

# LIVEST

Ein Kabel. Alle Medien.

Fotos: Kurt Horbst für LIVEST

KUNDENMAGAZIN – AUSGABE 01/16 – MÄRZ 2016, Österreichische Post AG / Firmenzeitung 12Z039368 F / Retouren an Postfach 555, in 1008 Wien

Gerlinde Kaltenbrunner:

# E-Mail vom K2

Die weltberühmte Bergsteigerin aus Oberösterreich über die „Leidenschaft Achttausender“ im Digitalzeitalter

Seite 4

**TV-Empfangsbox**

Einfach aufnehmen  
ohne Videorecorder

Seite 10

**WLAN**

Mehr Leistung bei  
WLAN herausholen

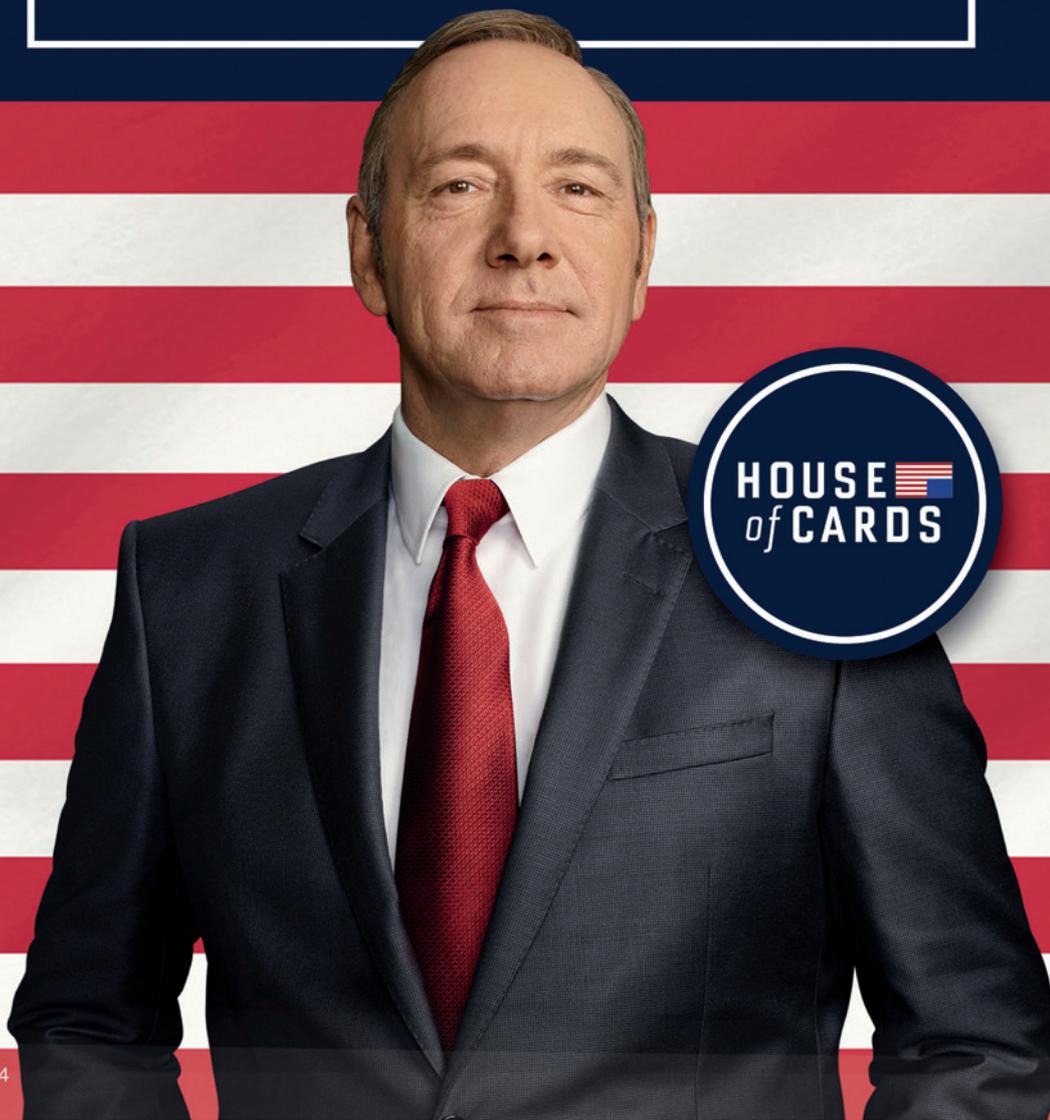
Seite 14

**Black Wings**

Ernährungsberatung  
für die Profis

Seite 22

# UNDERWOOD 2016



sky ATLANTIC HD

House of Cards, Staffel 4  
ab März

## Topaktuelle Serien exklusiv bei Sky.

Mit Sky sind Sie immer Erster. So erleben Sie die neuesten Serien zeitgleich mit US-Start. Wie die 4. Staffel des preisgekrönten Politthrillers House of Cards – selbstverständlich exklusiv, wahlweise in Originalsprache und in brillanter HD-Qualität.

Ihr persönliches Angebot unter [sky.at/liwest](http://sky.at/liwest)  
oder direkt bei **LIWEST** unter **0732 94 24 24**



# Inhalt

## 4 E-Mail vom K2

Profibergsteigerin Gerlinde Kaltenbrunner schildert, wie Gipfelerfolge heute dank digitaler Technik gelingen.



## 12 Streaming von Spielen im Vergleich

Nicht nur Filme oder Musik, sondern auch Spiele boomen.



## 14 WLAN: Das Maximum herausholen

Was tun bei schlechtem Empfang oder schwacher Reichweite?



## 22 Ernährungsberatung für LIWEST Black Wings

Mit Dr. Silke Kranz essen wie die Profis.



- 10 Mit TV-Empfangsbox fernsehen, wann ich will
- 15 Jetzt das neue Parov-Stelar-Live-Album gewinnen!
- 16 Was passiert mit meinem „digitalen Nachlass“?
- 18 Stingray-Sender neu und exklusiv als Handy-App
- 19 Kostenlose Online-Registrierkasse – aus Linz
- 20 Drohnen – Die „Aufsteiger“ des Jahres
- 21 Super-Sportjahr 2016
- 21 LIWEST Black Wings: Signiertes Trikot gewinnen!

LIWEST-  
Geschäftsführer  
Günther Singer



## Die stille TV-Revolution

### Streaming auf der ganzen Welt

Netflix ist der weltweit führende Streaming-Anbieter, zum Ansehen von Filmen und Serien über das Internet. Mit Jahresbeginn hat Netflix seinen Betrieb in 130 weiteren Staaten aufgenommen und ist damit in fast jedem Land der Erde präsent. Ausgenommen sind jetzt nur mehr China, Nordkorea, Syrien und die Halbinsel Krim. Netflix-Chef Reed Hastings spricht von der „Geburt eines globalen TV-Netzwerks“, andere von einer stillen Revolution des Fernsehens.

### Mehr Freude am Fernsehen

Beim althergebrachten Fernsehen musste man sich ans vorgegebene Programm halten. Wer eine Sendung verpasste, hatte Pech. Erst in den Siebzigerjahren kam der Videorecorder auf. Heute möchte jeder von uns individuell entscheiden, was auf seinem Fernseher läuft. Dafür gibt es zwei Lösungen, die zunehmend verschmelzen. Zum einen Geräte und Software für eine flexiblere Nutzung des klassischen Senderangebots, etwa Empfangsboxen und Festplatten. Zum anderen gibt es immer mehr Dienste, die Fernsehen ans Internet binden, wie etwa Netflix. Am Ende stellt sich jeder sein eigenes Programm zusammen und schaut, was und wann er will.

### Fit für das Fernsehen von morgen

LIWEST-Kunden haben es gut: Sie finden für beide Lösungen die optimalen Voraussetzungen. Und sie können beide Wege bequem kombinieren und gleichzeitig nutzen. Wir verfolgen laufend die Entwicklung, testen neue Geräte und Dienste und lassen uns selbst testen, etwa regelmäßig im „ISP Speed Index“ von Netflix. Mit unseren Kunden freuen wir uns über Meldungen wie im Nachrichtenportal futurezone.at: „Im Jänner bot LIWEST die weltweit schnellste Verbindung zum Streaming-Dienst Netflix.“ Wir sagen Danke für das Lob und werden weiter für Topleistungen sorgen! 



**Gerlinde Kaltenbrunner**, Jahrgang 1970, stammt aus Spital am Pyhrn. Mit 13 Jahren unternahm sie erste Klettertouren, mit 23 stand sie erstmals auf einem Achttausender, mit 33 verschrieb sie sich dem Profiberbesteigen. Vor allem nach der gelungenen Expedition auf den K2 wurde sie vielfach ausgezeichnet, etwa als „Explorer of the Year“

# E-Mail vom K2

**World Wide Web** Gerlinde Kaltenbrunner hat als erste und bisher einzige Frau der Welt alle vierzehn Achttausender ohne künstlichen Sauerstoff bestiegen. Sie gilt als eine der erfolgreichsten Österreicherinnen unserer Zeit. Sie schildert, wie sich das Bergsteigen in den letzten 20 Jahren verändert hat. Und sie erlaubt einen besonderen Blick hinter die Kulissen: Was hat die moderne Technik zu ihrem faszinierenden Gipfelerfolg am K2 beigetragen?

## Im Juli 1994 ...

... steht Gerlinde Kaltenbrunner erstmals auf einem Achttausender: dem 8.027 Meter hohen Vorgipfel des Broad Peak in Pakistan. Die Welt nimmt davon kaum Notiz. Familie und Freunde erfahren aus Briefen von diesem Ereignis. Die handgeschriebenen Mitteilungen bringt ein sogenannter Postläufer zu Fuß vom Basislager in den nächsten Ort. Dazu braucht er fünf Tage nur für eine Richtung. Es kann auch passieren, dass er am Weg ausrutscht und die ganze Post völlig durchweicht ins Basislager zurückbringen muss. Immerhin kommen manche Briefe in der Heimat an, bevor die Absenderin selbst wieder zu Hause ist.

## Am 23. August 2011 ...

... exakt um 18:18 Uhr Ortszeit, steht Gerlinde Kaltenbrunner auf dem Gipfel des K2. Mit 8.611 Metern ist er der höchste Berg im Karakorum und der zweithöchste Gipfel der Erde. Und er gilt als schwierigster Achttausender. Nach sechs Versuchen vom Süden aus hat es die Oberösterreicherin nun endlich über den Nordpfeiler geschafft. Sie hat als erste Frau alle 14 Achttausender ohne Sauerstoffgerät bestiegen. Die Welt ist fasziniert. Ihre Website [www.gerlinde-kaltenbrunner.at](http://www.gerlinde-kaltenbrunner.at) wird 17 Millionen Mal geklickt. Kurzzeitig bricht der Server zusammen. ▶

der National Geographic Society. Insgesamt haben bisher nur 14 Menschen alle 14 Achttausender-Hauptgipfel ohne zusätzlichen Sauerstoff geschafft – Gerlinde Kaltenbrunner als einzige Frau.

Mehr zu Biografie, Expeditionen und Hilfsprojekten unter [www.gerlinde-kaltenbrunner.at](http://www.gerlinde-kaltenbrunner.at)



Gerlinde Kaltenbrunner begeistert am Gipfel des K2 (23.08.2011).

Foto: Maxut Zhumayev

## 17 Millionen Klicks

### ++ 3. Update - GIPFEL ERREICHT!!!

Um 18:18 Uhr Ortszeit hat Gerlinde den Gipfel des K2 erreicht. Maxut und Vassiliy haben nicht mehr weit und auch Darek kommt hinterher.

### ++ 4. Update - Alle vier am Gipfel!

Gerlinde ist überglücklich und sagt es sei ein Geschenk, dass sie GEMEINSAM bei diesen schwierigen Verhältnissen im Aufstieg und bei diesem fantastischen Wetter auf dem Gipfel stehen durften. Per Funkspruch hat Gerlinde an Ralf weitergegeben, dass sie sich bei ALLEN bedanken möchte, die mitgefiebert, die Daumen gedrückt und an sie und das Team gedacht haben. Sie dankt für die große mentale Unterstützung, welche sie deutlich spüren konnte und von der sie zum Gipfel getragen wurde.

**Buchtipp: Gerlinde Kaltenbrunner - Ganz bei mir (Neuaufgabe 2015 mit Kapitel zum K2-Erfolg)**

# Gerlinde Kaltenbrunner persönlich



## Fragen und Antworten

*Wohin würden Sie morgen früh in Urlaub verreisen?*  
**Nach Bhutan, weil ich noch nie dort war, oder zu einem Kletterurlaub**

*Lieblingsmenü im Lieblingslokal?*  
**Ein frischer, bunter Salatteller**

*Feueralarm: Was retten Sie mit zwei Händen?*  
**Den Computer. Da habe ich alle Bilder der ganzen Jahre digital drauf.**

*Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?*  
**Ich bin generell kein nachtragender Mensch.**

*Welches Talent würde man Ihnen nicht zutrauen?*  
**Gute vegane Kuchen backen mit Datteln und Bananen – das macht mir echt eine Freude**

*Welche Internetseite besuchen Sie NICHT für Ihren Beruf?*  
**Spotify für Musik und für gute Rezepte  
 veganpowercooking.at**

*Wann waren Sie am glücklichsten?*  
**Bei der Ankunft am Gipfel vom K2. Es war das tief greifendste Gefühl, das ich je erlebt habe. Auch das Ankommen im Basislager mit dem Gefühl in Sicherheit zu sein. Ich denke oft an diese Momente.**

*Welche Erfindung bewundern Sie am meisten?*  
**Es gibt so viel, was ich richtig gut finde ...**

*Mit wem möchten Sie an der Hotelbar etwas trinken?*  
**Mit dem Dalai Lama**

*Und worüber reden?*  
**Über die Welt und über die Menschheit**



## Die Faszination erwacht

Von solchen Ereignissen träumt die junge Gerlinde noch lange nicht. Aber sie sammelt in den Achtzigerjahren erste Kenntnisse und Erfahrungen am Berg. Ihr Mentor ist der Pfarrer von Spital am Pyhrn. Dr. Erich Tischler geht mit ihr und ihren Freundinnen auf die Gipfel ihrer Heimat und vermittelt emotionale Faszination und praktisches Rüstzeug. Gerlinde macht eine Ausbildung als Krankenschwester, arbeitet im Krankenhaus und verbringt jede freie Stunde mit Bergsteigen oder Trainieren. Erst nach Jahren zwischen Beruf und Leidenschaft beschließt die junge Frau Profibergsteigerin zu werden. Sie hält sich dank kleiner Sponsoren und einzelner Vorträge über Wasser. „Die ersten Jahre waren schon mühsam. Ich bin gerade so durchgekommen. Am Anfang hatte ich nicht einmal eine Unfallversicherung“, erinnert sich Gerlinde Kaltenbrunner im Exklusiv-Gespräch fürs LIWEST-Kundenmagazin.

## Immer auf den Berg konzentriert

Was sie als Jugendliche lernt, ist die Fokussierung auf das Wesentliche. Diese Einstellung betont Kaltenbrunner gerade im Internet-Zeitalter. „Die Erwartungshaltung steigt. Familie, Freunde, die ganze Welt will etwas wissen. Da musst du darauf achten, dass es dich nicht zu viel vereinnahmt, dass du nicht den Berg selbst vergisst.“ Das setzt sie auch bei internationalen Partnern durch, wie 2011 bei der renommierten National Geographic Society. „Sie waren voller Euphorie und hatten schon im Vorfeld genaue Pläne zum Beispiel für die Gipfel-Eindrücke vom K2. Ich habe ihnen gesagt: Da wird nichts geplant, sondern ich will mich auf den Berg konzentrieren“, erzählt Kaltenbrunner. „Es sind Nichtbergsteiger, ich verstehe das. Aber ich darf mich oben nicht beeinflussen lassen, vor allem bei Entscheidungen, wenn es echt kritisch wird.“ Denn ihre schwerste Frage lautet: „Ich habe es sechs Mal am K2 versucht. Muss es beim siebten Mal klappen?“ ▶

„  
Ich habe es sechs Mal am K2  
versucht. Muss es beim siebten  
Mal klappen?“

Gerlinde Kaltenbrunner

### 3-D-Animation des Bergmassivs

Diesen siebten Anlauf bereitet Gerlinde Kaltenbrunner mit ihrem damaligen Partner Ralf Dujmovits systematisch vor. Sie entscheidet sich für eine neue Route über den Nordpfeiler auf chinesischem Hoheitsgebiet. Von unschätzbarem Wert ist eine 3-D-Animation des Bergmassivs, die Prof. Dr. Stefan Dech vom Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt eigens entwickelt. „Er hat einen Vortrag von mir gesehen über den sechsten Versuch am K2, wo ich gescheitert bin. Dann hat er einfach von sich aus überlegt, was er beitragen könn-

### Hightech am Gletscherrand

Gemäß detaillierten Listen werden Ausrüstung und Verpflegung zusammengestellt und Ende Juni auf 35 Kamelen fünf Tage lang durch das menschenleere Shaks-gam-Tal zum Basislager transportiert. Dazu gehört auch die Energie- und Kommunikationstechnologie. „Früher waren wir zwei Monate auf Expedition und total weg vom Schuss. Dann hatten die ersten großen Expeditionen ein Satellitentelefon, da konnte man um zwölf Dollar die Minute telefonieren.“ Heute verfügt Kaltenbrunners Expedition selbst über Satellitentelefon und Laptops, Ladegeräte und Solarpaneele. Da im Basislager keine Sat-Verbindung zustande kommt, muss ein passender Platz für das Technik-Zelt gefunden werden. „Wir haben es ‚Internet-Cafe‘ genannt und mussten vom Basislager aus jedes Mal 25 Minuten hingehen.



Empfang gibt es nur im „Internet-Cafe“, 25 Fußminuten vom Basislager entfernt.

Foto: Ralf Dujmovits

te. Später hat er angerufen und gesagt, er macht mit mir einen Animationsflug über den K2.“ Die Bergsteiger sitzen mit 3-D-Brille und Steuerknüppel vor einem Riesens Bildschirm in München und sind begeistert. Auf Basis von Satelliten-Bildern steht eine detailgenaue dreidimensionale Animation bereit. „Wir haben haar-scharfe Bilder vom Gelände gesehen, verstanden, wie steil manche Rinne ist, oder Plätze gefunden, wo wir biwakieren können und wo Lawinengefahr herrscht.“ Das Team nimmt sogar Ausdrucke auf Papier mit und verwendet sie zur Kontrolle im Basislager und zur Orientierung am Berg.

Da überlegst du dir genau, was du schickst – jedes E-Mail bekommt eine besondere Bedeutung“, schildert Kaltenbrunner. Sie schreibt schon immer gern, früher Briefe, heute Online-Nachrichten – und nach wie vor Tagebuch, „ein richtiges Buch aus handgeschöpftem Papier“.

### Jede E-Mail zählt

Das „Internet-Cafe“ am Fuß des Gletschers bildet das Kommunikationstor zur Welt. Im Zelt liegt nur eine Matte. Die Laptops werden jedes Mal hin und her getragen. Jeder Funk- oder Internetkontakt wird hinterfragt, ▶

weil Solarstrom kostbar ist. Die faltbaren Solarpaneele mit 20 bis 60 Watt müssen viele Geräte versorgen. „Vierzehn Tage Schlechtwetter bedeutet auch mit dem Strom haushalten. Da gehen sich nur kurze Meldungen aus. Beim Aufladen sind die Kameras wichtiger, der iPod kommt ganz am Schluss.“ Das Satelliten-Modem braucht ein paar Minuten zur Herstellung der Verbindung und etwa 45 bis 60 Minuten zum Versand eines hochauflösenden Fotos. „Da verbringt man Stunden und wartet auf die Antwort ‚gut angekommen‘. Bei uns geht das in Sekunden.“ Gerlinde Kaltenbrunner muss kurz schmunzeln und erwähnt, dass sie daheim gerade einen Internet-Anschluss von LIWEST bekommen hat. Den nützt sie übrigens nicht nur für Kommunikation, Recherchen und Planungen, sondern auch für Musik: „Ich liebe Spotify!“ Sie mag den Sound der 60er- und 70er-Jahre, aber auch U2 oder Meditationsmusik.

### Wetterprognose für den Gipfelerfolg

Am Ende entscheidet die Natur – und die Verbindung zur Expeditionswetterberatung der ZAMG Innsbruck. Chefmeteorologe Dr. Charly Gabl verfügt über Satellitenaufnahmen und andere Quellen sowie ein langjährig verfeinertes Urteilsvermögen. Seinen exklusiven Wetterprognosen vertrauen Kaltenbrunner und andere Extrembergsteiger weltweit. Laufend treffen via Satellit die Prognosen ein, doch das Wetter schwankt und die Stimmung am Berg auch. Mehrere Male geht es ein Stück nach oben, dann aber zwangsweise wieder zurück, teils bis ins Basislager, stets verbunden mit extremer körperlicher Belastung und enormen Risiken.

Vorräte und Zuversicht schwinden – wird die Expedition wieder scheitern? Erst am letztmöglichen Tag geben Wind und Temperaturen Anlass zur Hoffnung. Ralf bleibt im „Internet-Cafe“, hält die Online-Verbindung zur Welt und den Funkkontakt auf den Berg. Gerlinde und drei weitere Bergkameraden haben die Nacht 300 Meter unterhalb des Gipfels verbracht und brechen bei Sonnenaufgang auf. Elf Stunden später steht Gerlinde Kaltenbrunner endlich oben am K2 und genießt ihr Glück. Und sie weiß: „Das Team macht es aus. Nicht nur wir vier am Gipfel, sondern die Freunde unten, der Koch im Basislager, die Kamel-Karawane, unser Meteorologe in Innsbruck, die Leute daheim.“

### Berufung und Beruf

Als erste Frau, die alle Achttausender ohne künstlichen Sauerstoff geschafft hat, genießt die Oberösterreicherin weltweite Anerkennung. In den heurigen Frühling startet sie auf einer dreiwöchigen USA-Tour mit 16 bestens organisierten Vorträgen binnen 21 Tagen. Über Klischees und Vorurteile gegenüber Frauen hat sie sich nie geärgert. „Das hat bei mir irgendwann von selber aufgehört. Ich habe immer gemacht, was ich für richtig befunden habe. Es gäbe viele Frauen, die gute Bergsteigerinnen wären“, sagt Kaltenbrunner. Wegen der extremen Kälte und anderer Rahmenbedingungen würden Frauen eher Abstand von solchen Expeditionen halten. Auch Überlegungen zu Familie und Kindern spielen eine Rolle. Und gleich ob Frau oder Mann: Viele hören, dass der Berg ruft, aber die wenigsten halten so lange durch, bis sie ihre Leidenschaft zum Brotberuf machen können. ▶



Foto: Ralf Dujmovits



Fotos: Kurt Holzbast für LIWEST

# persönlich

## Ergänzen Sie zehn Sätze!

- In meinem Kühlschrank findet sich immer ... **Gemüse.**
- Thema des letzten Tischgesprächs war ... **Magnesium und andere Mineralstoffe in Lebensmitteln.**
- Ich wäre gern für einen Tag ... **Ich hatte nie den Wunsch, jemand anderer zu sein.**
- Meine größte Schwäche ist ... **manchmal zu spät zu kommen.**
- An meinen Freunden schätze ich am meisten ... **dass sie mir zuhören und mich so nehmen, wie ich bin: einfach die Gerlinde.**
- Meine Lieblingsbeschäftigung ist ... **Bergsteigen!**
- Mein wichtigster Lehrmeister ist ... **Pfarrer Dr. Erich Tischler. Er hat mich sehr geprägt.**
- Meine Lieblingssendung im Fernsehen ist ... **„Universum“ und andere Dokumentationen. Aber ich komme selten zum Fernsehen.**
- Am meisten verabscheue ich ... **Krieg und Terror.**
- Ich bin erfolgreich, weil ... **ich meiner Intuition folge, auf mein Herz höre und das mache, was mich mit Begeisterung erfüllt. Alles andere resultiert daraus.**



„  
Ich möchte weiterhin bergsteigen,  
Vorträge halten und mich für unser  
Schulprojekt in Nepal einsetzen.

Gerlinde Kaltenbrunner

### Ein Blick in die Zukunft

Sorgen macht ihr hingegen die Kommerzialisierung des Bergsteigens. Am begehrtesten ist der höchste Berg der Welt, der Mount Everest. „Wegen des Wetters kann man nur an wenigen Tagen im Jahr auf den Gipfel. Das wollen dann 400 bis 500 Leute nützen. Da herrscht ein Helikopter-Hochbetrieb im Basislager ...“, kritisiert Kaltenbrunner. „Oben am Fixseil stehen dann hunderte Leute in einer Schlange und warten stundenlang. Dabei geht manchen der Sauerstoff aus und sie fallen tot um, weil sie nicht akklimatisiert sind. Man darf nicht alle in einen Topf werfen, aber ich kann nicht gutheißen, dass immer mehr Leute hochgebracht werden, die nichts mit Bergsteigen zu tun haben – egal was es kostet, wie viele Flaschen Sauerstoff sie verbrauchen, wie viele Sherpas für sie arbeiten müssen. Ich kann nur appellieren, dass sich Leute ein realistisches Ziel suchen und das aus eigener Kraft schaffen.“

In ihre persönliche Zukunft schaut Gerlinde Kaltenbrunner dagegen ganz entspannt. „Ich versuche immer zu planen, was als Nächstes ansteht. Viele Jahre vorausdenken habe ich nie geschafft. Fest steht: Ich möchte weiterhin bergsteigen, Vorträge halten und mich für unser Schulprojekt in Nepal einsetzen.“

## Aus dem Expeditions-Steckbrief von Gerlinde Kaltenbrunner

- 2013** Mai | McKinley (Denali) – Alaska (6194 m)
- 2012** Mai | Nuptse – Nepal (7861 m, Nordpfeiler)
- 2011** August | K2 – China (8611 m, Nordpfeiler)
- 2010** April/Mai | Everest – Tibet (8848 m)
- 2009** Mai | Lhotse – Nepal (8516 m)
- 2008** Mai | Dhaulagiri I – Nepal (8167 m)
- 2007** Juli/August | Broad Peak – Pakistan (8047 m)
- 2006** April/Mai | Kangchendzönga – Nepal (8586 m)
- 2005** Juni/Juli | Gasherbrum II – Pakistan (8035 m)
- 2005** Mai | Shisha Pangma – Tibet (8013 m)
- 2004** Juli | Gasherbrum I – Pakistan (8068 m)
- 2004** Mai | Annapurna I – Nepal (8091 m)
- 2003** Juni | Nanga Parbat – Pakistan (8125 m)
- 2002** April/Mai | Manaslu – Nepal (8163 m)
- 2001** April/Mai | Makalu – Nepal (8463 m)
- 2000** April/Mai | Shisha Pangma – Tibet (8008 m)
- 1998** April/Mai | Cho Oyu – Tibet (8201 m)
- 1994** Juni/Juli | Broad Peak – Pakistan (Vorgipfel 8027 m)

Dazu kommen noch zahlreiche weitere Gipfel sowie Fels-, Eis- und Skitouren.

# Nichts verpassen dank

**Fernsehen** Zeitversetzt fernsehen, Programme aufnehmen, Videotheken, Fernseher und Internet verbinden: Die neue Generation von HD-Empfangsboxen macht's möglich!



Neue Geräte sorgen für mehr Fernsehgenuss und mehr persönliche Freiheit.

## Nichts mehr verpassen

Wer LIWEST-Fernsehen empfangen will, benötigt eine Digitalfernsehkarte (Smartcard) von LIWEST sowie entweder eine externe Empfangsbox (Settop-Box) oder einen Kartenleser (CI-Modul) für den Fernseher. Leistungsfähige Empfangsboxen stammen etwa vom bayerischen Hersteller Kathrein. Mit dessen TT-smart C2821 kann man gleichzeitig bis zu drei HD-TV-Programme aufnehmen und währenddessen noch eine weitere Sendung im Fernsehen verfolgen (siehe Infobox auf Seite 11).

## Ein Gerät – viele Medien

Wer das laufende Programm kurz unterbrechen möchte, kann es per Pause-Taste anhalten und später wei-

terschauen („Time-Shift“). Voraussetzung ist eine angeschlossene Festplatte. In Kombination mit einem Internetanschluss ermöglicht die Empfangsbox den Zugriff auf viele Apps oder die Mediatheken führender TV-Sender. Aktuelle Programminformationen stehen ebenso zur Verfügung wie zahlreiche Anschlüsse für weitere Geräte. So kann man auch eigene Foto-, Video- und Musikdateien problemlos abspielen. Nähere Informationen dazu unter [www.liwest.at](http://www.liwest.at), Tel. 0732 942424 oder in den LIWEST-Shops.

## 24-Recorder nimmt laufend auf

Derzeit testen die LIWEST-Techniker gemeinsam mit Test-Haushalten den neuen 24-Recorder. Diese Funktion macht den Zuseher noch unabhängiger vom Fernsehprogramm. „Der 24-Recorder zeichnet permanent drei ausgewählte Lieblingssender des Kunden auf“, erläutert Thomas Weber, Entwickler in der LIWEST-Abteilung TV-Dienste. Das Gerät stellt in Verbindung mit einer angeschlossenen Festplatte immer die letzten 24 Stunden dieser drei individuellen Sender zur Verfügung. Was davor war, überspielt er automatisch – ähnlich etwa wie es Überwachungskameras machen. Gleichzeitig kann man ganz normal fernsehen. Wer aber etwa die Abendnachrichten oder das Hauptabendprogramm verpasst hat, kann die Sendungen bequem zu späterer Stunde nachholen. Das funktioniert über den bestehenden elektronischen Programmführer (EPG), mit dem man sich auch sonst einen Überblick übers aktuelle Programm verschafft oder Sendungen aufnimmt. „Das Besondere: Mit dem 24-Recorder kann man zurück in die Vergangenheit gehen und entweder Aufnahmen jetzt ansehen oder Inhalte fix auf der Festplatte speichern“, so der Entwickler. Nach der Testphase wird LIWEST alle Kunden informieren – auch im Kundenmagazin.

## Der Fernsehberater hilft

Wer mit den neuen Möglichkeiten des Fernsehens noch keine oder wenig Erfahrung hat, kann sich an den LIWEST-Fernsehberater wenden. Der Techniker zeigt vor Ort, etwa im Wohnzimmer, was Geräte können, wie man mehr herausholt und zu einem zeitgemäßen Fern- ▶

# neuer TV-Empfangsbox

sehgenuss kommt. Er verbindet Fernseher oder TV-Empfangsbox mit dem Internet, erklärt wie man eine verpasste Sendung einfach später ansieht und was in der Praxis hinter Begriffen wie „Smart-TV“ oder „HbbTV“ steckt. Der Fernsehberater nimmt sich Zeit und richtet einen Video-on-demand-Anbieter nach Wahl ein (Maxdome,

flimmit, Amazon video oder Netflix). Einfach anrufen unter 0800 942424 und einen Termin vereinbaren. Eine Beratung kostet einmalig € 49,90. Wer das „Rundum-Zufrieden-Paket“ hat oder erwirbt, zahlt für den LIWEST-Fernsehberater nichts – diese Leistung ist schon inkludiert. Mehr Info auch unter [www.liwest.at](http://www.liwest.at). 

## Aufnehmen leicht gemacht – z. B. Kathrein TT-smart C2821

### Wie kann ich aufnehmen?

Auf der Fernbedienung „EPG“ drücken. Es erscheint die elektronische Programmübersicht, darin mit den Pfeiltasten die gewünschte Sendung auswählen und „OK“ drücken. Dann „Aufnehmen“ wählen und „OK“ drücken – fertig!

### Wohin wird die Aufnahme gespeichert?

Dafür ist ein angeschlossenes Speichermedium erforderlich, am besten eine Festplatte, die NUR für solche Aufnahmen verwendet wird. Empfohlen wird von LIWEST eine Festplatte wie die WD Elements Portable externe Festplatte 2TB, da sie mehr speichern kann und in der Regel reibungslos funktioniert. Ein durchschnittlicher HD-Film von anderthalb Stunden hat allein schon etwa 8 GB.

### Klappt aufnehmen und zugleich fernsehen?

Ja. Es sind bis zu drei Aufnahmen auf verschiedenen Sendern gleichzeitig möglich, während man eine andere Sendung sieht. Während einer Aufnahme kann man auch das Programm wechseln. Wer spontan aufnehmen will, etwa weil gerade der Lieblingssänger in einer Show auftritt, drückt „REC“. Es erscheint das Aufnahme-Menü, darin „Übernehmen“ wählen sowie „OK“ drücken und hinterher mit „STOP“ beenden. Wer nur eine bestimmte Zeit aufnehmen will, kann das mit einer händischen Zeiteingabe erledigen. Das aufgenommene Programm kann gespeichert oder gleich wieder gelöscht werden.

### Kann ich regelmäßige Sendungen aufnehmen?

Ja. Wer etwa jeden Tag die „Zeit im Bild“ oder jede Woche die „Vorstadtweiber“ aufnehmen möchte, muss nicht jede Folge einzeln eingeben. Man programmiert eine Aufnahme wie oben beschrieben und wählt dabei im Aufnahme-Menü neben dem Punkt „Wiederholung“ aus zwischen „Einmalig“, „Täglich“, „Wochenende“ oder „Wöchentlich“.

### Wie schließe ich eine Festplatte an?

Einfach Festplatte und Box mit einem USB-Kabel verbinden.



In wenigen Schritten zu mehr Fernsehgenuss

Wenn mehrere Speichermedien angeschlossen sind, legt man bei einer Aufnahme das gewünschte fest: im „Menü“ den Punkt „Einstellungen“ wählen, darin dann „Aufnahmespeicher“, dort werden die angeschlossenen Geräte angezeigt, aufs Wunschgerät klicken – fertig. Die Festplatte muss vorher formatiert werden. LIWEST empfiehlt, die Festplatte ausschließlich für TV-Aufzeichnungen zu verwenden.

### Wie gut ist die Wiedergabe?

Weil die Aufnahmen digital erfolgen, bleibt die Qualität der Wiedergabe gleich – egal wie oft sie abgespielt wird – anders als beim Videoband.

### Kann man Aufnahmen auf DVD brennen oder auf einem anderen Gerät abspielen?

Nein. Das ist aus rechtlichen Gründen leider nicht möglich. Man kann die Aufnahmen nur von dieser Festplatte an diesem Gerät abspielen.

### Die kompletten Bedienungsanleitungen für alle

LIWEST-Empfangsboxen gibt es als PDF unter

[www.liwest.at/anleitungen](http://www.liwest.at/anleitungen) zum Herunterladen. 

# Streaming von Spielen

**Internet** Streaming wird immer beliebter, nicht nur von Musik und Videos, sondern auch von Spielen. Wer sich beim Spiele-Streamen einen hohen Spaßfaktor wünscht, braucht eine leistungsfähige Internet-Verbindung und ein passendes Heimnetzwerk.



## Hilfe beim Streaming

Wer Unterstützung bei der Installation der vorgestellten Streaming-Hardware benötigt, kann einen LIWEST-Techniker anfordern (kostenpflichtig). Umfangreiche Serviceangebote für zu Hause bietet das „Rundum-Zufrieden-Paket“ um € 75,- pro Jahr – bis Ende 2016 gratis!

Wer Hilfe bei der Nutzung seines TV-Gerätes braucht, kann den LIWEST-Fernsehberater anfordern. Persönlich und vor Ort erklärt er die technischen Schritte, um zum Streaming-Erlebnis auch für Spiele zu kommen.

Weitere Informationen dazu auf Seite 10-11, unter [www.liwest.at](http://www.liwest.at), unter Tel. 0732 942424 oder in den LIWEST-Shops. 

Spaß am Online-Spiel dank leistungsfähigem Internet-Anschluss

### Spielen direkt übers Internet

Statt Inhalte herunterzuladen und erst danach nutzen zu können, greift man beim Streaming direkt über das Internet zu und beginnt sofort mit der Wiedergabe. Bei Musik, Filmen und Serien erfreuen sich die großen Streaming-Anbieter Spotify, Netflix oder Amazon Prime immer größerer Beliebtheit. „Das Musikstreaming verlangt der Internetbandbreite nicht allzu viel ab. Aber bei Videoinhalten ist eine Leitung mit weniger als 15 Mbit/s kaum ausreichend für eine ordentliche HD-Qualität“, erläutern Fachleute von LIWEST. „Die nächste Streaming-Generation steht bereits vor der Tür – und die ist noch um einiges bandbreitenhungriger als die derzeitigen Streaming-Dienste in den Bereichen Musik und Video.“ 

# im Vergleich

## Leistungsfähige Internetverbindung wichtig

Spiele auf den Fernseher zu streamen ist der nächste „logische“ Schritt. In hoher Qualität und mit beeindruckender Benutzerfreundlichkeit kann man vielfältige Angebote ohne Download und zusätzliche Installation über das Netzwerk bzw. Internet auf dem Bildschirm des TV-Gerätes abspielen. Der große technische Unterschied zu den klassischen Konsolen wie Playstation, Xbox, Nintendo oder (Gaming-) Computern besteht darin, dass Streaming-Games über die sogenannte Cloud laufen. Das heißt, die Rechenleistung wird vom Server abgerufen und nicht vom eigenen Gerät. Es gibt aber auch Streamingkonsolen, die eine Schnittstelle zwischen einem PC oder einer Konsole und einem TV-Gerät darstellen, wie zum Beispiel Steam Link oder Sony Remote Play. Damit kann man die Inhalte auch am TV-Gerät und sogar auf einem mobilen Bildschirm streamen. Voraussetzung ist eine ordentliche Netzwerkverbindung über das Internet- bzw. (W)LAN-Netzwerk. Im Bereich Cloud-Streaming wird eine Mindestbandbreite von 25 Mbit/s benötigt, um störungsfrei Spiele in HD nutzen zu können. Das läuft am besten über Kabel (LAN-Anschluss). Die dritte Streaming-Variante, die von Sony Share Play angeboten wird, läuft nur über das Internet und macht das Online-Spielen mit Freunden einfacher.

## „GeForce NOW“ von Nvidia

Nvidia ist Marktführer im Bereich Grafikkarten. Mit dem kostenpflichtigen Streaming-Dienst für Videospiele „GeForce NOW“ hat Nvidia den ersten großen Schritt in Richtung Cloud Gaming gewagt. Spiele wie „MotoGP15“, „Resident Evil - Revelations2“, „LEGO The Lord of the Rings“, „The Witcher 3“ usw. werden hochauflösend angeboten, derzeit aber nur für die hauseigenen Gaming-Geräte. Mit der leistungsfähigen Konsole Nvidia Shield TV (ab ca. € 199,00) können einzelne Spiele wie Half Life 2 auch lokal abgespielt werden. Zahlreiche Anschlüsse, Gamepad und Bluetooth-Fernbedienung sind fix dabei. Die teurere Shield TV Pro-Version (ab ca. € 299,00) ist zusätzlich mit einem 500-GB-Speicher ausgestattet. Durch die starke Hardware lässt sich die Oberfläche flott und reibungslos bedienen. Zusätzlich kann man Apps wie youtube, Netflix, Google Play Music und Movies nutzen. Shield TV ermöglicht das Abspielen von ultrahochauflösenden Inhalten (4K – also etwa vierfache Qualität von HD) von Netflix und youtube, solange man über eine Internetverbindung mit ausreichend hoher Bandbreite und ein 4K-TV-Gerät verfügt. Ähnlich wie Netflix gibt es „GeForce NOW“ als Abo-Modell für € 9,99 pro Monat inkl. drei Monaten gratis, wenn die Registrierung mit einer Kreditkarte durchgeführt



wird. Zusätzlich kann der Android Playstore genutzt werden. Die Spiele-Auswahl ist zum jetzigen Zeitpunkt vergleichsweise gering und beinhaltet auch noch ältere Spiele, aber das soll sich in Zukunft ändern. Für ein flüssiges Spielen in Full HD mit 60 Bildern pro Sekunde empfiehlt Nvidia eine Bandbreite von 50 Mbit/s.

## Steam Link von Valve

Der Dienst „Steam“ von Valve hat bekannte Spiele wie „Counter-Strike“, „Half Life“ oder die Virtual-Reality-Brille „Steam VR“ entwickelt. Zurzeit bietet Steam mehr als 6000 Spiele für die Betriebssysteme Windows, Mac OS und Linux. Mit Steam kann man Spielelizenzen online erwerben und muss nicht mehr darauf achten, den Lizenzschlüssel sicher aufzuheben, falls beispielsweise eine neue Installation notwendig ist.

Für dieses große Angebot hat Steam seine eigene Streaming-Box „Steam Link“ auf den Markt gebracht (€ 54,99 inkl. Gamepad). Damit sind die PC-Spiele nicht nur am Computer zugänglich, sondern auch am Fernseher. In Verbindung mit Fernseher, Heimnetzwerk und Computer laufen die Spiele via „Steam Link“ mit einer beachtlichen Maximalauflösung von 1080p und maximal 60 Bildern pro Sekunde, abhängig von PC-Leistung und Grafikkarte. Valve empfiehlt eine Netzwerk-Bandbreite von 100 Mbit/s, die dafür sorgt, dass der abgespielte Inhalt vom PC zur Box und zum Fernseher reibungslos übertragen wird.



## Sony Share Play

Bei dieser Streaming-Art können Playstation 4-Besitzer inkl. PlayStation-Plus-Mitgliedschaft ihr Spiel mit anderen Freunden, die Playstation 4 inkl. Plus-Mitgliedschaft haben, via Internet teilen bzw. sharen, ohne dass die anderen das Spiel besitzen müssen. Um Share Play optimal zu nutzen, wird von beiden Seiten eine Mindestbandbreite von 5 Mbit/s Download und 2 Mbit/s Upload empfohlen. Leider ist die maximale Spielzeit von Sony zur Zeit auf 60 Minuten beschränkt.

## Playstation Remote Play

Mit der Sony-Anwendung „Remote Play“ (Bestandteil der Playstation-App) ist es möglich, Spiele der Playstation 3 und 4 über das Heimnetzwerk (WLAN oder lokales Netzwerk) oder die Internetverbindung auf Sony Xperia Smartphones und Tablets, auf die Playstation Vita oder auf das Playstation TV (kann am TV-Gerät betrieben werden) zu streamen. Im Zuge der kommenden Playstation 4 Firmware 3.50 hat Sony angekündigt, dass bald auch Inhalte von der Playstation auf PC und Mac übertragen werden können. Dann lässt sich z.B. auch unterwegs jedes PS4-Spiel nahtlos fortsetzen – Controller und schnelles Internet vorausgesetzt. ■

# WLAN – das Maximum

**Internet** Von jedem beliebigen Punkt in Wohnung oder Garten ins Internet einsteigen – wer sich einmal an die Vorzüge von drahtlosen Netzwerkverbindungen (WLAN) gewöhnt hat, will sie nicht mehr missen. Doch was kann man gegen schlechten Empfang oder schwache Reichweite tun?

## Schlechter Empfang kann verschiedene Gründe haben

Vorneweg ein klares Wort: Die stabilste Lösung für die Nutzung der maximalen Bandbreite bildet das Kabel vom LIWEST-Modem direkt zum Endgerät (PC oder Notebook). Wer daheim lieber eine Funkverbindung (WLAN) möchte, sollte auf ein paar Themen achten. Gängige Router können eine durchschnittliche Wohnung gut versorgen, sofern nicht zu viele Nachbarn ebenfalls WLAN verwenden. WLAN-Router können sich nämlich untereinander stören, sodass der Empfang immer schlechter wird. Aber auch große Distanzen zwischen Modem und Endgerät, dicke Wände und eine verminderte Sendeleistung über mehrere Stockwerke hinweg können Ursachen für einen schlechten Empfang und sogar Verbindungsabbrüche oder Totalversagen sein. Auch Babyfone, Schnurlostelefone, Bluetooth-Geräte oder Mikrowellenherde stören die Funkverbindung. Stark dämpfend wirken auch Metalle als Baustoff oder in Stahlbetonwänden sowie Wasser etwa in der Fußbodenheizung oder in einem großes Aquarium oder Pool. Wenn man mit dem Tablet im Garten sitzt, können auch andere Hindernisse, wie etwa Bäume, die Qualität beeinträchtigen.

## Den idealen Kanal finden

Was tun, wenn viele andere WLAN-Router stören? Für Abhilfe kann das kostenlose Android-App „WiFi Analyzer“ sorgen. Die App untersucht die Situation und schlägt den besten, weil nicht so stark gestörten WLAN-Kanal vor. Eine gute Lösung bieten auch Geräte mit der Bezeichnung „dualbandfähig oder Dualband“. Sie können mit 2,4-GHz oder 5-GHz funken und haben dadurch mehr verfügbare Kanäle. Sie suchen sich selbst die optimale Frequenz, denn vor allem im städtischen Bereich sind die Kanäle im 2,4-GHz-Band überlaufen. Damit das Zusammenspiel zwischen WLAN-Router und Endgerät im



Mit WLAN ganz entspannt ins Internet einsteigen

5-GHz-Frequenzbereich funktioniert, müssen natürlich beide Geräte diesen Standard Hardware-technisch unterstützen. In Mehrfamilienhäusern oder dicht besiedelten Gebieten wird der WLAN-Router „Netgear AC1200“ gerne genutzt. Er ist direkt bei LIWEST erhältlich (siehe Kasten rechts) und bedarf keiner Konfiguration – einfach einstecken und verwenden.

## Höhere Qualität des Routers

Häufig liegt die mangelnde Qualität auch am WLAN-Standard des eigenen Routers. Der alte Standard „802.11g“ hat eine maximale Brutto-Übertragungsrate von 54 Mbit/s (netto ca. 25 Mbit/s) und wird noch von vielen aktuellen Geräten verwendet. Wesentliche Vorteile hat der Nachfolger „802.11n“ und dessen Erweiterung „802.11ac“ – auch „WLAN-n“ bzw. „WLAN-ac“ genannt. Sie bieten vor allem eine viel höhere Über- ▶

# herausholen

tragungsrate: „WLAN-n“ schafft 150–600 Mbit/s und „WLAN-ac“ sogar bis zu 6 Gbit/s. Dazu empfiehlt LIWEST den WLAN-Router „Netgear AC 1200“. Er ermöglicht dank neuester Technologie Übertragungsraten bis zu 750 Mbit/Sek. Das Gerät ist direkt bei LIWEST erhältlich (siehe Kasten rechts) und kann auch online bestellt werden unter [shop.liwest.at](http://shop.liwest.at)

## Barrieren besser überwinden

Neuere Geräte schaffen eine bessere Reichweite zwischen Sender (Router oder WLAN-Modem) und Empfänger (WLAN-fähiges Endgerät wie Tablet oder Smartphone). Damit können Barrieren wie Mauern oder Decken besser überwunden und Verbindungsabbrüche reduziert werden. Natürlich können diese neuen Standards nicht jede Barriere überwinden, wie etwa zu viele Mauern, sehr dicke Decken oder doch zu große Entfernung. Dann empfiehlt sich der Einsatz eines sogenannten „WLAN-Repeater“ wie z. B. des „FRITZ!WLAN Repeater 450E“ – erhältlich direkt bei LIWEST (siehe Kasten rechts) und online unter [shop.liwest.at](http://shop.liwest.at). Damit werden die Funkwellen eines WLAN-Routers verstärkt und weitergeleitet. Die beste Position für einen Repeater befindet sich auf halber Verbindungsstrecke zwischen Empfänger und Sender. Je nach baulichen Gegebenheiten kann bzw. sollte man auch mehrere Repeater einsetzen, um die Reichweite bzw. Signalstärke maßgeblich verbessern zu können. Mehrere Repeater hintereinander können aber zu massiven Verzögerungen führen.



Fritz!WLAN  
Repeater 450E

## Entfernung via Stromkabel überbrücken

Wie schon festgestellt: Eine feste Kabelverbindung zwischen Computer und (herkömmlichem) Modem bietet, besonders ab einer Internetbandbreite von 100 Mbit/Sek., eine bessere Qualität und bringt vor allem höchstmögliche Verbindungsstabilität. Dazu muss man aber nicht unbedingt ein neues Kabel einziehen, sondern kann eine Kombination aus Funk- und Kabelverbindung herstellen: mit dem „Wisi PL 500 W Powerline WLAN-Adapter“. Das Gerät ist direkt bei LIWEST erhältlich (siehe Kasten unten). „Powerline“ steht für Stromkabel: Ein beliebiges vorhandenes Stromkabel wird genutzt, um das Funkloch zu überbrücken. Man verbindet zuerst den LAN-Anschluss des Routers mit dem in der Nähe an einer Steckdose angeschlossenen ersten Powerline-Adapter. Der zweite Powerline-Adapter wird an einer beliebigen Steckdose eines anderen Raumes angeschlossen und sorgt jetzt in seinem Bereich wieder für eine kabellose WLAN-Verbindung. Notebooks, Tablet-Computer oder Smartphones, die mit dem zweiten Powerline-Adapter verbunden sind, werden über das Stromnetz und den ersten Adapter mit dem Router verbunden. ■

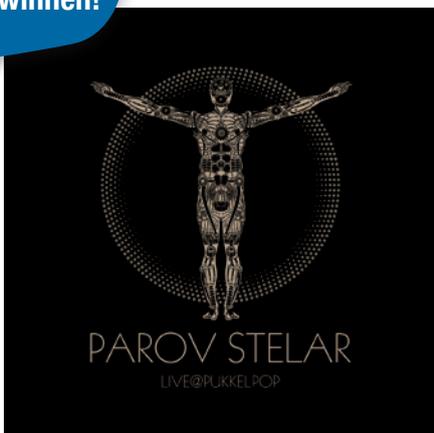


Wisi PL 500 W Powerline  
WLAN-Adapter

## Rat und Tat

- Mehr Information zu allen Internet-Produkten gibt es unter [www.liwest.at](http://www.liwest.at)
- Wer Hilfe bei WLAN-Problemen benötigt, greift einfach zum Telefon und wählt 0732 942111, täglich von 7:30 bis 21:30 Uhr (auch an Sonn- und Feiertagen). Der LIWEST-Helpdesk hilft bei allen gängigen Routern wie Thomson, Technicolor, Ubee, Netgear, D-Link, Linksys, Surecom, Belkin oder Asus.
- Die beschriebenen Geräte wie WLAN-Router, WLAN-Repeater oder Powerline-Adapter sind erhältlich in den LIWEST-Shops Linz, Steyr und Vöcklabruck (im ASAK-Kundenzentrum). ■

Mitmachen  
und gewinnen!



Mitspielen unter [www.liwest.at/parovstelar](http://www.liwest.at/parovstelar)

## Parov-Stelar-Live-Album gewinnen!

Die imposante Live-Umsetzung von elektronischer Musik hat Parov Stelar in der letzten Dekade zu einem viel gefragten Festival-Act gemacht. Seit zehn Jahren verschmilzt Parov Stelar den Live-Sound seiner Musiker mit elektronischen Beats und Samples zu seinem unverkennbaren Sound. Parov Stelars Auftritt beim Pukkelpop Festival 2015 erscheint nun als Live-Album mit 16 Songs, darunter „Clap Your Hands“, „Josephine“ und „Demon Dance“, aber auch „Catgroove“ und „Booty Swing“.

**LIWEST verlost jetzt zehn Mal den neuen Tonträger. Teilnahmebedingungen und weitere Infos unter [www.liwest.at/parovstelar](http://www.liwest.at/parovstelar)** ■

# Das „digitale Erbe“

**Internet** Ob soziale Medien oder E-Mail, Online-Shopping oder -Banking: Wir organisieren unser Leben immer mehr über das Internet. Doch was geschieht, wenn das Leben endet? Wer kann dann mein Facebook-Profil oder Online-Bankkonto schließen?

## Rechte und Pflichten

Gemäß österreichischem Recht werden alle vermögensrelevanten Rechte und Pflichten dem „Nachlass“ zugerechnet. Erben dürfen erst nach Beendigung des Verfahrens und der Unterzeichnung der Einantwortungsurkunde frei darüber verfügen. Vorher sollte jede Rechnung, die für die verstorbene Person bezahlt wird, auch für Domains oder Webspace, aufbewahrt bzw. dem Notar übermittelt werden. Gleiches gilt für Abos oder Guthaben des Verstorbenen etwa auf Spieleplattformen. Ist das Erbe einmal angetreten, gehören Computer und alles, was darin



Auch elektronische Daten und Profile gehören zum Nachlass.

## Digitales Erbe bei Google und Facebook

**Google** bietet seinen Nutzern ein gebührenpflichtiges „digitales Schließfach“ an. Wer will, kann darin zu Lebenszeiten personenbezogene Zugänge und Passwörter verschlüsselt abspeichern. Diese werden nach Vorlage einer beglaubigten Sterbeurkunde an die Angehörigen weitergegeben. Für seine eigenen Dienste empfiehlt Google den „Konto-inaktivitätsmanager“, mit dem jeder Nutzer zu Lebzeiten selbst Einstellungen für die weitere Verwendung der Daten nach seinem Tod vornehmen kann. Dazu gehört zum Beispiel, welche bis zu zehn Personen bei der Inaktivität des Kontos nach gewisser Zeit benachrichtigt und zugriffsberechtigt werden oder ob das Konto inklusive aller Daten nach einer vorgegebenen Zeit automatisch gelöscht werden soll.

**Facebook-Nutzer** können eine Person bestimmen, die sich nach dem Tod um das Profil kümmert. Ein ausgewählter Freund kann dann beispielsweise eine letzte Botschaft im Namen des Verstorbenen veröffentlichen. Einfach unter „Einstellungen“ den Menüpunkt „Sicherheit“ auswählen, darin „Nachlasskontakt“ und „bearbeiten“. Mit „FreundIn auswählen“ kann der Profil-Erbe bestimmt werden, dem man die Entscheidung gleich mitteilen kann. Ansonsten wird die Person erst kontaktiert, wenn das Facebook-Konto in den „Gedenkzustand“ versetzt wird. Diesen Zustand können Freunde oder Angehörige bei Facebook beantragen, im besten Fall mit einem Todesnachweis, etwa dem Link zu einem Nachruf. Facebook prüft die Anfrage und versetzt dann das Profil in den „Gedenkzustand“.

gespeichert ist, den Hinterbliebenen. Die Erben dürfen damit vertrauliche Korrespondenz lesen, aber auch Schritte unternehmen, um z. B. die Passwortsperre des PCs zu umgehen.

## Was bedeutet „digitales Erbe“?

Häufig geht es aber nicht nur um eine Festplatte, sondern um Inhalte, die ausschließlich im Internet gespeichert sind. Dazu zählen etwa Dienste von sozialen Netzwerken, aber auch von Banken, Video- bzw. Spieleanbietern oder auch Partnervermittlungen. All diese Daten und Benutzerkonten werden als „digitaler Nachlass“ oder „digitales Erbe“ bezeichnet. Oft sind Zugangsdaten und Passwörter nötig, um sie einfach und unkompliziert abmelden oder weiterhin nutzen zu können. Ähnlich dem Aufsetzen eines Testaments lohnt es sich, auch in der virtuellen Welt rechtzeitig vorzusorgen, empfehlen Juristen und Konsumentenschützer. Für die Hinterbliebenen ist schon eine Zusammenstellung von Informationen hilfreich, etwa als Liste mit Web-Adressen, Konto-Daten, User-Namen und Passwörtern. Große Social-Media-Dienste wie Google oder Facebook haben seit Kurzem eigene Angebote (siehe Infobox).

## Was bringt die Zukunft?

Von den USA kommend bieten inzwischen auch deutschsprachige Spezialisten die Dienstleistung an, den digitalen Nachlass eines Verstorbenen bei Banken, Versicherungen, Internet-Plattformen usw. zu recherchieren. Dies funktioniert allerdings nur bei Registrierung mit echten Namen, nicht mit Pseudonym oder Nickname.

Schließlich entwickeln sich auch die gesetzlichen Grundlagen weiter. Die wesentlichen und heute noch gültigen Regeln des österreichischen Erbrechts stammen aus dem „Westgalizischen Gesetzbuch“ aus dem Jahr 1797. 2017 soll eine Neufassung des österreichischen Erbrechts in Kraft treten, welche dem 21. Jahrhundert angepasst ist.

# LIWEST

Ein Kabel. Alle Medien.

Jetzt  
**NEU!**



## JETZT NOCH MEHR HD-SENDER

### HD-Austria-Paket

Holen Sie sich jetzt mit dem HD-Austria-Paket die 13 beliebtesten HD-Sender nach Hause! Genießen Sie Ihre Lieblingssendungen in brillanter Bild- und Tonqualität. Alle, die bereits das RTL Austria HD-Paket haben, können jederzeit ohne einmalige Kosten umsteigen. Es ändern sich nur die monatlichen Kosten. Mehr Infos unter: [www.liwest.at/hd-austria](http://www.liwest.at/hd-austria)

**6,90 Euro  
pro Monat!\***

RTL HD | RTL II HD | VOX HD | TELE 5 HD | DMAX HD | ProSieben HD  
PULS 4 HD | Nickelodeon HD | Kabel1 HD | Disney Channel HD  
VIVA HD | Deluxe Music HD | SAT.1 HD

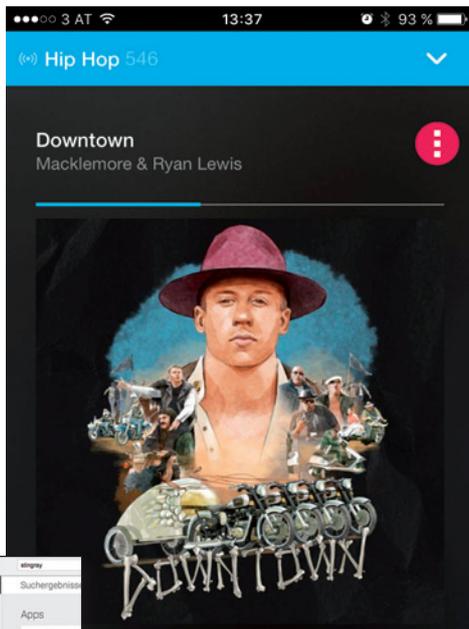
\* Dieser Preis stellt die Servicepauschale für die technische Bereitstellung des HD-Austria-Paketes dar. Voraussetzung ist das Fernsehen & Radio Basispaket und ein pairingfähiges Endgerät.



# Stingray-Sender exklusiv als Handy-App



**Radio** Stingray Music bedeutet beste Musik für jeden Moment und jede Stimmung – ganz ohne Werbung oder Zwischenmoderationen. Mit der neuen App gibt es dieses Hörvergnügen ab sofort exklusiv für LIWEST-Kunden ohne zusätzliche Kosten!



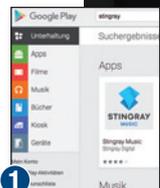
Cooler Hip-Hop-Stars

## Musik für jeden Geschmack

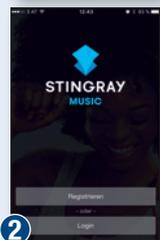
Stingray präsentiert meisterhaft gestaltete Musikkanäle in allen populären Musikgenres aus der Welt von Klassik oder Jazz, Blues, Rock 'n' Roll, Reggae, Love Songs, Schlager, Chansons, All Day Party oder auch Hip-Hop, Head Bangers und Ultimate Urban u. v. m. Auch aktuellste Neuerscheinungen und Charts-stürmende Künstler sind dabei. Bei LIWEST ist Stingray in jedem digitalen Fernsehpaket enthalten. Zum Empfang braucht man eine Smartcard und ein Empfangsgerät (beides bei LIWEST erhältlich).

## ... jetzt auch als Handy-App

Exklusiv und ohne zusätzliche Kosten für LIWEST-Kunden stehen die vielfältigen Radioprogramme von Stingray jetzt auch als App für Smartphone, Tablet & Co zur Verfügung. Während das Musik-Streaming läuft, sind am Mobilgerät die Album-Covers zu sehen, können zur Erinnerung Lesezeichen gesetzt oder die Musik über Facebook geteilt werden. Die Musik wird nicht durch Werbung oder Zwischenmoderationen unterbrochen – einfach Musikgenuss pur in der besten digitalen Audioqualität.



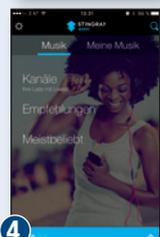
1



2



3



4

## So einfach geht's

### 1. Schritt: Herunterladen

Die Stingray-Music-App gibt es für Android-Geräte im Google Play Store oder im App Store für iOS Geräte zum Download.

### 2. Schritt: Registrieren

Die Registrierung kann man wahlweise mit seiner E-Mail-Adresse (plus neu gewähltem Passwort) oder mit seinem Facebook-Konto erledigen.

### 3. Schritt: Freischalten

Die neue Stingray-App steht exklusiv nur für LIWEST-Kunden zur Verfügung. Um das zu sichern, wurde ein einfacher Ablauf entwickelt:

- 1) Das Fernsehgerät einschalten, auf Radio umstellen und einen beliebigen Stingray-Radiosender (Sendepunkte 800–847) in Zimmerlautstärke laufen lassen.
- 2) Jetzt die App starten und bei den vorgeschlag-

nen Anbietern „LIWEST“ auswählen.

3) Dann das Mobilgerät in die Nähe des Fernsehers halten, auf dem der Stingray-Sender läuft. Erst „Mit Ihrem TV-Gerät authentifizieren“, dann „Jetzt anhören“ klicken.

Fertig, die Freischaltung erfolgt automatisch. Denn über das Mikrofon, z. B. des Smartphones, werden das Stingray-Radiosignal und ein automatisch mitgesendetes akustisches „Wasserzeichen“ erkannt.

### 4. Schritt: Auswählen und genießen

Beim Starten schlägt die Stingray-App die wichtigsten Musikgenres vor. Zur Auswahl einfach anklicken, dann stehen jeweils mehrere Musikstile zur Auswahl, schließlich die verschiedenen Sender. Für einen besseren Klang empfehlen sich Kopfhörer oder externe Lautsprecher, die z. B. via Bluetooth verbunden werden können.

# Kostenlose Online-Registrierkasse

**Internet** Zwei Jungunternehmerinnen aus Linz bieten via Internet eine Gratislösung zur Registrierkassenpflicht.



Carina Schmiedseder und Stefanie Gerhofer, Gründerinnen von Offisy

## Gesetzliche Pflicht

Seit Anfang 2016 ist jedes Unternehmen mit einem Jahresumsatz über 15.000 Euro und einem Barumsatz ab 7.500 Euro verpflichtet, eine Registrierkasse zu verwenden. Ab 2017 steht eine erste Verschärfung an: Dann müssen die Geräte eine digitale Signatur erstellen können. Vor allem für kleinere und mittlere Betriebe wie Restaurants, Bars, Geschäfte, aber auch Taxifahrer, Friseure, Masseure und Einpersonenernehmen bedeutet das oft eine beachtliche Investition. Eine neue Registrierkasse oder ein elektronisches Kassensystem kostet etwa 400 bis 5.000 Euro.

## Rechnungen auf Knopfdruck

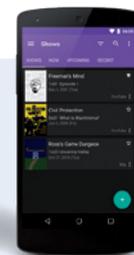
Eine einfache und günstige Lösung bieten zwei Linzer Jungunternehmerinnen. Ihre Firma Offisy bietet Kleinunternehmen vor allem zeitsparende Serviceleistungen wie Terminverwaltung und automatische Terminerinnerungen, Kundenverwaltung sowie Hilfe für die bessere Abstimmung verschiedener Standorte und Mitarbeiter untereinander. Zu den Kunden zählen Unternehmensberater, Ärzte, Physiotherapeuten, Masseure, Friseure, Personal- und Fitness-Trainer. Großes Echo findet derzeit aber ihre Online-Registrierkasse. Das System läuft via Internet-Browser auf allen gängigen Endgeräten. Via Handy, Tablet oder PC können Rechnungen oder Bons auch sofort ausgedruckt werden. Neben der Erfüllung der gesetzlichen Anforderungen stehen vor allem einfache Bedienbarkeit und hohe Sicherheit via Cloud im Mittelpunkt.

## Entlastung für Kleinbetriebe

„Wir sind Jungunternehmer und kennen die bürokratischen Hürden in der Selbstständigkeit“, erklären die Gründerinnen Carina Schmiedseder und Stefanie Gerhofer. „Die Registrierkassenpflicht ist vor allem für kleine Betriebe sehr belastend. Um diese Umstände aufzuzeigen, bieten wir unsere Online-Registrierkasse kostenlos zur Nutzung an.“ Neben den vielen klassischen „Tastenkassa“-Anbietern gibt es in Österreich inzwischen auch andere Online-Systeme, in der Regel mit einem Miet-Modell für die Software. Mehr zum Unternehmen unter [www.offisy.at](http://www.offisy.at) und zum System selbst unter [kostenlose-registrierkasse.at](http://kostenlose-registrierkasse.at) Hier gibt es auch Antworten auf häufige Fragen und natürlich die Registrierkasse zum downloaden. 



## App-Tipp



## SeriesGuide: Pflicht für jeden Serien-Junkie

Wer gerne Serien schaut, kann schon mal den Überblick verlieren: Welche Serie? Welche Staffel? Welche Folge? Die App „SeriesGuide“ bietet eine Auflistung von Serien und Staffeln mit Markierungen zu den bereits gesehenen Folgen. Beim ersten Öffnen der App markiert man seine persönlichen Liebesserien bzw. -filme. SeriesGuide sucht dazu aktuelle Folgen. So verliert ein Serien-Junkie nie den Überblick.

Zu jeder Folge gibt es auch eine kurze Beschreibung der Handlung. Ebenfalls angezeigt wird, wie viele Staffeln der Serie schon gelaufen sind. Der Nutzer markiert die Staffeln und Folgen, die er gesehen hat. Auch persönliche Kommentare und Bewertungen sind möglich. Die Übersicht lässt sich jederzeit erweitern. So wird die App zu einem Muss für jeden Serien-Junkie. SeriesGuide ist im Google Play Store und im Amazon App Store erhältlich. Die Basis-Version ist werbefrei.

Mehr unter [www.seriesgui.de](http://www.seriesgui.de) 

# Drohnen „Aufsteiger“ des Jahres

**Technik** Weltrekord aus Österreich: Erstmals wurden hundert Drohnen gleichzeitig gesteuert! Die Geräte boomen für Hobbyflieger und für große Zukunftspläne.



Fliegen, Filmen und Fotografieren macht Spaß!

## Linzer Forscher schaffen Meisterleistung

Einen Eintrag im „Guinness Buch der Rekorde“ schafften Forscher des Linzer Ars Electronica Futurelabs in der Kategorie „Gleichzeitig die meisten unbemannten Flugobjekte in der Luft zu halten“. Gemeinsam mit dem Projektpartner Intel ließen sie nahe Hamburg erstmals die stolze Anzahl von einhundert Drohnen gleichzeitig sieben Minuten lang fliegen. Sie

## Drohnen für Anfänger und Fortgeschrittene

**Professionelle Drohnen** haben in der Regel leistungsfähige Kameras an Bord, die hochauflösende Fotos und Videos liefern. Zur Stabilisierung von Kamera und Drohne wird aufwändige Elektronik eingesetzt. Gute Fluggeräte gibt es ab 700 Euro. Beim Zubehör sind die Möglichkeiten nach oben offen, von Zusatzakku bis zur fledermausartigen Ultraschall-Ortung.

**Einsteiger-Modelle** ab etwa 70 Euro aufwärts bringen vor allem Spaß am Fliegen und Fotos in einfacher Qualität. Schon leichter Wind beeinträchtigt Steuerung und Bildschärfe, und Akkus reichen meist nur für fünf Minuten. Dafür sind die Geräte auch bei einem Absturz nicht allzu empfindlich. Laut Austro Control sind Mini-Spielzeughubschrauber bis ca. 250 Gramm (auch mit Kamera) bis zu einer Höhe von maximal 30 Metern ohne Bewilligung gemäß Luftfahrtgesetz erlaubt. Eine Gefährdung von Personen oder Sachen muss ausgeschlossen sein. ■

waren mit LED-Lichtern bestückt und formten in 120 Meter Höhe riesige, leuchtende Muster und schließlich ein 250 Meter breites Intel-Logo, begleitet von Orchesterklängen. Zuvor war es bei der Linzer „Klangwolke“ gelungen, 50 Drohnen gleichzeitig fliegen zu lassen. Zu den besonderen Herausforderungen gehören Kommunikation und Steuerung der Geräte angesichts von Wind und Kälte.

## Bilder aus der Luft

Einst für militärische Zwecke entwickelt, entdecken immer mehr Freizeit-Piloten ihren Spaß an den Fluggeräten. Drohnen sind kleine, elektrisch angetriebene Hubschrauber, meist mit vier Rotorblättern, daher oft auch Quadcopter oder Multi-copter genannt. Sie werden vom Boden aus per Fernbedienung gesteuert. Die Einsteigermodelle vermitteln hauptsächlich Spaß am Fliegen. Teurere Drohnen liefern meist exzellente Kamerabilder aus der Luft. Renn-Multi-copter kurven mit über 100 km/h um Fahnenstangen und andere Hindernisse. Der Pilot trägt dabei eine Videobrille und hat damit das Gefühl, selbst in der Drohne zu sitzen.

## Paketzustellung per Drohne

Viel diskutiert ist die Paketzustellung per Drohne. Amazon verfolgt seit Jahren das Projekt „Prime Air“, mit dem eine Bestellung im Idealfall schon 30 Minuten später per Drohne beim Kunden eintreffen soll. Aber auch in den USA sind noch viele Fragen offen: Wo sollen die Drohnen eigentlich fliegen? Gedacht ist an einen eigenen Luftraum für Lieferdrohnen in 60 bis 120 Meter Höhe. Wie sollen die Drohnen kontrolliert werden? Bei einem eigenen Forschungsprojekt geht es um die Nutzung von Mobilfunktechnologie – derzeit ist nur die Sichtweite des Piloten erlaubt. Wie schwer darf ein Paket sein und wie weit schafft es eine Drohne? Neben Amazon denkt auch der weltgrößte Paketdienst UPS über den Einsatz von automatisch fliegenden Transportrobotern nach; ebenso DHL, die Paket-Tochterfirma der Deutschen Post.

## Zweifelhafte Sicherheit

Schärfstes Argument gegen die kommerzielle Nutzung von Drohnen sind Sicherheitsbedenken. Für Schlagzeilen sorgte kürzlich der Absturz einer Kameradrohne bei einem Skirennen unmittelbar hinter Superstar Marcel Hirscher. Bei Drohnen-Wettflügen werden die Plätze abgesperrt und Versicherungen abgeschlossen. Amateurflieger unterliegen in Österreich den Regeln der Luftfahrtbehörde Austro Control. Die Sicherheitsfrage motiviert Google und andere Unternehmen neuerdings dazu, statt fliegenden lieber rollende Zustelltechnologien zu testen. Pakete könnten in Zukunft durch fahrerlose Lieferwagen zur Haustür gebracht werden – der Empfänger öffnet mit einem Zahlencode eine Box am Lieferroboter. Der soll auch angefordert werden können, um ein Paket aufzugeben. Über Internet kann der Kunde jederzeit verfolgen, wo sein Paket gerade unterwegs ist. ■



# Super-Sportjahr 2016

**Internet** Die Sportwelt blickt im Sommer zunächst nach Frankreich und anschließend nach Rio de Janeiro. Der Trend heißt Sport-Streaming.

## Die Höhepunkte des Sportjahres

Den sportlichen Höhepunkt im Jahr 2016 bilden die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro. Vom 5. bis 21. August wetteifern Athleten in 28 Sportarten um Gold, Silber und Bronze. Rund 20 Prozent des Olympia-Budgets werden in Telekommunikations-Technologien investiert. Zwei Wochen später folgen die Paralympischen Spiele. Natürlich macht auch König Fußball im Jahr 2016 keine Pause. Die EM-Endrunde in Frankreich ist der Höhepunkt des Fußball-Jahres, Österreich spielt dabei erstmals am 14. Juni (gegen Ungarn). Zuvor steigen am 28. Mai das Finale der Champions League und am 18. Mai das der Europa League. Die Formel-1-Saison umfasst heuer 21 WM-Läufe und damit so viele wie nie zuvor. Am 3. Juli steht der Red Bull Ring in Spielberg am Kalender.

## Führende Streaming-Anbieter

Die Highlights werden auf vielen TV-Sendern gezeigt. Spannend wird die Entwicklung beim Sport-Streaming. Ähnlich dem Streamen von Filmen und Serien werden auch immer mehr Sport-Ereignisse in Topqualität angeboten. Das reichhaltigste Sportprogramm im deutschsprachigen Raum bietet derzeit wohl laola1.tv. Es zeigt Fußball-Spiele aus der spani-

schen Primera Division, weiters Eishockey, Volleyball, Handball und Tennis. Im Aufwind ist die britische Perform-Group, die sich gerade ab der Saison 2016–2017 die Rechte an Live-Übertragungen aus der englischen Premier League für den deutschsprachigen Markt gesichert hat. Ihr Sportportal spox.com wurde schon als eine Art „Netflix für Sport-Inhalte“ bezeichnet. Es bietet Fußballspiele auch aus Spanien, Italien und Frankreich, dazu die amerikanische Basketball-Liga NBA sowie Nachrichten und Hintergründe aus Fußball, Basketball, Handball, American Football, Formel 1, Tennis, Wintersport u. v. m. sowie die „Themen des Tages“.

## Verbände und TV-Sender

Einige Verbände zeigen ihre spezifische Sportart auf ihren Internetseiten, etwa der Tischtennis-Weltverband unter ittf.com, die deutsche Volleyball-Liga unter dvl-live.tv oder der DFB die deutschen Frauenfußball-Bundesligaspiele unter tv.dfb.de

Schließlich bieten auch viele TV-Sender ihre Sportübertragungen für begrenzte Zeit via Internet zum Nach-Schauen an, für Österreich etwa der ORF unter tvthek.orf.at, ServusTV unter servustv.com/at/videos oder Sky unter SkyGo.sky.de (für Sky-Kunden gratis).

Mitmachen  
und gewinnen!

## LIWEST Black Wings: Lieblingstrikot gewinnen!



Für alle Fans der LIWEST Black Wings heißt es jetzt ganz schnell einsteigen auf [www.liwest.at/blackwings](http://www.liwest.at/blackwings). Zu gewinnen gibt es ein Original-Trikot des Lieblingsspielers mit Original-Autogramm! Zum Mitmachen einfach auf der Internetseite den persönlichen Lieblingsspieler nennen, Teilnehmerformular ausfüllen und Daumen drücken. Viel Glück!

Teilnahmebedingungen und weitere Infos unter [www.liwest.at/blackwings](http://www.liwest.at/blackwings)



Auf [www.liwest.at/blackwings](http://www.liwest.at/blackwings) mitspielen und signiertes Lieblingstrikot gewinnen!

Foto: LIWEST Black Wings / Eisenbauer



Dr. Silke Kranz berät und hilft Patienten in ihrer Praxis in Bad Zell

# Ernährungsberatung für LIWEST Black Wings

**Sport & Medizin** Ein Eishockeyprofi verbraucht etwa 4.000 Kalorien am Tag. Sein Zuschauer sollte im Schnitt mit der Hälfte auskommen. Doch das Grundprinzip ist gleich. „Es geht um das richtige Verhältnis von Zufuhr und Verbrauch“, sagt Dr. Silke Kranz, Ärztin und Ernährungsberaterin der LIWEST Black Wings. Sie hat einfache Tipps auch für alle, die viel Zeit im Sitzen verbringen.

## Internet-Tipps der Ernährungsberaterin

### **www.walleczek.at**

Mag. Sasha Walleczek wurde einem größeren Publikum als ATV-Moderatorin zum Thema Ernährung bekannt. In über 80 Hauptabendsendungen hat die diplomierte Ernährungstherapeutin und 100 Kandidaten auf ihrem Weg zum Wunschgewicht geholfen. Die gebürtige Tirolerin hält in ganz Österreich Vorträge und Workshops zu den verschiedensten Ernährungsthemen wie »Essen gegen Stress – Optimale Ernährung für den Arbeitsalltag« oder »Die Walleczek Methode – Ohne Diät zum Wunschgewicht«.

### **www.mymuesli.com**

Die Idee von Passauer Studenten war: 100 Prozent Biomüsli mit möglichst vielen regionalen Zutaten, ohne zugesetzte künstliche Aromen oder Farbstoffe, mit möglichst wenig Zucker – vor allem aber individuell zusammenstellbar. Die Website ging im April 2007 online und war weltweit das erste Angebot für individuelles Müsli. Auf Facebook hat die Idee über 100.000 Fans. Nach vielen Wachstumschritten und Preisen sind „die Jungs“ heute stolz auf 566 Milliarden verschiedene Müsli-Variationen. 

### **Höchste Leistungsfähigkeit**

„Im Leistungssport kann man mit Ernährung relativ viel bewirken. Beim Eishockey zählen Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Konzentration. Der Körper muss hart arbeiten und braucht entsprechenden Treibstoff – das ist vor allem im dritten Drittel mitunter spielentscheidend“, erklärt Dr. Silke Kranz. Die Ärztin arbeitet seit Kurzem als Ernährungsberaterin für die LIWEST Black Wings. Sie ist selbst aktive Sportlerin, war mit den „Graz Black Widows“ dreimal Staatsmeisterin im American Football und wurde 2002 als „Most Valuable Player“ ausgezeichnet. „Eishockey und American Football sind beides Schnellkraft- und zugleich Spiel-Sportart. Auch der Team-Zusammenhalt ist wichtig. Und es sind sehr intelligente Sportarten: Vielfältige Spielzüge werden ausgeführt, und du musst ‚lesen‘ können, was als Nächstes passieren wird.“

### **Sorgfältige Untersuchung**

An den Anfang der Ernährungsberatung stellt die Ärztin eine leistungsdiagnostische Untersuchung. Gemessen werden Sauerstoff-Aufnahme, Fettmasse, Muskelmasse, Grundverbrauch des Kör- 

pers in Ruhephase. Blut, Harn, Darm und Speichel werden untersucht. Im Mittelpunkt der Ernährung steht dann der sogenannte Leistungs-Umsatz. Ein Eishockeyprofi verbraucht pro Tag im Schnitt stolze 4.000 Kalorien. „Für eine gesunde Gewichtszunahme und Muskelaufbau müssen gerade junge Burschen echt viel essen“ – und das mit wenig Fett. Eishockeyspieler nehmen daher fünf bis sieben Mahlzeiten am Tag zu sich. Ein Auge auf die Essgewohnheiten hat Dr. Kranz z. B. auch nach einem Spiel: Gerade aus-

„Mit gesunder Ernährung kann man sich etwas richtig Gutes tun.“

Dr. Silke Kranz,  
Ärztin & Ernährungsberaterin

wärts wird noch gemeinsam gegessen, aber nicht jede Kantine hat ein geeignetes Angebot.

#### Zufuhr und Verbrauch

Der durchschnittliche Eishockey-Zuschauer hingegen sollte je nach Aktivität mit etwa 2.000 Kalorien auskommen. „Das Grundprinzip ist gleich: Es geht um das richtige Verhältnis von Zufuhr und Verbrauch“, sagt Dr. Silke Kranz. „Wenn es nur um das Grobe geht, empfehle ich drei Mahlzeiten pro Tag – nicht mehr, nicht weniger, nichts dazwischen. Bei jeder Mahlzeit gibt es Obst und Gemüse dazu. Das ist ein guter Einstieg ohne Kalorienzählen.“ Wer viel am Schreibtisch sitzt, sollte sich fettarm ernähren – auch wegen der Konzentration. Kohlehydrate am Abend gelten als tabu, also keine Pommes, Chips oder derlei Snacks vor dem Bildschirm. Denn der auf die Knabber-Attacke folgende Abbau von Kohlehydraten bzw. Zucker im Körper hemmt den in der Nacht möglichen Fettabbau – quasi ein ernährungstechnisches Eigentor.

#### Macht der Ernährung

„Mit gesunder Ernährung kann man sich etwas richtig Gutes tun“, betont die Beraterin. Natürlich hat jeder einen anderen Verbrauch. Und Gesundheit bedeutet nicht bei jedem dasselbe. Wer eine bestimmte Krankheit hat, muss vielfach bei Essen und Trinken aufpassen. Mit der richtigen Ernährung lässt sich aber manches beeinflussen, etwa bei psychischer Belastung oder gar Burnout. Beispielsweise auch Zuckerkrankheit kann man unter Umständen mit

Ernährung und Lebensstil in den Griff bekommen – ohne Medikamente. Die Voraussetzungen bilden eine sorgfältige Analyse sowie die Disziplin der Patienten. Wer sich in seiner Ernährung professionell beraten lassen will, kann Dr. Silke Kranz in ihrer Privatordination in Bad Zell (Mühlviertel) aufsuchen. „Viele Patienten können mir genaueste Kalorienzahlen sagen, weil sie schon einige Diäten gemacht haben. Aber da geht Lebensqualität verloren. Man kann nicht den ganzen Tag nur ans Essen denken.“

#### Die ersten Schritte

Die 37-jährige Mutter eines achtjährigen Sohns legt viel Wert auf Methoden, die ohne aufwändige Dokumentation zu einer Verbesserung führen. Wer als Jause ein Wurstsemmerl gewohnt ist, könnte daraus als ersten Schritt etwa einen Schinken-Kornspitz machen, dann ein Salatblatt dazugeben, dann eine Gurke, irgendwann weniger Brot usw. „Mit dieser Selbstüberlistung kann man dreißig Prozent der Kalorien einsparen, ohne dass es weh tut oder ohne dass es bemerkt wird.“ Auch ein „bunter Teller“ mit Obst und Gemüse ist immer wieder empfehlenswert. Bei Angeboten aus dem Internet rät die Ärztin zur genauen Prüfung. Beispielsweise werden Blut- oder Speicheltests angeboten, deren Ergebnisse dann aussagen sollen, wie man am schnellsten abnimmt oder welche Nahrungsmittel nicht vertragen würden. Diese Vorschläge seien dann oft nicht individuell. „Der Erfolg hängt von den persönlichen Zielen und ihrer Umsetzung ab. Jeder muss für sich einen Stil finden, den er auch leben kann. Ich muss selbst die Vorteile von gesunder Ernährung erkennen – und das muss mir auch schmecken!“



**Dr. Silke Kranz**

Ärztin für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin, Ernährungsmedizin  
Marktplatz 3, 4283 Bad Zell  
Tel. 07263 20082  
www.ordination-kranz.at



**HÄRTER. SCHNELLER. SCHÄRFER.**

**DIE PLAYOFFS LIVE UND EXKLUSIV.  
DIENSTAGS & FREITAGS | 19:15  
SONNTAGS | 17:30**

[servustv.com/ebel](http://servustv.com/ebel)

**ServusTV**