

ONLINE

iPhone-, iPod- und iPad-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Ein neues Jahr hat begonnen, und eine neue Apple-Gerätegeneration ist verfügbar. Das neue iPhone 6 ist da. Neben zahlreichen Neuerungen hat es insbesondere einen grösseren Monitor als alle seine Vorgänger und eignet sich somit auch besser für die Anwendung mancher Apps, wo man immer mal wieder mit den Fingern zoomen musste, um die Details lesen zu können. Apple-Junkies wissen selbstverständlich, dass diese Nummerierung nicht wirklich korrekt ist. Dem ersten iPhone, das in der Schweiz nicht erhältlich war, folgte das iPhone 3G. Die weitere Nummerierung war dann 3GS, 4, 4S, 5, 5S und jetzt 6 beziehungsweise 6 Plus. Ein iPhone 2 hat es nie gegeben. Die aktuelle Produktpalette wird durch ein neues iPad Air und eine neues iPad mini ergänzt. Aufgrund der besseren Monitore sowie der teilweise deutlich höheren Prozessorgeschwindigkeit und Akkulaufleistung macht die Anwendung von Apps in der Zahnarztpraxis noch mehr Spass als vorher. Innerhalb des letzten Jahres hat sich die Zahl der Apps mit medizinischem und zahnmedizinischem Inhalt mehr als verdoppelt. Auch für Patienten gibt es mittlerweile sehr gut gemachte Apps. Die heutigen beschäftigen sich mit den Aspekten Vorsorge und Risikoerkennung.

Teil 12 – Apps für die medizinische Vorsorge und Risikoerkennung
Vorsorge und Risikoerkennung in der Medizin gehören in die Hände des Arztes. Obwohl unser Gesundheitssystem nahezu alle Möglichkeiten in diesem Bereich bietet, werden diese nicht

Manche Apps können die medizinische und zahnmedizinische Früherkennung unterstützen. **Wenn man sie benutzt.**

Text und Bilder: Andreas Filippi

von allen Bevölkerungsgruppen gleichermassen wahrgenommen. Dies kann an mangelnder Akzeptanz, mangelndem Wissen oder auch an den finanziellen Möglichkeiten liegen. Einige Apps versuchen, diese Lücke ein wenig zu schliessen und auf fast spielerische Art und Weise Bevölkerungsgruppen zu erreichen, für die die medizinische Prävention bisher noch nicht richtig gegriffen hat.

Brustkrebs ist der häufigste maligne Tumor bei Frauen. Wie bei jedem Malignom hat die Früherkennung erheblichen Einfluss auf die Prognose. Empfohlen wurden bisher ab einem gewissen Lebensalter oder bei bestimmten familiären Dispositionen eine klinische Untersuchung beim Gynäkologen oder in sog. Brustzentren sowie die Mammografie. Letztere ist 2014 immer wieder in die Schlagzeilen geraten, was zu einer gewissen Verunsicherung geführt hat. Eine App, die hier die Früherkennung

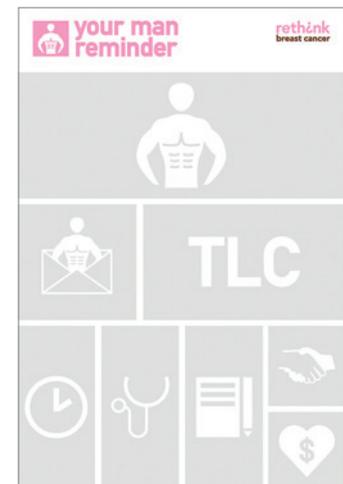


Abb. 1: YMR: Das Menü von Your man reminder



Abb. 2: YMR: Eine ansprechende Auswahl...



Abb. 3: ...junger und gut aussehender Männer



Abb. 4: YMR: Einstellmöglichkeiten, wann man an die Vorsorge erinnert werden will

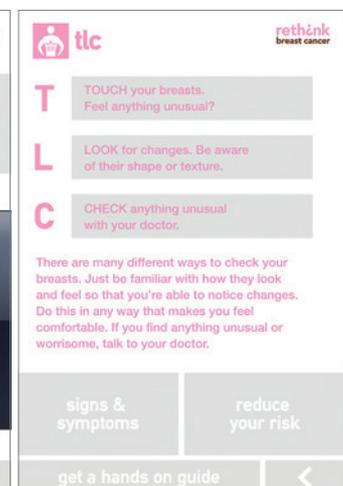


Abb. 5: YMR: Touch, look, check

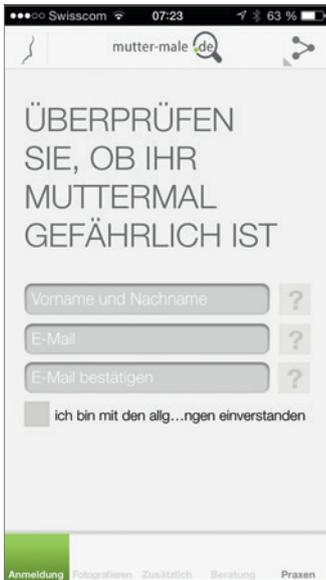


Abb. 6: Mutter-Male.de: Startbildschirm



Abb. 7: Mutter-Male.de: Kamerafunktion, um Hautveränderungen aufzunehmen



Abb. 8: Parodontitis Selbsttest: Abfrage persönlicher Angaben, wie Alter...

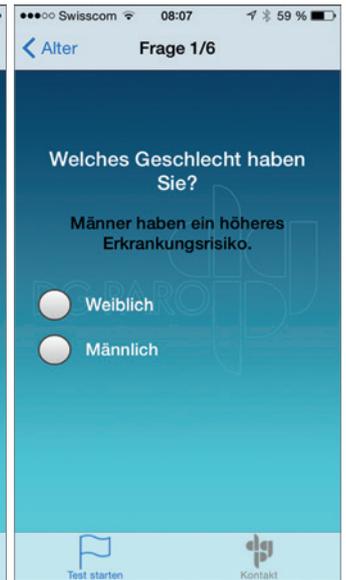


Abb. 9: Parodontitis Selbsttest: ...und Geschlecht mit den zugehörigen Erklärungen

unterstützen soll, ist *YMR*, was *Your man reminder* bedeutet (Abb. 1). Nach entsprechender Auswahl in der App, bei der man sich unter mehreren einen gut aussehenden jungen Mann aussuchen kann (Abb. 2 und 3), wird man von diesem in regelmäßigen zeitlichen Abständen, die man einstellen kann, oder auch randomisiert (Einstellung *Surprise*) an die eigene Vorsorge erinnert (Abb. 4). Die Aufgabe lautet dann *TLC*: Touch, look, check (Abb. 5). Optisch ist die App toll gemacht: Sie ist sehr ansprechend und erhöht dadurch das Bewusstsein gegenüber dem häufigsten Tumor bei Frauen.

Eine ebenfalls nicht unwichtige Vorsorgeuntersuchung ist die beim Dermatologen. Gerade nach jahrelanger mehr oder weniger ungeschützter Sonnenexposition, diversen Sonnenbränden und dem noch immer bestehenden Drang nach gut gebräunter Haut kommt früher oder später im Leben die Frage nach den Nebenwirkungen, vor allem nach den malignen. Dermatologen benutzen für diese Art der Vorsorge unter anderem kleine Auflichtmikroskope, die auf verdächtige Naevi aufgesetzt werden, um Details besser erkennen zu können. Eine App, die diese Art der Untersuchung unterstützen soll, ist *Mutter-Male.de*. Es beginnt vergleichsweise lästig, da man sich hier anmelden bzw. registrieren muss (Abb. 6). Das nervt, macht aber Sinn, da man ja eine Antwort erhalten möchte. Hat man sich angemeldet, kann man mit der Smartphone-Kamera entsprechende Veränderungen der Haut fotografieren (Abb. 7). Dann noch ein paar Angaben unter anderem zur Grösse der Veränderung und zum Alter des Patienten, und das Bild wird abgeschickt. Die Bewertung erhält man einige Tage später. Leider läuft die App (noch) nicht auf iOS 8. Auch die erzielbaren Fotos halten sich sogar mit der neuen iPhone-6-

Kamera in Grenzen, da es keine MakroEinstellung gibt. Von der Grundidee her gut, ersetzt aber sicher nicht den Gang zum Dermatologen. Schaut man etwas genauer hin (sowohl auf die Homepage des «Herstellers» als auch innerhalb der App), macht das Ganze einen insgesamt recht speziellen Eindruck. Eine letzte App im Bereich Vorsorge und Früherkennung kommt aus der Parodontologie und nennt sich *Parodontitis Selbsttest*. Man gibt seine persönlichen Daten wie Alter und Geschlecht ein (Abb. 8 und 9), beschreibt die subjektive parodontale Situation (Zahnfleischbluten, Zahnlockerungen) und gibt sein Rauchverhalten und noch einige andere Dinge an. Gut ist hierbei, dass immer erklärt wird, warum das alles abgefragt wird. Dahinter steht die Deutsche Gesellschaft für Parodontologie, die hier die klassischen Risikofaktoren zusammengetragen hat. Die App ist hübsch und schlank gemacht, aber ob das wirklich jemand benutzt und dann sensibilisiert wird, sei mal dahingestellt.

Literatur

Filippi A: iPhone- und iPad-Apps für Zahnärzte, Quintessenz-Verlag (2013).

ONLINE

iPhone-, iPod- und iPad-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Es gibt Apps, die auch in der Zahnmedizin **Anleitungen zur Selbsthilfe** geben sollen. Manche davon sind gar nicht schlecht gemacht.

Text und Bilder: Andreas Filippi

Wussten Sie, dass man die Sprache des iPhone teilweise auf Schweizerdeutsch umstellen kann? Wusste ich auch nicht (danke, Mauro). Und das geht so: *Einstellungen* öffnen, *Allgemein* auswählen, zu *Sprache und Region* scrollen und dort unter *Sprache hinzufügen* «Schwizertüütsch» (aus Basler Sicht etwas mysteriös geschrieben, steht aber in Wikipedia auch so drin) auswählen (Abb. 1). Dann noch Schweizerdeutsch *als bevorzugte Sprache wählen* und schon werden im Betriebssystem Dinge wie Datum oder Wochentag entsprechend anders dargestellt (Abb. 2).

Manche Apps sollen Patienten in der Weiterführung einer zahnärztlichen Therapie oder Prophylaxe zu Hause oder am Arbeitsplatz unterstützen. Das ist auch durchaus sinnvoll, da viele Informationen, die man dem Patienten versucht hat mündlich mitzugeben, zu Hause nicht mehr vollständig abrufbar sind und somit auch nicht oder falsch umgesetzt werden. Informationsblätter können hier Abhilfe leisten, aber eben auch Apps.

Teil 13 – Apps zur Weiterführung einer Behandlung zu Hause oder am Arbeitsplatz

Nach einem Zahnunfall sind Patienten oft durch die Fülle an Informationen überfordert – zu gross war die Anspannung auf dem Weg zum Zahnarzt und umso grösser ist meist die Erleichterung auf dem Weg nach Hause. Insbesondere nach parodontalen Verletzungen wie Intrusionen oder lateralen Dislokationen ist es sowohl im Milch- als auch im bleibenden Gebiss wichtig, eine normale Mundhygiene aufrechtzuerhalten und nicht nur Weiches oder gar Klebriges zu essen. Wenn man das als Zahnarzt nicht sehr deutlich kommuniziert, machen Eltern und Patienten exakt das Gegenteil. Die Folgen können lokale Wundheilungsverzögerungen und eine Verhinderung des initialen dentogingivalen Verschlusses sein. Beides ist zu vermeiden. Apps für Zahnärzte beinhalten diese Informationen zwar schon (*Accident*, Teil 2 dieser Kolumne, Abb. 3), der Patient bekommt das aber nicht mit. Die App *Dental Trauma* ist daher aus Sicht des Autors primär für Eltern oder Patienten konzipiert worden



Abb. 1: Einstellung der Sprache...



Abb. 2: ...und das Ergebnis



Abb. 3: *Accident*: Hinweise auf die Mundhygiene

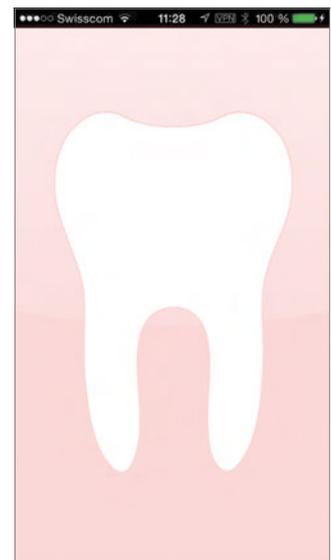


Abb. 4: *Dental Trauma*: Startbildschirm

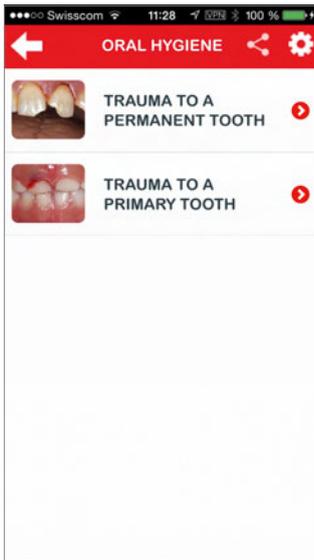


Abb. 5: Dental Trauma: Unterteilung in Verletzungen von Milch- und von bleibenden Zähnen



Abb. 6: Dental Trauma: Auswahlmöglichkeiten für Eltern und Patienten

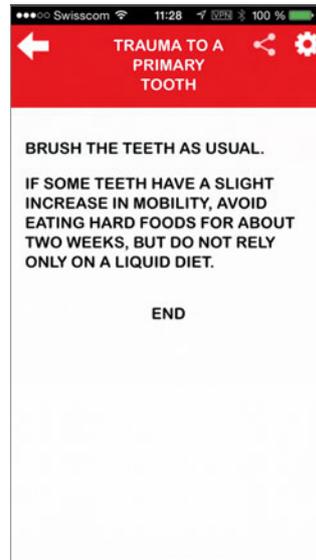


Abb. 7: Dental Trauma: Informationen zur Mundhygiene...

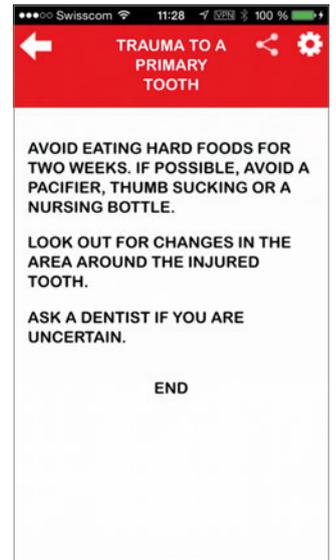


Abb. 8: Dental Trauma: ...und zur Ernährung nach Zahnunfall

(Abb. 4), auch wenn sie inzwischen mehr als nur einen symbolischen Preis kostet, und das obwohl der Inhalt nicht wirklich erweitert wurde. Unterschieden wird immer zwischen Milchzähnen und bleibenden Zähnen (Abb. 5). Auch wenn aus schweizerischer Sicht nicht alles Inhaltliche gefällt (die Empfehlungen orientieren sich an den Guidelines der IADT und sind für alle Länder konzipiert worden – die Folge sind teilweise erhebliche Kompromisse), werden doch kurze und deutliche Hinweise dazu gegeben, was nach einem Zahnunfall bezüglich Ernährung und Zahnpflege zu beachten ist (Abb. 6–8). Eine App aus einem anderen Bereich der Zahnmedizin ist *Bruxismus Selbstbehandlung*. Viele Menschen leiden unter funktionellen Störungen im Bereich von Kiefergelenk und Kaumuskuatur. Ähnlich wie in der Physiotherapie oder Osteopathie auch muss der Patient über die Zahnarztbesuche hinaus zu Hause etwas tun. Die App zeigt einem betroffenen Patienten sechs kurze Übungen zur Selbstbehandlung der Kaumuskuatur (Abb. 9). Mittels Videoanleitung und eines Textes (Abb. 10), der vorgelesen wird und den man sich auch bequem als PDF-Datei zusenden lassen kann, werden alle Übungen genau gezeigt und beschrieben. Sobald man eine Übung durchgeführt hat, wird sie im Tagebuch aufgelistet (Abb. 11). Auf diese Weise erhält man einen guten Überblick über den Trainingserfolg. Im Tagebuch können zusätzlich *Reminder* eingestellt werden, damit die Übungen nicht vergessen werden. Unter der Rubrik *Allgemein* werden häufig gestellte Fragen beantwortet (Abb. 12). Und: Diese App ist kostenfrei.

Literatur

FILIPPI A: iPhone- und iPad-Apps für Zahnärzte, Quintessenz-Verlag (2013)



Abb. 9: Bruxismus Selbstbehandlung: Sechs Übungen zur MAP-Behandlung



Abb. 10: Bruxismus Selbstbehandlung: Videoanleitung



Abb. 11: Bruxismus Selbstbehandlung: Tagebuch



Abb. 12: Bruxismus Selbstbehandlung: Fragen und Antworten

iPhone-, iPod- und iPad-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Zahnärzte arbeiten oft in eher **unphysiologischer Haltung**, sind nicht selten gestresst und trinken zu wenig Wasser. Es gibt Apps, die dies verbessern können.

Text und Bilder: Andreas Filippi

Es ist in einer gut ausgelasteten Praxis oder Klinik in der Regel immer das Gleiche: Die Schlagzahl ist hoch, der Arbeitstag ist lang, man gönnt sich zu wenig Pausen, die Arbeitshaltung ist nicht gerade schonend und die Ernährung auch nicht immer die gesündeste. Es gibt Apps, die hier – wenn man sie denn verwendet – einen positiven Einfluss nehmen können.

Teil 14 – Apps zum persönlichen Ausgleich

Viele Menschen trinken zu wenig Wasser. Dies gilt nicht nur für ältere Menschen, sondern auch für viele jüngere. Abends stellt man dann, vielleicht erst auf Nachfrage, fest, dass man mal wieder zu wenig Wasser getrunken hat. Subjektiv hatte man am Tag nicht das Gefühl, hat sich vielleicht einiges an koffein- und/oder zuckerhaltiger Flüssigkeit eingefüllt, die aber leider das Wasser nicht ersetzen. Und dann wundert man sich über trockene und/oder juckende Haut, über früh einsetzende Faltenbildung, über Probleme bei der Verdauung, über Mundgeruch

und vieles andere mehr. Eine App, welche die Motivation, immer zwischendurch mal ein Glas Wasser zu trinken, erhöhen soll, ist *MyWater*. Die App ist gratis, sehr schlank gemacht aber trotzdem (oder gerade deshalb) optisch ansprechend. Man wählt die Menge Wasser aus, die man am Tag trinken möchte (Tagesziel) und wählt danach das Volumen des Trinkgefäßes, aus dem man im Büro, in der Praxis oder zu Hause in der Regel trinkt (Abb.1 und 2). Nach jedem Glas, das man getrunken hat, wischt man mit dem Finger auf dem Display von unten nach oben und das Glas füllt sich mit dem Volumen, welches man soeben getrunken hat (Abb. 3 und 4). Wenn man es nicht schafft, von selber daran zu denken, kann man sich auch per Signalton oder Vibrationsalarm zu frei einstellbaren Uhrzeiten daran erinnern lassen, dass es mal wieder Zeit für ein Glas Wasser ist. Eine sehr gute App, die genau macht, was sie soll. Der Vormittag war anstrengend, die Mittagspause ist kurz, und man kommt vor lauter Administration nicht wirklich zur



Abb. 1: MyWater: Einstellmöglichkeiten



Abb. 2: MyWater: Auswahl der verwendeten Gläser



Abb. 3: MyWater: leeres Glas am Anfang des Tages...

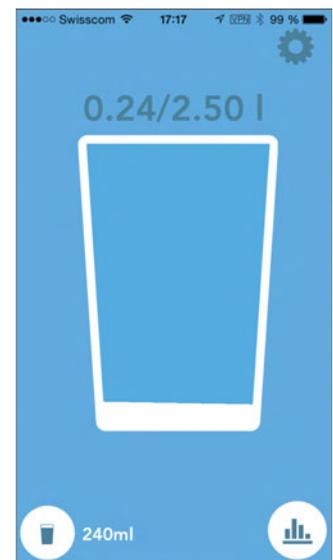


Abb. 4: MyWater: ...welches man durch Wischen nach jedem Trinken füllt



Abb. 5: Entspannung: Kurzprogramm Progressive Relaxation



Abb. 6: Entspannung: weitere erhältliche Entspannungsprogramme



Abb. 7: Entspannung: Hintergrundinformationen

Ruhe. Hier kann vielleicht eine App helfen, zum Beispiel *Entspannung*. Sie enthält einen kostenfreien Appetizer (*Kurzprogramm Progressive Relaxation*, Abb. 5). Weitere Audiofiles sind kostenpflichtig (Abb. 6). Hinsetzen, Kopfhörer aufsetzen und versuchen, sich entspannen zu lassen. Der Zeitaufwand ist gering, den Effekt muss jeder für sich selber herausfinden und bewerten. Zusätzlich sind noch ein paar Informationen zu verschiedenen Entspannungstechniken hinterlegt (Abb. 7).

Oder Sie möchten keine Ruhe in der Pause, sondern Bewegung. Hier können Apps wie *Seven* (Sieben Minuten Training, Abb. 8)

oder *Tägliche Trainings* helfen. Beide sind (zunächst) gratis. Sie bieten Motivation und Anleitung inklusive Timer und auf Wunsch einen Drill Instructor in einem (Art, Stimme und Strenge des Instructors wählbar). Dazu das Kurzfitnessprogramm für den Alltag mit unterschiedlichen Schwerpunkten, die dazu gekauft werden müssen, sowie ziemlich viele Motivationshilfen (Abb. 9 und 10).

Literatur

FILIPPI A: iPhone- und iPad-Apps für Zahnärzte, Quintessenz-Verlag (2013).



Abb. 8: Seven: Startbildschirm



Abb. 9: Seven: gewünschte Trainingsregion



Abb. 10: Seven: Einstellmöglichkeiten für das Trainingsziel

iPhone-, iPod- und iPad-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Nicht nur Zahnärzte, sondern die gesamte Bevölkerung leidet hin und wieder unter **erheblichen Schlafstörungen**. Ob eine App dabei helfen kann, muss jeder selber für sich herausfinden.

Text und Bilder: Andreas Filippi

So ist der Praxisalltag: Eine Gehilfin fällt überraschend für Wochen aus, der Steri oder eine Behandlungseinheit gibt spontan den Geist auf, und eine aufwändige und/oder teure Behandlung bei einem heiklen Patienten läuft überhaupt nicht so, wie sie soll. Dazu kommt noch privater, finanzieller oder gesundheitlicher Stress. Die wenigsten können sich vor dem Einschlafen von all diesen Dingen immer ganz frei machen. Die Festplatte hört nicht auf, sich zu drehen. Und der eine oder andere schafft es nur nach subjektiv endlos langer Zeit, endlich einzuschlafen. Vielleicht wacht man dann auch noch alle ein bis zwei Stunden wieder auf, und man ist am nächsten Morgen weit davon entfernt, ausgeschlafen zu sein. Insgesamt schlafen Schweizerinnen und Schweizer heute im Durchschnitt 40 Minuten weniger als noch 1983.

Es gibt unzählige seriöse Vorschläge in der entsprechenden Literatur, wie man diese Situation verbessern kann, und – weil es eben so viele Menschen in den Industrieländern betrifft – auch ebenso viele mysteriöse Tipps und Gadgets aus der Placebokiste, die man teilweise für viele Franken erwerben muss. Ob all das dem Individuum hilft, weiss man erst, wenn man es versucht hat. Es gibt mittlerweile auch einige Apps, die sich dieser Problematik angenommen haben. Auch hier gilt: Probieren geht über Studieren.

Teil 15 – Apps für den Schlaf

Es gibt heute mehrere Apps, die in Kombination mit entsprechender Hardware (iPhone, Armband, Unterlage unter dem Kopfkissen u.a.m.) die Schlafphasen und des Schlafverhalten registrieren sollen. Das ist sicher alles noch weit von einem

Schlaflabor entfernt und sollte auch nicht darüber hinwegtäuschen, dass man bei anhaltenden schweren Schlafstörungen einen Hausarzt oder Schlafmediziner aufsuchen sollte. Es kann aber überraschende Einblicke in den eigenen Schlaf geben.

Eine dieser Apps ist *Sleep Better* (Abb.1). Die bisher kostenfreie App installiert man auf seinem iPhone, welches man dann in der Nacht auf die Matratze legt. Durch die Bewegungssensoren im iPhone werden Schlafdauer, Schlafzyklen und Schlaffeffizienz registriert (Abb. 2 und 3). Mögliche Einflüsse auf den Schlaf wie Kaffee- oder Alkoholkonsum sowie sportliche Aktivität am Vortag können eingegeben werden (Abb. 4). Bei konsequenter Buchführung über eine gewisse Zeit lassen sich so vielleicht Rückschlüsse auf den Einfluss der genannten Faktoren auf Einschlafzeit,

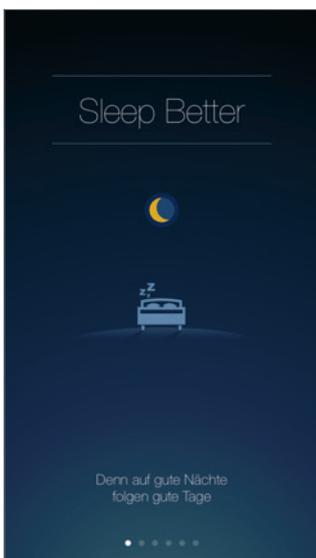


Abb. 1: *Sleep Better*: Startbildschirm

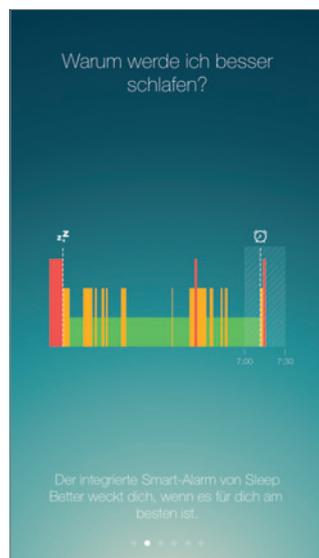


Abb. 2: *Sleep Better*: Darstellung von Einschlafzeit und Schlafphasen

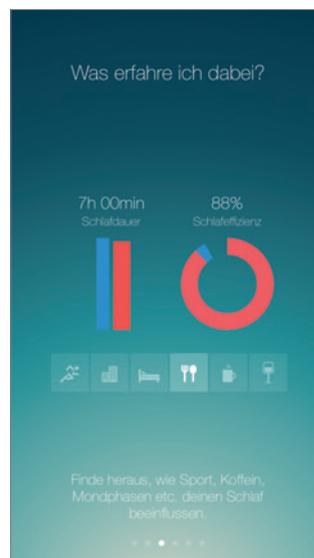
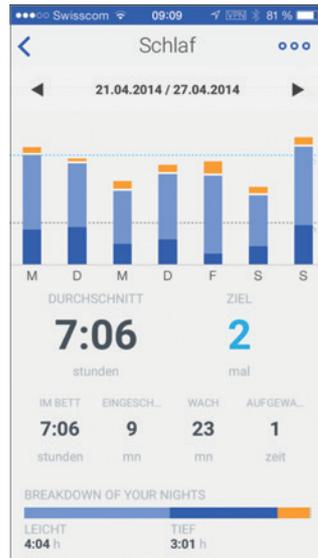
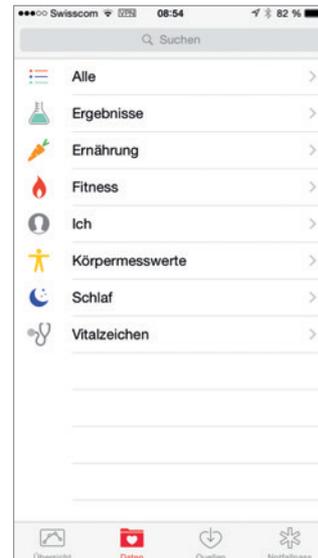


Abb. 3: *Sleep Better*: Darstellung von Schlafdauer und Schlaffeffizienz



Abb. 4: *Sleep Better*: Möglichkeit zur Eingabe von Einflussfaktoren

Abb. 5: *Withings*: StartbildschirmAbb. 6: *Withings*: quantitative und qualitative Darstellung einer SchlafwocheAbb. 7: *Health*: Verwaltungsmöglichkeit für sämtliche gesundheitsbezogenen Daten

Schlafphasen und Schlafdauer ziehen. Als Zusatzmodul gibt es sogar eine Mondphasenanalyse, was den einen oder anderen ansprechen dürfte. Hierfür muss jedoch die kostenpflichtige Vollversion freigeschaltet werden. Eine ähnliche App ist *Withings* (Abb. 5, siehe auch Teil 9 der Kolumne). In Kombination mit dem nur acht Gramm schweren Fitness-Tracker, den man mit einem Armband in der Nacht trägt, können Einschlafdauer, nächtliches Aufwachen, die Schlafdauer insgesamt und die Schlafphasen gemessen werden (Abb. 6). Die Daten werden am nächsten Tag via Bluetooth mit der

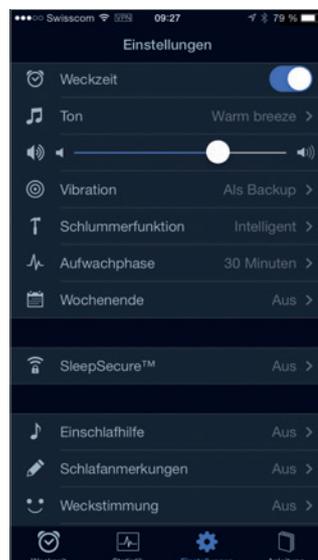
App synchronisiert, wo das persönliche Schlafverhalten beobachtet werden kann. Seit iOS 8 gibt es die Apple-eigene App *Health*, in der sämtliche gesundheitsbezogenen Daten zentral verwaltet werden können, unter anderem auch alle über den Schlaf erhobenen Daten (Abb. 7).

Eine dritte App zu diesem Thema ist *Sleep Cycle*. Nach entsprechender Instruktion (Abb. 8) wird das iPhone auf die Matratze gelegt. Neben einer netten Einschlafhilfe, die bei Bedarf gestartet werden kann (Abb. 9), werden hier nicht nur die Schlafphasen registriert, sondern die

App enthält noch eine spezielle Weckfunktion: Der Benutzer gibt den Zeitraum ein, in dem er geweckt werden möchte (Abb. 10), und die App wählt innerhalb dieser Zeit eine möglichst leichte Schlafphase, die das Aufwachen und Aufstehen erleichtern soll. Und für alle, die Mühe mit WLAN-Umgebungen oder Funkverbindungen im Bett oder neben dem Kopf haben: Alle diese Apps funktionieren auch im Flugmodus des iPhone.

Literatur

FILIPPI A: iPhone- und iPad-Apps für Zahnärzte, Quintessenz-Verlag (2013).

Abb. 8: *Sleep Cycle*: Instruktionen vor dem StartAbb. 9: *Sleep Cycle*: EinstellmöglichkeitenAbb. 10: *Sleep Cycle*: Einstellung des Aufwachzeitfensters

iPhone-, iPod- und iPad-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Der Autor dieser Kolumne wollte nie über **Games für iPhone, iPod oder iPad** schreiben. Aber jetzt muss er.

Text und Bilder: Andreas Filippi

Haben Sie Kinder, die älter als zwei Jahre und jünger als 20 Jahre sind? Dann kennen Sie vermutlich alle Spiele, die momentan auf Smartphones oder Spielkonsolen mega angesagt sind. Und dann muss ich Ihnen auch nichts über *Minecraft*, *Temple Run*, *Islands*, *Hay Day*, *daWindci*, *100 Doors*, *Sims*, *Where is my water*, *Threes* oder *GTA5* erzählen. Alle diese Spiele sind für die jeweils empfohlene Altersgruppe exzellent gemacht und (mit Ausnahme von *GTA5*) auch für besorgte Akademikereltern sozial und didaktisch akzeptabel. Daneben gibt es für die Nostalgiker unter uns auch praktisch alle alten Atari-, Commodore-64- und sonstigen Spiele als App-Adaptation, sei es *Space Invaders*, *Sokoban*, *PacMan* oder *Leisure Suit Larry*. Aber es gibt erstaunli-

cherweise auch auffallend viele Zahnarztspiele, sodass es Zeit wird, einmal einen Blick auf diese zu werfen. Um es gleich vorweg zu nehmen: Die meisten dieser Apps sind nicht wirklich gut, oft auch gegen Zahnärzte gerichtet, in der Regel grafisch nicht gut gemacht und primär für Kinder gedacht.

Teil 16 – Apps als Spiele

Eine Game-App mit zahnärztlichem Inhalt ist *My Little Dentist* (Abb. 1). Die virtuellen Patienten haben eine hohen Behandlungsbedarf, und mit dem zur Verfügung gestellten Equipment kann man nun versuchen, von der Zahnreinigung bis hin zur Rekonstruktion die Mundhöhle zu sanieren (Abb. 2). Das

geht schneller als im richtigen Leben.

Ähnliche Apps sind *Härtester Zahnarzt Ever* (Abb. 3), *Virtuelle Zahnarztoperation* (Abb. 4 bis 6) und *Beauty Dentist* (Abb. 7 bis 9). All diese Apps simulieren eine mehr oder weniger originelle Behandlungssituation und stellen mehr oder weniger diagnostische Tools und therapeutisch wirksame Instrumente zur Verfügung. Und wem das alles zu nervig ist, dem bleibt zur Beruhigung noch das *ZahnXylophon* zum Musizieren (Abb. 10).

Literatur

FILIPPI A: iPhone- und iPad-Apps für Zahnärzte, Quintessenz-Verlag (2013)



Abb. 1: *My Little Dentist*: Startbildschirm



Abb. 2: *My Little Dentist*: Behandlungsbedarf und -instrumente

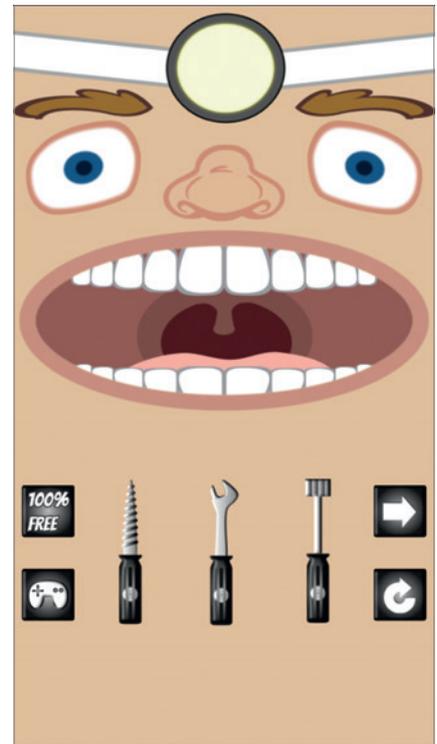


Abb. 3: *Härtester Zahnarzt Ever*: eher die Instrumente einer Autowerkstatt



Abb. 4: Virtuelle Zahnarztoperation: Startbildschirm

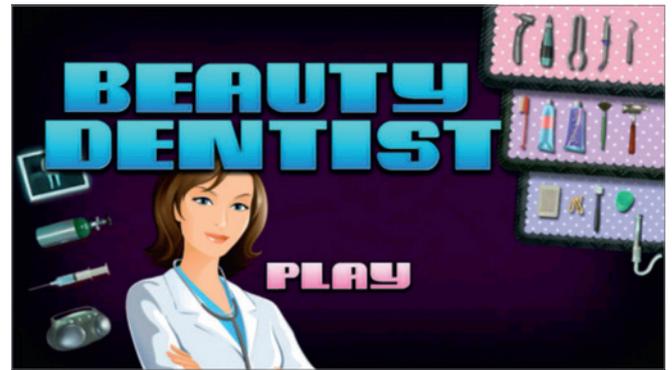


Abb. 7: Beauty Dentist: Startbildschirm

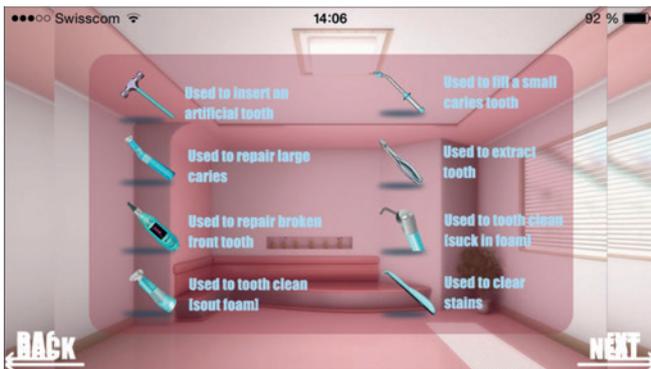


Abb. 5: Virtuelle Zahnarztoperation: Instrumente und deren Erklärung



Abb. 8: Beauty Dentist: Auswahl der Diagnostika und Therapeutika

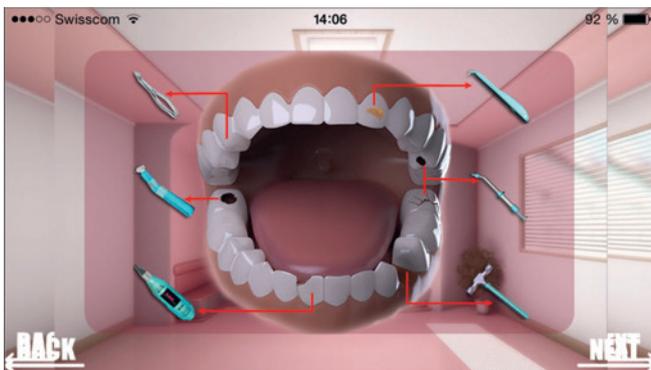


Abb. 6: Virtuelle Zahnarztoperation: Welches Instrument passt zu welcher Erkrankung?

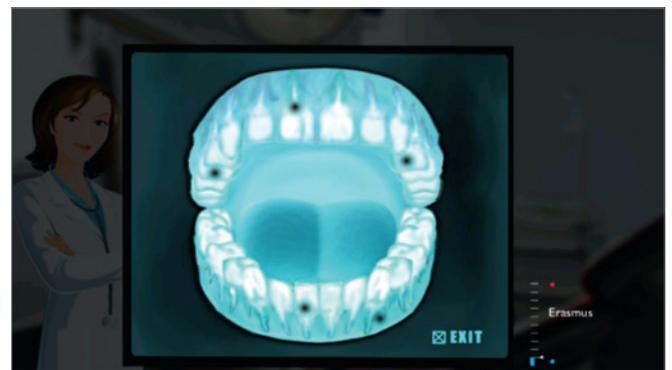


Abb. 9: Beauty Dentist: radiologischer Befund

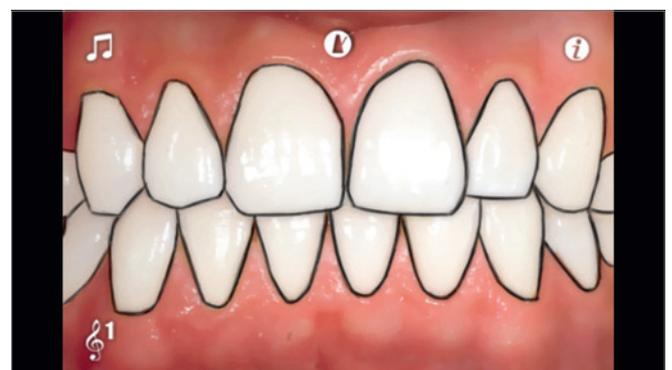


Abb. 10: ZahnXylophon: Startbildschirm

ONLINE

iPhone-, iPod- und iPad-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Tippen Sie noch auf Ihrem SmartPhone oder **diktieren Sie schon?** Es gibt nämlich gute Möglichkeiten dafür.

Text und Bilder: Andreas Filippi

Das Warten auf das iPhone 6S beginnt. In der Regel verändert Apple das Gehäuse des iPhone nur alle zwei Jahre. Die jeweiligen Zwischenmodelle (mit dem Kürzel «S») bekommen fast das gleiche Gehäuse – es gibt lediglich kleine Anpassungen. Ein typisches Beispiel hierfür war die Veränderung der Farbe des ganz schwarzen iPhone 5 in anodisiertes Grau beim 5S, da sich die schwarze Farbe an den Kanten rasch abnutzte. Diese Anpassung könnte beim iPhone 6S eine interne Verstärkung des Gehäuses sein, um möglichen Verbiegungen besser vorzubeugen. «Das S steht für Speed», sagte Steve Jobs zum iPhone 3GS. Beim iPhone 4S stand es für

«Siri» und beim iPhone 5S für «Security». Das aktuelle iPad könnte vermuten lassen, dass Apple dem iPhone 6S erstmals seit 2012 wieder deutlich mehr Arbeitsspeicher verpasst. In der Zwischenzeit beschäftigen wir uns mit Apps zum Diktieren.

Teil 17 – Apps zum Diktieren

Es gibt heute zahlreiche mehr oder weniger kostenfreie Apps wie *Dictate + Connect Free*, *Voice Dictation*, *Dictaphone*, *Voice Sekretärin*, *Diktiert Alles*, *Voice Assistant Dictate on the go* oder *Voice Plus* (Abb. 1–4), die durchaus gut funktionieren und praktisch alle Eingabemasken – von der E-Mail bis

zum Tweet – durch akustische Eingabe ausfüllen können oder auch Audiofiles archivieren und versenden können. Es spricht grundsätzlich nichts dagegen, diese Apps zu verwenden. Warum aber nicht die bereits in iOS8 vorhandenen Tools nutzen? Sprachnachrichten kann man nämlich auch ohne zusätzliche Apps erstellen. Dies geht sowohl mit dem sensationellen *Siri*, dem wir einen eigenen Beitrag in der nächsten Ausgabe widmen müssen, als auch via *iMessage* (Abb. 5). Statt einzutippen rechts des Eingabefeldes das grau unterlegte Mikrofon drücken, gedrückt halten und die Nachricht aufsprechen (Abb. 6). Nach Ende der Auf-

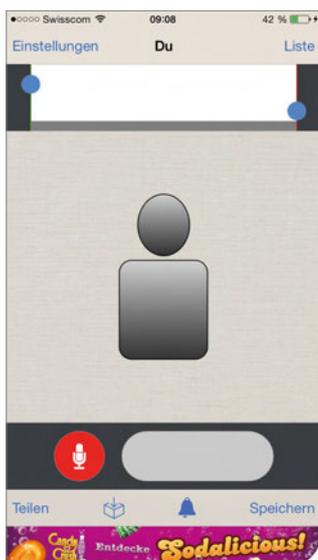


Abb. 1: Voice Plus: Startbildschirm



Abb. 2: Voice Plus: Aufnahme eines Audio-Files



Abb. 3: Voice Plus: kleine Möglichkeiten der Nachbearbeitung



Abb. 4: Voice Plus: abspeichern der bearbeiteten Aufnahme



Abb. 5: iMessage: Eingabemaske



Abb. 6: iMessage: nach dem Ende der Aufnahme



Abb. 7: iMessage: Die Aufnahme wurde versandt.

nahme durch Loslassen der Mikrofontaste erscheint rechts ein grosses und grau hinterlegtes Feld: das Play-Zeichen lässt die Aufnahme noch einmal ablaufen, das Delete-(X-)Zeichen löscht die Aufnahme, und durch Wischen des Pfeils nach oben wird die Voice-Message verschickt (Abb. 6 und 7).

Eine nette und interessante App in diesem Zusammenhang ist *Voice Äpp* (Abb. 8). Das

«Ä» ist nicht etwa ein Tippfehler, sondern von den Autoren so gewollt, die Sprachwissenschaftler der Universitäten Zürich und Genf sind. Die App erkennt mittels automatischer Spracherkennung, wie Ihre Stimme wahrgenommen wird, wie hoch oder wie schnell sie ist (Abb. 9). Dies hängt offenbar von Faktoren wie Alter, Geschlecht und dem jeweiligen Kanton ab (Abb. 10). Neben der Möglich-

keit der Dialekterkennung gibt es noch Informationen über die geografische Verteilung der Verwendung einzelner Wörter in der Schweiz (Abb. 11). Eine schön gemachte, bisher kostenfreie App mit wissenschaftlichem Hintergrund.

Literatur

FILIPPI A: iPhone- und iPad-Apps für Zahnärzte, Quintessenz-Verlag (2013).

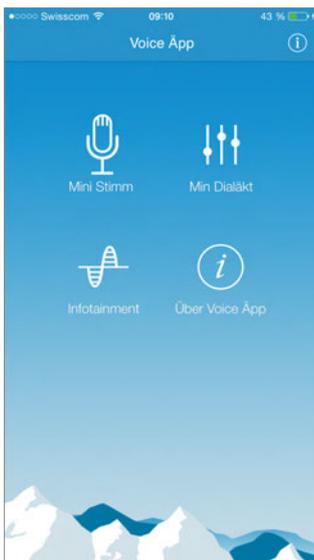


Abb. 8: *Voice Äpp*: Startbildschirm

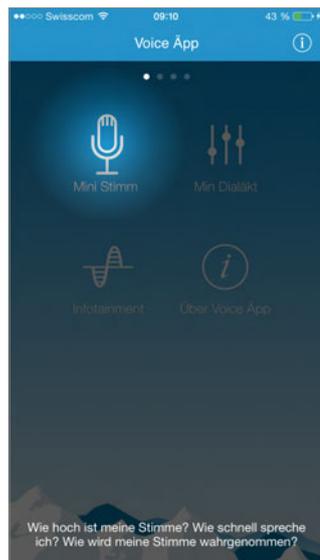


Abb. 9: *Voice Äpp*: Analyse der eigenen Stimme

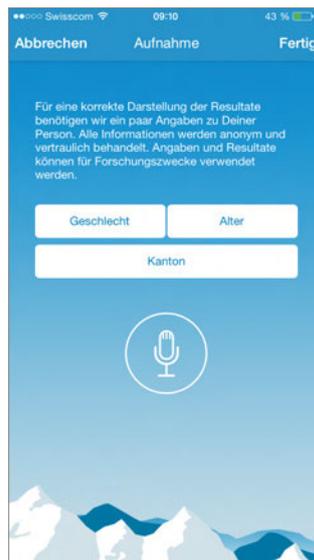


Abb. 10: *Voice Äpp*: Eingabe relevanter Daten für die Stimmanalyse



Abb. 11: *Voice Äpp*: geografische Verteilung einzelner Ausdrücke

iPhone-, iPod- und iPad-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Haben Sie schon **alle Möglichkeiten von Siri** genutzt? Dann sollten Sie jetzt damit beginnen.

Text und Bilder: Andreas Filippi

In der letzten Ausgabe haben wir uns mit Apps zum Diktieren beschäftigt. Heute soll es nur um *Siri* gehen.

Teil 18 – Siri

Der sprachgesteuerte Assistent *Siri* steht seit dem iPhone 4S bzw. dem iPad 2 und ab iOS 6 zur Verfügung. Seit iOS 7 kann im Einstellungsmenü für *Siri* wahlweise eine männliche oder weibliche Stimme gewählt werden (Abb. 1). Der Autor ist immer wieder überrascht, wie wenige Personen in seinem Umfeld *Siri* benutzen – und sei es nur zum Diktieren einer E-Mail oder SMS. Dies ist in jedem Fall erheblich schneller, als es mit den Fingern auch für Geübte möglich ist. Um jedoch (fast) fehlerfreie Ergebnisse zu bekommen, sind ein paar Regeln zu befolgen.

Um einen Text zu diktieren, klicken Sie neben der Tastatur von SMS- oder E-Mail-Eingabefeld auf das Mikrophon-symbol und beginnen zu sprechen (Abb. 2). Sagen Sie «neue Zeile» oder «neuer Absatz», um den Text zu formatieren, ebenso wie «Punkt», «Komma», «Klammer auf/zu» und «Fragezeichen», u. v. a. Standardsymbole (Prozent, Dollar etc.) werden als Symbol dargestellt. Wenn man den Befehl «gross» vor einem Wort spricht, erzwingt man dessen Grossschreibung, mit «alles gross» wird das gesamte Wort in Grossbuchstaben geschrieben. Möchte man eine Zahl als Ziffer schreiben, sagt man vor der Zahl «Ziffer». Man kann etwa 30 Sekunden jeweils am Stück diktieren. Danach bricht die Aufnahme automatisch ab und wandelt Gesagtes in Geschriebenes um. Dann erst kann es weitergehen. Ist das Diktat beendet, klicken Sie unten auf «Fertig». Nun wird das Gesagte nach kurzer Ladezeit als Text eingefügt. Überprüfen Sie immer, ob auch alle Wörter richtig erkannt worden sind (Abb. 3).

Neben der Spracheingabe von Nachrichten kann man darüber hinaus praktisch alle Funktionen des iPhone mit der Stimme steuern, und das ohne das iPhone oder iPad berühren zu müssen! Testen Sie das bitte unbedingt – das funktioniert wirklich unglaublich gut (allerdings bisher nur, wenn das iPhone am Ladekabel hängt – hier hoffen wir mal auf das iPhone 6S). Zunächst müssen Sie dafür in den Einstellungen (Einstellungen: Allgemein: *Siri*) diese Funktion erlauben (Abb. 4). Danach können Sie *Siri* mit dem Zuruf «Hey *Siri*» aktivieren und entsprechende Aufträge erteilen. Alternativ muss man die Hometaste so lange gedrückt halten, bis ein Doppelton zu hören ist. Dann die Hometaste loslassen und den Auftrag formulieren. In jedem

Fall braucht *Siri* eine WLAN- oder Internetverbindung. Beginnen Sie nach dem Erklängen des Doppeltons sofort mit dem Sprechen, sonst denkt *Siri*, Sie sind schon fertig, bevor Sie überhaupt begonnen haben. Nach der Frage oder Aufforderung quittiert *Siri* dies mit einem etwas höheren Doppelton. Im Einzelfall ist eine Präzisierung oder Bestätigung erforderlich, wozu *Siri* Sie auffordert. Diese Form des Dialogs muss etwas geübt werden. Am Ende bestätigt *Siri* immer die Ausführung («Ich habe einen Wecker auf 5.50 Uhr für dich gestellt»).

Siri kann auf Zuruf zum Beispiel einen Anruf tätigen («061 267 26 11 anrufen» oder bei gespeicherten Kontakten «Urs mobil anrufen»), eine SMS («Schreibe eine Nachricht an Karl») oder eine

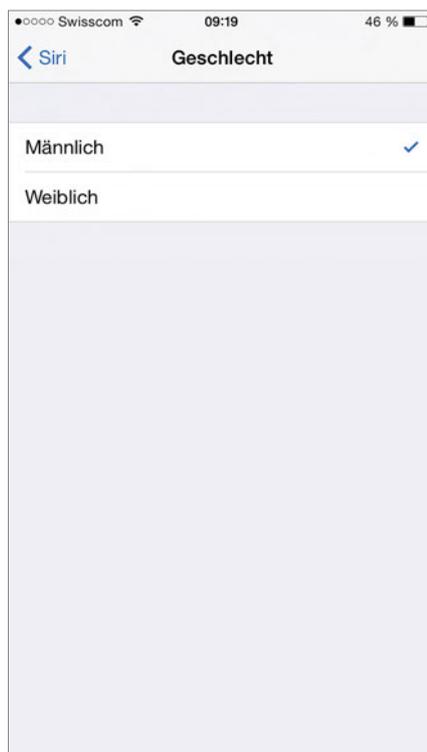


Abb. 1 *Siri*: Einstellungsmöglichkeit männliche oder weibliche Stimme

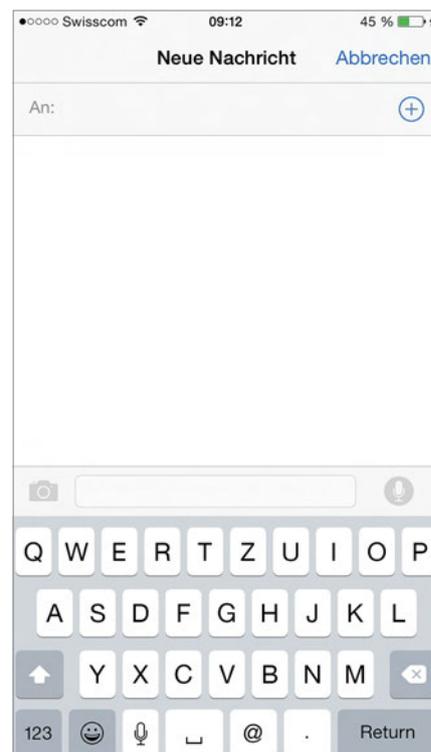


Abb. 2 *Siri*: Eingabemaske mit dem Mikrophon-symbol rechts

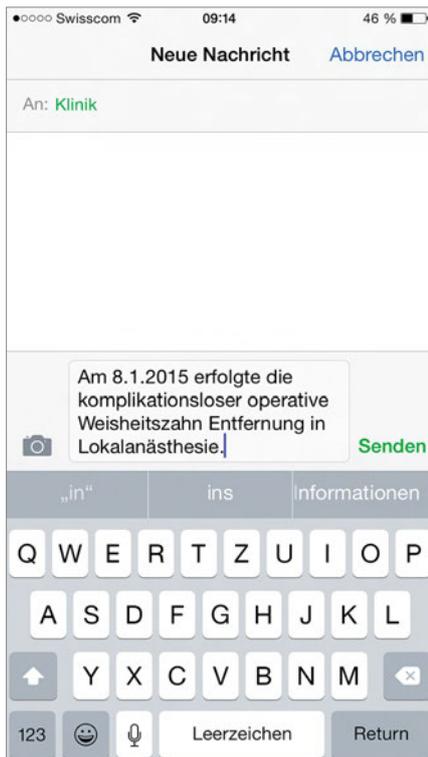


Abb. 3 Siri: Kontrolle nach der Eingabe: ein Trennungsfehler und ein Schreibfehler

E-Mail senden («Sende eine Mail an Paul»), den Wecker («Stelle einen Wecker auf Viertel vor 6» oder «Stelle den Wecker jeden Montag auf 6 Uhr») oder einen Timer stellen («Stelle den Timer auf 7 Minuten») sowie einen Termin in die Agenda eintragen («Neuer Termin am 26. Dezember um 14 Uhr Kaffee trin-



Abb. 4 Siri: Einstellung «Hey Siri» erlauben

ken bei den Eltern» oder «Mache einen Termin jeden Montag von 18.30 bis 20 Uhr, Pilates»). Siri meldet mögliche vorhandene Terminkollisionen oder kann auch auf Zuruf Termine löschen («Lösch den Termin 26. Dezember 14 Uhr»). Siri kann Erinnerungen speichern und aussprechen, Notizen schrei-

ben, ein Musikstück abspielen, die aktuelle Position auf einer Karte oder einem Stadtplan darstellen, Kinos, Restaurants («Ich habe Hunger») oder Zahnarztpraxen in der Nähe anzeigen («Zeige Zahnärzte»), ein Taxi rufen, zu einer Adresse führen («Zeige den kürzesten Weg zum Marktplatz»), eine App öffnen oder im Internet etwas suchen («Wie heisst der tiefste See der Erde?» oder «Wie hoch ist der Nanga Parbat?» oder Auskunft über das Wetter geben («Wie warm wird es morgen in Basel?»). Siri kann auch den Flugmodus oder WLAN und Bluetooth ein- oder ausschalten, den Bildschirm heller und die Musik lauter machen, ein Foto aufnehmen oder ein Video drehen. Es gibt innerhalb des eigenen Smartphones praktisch keine Grenzen, was man mit Siri alles machen, erfahren oder steuern kann. Wer wissen will, welche Befehle Siri alle beherrscht, kann einfach fragen: «Was kannst du?».

Siri kennt auch Antworten auf die wirklich wichtigen Fragen des Lebens: «Magst du mich?», «Wollen wir Freunde sein?», «Würdest du mich heiraten?», «Was bedeutet Siri?», «Wer hat dich erfunden?», «Witz!», «Wer ist deine Mutter?» oder «Habe ich eine Schwester?». Siri ist seinen Entwicklern wirklich hervorragend gelungen.

Literatur

FILIPPI A: iPhone- und iPad-Apps für Zahnärzte, Quintessenz-Verlag (2013).

ENAMELplus
HFO

Nach Dr.med.dent.
LORENZO VANINI

Vertrieb Schweiz:

BENZER - DENTAL AG ZÜRICH

Bocklerstrasse 37 • 8051 Zürich
Tel. 044 322 29 04 • Fax 044 321 10 66
info@benzerdental.ch
www.benzerdental.ch

DAS IDEALE KOMPOSIT FÜR ANSPRUCHSVOLLE RESTAURATIONEN SOWIE FÜR DEN TÄGLICHEN BEDARF (STANDARDFÜLLUNGEN, EINFACHE SCHICHTUNGEN ETC.).



Das System besteht aus fünf verschiedenen Massen, welche **die fünf Dimensionen der natürlichen Zahnfarbe** reproduzieren: Dentin, allgemeine Schmelzmassen, opaleszente Schmelzmassen, Intensiv-Schmelzmassen, Malffarben. Eine hohe Diffusion des Lichtes wie beim natürlichen Zahn erzielt der Glass-Connector, welcher die Proteinschicht zwischen Schmelz und Dentin des echten Zahnes nachbildet. Opazität, Fluoreszenz, Transluzenz und Helligkeit, Farbvarianten und Anomalien des natürlichen Zahnes werden wirklichkeitsgetreu wiedergegeben.

ENAMEL plus HFO wurde geboren aus dem kontinuierlichen Streben nach Perfektion.

iPhone-, iPod- und iPad-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Kennen Sie schon **Assistive Touch**? Eine schöne App – nicht nur für ältere oder leicht defekte iPhones, iPods und iPads.

Text und Bilder: Andreas Filippi

In der letzten Ausgabe haben wir uns mit *Siri* beschäftigt. Einer App, die mit dem aktuellen Betriebssystem mitgeliefert wird und ganz hervorragend funktioniert – wenn man einige Regeln beachtet (siehe Teil 18 dieser Kolumne). In der aktuellen Ausgabe wird eine weitere App innerhalb des aktuellen Betriebssystems vorgestellt, die deutlich unbekannter als *Siri* ist: *Assistive Touch*. Hauptindikation für die Aktivierung dieser App ist, wenn einzelne Buttons oder gewisse Buttonkombinationen (z.B. Standby, Aus, Laut, Leise) oder die Wischfunktionen des Touchscreens nach einem Sturz oder bei älteren Geräten nicht mehr gut oder gar nicht mehr funktionieren. *Assistive Touch* ist aber auch für Anwender geeignet, die lieber über die Tippfunktion des Monitors Befehle eingeben als die Buttons am Gehäuse zu benutzen.

Teil 19 – Assistive Touch

Assistive Touch wird über den Pfad «Einstellungen – Allgemein – Bedienungshilfen» aktiviert (Abb. 1). Nach Schieben des Reglers nach rechts (Abb. 2) erscheint irgendwo auf dem Monitor (meist oben links) ein neues App-Symbol mit einem grauen Rand und einem weißen Kreis in der Mitte. Dieses App-Symbol kann auf dem Monitor vollkommen frei verschoben werden, wird nicht wie alle anderen App-Symbole in einem Raster automatisch positioniert und kann nicht per Screenshot abgebildet werden (daher fehlt hier eine entsprechende Abbildung). Tippt man auf dieses Symbol, öffnet sich ein Bedienfeld (Abb. 3). Über dieses steuert

man alternativ zu Wischgesten oder den Buttons am Gehäuse zahlreiche Funktionen. So kann man alternativ *Siri*, die Mitteilungszentrale oder das Kontrollzentrum (Abb. 4) steuern und den Home-Button bedienen. Tippt man auf eines der sechs Icons, öffnen sich weitere Funktionen (Abb. 5). *Assistive Touch* funktioniert gut und macht zumindest am Anfang Spaß, auch wenn dieses Icon etwas geisterhaft ständig auf dem Monitor präsent ist, was man mögen muss. Wirklich stören tut das nicht. Die App wird dann wichtig, wenn man sich nicht von seinem älteren iPhone, iPod oder iPad trennen will, obwohl es/er nicht mehr richtig funktioniert und man trotzdem den Mut hatte, die aktuelle Software aufzuspielen.

Literatur

FILIPPI A: iPhone- und iPad-Apps für Zahnärzte, Quintessenz-Verlag (2013).



Abb. 1: *Assistive Touch*: Menü *Bedienungshilfen*, in der Mitte *Assistive Touch*



Abb. 2: *Assistive Touch*: Aktivieren der App



Abb. 3: *Assistive Touch*: Zugriff auf zahlreiche Gerätefunktionen ohne Wischgesten oder die Buttons am Gehäuse



Abb. 4: *Assistive Touch*: Zugriff auf das Kontrollzentrum

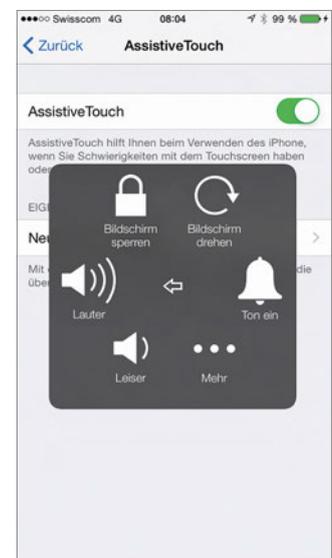


Abb. 5: *Assistive Touch*: Untermenü mit weiteren Funktionen

ONLINE

iPhone-, iPod- und iPad-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Ist der **Akku Ihres iPhone auffallend schnell leer?** Hat der Speicher zu wenig Platz für Ihre Fotos, Panoramabilder oder Videos? Ein Blick in die Systemsteuerung kann hier helfen.

Text und Bilder: Andreas Filippi

Viele Apps sind kostenfrei oder man bezahlt einen eher symbolischen Betrag (<1 Franken), was zunächst verlockend ist und die Hemmschwelle senkt, die App spontan herunterzuladen. Die meisten dieser Apps bieten dafür in der Regel aber nur einen Appetizer, schliesslich wollen die Programmierer und Hersteller Geld verdienen. Das heisst man kann lediglich wenige Funktionen nutzen, um einen ersten Eindruck zu erhalten und muss zusätzliche Beträge bezahlen, um weitere oder alle Funktionen freischalten und nutzen zu können. Gerade wenn man viele solcher Apps auf seinem iPhone, iPad oder iPod hat, kann man sich in den Einstellungen vor ungewollten Zusatzzahlungen schützen. Dies ist über den Pfad «Einstellungen – Allgemein – Einschränkungen» möglich. Dann «Einschränkungen aktivieren» und eine vierstellige Zahl wählen, die möglichst nicht die PIN (Persönliche Identifikationsnummer) zum Entsperren des iPhone/iPad/iPod sein sollte. Danach lassen sich sog. *In-App-Käufe* deaktivieren (Abb. 1). Innerhalb des Betriebssystems iOS befinden sich einige weitere, oft unbekannte Möglichkeiten, um Einfluss auf das Smartphone zu nehmen. Die hier vorgestellten haben mit der Akkuladefähigkeit und dem Speicherplatz zu tun.

Teil 20 – Batterienutzung und Speicher-verwaltung

Über den Pfad «Einstellungen – Allgemein – Benutzung» kann man einige Details über die Platzverhältnisse auf seinem iPhone herausfinden (Abb. 2). Unter Speicher verwalten wird nicht nur der belegte bzw. verfügbare Speicherplatz angezeigt, sondern auch, welche App hier wie viel Platz belegt (Abb. 3). Dies ist teilweise überraschend und hilft bei Bedarf, effizient Platz zu schaffen. Nicht mehr benötigte oder übergrosse Apps können direkt hier und ohne Umwege gelöscht werden

(Abb. 4). Ähnlich detaillierte Einblicke erhält man auch in die Batterieladefähigkeit. Unter «Einstellungen – Allgemein – Benutzung – Batterienutzung» werden nicht nur die Stand-bys und aktiven Benutzungszeiten seit dem letzten Aufladen angezeigt (Abb. 5), sondern auch, welche App in den letzten 24 Stunden oder in der letzten Woche (je nach Wahl) den meisten Strom verbraucht hat (Abb. 6). Auf diese Weise kann auch das persönliche Benutzerverhalten dargestellt werden. Die Kombination aus immer höherer Bildschirmauflösung und schlechter werdenden Augen mit zunehmendem Lebensalter macht es nicht immer einfach, auf einem iPhone-Display jeweils alle Details

innerhalb von Apps oder von geöffneten Websites sehen oder lesen zu können. Auch hier hat das Betriebssystem iOS mehrere Möglichkeiten, die Sichtbarkeit von Details oder die Lesbarkeit von Texten zu verbessern. Über den Pfad «Einstellungen – Allgemein – Bedienungshilfen» kann man Optionen wählen wie *Grösserer Text* oder *Fetter Text*, was bei SMS oder E-Mails helfen kann, aber bei Apps oder Websites das Problem nicht wirklich löst (Abb. 7). Hier hilft eher die Aktivierung von *Zoom* (Abb. 7). Das funktioniert sehr einfach und gut. Einfach mit drei Fingern (Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger – besser nicht nebeneinander sondern im Dreieck angeordnet) doppelt auf das Dis-

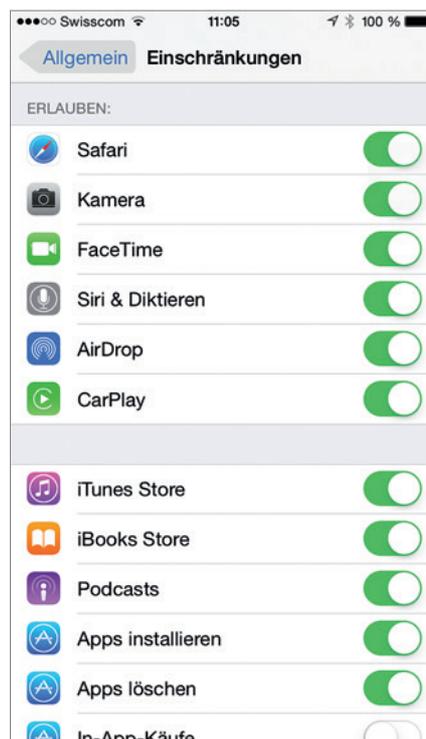


Abb. 1: *Einschränkungen*: In-App-Käufe deaktivieren (ganz unten)



Abb. 2: *Speicher*: Anzeige des benutzten und des verfügbaren Speicherplatzes

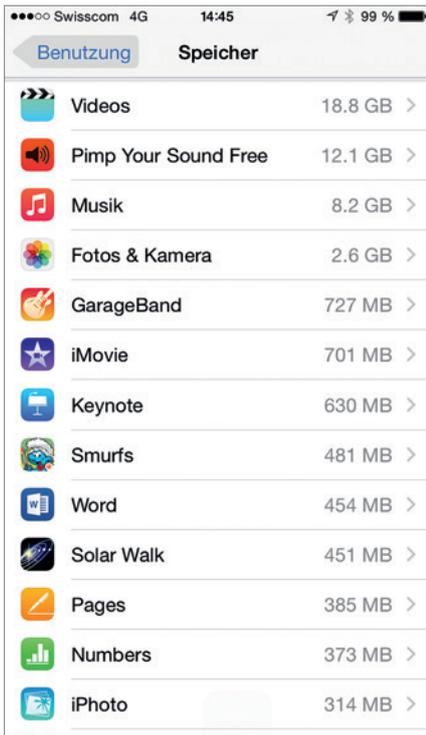


Abb. 3: Speicher: Welche App belegt wie viel Speicherplatz

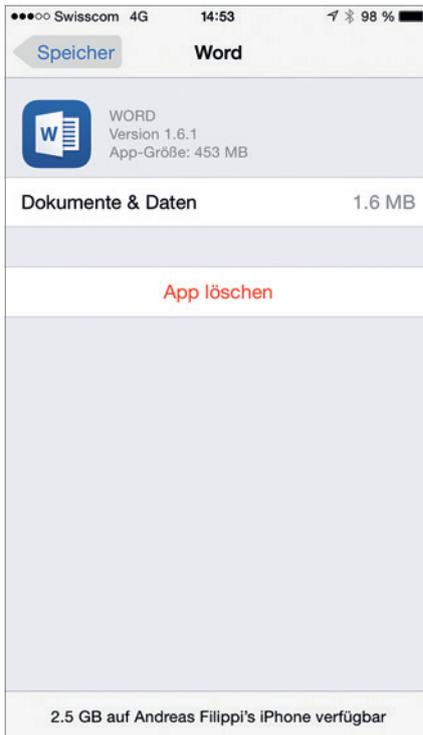


Abb. 4: Speicher: Direktes Löschen nicht mehr benötigter Apps



Abb. 5: Batterienutzung: Standby und Benutzung seit dem letzten vollständigen Aufladen

play tippen, und eine Lupenfunktion öffnet sich (Abb. 8). Sie umfasst auf Wunsch die volle Breite des Displays und kann mit den Fingern verschoben werden (Abb. 8). Durch erneutes Doppeltippen mit drei

Fingern verschwindet die Zoomfunktion so unauffällig, wie sie gekommen ist. Aufgrund der Displaygröße eignet sich diese Option vor allem für das iPhone oder den iPod Touch.

Literatur

FILIPPI A: iPhone- und iPad-Apps für Zahnärzte, Quintessenz-Verlag (2013)



Abb. 6: Batterienutzung: Verteilung des Stromverbrauchs durch benutzte Apps innerhalb von 24 Stunden oder sieben Tagen



Abb. 7: Bedienungshilfen: Verbesserung der Lesbarkeit durch die Veränderung der dargestellten Schrift oder Aktivierung der Zoomfunktion



Abb. 8: Bedienungshilfen: Zoom aktivieren und Auswahl verschiedener Optionen für die Lupe

MEDIZIN-UPDATE

iPhone-, iPod- und iPad-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Seit 2015 gibt es eine neue **App zum Thema Brustkrebs**, die auf jedes Smartphone weiblicher Benutzer gehört.

Text und Bilder: Andreas Filippi

Die Apple Watch ist seit einem halben Jahr in der Schweiz erhältlich und mit ihr bereits das zweite Betriebssystem watchOS 2. Dieses verfügt über zahlreiche integrierte und externe Apps, und es ist sehr eindrücklich, zu beobachten, wie Apple dies umgesetzt hat und wie gut das alles funktioniert. Auch der Uhrendeal mit einem Hersteller von Luxusprodukten ist sicher clever. Daneben gibt es seit September die iPhones 6S und 6S Plus mit dem sehr gut funktionierenden 3-D-Touch-Display und der wirklich hervorragenden Kamera sowie das iPad Pro, für das abzuwarten bleibt, wie gut es bei den Kunden ankommt, da es praktisch die gleiche Monitorgrösse hat wie das ebenfalls erst 2015 auf dem Markt gebrachte MacBook. Für den Autor das beste Apple-Laptop ever: An die USB-3.1-Schnitt-

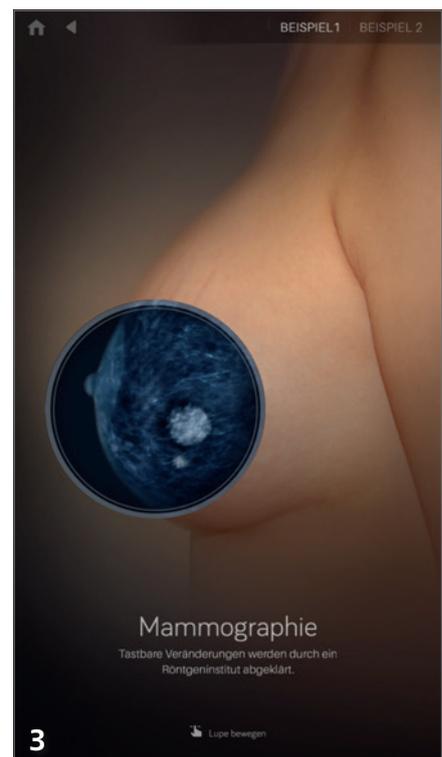
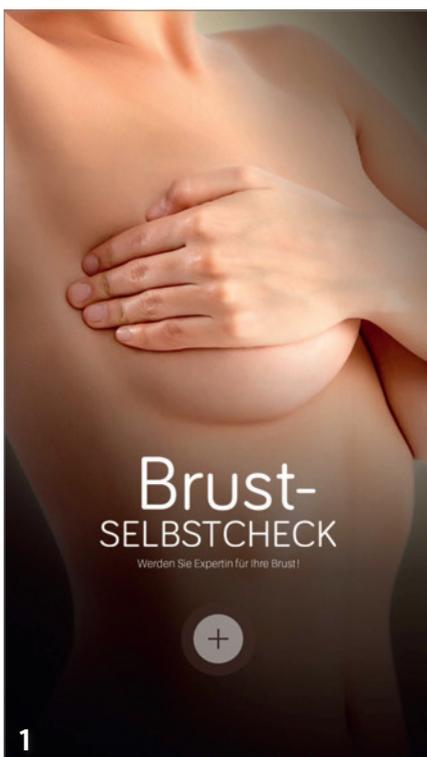
stelle und die am Anfang noch erforderlichen Adapter gewöhnt man sich sehr schnell, der Monitor ist exzellent, der Akku hält ewig, und er wiegt praktisch nichts mehr.

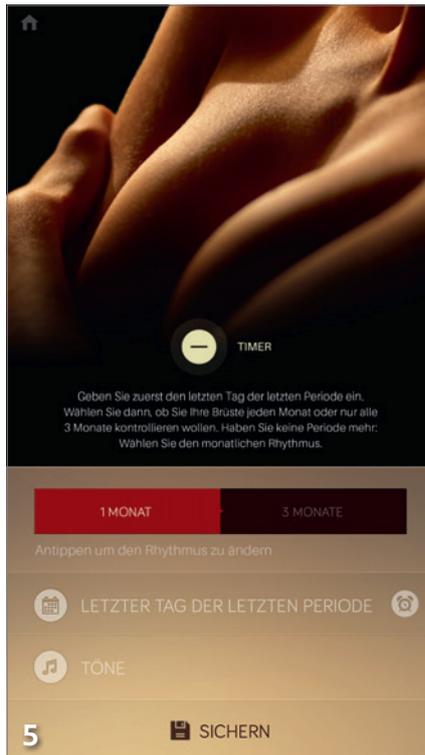
Bereits in Teil 12 dieser Kolumne (ersienen im Januar 2015) wurde über Apps berichtet, die sich mit medizinischer Vorsorge beschäftigen (Brustkrebs, Hautkrebs). In der aktuellen Ausgabe soll dieses Thema erneut aufgegriffen werden.

Teil 21 – Brustkrebsvorsorge

Das Mammakarzinom ist der häufigste maligne Tumor bei Frauen. In der Schweiz erkranken nach Angaben der Homepage der Krebsliga Schweiz (krebisliga.ch) pro Jahr etwa 5500 Frauen. Obwohl das Brustkrebsrisiko nach dem 50. Lebensjahr deutlich ansteigt, betrifft

die Krankheit auch jüngere Frauen: 20 Prozent aller Patientinnen sind zum Zeitpunkt der Diagnose jünger als 50 Jahre. Grund genug, solche Apps auf seinem iPhone oder iPad zu haben. Vor allem wenn sie gut gemacht sind. In Teil 12 dieser Kolumne wurde diesbezüglich die App «YMR» vorgestellt, die sehr gut und vor allem sehr ansprechend ist. Allerdings ist sie auf Englisch, was vielleicht nicht jeder Benutzerin zusagt. Seit 2015 gibt es eine neue Brustkrebs-App aus der Schweiz, die ebenfalls sehr gut und ansprechend gemacht ist, «Brust-Selbstcheck» (Abb. 1). Das Menü der App (Abb. 2) enthält Videos über die lokale Anatomie, Tipps für den Selbstcheck sowie Informationen über die Mammografie (Abb. 3, die Idee mit der Lupe ist sehr gut umgesetzt)





Und zum Jahresende noch etwas zum Thema Spiele: Wer zu Hause 6- bis 14-jährige Kinder hat und beim Frühstück, Mittagessen und/oder Nachtsessen Begriffe hört wie Heilerin oder Heiltrank: Das hat nichts mit Medizin zu tun (ALLE betroffenen Eltern wissen, wovon ich hier spreche, denn die Väter spielen es auch). Wenn Sie also Golem, Lavahund, Walküre, Infernoturm oder Mauernbrecher nicht mehr hören können, sollten Sie Ihren Kindern die App *The Room Two* auf deren iPods, iPads oder iPhones installieren – für den Autor das mit Abstand beste Spiel des Jahres 2015 (Abb. 6–8). Grafisch sehr gut gemacht, endlich mal kein Ego-Shooter-Spiel, Clan-Fight-Game oder Sims-Klon, sondern eine Art Schatzsuche mit vielen kleinen Aufgaben, die von Raum zu Raum immer schwerer werden. Solche Spiele können nicht kostenfrei sein: Der Programmieraufwand ist enorm hoch, und das Ergebnis kann sich wahrlich sehen lassen. Die Sprache lässt sich einstellen. In diesem Sinne: frohe Festtage und ein gesundes Jahr 2016!

und die Ultraschalluntersuchung (Abb. 4). Über einen Timer kann man sich an den Selbstcheck erinnern lassen (Abb. 5). Die kostenfreie App wurde von

der Zürcher Gruppe «*Brust-Selbstcheck*» erstellt. Genau so muss eine App sein, um von den Frauen akzeptiert und genutzt zu werden.

Literatur

FILIPPI A: iPhone- und iPad-Apps für Zahnärzte, Quintessenz-Verlag (2013).
Krebsliga Schweiz: www.krebsliga.ch/de/uber_krebs/krebsarten/brustkrebs

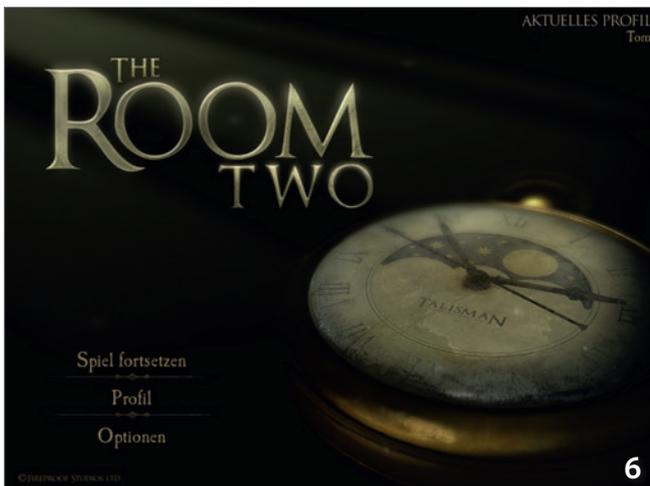


Abb. 1: *Brust-Selbstcheck*: Startbildschirm

Abb. 2: *Brust-Selbstcheck*: das Menü der App

Abb. 3: *Brust-Selbstcheck*: Darstellung einer Mammografie (mit Lupenfunktion)

Abb. 4: *Brust-Selbstcheck*: Darstellung einer Ultraschalluntersuchung

Abb. 5: *Brust-Selbstcheck*: der Timer

Abb. 6: *The Room Two*: Startbildschirm

Abb. 7: *The Room Two*: Impression 1

Abb. 8: *The Room Two*: Impression 2