



OPA, das kannst du auch!

Die besten Internetseiten für Senioren

Drei von vier Haushalten in Deutschland haben einen Internet-Zugang. Längst gehört das Netz nicht mehr nur

den Jungen, auch immer mehr Senioren sind dort unterwegs. Ein neuer Ratgeber* gibt nützliche Hinweise für

ältere Menschen, die online gehen wollen. BILD druckt daraus die 35 besten Internet-Seiten für Senioren.

*„Opa – das kannst du auch“ von Hans-Dieter Brunowsky, Maximilian Kubenz, BrunoMedia, 14,80 Euro

Gesundheit

Die Deutsche Herzstiftung informiert über Möglichkeiten der Behandlung von Herzkrankheiten. Gut strukturiert, auch Neulinge finden schnell alle Informationen.

www.diabetes-deutschland.de Unabhängige und seriöse Informationen zu einer der häufigsten Stoffwechselerkrankungen. Umfassend, gut verständlich.

Technik

Hier hat man klar erkannt, dass Ältere am PC andere Dinge wichtig finden als 15-jährige Spielernaturen!

www.computerbild.de Die Experten im Netz für alle Technikfragen. Die Tests auf der Internet-Seite sind sehr gut lesbar, die Gestaltung ist ansprechend.

Geld/Recht

www.stiftung-warentest.de Für den Verbraucher bedeutet die unerbittliche Testinstanz ein Mehr an Sicherheit. Benutzerfreundlichen Seite mit vielen Testergebnissen.

www.geizkragen.de Beliebte Seite, die grafisch liebevoll gestaltet wird, das Angebot wurde von der Stiftung Waren-test empfohlen. Die Macher versprechen Objektivität.

www.ard-ratgeber-recht.de Übersichtliche Aufmachung! Wenn schon ein Online-Ratgeber in Rechtsfragen gebraucht wird, ist dieser einer der seriösen.

www.bild.de Internet-Auftritt der BILD! Neben starken Nachrichtenseiten auch guter Service-Teil mit vielen aktuellen Verbrauchertemen, auch zum Thema Geld und Recht.

www.guter-rat.de Praxisnahe Tests, klar strukturierte Seite, leserfreundlich! Vorteil: Hier muss man nicht für jedes Testdetail zahlen.

Forum

www.seniorentreff.de Ausgesprochen seriöser Treffpunkt, reger Gedankenaustausch. Eines der am längsten bestehenden Portale seiner Art. Inklusive verstellbarer Textgröße.

www.forum-fuer-senioren.de Dienstleistungsorientiertes Portal mit nützlichen Tipps und starker Community. Hoher Nutzwert! Benutzerfreundliche Gestaltung.

www.platinnetz.de Nach eigenen Angaben das größte Online-Portal Deutschlands „für aktive und jung gebliebene Menschen ab 40“ Partnersuche, Erfahrungsaustausch.

www.feierabend.de Der „Webtreff für die besten Jahre“, mit starkem Nachrichten- und Ratgeberangebot. Viele Tipps auch zu Hobbys wie Ahnenforschung.

www.deutsche-seniorenliga.de Interessensvertretung für Senioren mit starkem Fokus auf Gesundheits- und Verbraucherschutzthemen.

Einkaufen

www.fleurop.de Fleurop bringt's! Soweit der Slogan und in aller Regel schaffen die Experten für Blumengrübe das sogar am gleichen Tag.

www.lebensmittel.de Online-Supermarkt mit über 24 000 Artikeln. Von Lebensmitteln bis zu Haushaltsgegenständen wird hier bundesweit direkt nach Hause geliefert.

www.amazon.de Zuverlässiger Versand, oft günstige Preise. Und inzwischen gibt es bei Amazon nicht nur Bücher und CDs, sondern auch Technik und Alltagsbedarf.

www.tchibo.de Die Seite ist sehr liebevoll und hochwertig aufgemacht. Die Marke bleibt sich treu: Auch den notwendigen Kaffee kann man online bestellen.

www.otto.de Der OTTO-Versand hat es geschafft, sich im Internet zu etablieren. Alles, was im gedruckten Katalog zu finden ist, gibt es auch hier.

Mobilität

www.adac.de Die Website des Automobilsclubs ist übersichtlich gestaltet, besonders die aktuellen Infos zur Verkehrslage sind sehr ausführlich.

www.billiger-mietwagen.de Auf dieser Seite findet man bundesweit preiswerte Mietwagenangebote. Die Gestaltung ist übersichtlich und komfortabel.

www.mobile.de Lust auf einen Neuen oder Gebrauchtwagen? Auch wenn man am Ende

Partnerschaften

www.panship.de Nach eigener Aussage größte Partneragentur Europas: seriös, schön gestaltet, niveauvoll. Anmeldung und Basispaket sind kostenfrei.

www.friendscout24.de Auch hier nimmt man für sich in Anspruch, Marktführer zu sein, die „größte Partnerbörse Deutschlands“.

www.romantik-50plus.de Hier ist Romantik

Partnerschaften

Trumpf und vor allem Männer sollten aufpassen: Die Frauenquote liegt bei 60%!

www.lebensfreude50.de Die Seite versteht sich als „Partner-, Reise- und Wohnbörse im Internet, welche sich speziell an Menschen ab 45 richtet.“ Kostenlos.

www.elitepartner.de Bekannt aus der häufigen TV-Werbung, dem Anspruch gemäßer, seriöser Auftritt. Zahlreiche positive Testurteile bestätigen das.

Wie bekomme ich Internet?

Was brauche ich, um ins Internet zu kommen? Die Experten von COMPUTER BILD geben einen Überblick.
► **DSL-Anschluss:** Die notwendige Leitung für Ihr Internet-Abenteuer bekommen Sie nicht nur bei der Telekom, sondern auch Alternativen wie z. B. Vodafone, Alice oder 1&1. Dabei sollte es schon ein „DSL

6000“-Anschluss sein, damit Sie schnell im Netz unterwegs sein können. Achtung: Sie können auch ihren Kabelnetzbetreiber fragen, über den Ihr TV-Programm läuft, ob er einen Internetanschluss anbietet. Auf jeden Fall Preise vergleichen! 1&1 und Alice bieten DSL auf Wunsch auch ohne langfristige Vertragsbindung an.

► **Notebook oder PC:** Beim Anschluss bekommen Sie in der Regel einen Router dazu – das ist die Zugangsbbox der Internetverteilung. Was Sie jetzt noch brauchen, ist ein PC oder ein Notebook. Letzteres ist empfehlenswerter, weil es weniger Strom und weniger Platz braucht. Gute Notebooks gibt es ab 500 Euro.

► **Mindestens einen 15-Zoll-Bildschirm kaufen (ca. 40 cm Bildschirmdiagonale) – bessere Lesbarkeit!**
► **Internetzugriffprogramm (Browser):** Hier sind zu empfehlen: Mozilla Firefox, Safari oder Google Chrome – alle können im Netz kostenlos heruntergeladen werden.

► **Ganz wichtig:** Besorgen Sie sich ein Antivirus-Programm und das COMPUTER-BILD-Abzockschutzprogramm – damit werden Betrugsseiten und Abo-Fallen im Netz rechtzeitig erkannt. Beides finden Sie auf der Heft-CD/DVD der aktuellen COMPUTER BILD, das Abzockschutzprogramm auch kostenlos bei Computerbild.de! (kl)

Festplatte mit Riesen-Speicher

New York – Die GoFlex Desk ist die Festplatte mit der bisher größten Speicherkapazität. Sie soll erstaunliche drei Terabyte fassen. Die GoFlex Desk hat einen USB-2.0-Anschluss, ist auch auf USB-3.0 oder Firewire800 nachrüstbar. Maße: 4,4 x 16 x 12,4 cm. Preis: ca. 369 Euro, über www.seagate.de.



Stift und Diktiergerät

Berlin – Der Kugelschreiber Livescribe Pulse kann nicht nur schreiben, er ist gleichzeitig auch ein Diktiergerät. Der Prozessor im Stift verknüpft die Infos so, dass der Nutzer einfach auf die Textstellen der Notizen tippen muss – der Lautsprecher im Stift spielt dann die dazugehörige Stelle vom Tonband ab. Erhältlich mit zwei oder vier Gigabyte Speicher, Preis: ab 149,95 Euro, über www.livescribe.com.

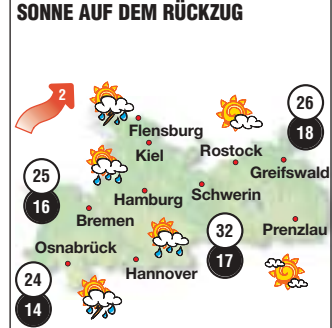
Netzwerke als Freunde-Ersatz

Hamburg – Jeder achte Mann findet in Internet-Foren und Netzwerken Freunde und hält sie für einen guten Ersatz für bisherige Freundschaften. Das ergab eine Umfrage der Techniker-Krankenkasse. Auffällig: Im Westen Deutschlands sind 14 Prozent der Männer diese Meinung, im Osten nur acht.

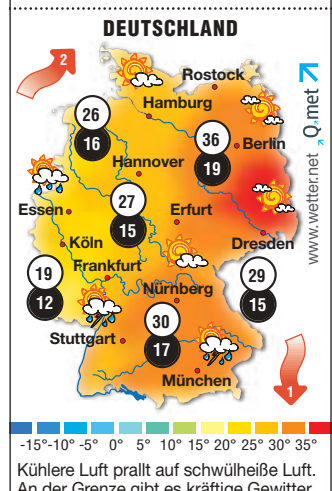
DIGITAL präsentiert das TV-PROGRAMM am Donnerstag

ARD	ZDF	SAT.1	RTL	PRO 7	KABEL 1	NDR
5.30 Morgenmagazin 9.00 Tagesschau 9.05 Rote Rosen 10.00 Tagesschau 10.03 Brisant 10.30 Heimatauf 12.00 Tagesschau 12.15 ARD-Buffet 13.00 Mittagsmagazin 14.00 Tagesschau 14.05 Radsport: Tour de France LIVE 18.00 Verbotene Liebe 18.25 Marienhof 18.50 Das Duell im Ersten 19.20 Das Quiz mit Jörg Pilawa 19.45 Wissen vor 8 19.50 Wetter 19.55 Börse im Ersten 20.00 Tagesschau	5.30 Morgenmagazin 9.00 Tagesschau 9.05 Volle Kanne 10.30 Hanna 11.15 12.00 Tagesschau 12.15 drehscheibe 13.00 Mittagsmagazin 14.00 heute 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute 15.15 Tierisch Kölsch 16.00 heute 16.15 Hanna Telenovela 17.00 heute 17.15 hallo deutschland 17.45 Leute heute Magazin 18.05 SOKO Rhein-Main 19.00 heute/Wetter 19.25 Notruf Hafenkante 20.00 Tagesschau	5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen 10.00 11.00 Richterin 12.00 Richter Alexander 13.00 Brit. Böses Geheimnis 14.00 heute 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 Richterin Barbara Salech 16.00 Richter Alexander Hold 17.00 Niedrig und Kuhnt 17.30 Niedrig und Kuhnt 18.00 Explosiv – Das Magazin 18.30 Exklusiv – Das Star-Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.30 K11 – Kommissare im Einsatz 20.00 Sat.1 Nachrichten	6.00 Punkt 6 7.30 Alles was zählt 8.00 18.00 Explosiv – Das Magazin 18.30 Exklusiv – Das Star-Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell – Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.30 K11 – Kommissare im Einsatz 20.00 Sat.1 Nachrichten	5.30 Malcom mittendrin 6.35 Scrubs 7.35 Alle lassen Chris 8.30 How I Met 9.30 Malcom mittendrin 10.20 Scrubs 11.15 Wunder auf 12.00 Scrubs 12.15 Wunder auf 13.00 It's My Life 14.00 We are Family! 15.00 Scrubs 16.00 Entscheidung am 17.00 taff LIVE Essgestörte Vanessa 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons Trickserie 18.40 Die Simpsons Trickserie 19.10 Galileo LIVE Thema: 20.00 Galileo LIVE Thema: 20.00 Galileo LIVE Thema:	4.40 Perry Mason 5.30 Quincy 6.15 7.15 Mord ist ihr Hobby 7.15 Werbung 8.45 9.00 Quincy 11.00 Die wilden 70er 11.30 12.15 King of Queens 12.25 What's up, Dad? 13.15 Two and a Half Men 14.10 Die 15.00 King of Queens 16.00 kabeleins news LIVE 16.10 What's up, Dad? Comedyserie 16.35 What's up, Dad? Comedyserie 17.00 Two and a Half Men 17.30 Two and a Half Men 18.00 Abenteuer Leben Magazin 19.00 Achtung Kontrolle!	6.55 Sesamstraße 7.20 Rote Rosen 8.10 Sturm der Liebe 9.00 Regional 11.30 Hund oder Katze – wer ist klüger? 12.15 In aller Freundschaft 13.00 Blue 14.00 aktuell 14.15 Bilderbuch 15.00 NDR 16.00 aktuell 16.10 Das Schönste 17.10 verrückt nach Meer 18.00 Ländermagazin 18.15 Der Pasta-Pate von St. Pauli 18.45 DAS! Magazin 19.30 Ländermagazin 20.00 Tagesschau

DAS WETTER



Wolken verdecken zunehmend den Himmel. Die Sonne zeigt sich nur noch vereinzelt. Tief Quendline lässt es regnen und gewittern. Dabei klettern die Temperaturen auf 24 bis 32 Grad. Nachts kühlt es auf 18 bis 14 Grad ab. Der Wind weht schwach um Südwest. Morgen bleibt es bei 24 bis 26 Grad gewittert.



REISE-WETTER		
Antalya	sonnig	40°
Athen	sonnig	33°
Bozen	sonnig	32°
Faro	heiter	28°
Iraklion	sonnig	30°
Izmir	sonnig	35°
Las Palmas	stark bewölkt	26°
Nizza	sonnig	29°
Palma	heiter	33°
Rimini	sonnig	37°
Sevilla	sonnig	35°
Teneriffa	bedeckt	26°
Valencia	heiter	31°