

## App Auf Handy Laden

WHYral Transformation ist kein Veränderungsprogramm mit Checkliste, sondern bereitet den Weg zum Ziel. Das Buch zeigt, wie Veränderung viral funktionieren kann und liefert handfeste Inspiration für den Aufbruch in die eigene Transformationsreise.

Inhalte: Passender Ansatz für neue Organisationsformen Der WHYral

Transformationsansatz Das 3 x 1: Was braucht WHYral Transformation? WHYral Transformation gestalten How to fail

Die alten, sicher geglaubten Arbeitsmodelle haben ausgedient: Selbst DAX-Konzerne entlassen massenhaft Mitarbeiter. Die Krise ist der Weckruf, sich als Angestellter oder Selbstständiger nicht nur auf sein Gehalt zu verlassen, sondern das eigene Einkommen selbstbestimmt in die Hand zu nehmen. Und wer sein eigenes Talent voll entfaltet, muss nie wieder Lebenszeit an andere verkaufen. Hier erfahren Leser, wie sie ihre größte Leidenschaft zum Beruf machen, indem sie neue Einkommensquellen für sich entdecken. So erlangen sie die Freiheit und Unabhängigkeit, um ohne Druck und feste Arbeitszeiten an den eigenen Zielen zu arbeiten.

Jede Woche erhalten Sie bei Levato aktuelle Spam-Warnungen im Newsletter und wir berichten über die neuesten Betrugsversuche. Hierzu haben wir nun ein Sachbuch geschrieben! In dem leicht verständlichen Lehrbuch finden Sie alle Tricks der Spam-Kriminellen. Wir haben dutzende betrügerische E-Mails analysiert und kategorisiert. In 6 Kapiteln stellen wir unterschiedliche Methoden der Betrüger vor, jeweils mit bebilderten Beispielen. In einem siebten Kapitel verraten wir Tipps und Tricks, wie man Spam-Mails erkennt und was man dagegen tun kann. Lernen Sie mit unserer Hilfe die verschiedenen Maschen der Kriminellen kennen und schützen Sie sich! Sie können das Buch aber auch als Nachschlagewerk für den Notfall benutzen. Sie legen es neben den Computer und wenn eine fragwürdige Mail in Ihrem Posteingang auftaucht, schlagen Sie einfach nach: so schützen Sie sich optimal vor Spam-Betrug!

Für einen echten Geek ist Fitness eine Wissenschaft wie jede andere auch. Klar, dass er sich dem Thema systematisch, mit viel Neugier und mit dem richtigen Humor nähern will. Er möchte die richtigen Hacks kennen, um seine Ziele schneller zu erreichen, und vor allem die tiefergehenden Gründe, warum dies so ist. Endlich gibt es das passende Buch für ihn: Fitness für Geeks. Hier lernt er interessante Apps und Widgets fürs Training kennen und erfährt allerhand Wissenswertes, z.B. über die Bausteine der Ernährung und sekundäre Pflanzenstoffe. Natürlich findet er auch jede Menge Tipps, wie er sein System mit Hilfe von Bewegung rebooten kann - etwa mit Joggen oder sorgfältig geplanten Runden im Fitnessstudio. Auch spontan ausführbare Fitnessprogramme fehlen nicht, wie z.B. die "Airport Fitness Hacks," durchführbar bei langen Aufenthalten in Flughafen. Der Autor, natürlich ein echter Geek, weiß, wovon er spricht: Er hat für O'Reilly Media zwei Programmierbücher geschrieben und an Hunderten Straßenrennen sowie vielen anderen Sportereignissen teilgenommen.

What if the ability to look, feel, and perform at peak capacity wasn't the stuff of lore but instead was within easy reach? In a perfect world, you would be able to have it all: complete optimization of mind, body, and spirit. In Boundless, the New York Times bestselling author of Beyond Training and health and fitness leader Ben Greenfield offers a first-of-its-kind blueprint for total human optimization. To catapult you down the path of maximizing cognition, mental clarity, and IQ, you will discover: How to rewire

your skull's supercomputer (& 9 ways to fix your neurotransmitters) The 12 best ways to heal a leaky brain 8 proven methods to banish stress and kiss high cortisol goodbye 10 foods that break your brain, and how to eat yourself smart How to safely utilize nootropics and smart drugs, along with 8 of the best brain-boosting supplement stacks and psychedelics The top nutrient for brain health that you probably aren't getting enough of 6 ways to upgrade your brain using biohacking gear, games, and tools How to exercise the cells of your nervous system using technology and modern science Easy ways to train your brain for power, speed, and longevity The ultimate guide to optimizing your sleep, maximizing mental recovery, and stopping jet lag To ensure that you look good naked and live a long time, you will learn: 6 ways to get quick, powerful muscles (& why bigger muscles aren't better) How to burn fat fast without destroying your body The fitness secrets of 6 of the fittest old people on the planet The best training program for maximizing muscle gain and fat loss at the same time One simple tactic for staying lean year-round with minimal effort A step-by-step system for figuring out exactly which foods to eat 14 ways to build an unstoppable immune system Little-known tactics, tips, and tricks for recovering from workouts with lightning speed The best tools for biohacking your body at home and on the road How to eat, train, and live for optimal symmetry and beauty (& how to raise kids with superhuman bodies and brains) And to help you live a fulfilling and happy life, you will learn: 12 techniques to heal your body using your own internal pharmacy What the single most powerful emotion is and how to tap into it every day 4 of the best ways to heal your body and spirit using sounds and vibrations 6 ways to enhance your life and longevity with love, friendships, and lasting relationships How to biohack the bedroom for better sex and longer orgasms, and the top libido-enhancing herbs, supplements, and strategies The perfect morning, afternoon, and evening routines for enhancing sleep, productivity, and overall happiness 28 ways to combine ancestral wisdom and modern science to enhance longevity, including the best foods, herbs, supplements, injections, medical treatments, biohacks, fasting strategies, and much more The 4 hidden variables that can make or break your mind, body, and spirit The exercise that will change your life forever (& how to reverse-engineer your perfect day) Boundless guides you every step of the way to becoming an expert in what makes your brain tick, your body work, and your spirit happy. You can flip open the book to any chapter and discover research-proven, trench-tested techniques to build muscle, burn fat, live longer, have mind-blowing sex, raise robust children, and much, much more!

Die smarten Handys unserer Zeit sind längst nicht mehr nur Spielzeug für hoch bezahlte Manager, sondern Hochleistungs-Computer, die uns auf Reisen als Navigationsgerät, Reiseführer, Fahrkarte oder Notizbuch gute Dienste leisten. Wie die mobilen Anwendungen und die vielen sozialen Netzwerke den Vertrieb von Reisen am besten unterstützen können, ist jedoch noch weitgehend undefiniert.

Das Fotografieren bei Wind und Wetter ist voller Dynamik, Lebendigkeit und Facettenreichtum. Das vorliegende Buch vermittelt die Freude und Faszination an dieser Fotografie und zeigt, wie nahezu jede Wetterspielart wirkungsvoll in Szene gesetzt werden kann. Erlernen Sie den Umgang mit schnell wechselnden Licht- und Wettersituationen und wie man diese in außergewöhnlichen Bildern festhält. Entdecken Sie das Wetter vor Ihrer Haustüre und lernen Sie, Motive zu finden, die dem jeweiligen Wetter schmeicheln. Zu Beginn erfahren Sie, wie Sie das Wetter beobachten und unter

welchen Umständen Sie die interessantesten Lichtstimmungen antreffen können. Die eindrucksvollsten Bilder entstehen oft bei Sturm oder Gewitter, Regen oder Nebel, aber auch in der Dämmerung, vor Sonnenaufgang bzw. nach Sonnenuntergang oder bei Nacht. Die Autorin nimmt Sie mit auf ihre Fototouren und zeigt Ihnen, wie Sie über Planung, Standortfindung und Ausführung zu einmaligen, eindrucksvollen Bildern gelangen. Besondere Highlights stellen eine Reihe von Exkursen zu speziellen Themen dar, wie beispielsweise eine morgendliche Tour durch das Murnauer Moos im Nebel oder eine völlig andere Fotografie von einem Drachen aus. Gastbeiträge zur Fotografie von außergewöhnlichen Motiven wie Nordlichtern und Gewittern runden das Buch ab. Aus dem Inhalt: Ausrüstung und Technik Wetterbeobachtung und -vorhersage – Einsatz von Apps und Websites Unwetter, Regen, Gewitter und Regenbögen Nebel, Eis und Schnee Tücken der Schönwetterfotografie Langzeitbelichtungen von Wolken und Wasser Spiel mit dem Wind – Luftaufnahmen mit einem Flugdrachen Goldene und blaue Stunde Nachtfotografie in der Stadt und auf dem Land Aurora Borealis, Sternenhimmel und Sternspuren

Jeder kann etwas bewirken! Wie können wir uns achtsam für die Welt engagieren? Wer sind wir, dass wir etwas ändern könnten? In diesem Buch antworten vier weltweit renommierte Autoren auf diese Frage. Ihre Botschaft lautet: Jeder kann etwas bewirken. Wenn wir bei uns selbst Veränderungen verwirklichen, können wir auch auf der ganzen Erde einen Wandel herbeiführen.

Fühlst du auch eine große Sehnsucht nach Freiheit? Stellst du dir die Frage, wie du idealerweise reisen und online arbeiten miteinander verbinden kannst? Mit Sicherheit kommst du in diesem Buch deiner Antwort ein großes Stück näher. Du wirst Ideen für das Online Arbeiten entdecken und dich anstecken lassen von meiner Erzählung und meinem persönlichen Weg. Du wirst erkennen, dass es auch für mich nicht nur leicht war und es keinen Schalter gibt, der dich in deine neue Welt beamt. Du erhältst jedoch in diesem Buch Anregungen, die dich an dein Ziel führen und dir Lust machen, dich auf den Weg dorthin zu begeben.

Alles beginnt mit DEINER Entscheidung! Aber nicht nur ich erzähle von meinem Weg, es haben sich Menschen gefunden, die auch ihre eigene persönliche Geschichte erzählen vom Alltag des ortsunabhängigen Arbeitens. Persönliche Stories, die Mut und Lust machen auf Freiheit, Abenteuer und das Leben!

Zweitausendzwanzig Wir gehen in das neue Jahr, Vorsätze im Gepäck wie jedes Jahr, ahnungslos. Die Familie reiht ein weiteres Jahr an das letzte, gutgläubig und naiv darauf vertrauend, dass alles so bleibt wie es ist. Schon zu Beginn des Jahres knackt die Idylle. Die Großmutter stürzt und verletzt sich schwer. Unsere Warnantennen stellen sich auf. Mit einem Mal geht es Schlag auf Schlag. Ein Virus taucht auf. Verbreitet sich weltweit in einer Geschwindigkeit, die die Menschheit in Schockstarre versetzt. Ein Alptraum. Das Leben, unser Leben wird ausgebremst. Einer Fieberkurve gleich, geht es rauf und runter. In der Welt, in der Familie, in mir. Zweitausendzwanzig verändert alles.

An seinem 15. Geburtstag ändert sich Dom Silvagnis Leben schlagartig. Der Clan, eine geheime und mächtige Organisation, richtet eine eindeutige Forderung an ihn: Dom muss sechs Aufgaben erfüllen oder bitter dafür bezahlen.

Ehe er sich's versieht, steckt er mitten in seinem ersten Auftrag: Er muss den Zolt fangen, einen Einbrecher und Dieb, der die Polizei und die ganze Stadt an der Nase herumführt. Doch je tiefer Dom in den Fall eintaucht, desto weniger weiß er, wem er eigentlich trauen kann. Unterdessen verlangt der Clan seine Bezahlung ... jetzt! Action wie im Kino: Dom Silvagnis erster Auftrag „iPhone 6 und iPhone 6 plus - das inoffizielle Handbuch. Anleitung, Tipps, Tricks“ beschreibt Apples neuestes Super-Smartphones iPhone 6 und iPhone 6 plus in klarem, kurzweiligem Deutsch, ergänzt von hilfreichen Bildern. Es lädt zu einer spannenden Entdeckungstour durch die vielfältigen Funktionen von iOS 8 ein und lässt den Leser auch in den Tiefen der Konfiguration und des iOS-Systems nicht im Stich. Die hilfreichen Anleitungen entstammen dem umfangreichen Erfahrungsschatz des Autors mit iOS 8 allgemein und dem iPhone 6 im Besonderen. Spezielle Kapitel widmen sich Umsteigern von älteren iPhones und von Android. „iPhone 6 und 6 plus - das inoffizielle Handbuch. Anleitung, Tipps, Tricks“ verrät Ihnen, wie Sie Ihr neues Smartphone optimal einsetzen. Sie erfahren, wie Sie das Apple-Handy perfekt konfigurieren. Wie stellen Sie die Oberfläche für sich ein? Welche coolen Sprüche hat Siri drauf, wie fotografieren Sie mit der Kamera?

Facebook oder Türschild? – Beides! Souveräner und effizienter Umgang mit Facebook, Twitter, Youtube, Google+, Flickr, Xing – zur Steigerung von Image und Bekanntheit. Der eigene Auftritt Schnell einrichten Professionell, effektiv und erfolgreich pflegen Welche Zielgruppen gibt es und wie werden diese angesprochen? Wie finde ich bei Bedarf einen geeigneten Dienstleister? Wohin geht der Trend? Leitfaden für Einsteiger - mit Zusatzwissen für den Fortgeschrittenen „Fahrpläne“: Schritt für Schritt Anleitung mit jeweiligem Zeitbedarf Typische „Stolpersteine“ Wichtige Rechts-Tipps Spezielle PR-Tipps Je nach Anspruch und Zeitbudget werden zwei Varianten vorgeschlagen „Speed“: Korrekt, aber nicht elegant „Perfekt“: Optimal in Inhalt und Auftritt Zahlreiche Checklisten zur Vorbereitung, Umsetzung und Erfolgskontrolle. Der eigene Auftritt Schnell einrichten Professionell, effektiv und erfolgreich pflegen Welche Zielgruppen gibt es und wie werden diese angesprochen? Wie finde ich bei Bedarf einen geeigneten Dienstleister? Wohin geht der Trend? Leitfaden für Einsteiger - mit Zusatzwissen für den Fortgeschrittenen „Fahrpläne“: Schritt für Schritt Anleitung mit jeweiligem Zeitbedarf Typische „Stolpersteine“ Wichtige Rechts-Tipps Spezielle PR-Tipps Je nach Anspruch und Zeitbudget werden zwei Varianten vorgeschlagen „Speed“: Korrekt, aber nicht elegant „Perfekt“: Optimal in Inhalt und Auftritt Zahlreiche Checklisten zur Vorbereitung, Umsetzung und Erfolgskontrolle.

Amalie Kratochwill, eine 81-jährige Wienerin, verbringt den Lockdown in ihrer kleinen Kabinettwohnung und vertraut dort ihrem Tagebuch sehr persönliche Zeilen zum Lockdown, zu Balkonkonzerten, über Kämpfe ums Klopapier und ihren Kanarienvogel Hansi an. Sie führt uns durch ihre Welt und bringt mit entzückendem Humor Farbe in den tristen Pandemie-Alltag. "Ich werde ein



Cluster melden. Ich bin zwar keine Denunziantin, aber da geht es schließlich um die Rettung der Menschheit. Ein Cluster habe ich schon aufgespürt, hier bei uns im Bau, in der Wohnung von der Erna. Die macht nämlich immer Cremeschnitten, einfach köstlich – so verführerisch! –, und dann lädt sie alle Nachbarn zur Jause ein. Jetzt hat die Erna ja einen Diabetes. Und inzwischen hat sie schon fast das ganze Haus angesteckt mit dem Diabetes. Ich hab' gelesen, dass eine halbe Milliarde Menschen den Diabetes hat. Wenn das keine Pandemie ist – mit Erna als Patient Null!"

Sie werden geweckt, indem Ihnen Ihr Herzblatt zärtlich die neusten Fußballergebnisse ins Ohr flüstert und den duftenden Kaffee gemeinsam mit der Bildzeitung serviert. Außerdem verspricht sie Ihnen, die nächste Stunde keine Fragen zu stellen. Er bringt im Tigertanga Ihre Wohnung auf Hochglanz und sieht dabei noch zum Anbeißen aus. Ihr "Prachtstück" ist charmant, intelligent und verwöhnt Sie mit einfallsreichen Köstlichkeiten. Sie sind Single und fragen sich, wie Sie in diesen Genuss kommen!? Sie sind nicht Single und fragen sich trotzdem. Auf der Internetsinglebörse gibt es jede Menge "bemerkenswerte Exemplare". Vielen davon bin ich persönlich begegnet. Begleiten Sie mich auf der spannenden Reise durch den Datingdschungel und entdecken Sie dabei, den einen oder anderen neuen Aspekte an sich selbst. Bei diesem Abenteuertrip erfahren Sie außerdem, wie Sie sich ein interessantes Profil anlegen, worauf Sie beim ersten Date achten sollten und vieles mehr. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie männlichen oder weiblichen Geschlechts sind. Spaß haben können Sie beide! Wenn Sie wollen auch miteinander. Für Haupt- und Nebenwirkungen übernehme ich allerdings keine Haftung!

Gute Vorsätze fassen wir nicht nur zum Jahreswechsel. Der Wunsch, das eigene Leben zu verbessern ist ein Dauerbrenner. Geldsorgen können dabei genauso belastend sein wie überschüssige Pfunde, die wir mit uns herumschleppen. Höchste Zeit also für ein paar Ideen, die ohne Mühe oder Verzicht helfen, dem eigenen Leben eine positive Wendung zu geben, mehr Zeit zu haben und auch noch zu sparen. Gemeint ist: finanzielles Fasten. Es geht dabei nicht um eine Anleitung zum Konsumverzicht. Im Vordergrund stehen praktische und leicht umsetzbare Tipps, um unnötige Ausgaben zu vermeiden, Zeitfresser und Bürokratiemonster (Versicherungen, Finanzen und Steuern) zu bändigen und lästige Einkäufe auf ein Minimum zu reduzieren. Mit der gewonnenen Zeit und dem gesparten Geld lassen sich wiederum ganz entspannt die Themen Vermögensaufbau, Immobilien und Vorsorge angehen – mit minimalem Einsatz und maximalem Effekt. Und selbst wer nur einen Teil der über 100 Tipps und Tricks beherzigt – die positiven Folgen für Leben und Geldbeutel werden dennoch spürbar sein.

Kaum einer kennt das Geschäft mit unseren Daten so gut wie er: Eric Dolatre ist einer der Gründer des erfolgreichsten europäischen Mailanbieters und Erfinder des datenbasierten Businessmodells von GMX, der »benutzerprofil-abhängigen Werbung«. Mit Sorge sieht er, wie aus Globalisierung und Digitalisierung eine weltweite

Überwachungswirtschaft entstanden ist, die all unsere Lebensäußerungen in viel höherem Maße kontrolliert und steuert, als wir ahnen. Das Geschäft mit den Daten ist zum Geschäft mit den Menschen geworden, dem Missbrauch Tür und Tor geöffnet. Höchste Zeit, der Macht der Internetkonzerne Grenzen zu setzen, denn nicht alles, was ein Geschäft verspricht, darf auch ein Geschäft sein! Eric Dolatre plädiert für einen zivilen digitalen Ungehorsam, er fordert klare Regeln von der Politik – und als Unternehmer geht er die US-Giganten frontal an und setzt auf ein seriöses, sicheres Modell: eine verschlüsselte europäische Kommunikationsplattform, die wir heute nötiger brauchen denn je zuvor. Der Report eines Insiders, der enthüllt, wie weit die Überwachung durch die Datenkonzerne bereits fortgeschritten ist – und der demokratischen Werten und Grundsätzen wieder zur Geltung verhilft.

Was hat Klopapier mit einer Pandemie zu tun? Und warum laufen alle maskiert durch die Straßen? "Bitte 1,5 m Abstand halten". Diese Aufforderung begegnet uns seit Neuestem auf Schritt und Tritt. Und was Klopapier mit einer Pandemie zu tun hat, das ist ein sonderbares Phänomen. Alles dreht sich um eine Epidemie, die aber ganz schnell zu einer Pandemie wird und die ganze Welt in Atem hält. Wie sich unsere Alltagsroutine verändert und welche Auswirkungen sie auf unsere Freiheit hat, wird dokumentarisch und sehr persönlich und amüsant in einem Tagebuch festgehalten. Diese Pandemie ist ein historisches Ereignis, von dem unsere Generation noch lange erzählen wird. Es wird in die Geschichtsbücher eingehen.

Die neuen "... ohne Geld" Städte- und Regionen-Guides laden mit liebevoll recherchierten Tipps dazu ein, Deutschlands schönste Städte und Regionen ohne Geld neu zu entdecken. Jeder Guide wird von einem eigenen Experten aus der Region geschrieben. Kunst und Kultur, Natur, Abenteuer, Sport, Geschichte, Familienprogramm oder Müßiggang ... in den durchgehend bebilderten Rubriken entdecken Touristen und Bewohner ihre Stadt oder Region von einer ganz neuen Seite. Schanzenviertel, Hafencity, Reeperbahn ... Hamburg ist eine Stadt mit vielen Gesichtern und besonders abwechslungsreichen Erlebnissen.

c't Android 2016 Mehr aus Smartphones und Tablets rausholen Heise Medien GmbH & Co. KG

Die Deutschen sind Jäger und Sammler – wenn es um den richtigen Bonus geht. Fast drei Viertel der Bundesbürger nutzen Treueprogramme. Damit liegen sie deutlich über dem europäischen Durchschnitt. Mittlerweile begeistern sich fast 60 Millionen Deutsche für die Vorteile, die Bonusprogramme bieten. Doch die wenigsten von ihnen holen die Benefits für sich heraus, die möglich sind. Ulf-Gunnar Switalski, beschäftigt sich seit 30 Jahren damit und zeigt, wie man mit Payback-Punkten und anderen Systemen eine Menge Geld sparen können – bis zu 1.000 Euro im Jahr! Er zeigt wie man einfach das 10-fache oder mehr aus jedem Einkauf für sich herausholen kann. Nicht als Prämien wie Bratpfannen oder Küchenmixer, sondern als echtes Geld im Portemonnaie. Und wie beim Sammeln, kann man aus seinen Punkten auch beim Ausgeben noch ein Vielfaches mehr an geldwerten Vorteil herausholen. Wenn man weiß wie. Genau das erklärt Ulf-Gunnar Switalski, auch der „Upgrade Guru“ genannt, Schritt für Schritt in seinem Buch.

Als Fiona am Geburtstag ihrer Tante mit einem spektakulären Auftritt verschwindet, hinterlässt sie ein Trümmerfeld: Eine entgeisterte Familie, verstörte Gäste und wütende Hexenjäger, für die Fionas schwarzmagische Praktiken Vertragsbruch bedeuten – kurz:

Das Image der angesehenen Familie Bernauer hat gelitten und die Folgen sind äußerst unangenehm ... Fiona kümmert das alles nicht, für sie ist ein Traum in Erfüllung gegangen. Endlich kann sie sein wie sie ist und sich von Claudius in schwarzer Magie ausbilden lassen. Doch sie ist nicht die Einzige, deren Maske fällt. Auch Claudius zeigt nun sein wahres Ich, das hinter seiner charmanten Fassade lauert ... Wird Fiona ihre Entscheidung etwa bereuen? Mit »Das magische Geheimnis der Familie Bernauer – Verlockende Macht« geht die spannende Geschichte um die junge Hexe Fiona und ihre intrigante Familie in die zweite Runde.

Android ist das erfolgreichste mobile Betriebssystem in Deutschland. In "c't Android" erklären Experten aus der c't-Redaktion, wie man sein Smartphone oder Tablet perfekt an die eigenen Bedürfnisse anpasst und mehr aus Android herausholt. Sie stellen nicht nur die Neuerungen in Android 6.0 vor, sondern berücksichtigen immer auch die noch weit verbreiteten älteren Versionen. Der ausführliche Praxisteil hilft Android-Nutzern, in wenigen Schritten die Qualität ihrer Smartphone-Fotos zu verbessern, Strom zu sparen und das Smartphone vor Angreifern zu schützen. Sie erfahren auch, wie man Android ohne Google betreibt, verschlüsselt mailt oder ein Smartphone seniorengerecht einrichtet. Eine Artikelreihe mit vielen Ideen für neue Aufgaben zeigt, wie man alten Tablets zum Beispiel als Info-Display, Notenständer, Bilderrahmen, Kindertablet oder Leuchttisch zu neuem Leben verhilft. Bei der Kaufentscheidung helfen nicht nur die Tests der besten Smartphones und der günstigsten Tablets. Die c't-Redakteure beraten Sie bei aktuellen Trendthemen: Welche VR-Brille passt zu Ihrem Smartphone, was sind die spannendsten VR-Apps für Android? Was taugen die aktuellen Smartwatches für Android-Nutzer? Und welche Smartphone-Kamera macht die schönsten Fotos? In c't Android finden Sie hierauf hilfreiche und kompetente Antworten.

Als Betroffener einer chronischen Nierenerkrankung beschäftigt sich Autor Jörg Schiemann seit vielen Jahren mit den Möglichkeiten der Unterstützung durch Apps und smarte Geräte für seine Krankheit. Doch obwohl es heute bereits unzählige Apps und eine große Anzahl an smarten Geräten für die Gesundheit gibt, ist es schwer für eine bestimmte Erkrankung passende Apps zu finden. Die Eingabe von Schlagworten wie "Dialyse" oder "Transplantation" führt zwar zu ein paar Treffern. Aber viele der auf diesem Weg gefundenen Apps enthalten theoretische Inhalte, die für Patienten keine Hilfe sind. Andere sinnvolle Gesundheits-Apps sind unter diesen Schlagwörtern erst gar nicht zu finden. In dem Buch "Apps für Nierenkranke" gibt der Autor deshalb einen Überblick über die Möglichkeiten und berichtet aus eigener Erfahrung, welche Apps und smarten Geräte er zur Unterstützung für seine Nierenerkrankung - sowohl an der Dialyse als auch als Transplantiertes - verwendet. Anhand von Anleitungen mit zahlreichen Abbildungen erklärt Jörg Schiemann, wie er beispielsweise Apps für die Erinnerung an die Medikamenten-Einnahme verwendet oder smarte Blutdruckmessgeräte zur Kommunikation mit seinem Arzt benutzt. Das Buch ist eine Weiterentwicklung von "Gesundheit im Griff - mit Apps & smarten Geräten" speziell für Menschen mit einer chronischen Nierenkrankheit.

Alles was Neuseeland einzigartig macht und wie man die Reise des Lebens plant! Ideal zur Reisevorbereitung, mit über 160 Fotos und Illustrationen, neue revidierte Ausgabe 2020 (jährliches Update seit 2012). Einzigartiges Neuseeland - Landschaft - Regionen (Überblick) - Tiere - Pflanzen (inklusive interessante neuseeländische Gärten) - Leute (inklusive berühmte Kiwis) - Maori (inklusive

Maori-Werte, Kunst und bekannte Maori) - Kultur (inklusive Slang) - Visabestimmungen - Anreise - Geld und Kosten - Beste Reisezeit (inklusive Klima und Jahreszeiten) - Reiserouten - Unterkunftsarten - Zoll - Biosicherheit - Ankunft - Transport - Freedom Camping - Risiken und Gefahren - Reise-Checkliste - Reiserouten - Northland - Auckland - Waiheke Island - Coromandel - Waikato - Bay of Plenty - Rotorua - East Cape - Taranaki - Lake Taupo - Tongariro - Hawke`s Bay - Whanganui - Manawatu - Wairarapa - Wellington - Marlborough - Nelson - Abel Tasman Nationalpark - Westküste - Lake Wanaka - Queenstown - Christchurch und Canterbury - Dunedin und Coastal Otago - Fiordland - Southland - Die besten Strände - Neuseeland mit Kindern - Studieren in Neuseeland - Auswandern - Nachhaltiges Reisen - Rugby-Regeln - Mehr Informationen (Webseiten und Bücher) Letztes Update: Neue Abschnitte über nachhaltiges Reisen, Waiheke Island, Studieren und Schule in Neuseeland, Reisen mit Kindern, Freedom Camping, Backpackerbusse und Rugby-Regeln - mit neuen Fotos, mehr Regionen-Highlights und anderen Tipps!

**\*\* Erfolgreich mit dem Rauchen aufhören mit dem 30-Tage-Programm \*\*\***

Natürlich rauchen Sie ab und zu "gerne", sonst hätten Sie längst damit aufgehört. Aber nur wenn Sie dieses "gerne rauchen" durchschauen, können Sie aufhören, ohne auf etwas zu verzichten. Rauchen erlaubt! Rauchen Sie während der Lektüre des Buches bitte weiter. Andreas Jopp entlarvt dabei humorvoll und systematisch die Denkmuster, die Sie davon abhalten aufzuhören. Verstehen Sie wie Nikotin Ihr Gehirn umprogrammiert, Sie immer stressanfälliger, stimmungsanfälliger und unruhiger macht. Dann können Sie leicht aufhören. Dauerhaft. Ohne Gewichtszunahme: Wer satt und zufrieden ist, kann leichter mit dem Rauchen aufhören. Mit dem Ernährungsprogramm können Sie Ihr Gewicht halten und sogar mehr essen. Aktiv und erfolgreich Aufhören: Passend zum Buch gibt es ein Hypnose Programm auf CD: „Nichtraucher werden“ und „Nichtraucher bleiben“.

Welches ist die richtige Schule für mein Kind? Der Übergang von der Grundschule in die weiterführende Schule stellt viele Eltern vor eine schwierige Entscheidung. Der Wegweiser Schulwechsel, in der zweiten aktualisierten Ausgabe Schuljahr 2015/16, hilft Eltern und Erziehungsberechtigten die richtige weiterführende Schule für ihr Kind zu finden. In 18 kompakten Kapiteln finden Sie alle die Informationen, die Sie schon lange gesucht haben: Von der Planung des richtigen Schulwegs über die Darstellung der verschiedenen Schulformen bis hin zu Aufnahmekriterien an Gymnasien. Die Verfahrensweisen aller 16 Bundesländer für den Übergang an die weiterführende Schule werden analysiert und erklärt. Juristische, schwer verständliche Regelungen werden übersichtlich sortieren und in eine allgemein verständliche Sprache gebracht. So verschaffen Sie sich einen Überblick und entscheiden richtig! Der ausführliche Schultest in Form eines Fragebogens hilft Ihnen bei der Bewertung Ihrer Wunsch-Schule. Der Schultest ist zusätzlich als App verfügbar. Mit dieser App haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Schulen zu vergleichen und so die richtige Wahl zu



treffen. Greifen Sie zu! Der Preis stimmt, noch nie waren diese Informationen so handlich und übersichtlich greifbar. Profitieren Sie von der Insider-Erfahrung unseres Autorenteam.

Theoretische Grundlagen und praxisbezogene Implikationen für Unternehmensgründungen auf Basis elektronischer Geschäftsprozesse. Die Erfolgsfaktoren dieser Start-ups werden dabei konsequent in den einzelnen Phasen des Gründungs- und Etablierungsprozesses erklärt, wobei die Besonderheiten der Net Economy Berücksichtigung finden. Die 4. Auflage wurde überarbeitet und um folgende Themen erweitert: Mobiles Internet und mobile Applikationen, M-Commerce, M-Entrepreneurship, neue Geschäftsmodelle und Trends im E-Business sowie Unternehmergeellschaft (Mini-GmbH/Ein-Euro-GmbH). Darüber hinaus wurden aktuelle Praxisbeispiele für E-Gründungen sowie neue Klausur- und Übungsaufgaben aufgenommen.

Android dominiert den Smartphone-Markt wie kein anderes Betriebssystem. Es ist vielfältig, einfach erweiterbar und in den vergangenen Jahren spürbar erwachsener geworden. Dennoch eilt dem Smartphone-Betriebssystem gerade in Sachen Sicherheit ein schlechter Ruf voraus - manchmal zurecht. c't Android zeigt, wie Sie sich leicht vor Schädlingen schützen können und Plagegeister im Ernstfall wieder los werden. Dabei stehen unter anderem auch Security-Suiten auf dem Prüfstand. Leser von c't Android erhalten außerdem für 1 Jahr den Virenschutz Eset Mobile Security gratis. Die Aktion läuft bis zum 31. Juli 2017. Zu einem weiteren Schwerpunkt gehört die private und berufliche Nutzung von Android und wie Sie Daten auf einem Gerät sicher trennen. Außerdem gibt es Tipps wie Sie Smartphones und Tablets kindersicher machen. Weitere Themen: Reparatur-Werkstätten im Test, Kaufberatungen zu aktuellen Smartphones, LTE ausreizen, LTE-Tarife im Überblick, mit Dual-Sim sparen, Test und Beratung zu Zubehör wie Smartwatches, Powerbanks und MicroSD-Karten.

Zettel, Stift und Faxgerät - Deutschlands schärfste Waffen gegen die größte Gesundheitskatastrophe der Nachkriegsgeschichte. Schulen ohne Netz, Lehrer ohne Rechner, monatelanges Homeschooling auf dem Handy. Und dazu eine Verwaltung, die in Abläufen und Ausstattung im längst vergangenen Jahrhundert stecken geblieben war. Die Pandemie zerstörte in wenigen Wochen Deutschlands Selbstbild eines gut organisierten, modernen Staates. Corona machte das digitale Desaster plötzlich in voller Breite sichtbar. Jahrzehntelange Verantwortungsdiffusion, Innovationsfeindlichkeit und Reformangst hatten sich über Nacht zu einem lebensbedrohlichen Gemisch vermengt. Das lässt viele Menschen in Deutschland an ihrem Staat zweifeln. "Corona - Deutschlands digitales Desaster" zeichnet hochaktuell die Covid-19-Krise aus der Perspektive der Digitalisierung nach, arbeitet teils jahrzehntelange Gründe für das digitale Scheitern des Staates und gravierende Fehlentscheidungen im Pandemiemanagement auf. Welche Lehren sind zu ziehen und was muss jetzt getan werden? Damit Deutschland endlich digital wird.

1975 lebte Mao noch, als Johnny Erling zum Studium in die bäuerlich geprägte

Hauptstadt Peking kam. In den vier Jahrzehnten, in denen er den atemberaubenden Umbau der alten Kaiserresidenz zur hypermobilen Weltmetropole begleitete, verdreifachte sich die Einwohnerzahl beinahe. Seine schier unglaublichen Pekinger Geschichten handeln vom erstmals realisierbaren Aufstieg für den Einzelnen. Er besucht den Kinovorführer Zhang Yuxi, der aus seinem Kollektivdorf den Bauch von Peking machte, den Sammler Pan Yong, der seine private Galerie mit märchenhaften kaiserlichen Schätzen, von denen nur wenige wissen, eröffnete, und trifft Liu Yang, der erfolgreich in Frankreich studierte, sich in korsischen Käse verliebte und heute der "Fromager de Pékin" ist. Weitere kuriose Geschichten, etwa über den Feldzug aller Pekinger gegen die Spatzen, zeichnen das schwierige Umfeld nach, in dem es zur Mär der chinesischen Tellerwäscher kam.

Reisen ist voller aufregender neuer Erfahrungen – aber es kann auch teuer, unorganisiert und stressig sein, wenn man die Insider-Tricks nicht kennt. "Travel Hacks" enthält Hunderte von Expertentipps, Hacks und Tricks, die Ihnen helfen, entspannt zu bleiben, während Sie planen, buchen, packen und zu Ihrem nächsten Ziel reisen. Mit mehr als 600 praktischen Tipps – von der Frage, wie Sie Rabatte erhalten, über richtiges Packen oder die Vermeidung von Warteschlangen bis hin zu vielen wichtigen Kleinigkeiten: "Travel Hacks" macht jeden Aspekt Ihrer Reise besser. Egal, ob Sie ein erfahrener Weltenbummler sind oder kurz vor der ersten Reise stehen: Dies ist der allumfassende Leitfaden für den stressfreien Urlaub Ihrer Träume.

Dieser Wohnmobil-Tourguide führt auf den schönsten Routen durch Norwegen, Schweden und Finnland zum Nordkap. Er ist speziell auf die Interessen und Bedürfnisse von Wohnmobil-Reisenden zugeschnitten. Ob passionierter Wohnmobilst oder Neueinsteiger: Mit diesem Buch kann jeder die lange Tour ans Nordkap auf seine Weise erleben. Fantastische Landschaften mit wunderschönen Naturschutzparks, romantischen Fjorden, malerischen Seen, grandiosen Wasserfällen und Gletschern sowie endlosen Tundren bilden die Kulisse für eine unvergessliche Reise. Der erfahrene Reisejournalist Frank-Peter Herbst führt seine Leser zu den landschaftlichen Höhepunkten, zu sehenswerten Städten und abgelegenen Dörfern sowie zu spannenden Ausflugszielen.

Aufschlussreiche Exkurse erzählen von Land und Leuten, der Geschichte und Kultur Skandinaviens sowie der unvergleichlichen Natur auf den Routen zum nördlichsten Punkt Europas. Durch eine ausführliche Anfahrtsbeschreibung und GPS-Daten lassen sich die 190 aufgeführten Stell- und Campingplätze schnell und problemlos finden. Aus dem Inhalt: - Fünf detailliert ausgearbeitete und kombinierbare Routenvorschläge durch Norwegen, Schweden und Finnland zum Nordkap - Anreiserouten inklusive Fährverbindungen - Park-, Camping- und Stellplätze mit allen Details inkl. GPS-Koordinaten zum sicheren Auffinden - Ver- und Entsorgungsstellen entlang der Routen - Ratschläge zur Sicherheit und Pannenhilfe - Übersichtliche Karten und Routenpläne, abgestimmt mit dem Text - Stadtbesichtigungen mit geeigneten Stell- und Parkplätzen - Sehenswürdigkeiten

und Märkte, empfehlenswerte Restaurants und interessante Einkaufsmöglichkeiten für regionale Produkte - Viele Picknick- und Parkplätze an besonders idyllischen Stellen - Örtliche Zeitangaben zur Mitternachtssonne - Praktische Tipps zum Reisen mit dem Wohnmobil - Wichtige Hinweise zur Straßenbeschaffenheit - Kleine Womo-Sprachhilfe Schwedisch, Norwegisch und Finnisch sowie Glossar Wohnmobil-Tourguide - die aktuellen Bordbücher von Reise Know-How zu den beliebtesten Wohnmobil-Regionen Europas. Fundiert, übersichtlich, praktisch. Mit exakten Routenkarten und Stadtplänen, stimmungsvollen Fotos, strapazierfähiger Bindung, GPS-Stellplatzdaten zum Herunterladen ...

In der Lebensmitte stehen wir wohl alle vor der Herausforderung, auf welcher gesundheitlichen Wohlfühlebene wir unsere zweite Lebenshälfte gestalten und erleben. Wollen wir wirklich gesund alt werden, sollten wir dafür spätestens JETZT unsere Eigenverantwortung übernehmen, besonders wenn man von pharmazeutischen Mitteln wieder loskommen und dennoch von diversen Symptomen und auch chronischen Krankheiten gesunden möchte. Sitzen Sie nicht der Midlife-Lüge auf, dass es ab 40 bergab ginge, die Wehwehchen mehr würden und diverse Beschwerden und Krankheiten ganz normal seien. Dass das nicht wahr ist und keineswegs so sein muss, erklärt Ihnen dieses Buch. Vom Leben gerüttelt, durch das Schicksal geschüttelt, trotz allem mit Liebe gerührt. Die Rezepte in diesem Kochbuch sind weder ärztliche Anweisungen noch Tipps zur Zubereitung von Speisen. Das meiste, was Sie hierfür brauchen, steht bei Ihnen zu Hause sowieso herum. Die paar fehlenden Zutaten sind schnell besorgt und das alles kann in beliebiger Reihenfolge gemixt werden. Die Gesundungsgeschichten in diesem Buch geben Mut, Zuversicht und wertvolle Anleitungen. Michaela Eberhard und Katrin Burkhardt rücken im vorliegenden Gemeinschaftswerk die zentralen Themen in den Fokus, denen man sich spätestens im Alter von Mitte 40 stellen sollte. Eine Übersicht über die therapeutische Anwendung von Mikronährstoffen zeigt Lösungen auf, wie man ohne Medikamente gesund alt werden kann. Es ist nie zu früh, und selten zu spät. Wir können in jedem Augenblick eine neue Wahl treffen.

Die Autorin führt umfassend in das Online-Marketing für Zahnarztpraxen ein. Dabei stellt sie neue Trends in den sozialen Netzwerken wie Twitter oder Blogs vor, aber auch aktuelle Anwendungen wie z. B. Apps. Anhand konkreter Beispiele und Checklisten erfahren Leser, wie die Marketing-Maßnahmen auf die eigene Situation angewandt werden können. Der Band bietet viel Praxis-Know-how, zahlreiche Experteninterviews und darüber hinaus eine begleitende Website.

Ich arbeite, also bin ich? - Ein Plädoyer für einen neuen Umgang mit unserer Arbeit. Hegel sah die berufliche Tätigkeit des Menschen als wesentlichen Aspekt seiner Identität und Freiheit, während Adam Smith den Beruf als einen modernen Tauschhandel sah: Der Mensch verkauft seine Arbeitskraft an das beste Angebot. Dieser Arbeitsbegriff prägt unser Verhältnis zur Arbeit bis heute, und

deswegen glauben wir im tiefsten Inneren noch immer an das Versprechen der Fabrik: Wenn ich funktioniere, effizienter und erfolgreicher werde, dann werde ich durch Sicherheit belohnt. Aber kein Arbeitsplatz ist heute mehr sicher. Und was uns darüber zudem verloren ging, ist die Überzeugung, das Richtige zu tun – die Liebe zu unserer Arbeit. »Hört auf zu arbeiten!« fordern Anja Förster und Peter Kreuz und meinen damit nicht, dass wir uns alle ab sofort in die Hängematte legen sollen, sondern dass wir uns unsere Arbeit zurückerobern als Teil unserer Identität. Erst wenn wir wieder lieben, was wir tun, und aus Überzeugung arbeiten, erst wenn wir nicht mehr auf Kosten anderer Erfolg haben, werden wir das tun, was wirklich zählt.

Visite in der Waldner-Klinik Wie Dr. Frank einem jungen Kollegen half Dr. Stefan Frank ist gerade in der Waldner-Klinik unterwegs, als er Zeuge eines Gesprächs wird. Eric, ein Medizinstudent, welcher zurzeit sein praktisches Jahr an der Klinik absolviert, führt ein angespanntes Gespräch mit einer Bekannten. Offenbar geht es darum, dass der junge Mann völlig überarbeitet ist und kaum noch auf seine eigene Gesundheit achtet. Dr. Frank erinnert sich noch gut daran, wie schwer seine eigene Zeit als Student und angehender Mediziner war. Spontan beschließt er, Eric unter seiner Fittiche zu nehmen. Sicher kann er ihm helfen, indem er ihm wertvolle Tipps gibt, wie sich der Stress auf ein erträgliches Maß minimieren lässt. Als Dr. Frank Eric anbietet, ein Praktikum in seiner Grünwalder Praxis zu absolvieren, stimmt der Student gerne zu. Tatsächlich ist er erstaunt, wie viel er von dem Allgemeinmediziner lernen kann. Doch Stefan Frank hat auch noch ein anderes Ziel im Kopf: Er ahnt, wer die richtige Frau für Eric sein könnte, und er möchte nichts unversucht lassen, um seinen Schützling glücklich zu verkuppeln ...

Du kennst das Gefühl knapp bei Kasse zu sein? Die Ausgaben scheinen ständig zuzunehmen? Lerne jetzt einfach und effektiv Geld zu sparen, ohne verzichten zu müssen! Es gibt viele Kopien, aber nur EIN ORIGINAL. DAS Buch zum Thema Geld sparen und reich werden! Weit weg von komplizierten und unrealistischen Spartipps, konzentriert sich dieses Buch auf praktikable Strategien und langfristig wirksame, häufig sogar automatisierbare, Spartipps für Deine finanzielle Freiheit! Völlig egal, ob Du Großverdiener, oder arm wie eine Kirchenmaus bist. Du lernst in diesem Buch unter anderem: - Die richtige Einstellung zum Geld - Das ultimative Mindset für Geld - DAS Money-Mindset 2.0 ! - 2 Grundgesetze für Deine finanzielle Zukunft - Geld sparen im Alltag - Geld sparen im Haushalt - 8 geniale Spartipps, um fiese Budgetfallen zu vermeiden - 59 außergewöhnliche Spartipps, um professionell Geld zu sparen - Finanzieller Minimalismus - Minimalismus - mit wenig auskommen und trotzdem glücklich sein! - Finanzen nebenbei im Griff behalten - Sparen Sparen Sparen, mit Tipps, um hunderte Euro zu sparen - Getränkekosten extrem reduzieren und günstig reisen ! - Verbindlichkeiten auf ein Minimum reduzieren - Share Economy und zusätzlich Geld verdienen - Nebenkosten reduzieren - 11 außergewöhnliche Spartools, von denen Du ein Leben lang profitierst - 5 ultimative Motivationstricks



für Deine (Spar)Motivation - Mit der Buddha-Strategie reich werden und bleiben - Mit wenig Aufwand hunderte Euro im Haushalt sparen - Geld im Alltag sparen wie nie zuvor! - Gewohnheiten, die Dich automatisch reich werden lassen ! - Du erhältst außerdem ein kostenloses Haushaltsbuch zum Download, u. v. m.! Mangelnde Geldbildung und das Wirtschafts- und Geldsystem führen dazu, dass wir immer weniger Geld in der Tasche haben. Dabei müssen Geldsorgen nicht sein. Nach der Lektüre dieses Buches wirst Du in der Lage sein, Deine Finanzen mit minimalem Zeitaufwand zu managen und Deine Einkommenssituation deutlich zu verbessern. Damit wird Zeit frei, die Du für die Dinge verwenden kannst, die Dir wirklich am Herzen liegen. Ob ausgedehntes Reisen, die Ausübung Deiner Hobbys, mehr Zeit mit der Familie, das Aufbauen der eigenen Selbstständigkeit oder die Verwirklichung lang gehegter Herzensprojekte. Das bestätigt jeder, der diese Schritt-für-Schritt Anleitung konsequent angewendet hat. Dieses Buch macht Schluss mit falschen Versprechungen und unrealistischen Spartipps. Tausende positive Rückmeldungen sagen alles..! Herrliche Panoramawege und wundervolle Rundwanderungen, kleine Fachwerkstädtchen und markante Gipfel erwarten Sie im Harz, zwischen Goslar und Nordhausen, zwischen Osterode und Mansfeld. Jede der 35 Touren ermöglicht einen perfekten Wandertag: Exakte Wegbeschreibung, Karte und Höhenprofil sind jeweils durch die zugeordneten Wegpunkte eng aufeinander abgestimmt und machen die Orientierung einfach. Konkrete Angaben zu Dauer, Länge und Schwierigkeitsgrad, zu Anfahrtswegen und Einkehrmöglichkeiten erleichtern die Planung. Praktische Wandertipps und ein kurzer Magazinteil stimmen auf die Region ein. Die Autoren machen bei jeder Wanderung auf Sehenswertes am Wegesrand aufmerksam, sie geben Tipps für besondere Pausenorte und Abstecher. Mit Überblickskarte und Register ist jeder Ort und jede Tour schnell gefunden.

Susanne Niklas analysiert zentrale Einflussfaktoren der initialen Akzeptanz und weiterführenden Nutzung mobiler Applikationen. Am Beispiel mobiler Jobportale untersucht die Autorin im Rahmen einer empirischen Studie Applikationseigenschaften sowie individuelle Ziele und Nutzungsmotivationen, welche die weiterführende Nutzung mobiler Applikationen beeinflussen. Denn mobile Applikationen erfreuen sich zwar einer hohen Akzeptanz bezüglich des Downloads, werden jedoch häufig nur einmal genutzt und anschließend wieder vergessen. Die Ergebnisse der Kausalanalyse bieten Anknüpfungspunkte für eine nachhaltige Applikationsentwicklung und -vermarktung, um der häufig auftretenden Problematik der Einmalnutzung entgegenzuwirken.

[Copyright: eb6085bb5e7402f6ea538931d67b98dc](https://www.amazon.de/dp/eb6085bb5e7402f6ea538931d67b98dc)