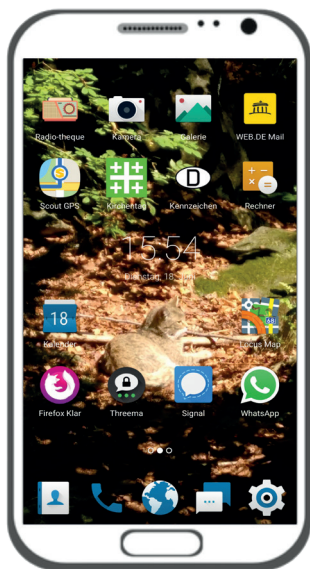




Nur Mut zu Smartphone und Internet!

Es kann eine große Hilfe sein, wird aber auch immer unverzichtbarer.

Das Smartphone hat unsere Welt erobert, ist gleichzeitig Hilfe und Last, Lust und Frust.

Wo sieht man es nicht?

- 10 Menschen an einer Bushaltestelle - 8 mit ihren Smartphones beschäftigt
- 4 Menschen in einem Restaurant (eigentlich gemeinsam) - aber 2 mit Smartphones
- in der Fußgängerzone immer wieder Menschen mit Smartphone vor den Augen

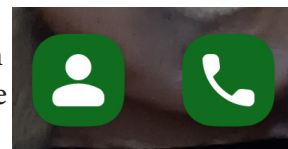
...

So kann das Smartphone den Blick für die Welt und für das Gegenüber verstellen, echte Kommunikation und Gemeinsamkeit hemmen - sogar verhindern.

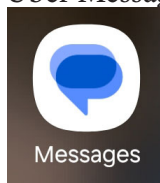
Wenn man es lässt!!!

Wer aber das Smartphone nicht in den Mittelpunkt rücken lässt, sondern es als das Werkzeug versteht, das es ja eigentlich ist, dem kann es ein ganzer Werkzeugkasten sein, der eine Hilfe sein kann, das Leben erleichtert, gar bereichert.

Als Telefon gewährleistet es Erreichbarkeit - aber man kann die Klingel ausstellen, wenn man nicht gestört werden möchte. Als Telefon gewährleistet es besonders auch, dass man schnell Hilfe rufen kann, wenn es nötig ist. (Den Notruf kann man sogar auch dann betätigen, wenn man über kein Telefonguthaben verfügt, und auch dann, wenn man keine Telefonkarte hat.) Als „Notrufsäule“ taugt es also immer!



Über Messages kann man auch mit Menschen Telefonkontakt halten, die vielleicht wegen Schwerhörigkeit nicht oder nicht mehr telefonieren. Man kann Nachrichten versenden ohne durch einen ungelegenen Telefonanruf stören zu müssen. Und wenn man nicht möchte, dass Google oder Meta mitliest, nimmt man statt WhatsApp eben entweder Signal oder - noch sicherer - Threema und statt Messages Mitteilungen für SMS..



Threema



Signal



WhatsApp



Tankstellen
in der Nähe

Über diverse Programme kann man den nächstgelegenen Apotheken-Notdienst, Geldautomaten, Tankstelle oder auch die nächste öffentliche Toilette finden. Auch andere GPS-Programme (z. B. Via Michelin, TomTomAmiGo, Locus und OrganicMaps) navigieren Sie auch an fremden Orten - egal ob zu Fuß, per Fahrrad oder mit dem Auto.



Organic
Maps



Die QR-Codes, die überall auf allen möglichen Plakaten prangen, bleiben kein Geheimnis mehr. Per QR-Code-Scanner und Internet-Browser sieht man „hinter die Gardine“, wenn man das möchte. Immer häufiger wird der QR-Code auch im Fernsehen als Informationsquelle angezeigt. Oder er ist in manchen Fällen die einzige angebotene Informationsquelle.

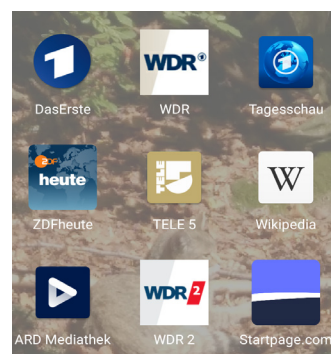
Wenn man etwas nachschlagen möchte, bemüht man Wikipedia.

Und wenn man die neuesten Nachrichten in Erfahrung bringen möchte, geht das auch über die heute-, die Tagesschau-, oder die WDR2-App. Letztere bietet sogar auch die aktuellen Verkehrsnachrichten, selbst die, die es mangels Masse nicht in die Verkehrsdurchsagen im Radio geschafft haben.



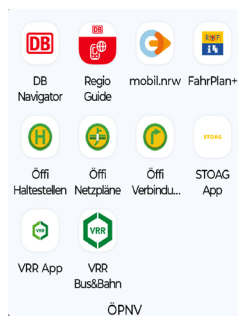
Für verpasste Fernsehsendungen gibt es die Mediatheken, die auch über das Smartphone abgerufen werden können.

In der ARD-Audiothek findet man zum Beispiel auch Hörspiele oder „Podcasts“.



Vielerorts (zu erleben z. B. in Norwegen) ist das Smartphone aus dem Leben nicht mehr wegzudenken, es sei denn, man lebt in einer Eremitage oder fühlt sich durch eigene Hilflosigkeit nicht gestört.

Aber auch hier ist vieles ohne Smartphone (oder wenigstens Internet) schon sehr schwer oder unmöglich.

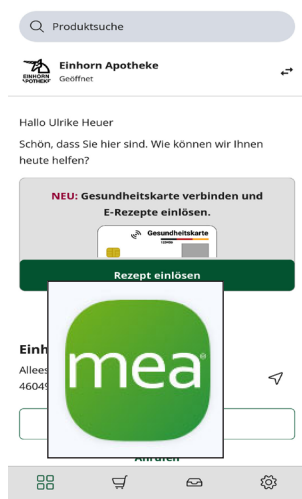


Nach und nach wird das Lösen einer Fahrkarte (gegen Bargeld) im Bus nicht mehr möglich sein. In Düsseldorf zum Beispiel ist das schon jetzt nicht mehr möglich. Wer die Fahrkarte nicht online oder am Automaten (sofern nicht defekt) kauft, kann eine Fahrkarte im Bus nur noch mit einer Guthabekarte kaufen. Fahrkarten (auch das Deutschlandticket) können online per Smartphone gekauft (und bei Bedarf vorgezeigt) werden. Die einzelnen Verbindungen können in derselben App zusammengestellt werden und mögliche Verspätungen oder Ausfälle sind am Smartphone auch ersichtlich. Da bieten sich an der DB Navigator, mobil.nrw, und VRR Bus & Bahn.



Doctolib

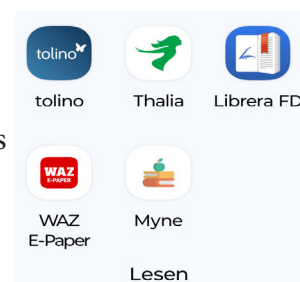
Bei einigen Fachärzten und bei RIO ist es inzwischen schwer bis unmöglich, Termine per Telefon zu vereinbaren. Eine Terminvereinbarung per Smartphone / Internet ist kein Problem und hat auch einen deutlichen Vorteil: die verfügbaren Termine werden zur Auswahl angezeigt. Häufig genutzt wird das Programm Doctolib.



Inzwischen gibt es seit geraumer Zeit das eRezept. Das hat diverse Vorteile. Wenn man im aktuellen Quartal bereits bei dem zuständigen Arzt gewesen und dadurch die Versichertenkarte eingelesen worden ist, kann man unkompliziert per Telefon oder eMail benötigte Rezepte bestellen. Sobald die Verordnung erfolgt ist, kann man mit der Versichertenkarte zur Apotheke gehen und die Medikamente abholen. Nachteil: Man macht den Weg vielleicht vergeblich, weil die Verordnung noch nicht auf der Versichertenkarte ersichtlich ist. Hat man aber ein NFC-fähiges Smartphone, kann man über mea (meine Apotheke) oder gesund.de nicht nur sehen, ob die Verordnung erfolgt ist, sondern die Medikamente direkt bei der Apotheke bestellen. Und wer nicht gut zu Fuß ist, kann sich die Medikamente auch liefern lassen. Die Einhorn-Apotheke arbeitet mit mea, viele andere mit gesund.de.



Aber - Fahrpläne, Termine oder Verordnungen hin oder her - vor Wartezeiten kann weder Onlineplanung noch Smartphone schützen. Allerdings kann ein Smartphone Wartezeiten durchaus versüßen. Spielen, Rätseln, Lesen, Filme sehen, Hörspiele, Hörbücher oder Musik hören, die Tageszeitung vorlesen lassen - alles ist möglich. Und auch Schwerhörigkeit hat ihre Vorteile, denn mit vielen aktuellen Hörgeräten braucht man weder Kopfhörer noch den Smartphonelautsprecher, weil Sprache und Musik direkt auf die Hörgeräte übertragen werden können.



Bei allen Möglichkeiten und Hilfsmitteln, die das Smartphone bietet bzw. bieten kann, sollte man jedoch eines nicht vergessen:

Ein Antivirenprogramm ist unverzichtbar!!!

Damit das Smartphone kein „Groschengrab“ wird und keine unvorhersehbaren Kosten entstehen, sollte man unbedingt einen Mobilfunktarif mit Flatrate und Datenvolumen wählen. **Und: Vergleichen lohnt sich!!!**

Übrigens: Die caritas-Gruppe St. Antonius hat die Möglichkeit, über die KEFB preisgünstig „maßgeschneiderte“ Smartphone-Kurse anzubieten, wenn sich ausreichend Interessenten finden.