



## Laptop oder Smartphone ?

Die Frage, ob man sich einen PC, heutzutage meist einen Laptop, oder doch lieber ein Smartphone zulegen soll, ist nicht eindeutig zu beantworten. Wie bei vielen Anschaffungen hängt die Antwort davon ab, was man denn damit vorhat.

Aufgrund seines großen Bildschirms und der gut zu bedienenden Tastatur ist der Laptop bestens geeignet zur Verfassung größerer Texte wie illustrierte Erlebnisberichte, Fotobearbeitungen, Verwaltung von Sammlungen, Erstellung von Tabellen, evtl. für die Vereinsarbeit und mehr.

Ein gut ausgestatteter Laptop ist in jeder Hinsicht leistungsfähiger, kostet dafür aber auch mehr als ein Smartphone.

Die Stärke des Smartphones liegt in seiner praktischen Größe. Man kann es immer dabei haben zur Information, Dokumentation und Unterhaltung. In vielen Bereichen wird die Verfügbarkeit eines Smartphones bereits vorausgesetzt. Dieser Trend wird sich noch verstärken. Ein Beispiel ist die sichere Anmeldung beim Online-Banking. Man kann also sagen, wie es bei [www.hardwarejournal.de](http://www.hardwarejournal.de) festgestellt wird: **Wer beides verwendet, profitiert am meisten.**

Dr. Dietmar Christmann [SBRM-Maxdorf@t-online.de](mailto:SBRM-Maxdorf@t-online.de)

## Bewegungstipp

Das war Kopfarbeit, jetzt kommt die Arbeit für den Körper. Den passenden Tipp hat *Margitta Moeller*:

**Die Schultern** Im Stand oder auf einem Stuhl ohne Armlehnen

Arme locker hängen lassen. Schultern nach hinten kreisen, beide gleichzeitig; dann im Wechsel links /rechts. Beide Schultern intensiv nach hinten ziehen – hier können die Arme mithelfen, und dann nach vorn.

**Achselzucken, ganz locker auf und ab.**

Jetzt beide Schultern ganz hochziehen und halten, halten, halten, die Muskulatur meldet sich, aber noch ein bisschen halten, dann ganz langsam die Schultern absenken, zum Schluss lockerlassen. Endlich; das tut gut!

Ihr Seniorenbeirat der VG Maxdorf wünscht eine freundliche Woche, bleiben Sie gesund!

[SBRM-Maxdorf@t-online.de](mailto:SBRM-Maxdorf@t-online.de) [www.maxdorf.seniorenvertretung.net](http://www.maxdorf.seniorenvertretung.net) Seniorentelefon 06237-9163632

