

Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag.
Heute: Von unserer Online-Redaktion

- Mo Gesundheit
- Di Alltagslotse
- Mi Multimedia**
- Do Verbraucherrecht
- Fr Ernährung
- Sa Haustier

Alternativen zum Passwort

Die Kombination aus Nutzernamen und Passwort gilt unter vielen Experten als nicht allzu sicherer Schutz vor Datenlecks. Auf manchen Plattformen können die Nutzer bereits zu anderen Methoden greifen, beschreibt die Fachzeitschrift „c't“. Yahoo zum Beispiel erlaube seinen Nutzern mit einem E-Mail-Account das passwortlose Anmelden: Dazu muss der Nutzer eine Push-Nachricht bestätigen. Gängiger sei die von Online-Diensten wie Facebook, Google, Microsoft oder Twitter verwendete Zwei-Faktoren-Authentifizierung. Neben dem Passwort muss der Nutzer einen SMS-Code oder ein per App generiertes Einmal-Passwort eingeben.

Sam Curry, einst Technischer Direktor beim Verschlüsselungsspezialisten RSA, sagte im Gespräch mit „c't“, aus der Zwei-Faktor-Authentifizierung werde bald die Multifaktor-Authentifizierung: Außer Passwort und Fingerabdruck könnte noch eine Stimmprobe, ein Selfie, die Körpertemperatur oder der Aufenthaltsort des Anwenders zum Login abgeglichen werden. Ein geklautes Passwort allein würde einem Hacker dann nicht mehr weiterhelfen. Die FIDO Alliance (Fast Identity Online), eine Allianz, zu der unter anderem Paypal, Microsoft, Samsung und Mastercard gehören, hat es sich mittlerweile zum Ziel gemacht, Passwörter auf so vielen Betriebssystemen wie möglich durch Biometrie zu ersetzen. Der Prozess funktioniert so: Stellt ein FIDO-fähiges Endgerät (Smartphone, Tablet, Notebook) eine Verbindung zum Server des Online-Dienstansbieters her, fordert es der Webserver zur Übermittlung eines Tokens auf. Dieses ersetzt das Passwort und wird per Biometrie freigeschaltet. Die Anmeldezeiten sowie biometrische Merkmale verlassen das Endgerät nie und können so auch nicht massenhaft abgefischt werden. (StN)

Zahl des Tages

91

Milliarden Euro wird der deutsche Handel im November und Dezember dieses Jahres voraussichtlich umsetzen, schätzt der Handelsverband Deutschland (HDE). Das entspricht einem Plus von 3,9 Prozent gegenüber dem Vorjahr (87,7 Milliarden Euro). Von den 91 Milliarden Euro Gesamtumsatz dürften laut HDE mehr als zwölf Milliarden Euro in die Kassen der Online-Händler fließen. Tendenz steigend: Von Jahr zu Jahr wird die Paketflut größer. Immer mehr Verbraucher bestellen bequem vom Sofa Waren per Mausklick im Internet. Bis 2025 könnte der Anteil des Internethandels am gesamten Handel nach Zukunftsszenarien der Deutschen Post von acht Prozent auf 40 Prozent in entwickelten Volkswirtschaften steigen. An den Tagen kurz vor Heiligabend rechnet die Post in Deutschland mit mehr als acht Millionen zugestellter Pakete täglich. Insgesamt sollen die Paketmengen im Weihnachtsgeschäft 2016 um zehn Prozent wachsen. (dpa)

Kontakt



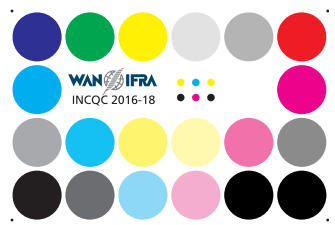
Melanie Maier Regine Warth

Fragen, Anregungen, Kritik?
Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissen@stzn.de

Post: Stuttgarter Nachrichten
Redaktion Wissenswert
Plieninger Straße 150, 70 567 Stuttgart

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen



Wissenswert

So tickt die Generation Z

Immer mehr junge Berufstätige leiden laut dem neuen Gesundheitsreport der Barmer GEK unter Volkskrankheiten. Bei den nach 1990 Geborenen sieht es besser aus – die Generation Z achtet verstärkt auf die eigene Gesundheit. Was sonst macht diese Generation aus?

VON MELANIE MAIER



Gesundheitsbewusst

Die Vertreter der Generation Z haben ein durchaus positives Verhältnis zur eigenen Gesundheit. Einer Erhebung der Universität des Saarlands zufolge interessieren sich 63 Prozent der Zler für eine gesunde Ernährung, 57 Prozent fürs Selberkochen und 66 Prozent für ein generell umweltbewusstes Verhalten. Der Konsum von Alkohol (17 Prozent) und Zigaretten (12 Prozent) spielt keine große Rolle für diese Generation. Die Zler sind lieber aktiv: 82 Prozent der Mädchen und 90 Prozent der Jungen treiben regelmäßig Sport. Aber auch der Schlaf kommt bei dieser Generation nicht zu kurz. Mit durchschnittlich 7,26 Stunden während der Woche und 8,38 Stunden am Wochenende schlafen die Zler mehr als andere Generationen. 53 Prozent halten sogar regelmäßig einen Mittagsschlaf.

Stressresistent

Die Zler gehen anders mit ihrer Zeit um als die Vertreter der Generation Y. Sie wollen die ihnen zur Verfügung stehende Zeit effektiver nutzen, um so Stress zu reduzieren. Das zeigt sich etwa beim Smartphone-Gebrauch: 91 Prozent greifen zwar täglich mit dem Smartphone auf das Internet zu; trotzdem sind Zler nur bis zu zwei Stunden pro Tag (81 Prozent) in sozialen Netzwerken aktiv. 55 Prozent greifen sogar nur bis zu einer Stunde darauf zu. „Für die Generation Z haben Informationstechnologien und soziale Medien einen funktionalen Wert, der sich auf wenige Grundaspekte beschränkt“, sagt Christian Scholz, Wirtschaftswissenschaftler an der Universität des Saarlands. Ständig erreichbar zu sein – das stresst die Zler; vor allem, wenn der Chef sich meldet.

Inspirierend

Die Generation Z zeigt wenig Interesse daran, etwas am gesamtgesellschaftlichen Leben zu verändern. Doch ihr eigennütziges Handeln könnte langfristig gesehen sogar mehr bewirken als die Demonstrationen der 68er-Bewegung, sagt Scholz: „Hinter dem Handeln dieser Generation steckt zwar kein gesellschaftspolitischer Entwurf. Doch die auf das Individuum und sein direktes Umfeld ausgerichtete Lebensweise ähnelt einer Graswurzelbewegung. Und diese fängt in der Tat jetzt schon an, langfristig Dinge zu verändern.“ Ein Beispiel: Die Zler kochen gerne selbst. Eine Marktlücke, die mit sogenannten Kochboxen gefüllt wurde. Die Boxen kann man bequem zu sich nach Hause bestellen. Sie enthalten ein Rezept und sämtliche dazugehörigen Zutaten.

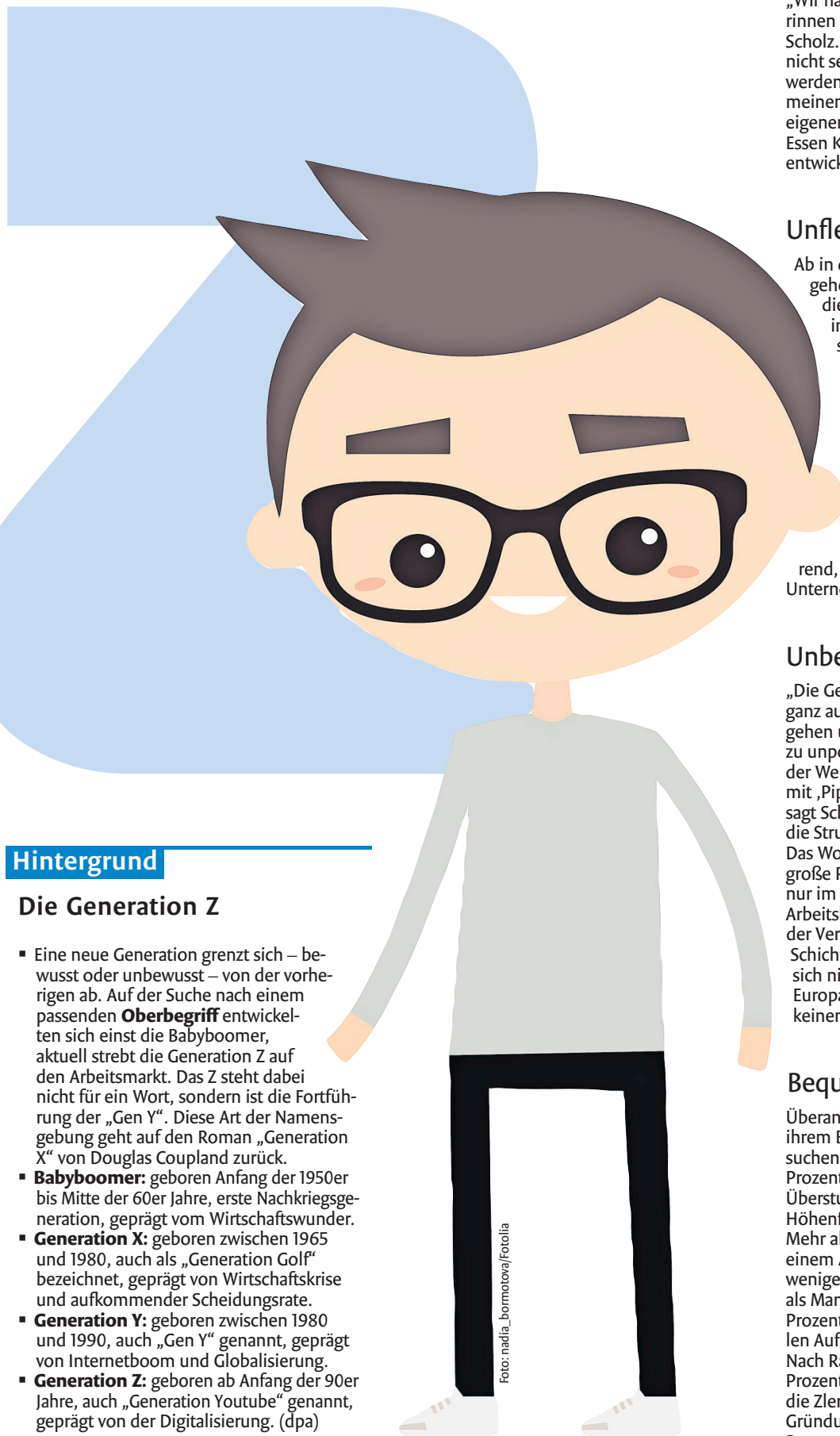
Leistungsbereit

Die Vertreter der Generation Z wollen nicht länger im betrieblichen Hamsterrad laufen. „Deshalb trennen sie klar zwischen Arbeitswelt und Privatleben – gehen aber in beidem völlig auf“, sagt Scholz. Der Wirtschaftswissenschaftler hält das für positiv: „Es ist ja nicht erwiesen, dass man produktiver ist, wenn man täglich 16 statt acht Stunden arbeitet. Und es ist auch nicht zwingend förderlich für die Kreativität am Montag, wenn man das ganze Wochenende durcharbeitet.“ Die Generation Z sei aber keine „Null-Bock-Generation“, sagt Scholz. „Die Zler sind leistungsbereit – aber nur dann, wenn es der Job tatsächlich erlaubt, der eigenen Leidenschaft – zumindest etwas – nachzugehen.“ Ihre Leidenschaft zum Beruf machen – das würden am liebsten 82 Prozent der Generation Z.

Schlaf, Kindchen, schlaf

Ärzte raten von Mitteln, die Kleinkinder müde machen sollen, dringend ab

FRANKFURT AM MAIN (epd). Durchwachte Nächte, Geschrei im Flugzeug, stundenlange Einschlafrituale: Tausende gestresste Eltern in Deutschland geben ihren Kleinkindern Schlafmittel, damit sie nachts oder auf Reisen ruhiger sind. Kinderärzte warnen vor schweren Nebenwirkungen. In einem digitalen Elternforum schreibt etwa eine junge Mutter: „Ich gebe ihr das Zeug sicher nicht, weil ich mal eine Nacht schlecht schlafe, sondern weil ich mittlerweile nachts auch schon echt aggressiv ihr gegenüber werde.“ „Das Zeug“ ist in diesem Fall der Schlafsaft Sedaplus, frei erhältlich in Apotheken, zugelassen für Kinder ab sechs Monaten. Die Mutter fragt nach den Erfahrungen anderer Eltern mit dem Saft. Und die haben viele. In zahllosen Online-Gesprächen tauschen Eltern Medikamentennamen aus, besprechen die müde machende Wirkung gängiger Mittel gegen Reiseübelkeit und erklären auch, warum sie es ihrem Kleinkind geben: „Unser letzter Flug im Oktober von Miami zurück war Horror, die Mitreisenden haben mich gehasst.“ 18 700-mal haben Ärzte im Jahr 2015 Beruhigungs- und Schlafmittel für Kinder unter drei Jahren verschrieben, zeigt eine Auswertung des Deutschen Arzneimittelinstituts. Apotheken verkauften im selben Jahr nach Angaben der Marktforscher von IMS Health rund 35 000 rezeptfreie Schlafsaft wie Sedaplus. Das Antihistamin soll eigentlich gegen Allergien wirken, als Nebenwirkung macht es aber müde.



Hintergrund

Die Generation Z

- Eine neue Generation grenzt sich – bewusst oder unbewusst – von der vorherigen ab. Auf der Suche nach einem passenden **Oberbegriff** entwickelten sich einst die Babyboomer, aktuell strebt die Generation Z auf den Arbeitsmarkt. Das Z steht dabei nicht für ein Wort, sondern ist die Fortführung der „Gen Y“. Diese Art der Namensgebung geht auf den Roman „Generation X“ von Douglas Coupland zurück.
- **Babyboomer**: geboren Anfang der 1950er bis Mitte der 60er Jahre, erste Nachkriegsgeneration, geprägt vom Wirtschaftswunder.
- **Generation X**: geboren zwischen 1965 und 1980, auch als „Generation Golf“ bezeichnet, geprägt von Wirtschaftskrise und aufkommender Scheidungsrate.
- **Generation Y**: geboren zwischen 1980 und 1990, auch „Gen Y“ genannt, geprägt von Internetboom und Globalisierung.
- **Generation Z**: geboren ab Anfang der 90er Jahre, auch „Generation Youtube“ genannt, geprägt von der Digitalisierung. (dpa)

Foto: nadia_bornotova/fotolia



Oberflächlich

Schlank, fit, makellos: Das Schönheitsideal, das in Filmen, im Fernsehen und in Magazinen propagiert wird, geht an der Generation Z nicht spurlos vorüber. „Zwei Drittel der Mädchen schauen sich Sendungen wie „Germany's Next Topmodel“ an“, sagt Christian Scholz, Wirtschaftswissenschaftler an der Universität des Saarlands. Das könne zu Problemen führen. „Wir haben die Tagebucheinträge von Vertreterinnen der Generation Z ausgewertet“, sagt Scholz. „Nach solchen Sendungen schreiben sie nicht selten Sätze wie: Kann ich jemals so schön werden? Oder: Stimmt der Abstand zwischen meinen Oberschenkeln?“ Viele beurteilen den eigenen Körper negativ. Sie zählen bei jedem Essen Kalorien, probieren zahlreiche Diäten aus, entwickeln im Extremfall sogar Essstörungen.

Unflexibel

Ab in die große Welt? Gerne, aber nur vorübergehend. Lange im Ausland arbeiten wollen die wenigsten. Auch sonst zeigen sie sich im Berufsleben eher unflexibel: 71 Prozent sind gegen die Arbeit im Großraumbüro. Permanentes Pendeln lehnen sie ab. Und wenn der potenzielle Arbeitgeber im Vorstellungsgespräch stolz auf „Vertrauensarbeitszeit“ hinweist, hören die Zler den „Zwang zur Selbstaussbeutung“. Nur 15 Prozent wollen flexible Arbeitszeiten. Zu einem Work-Life-Blending, dem Eindringen des Berufs in den Privatbereich, sind die Jüngeren nicht bereit. „Diese Einstellung ist zwar irritierend, aber langfristig für Mitarbeiter und Unternehmen nicht verkehrt“, sagt Scholz.

Unbeteiligt

„Die Generation Z konzentriert sich voll und ganz auf sich selbst“, sagt Scholz. Auf die Straße gehen und demonstrieren? Dafür sind die Zler zu unpolitisch. „Das, was die Generation Z von der Welt erwartet, mag man etwas herablassend mit „Pippi-Langstrumpf-Welt“ umschreiben“, sagt Scholz. „Das kleine Haus, die Sicherheit, die Struktur, die Freunde, die Beschaulichkeit.“ Das Wort „wohlfühlen“ spiele für die Zler eine große Rolle: Wohlfühlen wollen sie sich nicht nur im engeren Umkreis, sondern auch in ihrem Arbeitsleben. Einen sozialpolitischen Auftrag, der Verbesserungen auch für andere soziale Schichten vorsieht, sieht die Generation Z für sich nicht. Die Zler haben Finanz-, Wirtschafts-, Europa- und Klimakrisen erlebt. Sie geben sich keinen gesellschaftspolitischen Illusionen hin.

Bequem

Überanstrengen wollen sich die Zler nicht in ihrem Berufsleben: Gerade einmal zwei Prozent suchen den Leistungsdruck. Ebenfalls nur zwei Prozent erklären sich dazu bereit, regelmäßig Überstunden abzuleisten. Auch übermäßigen Höhenflügen erteilen die Zler eine Absage: Mehr als die Hälfte (52 Prozent) würde gerne in einem Anstellungsverhältnis arbeiten. Deutlich weniger (39 Prozent) sehen sich selbst künftig als Manager oder Führungskraft. Nur für elf Prozent ist es sehr wichtig, im Sinne eines sozialen Aufstiegs mehr zu erreichen als ihre Eltern. Nach Rampenlicht streben gerade einmal vier Prozent. Einen höheren Stellenwert nimmt für die Zler das Private ein: Für 76 Prozent spielt die Gründung einer Familie eine große Rolle, 82 Prozent wollen Beruf und Familie kombinieren.

Schon wenige Zigaretten schaden

WASHINGTON (dpa). Auch Gelegenheitsraucher schrauben ihr Risiko für einen vorzeitigen Tod langfristig merklich hoch. Das bestätigt eine neue Studie aus den USA. Selbst Menschen, die im Mittel weniger als eine Zigarette pro Tag rauchen, hätten ein höheres vorzeitiges Sterberisiko als lebenslange Nichtraucher, berichten Forscher im Fachjournal „JAMA Internal Medicine“. „Die Ergebnisse der Studie stützen die Warnungen, dass es kein gesundheitlich sicheres Level beim Rauchen gibt“, sagt Hauptautorin Maki Inoue-Choi vom Nationalen Krebsinstituts der USA (NCI). Weltweit sterben jährlich nach Schätzungen rund fünf Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens. Für die Analyse waren die Daten von mehr als 290 000 zum Studienstart 59 bis 82 Jahre alter Amerikaner ausgewertet worden, die 2004/05 zu ihrer Raucherhistorie befragt wurden. Darunter waren gut 22 000 Raucher, 156 000 Ex-Raucher und 111 000 lebenslange Nichtraucher. Für Menschen, die ein bis zehn Zigaretten täglich rauchen, liege die Gefahr, früher zu sterben, um 84 Prozent höher als bei lebenslangen Nichtrauchern, so die NCI-Wissenschaftler. Von den in der Studie berücksichtigten Nichtrauchern starben neun Prozent an Krebs, Herz-Kreislauf- oder Lungenkrankheiten, bei denen es einen Zusammenhang zum Tabakkonsum gibt. Bei den bis zu zehn Zigaretten pro Tag rauchenden Teilnehmern waren es 16 Prozent. Ex-Raucher verbesserten ihre Lebenserwartung umso mehr; je früher sie das Rauchen aufgegeben hatten.

„Wir raten dringend davon ab“, sagt Hermann Kahl, Sprecher des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte. Notwendig seien Schlafmittel bei Kleinkindern selten; etwa dann, wenn sie schwere Stoffwechselerkrankungen haben. Auch zur Vorbereitung auf Operationen würden sie in Kliniken eingesetzt – „unter Aufsicht“. „Hier sprechen wir jedoch von gesunden Kindern, die ruhiggestellt werden“, sagt der Düsseldorfer Kinderarzt, der oft von übermüdeten Eltern nach Schlafmitteln gefragt wird.

Die Eltern, die Schlafmittel verlangen, sind oft selbst nervlich am Limit

Kahl warnt vor den Gefahren: Manche Mittel, auch rezeptfreie, könnten bei Babys zu Atemstillstand führen. „Die Gefahr ist viel größer als bei Erwachsenen, weil das Nervensystem nicht ausgereift ist.“ Zudem sei das Risiko einer Überdosierung bei unter Dreijährigen höher und wie bei allen Mitteln, die die sogenannte Blut-Hirn-Schranke passieren, führe längere Anwendung zur Gewöhnung. „Die Mehrheit der Kollegen verschreibt diese Mittel nicht“, ist Kahl überzeugt. „Wir wissen aber nicht, was sich die Eltern frei verkäuflich alles besorgen.“ Der Mediziner fordert eine Rezeptpflicht für „alles, was sediert: Es ist zu gefährlich für Kinder.“

Die Eltern, die Schlafmittel verlangen, seien oft nervlich am Limit, weiß der Arzt. „Die Kinder holen den Schlaf zwischen durch am Tag nach, ihnen fehlt nichts.“ Hilfe bräuchten nicht sie, sondern die Eltern. „Fast immer verbessert sich das Schlafproblem, wenn sich die Eltern ein paar Stunden Schlaf am Tag organisieren“, sagt Kahl. „Sie sind dann viel entspannter.“ Und das beruhigt die Kinder, sagt auch der Pariser Psychologe und Autor Stephan Valentin, der international zum Thema Schlaf arbeitet. „In westlichen Kulturen wie Deutschland wird viel Wert darauf gelegt, dass das Kind möglichst schnell alleine ein- und durchschläft“, sagt Valentin. „Klappt es mit dem Schlafen nicht, glauben viele, dass etwas mit dem Kind nicht stimmt.“ Dahinter stecke eine unrealistische Erwartung: Dass Babys nicht durchschlafen und Hilfe beim Einschlafen brauchen, sei die Regel. „Seit jeher in allen Kulturen“, sagt Valentin. Vor allem wenn die Eltern am nächsten Tag auf der Arbeit funktionieren müssen, sei das natürlich ein Problem. Einschlafen sei aber nicht nur für Kinder eine schwierige Sache: Jeder entwickle ein eigenes Schlafritual, und „Babys brauchen dafür oft ihre Eltern“, sagt Valentin. „Das sind aber Phasen.“ Ruhe und Abendroutinen helfen. „Schlafmittel lösen die Schlafprobleme nicht“, sagt Valentin. „Ohne die Betäubung sind sie ja wieder da.“ Außerdem verlerne der Organismus so, Schlaf selbst aktiv herbeizuführen.