

**Marko Fritz:**

## **Voller Einsatz für eSports**

**Was die Faszination des sportlichen Computerspiels ausmacht und was hinter den Kulissen der eSports-Szene läuft.**

Seite 4

### **Glücksmomente**

Apps zur persönlichen  
Entwicklung

Seite 14

### **Digital Detox**

Neuer Trend  
im Urlaub

Seite 18

### **Sicherheit**

Phishing-Attacken  
wirksam vermeiden

Seite 22

ahoi! the full hit of summer

# The National CHVRCHES

Moses Sumney

Deap Vally

Dream Wife



Red Bull Music Stage



Mi. 11. Juli 2018

Donaulände Linz / Open Air / 14 Uhr

Jetzt Tickets sichern! [www.posthof.at/openair2018](http://www.posthof.at/openair2018)

LINZ  
verbirgt

PSI2

LIVA

posthof.

BRUCKNER  
HAUS LINZ

Zipfer

LIWEST

LINZ AG

DESIGN CENTER LINZ

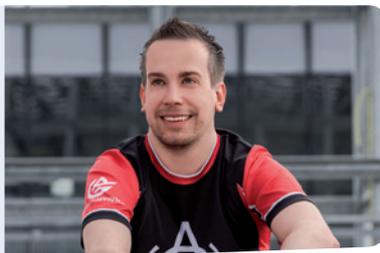
OÖNachrichten

LSO

# Inhalt

## 4 Voller Einsatz für eSports

Einblicke in die Welt des Computerspiele-Wettkampfs



## 14 Glücksmomente mit App-Unterstützung

Beratung und Hilfe für persönliche Entwicklung



## 18 „Digital Detox“: Neuer Trend zum Abschalten

Entspannte Atmosphäre mit digitalem Verzicht



## 22 Phishing-Attacken wirksam vermeiden

Informationen und Tipps für eine wirksame Vorsorge



## 10 Hilfreiche Apps für den Urlaubs-Alltag

## 12 Familienblog „Einer schreit immer“

## 13 Geräte wiederverwenden

## 17 LIWEST ist „King of the Ping“

## 21 TV-Neuerungen bei LIWEST

## 21 Fußball-WM als das TV-Ereignis des Jahres

**TIPPS: Smartphone-Sucht – 19/Sicherheitspaket – 22/musical.ly-App – 23**

**IMPRESSUM:** Kundenmagazin der LIWEST Kabelmedien GmbH, Ausgabe 02/18, Für den Inhalt verantwortlich:

LIWEST Kabelmedien GmbH, Lindengasse 18, 4040 Linz, info@liwest.at, www.liwest.at,

Redaktion LIWEST: Simin Laknejadi, Philipp-Thomas Müller, Ruth Empacher, Sabine Felner, Sabrina Wappel

Gestaltung, Text, Grafik: naderer communication / Fotos: Kurt Hörbst, istockfoto, LIWEST, naderer communication

Stand: Mai 2018. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Die beiden LIWEST-Geschäftsführer Günther Singer und Stefan Gintenteiter

# Sicher im Internet

## Weltweites Thema

Die Faszination von neuen Medien und Internet ist ungebrochen. Zwar spricht die ganze Welt über Sicherheitsthemen globaler Anbieter wie facebook. Viele seriöse Medien kritisieren die Verbreitung von gefälschten oder manipulativen Informationen. In dieser Diskussion tritt ein anderes Sicherheitsthema in den Hintergrund, das weltweit ebenso stark zunimmt: kriminelle Angriffe auf persönliche Informationen.

## Eigenes Verhalten

Der Fachbegriff lautet „Phishing“ und bedeutet, dass auf illegalem Weg versucht wird, verdeckt an Zugangsdaten und Passwörter von Internetnutzern zu gelangen. Mit diesen Daten können Kriminelle später Straftaten begehen, Handel treiben oder Personen erpressen. Was dahintersteckt, erklären wir auf den Seiten 14–15. Entscheidend dabei ist das eigene Verhalten bei der Internetnutzung. Für Unterstützung sorgen spezielle Software-Angebote.

## Optimaler Schutz

Wir als LIWEST erfüllen grundsätzlich zwei Aufgaben: Wir sorgen für die optimale Technologie, um unseren Kunden Fernsehen in höchster Qualität, Internet mit stärkster Leistung sowie Telefon- und Multimediadienste für jeden Geschmack zu ermöglichen. Dazu bieten wir optimale Sicherheits Software fürs Internet, damit unsere Kunden ungewollte Zugriffe auf ihre Daten vermeiden können. Nutzen Sie diese Angebote – auch die für Ihre Sicherheit! 



**Marko Fritz, MSc** ist Jahrgang 1991 und aufgewachsen in St. Peter in der Au. Er maturierte am Stiftsgymnasium Seitenstetten und absolvierte das Masterstudium der Biomedizinischen Informatik an der Fachhochschule Hagenberg. Nach ersten beruflichen Erfahrungen in Industrie und Software Entwicklung arbeitet er nun für ein internationales Unternehmen der medizinischen Diagnostik und zugleich an seinem Doktorat. Ehrenamtlich tätig ist er im Verein Austrian Force.

**Marko Fritz:**

# Voller Einsatz für eSports

**Internet** Der sportliche Wettkampf von Computerspielern fasziniert Millionen von Menschen weltweit. Auch in Österreich lässt sich die Reichweite von eSports mit gängigen Sportereignissen vergleichen. Was die Faszination ausmacht und wie es hinter den Kulissen läuft, schildert der Spieler und eSports-Funktionär Marko Fritz.

## **Bis zu zwölf Stunden täglich**

Als Kind war Marko Fritz viel draußen, vor allem im Wald oder auf Sportplätzen. Bei Cousin und Onkel probierte er erstmals Spielekonsolen aus. Mit acht Jahren bekam er selbst einen Gameboy und spielte Pokémon. Zum ersten Mal im Internet war er gegen Ende der Volksschulzeit, um mittels Yahoo nach Süßigkeiten zu suchen, wie er schmunzelnd erzählt. Dann entdeckte er die faszinierende Welt der Internetspiele. Bald spielte Marko Fritz häufig acht Stunden pro Tag – „in den Ferien waren täglich zehn bis zwölf Stunden die Regelzeit“. Seine Lieblingskategorie waren MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role Playing Games–Rollenspiele mit vielen Teilnehmern im Internet).

## **Eintauchen in eine Fantasiewelt**

Daraus entwickelte sich seine Leidenschaft für das Spiel „League of Legends“ (kurz LoL). In diesem Strategiespiel treten zwei Teams von bis zu fünf Spielern gegeneinander an und versuchen, auf einer virtuellen Karte die gegnerische Basis zu zerstören. In einer komplexen Fantasiewelt kontrolliert jeder Spieler eine von 140 verschiedenen Figuren („Champions“), die sich in Aussehen und Fähigkeiten unterscheiden. Mehrfaches Spielen wird mit Erfahrungspunkten und Gold belohnt. So kann der

Account bzw. die Spielfigur mit mächtigeren Gegenständen oder Zauberkraften verstärkt werden. 100 Millionen Gamer weltweit spielen LoL mindestens einmal pro Monat.

## **Professioneller Leistungssport**

Marko Fritz trat ab seinem 20. Lebensjahr semi-professionell bei League-of-Legends-Turnieren an. Dafür trainierte „Deathscythe“ – so sein Spielername – etwa fünf Stunden an zwei Trainingstagen pro Woche. Profis haben einen weitaus intensiveren Trainingsplan. „In höheren Ligen trainiert man fünf bis sechs Stunden täglich, meist in zwei Blöcken, weil sonst die Konzentration nachlässt“, erläutert Marko Fritz. Üblich ist das an drei bis vier Tagen pro Woche; ein bis zwei Tage gönnen sich die Spieler eine Ruhepause. „Du brauchst den Willen, Ziele zu erreichen, Kritikfähigkeit, um Fehler zu akzeptieren und daraus zu lernen und einen guten Ausgleich, damit das Gehirn auch abschalten kann.“ Auch gesunde Ernährung und körperliche Belastbarkeit spielen eine Rolle. „Profi zu werden war aber nicht meine Intention“, sagt er im Rückblick. Als seinen größten Erfolg nennt er das Erreichen des Halbfinals bei der Game City 2016 im Wiener Rathaus. Die Veranstaltung mit 80.000 Besuchern gilt als größtes eSports-Event in Österreich. ▶



Als Spieler brauchst du den Willen,  
Ziele zu erreichen, Kritikfähigkeit und  
einen guten Ausgleich.

Marko Fritz

Marko Fritz war semiprofessioneller League-of-Legends-Spieler.

### 60 Millionen verfolgen ein WM-Finale

Den internationalen Höhepunkt markiert die League-of-Legends-Weltmeisterschaft. Sie wird heuer in Südkorea stattfinden. 24 Teams aus aller Welt kämpfen um die Ehre des Sieges – und um etwa fünf Millionen Dollar Preisgeld. Als Favoriten gelten südkoreanische Teams, darunter das Team „SK Telecom T1“ mit Superstar Sang-hyeok Lee, Spielname „Faker“. Sein Team verlor zwar 2017 das Finale im ausverkauften Nationalstadion von Peking gegen „Samsung Galaxy“, ist aber bereits dreifacher Weltmeister. Das europäische Team „Misfits“ schaffte es immerhin ins Halbfinale. Die Zuschauerzahlen sind binnen weniger Jahre exponentiell gewachsen. Beim Finale der LoL-WM im heurigen Herbst wird mit etwa 60 Millionen Zuschauern weltweit gerechnet (Quelle: esports.at). Zum Vergleich: Das Finalspiel der europäischen Fußball Champions League hat etwa 400 Millionen Zuschauer, das Finale der US-Eishockeyliga NHL etwa 10 Millionen.

### Eigeninitiative mit Fachkompetenz

Seinen Ausgleich fand Marko Fritz beim Badmintonssport und in seinem ehrenamtlichen Engagement beim Roten Kreuz. Dazu kamen Freunde, Ausgehen, Kino – „und natürlich auch das Studium!“ Er studierte Biomedizinische Informatik an der FH Hagenberg. Dort entwickelten sich bald gute

Kontakte mit Lehrenden und Studierenden im Gaming-Bereich. Gemeinsam organisierte ein junges Team im Jahr 2015 das erste „Games Summit Hagenberg“ mit Computerspielen und Fachvorträgen. Mit tatkräftigem Einsatz von Marko Fritz wuchs die Veranstaltung zu einem bedeutenden Ereignis im heimischen eSport. Herzstück in Hagenberg ist ein LoL-Turnier, für das im Vorjahr vier Qualifikationsturniere veranstaltet wurden, um die besten Teams zu ermitteln. Diese kämpften im Audimax der FH Hagenberg live um den Gesamtsieg.

### Wachsende Basis von Freiwilligen

Hinter dieser und anderen heimischen Veranstaltungen steht eine junge Organisationsstruktur, die von vielen Freiwilligen getragen wird. Die Spielergemeinschaften nennen sich „Clans“. Der größte Multigaming-Clan in Österreich heißt „Austrian Force eSports“. Im Mittelpunkt stehen neben LoL weitere populäre Spiele wie „Hearthstone“, „Counterstrike: Global Offensive“ (CS:GO), „Playerunknown’s Battlegrounds“ (PUBG), „Rocket League“ (RL) oder auch „Minecraft“. 2007 von ein paar Jugendlichen aus dem Gasteinertal gegründet, umfasst der Clan heute 250 aktive Spieler. Marko Fritz engagiert sich als Community- und Teammanager. Seit 2010 ist Austrian Force als gemeinnütziger Verein registriert. Im sechsköpfigen Vorstand bekleidet Marko Fritz die Funktion des Schriftführers. ▶

# Marko Fritz persönlich

## Fragen und Antworten

Wohin würden Sie morgen früh verreisen?

**Karibik**

Lieblingsmenü im Lieblingslokal?

**Gyros mit Metaxa-Sauce, beim guten Griechen**

Feueralarm: Was retten Sie mit zwei Händen?

**Meine Freundin – und den PC**

Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

**Beleidigungen aus dem Stress heraus**

Welches Talent würde man Ihnen nicht zutrauen?

**Dass ich beim Roten Kreuz gearbeitet habe**

Welche Internetseite besuchen Sie NICHT für Ihren Beruf?

**Sportseiten, besonders Badminton, und Nachrichten**

Wann waren Sie am glücklichsten?

**Wie ich im Alter von 19 Jahren zu mir selbst gefunden habe.**

Welche Erfindung bewundern Sie am meisten?

**Sequenziermaschine**

Mit wem möchten Sie an der Hotelbar etwas trinken?

**Bruno Kreisky**

Und worüber reden?

**Seine Ideen zum Austro-Keynesianismus**



## Ergänzen Sie zehn Sätze!

In meinem Kühlschrank findet sich immer ... **Essen und Bier.**

Thema des letzten Tischgesprächs war ... **eSports.**

Ich wäre gern für einen Tag ... **in der Karibik.**

Meine größte Schwäche ist ... **Ungeduld.**

An meinen Freunden schätze ich am meisten ... **Ehrlichkeit und dass ich auf sie zählen kann, wenn es darauf ankommt.**

Meine Lieblingsbeschäftigung ist ... **im Bett oder auf der Couch liegen und eSports-Streams anschauen.**

Mein wichtigster Lehrmeister ist ... **mein Vater.**

Meine Lieblingsendung im Fernsehen ist ... **„Ein Käfig voller Helden“.**

Am meisten verabscheue ich ... **Unehrlichkeit.**

Ich bin erfolgreich, weil ... **ich so bin wie ich bin.**



Fotos: Kurt Hörbst für LIWEST

„  
Unser Verein Austrian Force will  
eSports in Österreich fördern.“

Marko Fritz

“

”



Marko Fritz ist Community- und Teammanager des größten Spielerclans in Österreich.

### Österreich entdeckt eSports-Welt

Der Verein plant und veranstaltet Turniere, aber auch Charity-Events und sorgt für die Live-Übertragung per Streaming im Internet. „Wir wollen eSports in Österreich fördern und uns auch europaweit präsentieren“, erläutert Marko Fritz. „Wir haben gute Teams in den verschiedenen Spielen und arbeiten hier immer professioneller. Bei der Streaming-Produktion sind wir glaube ich die besten in Österreich. Das bieten wir auch als Unterstützung für Events an.“ Die Mitglieder legen aber auch Wert auf eine gute Gemeinschaft untereinander. „Wir gehen gemeinsam aus oder ins Kino,

besuchen uns in den Bundesländern und haben einfach Spaß miteinander.“ Österreichweit schreitet die Professionalisierung voran. Es gibt bereits drei eSports-Ligen mit zahlreichen Topteams, die auch international auftreten. „twitch“, das größte Live-Streaming-Videportal der Welt, verzeichnet in Österreich bereits über eine halbe Million Zuschauer.

### Ein halbes Jahr für ein Wochenende

Vollen Einsatz verlangen Events wie die ACC Masters of eSports 2018 sponsored by LIWEST im Rahmen der „Austria Comic Con“ in Wels. Nach etwa einem halben Jahr Vorbereitungszeit ▶



Fotos: Kurt Hörbst für LIWEST

durch ein eingespieltes Kernteam der Austrian Force hieß es erst zwei Tage lang Bühne und Technik aufbauen, PCs, Kameras, Beamer, Licht usw. testen und den Live-Stream auf twitch einrichten. Während der eigentlichen Veranstaltung am Samstag und Sonntag kümmerte sich Marko Fritz um die Spielerteams: „Da waren auch Meister aus anderen europäischen Ligen dabei und weitere grandiose Leute. Die meisten sind sehr offen und positiv im Umgang.“ Tolle Spiele, etwa 20.000 Besucher an einem Wochenende und viele neue Interessenten sind der Lohn für die Mühen.

### **Gemeinsam in die Zukunft**

Marko Fritz nimmt sich für solche Events Urlaub. „Das ist fast wie ein zweiter 40-Stunden-Job: Kommunikation, Vorbereitungen, Teambetreuung. Ich mach das aber sehr gerne.“ Sein Arbeitgeber hat dafür Verständnis, seine Partnerin erst recht: Sie ist selbst im eSports-Bereich engagiert. Auf die Frage, wo er sich in zehn Jahren sieht, antwortet Marko Fritz lächelnd: „Glücklich in einer Beziehung, verheiratet, mit Kindern, mit einem Haus im Grünen, gesundheitlich gut in Ordnung und mit einem Job, der mich erfüllt – in Forschung oder eSports.“ Schließlich stellt er sich dazu noch vor, dass große Events, vielleicht sogar eine eSports-Weltmeisterschaft, in Österreich stattfinden ...

## Worauf Gamer Wert legen

Marko Fritz hat noch einige praktische Tipps für ambitionierte Gamer:

- auf eine ergonomische Sitzmöglichkeit achten
- geeignete Maus und Keyboard verwenden
- die Bildschirmhelligkeit individuell einstellen
- für guten Sound sorgen
- die Höhen gut einrichten, um eine Sehnenscheidenentzündung zu vermeiden
- Pausen machen
- schnelle Internetverbindung nutzen
- leistungsfähiges Internet mit niedriger Latenz bzw. Ping (siehe Seite 17)
- einen leistungsfähigen PC verwenden

Hier werden meist Geräte zwischen 700 und 1.500 Euro verwendet, manche Gamer geben aber auch über 2.000 Euro aus, um sich den PC von Profis zusammenstellen zu lassen.

# Hilfreiche Apps für den

**Internet** Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen. In diesem Sinne vermitteln zahlreiche Internetportale ein grandioses Urlaubserlebnis. Wie aber sieht es mit der Hilfe aus, um den Alltag im Urlaub zu bewältigen?

## Planen und packen

Für die traumhafte Urlaubsinspiration und die bequeme Buchung gibt es ausgefeilte Internetportale und Apps. Aber wer kümmert sich um den Stress unmittelbar vor Reiseantritt? Die App „Pack the Bag“ bietet 27 fertige Listen für unterschiedliche Reisemotive, also was man einpacken sollte, wenn man wandern geht, ein Kulturfestival besucht oder Urlaub mit Haustieren macht. Wer mit dem Flugzeug reist, wird von der App dazu aufgefordert, das Gewicht aller eingepackten Gegenstände zu erfassen. Auch Zahlungsmittel oder Multimedia-Nutzung im Urlaubsland werden angesprochen. Speziell auf die Bedürfnisse von Jugendlichen ist die „App ins EU-Ausland“ des Europäischen Verbraucherzentrums Deutschland ausgerichtet. Sie beantwortet Fragen wie: Welche Festivals sind am Reiseziel gerade angesagt? Wie lässt sich bei der Übernachtung Geld sparen? Wie lange darf ich im Urlaub ausgehen? Darf ich in der Öffentlichkeit Alkohol trinken? Die „Auslandsservice-App“ des österreichischen Außenministeriums bietet nützliche Informationen zu rund 200 Ländern samt Botschaften und Konsulaten.



Mehr unter  
[packthebag.de](http://packthebag.de)

## Mobil und flexibel

Unzählige Websites und Apps von Reiseveranstaltern, Automobilindustrie oder Versicherungen drehen sich um die großen Reiseströme. Daneben laden immer mehr Apps dazu ein, im Urlaub alternative Verkehrsmittel zu nutzen. Die kostenlose App „Bikemap“ kennt 3,4 Millionen Radwege in über 80 Ländern. Für Städtereisen lohnt sich ein Gedanke an Taxifahrten, unterstützt von einer kostenlosen App wie „MyTaxi“ oder „Taxi.eu“. Die Gratis-App „Citymapper“ hilft vor allem Fußgängern dabei, dass sie sich am unbekanntem Reiseziel nicht verlaufen. Auch U-Bahnen, Straßenbahnen oder Busverbindungen werden darin angezeigt. Nützlich sind auch On- und Offline-Karten wie google maps oder maps.me. In vielen Städten lässt sich die nächstgelegene öffentliche Toilette per App finden – „Toiletten Scout“ lädt sogar zur Bewertung des WCs und Hochladen eines Fotos ein. Öffentliche Verkehrsmittel sind in den meisten Urlaubsländern via App des jeweiligen Betreibers einseh- und buchbar, häufig allerdings nur in der Landessprache bzw. in Englisch.



Mehr unter  
[bikemap.net](http://bikemap.net)  
[citymapper.com](http://citymapper.com)



# Urlaubsalltag



## Reden und verstehen

Bei derlei Sprachbarrieren hilft eine gute Übersetzungs-App. „Google Translator“ beinhaltet eine praktische Funktion, um beispielsweise Hinweistafeln oder eine Speisekarte in fremder Schrift verstehen zu können. Auf solche Objekte hält man einfach die Smartphone-Kamera darauf, und die App überträgt sie in die eigene Muttersprache. Ebenfalls via App bieten Sprachführer verschiedenster Anbieter eine gute Motivation, um zumindest die grundlegende Verständigung in einem fremdsprachigen Land zu versuchen. Die App „TripLingo“ präsentiert eine an die Stimme gebundene Übersetzungsfunktion für derzeit 19 Sprachen: einfach ins Mikrofon des Endgeräts sprechen – die Sprachausgabe erfolgt in der gewünschten Fremdsprache. Oder umgekehrt, wenn der Urlaubsfliert an sprachlichen Hürden zu scheitern droht. Für außergewöhnlich heikle Situationen, etwa bei einer Polizeiaussage, ermöglicht „TripLingo“ die Vermittlung zu einem menschlichen Übersetzer per Tastendruck, laut Betreiber binnen 30 Sekunden aktuell in 180 Sprachen verfügbar.

Mehr unter  
[translate.google.com](https://translate.google.com)  
[triplingo.com](https://triplingo.com)



## Suchen und sparen

Tipps für die schönsten Sehenswürdigkeiten, die beste Kulinarik usw. geben zahlreiche Apps mit unterschiedlichsten Kategorien etwa von Reiseführer-Verlagen oder Tourismusorganisationen. Ergänzend dazu gibt's zum Schluss noch drei Tipps:

- Wer das Unerwartete bevorzugt, kann mit der kostenlosen App „Field Trip“ fündig werden. Sie wird auf dem Smartphone im Hintergrund ausgeführt und spürt auch wenig bekannte Plätze auf, etwa Bauwerke, Geschäfte oder Restaurants abseits der ausgetrampelten Pfade. Man kann sich die Information auch vorlesen lassen.
- Die Gratis-App „Wiffinity“ enthält eine Liste von WLAN-Netzwerken und zugehörigen Passwörtern weltweit, die von den Nutzern selbst aktualisiert und erweitert wird.
- Die kostenlose App „Money Lover“ hat einen eigenen Reisemodus, der auch im Urlaub die Ausgaben protokolliert, samt Möglichkeit zu Notizen und Fotos.

Mehr unter  
[fieldtripper.com](https://fieldtripper.com)  
[wiffinity.com](https://wiffinity.com)  
[moneylover.me](https://moneylover.me)





Familienblogs sind  
gefragte Ratgeber  
und Meinungsbildner.

# Familienblog „Einer schreit immer“

**Blog** Geschichten aus dem Alltag heimischer Familien werden millionenfach geklickt. Den erfolgreichsten Familienblog Österreichs schreibt die Linzerin Christina Tropper.

## Humorvolle Einblicke

Vor vier Jahren machte sich die Linzer Tageszeitungsredakteurin Christina Tropper nach der Karenz selbstständig und startete mit ihrem Blog „Einer schreit immer“. Heute verfolgen etwa 100.000 Menschen – davon etwa 70 Prozent aus Deutschland – regelmäßig ihre Einblicke ins Leben einer Zwillingmutter. Dazu kommen etwa 30.000 Follower auf Facebook, Twitter und Instagram. Sie schreibt humorvoll über ihren Alltag mit Kindern und Mann, interviewt Mütter und andere Experten, gibt Reisetipps und Do-it-yourself-Anleitungen und bindet viele nützliche Beiträge in ihren Blog ein. Dabei legt sie Wert auf die Anonymität ihrer zweieiigen Zwillinge. Beispielsweise verwendet sie nicht deren richtige Namen, sondern nennt sie Micky und Maus. Sie selbst tritt als Anne Attersee auf. Bilder aus Alltagssituationen zeigen die Kinder möglichst von hinten oder wie zufällig durch einen Gegenstand verdeckt.

## Vielseitige Anforderungen

Was als öffentliches Tagebuch begonnen hat, ist heute Christina Troppers Beruf: „Ich bin Texterin, Fotografin, Layouterin, Buchhalterin, Dekorateurin, Marketing-Managerin, Sekretärin und Technikerin.“ Der Blog wird seit dem Vorjahr von zwei Co-Autorinnen unterstützt: Lisbeth Koch und Jennifer Baro. Vor ein paar Monaten ist Troppers erstes Buch erschienen, das sofort zum Bestseller wurde: „Die Trotzphase ist kein Ponyhof“. Sie hat es gemeinsam mit ihrem Ehemann Alexander Smutni-Tropper geschrieben, der an einem Linzer Gymnasium unterrichtet und schon Erfahrung als Buchautor hatte. „Den eigenen Stress ehrlich zu zeigen ist das, was die Menschen in der Situation des Eltern-Werdens brauchen“, so das Autorenpaar.

## Zunehmende Professionalisierung

Zurzeit gibt es laut dem heimischen Bloggerinnen-Netzwerk [www.familienblogs.at](http://www.familienblogs.at) allein in Österreich über 120 Familienblogs. Gemeinsam haben sie mehr als vier Millionen Klicks. Bloggen hat nichts mit dem Klischee vom Hobby zu tun. Österreichs Familienblogs sind heute Meinungsbildner und Sprachrohr für Familien, authentische Ratgeber und erfahrene Selbsthilfegruppe. Unter dem Titel „K3 – Kinder, Karriere, Kooperationen“ fand kürzlich in Salzburg sogar das erste „Gipfeltreffen der Familienblogger“ statt, das Christina Tropper mitorganisiert hat. Österreichs 50 größte Familienblogs waren dabei vertreten, um ethische Standards zu besprechen und mit namhaften Experten aus TV und Medien über aktuelle Entwicklungen zu diskutieren.

Vorträge und Kooperationen mit Unternehmen tragen dazu bei, dass Christina Tropper und ihr Mann vom Bloggen leben können. Die Frage: „Wie könnt ihr eure eineiigen Zwillinge auseinanderhalten?“ sorgt übrigens für den meistgeklickten Beitrag auf [einerschreitimmer.com](http://einerschreitimmer.com) und präsentiert Erfahrungswerte von Zwillingmüttern wie verschiedene Muttermale, Grübchen oder Storchenbisse, aber auch unterschiedlich lackierte Zehennägel. ■

Mehr unter  
[einerschreitimmer.com](http://einerschreitimmer.com)



# Umwelt schonen mit generalüberholten Geräten

**Hardware** Das weltweite Aufkommen von Elektroschrott wächst jährlich um 50 Millionen Tonnen. Immer mehr Nutzer entscheiden sich für generalüberholte Smartphones oder Laptops zum günstigen Preis.

## Elektroschrott vermeiden

Alte Laptops, Smartphones, MP3-Player und andere Hightech-Geräte verschwinden in Schubladen und Kellern. Gemäß Studie der Elektrogeräte-Koordinierungsstelle Austria (EAK) fallen für jeden Österreicher im Schnitt neun Kilogramm Elektroschrott pro Jahr an, inklusive Elektro-Groß- und Kühlgeräte. Laut dem „Global E-waste Monitor“ wächst das weltweite Elektroschrott-Aufkommen jährlich um rund 50 Millionen Tonnen. Das „refurbishen“ bzw. Wiederverwerten von Produkten wird daher immer wichtiger. Refurbed-Produkte belasten die Umwelt um bis zu 70 Prozent weniger als gleichwertige Neugeräte. Neben der Vermeidung von Elektroschrott sorgen der geringere Transportaufwand und der niedrigere Energieverbrauch für positive Umwelteffekte.

## Bis zu 40 Prozent günstiger

Auf der neuen Internetplattform [refurbed.de](https://refurbed.de) werden generalüberholte Geräte ohne Beulen, Kratzer oder Abnutzung und ohne digitale Spuren der Vorbesitzer angeboten. Vor allem Laptops und Smartphones gibt es runderneuert um einen gegenüber Neugeräten bis zu 40 Prozent günstigeren Preis. „Wir wollen, dass Konsumenten in Europa Geld sparen, ein perfekt funktionierendes Produkt bekommen und die Umwelt schonen“, erklärt der oberösterreichische Mitgründer Peter Windischhofer.

## Garantie und 30 Tage Test

Sämtliche Geräte werden in mehrstufigen Tests auf ihre 100-prozentige Funktion geprüft. Gehäuse, Akku, Kamera und sogar die einzelnen Pixel des Touchscreens werden auf Gebrauchsspuren untersucht und bei Bedarf ersetzt. Auch das notwendige Zubehör wie Ladekabel ist inkludiert. Jedes Gerät hat eine gültige Softwarelizenz, mindestens ein Jahr Garantie und kann 30 Tage vollkommen kostenlos ausprobiert und getestet werden.

Mehr unter  
[refurbed.de](https://refurbed.de)



Wer generalüberholte Geräte wiederverwendet, hilft mit, Elektroschrott zu vermeiden.

# Glücksmomente – mit

**Internet** Immer mehr Apps bieten Beratung und Hilfe für persönliche Entwicklung. Dabei geht es um berufliches Fortkommen, Selbstreflexion oder Änderung des Lebensstils, am häufigsten aber um persönliches Glück.

## Millionen Nutzer weltweit

Hunderte Apps wollen ihre Nutzer mit technologischer Unterstützung zu glücklicheren Menschen machen. Viele bieten Hilfe für Persönlichkeitsentwicklung. Andere kümmern sich um Beziehungsprobleme, manche versprechen sogar Hilfe bei Depression oder Angstzuständen. Marktführer ist „Headspace“ aus Kalifornien mit etwa 18 Millionen Nutzern in über 190 Ländern. Auf Platz zwei weltweit liegt die App „Calm“ mit etwa zwölf Millionen Anwendern. Zahlreiche weitere Apps folgen dem aus den USA kommenden Trend, die meisten davon sind allerdings nur in englischer Sprache verfügbar.

## Achtsamkeit üben

In der Regel geht es darum, mittels Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen dem Alltagsstress zu entkommen und auf sich selbst zu schauen. Beim regelmäßigen Üben und bei der Erfolgskontrolle können solche Apps durch technologische Möglichkeiten, teilweise auch durch künstliche Intelligenz, punkten. Zum Aufbau einer guten Beziehung mit den Anwendern trägt der Faktor Mensch entscheidend bei. Ähnlich einem Coach oder Guru präsentieren führende Apps reale Menschen als Bezugsperson, die auch öffentlich in Erscheinung treten. Die Stimme und Autorin von „Calm“ ist die kanadische Musikerin Tamara Levitt, die Stimme von „Headspace“ gehört dem gebürtigen Briten und buddhistischen Mönch Andy Puddicombe.

## Der beste Moment des Tages

Das österreichische Start-up-Unternehmen „hiMoment“ hat eine eigene App entwickelt, die ihre Anwender auf dem Weg in ein glücklicheres Leben unterstützen will. Der persönliche Assistent „HiMo“ führt die Nutzer durch die App und fordert sie täglich dazu auf, ihren besten Moment dieses Tages festzuhalten. Das machen die Anwender mit einem kurzen Posting, Text oder Foto – nur für sich selbst, nicht für Freunde oder Fans. Dahinter steckt die wissenschaftlich erforschte „Savoring Methode“ (englisch „to savor“, „genießen“/„auskosten“). Es geht um das bewusste Fokussieren auf schöne Alltagsmomente. Dies führt zu einer verbesserten Wahrnehmung für das Gute im Leben und erhöht laut Studien bei konsequenter Nutzung das persönliche Glück um bis zu 25% in einem Monat.

## Hilfe an einem schlechten Tag

„Wichtig dabei ist, sich nicht nur auf besondere ‚große‘ Momente zu konzentrieren, sondern sich auf die kleinen Freuden des Lebens zu besinnen. Unser Hirn lernt schließlich durch Wiederholung, dafür taugen große Ereignisse des Lebens nicht besonders gut“, so Firmengründer Christoph Schnedlitz. HiMo fragt dann ▶



Mehr Infos unter  
[headspace.com](https://www.headspace.com)  
[calm.com](https://www.calm.com)



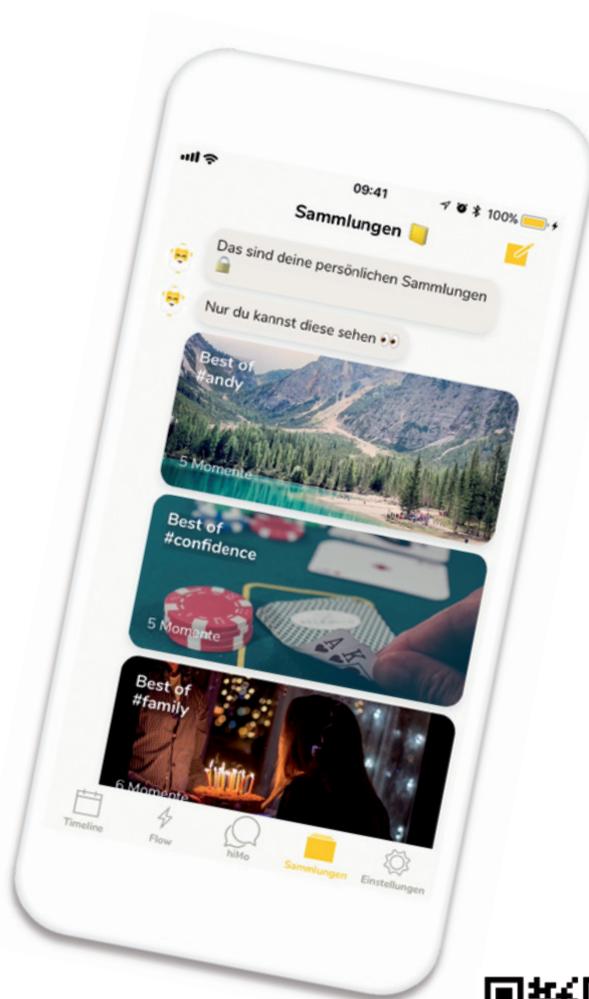
# App-Unterstützung

regelmäßig, welcher von den selbst aufgezeichneten Momenten die Anwender glücklicher mache. Dadurch lernt der als „happiness guru“ präsentierte Algorithmus die Personen immer besser kennen und kann sie so gezielt unterstützen. „Wenn wir verstehen, wie es dem User geht, können wir ihm zum richtigen Zeitpunkt genau jene Momente seines Lebens zeigen, die er jetzt gerade ‚braucht‘, d. h. Momente, die ihm helfen. So kann hiMoment jemanden aufmuntern, der einen schlechten Tag hat oder jemandem seine größten Erfolge zeigen, wenn er wieder Selbstvertrauen benötigt“, erklärt Schnedlitz.

## Motivation zum Erfolg

Neben „happiness“ haben sich die Erfinder der App noch ein anderes Ziel gesetzt, das sie unter dem Stichwort „growth“, also persönliche Weiterentwicklung, zusammenfassen. Individuelle Ziele können mit hiMoment leichter erreicht werden. Durch das Dokumentieren und Aufzeigen der vielen kleinen Zwischenerfolge kann die Motivation länger gehalten und sogar gesteigert werden. Das gilt für berufliche oder private Ziele genauso wie für sportliche. hiMoment wurde 2017 von Christoph Schnedlitz gemeinsam mit Jan Hrubý und Hermann Ziak gegründet. Die Glücks-App ist im iOS App Store sowie im Google Play Store erhältlich und hat in weniger als 2 Monaten bereits über 5.000 Downloads aus aller Welt generiert. Kurz nach Aufzeichnung der Fernsehshow „Zwei Minuten zwei Millionen“ bekam hiMoment ein Investment von 250.000 Euro.

Die App ist unter kostenlos für Android und iOS erhältlich. 



Mehr Infos unter  
[himoment.com](http://himoment.com)



## Erkenntnisse der Glücksforschung

### 40 Prozent des Glücks in eigener Hand

Als „Glücksforschung“ wird häufig ein Zweig der Psychologie benannt, der jene Faktoren wissenschaftlich erforscht, die Menschen und Gesellschaften wachsen und gedeihen lassen. Daran wird seit einem halben Jahrhundert gearbeitet, seit etwa 20 Jahren gibt es eine starke mediale Berichterstattung und erfolgreiche populärwissenschaftliche Literatur zum Thema. Die Psychologin Sonja Lyubomirsky meint beispielsweise, dass etwa 50% unseres Glücks genetisch erklärbar sind, 10% durch unsere Lebensumstände und ganze 40% durch unsere Einstellung und unser Verhalten.

### Geld allein macht nicht glücklich

Der Einfluss von Geld auf das eigene Glück wird deutlich überschätzt. Das zeigen Studien in den USA. Obwohl sich das reale Einkommen der Amerikaner in den vergangenen 50 Jahren verdreifacht hat, blieb in diesem Zeitraum die relative Anzahl von Menschen ungefähr gleich, die sich selbst als „sehr glücklich“ bezeichnen. Auch das Lebensalter spielt eine große Rolle. Laut einer Studie der Princeton University nimmt subjektiv empfundenes Glück ab dem 21. Lebensjahr ab und erreicht im Alter von 50 Jahren seinen Tiefststand. Ab dann geht es wieder bergauf – die meisten Menschen erreichen in höherem Alter sogar Glückswerte, die jene der Jugend übertreffen.

# INTERNATIONALES BRUCKNERFEST

# LINZ

# 18

4/9 - 11/10

Intendanz: Dietmar Kerschbaum



## GEWINNFRAGE:

„Wann wurde Anton Bruckner geboren?“

Bitte die richtige Antwort an [marketing@liva.linz.at](mailto:marketing@liva.linz.at) senden.

**GEWINNEN**  
SIE **10 X 2** KARTEN  
FÜR EIN KONZERT  
IHRER WAHL!\*

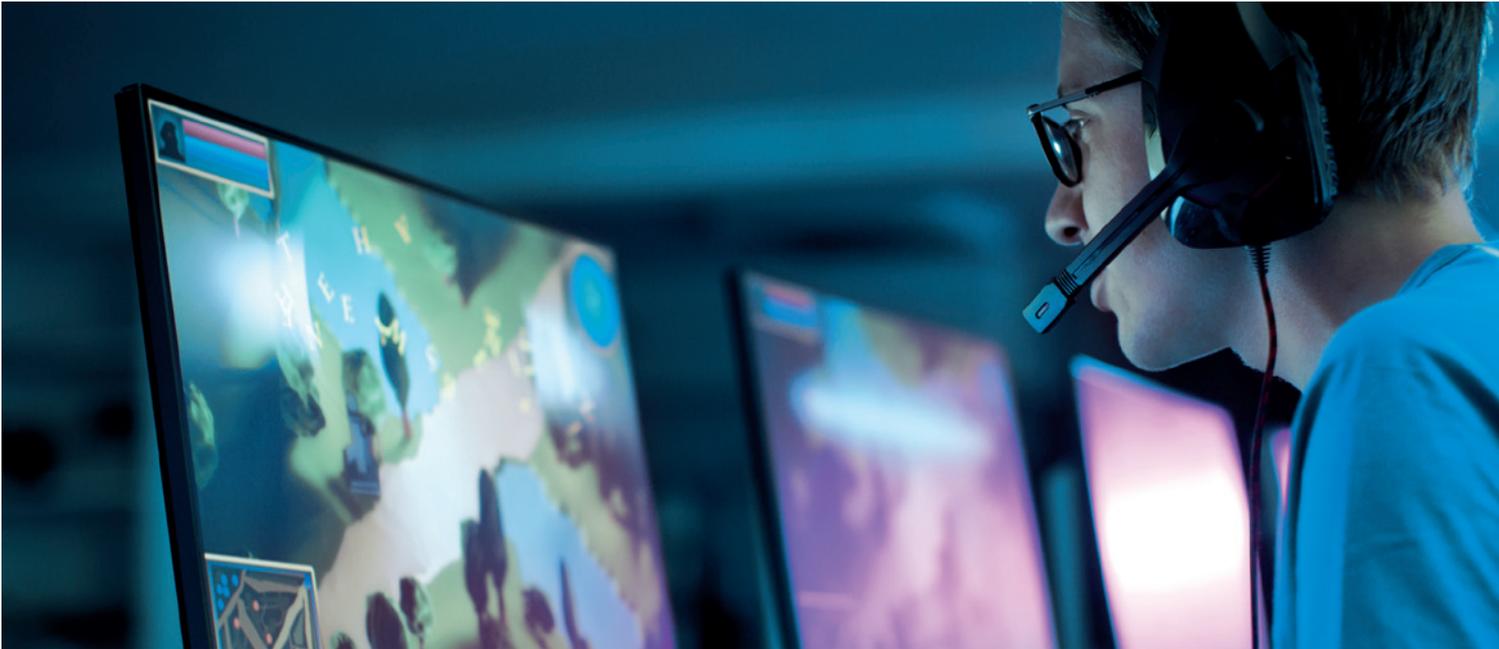


Das gesamte Programm finden Sie unter [www.brucknerfest.at](http://www.brucknerfest.at). Karten und Info: +43 (0) 732 77 52 30 | [kassa@liva.linz.at](mailto:kassa@liva.linz.at)

\* Es können nur Karten für Veranstaltungen des Internationalen Brucknerfestes Linz ausgewählt werden, die zum Zeitpunkt der Kartenabholung beim Brucknerhaus Service-Center verfügbar sind. Teilnahmeschluss: 30.6.2018. Unter allen richtigen Einsendungen werden zehn GewinnerInnen per Zufallsprinzip ausgewählt. Die von uns erhobenen und verarbeiteten personenbezogenen Daten werden in erster Linie zu Zwecken der Abwicklung der Gewinnspiele verwendet. Keine Teilnahme für MitarbeiterInnen und Angehörige der LIVA. Die TeilnehmerInnen bestätigen das 18. Lebensjahr vollendet zu haben. Die GewinnerInnen werden per e-mail oder telefonisch verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, keine Barablöse möglich. Das Gewinnspiel unterliegt österreichischem Recht.

# LIWEST ist „King of the Ping“

**Internet** In Sport und Spiel kann eine schnelle Reaktion über Niederlage oder Erfolg entscheiden. Das gilt auch im Internet, nicht nur für Gamer und E-Sportler. Was bedeutet dabei das Zauberwort „Ping“?



Mit einem niedrigen Ping machen Online-Games einfach mehr Spaß!

## Daten mit Verzögerung

Wer schnelles Internet möchte, stellt häufig die Frage: Welche Geschwindigkeit ist beim Download oder Upload von Daten möglich? Ein anderes Qualitätskriterium wird daneben immer wichtiger: die Latenz. In der Kommunikationstechnologie bedeutet Latenz die Verzögerungszeit von Daten. Latenz per Telefon erleben zum Beispiel zwei Menschen, die nebeneinander stehen und zugleich miteinander telefonieren: Sie hören ihre richtigen Stimmen in Echtzeit, übers Handy aber mit einer leichten Verzögerung. Diese entsteht, weil das gesprochene Wort als Datenpaket vom Handy zum Mobilfunkmast, von dort weiter ins Telefonnetz und schließlich über den Mobilfunkmast zum Handy des Gesprächspartners gesendet wird.

## Für Gamer besonders wichtig

Die Verzögerungszeit spielt im Internet eine wachsende Rolle vor allem dort, wo es um schnelle Reaktion geht. Hier wird die Latenz auch oft als „Ping“ beschrieben. Er bezeichnet den Zeitraum, den ein Datenpaket vom Endgerät zu einem Server im Internet und wieder zurück benötigt. Er wird in Millisekunden (ms) gemessen und kann je nach Anbieter stark variieren. Ein niedriger Ping ist beim täglichen Surfen von Vorteil, besonders wichtig aber beim Spielen

von Online-Games. Denn er ermöglicht blitzschnelles Reagieren und kann ein entscheidender Vorteil im Wettkampf gegen andere Online-Spieler sein.

## Glasfaser bedeutet Vorsprung

Für Gamer und E-Sportler ist daher beim Internet nicht nur eine stabile Geschwindigkeit, sondern auch ein möglichst niedriger Ping entscheidend. Eine Internetverbindung mit hohem Glasfaser-Anteil liefert im Regelfall Ping-Zeiten zwischen 10 und 20 ms vom Kunden zum Provider und bewegt sich damit im Spitzenfeld. Neben dem Internetanschluss tragen auch Endgerät und Router zu höheren oder niedrigeren Ping-Zeiten bei. Experten empfehlen, das Endgerät per LAN-Kabel anzuschließen und möglichst wenig Netzwerkgeräte – wie zum Beispiel Router, Switches oder Hubs – zwischen Modem und Endgerät zu verwenden. Einige Spiele bieten eine direkte Information zum Ping. Auch Speedtests helfen bei der Beurteilung der Internetgeschwindigkeit. ■

Testen unter  
[liwest.at/speedtest/](https://liwest.at/speedtest/)



# „Digital Detox“: Neuer

**Internet** Für viele ist es nicht einfach, das Smartphone im Urlaub auszuschalten. Reiseveranstalter werben daher mit „Digital Detox“ – einer digitalen Entgiftung, damit sich der Urlauber so richtig entspannen kann.



Digitaler Verzicht trägt zu einer entspannten Urlaubsatmosphäre bei.

## Smartphone bleibt an

Eine Studie der deutschen „Gesellschaft für Konsumforschung“ zeigt: Die meisten wollen auch im Urlaub erreichbar sein. 81 Prozent der Befragten benutzen ihr Smartphone für E-Mails, Surfen und Fotografieren im Urlaub. Bei den Jüngeren sind es sogar 93 Prozent. 76 Prozent der Befragten wollen auch im Urlaub die Kommunikation mit Familie und Freunden aufrechterhalten, 68 Prozent wollen nur fotografieren. Laptop und Tablet werden im Urlaub deutlich weniger genutzt als das Smartphone. Die schönsten Urlaubserlebnisse will etwa ein Drittel der Befragten sofort über Facebook, In-

stagram und Co. verbreiten. Dagegen geben 60 Prozent an, dass sie Fotos und Videos nur über geschlossene Gruppen wie WhatsApp teilen. Lediglich acht Prozent verweigern derartige Plattformen im Urlaub lückenlos. Ein Viertel der Befragten nutzt im Urlaub E-Book-Reader. Und jeder zehnte Handybesitzer weiß laut einer Studie des deutschen Branchenverbands Bitkom gar nicht mehr, wo das Gerät seinen Aus-Knopf hat.

## Luxusurlaub ohne Handy

Demgegenüber steht ein stark wachsender Urlaubstrend namens „Digital Detox“. Der Begriff kommt ►

# Trend zum Abschalten

aus dem Silicon Valley und bedeutet so viel wie „digitale Entschlackung“: Man verzichtet auf Smartphone, Tablet und Co., reduziert seinen Stress und findet zu sich selbst zurück. Der Luxusreiseveranstalter „Black Tomato“ nimmt Urlaubsgästen auf zwei karibischen Privatinseln im Bereich von „St. Vincent und die Grenadinen“ alle digitalen Geräte ab, auch TV und Radio-Wecker sind verboten. Dafür bekommt jeder Gast ein Handbuch mit dem Titel „Digital Detox“ und ein eigener Life Coach hilft bei der Umstellung der Alltagsgewohnheiten. In sogenannten „Black-Hole-Hotels“ oder „Black-Hole-Resorts“ etwa auf den Malediven oder in Fernost bezahlt man viel Geld für Zimmer, die gegen Handy-Empfang abgeschirmt sind und weder WLAN noch Fernseher haben.

## Handyverzicht als wahrer Luxus

In Österreich wird der digitale Verzicht nicht für teures Geld angeboten, sondern als persönlicher Gewinn vermittelt. In der Steiermark vermarkten 14 Hotelbetriebe gemeinsam das Thema „Offline-Urlaub“ unter dem Motto „Steck aus und schalt ab!“ Acht Betriebe bieten Packages speziell für Familien an. Hier gibt es in der ganzen Unterkunft keinen Internetzugang sowie kein TV, Radio, Wecker oder Telefon im Zimmer. Kinder müssen elektronische Geräte an der Rezeption abge-

ben und erhalten im Tausch dafür Brettspiele. Der Veranstalter „ASI Reisen“ aus Innsbruck sammelt auf freiwilliger Basis zum Reiseantritt alle Handys ein, etwa bei einer Alpenüberquerung zu Fuß, einer Wanderung quer durch Island oder anderen Erlebnisreisen. Das Kurhaus Schärding ermöglicht Gästen besonders entspannte Tage beim „Smartphone-Fasten“.

## Urlaub ohne Empfang

Doch manchmal braucht es gar keine Vereinbarungen, um eine entspannte und handyfreie Urlaubsatmosphäre zu schaffen. Nicht nur in exotischen Destinationen, sondern auch in manchen Tälern oder Bergregionen Österreichs kann man ohne Handy-Empfang wandern oder entspannen. Das Hüttendorf Göriach im Salzburger Lungau liegt auf 1900 Meter Seehöhe und macht den fehlenden Handyempfang zum positiven Anreiz. Einige Vorarlberger Unterkünfte im Großen Walsertal, dem Bregenzerwald und dem Montafon werben mit Urlaub „inmitten von Bergen und Funklöchern“. In Oberösterreich setzen Angebote wie „Mühlviertler Waldluftbaden“ mit ausgebildeten „Waldluftbademeistern“ oder „Waldness“ im Almtal sowie Angebote der „Waldtherapie“ auf völliges Abschalten vom Alltag und stattdessen auf „Eintauchen in die heilsame Atmosphäre des Waldes“. ■

## Was tun gegen Smartphone-Sucht?

### Schwarz-Weiß statt Farbe

Jeden Tag drei Stunden lang nützt der durchschnittliche Österreicher sein Smartphone (laut Mobile Communications Report 2017). Die renommierte Zeitung „The New York Times“ titelte vor Kurzem, dass an die Stelle des „mit dem Rauchen aufhören“ mittlerweile das „mit dem Smartphone aufhören“ getreten sei. Fachleute diskutieren inzwischen international über die Wirkung eines einfachen Tricks gegen Smartphone-Sucht: einfach das Gerät in den Schwarz-Weiß-Modus umschalten. Das geht mit einer Änderung in den Einstellungen und ist vom jeweiligen Endgerät bzw. dessen Software-Version abhängig. Der Verlust an Farbe bedeutet einen Verlust an Signalwirkung und Attraktivität, so die Einschätzung. Weiterentwicklungen sind beispielsweise „Grau-Tage“, wenn man etwa am Wochenende auf Schwarz-Weiß schaltet und Zeit mit Partner, Familie oder Freunden genießen möchte.

### Disziplin und andere Hilfsmittel

Es gibt auch noch viele weitere kreative Vorschläge, wie man seine Handynutzung einschränken kann:

- Handy stumm schalten, zumindest zeitweise
- Apps reduzieren, wenigstens nur ein Messenger
- bestimmte Zeiten oder bestimmte Zimmer mit Handyverbot festlegen
- diese Zeiten oder Zimmer auch mit Freunden bzw. den Kindern vereinbaren
- Handy-freier Abend, z. B. ab 20 Uhr bis zum nächsten Morgen
- Nutzung verkomplizieren, z. B. durch ein umständliches langes Passwort
- Smartphone vor sich selbst „verstecken“ nach dem Motto „Aus den Augen, aus dem Sinn“
- Smartphone für sich selbst zeitweise sperren, z. B. mit der App „Forest“ – mehr dazu unter [www.forestapp.cc](http://www.forestapp.cc)

**LIWEST**

# SO SCHNELL KANN'S GEHEN!

**Bandbreitengarantie vom Testsieger\***

**Alle Tarife**

Für die ersten 4 Monate

um **€ 9,90\***



GLASFASER  
SEIT  
**1997**

liwest.at oder 0800 94 24 24 

\*Aktionspreis gültig für alle LIWEST Internet Produkte (exkl. „Web & TV“), ab dem 5. Monat wird der Normaltarif lt. Tarifblatt verrechnet. Nur für Internetneukunden mit Bankeinzug; zzgl. 1,75/Monat Internet Servicepauschale, Mindestvertragsdauer 24 Monate. Aktion gültig bis 30.06.2018. Bandbreitengarantie lt. TSM-Verordnung am Tarifblatt, Testsieger in OÖ lt. Netflix ISP Speedindex 03/2018  
Quelle: [ispspeedindex.netflix.com/country/austria](http://ispspeedindex.netflix.com/country/austria)

# TV-Neuerungen bei LIWEST



Sendepplatz: 48

**RTLplus** ist ein 2016 gestarteter Spartensender der RTL-Gruppe mit Spielsendungen wie „Jeopardy“, „Glücksrad“ oder „Familien-Duell“, Gerichtssendungen, Dokumentationen, Comedy und vielen weiteren TV-Klassikern. Bei LIWEST gibt es RTLplus neu im Basispaket.



Sendepplatz: 206

**MTV HD** zeigt die neuesten Musikvideos aus allen führenden Genres und informiert aus der Welt der Unterhaltung. Der Sender ist im „HD-Austria-Paket“, im „Film-, Doku- & HD-Paket“ und im „Premium-Paket+“ enthalten.



Sendepplatz: 431

**Eurosport 1 HD** präsentiert Sport mit vielen Live-Sendungen, darunter Fußball oder Leichtathletik, Tennis Grand Slam oder Rad-Tour de France, aber auch MotoGF oder Skispringen. Erhältlich ist der Sender im „HD-Austria-Paket“, im „Film-, Doku- & HD-Paket“ und im „Premium-Paket+“.



Sendepplatz: 971

**TLC HD** sendet Reality-TV und Informationsprogramme unter dem Motto „Bewegende Schicksale, packender Crime, süße Tiere“. Der Sender steht im „HD-Austria-Paket“, im „Film-, Doku- & HD-Paket“ und im „Premium-Paket+“ zur Verfügung.



Sendepplatz: 45

**M4TV** (Mostviertel Fernsehen) ist ein Regionalsender mit vielseitigen Informationen aus dem Mostviertel und Donauraum. Bei LIWEST ist M4TV als Regionalsender in den Orten Perg, Schwertberg, St. Valentin, Haag und Ennsdorf verfügbar.



Alle Sender unter [liwest.at/sender](http://liwest.at/sender)

## Fußball-WM als das TV-Ereignis des Jahres

### Spitzensport in Topbildqualität

Vom 14. Juni bis zum 15. Juli 2018 richten sich die Blicke aller Fußballfans auf die Weltmeisterschaft in Russland. Der ORF bringt Live-Übertragungen aller 64 Spiele in HD. Daneben umfasst das Rechtapakett auch das Streaming im Internet, Video on Demand sowie die Übertragung im Radio. Erstmals sendet oe24.TV alle WM-Spiele noch einmal zeitversetzt. Auch ARD und ZDF zeigen wie in der Vergangenheit abwechselnd alle WM-Spiele in HD. Auf [sportschau.de](http://sportschau.de) und [sport.zdf.de](http://sport.zdf.de) gibt es alle WM-Spiele im kostenlosen Live-Stream. Sky überträgt 25 Spiele sogar in Ultra HD. Einen kompletten Überblick zu Spielen, Mannschaften u. v. m. gibt es auf [de.fifa.com/worldcup/](http://de.fifa.com/worldcup/)

### Neue TV-Geräte

Wer rechtzeitig zur Fußball-WM ein neues TV-Gerät erwerben möchte, hat die Qual der Wahl.

■ **Samsung** bietet UHD Smart TVs von 40 bis 75 Zoll. Natürliche Farben, starker Klang und einfache Verbindung mit anderen Geräten wie Spielekonsolen oder Soundbars zeichnen die neue Geräteserie 6179 aus.

■ **Panasonic** präsentiert Ultra HD Premium-Geräte mit optimaler Bildhelligkeit bei höchstem Kontrast, erhältlich z. B. in 58 und 65 Zoll.

■ **TCL** ist in China Marktführer und expandiert weltweit. Der Hersteller setzt aktuell auf den brasilianischen Fußballstar Neymar Jr., um seine Modellpalette global bekannter zu machen.

■ **LG** stellt mit seinem OLED Smart TV 55B7D den Testsieger 2018 der deutschen Stiftung Warentest. Auf 55 oder 65 Zoll ist Nanocell-Display-Technologie verbaut, die auch bei einer Zuschauergruppe mit teils schrägen Blickwinkeln für ein ausgezeichnetes Bild sorgt.

Natürlich stehen auch viele weitere Hersteller wie Philips, Grundig, Sony, Toshiba u. a. zur Auswahl. Ratsam ist, vor Ort im Elektronikfachhandel die Bild Darstellung der TV-Geräte miteinander zu vergleichen und den eigenen Favoriten zu finden.



Fußball-Superstar Neymar wirbt für TV-Geräte.

# Phishing-Angriffen wirksam

**Internet** Immer mehr Daten-diebe erbeuten sensible persönliche Informationen von arglosen Nutzern, was zu beträchtlichen Schäden führen kann. Durch aufmerksames Verhalten und professionelle Sicherheits-Software kann man solche Kriminelle ausbremsen.



F-Secure

## LIWEST-Sicherheitspaket

LIWEST liefert ein komplettes Sicherheitspaket modernster und mehrfach ausgezeichnete Sicherheits-Software von F-SECURE. Damit sind Kunden und auch ihre Kinder umfassend vor Viren, Würmern, Hacker- oder Phishing-Angriffen geschützt.

Die LIWEST-Sicherheits-Software schützt vor vielen Bedrohungen und Gefahren aus dem Internet:

- zuverlässiger Schutz vor Viren, Spyware, Hacker- oder Phishing-Angriffen
- sicheres Surfen (Safe Browser)
- integrierte Firewall („Internet-Schutzschild“)
- Kindersicherung (inklusive Zugriffskontrolle auf nicht jugendfreie Inhalte, Suchergebnisfilter und Zeitbeschränkung)
- automatische Updates „Echzeit-Scan“
- keine jährliche Verwaltung oder Erneuerung (automatische Updates)



Information und Bestellung unter  
[liwest.at/sicherheit](https://liwest.at/sicherheit)

### Datendiebe im Vormarsch

Unter „Phishing“ versteht man die betrügerische Absicht, mit gefälschten Internetseiten, E-Mails oder anderen Nachrichten an sensible private Daten zu gelangen. Daten-Trickdiebe gaukeln beispielsweise eine Sicherheitsmaßnahme oder ein Gewinnspiel vor und fordern auf einer täuschend echt gemachten Website den Internetnutzer auf, höchst persönliche Informationen wie Passwörter oder Kontodaten bekanntzugeben. Dabei werden etwa Umfragen von Firmen oder Internetseiten von Banken täuschend ähnlich nachgemacht. Kürzlich wurde im spanischen Alicante der Chef der berüchtigten „Carbanak-Bande“ festgenommen. Diese soll sich jahrelang mittels Phishing-Mails an Bankmitarbeiter herangemacht und in Summe über 100 Banken in rund 40 Ländern um eine Milliarde Euro geschädigt haben.

### Immer kritisch sein

Für eine wirksame Vorsorge helfen schon drei einfache Verhaltensregeln:

#### ■ Keine Links in E-Mails anklicken!

Der wahrscheinlich größte Anteil von Phishing-Opfern wird durch einen Link in E-Mail auf eine bössartige Seite gelockt. Daher wichtigster Tipp: niemals auf Links in E-Mails klicken, die von einem unbekanntem Absender kommen! Oft nutzen Kriminelle auch gehackte E-Mail-Konten, um weitere Opfer zu finden. Manchmal ▶

# vermeiden



Spezielle Software schützt vor Phishing-Attacken und anderen Gefahren.

sehen E-Mail-Adressen auf den ersten Blick aus wie von einem bekannten Absender. Kriminelle verwenden häufig E-Mail-Adressen ahnungsloser Bürger als Absenderadresse. Daher besonders bei Aufforderung zum Anklicken darauf achten, ob der Inhalt des E-Mails auch wirklich vom Absender kommen kann. Seriöse Firmen fragen NIE Kennwörter oder andere persönliche Daten per E-Mail ab. Solche Mails sind IMMER Phishing-Mails!

## ■ Lesezeichen verwenden!

Wer in seinem Browser Lesezeichen für häufig genutzte Internetseiten einrichtet, reduziert die Gefahr, Opfer eines Phishing-Angriffs zu werden. Erhält man etwa eine E-Mail von der Bank, dann lieber auf das Lesezeichen klicken, um garantiert bei der Bank zu landen und nicht auf einer täuschend genau nachgemachten Phishing-Seite.

## ■ Sicherheits-Software nutzen!

Sicherheitsprogramme filtern Webseiten auf Basis ihrer Reputation. Sie wissen, welche Seiten sicher sind und erkennen böartige Internetseiten, für die sie den Zugriff blockieren, ohne dass der Nutzer etwas tun muss. Sie erfassen auch gefährliche E-Mail-Anhänge, die z. B. mit Viren verseucht sind. Für LIWEST-Kunden steht ein komplettes, mehrfach ausgezeichnetes Sicherheitspaket zur Verfügung. ■



App-Tipp

musical.ly



musical.ly

## Eigene Musikvideos

Die kostenlose App musical.ly ermöglicht die Erstellung von einfachen Videoclips zu bekannten Musikhits. Die Nutzer heißen „Muser“ und arbeiten mit dem Smartphone. Zu einem Playback-Lied bewegen sie ihre Lippen, tanzen oder machen verrückte Bewegungen. Die Kurzvideos können sie auch auf anderen Plattformen teilen, daher kommen erfolgreiche Muser auf Millionen Fans. Das App-Unternehmen aus Kalifornien ist binnen kurzer Zeit auf über 150 Mitarbeiter gewachsen und hat weltweit über 200 Millionen Nutzer.



Die App musical.ly hat die Zwillinge Lena und Lisa zu Stars gemacht.

## Superstars Lena und Lisa

Ein Phänomen sind die Zwillinge Lena und Lisa (kurz auch LeLi) aus Stuttgart: im Alltag 15 Jahre alte, blonde Schülerinnen mit Zahnspangen. Aber auf Instagram haben sie 12,3 Millionen Follower – das sind mehr als die meisten Weltklassefußballer oder Schauspieler haben. Inzwischen vermarkten sie eigene Produkte und bringen sogar altgedienten TV-Shows am Samstagabend ein junges Publikum. ■

Mehr zur App  
unter [musical.ly/de](https://musical.ly/de)



# LIWEST

2 MONATE  
GRATIS!



## 2 MONATE HD-AUSTRIA-PAKET GRATIS\*

**Das einmalige Angebot! Jetzt schnell zugreifen!**

Für bestehende Fernsehkunden und -neukunden gibt es das HD-Austria-Paket für 2 Monate gratis zum Fernsehen & Radio Basispaket!

\* Bestellung bis 30.06.2018 möglich. Das HD-Austria-Paket um € 6,90/Monat verlängert sich nach 2 Monaten ab Bestellung automatisch, außer es wird rechtzeitig gekündigt. Nur in Verbindung mit Fernsehen & Radio Basispaket buchbar.

Nähere Infos unter [liwest.at](http://liwest.at)