

Welcher Bildschirm passt zu mir?

Die Wahl des richtigen Bildschirms ist von grosser Bedeutung. Nicht nur zur guten Lesbarkeit der Angaben auf dem Bildschirm, sondern auch im Hinblick auf den Komfort und die Belastung der Augen.

In den letzten Jahren sind zwei gegensätzliche Tendenzen erkennbar. Einerseits werden die Bildschirme immer grösser: Ein 17 Zoll-Flachbildschirm ist nicht mehr lieferbar und 22 bis 24 Zoll-Bildschirme sind keine Ausnahmen mehr. Andererseits werden sie jedoch auch kleiner, da immer mehr Menschen ein 12 oder 13 Zoll Notebook oder das Handy zum Lesen ihrer E-Mails nutzen. Die kleinen Bildschirme sind selbstverständlich ideal für die mobile Nutzung. Zur längeren und intensiven Arbeit sind sie jedoch zu klein. Ein weiterer Trend ist der Einsatz von zwei Bildschirmen.

Testen Sie den Bildschirm, wenn möglich im Geschäft und entscheiden Sie, welches Display Ihnen am besten passt. Glossy/Glare oder matte Oberfläche sind entscheidende Kriterien bei der Auswahl des passenden Bildschirms.



Drei Übungen für entspannte Schultern und Arme:

1. Schulterzucken: Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper baumeln. Heben Sie die Schultern hoch in Richtung der Ohren. Halten Sie diese Position 3 Sekunden lang und lassen Sie die Schultern locker fallen. Zehnmal wiederholen.

Wirkung: Abwechselnde An- und Entspannung des Schultergürtels.

2. Hals und Nacken dehnen: Sitzen oder stehen Sie aufrecht. Lassen Sie ihren Kopf in Richtung der rechten Schulter sinken. Das Ohr geht in Richtung Schulter, nicht umgekehrt. Legen Sie die rechte Hand auf Ihren Kopf und ziehen Sie den Kopf sanft weiter nach unten. Etwa 10 Sekunden halten, dann den Zug leicht erhöhen. Dabei nicht wippen. Dasselbe auf der linken Seite wiederholen.

Wirkung: Dehnung der seitlichen Hals-Nackelmuskeln.

3. Arme lang: Strecken Sie den rechten Arm vor dem Körper leicht nach unten aus, die Handfläche zeigt nach unten. Fassen Sie mit der linken Hand die Finger der Rechten und ziehen Sie sie sanft in Richtung Ihres Körpers. Etwa 15 Sekunden halten, entspannen dann wiederholen. Drehen Sie nun die Handfläche der rechten Hand nach oben

und ziehen Sie mit der linken Hand die Finger sanft zum Körper. Etwa 15 Sekunden halten, entspannen dann wiederholen. Die Übung mit der anderen Hand wiederholen.

Wirkung: Dehnung der äusseren und inneren Unterarmmuskulatur.

MS Office 2010 – Versionen

Office Home and Student

Umfasst Word, Excel, PowerPoint, OneNote: Kosten ca. 169.00

Office Home and Business

Umfasst Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook: Kosten ca. 349.00

Skype 5 – schon bald erhältlich

Telefonieren über das Internet ist praktisch, kostengünstig und einfach. Sie benötigen einen PC mit Mikrofon oder ein Notebook. Mit einer Webcam können Sie Ihren Gesprächspartner sehen.

Kontakte können Sie aus Outlook übernehmen.

Damit Sie Skype nutzen können, müssen Sie das Konto mit 16.00 aufladen.

Sie können auch Personen anrufen, die nicht über Skype verfügen.

Tintenpatronen sparen

Haben Sie sich auch schon gefragt, warum Sie die Patronen so häufig wechseln müssen?

Beachten Sie folgendes:

Sind Sie im Besitz eines Druckers, der auf einer Stromleiste ein- und ausgeschaltet wird, sollten Sie den Ausschaltknopf des Druckers zuerst drücken, bevor Sie die Stromleiste ausschalten.

Einige Drucker reagieren mit permanenter Reinigung beim Ausschalten darauf. Dieser Reinigungsvorgang wird nicht vollständig abgeschlossen und führt zu Fehlermeldungen. Im schlimmsten Fall wechseln Sie die Patronen aus, weil die Tinte im Auffangbehälter liegt.

Soziale Netzwerke

Sind auch Sie registrierter Benutzer von Facebook oder Xing?

Facebook.com ist der grösste Anbieter mit 400 Mio. registrierten Benutzern im virtuellen Netz. Mit den richtigen Profil Einstellungen laufen Sie keine Gefahr, ausspioniert zu werden. Lassen Sie Ihre Freunde an gemeinsamen Aktivitäten und Fotos teilhaben. Informieren Sie sich, was bei Ihren Freunden läuft. Sie können persönliche Nachrichten senden und empfangen, an Veranstaltungen teilnehmen oder eigene Veranstaltungen erfassen. Finden Sie alte Schulfreunde wieder.

Twitter.com

Beim Kurznachrichtendienst Twitter teilen Sie mit, was Sie gerade beschäftigt. Die Zeichenbeschränkung ist eine der grossen Stärken von Twitter: Man ist gezwungen, sich in diesen wenigen Zeichen so präzise wie möglich auszudrücken.

Twitter ist aber nicht nur Kurznachrichtendienst, sondern auch soziales Netzwerk: Sie können einer Menge von Menschen folgen, ohne dass Sie von Informationen überschwemmt werden. Und noch etwas fällt auf: Blogger, die twittern, schreiben in ihren Blogs längere, durchdachtere Beiträge; für kurze Informationsschnipsel benützen sie jetzt Twitter.

Xing.com ist eine Plattform für Geschäftsbeziehungen. Sie bietet ähnliche Funktionen wie Facebook.

Blog

Als eine der ersten Anwendungen im neuen, «sozialen» Netz gibt es Weblogs oder kurz Blogs zu entdecken – Onlinemagazine für Freunde und Bekannte. Die Beiträge in Blogs werden in umgekehrt chronologischer Reihenfolge angezeigt. Die Nutzer können Beiträge kommentieren – im Idealfall entsteht so ein Dialog mit dem Blogbetreiber und den anderen Kommentierenden.

www.wordpress.com
www.blogger.com

Papierabzüge in Fotolabors bestellen

Kassensturz hat Fotolabors bewertet. Kriterien waren Bildqualität, Bedienerfreundlichkeit, Möglichkeiten zur Bildbearbeitung. Am besten schnitten die folgenden ab:

www.foto.com
www.ifolor.ch
www.fastlab.com
www.snapfish.ch
www.extrafilm.ch

Fehler finden mit der Formelüberwachung in Excel

Arbeiten Sie oft mit Formeln in Excel, dann hilft Ihnen die Formelüberwachung bei komplexen Formeln weiter.

Excel 2003

Menü Extras – Formelüberwachung

Excel 2007

Menü Formeln - Formelüberwachung

Bei weiteren Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Ausprobieren!