloniern haben wir auch die Einteilung in Stunden, Minuten und Sekunden zu verdanken. Im 13. Jahrhundert wurden die ersten mechanischen Uhren erfunden, welche gleichzeitig Vorläufer der modernen Technik waren. Obwohl die Uhren noch recht ungenau gingen, hatten sie gegenüber der Sonnenuhr den grossen Vorteil permanenter Verfügbarkeit. Feinere Zeiteinheiten erforderten erst die modernen Naturwissenschaften.

... und als Schmuckstück

Die Uhren wurden immer kleiner und präziser, und Taschenuhren erfreuten sich grosser Beliebtheit. Es ging neben der Zuverlässigkeit der Uhren auch um ihre künstlerische Ausgestaltung. So wurden die technischen Wunderwerke je länger je mehr zu äusserst begehrten Schmuckstücken.

1761 baute der Brite John Harrison eine Uhr mit einer Gangabweichung von nur fünf Sekunden in 161 Tagen. Die Sekunde als kleinste Zeiteinheit genügte aber schon bald nicht mehr. Mit dem Dezimalsystem ging es in den Bereich

der Mikrozeit: Zehntel-, Hundertstel- und Tausendstelsekunden konnten jetzt bestimmt werden.

Unvorstellbare Präzision

Uhren messen die Zeit indem sie stets wiederkehrende Ereignisse zählen: Pendeluhr das Schwingen des Pendels, Armbanduhr das Schwingen des Uhrenquarzes und die Atomuhr das Schwingen des Cäsium-Atoms. Gemäss einer Definition von 1967 gliedert sich eine Sekunde in 9 192 631 770 Schwingungen des Cäsium-Atoms. Spätestens jetzt versagt meine Vorstellungskraft – mit dieser Art der Genauigkeit kann ich wirklich nichts anfangen.

Der Wandel der Zeit

War eine Uhr im Mittelalter das Werkzeug, um Stunden und Minuten zu messen, so wurde sie in der Neuzeit gewissermassen zum Erschaffer der Zeit selber. Sonne und Natur verloren ihre Bedeutung – die Uhr gab jetzt einen neuen Zeitrhythmus für die Menschen vor. Die Arbeit begann nicht länger mit dem Sonnenaufgang, sondern pünktlich um sieben Uhr.

Die Umstellung auf Sommer- oder Winterzeit erinnert uns zwei Mal im Jahr daran, dass die Zeit nicht natürlich ist, sondern dass die «Mächtigen» die Zeitordnung und die Uhren ganz willkürlich verändern können.

Die Herrschenden haben immer die Zeit organisiert – zuerst die Kirche, dann die Landesherren, später die Unternehmer,

**Französische Taschenuhr um 1820.**

und heute wird sie von der Politik bestimmt. Die Probleme im Zusammenhang mit Zeitmangel oder Zeitdruck hat sich die Menschheit mit der Loslösung der Zeit von der Natur also selber eingebrockt. Dazu kommt, dass sich die Menschheit nicht grundlegend geändert hat: Im Mittelalter kannte man die Folter, heute die Agenda...

Das Wesen der Zeit

Am Anfang dieses Artikels wurde kurz erwähnt, dass Zeitmessung und menschliches Zeitempfinden völlig verschieden sind.

Psychologisch betrachtet folgt die gefühlte Zeit anderen Gesetzen als die messbare, wobei sich das Zeitgefühl in den verschiedenen Lebensabschnitten immer wieder verändert. Je älter Menschen sind, desto kürzer erscheinen

**Genau: SBB-Uhr im HB Zürich.****Genial: Astronomische Uhr in Prag.****Glorifiziert: Big-Ben-Uhr in London.**

ihnen die vergangenen Jahre ihres Lebens, und erst ab etwa sechzig Jahren verlangsamt sich dann die gefühlte Zeit allmählich wieder.

Der Grund dafür sind innere und äussere Umstände, welche unsere «innere Uhr» beeinflussen. Dazu beitragen kann unser soziales Umfeld, die Stimmung und die Menge der in dieser Zeit gesammelten Erinnerungen. Empirisch bewiesen ist, dass der Mensch über keine Aktivitäten im Hirn verfügt, welche die Zeit objektiv messen können. Das Gehirn greift sozusagen auf Erinnerungen und Ereignisse im Leben zurück, um sich eine subjektive Zeitleiste zusammen zu stellen. Je mehr beispielsweise in einem Jahr passiert ist, desto kürzer wird diese Zeitspanne eingeschätzt. Wir erinnern uns an besondere Ereignisse und nicht an die Zeit dazwischen. Gab es in einem Jahr viele Ereignisse, ist es also besonders von diesen bewegenden Erinnerungen geprägt.

Je mehr passiert und je aktiver unser Ge-



Wer sich die Zeit zum Freund macht, der gewinnt Lebensqualität und Zeit.

hirn arbeiten muss, desto schneller läuft in unseren Augen die Zeit. Wird eine Zeitspanne dagegen nur mit Warten oder mit ruhigen Vorgängen verbracht, wirkt der Abschnitt in Relation dazu verhältnismässig lang.

Leben im Augenblick

Zum Phänomen «Zeit» gehören auch Zukunft, Gegenwart, Vergangenheit und der Augenblick. Der Augenblick ist die extremste Form der Gegenwart, ein kurzer Moment, der soeben noch nicht war,



Die Zeit lässt sich nicht anhalten, man kann sie lediglich optimal einteilen.

Bilder: Fotolia

jetzt ist und gleich nicht mehr sein wird. Der Augenblick ist die Gegenwart, das Jetzt, in dem wir leben.

Die Erklärung dafür ist relativ einfach: In der Zukunft ist noch nie etwas passiert. Sie widerspiegelt lediglich unsere Erwartungen, Hoffnungen, Ängste und Projektionen. Jedes Planen und Vorstellen geschieht aber im Jetzt. Die Zukunft ist so lange unwirklich, bis sie zur Gegenwart geworden ist. Auch in der Vergangenheit ist noch nie etwas geschehen. Alles, was geschah, passierte in der Gegenwart. Jetzt existiert nur noch die Erinnerung an vergangene Ereignisse. Das Erinnern aber ist wieder ein Ereignis im Jetzt.

So betrachtet gibt es eigentlich gar keine Zeit, es gibt nur ein Leben im Augenblick, ein Leben im Jetzt. Dies brachte auch Albert Einstein zum Ausdruck, als er sagte: «Der Unterschied zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist eine Illusion, wenn auch eine hartnäckige».

Augenblicke sind erlebte Zeit

Professor Georg W. Bertram, von der Freien Universität Berlin, sagt dazu: «Ein Augenblick hat immer eine gewisse Dauer, wenn er auch noch so kurz ist. Er gehört nicht zu der Form von Zeit, wie die Uhr sie misst – der Zeit, die für alle auf gleiche Weise vergeht. Der Augenblick gehört zur erlebten Zeit. Es handelt sich um eine sehr kurze Zeitspanne, die einen in bestimmter Weise ergreift und die je nach Empfinden unterschiedlich lang ist. Man kann diese Besonderheit des Augenblicks dadurch charakterisieren, dass man ihn als eine Erfahrung bezeichnet, die ein ästhetisches Moment aufweist.»

Unter Berücksichtigung all dieser Aspekte lässt sich das Wort «Zeit» recht einfach definieren: Zeit ist die Summe aller Augenblicke.

Die Zeit zum Freund machen

Wer mit der Zeit auf Kriegsfuss steht, sollte sich ernsthaft überlegen, wie er

dies ändern kann, denn es ist sinnlos, sich gegen die Zeit aufzulehnen. Statt sie zu bekämpfen kann man beschließen, sich mit ihr zu harmonisieren, zu koordinieren und zu synchronisieren. Dadurch wird die Zeit zum Freund statt zum Feind des Menschen.

Mit der Zeit das Leben gestalten

Beim Mac kann jede und jeder in den «Systemeinstellungen» festlegen, wann der Bildschirmschoner seinen Betrieb aufnehmen, wann der Monitor oder der Computer in den Ruhezustand wechseln sollen. Bei uns Menschen ist das grundsätzlich nicht anders. Voraussetzung ist, dass wir selber bestimmen, wann wir erreichbar sein, wann wir auf «Ruhezustand» schalten wollen. Wir alle haben Möglichkeiten, den Alltag zu entschleunigen – aber wir müssen diese Chancen wahrnehmen!

Der Mensch braucht nicht mehr Zeit, er benötigt mehr Weisheit, diese sinnvoll einzusetzen.

Zukunft

Die Zukunft
Deren Unbestimmtheit
Hält uns an
Jeden Tag
Positiv zu nehmen
Zu gestalten
Damit wir zufriedener
Zurückschauen können

Die Zeit

Zeit ist immer
Zeit war gestern
Zeit ist morgen
Zeit ist jetzt...

Nutze die Zeit
Finde
Stille in ihr

Unvergessliche Augenblicke – Polarlicht in Island

Texte: Aus dem Gedichtband «1000 Augen» von Manfred Hesse
(www.amazon.de/1000-Augen-Gedichte-Manfred-Hesse/dp/3033033105)

Die Zeit ist absolut gerecht und lässt sich nicht verändern

Zeit ist wohl das einzige Gut, das absolut gerecht verteilt ist. Jedem Menschen stehen jeden Tag genau 24 Stunden zur Verfügung. Wie man diese Stunden verwenden will, ist allen freigestellt. Tatsache ist, dass Zeit ein fester Wert ist, der sich nicht verändern lässt. Das gilt auch für jene, welche die Nacht zum Tag machen...

■ Kurt Riedberger

Unzählige Seminare, Vorträge und Bücher zum Thema «Zeitmanagement» zeugen davon, dass der Umgang mit der Zeit zahlreichen Menschen grosse Mühe bereitet. Die einen haben oft keine Zeit, andere fühlen sich unter Zeitdruck oder laufen der Zeit hinterher, und dann gibt es noch jene, die pünktlichen Personen Zeit stehlen, indem sie konsequent zu spät kommen.

Die Hektik des Alltags

Das Leben solcher «Zeitchaoten» wird von der Hektik des Alltags bestimmt. Sie

haben ständig Angst, den hohen Erwartungen der Gesellschaft nicht gerecht zu werden. Menschen, die behaupten, keine Zeit zu haben, um ein Konzert zu besuchen, ein Buch zu lesen oder sich mit Freunden zu treffen, machen sich zum willkürlichen Spielball äusserer Umstände. Sie funktionieren wie Roboter und berauben sich selber der Freiheit, das eigene Leben zu gestalten. Dazu kommt, dass die digitale Revolution mit ihren Möglichkeiten – vom E-Mail über das Smartphone bis hin zu den sozialen Netzwerken – keine Zeitersparnis brachte. Sie hat Zeitnot und Hektik eher noch gefördert.

Sich bewusst Zeit nehmen

Sich für Freunde und Familie bewusst Zeit zu nehmen, ist eine Bereicherung für alle Beteiligten. Es beruhigt, sich im Freundes- und Familienkreis geborgen zu fühlen und auf ihn bauen zu können. Sich mit Menschen zu treffen und auszutauschen, bringt Farbe in den Alltag des Einzelnen und unterstreicht ganz klar das Gefühl der Zusammengehörig-

keit. Dadurch wird zugleich die soziale und emotionale Kompetenz gestärkt und die Verbundenheit zu anderen Menschen gefestigt. Wir erkennen dadurch, dass wir nicht allein sind, sondern uns auf ein zuverlässiges Netzwerk hilfsbereiter Mitmenschen verlassen können. Das macht stark.

Wer sich für solche Aspekte Zeit nimmt, kann den Augenblick geniessen, in das Hier und Jetzt eintauchen. Indem wir die Priorität auf unser Wohlbefinden setzen, werden wir leistungsfähiger und zufriedener. So können wir auch den auf uns wartenden Verpflichtungen effizienter nachkommen.

Der Schlüssel zum Wohlbefinden

Der behutsame Umgang mit der Zeit ist der Schlüssel zum persönlichen Wohlbefinden. Zeit wird uns keine geschenkt, wir müssen uns selber das Recht nehmen, ganz bewusst Zeit in uns selbst zu investieren. Die Aussage «Ich habe keine Zeit» ist dabei kein Argument, sondern höchstens eine Ausrede. Manchmal muss man einfach bereit sein, auf etwas zu verzichten und es dann loszulassen. Wenn man wirklich losgelassen hat, stellt man völlig überrascht fest, dass man plötzlich zwei freie Hände hat!

Auf den Punkt gebracht

Die folgende Geschichte ist nicht neu, aber sie trifft haargenau das Wesentliche: Ein Philosophieprofessor eröffnete seine Vorlesung mit folgenden Worten: «Es geht heute um das Thema "Zeitmanagement" und wir werden dazu ein Experiment machen».

Er nahm ein grosses Goldfischglas, stellte es auf den Tisch und füllte es mit einigen grossen Steinen, bis kein weiterer mehr hineinpasste.

Nun blickte er in die Runde und fragte: «Ist das Glas voll?» Die Studenten antworteten im Chor: «Ja!»

«Wirklich?» – Der Professor nahm jetzt eine Schachtel, öffnete sie und kippte vorsichtig Kieselsteine in das Glas und schüttelte es dabei leicht. Der Kies füllte



Eine noch so präzise Uhr garantiert nicht, dass man die Zeit im Griff hat.



Wer immer zu wenig Zeit hat, muss seine Prioritäten überdenken.

Bilder: Fotolia

jetzt die Zwischenräume zwischen den grossen Steinen.

Dann blickte er wieder in die Runde und fragte erneut: «Ist dieses Glas voll?». Diesmal durchschauten die Studenten sein Spielchen, und einer von ihnen antwortete: «Sehr wahrscheinlich nicht!» «Gut», antwortete der Professor. Nun nahm er einen Beutel, öffnete ihn und begann behutsam Sand in das Glas zu schütten. Der Sand füllte die restlichen Löcher zwischen Steinen und Kies.

Er blickte dann auf seine Gruppe und fragte: «Welche Erkenntnis lässt sich mit diesem Experiment demonstrieren?»

Nachdem er über das Thema der Vorlesung nachgedacht hatte, antwortete einer der Studenten: «Das beweist, dass man auch dann, wenn man glaubt, die Agenda sei komplett voll, immer noch Zeit für einen weiteren Termin finden kann, wenn man wirklich will».

«Nein», widersprach der Professor, «genau das bedeutet es nicht. Die Erkenntnis, die wir aus diesem Experiment gewinnen können, ist die folgende: Wenn man nicht zuallererst die grossen Steine in das Glas legt, finden sie später keinen Platz mehr!»

Die Studenten schwiegen und dachten über diese Aussage nach. Nach einer kurzen Pause fragte der Professor die Anwesenden: «Welches sind denn die grossen Steine in eurem Leben?»

- die Gesundheit
- die Familie
- die Freunde
- Träume verwirklichen

- das tun, was man mag
- lernen
- sich entspannen
- sich Zeit nehmen
- oder etwas ganz anderes

Was ist es für euch? Macht euch bewusst, wie wichtig die grossen Steine in eurem Leben sind! Wenn man sie nicht zuerst in sein Lebensglas bringt, besteht die Gefahr, unglücklich und unzufrieden zu sein. Wenn man den unbedeutenden, kleinen Dingen im Leben (also dem Kies oder dem Sand) den Vorrang gibt, füllt man sein Leben mit Nichtigkeiten. So

wird uns schnell die kostbare Zeit fehlen, uns den wirklich wichtigen Dingen in unserem Leben zu widmen. Also vergesst nicht, euch die Frage zu stellen: Welches sind die grossen Steine meines Lebens? Danach legt ihr sie bewusst zuallererst ins Glas.» Schliesslich schüttete der Professor noch etwas Flüssigkeit ins Glas, und erklärte: «Auch wenn unser Terminplan noch so ausgefüllt ist, die Zeit für ein Glas Wein mit Freunden sollten wir trotzdem immer finden.» Eine schöne Geschichte – und wenn sie nicht wahr sein sollte, so ist sie doch gut erfunden...



Man muss sich gut überlegen, welche Steine man zuerst ins Glas legen will!

Bald kommt die Apple Watch – flexibles iOS am Handgelenk

Die Apple Watch vereint eigenwilliges Design und modernste Technologie. Der Funktionsumfang lässt sich durch Apps anpassen. Die Smartwatch bietet vielfältiges Zubehör und ist der verlängerte Arm des iPhones. Sie soll nächstes Jahr in der Schweiz erhältlich sein.

■ Marcel Büchi

Der abgerundete, klotzige Uhrencomputer besitzt ein hochauflösendes Farbdisplay mit Touchscreen und eine digitale Krone zum Navigieren. Das Edelstahlgehäuse mit Saphirglas gibt es in den zwei Grössen 38 Millimeter und 42 Millimeter. Unter der Haube versteckt sich ein kleiner Computer mit Taptic Engine für haptisches Feedback, Beschleunigungssensor, Herzfrequenzmesser und Lautsprecher. Die Apple Watch kommuniziert via Bluetooth 4.0 mit dem iPhone und nutzt dessen GPS und WLAN. Die Uhr ist optimal in Apples Ökosystem eingebunden und erfordert ein iPhone 5 oder neuer.

Persönliches Zifferblatt und Sensoren

Die Apple Watch ist ein präziser Zeitmesser. Sie arbeitet mit dem iPhone zusammen, um die Zeit ständig mit der offiziellen Weltzeit abzugleichen. Das Zifferblatt der Uhr lässt sich fast unbegrenzt personalisieren. Bei den meisten

Zifferblättern kann man spezielle Funktionen, beispielsweise eine Stoppuhr, hinzufügen. Als Fitnessstracker sammelt die Smartwatch ständig Bewegungsdaten unterschiedlicher Aktivitäten.

Der Beschleunigungssensor erfasst die Körperbewegungen und ein spezieller Sensor misst die Herzfrequenz. In Kombination mit dem iPhone werden Entfernungen gemessen, die sich nicht in Schritten erfassen lassen, zum Beispiel beim Radfahren.

Apps und iPhone-Anbindung

Auf dem Homescreen sind die Apps kreisförmig um die zentrale Uhr-App angeordnet. Mit Freunden kommuniziert man mit Worten, Zeichnen, Fingertippen oder seinem Herzschlag. Nachrichten, Telefonanrufe und E-Mails stehen im Zusammenspiel mit dem iPhone am Arm zur Verfügung. Die Activity App visualisiert die täglichen Aktivitäten und zeigt den Kalorienverbrauch an. Fürs Ausdauertraining dient die Workout App, welche Vorgaben zum Gehen, Laufen und Radfahren vorschlägt. Während des Trainings wird man motiviert und beim Erreichen der gesetzten Ziele belohnt. Viele von iOS bekannte Apps wie der Wecker, Musik, Kalender, Karten, Wetter oder auch Siri gehören zur Apple Watch. Initiative App-Entwickler können für die Watch-OS-Plattform selbstverständlich weitere Software entwickeln.

Modelle und Preis

Die Apple Watch ist für Damen und Herren erhältlich. Im Angebot sind die drei Kollektionen Apple Watch, Apple Watch Sport und Apple Watch Edition, die mit 18 Karat Gold glänzt. Je nach Modell stehen Armbänder mit verschiedenen Materialien und Farben zur Verfügung. Die Smartwatch ist nicht wasserdicht. Bei der Batterielaufzeit gibt sich Apple noch bedeckt. Nach Aussage von Tim Cook, muss man damit rechnen, die Apple Watch täglich induktiv aufzuladen. Das heisst, die Akkulaufzeit dürfte, wie bei der Konkurrenz, bis zu 24 Stunden

betragen. Die Apple Watch soll im Frühling 2015 ab USD 349, respektive geschätzten CHF 389, verfügbar sein.

Fazit

Die Smartwatch wurde von Apples Chef-Designer Jonathan Ive entworfen und ist für die gebotenen Features recht teuer. Sie ist ein Meisterwerk der Miniaturisierung von Hightech-Komponenten. Das User Interface des Watch OS versteckt geschickt die Komplexität der Armbanduhr. Die Achillesferse ist die Laufzeit und die grosse Abhängigkeit vom iPhone, ohne deren Leistung die Apple Watch zu wenig kann. Als verlängerter Arm des iPhones ist die schlaue Uhr weder Fisch noch Vogel. Die Apple Watch ist doppelt so dick wie das iPad Air 2. Apple geht ein hohes Risiko ein und setzt alles auf eine Karte. Cupertino will mit der Smartwatch die Uhrenbranche von hinten aufrollen. Das sind sehr hohe Ziele, welche die Schweizer Uhrenbranche (noch) nicht beunruhigen.

Weitere Informationen:

www.apple.com/chde/watch

Vor- und Nachteile der Apple Watch

- + Funktionalität durch zahlreiche Apps erweiterbar
- + Integrierte Herzfrequenzmessung
- + Grosse Auswahl an Modellen und Armbändern
- Relativ hoher Preis
- Starke Abhängigkeit von neuem iPhone
- Ungenügende Akkulaufzeit
- Nicht wasserdicht
- Dickes, schweres Gehäuse
- Eckiges, klobiges Design



Die Apple Watch mit dem Homescreen voller Apps.
Bild: Apple



Pebble – die preiswerte Smartwatch für iPhone und Android

Die Pebble Watch ist ein sehr billiger Einstieg in die Welt der schlaunen Uhren und wartet mit vielen Features der zukünftigen Apple Watch auf. Sie entstand als Crowdfunding-Projekt und ist seit 2013 auf dem Markt.

■ Marcel Büchi

Die kantige Pebble lockt mit Dumpingpreisen und ist als «Deux Chevaux» beziehungsweise als «Ente» die ideale Starter-Smartwatch. Mit unkompliziertem Design, schwarzweissem E-Paper-Display und Plastikgehäuse tritt sie gegen die übermächtige Apple Watch sowie die Android-Wear-Konkurrenz von Samsung, Motorola und LG an. Sie ist sowohl mit iOS- als auch mit Android-Geräten kompatibel und verbindet sich mit Bluetooth 4.0.

Austauschbare Elemente

Die Pebble Watch ist vor allem eine Uhr, deren Zifferblatt beliebig auswechselbar ist. Trotz niedriger Auflösung und zweifarbigen Screen sind die sogenannten «Watchfaces» recht ansprechend. Teilweise wird ein Pixel-Erscheinungsbild bewusst als Designelement eingesetzt. Das Display zeigt das Zifferblatt wie eine echte Armbanduhr ständig an. Ein 3-Achsen-Accelerometer dient der Erkennung von Bewegungen und ein Vibrationsmotor für das haptische Feedback sowie für die Benachrichtigungen.

Apps und Einweg-Kommunikation

Im Pebble App Store stehen tausende von Watchfaces und Apps wie eBay, Evernote oder Weather zur Verfügung. Über die Pebble-Smartwatch-App fürs iPhone kauft und installiert man Software auf dem Pebble. Mit Runtastic Pro, RunKeeper oder Jawbone Up wird die Pebble zum Fitnesstrainer und verfolgt die täglichen Fortschritte beim Laufen, Gehen, Radfahren und Schwimmen. Pandora App steuert die Musik auf dem Smartphone und PebbleCam, die Kamera des iPhones. Die Pebble Watch informiert mit Vibrationen über eintreffende Nachrichten, Anrufe und E-Mails auf dem Smartphone. Zum Antworten muss man jedoch zum Telefon greifen. Entwickler können für das Pebble-OS Software schreiben.

Modelle und Preis

Die Pebble Watch gibt es in diversen Farben als Original und metallene Pebble Steel mit Corning-Gorilla-Glas. Die Uhrbänder sind aus Kunststoff und lassen sich austauschen. Die vornehmere, aber schwerere Pebble Steel setzt auf Leder und kann optional mit einem Gliederarmband bestellt werden. Alle Pebble-Uhren sind wasserdicht bis 5 atm. Das stromsparende, transflektive E-Paper-Display von Sharp ermöglicht eine vergleichsweise lange Akkulaufzeit. Die Pebble wird über ein USB-Kabel aufgeladen und der Akku reicht für rund eine

Woche. Diese Smartwatch ist bisher nur in englischer Sprache erhältlich. Der Verkaufspreis für die günstigste Pebble liegt bei USD 99 oder umgerechnet etwa CHF 99. Die Pebble Steel kostet USD 199 respektive CHF 199.

Fazit

Die Pebble ist ein unauffälliger Begleiter im Alltag, der den Träger diskret auf dem laufenden hält. Meistens zeigt er die Uhrzeit an, ohne dass man einen Knopf drücken oder die Uhr bewegen muss. Die edle und hochwertige Pebble Steel kann sich sehen lassen, hat aber dasselbe Display und den gleichen Funktionsumfang wie das Vorgängermodell. Für Besitzer eines iPhones mit Retina-Display ist der kleine Screen mit den sichtbaren Pixeln und ohne Farbe ein klarer Rückschritt.

Weitere Informationen:

<http://www.pebble-smartwatch.de>

Vor- und Nachteile der Pebble Watch

- + Günstiger Preis
- + Funktionalität durch Apps erweiterbar
- + Wasserdicht
- + Flaches, leichtes Gehäuse
- + Kantiges, einfaches Design
- Pixeliges Schwarzweiss-Display
- Knapp genügende Akkulaufzeit
- Nur in Englisch

Garmin Forerunner 920XT – die ultimative Triathlon-GPS-Uhr

Der Garmin Forerunner 920XT mit Herzfrequenz-Brustgurt ist der Rolls-Royce unter den Sportuhren. Er ist die konsequente Weiterentwicklung seines Vorgängers. Robustheit, Ausdauer und Funktionalität stehen eindeutig vor Ästhetik. Die GPS-Uhr ist aber auch der sportliche Bruder der Smartwatch.

■ Marcel Büchi

Die Triathlon- und Multisport-Uhr unterstützt den Athleten beim Training und im Wettkampf. Sie begleitet ihn als Uhr den ganzen Tag. Der robuste Alleskönner beinhaltet einen gewaltigen Funktionsumfang der die drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen umfasst. Er ist vollgepackt mit Sensoren und Konnektivität. Einzig die Temperatur misst das Wunderding nicht. Ein Fitness-tracker als Schrittzähler und zur Schlafanalyse ist ebenfalls an Bord.

Messung im Wasser

Der Beschleunigungssensor zeichnet Schwimmbewegungen in der Halle und im Freien auf. Im Pool misst der 920XT die Zeit, Geschwindigkeit und Distanz sowie die Zuganzahl pro Bahn, Schlagzahl und -effektivität. Schwimmintervalle sind frei programmierbar. Im Freiwasser wird die Strecke festgehalten.

Vor- und Nachteile der Garmin Forerunner 920XT

- + Sport-Funktionalität zum Schwimmen, Radfahren und Laufen
- + GPS-Empfänger
- + Ausdauernde Akkulaufzeit
- + Wasserdicht
- Sehr hoher Preis
- Herzfrequenzmessung benötigt zusätzlichen Brustgurt
- Keine Herzfrequenzmessung beim Schwimmen
- Grosses, dickes, schweres Gehäuse
- Etwas klobiges Design

Auswertung auf dem Rad

Dank hochempfindlichem GPS-Empfänger mit GLONASS-Support wird die gefahrene Route detailliert erfasst. Dem barometrischen Höhenmesser entgeht keine Steigung. Die genaue VO₂-max-Berechnung – ein Kriterium zur Bewertung der Ausdauerleistungsfähigkeit – ist während des Trainings möglich, vorausgesetzt man verwendet einen pedalbasierten Leistungsmesser wie den Garmin Vector.

Analyse beim Laufen

Der Forerunner erlaubt dem Läufer, die Anzeigebereiche individuell zu konfigurieren. Die Lauffeffizienz lässt sich mit der gemessenen Schrittfrequenz und der Bodenkontaktzeit analysieren. Mit dem Virtual Racer tritt man gegen eine eingestellte Geschwindigkeit an oder mit dem Virtual Partner wiederholt man einen früheren Lauf. Rundenfunktionen und Trainingsplanungsind möglich.

Smartphone- und Online-Funktionen

Garmin Connect synchronisiert die gespeicherten Daten entweder per USB-Verbindung mit dem Mac oder einem Windows-Computer, respektive per Bluetooth oder WLAN mit iOS- oder Android-Geräten. Mit ANT+ ist die Kopplung zum Herzfrequenz-Brustgurt, Garmin Vector oder Trittfrequenzsensoren

möglich. Über Garmin Connect IQ lassen sich eigene Apps auf der GPS-Uhr installieren. Der Forerunner 920XT kann eingehende Benachrichtigungen und Anrufe des Smartphones auf dem Farbdisplay anzeigen. Mit Live-Tracking lassen sich Freunde und Fans per Mail oder soziale Medien einladen. So können sie Wettkämpfe und Trainingsaktivitäten in Echtzeit auf einer Karte verfolgen.

Modelle und Preis

Der Garmin Forerunner 920XT ist in zwei Farbvarianten mit und ohne Herzfrequenzsensor HRM-Run erhältlich. Er ist wasserdicht bis 5 atm. Die Akkulaufzeit beträgt vier Monate im Uhrenmodus, 30 Tage mit Activity Tracker, 40 Stunden im UltraTrac-Modus und 24 Stunden mit GPS. Der Preis liegt bei CHF 619 mit und CHF 559 ohne den Brustgurt.

Fazit

Der teure Garmin Forerunner 920 XT ist eine Triathlon-GPS-Uhr, die kaum Wünsche offen lässt. Sie vereint als Highend-Modell die besten Funktionen aus allen Disziplinen. Das Design ist für einen Vollblutspportler recht ansprechend. Auf einen Touchscreen wird zugunsten von griffigen Druckknöpfen verzichtet. Ein weiser Entscheid. Zwischen den verschiedenen Sportarten wechselt man mit einem Knopfdruck.



Garmin-Forerunner-920XT-Modelle mit Herzfrequenz-Brustgurt. Bild: Garmin

Withings Activité – die stilvolle Alternative zur Smartwatch

Die neue Activité-Uhr von Withings kombiniert auf elegante Art Zeit und Bewegung. Die runde Armbanduhr vereint französisches Design mit modernster Technik. Sie ist Swiss Made und demnächst erhältlich.

■ Marcel Büchi

Die klassische Uhr mit rundem Zifferblatt vereint französische Eleganz mit Schweizer Uhrmacherkunst. Im Innern des schlanken Edelstahlgehäuses steckt Hightech vom Feinsten. Der Zeitmesser und der Bewegungssensor gleichen sich mittels Bluetooth Low Energy mit dem Smartphone ab. Zum Verkaufsstart werden Geräte mit Apples iOS unterstützt. Der Support für Android soll bald folgen.

Zeitmessung und Sensoren

Der Schweizer Mechanismus «Connected Movement» sorgt für hohe Präzision und langjährige Genauigkeit. Wenn die Uhr mit dem Smartphone verbunden ist, zeigt sie die genaue Uhrzeit an, und berücksichtigt im Ausland die jeweilige

Zeitzone. Der Bewegungsmesser zeichnet alle Bewegungen während eines Tages auf und visualisiert das Erreichen der täglichen Leistungsziele mit einem analogen Zeiger. Der Beschleunigungssensor misst die Schritte beim Gehen und Laufen, die Distanz sowie den Kalorienverbrauch. Er erfasst Schwimmbewegungen, zeichnet den Schlaf inklusive der Einschlafzeit, Tageslichtlänge und Tiefschlafphasen auf. Bewegungsaktivitäten und Schlaf werden von der Uhr automatisch erkannt.

Smartphone-Anbindung

Die Health Mate App dient als persönlicher Coach, um Fitnessziele zu erreichen und die Erfolge zu kontrollieren. Sie überwacht die Erholungsphasen und den Schlaf. Withings Activité hat einen Wecker, der den Schlafenden mit einer sanften Vibration weckt. Das Saphirglas verfügt über Touch-Funktionen. Die Weckzeit wird beispielsweise durch zweimaliges Tippen mit dem Finger angezeigt. Die Uhr vibriert immer wenn ein Ziel erreicht wurde. Das Einstellen des Weckers und das Setzen der täglichen Ziele – zum Beispiel die Anzahl Schritte oder die Länge des Schlafs – funktioniert über die Health-Mate-Software.

Modelle und Preis

Die Withings Activité gibt es in zwei Modellen in den Farben Schwarz und Silber. Jede Uhr enthält ein Uhrband aus geschmeidigem Kalbsleder und ein Kunststoffband für Sportaktivitäten. Die Uhrbänder lassen sich schnell austauschen. Die Activité ist wasserdicht bis 5 atm. Sie muss nicht aufgeladen werden und die Batterie – eine CR2025-Lithium-Knopfzelle – reicht für ein Jahr. Der Verkaufspreis beträgt CHF 490.

Fazit

Die Armbanduhr ist nicht billig und wurde von Pariser Designern kreiert. In ihr verschmelzen digitale Technologie mit traditioneller, hochwertiger Handwerkskunst. Sie wird zu 100 Prozent in



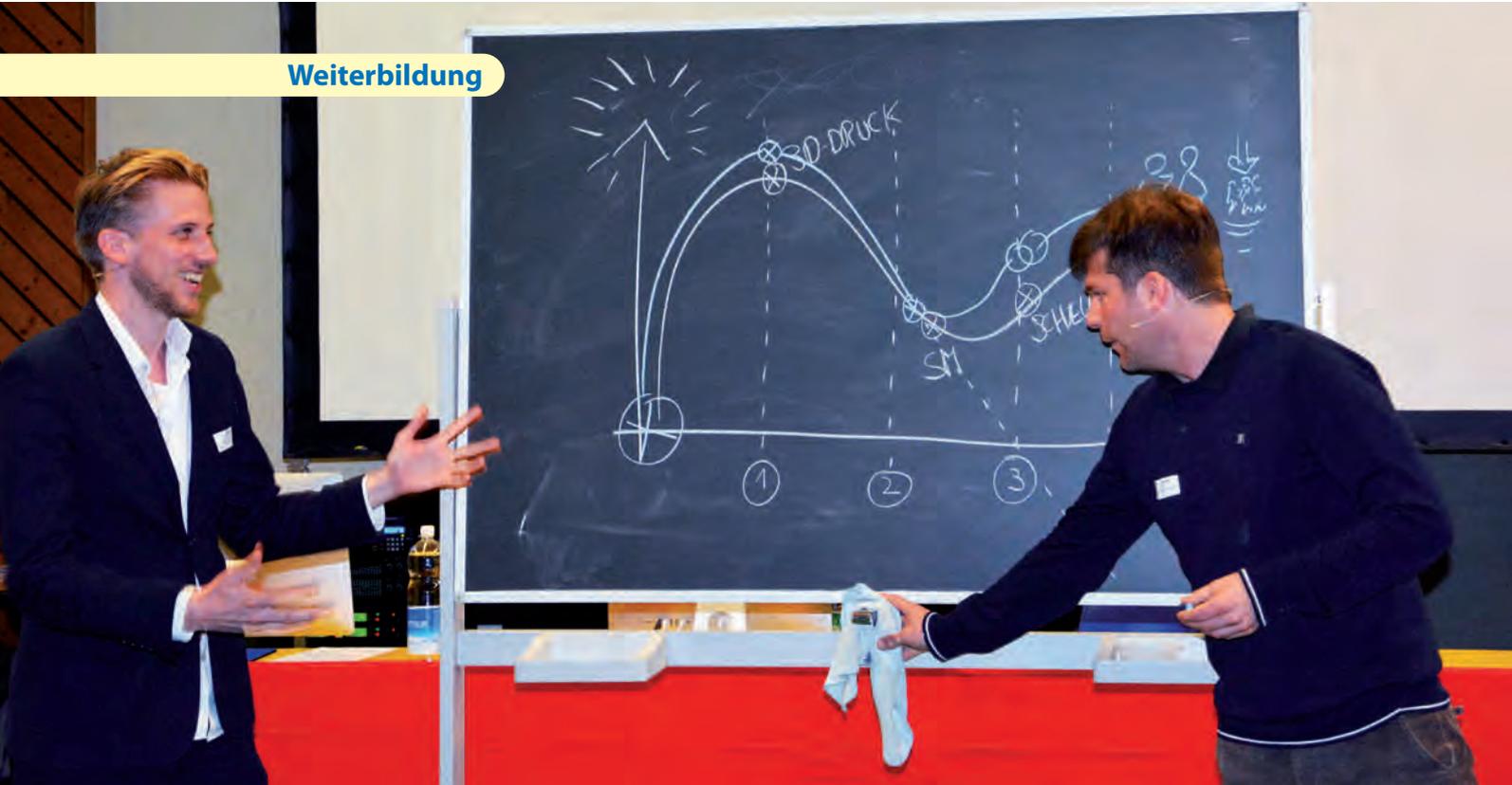
Die Datenauswertung auf dem iPhone.

der Schweiz hergestellt. Alles in allem ein aussergewöhnliches Konzept, das wahrscheinlich dem verstorbenen Apple-Gründer Steve Jobs wesentlich besser gefallen würde, als die Apple Watch von Tim Cook. Die Withings Activité überzeugt in jeder Beziehung. Sie ist eine Alltagsuhr und zeigt, wie eine erfolgreiche iWatch aussehen könnte.

Vor- und Nachteile der Withings Activité

- + Funktionalität ist auf das Wesentliche reduziert
- + Lange Batterielaufzeit
- + Wasserdicht
- + Schweizer Qualität
- + Flaches, leichtes Gehäuse
- + Elegantes, schlichtes Design
- Hoher Preis





Mikael Krogerus kommentierte pointiert die Kreidekurven von Roman Tschäppeler.

Bilder: Graziano Orsi

Ein inspirierendes A&F-Seminar mit Wandtafel und Kreide

A&F Computersysteme hat in Sursee aus Anlass des 30-jährigen Bestehens ein Seminar zum Thema «Die Zukunft heute» organisiert. Themen der Seminarblöcke waren: 30 Jahre A&F, BigData, Produktperlen und das «Orakel».

■ Graziano Orsi

Den Höhepunkt hatten sich die Organisatoren bis zum Schluss des Seminars aufgespart: Die Buchautoren Roman Tschäppeler und Mikael Krogerus stellten eine Wandtafel auf, nahmen eine Kreide in die Hand und fassten die Seminarreferate mit wenigen Strichen an der Tafel mit geistreichem Humor zusammen. Das war grosse Klasse und nicht einfach, denn im Vorfeld hörten die Seminarteilnehmer und -teilnehmerinnen diverse informative Referate.

Erfolgreiche Firmengeschichte

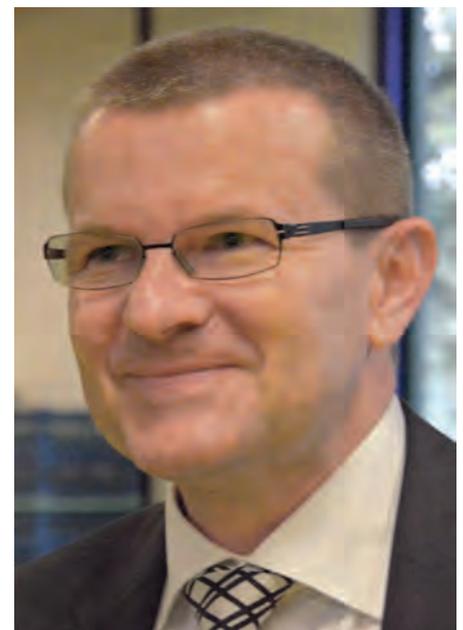
Gründer Urs Felber präsentierte den Gästen die erfolgreiche Firmengeschichte. A&F ist mittlerweile weltweit für WoodWing – Softwareproduzent im Bereich

Multi-Channel Publishing – der erfolgreichste Partner. Der Mac und seine Software begleiteten ihn 30 Jahre lang auf dem steilen Weg zur Spitze. Die Hardwarepreise für Macs und die früher damit erzielten Margen purzelten hingegen nach unten. Urs Felber schilderte Erfahrungen, Erlebnisse und plauderte aus dem «Nähkästchen». Am Schluss des Tages wurde dieses Referat und auch die anderen Keynotes von Tschäppeler und Krogerus zusammengefasst. Die Kernideen der Ausführungen kamen an die Wandtafel. Zum Beispiel war der ausführliche Vortrag von Prof. Dr. Dirk Helbing zum Thema «BigInfo zu BigData» so überzeugend und komprimiert festgehalten, dass mein Interesse für das künstlerische Duo nach dem Seminar sprunghaft anstieg.

Informativ und unterhaltend zugleich

Das abwechslungsreiche und kurzweilige Seminar hat mich sogar dazu veranlasst, mich in Unkosten zu stürzen: ich habe für fünf Franken die «Decision App» gekauft und mich mit den vorgestellten Modellen im Bereich der strate-

gischen Entscheidungsfindung auseinandergesetzt. Die SWOT-Analyse kannte ich zwar, aber die Eisenhower-Matrix für ein effizientes Zeitmanagement und das übersichtliche Projektmanagement-Modell waren mir – Asche über mein Haupt



A&F-Gründer Urs Felber freut sich.

Nachlese zu den beliebten swiss publishing days in Winterthur

Die beliebten swiss publishing days in Winterthur hatten im September das Motto «Publishing entfesselt». Insgesamt 38 Referate und Workshops vermittelten viel Know-how zeigten Neues und inspirierten.

■ Graziano Orsi

In dieser Beziehung wurde in den zwei Tagen viel geboten. Mit Spannung erwartet wurde dabei speziell auch die Praxisdemonstration der neuen Adobe-Hardware Ink (Stift) und Slide (Lineal), welche dank Direktimport den Weg aus den USA nach Winterthur fanden. Offiziell gibt es diese Tools in Europa nämlich noch immer nicht.

Die Pausen zwischen den Referaten und Workshops wurden gerne genutzt, um die neuen Tools und aktuellen Trends zu diskutieren oder um alte Bekanntschaften aufzufrischen und neue zu schliessen. Denn Networking findet – Facebook und Xing zum Trotz – weiterhin auch ausserhalb der virtuellen Welt statt. Ein Bericht über den Anlass erschien bereits im Dezember-MusLetter. (www.mus.ch)

– noch unbekannt. Diese Modelle sind wirklich nützlich. In Zukunft versuche ich, eine komplexe Thematik so zu erfassen, dass sie in ein Modell auf einem A4-Blatt «gepresst» werden kann, oder ich benütze die Decision-App, die es mir zudem ermöglicht, eigene Modelle zu kreieren.

Nebenbei erwähnt: das Decision-Buch des Autorenduos Krogerus und Tschäppler wurde in 25 Sprachen übersetzt. Die Zwei haben ausserdem das erfolgreiche Buch mit dem Titel «Die Welt erklärt in drei Strichen» herausgegeben – und sie sind weiterhin kreativ. Der neueste Geniestreich ist ein Buch über Tests. Fazit: Der Zeitaufwand für den Besuch des A&F-Seminar hat sich gelohnt!

Weitere Informationen:
www.a-f.ch und <http://rtmk.ch>



Organisator Martin Spaar vom «Publisher» schätzt den Kontakt zu den Besuchern der swiss publishing days und präsentiert immer wieder interessante Referenten, beispielsweise René Theiler, unten links oder Georg Obermayer, unten rechts.



Christoph Schäfer präsentierte die Grafik-Features von Scribus.

Bilder: G. Orsi





Logitech stellt neue Bluetooth-Tastaturen fürs iPad Air 2 vor

Passend zum iPad Air 2 präsentiert der schweizerische Computerzubehör-Hersteller Logitech die Keys-To-Go-Tastatur und aktualisiert die Type+ sowie Ultrathin Schutz-Cover inklusive Keyboard.

■ Marcel Büchi

Keys-To-Go ist eine ultramobile, separate Tastatur für unterwegs und für alle iOS-Geräte. Type+ ist ein Schutzcase mit integrierter Tastatur und Ultrathin ist ein Tastatur-Cover mit magnetischem Clip – beide fürs iPad Air 2 optimiert.

Keys-To-Go-Tastatur

Das Logitech Keys-To-Go ist ein eigenständiges, sehr portables Keyboard. Die Tastatur ist 6 mm dünn, wiegt 180 g und kann mit jedem iOS-Device wie iPad, iPhone oder Apple TV verwendet werden. Die robuste Tastatur erinnert an das Microsoft Surface Touch Cover. Die mechanischen Tasten bieten taktiles Feedback. Sie sind eingeschweisst in eine wasserabweisende FabricSkin-Oberfläche, die sie vor Verschüttetem und Schmutz schützt. Keys-To-Go kommt mit einem wiederaufladbaren Akku, der bis zu drei Monate pro Ladung reicht. Das

Rote Logitech Keys-To-Go-Tastatur mit iPad Air im Smart Case.



kleine Keyboard ist zusammen mit dem Smart Cover oder Smart Case von Apple eine perfekte Kombination. Die leicht verstaubare Keys-To-Go-Tastatur kostet CHF 79.90 und ist in Schwarz, Rot und Blaugrün erhältlich.

Type+-Tastaturhülle

Das neue Logitech Type+ für das iPad Air 2 ist eine dünne, leichte und beidseitige Schutzhülle mit eingebautem Keyboard. Das Case besteht aus flüssigkeitsabweisenden Hightech-Materialien und heftet sich magnetisch ans Tablet. Die Tastatur verbindet sich mit dem iPad per Bluetooth. Das Etui hat eine automatische Ein-/Aus-Funktion, die erkennt, wenn sich das iPad in der aufrechten Schreibposition befindet oder flach liegt. Die Halterung lässt sich in zwei Positionen verstellen, zum Tippen oder zum Lesen. Der Preis für das Type+-Schutzcase beträgt CHF 119.00 und es ist in Schwarz und Hellrot verfügbar.

Ultrathin-Tastatur-Deckel (Bild oben)

Das Logitech Ultrathin wurde ebenfalls für das iPad Air 2 aktualisiert. Es ist eine Case-Keyboard-Kombination, die das Display des Tablets während des Transports vor Stößen und Kratzern schützt.

Logitech Ultrathin als iPad-Rückseite mit Tastatur.
Bilder: Logitech



Gefertigt aus hochwertigem Aluminium, ist das Ultrathin 6.4 mm dünn. Sie besitzt eine auswechselbare Lithium-Ionen-Akku mit zwei Jahren Laufzeit. Das Cover hat eine verstellbare magnetische Halterung, um fürs iPad Air 2 den idealen Winkel zum Tippen einzustellen. Es wird mit magnetischen Scharnieren mit dem Tablet verbunden. Das Ultrathin Keyboard Cover ist in den Farben Silber und Spacegrau lieferbar. Preis: CHF 119.00.

Alle Tastaturen verbinden sich mittels Bluetooth mit dem iOS-Device. Sie können per USB-Kabel wieder aufgeladen werden und bieten iOS-Shortcuts wie Kopieren, Einfügen und Rückgängigmachen. Die angegebenen Akkulaufzeiten basieren auf einer durchschnittlichen Nutzung von zwei Stunden pro Tag.

Vor- und Nachteile der Keys-To-Go

- + Dünne, kleine und leichte Tastatur
- + Nicht mit dem iPad verbunden
- Folientastatur-Feeling beim Tippen
- Kleine Tasten auf engem Raum

Vor- und Nachteile der Type+

- + Beidseitiger Schutz fürs iPad
- + Angenehmes Tippen
- Relativ grosse und schwere Hülle
- Kleine Tasten auf engem Raum

Vor- und Nachteile der Ultrathin

- + Verstellbarer Winkel zum Schreiben
- + Schutzdeckel fürs iPad
- + Angenehmes Tippen
- Relativ schwer
- Kleine Tasten auf engem Raum

Toner oder Drucker bei altem Farb-laserdrucker ersetzen?

Wenn sich der Toner eines Farblaser-druckers langsam zur Neige geht, stellt sich die Frage, ob man Ersatztoner bestellt oder gleich einen neuen Drucker anschafft.

■ Marcel Büchi

Der folgende Fall soll Heimanwendern helfen, die Entscheidung zu erleichtern: Meine Mutter druckt relativ wenige Seiten, möchte aber qualitativ hochwertig und farbig drucken. Schwarzweiss wäre günstiger, kommt aber nicht in Frage. Sie druckt mit ihrem 24"-iMac vor allem E-Mails, Kochrezepte, Produktinformationen aus dem Internet und Fotos aus. Viele Druckaufträge bestehen nur aus einer Seite.

Drucken bis zur letzten Seite

Ihr grauer HP Color LaserJet CP1515n mit abgerundetem Gehäuse war etwa vier Jahre im Gebrauch. Der Farblaser, Baujahr 2008, wurde mit vier Tonerkassetten für je 750 Seiten ausgeliefert. Nachdem die Toneranzeige auf dem Druckerdisplay auf Null ging, reklamierte der Drucker und verlangte neuen Toner, obwohl die Kassetten noch nicht leer waren. Die Füllstände in der Druckerwarteliste des Macs bestätigten dies. Er druckte einfach nicht mehr. Mit Hilfe des Bedienungshandbuchs konnte ich über das Druckermenü diese Druck-sperre übersteuern, sodass der HP Color

LaserJet wieder druckte. Ich setzte im Menü System-Setup > Druckqualität > Material ersetzen die Einstellung von «Stopp bei leer» auf «Leer übergehen». Damit konnten 40 Prozent mehr Seiten als spezifiziert ausgegeben werden. Nach 1056 Seiten wurden die Ausdrücke von Fotos immer unschärfer und selbst kräftiges Schütteln des Toners half nichts mehr. Die Textausgabe gab keinen Anlass zur Kritik und der Drucker funktionierte tadellos, aber die Kassetten waren aufgebraucht.

Neuer Drucker oder Ersatztoner?

Die schwarze Druckpatrone mit 2200 Seiten und die drei farbigen Druckpatronen für Cyan, Magenta und Yellow mit je 1400 Seiten hätten total CHF 279.10 gekostet. Der HP-ColorSphere-Toner kostet damit mehr als ein neuer Drucker. Ein gleichwertiger Ersatz ist der schwarze HP LaserJet Pro 200 Color M251n für CHF 214.00 aus dem Jahr 2013 inklusive Toner für 700 Seiten. Der M251n ist ein einfacher, unkomplizierter Drucker und verfügt über Ethernet sowie USB 2.0. Er ist kein Multifunktionsdrucker (MFP) mit Scanner und Kopierer – also keine eierlegende Wollmilchsau. Der LaserJet Pro 200 Color startet im Vergleich zum älteren Modell etwas langsamer, druckt dafür aber viel schneller – insbesondere die erste Seite – und liefert gleichzeitig eine verbesserte Ausgabe von Farbbildern. HP-Drucker sind allge-

mein bekannt für ihre ausgezeichnete Druckqualität bei Text und Bild.

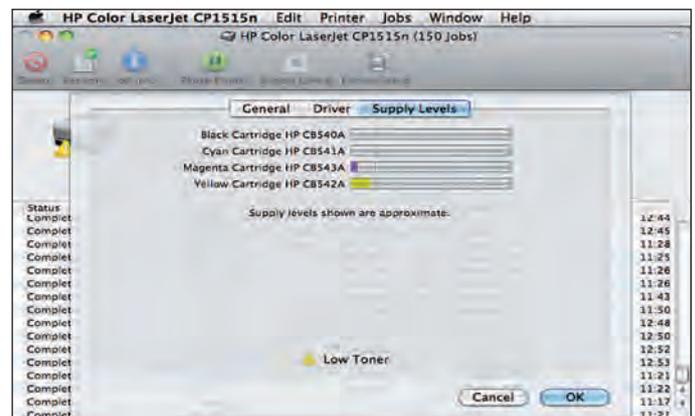
Druckerhersteller sind gefordert

Der Kauf von neuem Toner wäre eigentlich ökologisch sinnvoll gewesen, war aber wirtschaftlich gesehen nicht lohnend. Ein Wechsel der Tonerkassetten müsste viel billiger sein. Neue Drucker sollten zudem mit vollem Toner und nicht mit halbleeren Kassetten verkauft werden. Das gleiche gilt nicht nur für Schwarzweiss- und Farblaserdrucker sondern auch für Tintenstrahldrucker mit nicht ganz gefüllten Tintenpatronen. Ein weiteres Problem für die überbeurteilten Toner ist der ständige Modellwechsel. Praktisch jeder neue Drucker hat andere Tonerkassetten als sein Vorgänger, was die Produktionskosten in die Höhe treibt. Die Wiederverwendung und die Nachhaltigkeit bleiben auf der Strecke. Wir leben in einer Wegwerfgesellschaft, insbesondere auch bei den Druckern und Ersatzpatronen.

Drucker-Geschwindigkeitsvergleich

Die Start- und Druckzeiten in Sekunden des alten HP Color LaserJet CP1515n (2008) und des neuen HP LaserJet Pro 200 Color M251n (2013) über Ethernet.

	CP1515n	M251n
Aufstarten	23	31
A4-Textseite aus BBEedit	28	20
586-KB-Foto aus Vorschau	89	32



Der alte und neue HP-Color-LaserJet-Laserdrucker und die Anzeige der Füllstände des alten Druckers. Bilder: Marcel Büchi

*MUS-Vorstand und Redaktion wünschen
allen Leserinnen und Lesern frohe Festtage sowie
ein gesundes und glückliches neues Jahr!*



Sekretariat
Macintosh Users Switzerland (MUS)
Berglistrasse 6
8703 Erlenbach
Telefon 044 915 77 66
(ab 1. Januar ist nur noch diese Nummer gültig!)
sekretariat@mus.ch
www.mus.ch