

## 20 Tipps zum digitalen Leben in Corona Zeiten

### Wie uns Internet & Co im Lockdown helfen

- 1) Die wichtigste Botschaft zuerst: Die Lage ist ERNST, d.h. die verordneten Regeln (Quarantäne, keine sozialen Kontakte) sind UNBEDINGT einzuhalten. Wer es nicht glaubt, möge sich die Bilder aus der norditalienischen Region anschauen. Der Appell geht daher insbesondere auch an die junge Generation. Wie formulierte es [@sham\\_jaf](#) so schön auf Twitter: "Ich bin jung, deswegen juckt mich das Coronavirus nicht" ist der Zwillingbruder von "Ich bin alt, deswegen ist mir der Klimawandel egal". Wir müssen generationsübergreifend zusammenhalten!
- 2) Warum es jetzt wichtig ist, jeglichen sozialen Kontakt auf das absolute Minimum zu reduzieren, zeigt recht eindrucksvoll die folgende [Simulation](#) (weiter unten auf der Seite).
- 3) Sich nicht durch falsche Meldungen aus den sozialen Medien (WhatsApp, Facebook und Co.) verrückt machen lassen ("harmlose, normale Grippe", ...)! Dort wird z.T. gezielt Desinformation betrieben. Hier ein [Faktencheck](#).
- 4) Besser als sich durch Falschmeldungen ins Bockshorn jagen zu lassen: Ab und zu mal beim *Robert Koch Institut* ([RKI](#)) vorbeischaun. Für topaktuelle neue Meldungen [@rki\\_de](#) auf Twitter folgen. Die aktuellen Zahlen zur Infektion liefert die WHO per WhatsApp-Bot. Einfach die Nummer +41 798931892 in das Kontaktverzeichnis des Smartphones eintragen, per WhatsApp den Kontakt suchen, antippen und für einen ersten Kontaktaufnahme *Hi* eingeben. Der renommierte Virologe Prof. Dr. Christian Drosten bietet einen sehr hörenswerten [Podcast](#) auf NDR Info an. Sehr schöne Beiträge zum Thema liefern auch [Harald Lesch](#) in der ZDF Mediathek, sowie [quarks.de](#).
- 5) Der Harzer Arzt Dr. med. Christoph Schenk (Ärztlicher Leiter des Rettungsdienstes Landkreis Harz) hat mittlerweile einen einfachen [Corona Online Test](#) ins Netz gestellt. Anhand einiger einfacher Fragen erhält man zumindest einen groben Anhaltspunkt, wie wahrscheinlich es ist, dass man sich die Infektion eingefangen hat. Auf der Seite findet man auch wichtige Telefonnummern.
- 6) Generell zu empfehlen in diesem Zusammenhang ist für empfindsame Naturen ein Nachrichten-Detoxing: Nicht rund um die Uhr den Fernseher laufen lassen und sich über eine Horrormeldung nach der anderen aufregen, sondern nur gezielt 2-3 mal am Tag eine Nachrichtensendung schauen.
- 7) Für schulpflichtige, wissbegierige und gelangweilte Kinder: Lernplattformen nutzen! Die bekannte Plattform [SimpleClub](#) bietet aktuell im Zuge der Schulschließungen einen kostenlosen Zugang zu ihrer beliebten Lern-App (läuft auf allen wichtigen Plattformen) an. Darüber hinaus stehen eine Vielzahl von SimpleClub Videos auf YouTube kostenlos zur Verfügung. Auch [Sofatutor](#) springt in die Bresche und bietet einen 30tägigen kostenlosen Zugang an. Viele Schulbuchverlage bieten aktuell ebenfalls kostenfreien Zugang zu ihren ansonsten kostenpflichtigen Onlinematerialien an.

- 8) Computerspiele für Kinder zur Beschäftigung: ja oder nein? Ja, falls diese mit [pädagogischem Augenmaß](#) ausgewählt werden.
- 9) Bildung für Erwachsene: Die freie Zeit zur digitalen Fortbildung nutzen (z.B. bei [Udemy](#)). Die Kurse unterliegen in der Regel meist Ausverkaufsbedingungen, d.h. werden (bei geschicktem Timing des Kaufs) für ca. 10 € pro Kurs angeboten. Tipp für IT-Interessierte: Sich mal mit dem Thema Neuronale Netze / Künstliche Intelligenz beschäftigen. Diese Techniken helfen momentan auch dabei, einen Corona Impfstoff zu entwickeln. Das [SETI@home](#) Projekt sucht nun nicht mehr Signale von Außerirdischen, sondern stellt seine Rechenkapazitäten in den [Dienst der Virologen](#), die auf der Jagd nach dem Impfstoff sind. Wer also überflüssige Rechenkapazität zu Hause besitzt, darf sich gern anschließen.
- 10) Wichtig, falls man technikaffine Großeltern hat: Kontakt halten über WhatsApp, Skype und Co. Mittlerweile gehen Videotelefonate auch problemlos über WhatsApp, falls man das Enkelkind längere Zeit nicht mehr sehen sollte.
- 11) Kollaboration über Google Docs Plattformen: Google bietet direkt per Google Konto die Möglichkeit an, Dokumente gemeinsam zu bearbeiten. Anlaufpunkt ist hier *Google Drive* bzw. *Google Texte und Tabellen*. Jeder, der ein Android Smartphone besitzt, verfügt bereits über ein solches Google Konto. Apropos Homeoffice: Heise hat dazu einige [Tipps](#) zusammengestellt.
- 12) Netflix und Co.: Gibt es eine Bandbreitenproblematik? Nein, nicht unbedingt, die Major Player (Netflix, YouTube, Amazon Prime) haben sich aber bereits zu einer [Bandbreitenreduzierung](#) durchgerungen, die Inhalte werden aktuell nur noch in SD-Qualität übertragen. In Zahlen: Netflix verzeichnet aktuell 10% mehr Traffic, durch Videokonferenzen erzeugen aktuell 50% (!) mehr Traffic seit Beginn der Corona Krise. Die Netzknoten sind aber dadurch bei weitem noch nicht überlastet.
- 13) Gegenüber dem Streaming deutlich krisensicher ist auf jeden Fall die gute, alte DVD. Warum nicht mal die alte DVD-Sammlung, die im Regal oder auf dem Dachboden verstaubt, von vorne bis hinten durchschauen? Das spart wertvolle Internetbandbreite und schont außerdem das Klima.
- 14) Im Falle einer Ausgangssperre: Fit bleiben mit Fitness-Apps oder Online-Kursen (Yoga etc.) auf YouTube bzw. in den App-Stores. Auch Udemy (s.o.) hat etliche Sportkurse für Indoor-Sport und Fitness im Angebot.
- 15) So gruselig es klingen mag: Tracking-Apps werden wohl demnächst die Smartphone-Szene betreten, in denen Bewegungsmuster veröffentlicht werden. Was wie ein schlechter Horrorfilm klingt, ist heute schon in [Litauen](#) Realität. Ich denke, es ist eine Frage der Zeit, bis Google die ersten Bewegungsdaten von (infizierten) Menschen ähnlich der Stauprognose in Google Maps (diese wird auch anhand der Bewegungsdaten der an Google Maps angebotenen Smartphones erstellt) anonymisiert ins Netz stellen wird. Dadurch sieht man, wo Menschenansammlungen zu finden sind, die man natürlich tunlichst vermeiden sollte.

- 16) Eine virtuelle Gaststätte hilf Gastwirten beim Überleben: Momentan findet man im Internet viele wertvolle Tipps zur Solidarität; die sozialen Medien werden endlich mal ihrem Namen gerecht. So gab es den unter anderem den Tipp, man könne ja dem Stammlokal / der Stammkneipe jeweils den Betrag einer Rechnung zukommen lassen, die man sonst ohne die Krise dort hinterlassen hätte. Am einfachsten wäre so etwas, wenn die Lokale auf der Homepage einen PayPal Spendenknopf einbauen würden. Für Gastwirte [hier](#) ein Link zu einer Anleitung.
- 17) Bitte **nicht** über die üblichen Riesen im Internet Lebensmittel bestellen, sondern bewusst mit den Geschäften vor Ort in Kontakt treten, ob diese einen Lieferservice anbieten. Bestellung per E-Mail, WhatsApp und Co auf Rechnung, Abholung der Lebensmittel, für ältere Menschen sollte Lieferung möglich sein. Etliche Gastronomiebetriebe denken aktuell über einen Liefer-/ Abholservice nach, es bleibt abzuwarten, wie man das dann im Falle einer Ausgangssperre handhaben kann.
- 18) Bauern, die nun dringend bei bevorstehenden Ernten Hilfe brauchen, rekrutieren aufgrund der geschlossenen Grenzen [potenzielle Erntehelfer](#) in der lokalen Umgebung bereits via Facebook.
- 19) Der ultimative Tipp für hartgesottene Bastlernaturen: Es gibt ein nettes Büchlein, um sich mit Makerprojekten (= elektronische Basteleien) recht zeitgemäß die Freizeit zu vertreiben: [Der Zombie Guide für die Maker-Apokalypse](#).
- 20) Last but not Least: Think positive! Schaut euch eure Bildersammlungen der letztjährigen Urlaube auf dem Tablet, Smartphone oder PC mal wieder an, sortiert endlich die Bilder und macht Pläne für die Zukunft! Auch diese Krise werden wir überstehen! Und wer noch einen positiven Ausblick lesen möchte, findet ihn [hier](#).

Über den Autor: Dr. Rainer Hattenhauer ist Physiker und freier Autor im Bereich der Informatik / Informationstechnologie (IT). Er arbeitet als Lehrer für Mathematik, Physik und Informatik am Pädagogium in Bad Sachsa. Kontakt / Fragen: Rainer.Hattenhauer\_at\_gmx.de (\_at\_ durch übliches Mailzeichen ersetzen).