

- **Grosses Windows 10 Update**
- **Systemabbild/Datensicherung**
- **Kurz-News, Tipps und Tricks**
- **Mythen und Fakten zum (Oster-) Ei**

---

### Windows 10 „Creators Update“

**Am 11. April beginnt Microsoft mit der Auslieferung des nächsten grossen Updates.** Nach dem Anniversary-Update im letzten Sommer bereits das Zweite seit Erscheinen von Windows 10. Damit will Microsoft seine Systeme immer auf dem neuesten Stand halten.

Die Installation des „Creators Updates“ erfolgt über die automatische Update-Funktion von Windows 10, gestaffelt innerhalb der nächsten Wochen. Wie immer bei solchen riesigen Updates, empfiehlt es sich, **vorher ein aktuelles Systemabbild und eine Datensicherung zu erstellen.** Eine Schritt für Schritt Anleitung finden Sie auf der nächsten Seite.



**Das Update ist mehrere Gigabytes gross und kann mehreren Stunden dauern,** wird doch ein Grossteil von Windows 10 ersetzt. Das Laufwerk C: sollte mindestens 25GB freien Platz haben. Neben vielen Neuerungen „unter der Haube“ ist folgendes erwähnenswert:

- Die maximale Nutzungszeit wurde von 12 auf 18 Stunden erhöht. In dieser Zeit darf Windows keine Neustarts vornehmen, z.B. von 8.00 bis 22.00 Uhr.
- Meistens kommen ja die Updates mit Neustart im dümmsten Moment, nun kann man den PC/NB auch ohne die Update-Installation herunterfahren oder neu starten (wie früher...) und zu einem späteren Zeitpunkt abschliessen.
- Wenn Sie von einer Internetseite weg müssen, diese aber später wieder brauchen/fortsetzen möchten, können Sie alle geöffneten Browser-Tabs im neuen Edge mit einem Klick oben links speichern und dort jederzeit wieder hervorholen.
- Die Einstellungs-Seite wurde besser strukturiert und ergänzt. Beispielsweise mit einer Rubrik „Problembehandlung“, es wird mich also nicht mehr lange brauchen ☺
- Neben der Bildschirmhelligkeit lässt sich auch der Blaulicht-Anteil regeln, z.B. in Abhängigkeit mit dem Sonnen Auf- und Untergang. **Nach neueren Studien kann der hohe Blauanteil für Unruhe und Schlafstörungen sorgen,** weniger ist mehr!
- Es gibt neu automatische Speicheroptimierungs-Einstellungen, diese löschen z.B. temporäre Dateien und den Papierkorb mit Inhalten, die älter als 30 Tage sind.
- Der Spiele-Modus schaltet die nicht benötigten Programme und Prozesse ab, damit die ganze Power dem Spiel(er) zur Verfügung steht.

Alles in allem sollte Windows noch etwas flüssiger werden, die Bedienung wurde in einigen Punkten vereinfacht und die Sicherheit wurde weiter erhöht.

**Erfahrungen, wie reibungslos dieser Update abläuft, habe ich noch keine, denken Sie daher an die Datensicherung...!**

---

## Datensicherung, eine Schritt für Schritt Anleitung

Es gibt einen eisernen Grundsatz in der Informatik: **Daten, die nur einmal vorhanden sind, sind stark gefährdet!** Daher sollten Sie regelmässig Kopien/Sicherungen erstellen. Datensicherungen sind wie eine Versicherungen oder ein Fallschirm. Man investiert etwas Zeit und Geld um ein Ereignis abzudecken, dass hoffentlich nie eintritt. Kommt es aber zum Ernstfall ist man froh darum und hat seine unwiederbringlichen Bilder und Dokumente gerettet, die sonst vermutlich verloren wären oder nur mit grossem Aufwand und Kosten wiederhergestellt werden könnten.

Da ich oft gefragt werde, wie so eine Sicherung funktioniert, hier **eine einfache Anleitung für Windows 10**, sie ist etwas abgewandelt auch für Windows 8.1 anwendbar.

1. Schliessen Sie Ihre externe Festplatte an eine freie USB-Buchse am PC/NB an und warten Sie ca. 10 Sekunden, bis der PC/NB darauf reagiert (Lasche erscheint unten rechts oder ein Fenster geht auf). Das Fenster können Sie wieder schliessen.
2. Wenn Sie eine Symbol Datensicherung oder **Dateiversionsverlauf** auf Ihrem Desktop haben, wählen Sie dieses mit Doppelklick an.
3. Sollte das Symbol fehlen: Rechte Maustaste auf das Fenstersymbol unten links - Systemsteuerung anklicken - im neuen Fenster den Dateiversionsverlauf anklicken.
4. Wenn Sie noch nie eine Sicherung mit dem Dateiversionsverlauf gemacht haben, müssen Sie ihn zuerst einschalten (anklicken). Im eingerahmten Feld sollte Ihre externe Festplatte aufgeführt sein. Wenn Sie noch nie eine Sicherung gemacht haben, startet diese nun automatisch.
5. Haben Sie schon Sicherungen erstellt, erscheint im gleichen Feld unterhalb Ihrer externen Festplatte das Datum und die Uhrzeit Ihrer letzten Sicherung. Klicken Sie nun auf „jetzt sichern“.
6. Damit werden alle Ihre Dateien, die sich in den Bibliotheken Dokumente, Bilder, Musik und Videos befinden, gesichert. Je nach Umfang und letzter Sicherung dauert das von ein paar Sekunden bis zu einer Stunde.
7. Ist die Sicherung beende steht nun das aktuelle Datum/Zeit im Feld.



Das wichtigste haben Sie nun gesichert, aber bei einem **Virenbefall oder Defekt oder Windows Update** ☺ sollten Sie die ganze Maschine mit allen Programmen und Einstellungen sichern, das geht so:

1. Schliessen Sie wie oben beschrieben die externe Platte an und starten wiederum den Dateiversionsverlauf (Punkt 1 bis 3) und wählen unten links **Systemabbildsicherung**.
2. Ein neues Fenster geht auf, dort wählen Sie oben links „Systemabbild erstellen“
3. Ein neues Fenster geht auf, wählen Sie dort unter „auf Festplatte“, wenn nicht schon vorgegeben, Ihre externe Platte aus.
4. Dann zwei Mal auf weiter und dann „Sicherung jetzt starten“ klicken, ein neues Fenster mit grünem Laufbalken erscheint, die Sicherung dauert ca. 30 bis 90 Minuten.

Bewahren Sie die Festplatte in einem anderen Raum auf. So wird das Risiko von Datenverlust noch weiter gesenkt. Sollte etwas unklar sein oder nicht klappen, unterstütze ich Sie gerne per Telefon und Fernwartung, rufen Sie mich einfach an, 061 699 09 59.

---

## Kurz-News, Tipps und Tricks

- |   |   |
|---|---|
| ➤ <b>Windows Vista wird nicht mehr unterstützt:</b> Ebenfalls am 11. April endet die Unterstützung von Vista. Ich empfehle einen Ersatz dieser Geräte in den nächsten Monaten. Das Risiko einer ungewollten Manipulation von aussen steigt jetzt stetig an... | 56784 = 4<br>11111 = 0<br>72348 = 3<br>88652 = 5<br>88811 = 6 |
| ➤ <b>Weihnachtsrätsel 2016:</b> Diese Aufgabe hat zu Rückfragen geführt: 1247=1 / 2382=2 / 5836=3 / 6193=? Die Lösung (2) in Form einer Grafik:   | 75213 = 0<br>65465 = 3  |

---

## Mythen und Wahrheiten über Eier

**Eier sind verrufen als Cholesterintreiber und Salmonellenübertrager.** Dabei gehören sie zu den vitalstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Mit Ausnahme von Vitamin C enthält das Hühnerei **die gesamte Bandbreite aller übrigen Vitamine** und die für den Menschen wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Zink, Selen und Eisen.

Der Vitalstoffgehalt der Eier ist davon abhängig, aus welcher Tierhaltung die Legehennen stammt. Wenn sie ausser Körnern auch Insekten und Pflanzen zu fressen bekommen erhöht sich der Gehalt an Vitamin E und beta-Carotin und die Menge der gesunden Omega-3-Fettsäuren. **Das Dotter von Eiern aus ökologischer Haltung ist heller und blasser.** Die vermeintlich gesündere dunklere und orange Dotter-Farbe aus Lege-Fabriken entsteht durch das Zufüttern von Farbstoffen.

Am wertvollsten ist das Eiweiss, das pro Ei 15% des Tagesbedarfs abdeckt und von uns fast zu 100% verwertet wird. Ein Ei hat etwa 200mg Cholesterin, das ebenfalls enthaltene Lecithin sorgt aber dafür, dass wir nur einen geringen Teil davon aufnehmen. Ausserdem **reguliert unser Körper den Cholesterinspiegel selbst** und drosselt die körpereigene Produktion, wenn wir Cholesterin zu uns nehmen. Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass es vollkommen unbedenklich ist, vier bis sechs Eier pro Woche zu essen.

Salmonellen können über eine mit Hühnerkot verschmutzte Schale in das Innere des Eis gelangen. In frischen Eiern ist die Keimzahl allerdings so gering, dass Sie keinen gesundheitlichen Schaden befürchten müssen. **Frische Eier enthalten ein Enzym, das die Vermehrung der Keime verhindert.** Es verliert seine Wirkung, je älter das Ei wird und je wärmer es gelagert wird. Daher sollten Sie Eier niemals waschen, Sie könnten das Eioberrhäutchen verletzen und so könnten auf diesem Weg Keime in das Ei eindringen.

Lagern Sie Ihre frischen Eier im Kühlschrank, da sich bei Temperaturen unter 6°C Salmonellen nicht vermehren können. **Bewahren Sie Eier mit der spitzen Seite nach unten auf.** Dadurch ist die Luftblase des Eis oben und es bleibt länger frisch. Verwenden Sie für Speisen mit rohen oder nur kurz erhitzten Eiern (z.B. Süssspeisen, Mayonnaisen, Spiegeleier) nur Eier, die nicht älter als 14 Tage sind.

**Sonnige Frühlingstage und frohe Ostern wünscht**

*Markus Probst*

Bitte beachten: Vom 17. April bis 2. Mai bin ich abwesend.  
Eine Vertretung ist organisiert, Infos unter [www.promas.ch](http://www.promas.ch)

Ältere News mit vielen weiteren Tipps und Tricks finden Sie in meinem [Archiv](#).

Weiterleitung ausdrücklich erlaubt ☺