

ONLINE

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

Swissness ist angesagt: Dank einer kostenlosen App kann bald jeder Schweizer lauthals mitsingen, wenn der **Schweizerpsalm** ertönt. Neben Text und Noten der Nationalhymne bietet sie sogar eine Karaoke-Version.

Text und Bilder: Andreas Filippi

Weinachten ist vorbei, alle haben inzwischen das neue iPhone 7 oder 7S; selbstverständlich in wunderschönem Jet Black (Diamantschwarz), zusammen mit den sehr coolen AirPods und der noch cooleren Ladebox, wo sie bis zu 24 Stunden Laufzeit *kabellos* geladen werden können und wo sich nicht nur die Kopfhörer beim Öffnen der Box selbstständig mit dem iPhone verbinden, sondern wo man auch Siri nach dem Ladezustand der AirPods fragen kann. Genau so muss das alles heute sein.

Wir blicken noch einmal zurück auf die Fussballeuropameisterschaft 2016 in Frankreich. Frage: Was haben die Nationalhymnen von Spanien und der Schweiz gemeinsam? Antwort: Keiner singt sie mit. Wie peinlich, der europäischen Öffentlichkeit zu

zeigen, wie wenig man offensichtlich hinter dem Land steht, für das man spielt. Und für alle, die das nicht wissen: Damit sind nicht die Spanier gemeint, denn deren Nationalhymne hat als einzige keinen Text. Bei den Franzosen und Italienern aber auch bei Wales und Island hat hingegen JEDER mitgesungen. Nun: Nach der EM ist vor der WM-Qualifikation. Und dafür gibt es eine sensationelle App: *Schweizer Nationalhymne – Schweizer Psalm*.

Teil 33 – Die Schweizer Nationalhymne

Schweizer Nationalhymne – Schweizer Psalm (Abb. 1) ist eine kostenfreie App, welche dem Anwender genau diese beibringen soll (und kann). Praktisch jedes Land auf dem Globus hat inzwi-

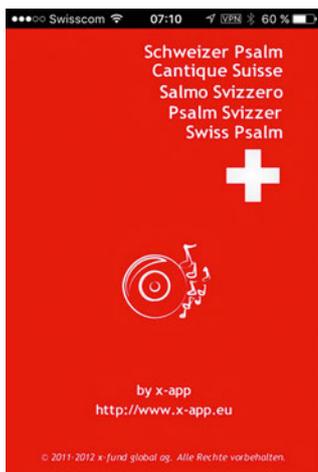


Abb. 1: *Schweizer Nationalhymne – Schweizer Psalm*: Startbildschirm

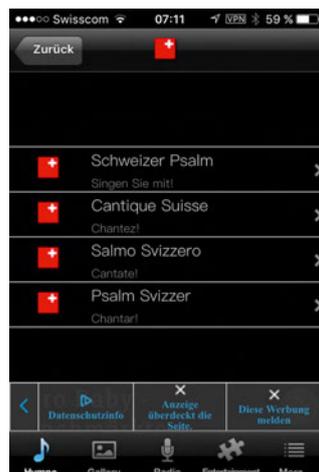


Abb. 2: *Schweizer Nationalhymne – Schweizer Psalm*: Auswahl der vier Landessprachen

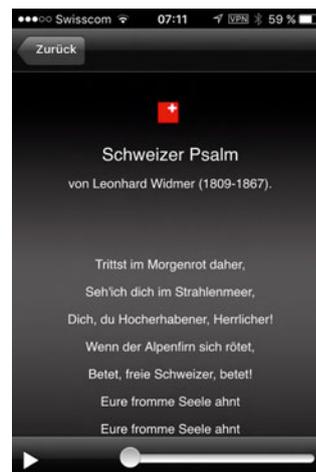


Abb. 3: *Schweizer Nationalhymne – Schweizer Psalm*: Text mit Playtaste



Abb. 4: *Schweizer Nationalhymne – Schweizer Psalm*: Karaoke-Funktion

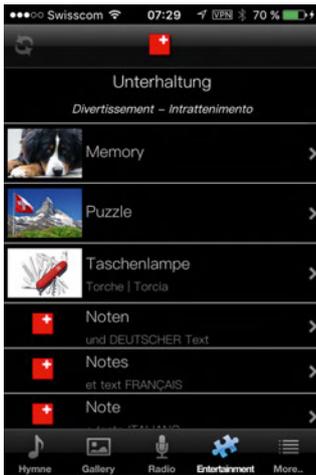


Abb. 5: Schweizer Nationalhymne – Schweizer Psalm: Menü Unterhaltung



Abb. 6: Schweizer Nationalhymne – Schweizer Psalm: Schweizer Memory



Abb. 7: Schweizer Nationalhymne – Schweizer Psalm: Matterhorn-Puzzle

schen eine solche App (die App *Deutsche Nationalhymne* wurde überraschenderweise von der gleichen Schweizer Firma erstellt und ist identisch aufgebaut). Für die Schweiz wählt man zunächst zwischen den vier Landessprachen (Abb. 2) und bekommt dann den jeweiligen Text dargestellt (Abb. 3). Cool ist die Karaoke-Version: Tippt man unten auf Play (Abb. 3) wird die Melodie der Nationalhymne gespielt und man wird zum Mitsingen durch den Text geführt (Abb. 4). Das funktioniert richtig gut und regt definitiv zum Mitsingen an. So muss das heute sein.

Daneben gibt es noch ein wenig Swissness: Tippt man unten auf Entertainment (Abb. 5) findet man für Smartphone-Monitore ein viel zu kleines Memory mit Schweizer Motiven

(Abb. 6), ein überflüssiges Kleinkinder-Puzzle des Matterhorns (Abb. 7) und eine vollkommen unsinnige Taschenlampe (Abb. 8). Dieser Ballast macht die App schlechter als sie sein müsste. Denn sie enthält neben Text und Musik auch noch die Noten des Schweizer Psalms für Musiker (Abb. 9). Nett hingegen sind die vielen verschiedenen Schweizer Radiosender, in die man normalerweise so nicht hineinhören würde (Abb. 10).

Literatur

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



Abb. 8: Schweizer Nationalhymne – Schweizer Psalm: Taschenlampe



Abb. 9: Schweizer Nationalhymne – Schweizer Psalm: Text und Noten



Abb. 10: Schweizer Nationalhymne – Schweizer Psalm: Radiosender der Schweiz

ONLINE

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

Gelegentlich führen neue Apps zu einem regelrechten Hype, der allerdings schnell wieder abflaut. Andere Apps sind Dauerbrenner und auch wirklich sinnvoll. Zum Beispiel eine App, die **das richtige Vorgehen in einem Notfall** zeigt.

Text und Bilder: Prof. Andreas Filippi

In der Regel bleibt es von der breiten Öffentlichkeit unbemerkt, wenn eine neue App auf den Markt kommt. Anders war dies im Juli 2016, als ein weltweiter Hype ausbrach um *Pokémon GO*. Und wie bei allen Hypes macht es Sinn, sich erst mal sechs Monate zurückzulehnen und abzuwarten. Pokémon? Da war doch was. Bereits 1996 hatte Nintendo das Game für den Gameboy entwickelt. 1998 kam der erste Film in die Kinos (der in Einzelfällen zu epileptischen Anfällen führte) und

20 Jahre später nun die App. Was sich gut verkauft hat, kommt bekanntlich wieder, und Ende der 90er-Jahre ist tatsächlich eine ganze Generation mit Pikachu (mit Jööö-Faktor), Quajutsu, Arceus, Mew und Kollegen aufgewachsen. Und für alle Zahnärztinnen und Zahnärzte, die es tatsächlich noch nicht versucht haben, hier eine sehr kurze Zusammenfassung: Beim Start der App hat man die Wahl zwischen drei Pokémon (Tipp für den Anfänger: Wenn man denen dreimal wegläuft,

kommt Pikachu); weitere müssen im Freien gefangen werden. Der Grundgedanke, Kinder und Jugendliche nach draussen zu treiben (Bewegung und frische Luft durch Augmented Reality), war sicher innovativ und funktioniert tatsächlich. Es hat aber an dem autistischen Auf-Displays-Schauen nichts geändert (Cave Unfallgefahr), und auf die wiederholte Aufforderung der Eltern, das Teil endlich mal zur Seite zu legen, ertönt weiterhin das lapidare «Ja, gleich».



Abb. 1: *Resuscitate!*: Menüauswahl

Abb. 2: *Resuscitate!*: Untermenüs für unterschiedliche Altersgruppen

Abb. 3: *Resuscitate!*: Die Reanimation Erwachsener: von der Überprüfung der Ansprechbarkeit ...

Abb. 4: *Resuscitate!*: ... über das Anrufen der Notfallnummer ...

Abb. 5: *Resuscitate!*: ... das korrekte Ansetzen der Hände ...

Abb. 6: *Resuscitate!*: ... die empfohlene Körperhaltung und Frequenz ...

Abb. 7: *Resuscitate!*: ... bis hin zur Beatmung.

Abb. 8: *Resuscitate!*: Der Heimlich-Handgriff: ...

Abb. 9: *Resuscitate!*: ... von der Position der Arme und Hände ...

Abb. 10: *Resuscitate!*: ... bis zur genauen Bewegung.

Abb. 11: *Resuscitate!*: Vier unterschiedliche Defibrillatoren ...

Abb. 12: *Resuscitate!*: ... und das jeweilige Anbringen der Elektroden.

Abb. 13: *Resuscitate!*: Die hinter App stehenden Institutionen



Man schaut also auf sein Display, und auf der Karte der realen Umgebung erscheinen in einem gewissen Radius Pokéstopp, bei denen man durch Drehen der «Scheibe» Pokébälle, Hyperbälle, Superbälle und anderes einsammeln kann. Oder man stösst auf ein Pokémon (Mitteilung via Vibrationsalarm), dessen genaue Entfernung leider nicht mehr (wie zu Beginn) durch Pfotenabdrücke angezeigt wird. Man kann Mitspieler über den Fundort informieren, sodass auch diese das Pokémon fangen können. Webseiten wie *pokecrew.com* oder *pokemapper.co* verzeichnen alle Funde von Spielern. Für das Fangen von Pokémon werden Pokébälle benötigt, von denen man zu Beginn eine gewisse Zahl bekommt und die man danach an den oben genannten Pokéstopp holen kann. Mit jedem Fang erhält man weitere Tools (Sternenstaub und Bonbons zum Aufleveln von Pokémon sowie Erfahrungspunkte). Insgesamt gibt es aktuell rund 150 Pokémon, manche sind sehr häufig, andere selten. Insgesamt 700 sollen es werden, vier davon sind nur auf unterschiedlichen Kontinenten zu finden. Sechs Monate nach dem Erscheinen der App ist der Erfolg deutlich rückläufig – und nicht etwa, weil viele Regierungen,

Institutionen und Versicherungen bis hin zur Suva davor gewarnt haben, sondern weil in der Zwischenzeit zu viele Apps der Konkurrenz auf den Markt gekommen sind. Also warten wir auf die sicher bald kommende Augmented-Reality-Reanimation von Space Invaders (1978), Pac Man (1980), Donkey Kong (1981) oder – noch besser – Leisure Suit Larry (1987).

Teil 34 – Apps für den medizinischen Notfall – Teil 1

Wir haben uns in dieser Kolumne bereits 2014 mit dem Thema Notfall-Apps beschäftigt (Teil 1) und werden dies nun erneut aufgreifen. Auch wenn man als Zahnärztin oder Zahnarzt vermutlich nur sehr selten in eine medizinisch schwerwiegende Notfallsituation gerät, ergibt es doch Sinn, sich immer mal wieder mindestens diagonal mit dem Thema zu beschäftigen. In diesem und im nächsten Teil der Kolumne werden zwei englischsprachige Apps zur Thematik vorgestellt.

Eine App, die eigentlich nur aus Videos und wenigen Kerninformationen besteht, ist *Resuscitate!* (Reanimiere!). Drei Notfallszenarien werden hier angesprochen: der Herz-Kreislauf-Stillstand, die Aspira-

tion eines Fremdkörpers und die Benutzung von Defibrillatoren (Abb. 1). Alle drei Bereiche sind unterteilt in einen Erwachsenen-, einen Kinder- und einen Babyteil (Abb. 2), und für alle drei Personengruppen werden kurze Videos dazu zur Verfügung gestellt, wie man beispielsweise beim Basic-Life-Support praktisch vorgehen sollte (Abb. 3 bis 7). Die Informationen sind leicht fassbar, und da die App kostenfrei ist, gibt es auch keine Hindernisse, sich dies immer mal wieder anzusehen. Dass man den Heimlich-Handgriff nicht mehr als zweimal hintereinander durchführen sollte, wird allerdings in der App so nicht erwähnt (Abb. 8 bis 10). Dafür werden vier verschiedene Defibrillatoren vorgestellt (Abb. 11 und 12). Dies ist durchaus sinnvoll, da jeder ein wenig anders ist, angefangen vom Auspacken über das Aufkleben der Elektroden bis hin zur Aktivierung des Geräts. Hinter der App stehen mehrere medizinische Organisationen und mit Notfällen beschäftigte Institutionen (Abb. 13).

Literatur

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



ONLINE

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

Die App Resuscitation! ist eigentlich ein Spiel, welches sich mit konkreten **medizinischen Notfällen** beschäftigt.

Text und Bilder: Prof. Andreas Filippi

Die App *Health Mate* der Firma Withings ist nach Ansicht des Autors die mit Abstand beste App, um eigene medizinische Daten zu erheben und zu kontrollieren. Alle diese Daten können über die App auf dem Smartphone angezeigt werden. In Teil 10 dieser Kolumne wurde bereits darüber berichtet. Seither hat sich sehr viel getan. Das wirklich Coole daran ist, dass es für alle möglichen Messwerte fantastische Gadgets gibt: das Blutdruckmessgerät, welches direkt ans Natel angeschlossen werden kann (ohne Netzkabel), das neue Fieberthermometer (das mit Abstand schönste auf dem Markt) oder der neue Fitness-Tracker *Steel HR* (erschieden Ende 2016) als endlich vernünftig aussehende Armbanduhr und kein Plastikspielzeug

(wird nur von der Apple Watch übertroffen). Diese Uhr kann neben den üblichen Funktionen (Zahl der Schritte usw.) auch die Herzfrequenz messen, was andere zwar auch können, aber die Herzfrequenz kann mit *Steel HR* kontinuierlich aufgezeichnet werden. Indikation: Verdacht auf Schlafapnoe in der Nacht, wo bei Atemaussetzern die Herzfrequenz schnell und spektakulär ansteigt. Wow. Genau so muss das heute sein: Gadgets mit einem medizinischen Mehrwert. Und nicht zu vergessen die neue Körperwaage *Body Cardio* (erschieden Ende 2016), die nicht nur das Körpergewicht (mit BMI, Körperfett und Körperwasser) messen kann, sondern auch die Herzfrequenz, und die bei der Messung der Person am Morgen auf

der Waage sogar das Wetter anzeigt, damit man weiss, was man anziehen soll. Der Autor hat die Waage selbstverständlich selber und ist – wie seine gesamte Familie – wirklich begeistert. Dass die Waage selbstverständlich erkennt, welche Person auf der Waage steht und die Messwerte der richtigen Person zuordnet, kannte man schon von Vorgängermodellen, aber es ist immer noch grosses Kino.

Teil 35 – Apps für den medizinischen Notfall Teil 2

Wir haben uns in der letzten Kolumne mit der App *Resuscitate!* beschäftigt (Teil 34) – einer App für den medizinischen Notfall mit instruktiven Videoanleitungen. Die heute vorgestellte App mit dem fast iden-

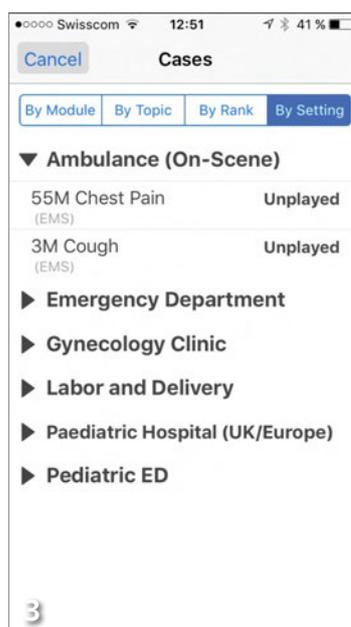
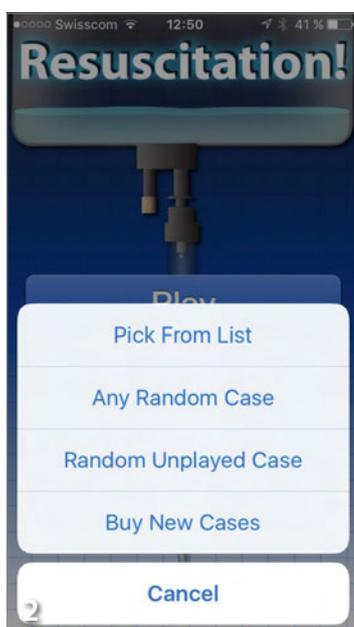
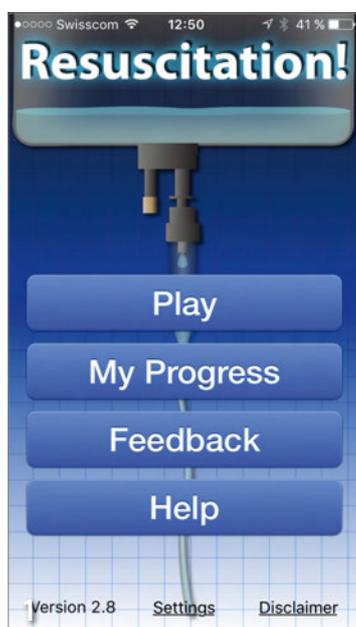


Abb. 1: *Resuscitation!*: Startbildschirm

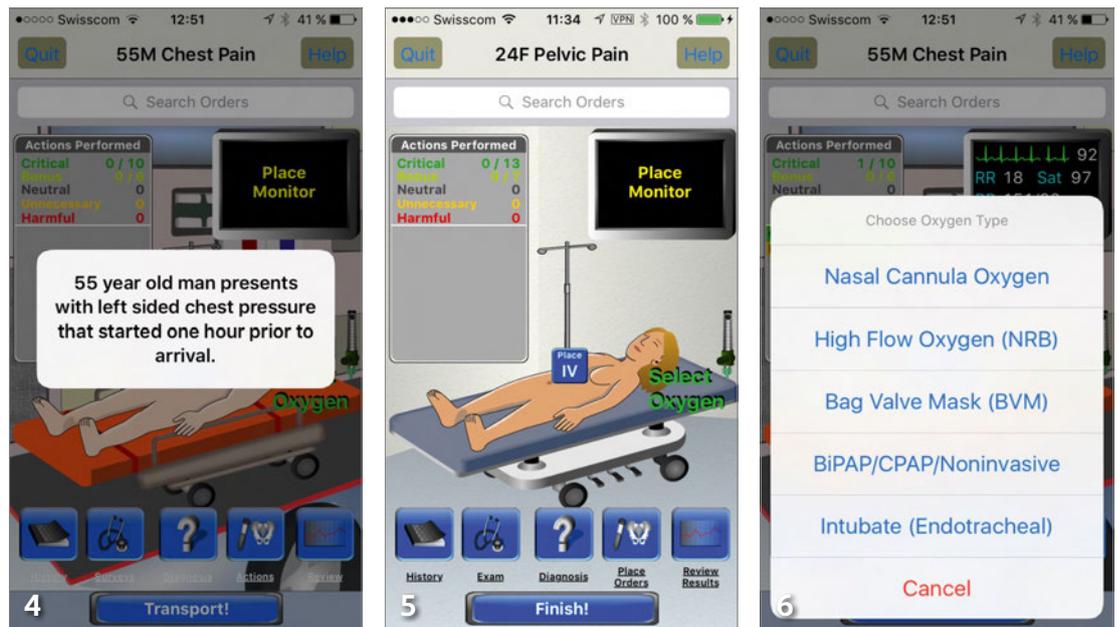
Abb. 2: *Resuscitation!*: Woher man die einzelnen Fälle bekommt

Abb. 3: *Resuscitation!*: Detaillierte Darstellung der Fälle in der Auswahl

Abb. 4:
Resuscitation!
Die ersten Informationen über den Fall

Abb. 5:
Resuscitation!
Patient auf der Behandlungsliege mit den entsprechenden Menüoptionen unten am Bildrand

Abb. 6:
Resuscitation!
Die einzelnen Möglichkeiten der Sauerstoffgabe



tischen Namen *Resuscitation!* ist eigentlich ein Spiel, welches sich mit konkreten medizinischen Notfällen beschäftigt (Abb. 1). Aus einer Sammlung von Fällen unterschiedlicher Fachgebiete (Abb. 2 und 3) wählt man zunächst einen konkreten Fall aus. Dessen erste Informationen erscheinen auf dem Monitor (Abb. 4). Sie sehen den Patienten dann in einem Notaufnahme- oder Spitalzimmer liegen (Abb. 5) und tasten sich Step-by-step durch den Fall hindurch. Dafür hat man am unteren Monitorrand (Abb. 5) die

Menüpunkte *Anamnese*, *anzuordnende Untersuchungen* und *erste Massnahmen*, wie intravenöser Zugang, Gabe von Sauerstoff (Abb. 6), Intubation, Labor oder Monitoring (Abb. 7). Die Diagnose wird aus einer umfangreichen Liste von Vorschlägen ausgewählt (Abb. 8), und dann wird eine Therapie eingeleitet (Abb. 9). Am Ende gibt es noch eine zusammenfassende Bewertung dessen, was Sie getan haben. Ihre angeordneten Behandlungen werden oben links von unnötig über hilfreich bis hin zu schädlich bewertet.

Diese App spricht den Dr. House in uns an, ist einerseits sehr unterhaltsam, basiert aber andererseits auf medizinischen Fakten. Sie ist kostenfrei, sodass sich ein Blick darauf lohnt.

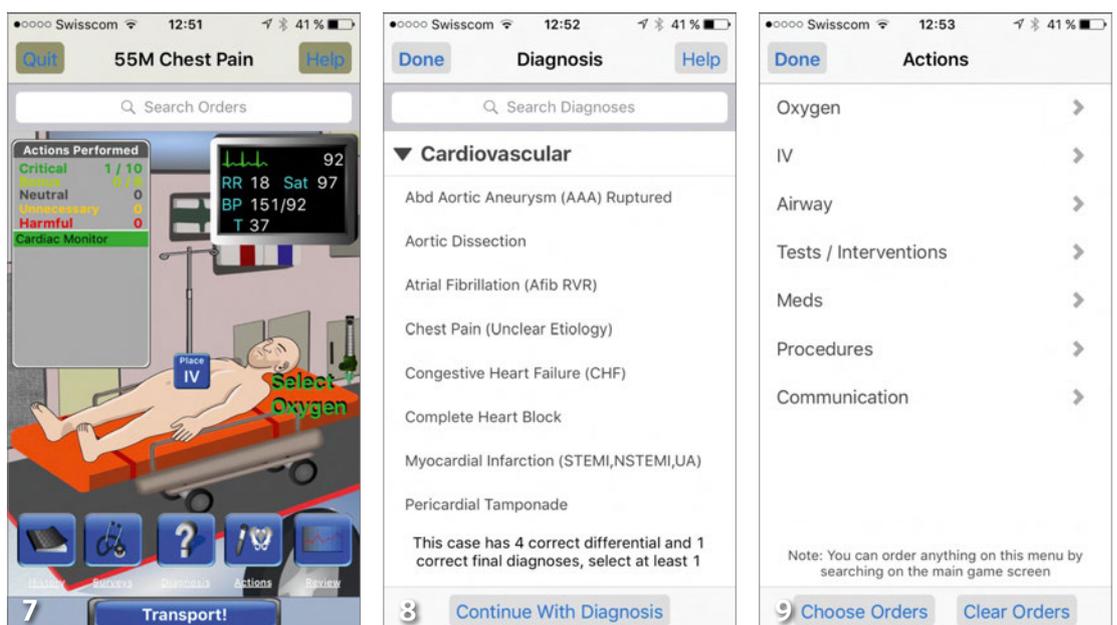
Literatur

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

Abb. 7:
Resuscitation!
Daten auf dem Überwachungsmonitor rechts oben

Abb. 8:
Resuscitation!
Eine exemplarische Auswahl möglicher kardiologischer Diagnosen

Abb. 9:
Resuscitation!
Möglichkeiten, was Sie jetzt tun bzw. anordnen könnten



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

Die heutige Kolumne beschäftigt sich mit **oralchirurgischen Eingriffen** – allerdings anders, als Sie jetzt vielleicht denken.

Text und Bilder: Prof. Andreas Filippi

Um sich in der Chirurgie sicher vor über das Blut übertragbaren Krankheiten zu schützen, wird immer wieder das Tragen von zwei Handschuhpaaren übereinander empfohlen. Dies senkt gemäss einer Cochrane-Auswertung aus dem Jahre 2013 tatsächlich das Verletzungsrisiko des inneren Handschuhs. Sowohl in den USA als auch in Deutschland wird daher dieses Vorgehen von führenden Fachgesellschaften bei «invasiven Eingriffen mit hoher Verletzungsgefahr» empfohlen (American College of Surgeons, Robert-Koch-Institut). In einer neueren Untersuchung (BATTERSBY ET AL. 2016) konnte gezeigt werden, dass durch die Reduktion

der Taktilität leider auch die Qualität chirurgischer Knoten negativ beeinträchtigt wird. Die Knoten von 63 Chirurgen wurden mit einem *Knot Quality Score* auf ihre Haltbarkeit überprüft. Zum Einsatz kamen unterschiedliche Nahtmaterialien, die jeder Proband einmal mit einem und einmal mit zwei Handschuhpaaren knüpfen musste. Ergebnis: Mit doppeltem Handschuhpaar war die Qualität der Knoten durchgehend, teilweise sogar bis zu 50 Prozent schlechter. Chirurgen, die regelmässig bei Eingriffen zwei Paar Handschuhe tragen, schnitten im Test nicht besser ab als andere, die dies gelegentlich oder nie tun. Fazit der Studie:

Ob dies ein Risiko für die Patientensicherheit sei, müsse weiter untersucht werden. Ich weiss, in der Zahnmedizin knüpfen wir eher selten mit den Fingern. Trotzdem wirklich interessant. Die heutige Kolumne beschäftigt sich daher mit dem Thema oralchirurgische Eingriffe – allerdings anders, als Sie jetzt vielleicht denken.

Teil 36 – Game-Apps, welche zahnärztliche Behandlungen simulieren sollen

Gibt man in der Suchmaske von App-Stores *Zähne*, *Dental*, *Teeth* oder Ähnliches ein, sind 90 Prozent der gefundenen Tref-fer Games, die Behandlungen wie Zahn-



Abb. 1: *Operate Now Dental Surgery*: Startbildschirm



Abb. 2: *Operate Now Dental Surgery*: Wer in aller Welt sollte das zu Hause nachmachen?



Abb. 3: *Operate Now Dental Surgery*: James mit seiner Zahnärztin



Abb. 4: *Operate Now Dental Surgery*: Radiologische Untersuchung ...



Abb. 5: *Operate Now Dental Surgery*: ... mit der erstellten Panoramaschichtaufnahme



Abb. 6: *Operate Now Dental Surgery*: Hebel zur Mobilisation des Zahnes

reinigung, Füllung oder Zahnentfernungen an Puppen, Aliens oder Tieren simulieren sollen. Und ganz ehrlich, egal welche man sich anschaut (und der Autor dieser Kolumne hat sich sehr viele angesehen): Das ist alles Mist! Aber in diesem Misthaufen finden sich kleine Perlen mit dem Namen *Operate Now*, eine Sammlung von Apps, in denen verschiedene operative Eingriffe durchgespielt werden können: Tonsillektomien, Nasenkorrekturen, allgemeine chirurgische Eingriffe, Eingriffe an den unteren Extremitäten und eben auch ein zahnärztlich-chirurgischer Eingriff. Die zugehörige App heisst *Operate Now Dental Surgery* (Abb. 1). Und ganz ehrlich: Aus zahnärztlicher Sicht ist das gar nicht so schlecht gemacht. Wir wählen selbstverständlich die Spieloption *Play as specialist*, es folgt der typische US-Warnhinweis, dass man das zu Hause nicht nachmachen soll (Abb. 2). Dann geht es los. James hat sich beim Sport Zahn 34 so frakturiert, dass er nicht mehr erhalten werden kann (Abb. 3). Geplant sind die Entfernung des Zahnes und ein Sofortimplantat. Nun geht es Step-by-step durch die Behandlung, wobei man jeweils zwischen sechs Instrumenten oder Materialien am unteren Bildrand das richtige wählen und dann auf den grün blinkenden Kreis tippen muss – die Stelle, an der das Instrument bzw. Material nun zum Einsatz kommt. Von der Röntgendiagnostik

(Abb. 4 und 5) über die Oberflächenanästhesie, die Injektion des Lokalanästhetikums (mit der etwas speziellen Nadel), das Ansetzen des Hebels (Abb. 6), die Zangenentfernung (Abb. 7), die Schnitführung (Abb. 8), die etwas mysteriöse Sofortaufbereitung einer wundergeheilten Alveole, die Aufbereitung des Implantatbetts (immerhin mit zwei verschiedenen Spiralbohrern), das Setzen des Implantats (Abb. 9), den (etwas rudimentär dargestellten) Nahtverschluss mit zwei Papillennähten, die intraoperative Abformung mit Abformpfosten (Abb. 10), deren Ausgiessen, die temporäre Krone bis hin zur definitiven (Milchmolaren-)Krone. Wählt man das falsche Instrument, wird dieses schwarz unterlegt (damit man es nicht noch einmal nimmt) und es gibt Punktabzug. Je mehr Fehler man macht, um so mehr verfärbt sich der Überwachungsmonitor links oben von

Grün (Abb. 11) über Orange nach Rot (Abb. 12). Am Ende sieht man dann, ob der Eingriff erfolgreich verlaufen ist (Abb. 13) oder als instabiler medizinischer Notfall endet (Abb. 14), was natürlich Unfug ist und nur das Spin-off-Ergebnis anderer *Operate Now*-Apps. Der Text ist auf einem iPhone 7 oder den meisten anderen Natelmonitoren vergleichsweise klein und somit nur mässig gut lesbar, sodass man die App besser auf einem iPad oder auf einem anderen Tablet spielt. Die App ist kostenfrei und damit einen Versuch wert.

Literatur

- BATTERSBY C L, BATTERSBY N J, HOLLYMAN M, HUNT J A: Double-gloving impairs the quality of surgical knot tying: A randomised controlled trial. *World J Surg* doi: 10.1007/s00268-016-3577-z (2016).
- FILIPPI A: iPhone- und iPad-Apps für Zahnärzte, Quintessenz-Verlag (2013).

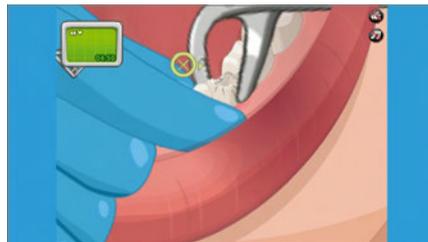


Abb. 7: *Operate Now Dental Surgery*: Zahnentfernung mit der Zange und den entsprechenden Bewegungen



Abb. 8: *Operate Now Dental Surgery*: Aufklappung



Abb. 9: *Operate Now Dental Surgery*: Setzen des Implantats nach entsprechender Aufbereitung

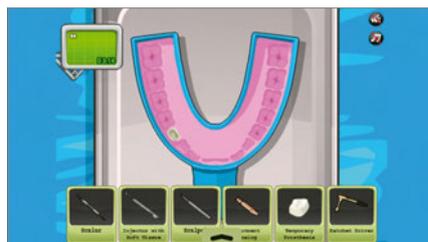


Abb. 10: *Operate Now Dental Surgery*: Abformung mit dem Abformpfosten



Abb. 11: *Operate Now Dental Surgery*: Noch leuchtet der Überwachungsmonitor grün, ...



Abb. 12: *Operate Now Dental Surgery*: ... aber je mehr Fehler man macht, um so mehr verfärbt er sich rot.



Abb. 13: *Operate Now Dental Surgery*: Die OP ist erfolgreich verlaufen.



Abb. 14: *Operate Now Dental Surgery*: Der Eingriff ist misslungen.

ONLINE

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

Mit der App «AllergiePass» haben Allergiker ihr personenbezogenes Profil auf dem Mobiltelefon immer dabei. Daneben gibt sie viele nützliche und optisch schön aufbereitete Informationen über Allergien allgemein.

Text und Bilder: Prof. Andreas Filippi

Wir alle leben in einer Zeit zunehmender Digitalisierung – egal ob man das mag oder nicht. Und wir alle verwenden immer noch viele analoge Ausweise, Pässe, ÖV-Abonnemente, Konzert-, Flug- und Zugtickets sowie Kundenkarten. Und natürlich wäre es konsequent, diese immer alle mit sich zu führen, was im Alltag aufgrund von Format und Volumen einfach nur lästig ist. Aber für fast alle oben genannten Dokumente gibt es heute Apps. Für die wirklich vielen Kundenkarten, die man immer genau dann nicht dabei hat, wenn man sie braucht («Haben Sie eine

Cumulus-Karte?»), gibt es die wirklich schöne App *mobile-pocket Kundenkarten*. Ganz einfach aus der Liste präformierter Templates für alle erdenklichen Kundenkarten der Schweiz die richtige auswählen (oder falls eine tatsächlich nicht dabei sein sollte, eine neue unformatierte erstellen), Fotos von der Vorder- und Rückseite der Karte mit dem Natel machen und zusätzlich den Barcode scannen. Voilà, das war es schon. Und genau so muss das heute sein: Das Natel hat man immer dabei und somit auch alle (oder sagen wir mal fast alle) Kundenkarten.

Das Portemonnaie wird dadurch sehr viel leerer. Dann in der Nordwestschweiz noch das U-Abonnement auf das Natel (seit September 2016 möglich), und man hat noch mehr Platz gewonnen. Was aber noch fehlt, sind Pässe medizinischer Natur. Der digitale Impfausweis wurde in der Kolumne bereits vorgestellt (Teil 24), diesmal geht es um den digitalen Allergiepass.

Teil 37 – Der Allergiepass als App

Die App heisst logischerweise *AllergiePass* (Abb.1), erhältlich in einer kostenfreien

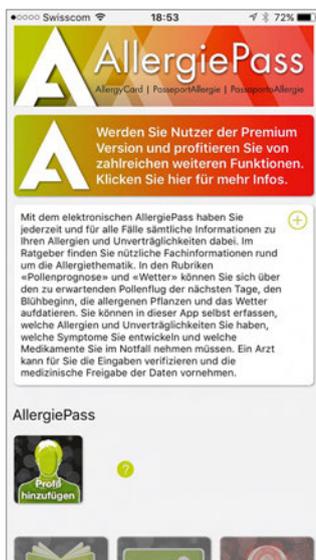


Abb. 1: AllergiePass: Startbildschirm



Abb. 2: AllergiePass: Hauptmenü der App



Abb. 3: AllergiePass: Speichermöglichkeiten seiner Daten

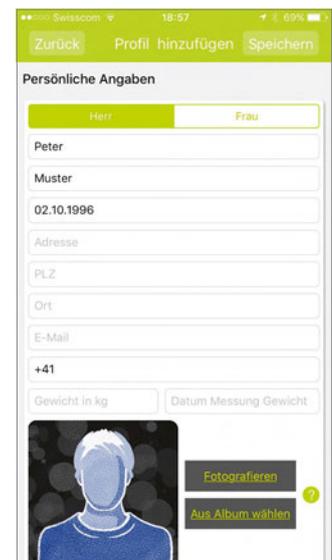


Abb. 4: AllergiePass: Ein neues Profil



Abb. 5: AllergiePass: Vorhandene Daten aus Allergiepässen...

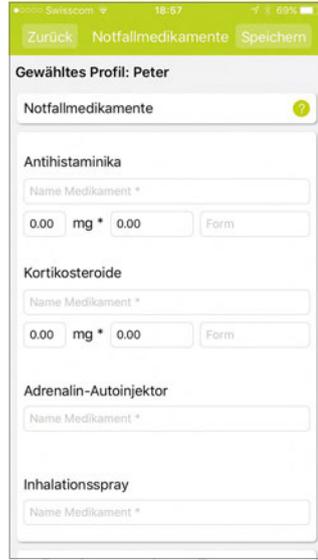


Abb. 6: AllergiePass: ... oder Notfallmedikamente können eingetragen werden.



Abb. 7: AllergiePass: Alle Angaben sollten durch den behandelnden Arzt validiert werden, ...



Abb. 8: AllergiePass: ... selbstverständlich verschlüsselt.

und einer Pro-Version. Beide Versionen machen, was sie sollen: Man kann für sich oder die gesamte Familie ein personenbezogenes Profil anlegen (Abb. 2). Dabei muss man entscheiden, ob man seine Daten nur lokal oder online auf einem Server ablegen möchte (Abb. 3). Nachfolgend füllt man sein Profil aus (Abb. 4) und fügt bisher vorhandene Daten wie Allergiepässe oder Notfallmedikamente hinzu

(Abb. 5, 6). Wichtig ist, diese Angaben durch den behandelnden Arzt oder Allergologen validieren zu lassen (Abb. 7), was über das in Teil 23 dieser Kolumne bereits beschriebene HIN erfolgt (Abb. 8). Daneben gibt es viele nützliche und optisch schön aufbereitete Informationen über Allergien allgemein (Abb. 9–11), deren mögliche Symptome (Abb. 12) und mehr. Alles in allem eine App, die genau das

macht, was sie soll. Und selbst wenn man kein Allergiker ist, eignet sich die App auch gut zur Fortbildung.

Literatur

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

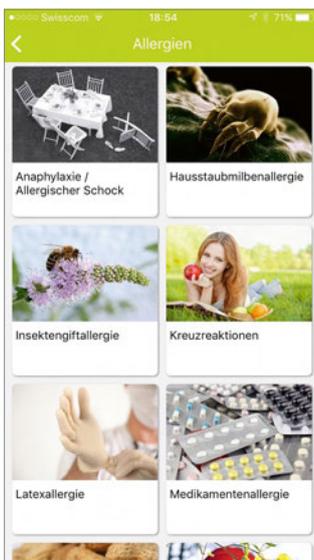


Abb. 9: AllergiePass: Gute und viele Informationen über Allergien



Abb. 10: AllergiePass: Beispiel Asthma ...



Abb. 11: AllergiePass: ... mit zugehörigen Empfehlungen



Abb. 12: AllergiePass: Mögliche Symptome einer Allergie sind ebenfalls enthalten und gut erklärt.

ONLINE

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

Fiebertemperaturen bei Kindern kann unangenehm sein, sowohl für die Eltern als auch für den Patienten. Das Fieberthermometer der Firma Withings ist über eine App vernetzt, die alle Erwartungen erfüllt.

Text und Bilder: Prof. Andreas Filippi

In dieser Kolumne wurde schon mehrfach über gesundheitsbezogene Apps und die zugehörige Hardware für die Familie berichtet. Als Beispiel seien die Körperwaage, das Blutdruckmessgerät und die Schlafüberwachung mit einer Armbanduhr genannt. Nun ist vor wenigen Monaten vom vermutlich komplettesten Anbieter auf dem Markt ein neues Produkt erschienen: das Fieberthermometer. Selbstverständlich mit an der zugehörigen App.

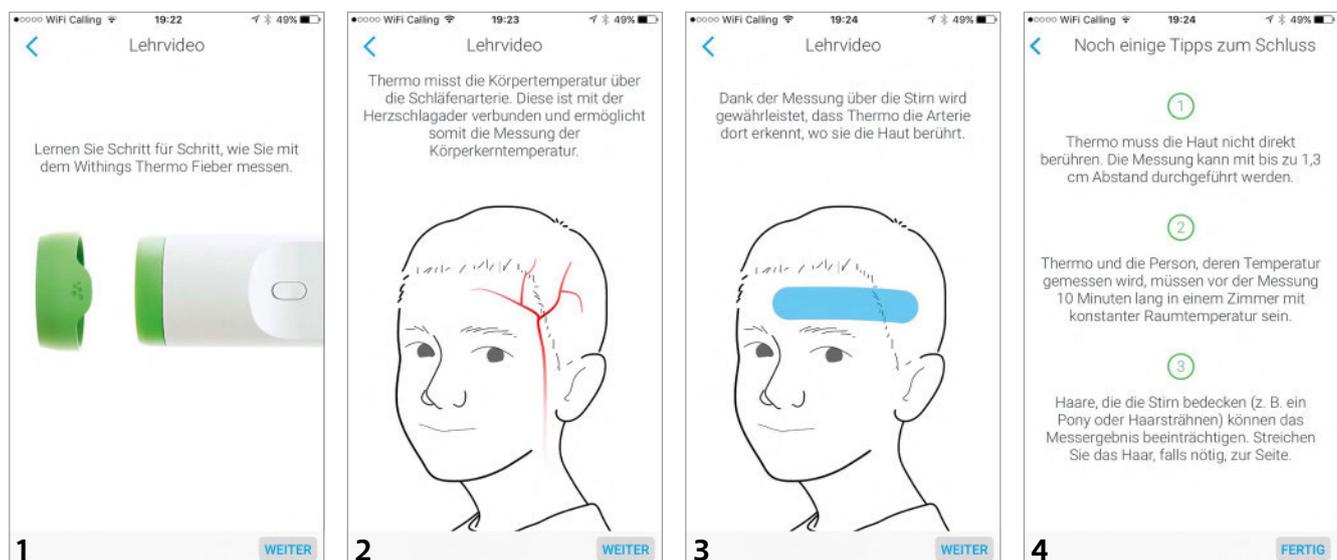
Teil 38 – Eine App zum Fiebertemperaturen

In jedem Haushalt befindet sich mindestens ein Fieberthermometer. Und das nicht nur, wenn man Kinder zu Hause hat. Während die rektale häusliche Messung eher der Vergangenheit

angehört, hat sich zu Hause überwiegend die Temperaturmessung im Ohr durchgesetzt. Insbesondere für kleinere Kinder kann diese Messung unangenehm sein. Ein neues Thermometer misst die Temperatur der Stirnhaut im Bereich der Arteria temporalis. Das Gerät ist extrem schön, besitzt ein auf den ersten Blick unsichtbares Display und wie alle anderen Geräte der Firma Withings ist es über eine App vernetzt. Die Daten aller Familienmitglieder können hier archiviert werden, so wie das beim Blutdruck, beim Körpergewicht und bei den gelaufenen Schritten pro Tag bisher auch schon war. Das Gerät arbeitet jedoch nicht mit der bisher bekannten Withings-App, sondern mit einer neuen: *Withings Thermo*.

Die App beginnt mit einem sehr gut gemachten Lehrvideo zur richtigen Anwendung des Fieberthermometers (Abb. 1–6). Zusätzlich enthält die App deutlich mehr Informationen als nur eine Datenbank für die Messwerte. Viele Themen rund um das Fieber werden beleuchtet. Auch zusätzliche Symptome, die mit dem Fieber auftreten, können erfasst werden (Abb. 7–13). Sowohl die Hardware als auch die Software erfüllen die Erwartungen eines verwöhnten Gadget-Fans vollumfänglich. Besser lässt sich so etwas im Jahre 2017 kaum machen.

Wenn man in den letzten Jahren den Markt gesundheitsbezogener Geräte und die zugehörige Software beobachtet hat, lässt sich ein deutlicher Trend in Richtung smarte Geräte feststellen. In Zukunft





5



6



7



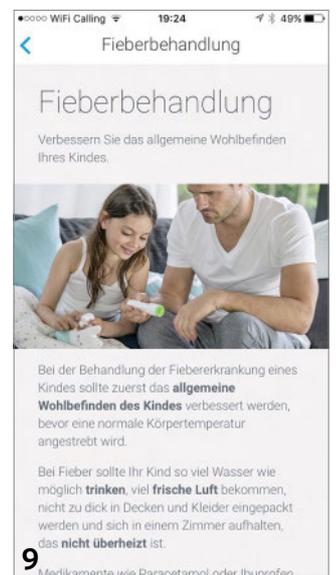
8

wird auch jeder Kühlschrank und jede Waschmaschine auf die exakt gleiche Weise funktionieren müssen, wenn man die Generation junger Menschen noch erreichen will. Dann sind endlich Software-Updates möglich, ohne einen Techniker kommen zu lassen, und man kann den Stromverbrauch, den Wasserverbrauch und viele andere Dinge überprüfen, was hoffentlich auch der Energiebilanz zugutekommt.

- Abb. 1: *Withings Thermo*: Das sehr gut gemachte Lehrvideo
- Abb. 2: *Withings Thermo*: Was wird gemessen?
- Abb. 3: *Withings Thermo*: Wie wird gemessen?
- Abb. 4: *Withings Thermo*: Wichtige Tipps für die richtige Anwendung
- Abb. 5: *Withings Thermo*: Informationen über das extrem coole Display ...
- Abb. 6: *Withings Thermo*: ... und dessen Möglichkeiten
- Abb. 7: *Withings Thermo*: Zusätzliche Inhalte der App
- Abb. 8: *Withings Thermo*: Wann man bei Fieber etwas tun sollte ...
- Abb. 9: *Withings Thermo*: ... und was man tun kann.
- Abb. 10: *Withings Thermo*: Informationen über die Messtechnik an der Schläfe ...
- Abb. 11: *Withings Thermo*: ... und zur Körpertemperatur allgemein
- Abb. 12: *Withings Thermo*: Wie wird das Thermometer richtig gereinigt?
- Abb. 13: *Withings Thermo*: Erfassen zusätzlicher Symptome

Literatur

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



9



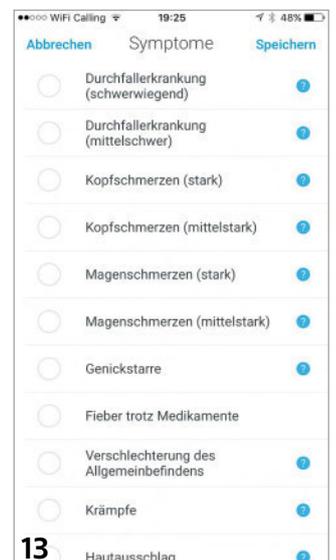
10



11



12



13

ONLINE

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

Ein eigenes Vibrationsmuster, kürzere Aufladezeit oder Screenshot: Diese **Tipps und Tricks** machen die Benutzung des iPhones noch einfacher.

Text und Bilder: Prof. Andreas Filippi

Ein wichtiger Grund für die Beliebtheit von Apple-Produkten ist die überwiegend intuitive Bedienung. Man muss keine Handbücher oder Anleitungen lesen, und sowohl Kinder als auch alte Menschen lernen sehr schnell den Umgang mit iPhones, iPads und iPods. Der Autor dieser Kolumne hatte vor Monaten einen Termin an der Genius-Bar bei Apple und war etwas zu früh dort. Dort zu sitzen und die Kunden mit ihren diversen Hard- und Softwareproblemen zu beob-

achten, war unglaublich spannend. Eindrücklich war das professionelle, schnelle und kundenorientierte Vorgehen der Mitarbeitenden. Vielleicht etwas viel US-Style seitens des Ablaufs, aber über alle Gerätegenerationen und über alle Softwareversionen hinweg – die wussten einfach alles. Vermutlich wird man nur so zur reichsten Firma der Welt.

Neben den üblichen Funktionen gibt es im Betriebssystem iOS 10.X kleine Tipps und Tricks, die die Benutzung noch ein-

facher machen. Einige wurden in dieser Kolumne bereits vorgestellt. Heute kommen ein paar neue hinzu.

Teil 39 – Tipps für iOS

1. Wenn Sie einen Text mit Siri diktiert oder mit den Fingern getippt haben und Sie ihn wieder löschen wollen/müssen: mit der Delete-Taste dauert das ewig. Die jeweils letzte Texteingabe (Abb. 1) kann man einfach löschen, indem man das iPhone/iPad schüttelt und anschließend «Widerrufen» drückt (Abb. 2).
2. Beim Eintippen eines Textes am Ende eines Satzes, egal ob SMS, E-Mail oder Notiz: Drückt man doppelt auf die Leertaste, wird ein Punkt inklusive Leerzeichen eingefügt. Cool.
3. In der Messaging-App (das grüne Icon mit der Sprechblase) kann man durch ein Ziehen von rechts nach links sehen, wann die jeweilige Nachricht abgesendet wurde und eingegangen ist.
4. In der E-Mail-App (das blaue Icon mit dem Briefcouvert) gilt Folgendes: Wenn man bei der Adresseingabe den Punkt vor der Länderendung (beispielsweise .com oder .ch) auf der Tastatur gedrückt hält, bekommt man eine Auswahl an Domainendungen gezeigt und braucht diese nicht mehr einzutippen. Und: Man kann alle seine E-Mail-Entwürfe ganz einfach anschauen, indem man längere Zeit auf den «neue E-Mail»-Button drückt. Und – last, not least – man kann ganz einfach einen Shortcut für bestimmte

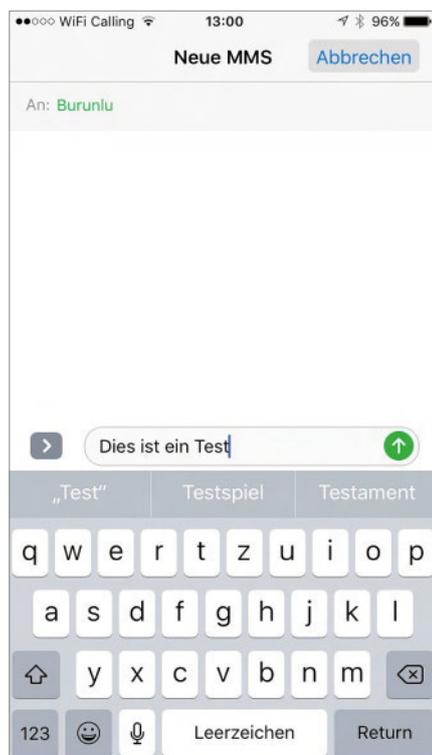


Abb. 1: iOS 10: Um einen Text wieder zu löschen: ...

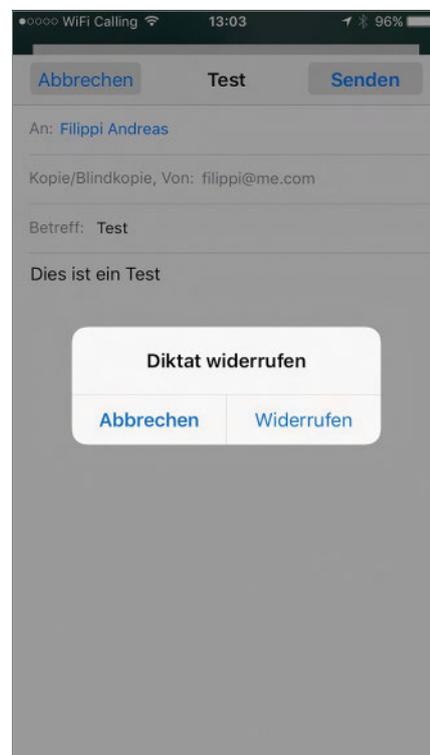


Abb. 2: iOS 10: ...einfach nur das Gerät schütteln.

Sätze erstellen, die man häufig verwendet: *Einstellungen: Allgemein: Tastatur: Kurzbefehle* und oben rechts auf das + drücken.

5. Nervt es Sie, dass es so lange dauert, bis das fast leere iPhone oder iPad wieder ganz aufgeladen ist? Aktivieren Sie einfach den Flugmodus, und Ihr Gerät wird deutlich schneller geladen.
6. Sie merken nie, wenn Ihr iPhone im Hosensack oder in der Handtasche vibriert? Dann wird es Zeit, Ihr eigenes Vibrationsmuster zu erstellen: *Einstellungen: Töne: Nachrichtenton: Vibration: neue Vibration erstellen* (Abb. 3). Tippen Sie nun mit dem Finger in das freie Feld, um ein eigenes Vibrationsmuster festzulegen, oder wählen Sie eines aus der Liste. Das neue Muster ist anders, teilweise asynchron und deshalb sofort zu bemerken. Es ist wie bei einer Extrasystole oder einer anderen Herzrhythmusstörung: Es fällt sofort auf.
7. Probleme in der Kamera-App (das graue Icon mit der Kamera), bei Selfies den Auslöseknopf auf dem Monitor zu treffen, ohne das Bild zu verwackeln? Damit ist jetzt Schluss. Einfaches Auslösen durch Drücken einer der Lautstärketasten. Und übrigens: Die Foto-LED kann man auch als Benachrichtigungs-LED verwenden. *Einstellungen: Allgemein: Bedienungshilfen* (Abb. 4). Oder brauchen Sie einen Screenshot Ihres aktuellen Bildschirms? Power-Button und Home-Button gleichzeitig drücken. Ihr Bild wird dann in der Fotos-App

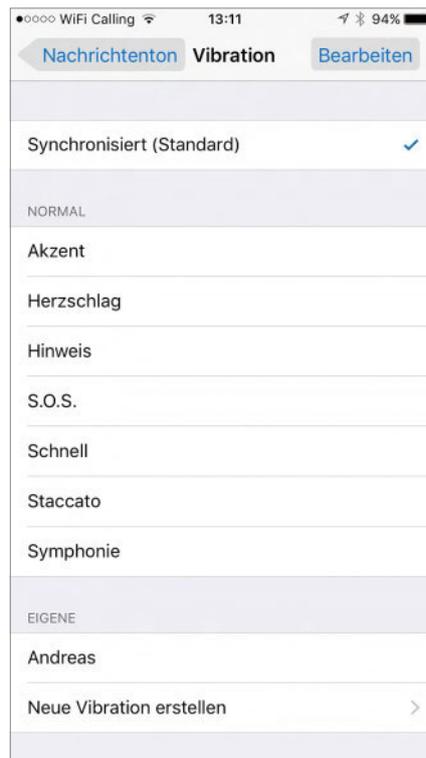


Abb. 3: iOS 10: Wahl eines anderen Vibrationsmusters

- gespeichert (das weiße Icon mit der bunten «Blume»).
8. Wollen Sie langweilige Teile eines (z.B. YouTube-)Videos vorspulen, ohne den richtigen Moment zu verpassen? Bei laufendem Video den Punkt des Fortschrittsbalkens drücken und nach unten ziehen. Je weiter man ihn nach unten zieht, desto langsamer scrollt



Abb. 4: iOS 10: den LED-Blitz zur Benachrichtigung nutzen

man durch das Video. Perfekt auch, um eine zuletzt angeschaute Szene zu finden.

Literatur

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

Professionelle Unterstützung Ihres Praxisprojektes

Ob Neugründung oder Übernahme einer bestehenden Praxis, alleine oder zusammen mit einer/m Partner/in – es werden sich diverse Fragen für Sie stellen!

- Worauf muss ich achten? • Wie beurteile ich das Potenzial? • Wie erstelle ich einen Businessplan und regle die Finanzierung?
- Stimmt der Preis? • Wie müssen die Verträge ausgestaltet sein? • Wo liegen die Risiken, und wie kann ich mich absichern?

Profitieren Sie von unserem langjährigen Know-how und unseren Kontakten zu Banken und Versicherungen. Als unabhängiger Marktleader in der betriebswirtschaftlichen Beratung von Zahnärztinnen und Zahnärzten sind wir Ihr richtiger Partner.

Nehmen Sie unverbindlich mit uns Kontakt auf. Unser Mandatsleiter Herr Stefan Aregger steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

B+A Treuhand AG, Zugerstrasse 51, 6330 Cham, Telefon 041 784 10 10
stefan.aregger@ba-treuhand.ch, www.ba-treuhand.ch

2090604



ONLINE

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

Die **App Docalizr** der Stiftung Sexuelle Gesundheit Schweiz beschäftigt sich mit Geschlechtskrankheiten bei Männern. Anschaulich werden Symptome, Krankheiten und Informationen dargestellt.

Text und Bilder: Prof. Andreas Filippi

In dieser Kolumne wurde bereits zwei Mal über medizinische Vorsorge-Apps für Frauen berichtet (Teile 12 und 21). Diesmal geht es um die Männer: In den letzten Monaten konnte man in der Tagespresse lesen, dass in der Schweiz Geschlechtskrankheiten trotz entsprechender Kampagnen des Bundesamts für Gesundheit BAG teilweise massiv zugenommen haben sollen. Während die meisten Frauen sich in regelmässigen Abständen gynäkologisch untersuchen lassen, tun dies Männer nie oder nur bei Bedarf (= Beschwerden). Zur hausärztlichen Routinekontrolle gehören andrologische Detailuntersuchungen eher selten. Auch tun sich Män-

ner schwerer, sich mit Fragen oder Beschwerden zeitnah einem spezialisierten Mediziner oder einer professionellen Anlaufstelle vorzustellen. Eine App soll hier Abhilfe leisten und Hilfe anbieten.

Teil 40 – Docalizr

Die App *Docalizr* beschäftigt sich mit dem Thema Geschlechtskrankheiten bei Männern (Abb. 1). Dies tut sie sowohl auf anschauliche als auch auf informative Art und Weise: Es beginnt mit einem Untersuchungsvorhang, den man vor- und zurückschieben kann (Abb. 2) und hinter dem man mögliche vorhandene Symptome antippen kann, die als Symbole darge-

stellt werden (Abb. 3 und 4). Diese können sogar unter einer Lupe lokal betrachtet werden, was in den Augen des Autors unnötige Spielerei ist. Danach können die gewählten Symptome mit diversen Geschlechtskrankheiten «gematcht» werden: auf der linken Seite der Liste die Verdachtsdiagnose, auf der rechten Seite die Symptome in Symbolform (Abb. 5). Wählt man einzelne Erkrankungen an, erhält man gute Informationen darüber (Abb. 6). Unter dem Menüpunkt *Prävention* sind zusätzliche wichtige Informationen hinterlegt (Abb. 7). Unter anderem auch der Aspekt *Safer Use* für Drogenabhängige (Abb. 8). Cool ist auch, dass man sich bei



Abb. 1: Docalizr: Startbildschirm und Menü



Abb. 2: Docalizr: Hinter dem Untersuchungsvorhang



Abb. 3: Docalizr: Auswahl möglicher Symptome



Abb. 4: Docalizr: Die möglichen Symptome

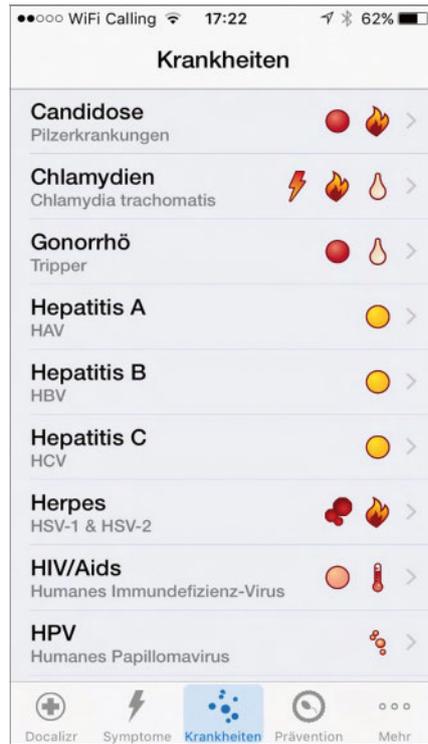


Abb. 5: Docalizr: Liste der Geschlechtskrankheiten mit den zugehörigen Symptomen

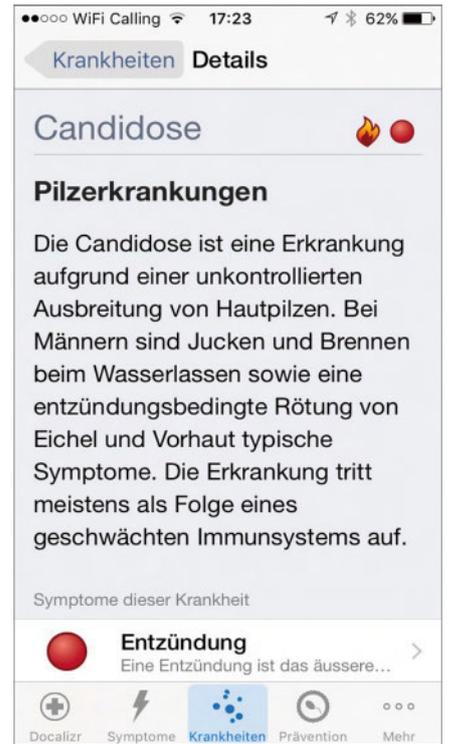


Abb. 6: Docalizr: Details zu den einzelnen Erkrankungen

Bedarf in seiner Umgebung die nächsten Anlauf- und Beratungsstellen anzeigen lassen kann (Abb. 9). Auch wenn dies hier schon oft geschrieben wurde: Genau das ist es, was gute und moderne Apps heute auszeichnet.

Hinter dieser App steht die Stiftung Sexuelle Gesundheit Schweiz, die wiederum vom BAG unterstützt wird. Die App ist kostenfrei, sodass sie jeder testen kann. Fazit: sensibles Thema, sehr gute App.

Literatur

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



Abb. 7: Docalizr: Zusatzinformationen zur Prävention, ...

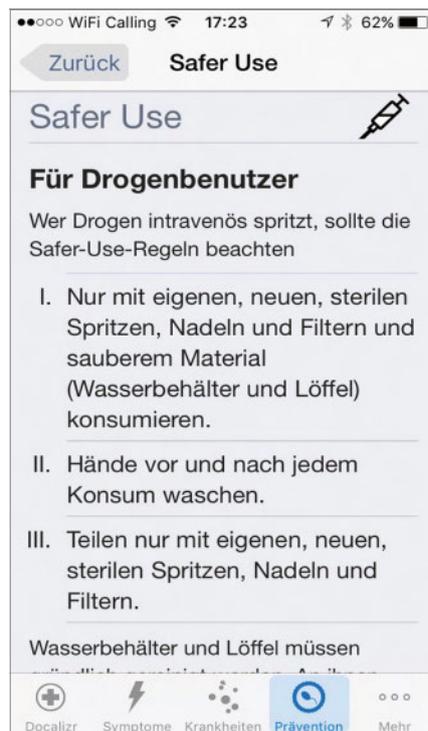


Abb. 8: Docalizr: ... zum Beispiel für Drogenbenutzer

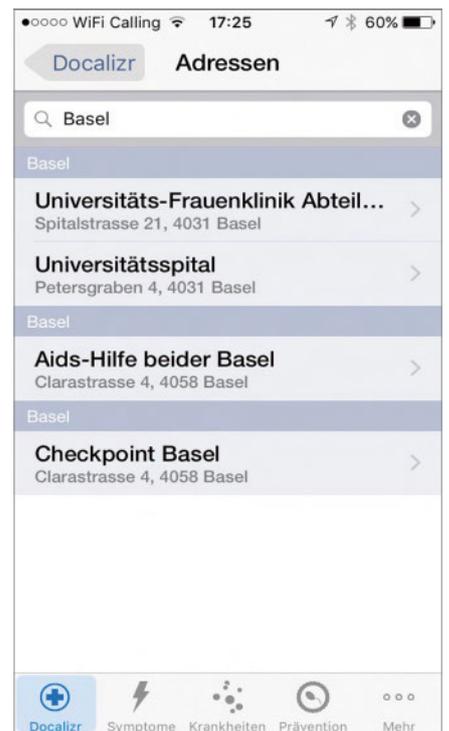


Abb. 9: Docalizr: Die nächsten professionellen Anlaufstellen für Betroffene

ONLINE

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

Die **App der Schweizerische Gesellschaft für Kieferorthopädie SGK** bietet Service für Träger festsitzender orthodontischer Apparaturen sowie für deren Eltern.

Text und Bilder: Prof. Andreas Filippi

Kennen auch die Fortgeschrittenen unter Ihnen die etwas versteckten Funktionen ihres iPhone? Hier ein paar eher unbekannte Tricks: Im iPhone versteckt sich der *Field Test Mode*, der unter anderem die Verbindungsqualität in Dezibelmessen und darstellen kann. Zum Öffnen im Telefon die *3001#12345#* wählen und anrufen (Abb. 1). Die Skala für den Empfang wird links oben dargestellt (Abb. 2). Alles unter -100 ist eher schlechter Empfang, bei -120 kann dem Gespräch kaum noch gefolgt werden. Diese Empfangsstärke kann auch dauerhaft aktiviert werden. Im *Field Test Mode* hält man den Power-Knopf so lange gedrückt, bis der «Ausschalten»-Knopf erscheint (Abb. 3). Dann

wirklich lange den Home-Button drücken, bis man wieder auf dem Home-screen landet. Und schon ist die Funktion aktiviert. Der Autor hat das auch so gemacht und auf Protest seiner *PokemonGo* spielenden Kinder wieder deaktiviert: Über die gleiche Nummer den *Field Test Mode* öffnen und dann einfach kurz auf den Home-Button drücken. Dann ist alles wieder beim Alten.

Heute werfen wir einen Blick auf die App einer schweizerischen zahnmedizinischen Fachgesellschaft.

Teil 41 – SwissOrtho App

Die Schweizerische Gesellschaft für Kieferorthopädie SGK hat eine App für

Trägerinnen und Träger festsitzender orthodontischer Apparaturen publiziert (Abb. 4). Über die Menüfunktion *Zahnarzt suchen* werden auf der Schweizer Karte Fachzahnärzte für Kieferorthopädie (CH) angezeigt (Abb. 5), bei näherem Heranzoomen auch die genaue Lage der Praxis (Abb. 6). Tippt man auf den Punkt auf der Karte, öffnen sich die Praxisdetails. Das ist schön gemacht und funktioniert gut. Die Menüfunktion *Ich* umfasst einige Unterfunktionen (Abb. 7), vom behandelnden Kieferorthopäden (Abb. 8) über viele Tipps und Tricks im Umgang mit Brackets (Abb. 9) bis hin zu Anleitungsvideos zum Platzieren von Gummis im Mund (Abb. 10). Ein schöner Service für Patientinnen

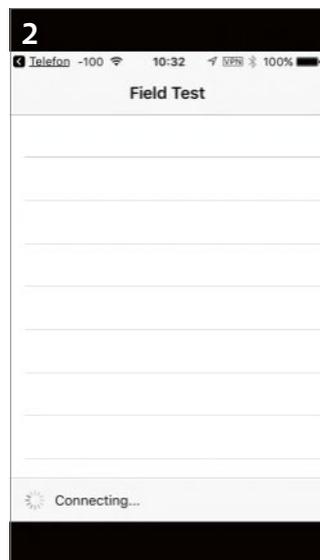
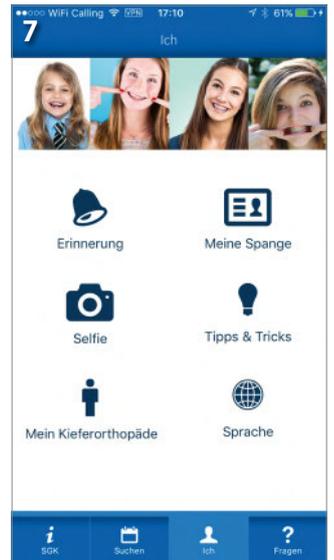
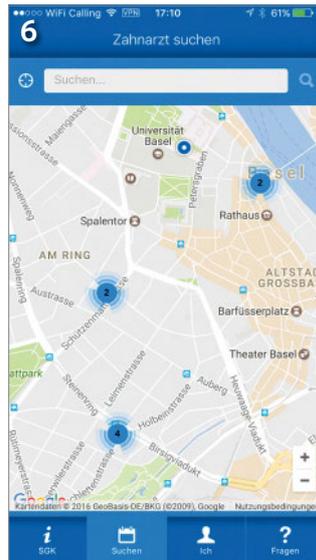


Abb. 1: *Field Test Mode*: Die einzugebende Telefonnummer im Tastenfeld

Abb. 2: *Field Test Mode*: Oben links das Ergebnis des *Field Test*...

Abb. 3: *Field Test Mode*: ... und wie man es dauerhaft angezeigt bekommt.



und Patienten sowie deren Eltern. Auch typische Fragen im Zusammenhang mit kieferorthopädischen Behandlungen werden zielgruppengerecht beantwortet (Abb. 11). Etwas irritierend ist lediglich die platzierte Produktwerbung.

Literatur

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



Abb. 4: SwissOrtho App: Startbildschirm mit dem Menü

Abb. 5: SwissOrtho App: Schweizer Karte mit den Fachzahnärzten (CH)...

Abb. 6: SwissOrtho App: ... und die Detailsansicht

Abb. 7: SwissOrtho App: Das Menü der Rubrik Ich mit ...

Abb. 8: SwissOrtho App: ... Angaben des behandelnden Kieferorthopäden ...

Abb. 9: SwissOrtho App: ... Tipps und Tricks für die orthodontische Behandlung...

Abb. 10: SwissOrtho App: ... bis hin zu Instruktionsvideos.

Abb. 11: SwissOrtho App: Rubrik Fragen



ONLINE

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

Wenn man überhaupt Apps auf seinem Smartphone hat, sollte mindestens eine gute **Notfall-App** dabei sein.

Text und Bilder: Prof. Andreas Filippi

Die vermutlich beste Notfall-App auf dem Schweizer Markt ist die App *Echo112* (siehe auch Teil 1 dieser Kolumne), die in diesem Jahr um eine weitere Funktion erweitert wurde: First Responder

(Abb. 1). Wer eine Ersthelferausbildung hat oder aus medizinischen Berufen kommt, kann sich registrieren lassen und im Notfall via Smartphone kontaktiert werden, wenn in der unmittelbaren

Umgebung ein medizinischer Notfall auftritt (Abb. 2 und 3). Ganz ehrlich – das sind doch wirklich die positiven Seiten von Smartphones und einer zunehmend vernetzten Welt.



Abb. 1: *Echo112 – First Responder*: Einfach ein persönliches Profil erstellen, ...



Abb. 2: *Echo112 – First Responder*: ... um bei einem medizinischen Notfall in der Nähe geortet ...



Abb. 3: *Echo112 – First Responder*: ... und kontaktiert werden zu können.

Teil 42 – To the moon

Weihnachten rückt langsam näher und man hat am Jahresende vielleicht Zeit, sich mit gut gemachten Apps zu beschäftigen, die etwas mehr Zeit benötigen, und die nichts mit Zahnmedizin zu tun haben. Eine davon ist *To the moon*.

To the moon ist bereits 2011 erschienen, was man an der Grafik sieht, die etwas veraltet wirkt, wie eine Mischung aus Game und Spielfilm. Hier kurz die Geschichte: Dr. Eva Rosalene und Dr. Neil Watts sind bei einer Firma angestellt, die letzte Wünsche kurz vor dem Tod erfüllen kann. Sie werden von Johnny engagiert um dessen letzten Wunsch zu erfüllen: Er möchte zum Mond fliegen. Um dies möglich zu machen, müssen die beiden Ärzte sich in seine Erinnerungen einschleusen und rückwärts durch Johnnys Leben reisen (Abb. 4). Mit jeder Erinnerung lernen

sie Johnny besser kennen. Von der Kindheit mit seinem Zwillingbruder, dem Kennenlernen von River, seiner späteren Frau, der Hochzeit und dem Einzug in ein Haus neben einem Leuchtturm. Das klingt alles romantisch und nett, aber so ist diese Geschichte nicht. Johnnys Leben ist eine Aneinanderreihung von Tragödien: Der Zwillingbruder stirbt bei einem Unfall, seine Mutter kommt nie darüber hinweg, und auch er wird medikamentös behandelt, was Einfluss auf seine Erinnerung hat, seine Frau leidet an Asperger und stirbt, bevor das Haus am Leuchtturm bezogen werden kann. Johnny wohnt am Ende mit einer Haushälterin und deren beiden Kindern in diesem Haus und hat nicht mehr lange zu leben. Die beiden Ärzte greifen so in die Erinnerungen ein, dass er zum Astronauten ausgebildet wird und mit River zum Mond

fliegen kann. An dieser Stelle endet die alternative Lebenslinie, und Johnny stirbt. Das alles macht nachdenklich und wird durch einen extrem guten Soundtrack hervorragend unterstützt. Unbedingt den Abspann abwarten. Wer wissen will, ob es sich lohnt, tatsächlich fünf Franken auszugeben, kann sich den Trailer bei YouTube ansehen: www.youtube.com/watch?v=sqkJuSV-23U (oder einfach *To the moon* bei YouTube eingeben). Die verfügbaren Kritiken überschlagen sich vor Begeisterung, und der 13-jährige Sohn hat es im Gegensatz zum Autor bis zu Ende gespielt. Sein Fazit: super, aber traurig (danke, Max).

Literatur

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



Abb. 4: *To the moon*: Die beiden Mediziner am Krankenbett bei Johnny



Abb. 5: *To the moon*: Er lernt River kennen, sie schauen in den Himmel, und dort entsteht der Mondreisewunsch.



Abb. 6: *To the moon*: Kurz vor dem Start zum Mond, ...



Abb. 7: *To the moon*: ... der tatsächlich gelingt, ...



Abb. 8: *To the moon*: ... und der Austritt aus der Atmosphäre.



Abb. 9: *To the moon*: Johnnys Beerdigung

ONLINE

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

Die heutige Kolumne beschäftigt sich mit guten **Vorsätzen für das Jahr 2018**. Jeder hat ja das eine oder andere, was er gerne ändern würde. Die App Raylex kann vielleicht den eigenen Kindern oder der Dentalassistentin helfen, endlich mit dem Fingernägelkauen aufzuhören.

Text und Bilder: Prof. Andreas Filippi

Das Jahr 2017 neigt sich dem Ende entgegen, und die nächste iPhone-Generation ist endlich da: das iPhone 8 bzw. 8 Plus sowie das eindrucksvolle Jubiläums-iPhone X zum zehnten iPhone-Geburts-tag, bei dessen Preis man schon sehr tief einatmen muss. Warum Apple das 7S ausgelassen hat und wie es 2018 mit der Nummerierung weitergehen soll (9 oder XI oder 9 und XI) bleibt abzuwarten.

Und für alle die es noch nicht bemerkt haben: Die Lieblingsfirma des Autors für medizinische Gadgets (Withings) wurde von Nokia übernommen. Dadurch ist die App *Nokia Health Mate* etwas schöner und die Produktpalette noch breiter geworden (ich sage nur: kabelloses Bluetooth-Blutdruckmessgerät für das Natel). Nun warten alle gespannt auf die angekündigte nicht invasive Blutzuckerbestimmung.

Unabhängig von immer besser (und teurer) werdenden Smartphone-Generationen: Der Winter mit tiefen Aussentemperaturen ist nicht die beste Jahreszeit für Smartphones, denn Kälte kann den Akku erheblich beeinflussen. Sowohl die Standby- als auch die Gesprächszeit verringern sich. Je kälter ein Akku wird, desto weniger Kapazität hat er. Was kann man als Benutzer tun? Um ein Auskühlen zu ver-



Abb. 1: Raylex: Einführung in die App



Abb. 2: Raylex: Verweis auf den zugehörigen Stift



Abb. 3: Raylex: Anwendung des Stifts



Abb. 4: Raylex: Unsichtbar aber unangenehmer Geschmack

hindern, sollte man das Smartphone nicht nur beim Skifahren dicht am Körper tragen, beispielsweise in der Innentasche der Jacke und nicht in einer Seitentasche, Brusttasche oder gar in der Handtasche. Auch das Telefonieren mit Headset schont den Akku im Winter erheblich. Ist der Akku mehr oder weniger leer, sollte man ihn erst dann an ein Ladekabel anschliessen, wenn sich das Smartphone an die Raumtemperatur angepasst hat (30 bis 60 Minuten).

Tiefe Temperaturen haben auch negativen Einfluss auf die Benutzung des Monitors im Freien, da er sich mit Handschuhen nicht bedienen lässt, sondern auf Veränderungen eines schwachen elektrischen Feldes an seiner Oberfläche reagiert. Bei einer Schneeballschlacht sollte das Smartphone vor Nässe durch schmelzenden Schnee geschützt werden: Dringt Feuchtigkeit in das Gerät ein, kann der Schaden gross sei. Daher sollte in diesem Fall das Gerät sofort ganz ausgeschaltet werden, damit es sich in Ruhe bei Raumtemperatur (keine Heizung, keine Haartrockner) aufwärmen und trocknen kann.

Die heutige Kolumne beschäftigt sich mit guten Vorsätzen für das Jahr 2018. Jeder

hat ja das eine oder andere, was er gerne ändern würde. Mehr Sport, weniger Rauchen oder weniger Displaybenutzung. In dieser Kolumne wurden bereits viele entsprechende Apps vorgestellt. Nur eine noch nicht, die vielleicht den eigenen Kindern oder Dentalassistentinnen helfen kann, endlich mit dem Fingernägeln aufzuhören.

Teil 43 – Raylex

Die kostenfreie App Raylex hilft, aufzuhören, an den Fingernägeln zu kauen – ein für manche Menschen schwer abzugewöhnendes Habit bei Langeweile, Stress oder in Konzentrationsphasen (Abb. 1). Das schadet nicht nur der Schönheit der Fingernägel, sondern führt zu Kerben, Rissen und gegebenenfalls nachfolgenden Entzündungen. Wie beim Rauchen gilt auch hier: Jeder will auf Nachfrage aufhören, aber ganz so einfach ist das eben nicht.

Raylex funktioniert in Kombination mit einem gleichnamigen Stift, der in Apotheken oder Drogerien für etwa 25 Franken erhältlich ist und wie ein Nagellack funktioniert (Abb. 2, 3). Ob dieser Lack durch seinen Biotinzusatz tatsächlich positiven Einfluss auf das Nagelwachs-

tum hat, kann in dieser Kolumne nicht überprüft werden. Klar ist jedoch, er schmeckt sehr unangenehm nach Grapefruit, und dieser «grusige» Geschmack bleibt lange im Hals «hängen», wie mir eine erfolgreiche Nutzerin sehr plastisch berichtet hat (danke Nathalie). Der Lack ist unsichtbar und somit im Alltag nicht störend (Abb. 4). Er muss mindestens zwei Mal pro Tag aufgetragen werden, wozu einen die App jeweils auffordert. Die Zeitpunkte und die Häufigkeit der Erinnerungen können in der App eingestellt werden (Abb. 5). Die App enthält eine Art Tagebuch und ein Belohnungssystem (Abb. 6) und soll nach spätestens 18 Tagen zum Erfolg führen (Abb. 7). Für alle Betroffenen ist die App eine einfache und zeitgemässe Unterstützung, mit schlechten Gewohnheiten aufzuhören. Und welche Zeit wäre dafür besser geeignet als der Jahreswechsel? In diesem Sinne: viel Erfolg (Abb. 8) und ein gesundes Jahr 2018.

Literatur

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

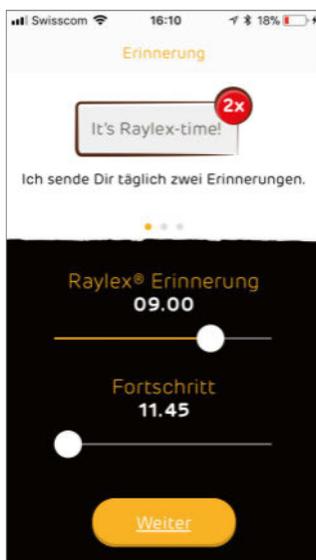


Abb. 5: Raylex: Individuell einstellbare Aufforderung zum Auftragen



Abb. 6: Raylex: Das Belohnungssystem als Motivationshilfe

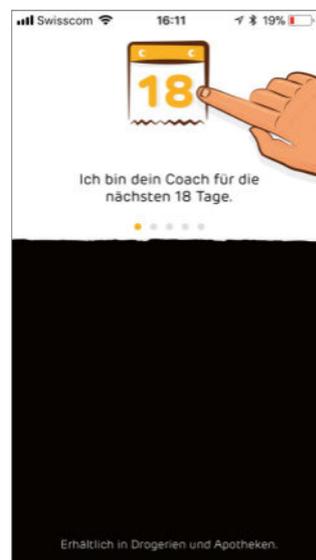


Abb. 7: Raylex: Nach spätestens 18 Tagen ist alles vorbei – hoffentlich



Abb. 8: Raylex: Bereit aufzuhören? Los gehts!