

- **Hilfe, meine E-Mail Adresse wird missbraucht!**
- **Das Smartphone als PC-Ersatz?**
- **Auflösung Weihnachtsrätsel**
- **Kurz-News, Tipps und Tricks**
- **Gähnen Sie sich munter!**

### Wurde Ihre E-Mail-Adresse missbraucht?

Von einem Freund erhalte ich ein Mail: „Bitte schick mir keine solchen Mails mehr!“, obwohl ich keine „solche“ Nachrichten geschickt habe...

\*\*\*SPAM\*\*\* Fw: important message

13. sep. 2015 kl. 07.49

Hey friend!

Check it out

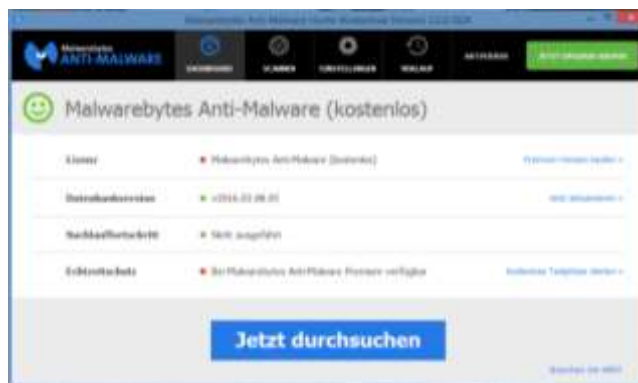
<http://voteforgarcia.com/any.php?qf33>

Wurden auch schon E-Mails in Ihrem Namen ohne Ihr Wissen verschickt? In den letzten Monaten werden massig Emails, häufig mit dem Betreff "**Fw: Important Message**" oder "**Fw: New Message**", im Namen von Freunden oder Bekannten und an diese verschickt. Diese Mails stammen in den meisten Fällen nicht von dem Inhaber der angezeigten Adresse. Vermutlich wurde mithilfe eines Trojanners das Adressbuch (in dem auch die betroffene E-Mail war) eines befallenen Computers ausgelesen und auf dieser Basis werden nun Mails versendet. Beim Betrachten des Email-Headers (dort sind Transportinformationen nachzulesen), ist ersichtlich, dass diese über einen Mailserver aus dem Ausland (zB. Rumänien) verschickt werden.

Sollten Sie Empfänger einer solchen Email sein, löschen Sie sie ohne auf den Link zu klicken > **ACHTUNG: Virengefahr!** Und informieren Sie den vermeintlichen Absender, dass seine Adresse vermutlich missbraucht wurde. Da man nicht sagen kann, wessen Adressbuch gekapert wurde, empfehle ich allen Betroffenen, ihre Computer gründlich mit Hilfe eines Anti-Viren Programmes zu checken und auch einen Malware-Scanner (zB. <https://de.malwarebytes.org>) laufen zu lassen. Es empfiehlt sich auch, das E-Mail-Passwort zu ändern (möglichst in ein schweres....).

Erfahrungsgemäss kommen die E-Mails in Wellen von ca. 14 Tagen, bis sie dann langsam verebben. Sollten Sie in Ihrem Posteingang Meldungen von unzustellbaren Mails erhalten, die Sie gar nicht verschickt haben, ist das ein weiteres Indiz, da die falschen Adressen nicht nach Rumänien sondern zu Ihnen zurückkommen.

Für weitere Auskünfte und Bereinigungen stehe ich gerne zur Verfügung.



---

## Ihr Handy als PC-Ersatz?

**Ein modernes Smartphone (SP) hat so viel Leistung wie ein PC vor ein paar Jahren.** Warum also nicht einfach mit Monitor, Tastatur und Maus verbinden?

Wer hauptsächlich im Internet surft, Mails schreibt und nur gelegentlich Büroarbeiten erledigt, der hat vielleicht schon überlegen auf PC oder Notebook zu verzichten. Im Prinzip lässt sich jedes SP per passendem Kabel mit einem TV oder Monitor verbinden um dort den Bildschirminhalt „zu spiegeln“. Je moderner SP und Monitor umso besser harmonisieren die Beiden. Alternativ und meist mit Zusatzgeräten geht es auch per schnellem WLAN.

Für die Verbindung bleibt oft nur die **Mikro-USB-Buchse** des SP. Um nun neben dem Monitor auch noch eine Tastatur und/oder Maus anzuschliessen, benötigt man eine Funkvariante (Bluetooth) oder einen USB-Hub, der auf das SP abgestimmt ist und damit mehr Anschlüsse zur Verfügung stellt.



Am Einfachsten gelingt das mit aktuellen SP von Microsoft, HP und Acer, die mit **Windows 10 Mobile** ausgestattet sind. Sie haben die Continuum-Funktion bereits integriert. Nun fehlt nur noch die kleine Continuum-Dockingstation, welche bei einigen Modellen bereits dabei ist und Anschluss für Monitor, Tastatur, Maus und Stromversorgung bietet. Ganz so bequem

wie auf dem PC oder Notebook geht es allerdings nicht, es kann immer nur ein Fenster geöffnet sein und auf dem Desktop lässt sich (noch) nichts ablegen.

Etwas ältere **Samsung Galaxy**-Modelle haben einen erweiterten USB-Anschluss für eine spezielle Docking-Station. Die aktuellsten Modelle 5/6/7 setzen alle auf den Funkstandard Miracast und Bluetooth.

**iPhone und iPad** brauchen einen AV-Adapter zur Bildübertragung oder die Apple-TV Zusatzbox, die über WLAN läuft. Für das iPad gibt es Bluetooth-Tastaturen, die auch als Schutzhülle/Ständer dienen. Eine Maus ist nicht vorgesehen.

Bei den übrigen Modellen/Marken ist es meist eine Probiererei oder der Hersteller liefert eine funktionierende Lösung.

**Fazit:** Die Ansätze sind da, aber bis es zu einer praxistauglichen Lösung kommt, auf der man bequem einfache Büroarbeiten erledigen kann, dauert es wohl noch ein bisschen.

---

## Auflösung Weihnachtsrätsel 2015

Anhand von Hinweisen sollten Sie herausfinden, was das Ehepaar Müller an welchen Weihnachten was für Geschenke erhalten hat. Die richtige Lösung lautet:

1993 Schachspiel, 1994 romantisches Wochenende (Jahreswechsel Sa./So.), 1995 Stand-Uhr, 1996 Ballonfahrt, 1997 Whisky, 1998 Wellness-Urlaub, 1999 Tandem-Fallschirmsprung, 2000 Kreuzfahrt, 2001 Chateau Margaux 1998, 2002 MMS-Handy (wurde erst kurz vorher erfunden).

Leider gab es dieses Jahr nur wenige Teilnehmer am Rätsel, den glücklichen Gewinnern wurden die Preise meiner Frau bereits zugestellt, herzliche Gratulation!

---

## Kurz-News, Tipps und Tricks

- **Weiteres grosses Windows 10 Update!** Wiederum hat Microsoft ein grösseres Update für Win 10 herausgebracht und die Aufforderung, endlich auf Windows 10 zu wechseln, wird immer penetranter...  
Wenn Ihr Gerät nicht älter als 4 Jahre ist, Sie keine exotischen Programme und eine aktuelle Gesamtsicherung haben, können Sie es riskieren...
- **Datensicherung:** Wenn wir schon dabei sind, erinnere ich Sie gerne an Ihre Datensicherung! Vorbeugen ist besser als Heilen...! **Aktion bis 31. Mai 2016**, Details [finden Sie hier](#).
- **Jassen Sie gerne?** Wir führen am Sonntag, 1. Mai auf Grosstannen in Bubendorf ein Plausch-Jassturnier durch. Vorher gibt es einen herzhaften Bauernbrunch. Weitere Details und Anmeldung [finden Sie hier](#), herzliche Einladung!

---

## Gähnen Sie sich munter!

### Nach dem Winterschlaf kommt die Frühjahrsmüdigkeit...

Um rasch munter zu werden, Gähnen Sie herzlich! Yehudi Menuhin, der weltberühmte Geiger und Dirigent, war einer der ersten Prominenten im Westen, der Yoga betrieb und eine Schule dafür gründete. Eine der einfachsten Yoga-Übungen ist: Gähnen!

Die Wissenschaft weiss immer noch nicht gesichert, warum wir gähnen. Die Kontraktion der Gesichtsmuskeln und die Bewegung der Kiefergelenke sind anscheinend von Bedeutung. Gähnen steht in enger Verwandtschaft zum Strecken. Ebenso wie das Strecken erhöht das Gähnen den Blutdruck und den Herzschlag. Ferner werden etliche Gelenke und Sehnen gedehnt. Ein weiterer Effekt ist der Druckausgleich zwischen Mittelohr und Umgebung durch die Eustachi-Röhre bei raschen Druckunterschieden (Fliegen/Tauchen). Die gähnende Person hört einen „Plop“, wenn der Druckausgleich hergestellt wird.

Bei Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren (MRT) konnte gezeigt werden, dass während des Gähnens die gleichen Bereiche im Gehirn aktiv sind wie beispielsweise bei der Selbsteinschätzung oder dem autobiografischen Gedächtnis. Diese Erkenntnis stützt die Theorie, die Ansteckung beim Gähnen stünde in Verbindung mit der Empathie.

Wer gähnt, führt seinem Körper Sauerstoff zu und stärkt sich. Sobald Sie merken, dass Sie müde werden: Gähnen Sie lange und herzlich. Rekeln und strecken Sie sich dabei. In Situationen, in denen Ihre Umgebung wenig Verständnis hätte, wackeln Sie mit den Zehen oder krallen Sie sie für 10 Sekunden zusammen und lassen Sie dann wieder los.

**Nun hoffe ich, Sie sind nicht eingeschlafen ☺, herzliche Grüsse**

*Markus Probst*

---

Möchten Sie keine weiteren Informationen erhalten, so schicken Sie mir ein Mail oder benutzen nachfolgenden Link um sich auszutragen: <http://www.promas.ch/pages/newsletter.php>

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

**Weiterleitung ausdrücklich erlaubt ☺**