Mensch & Maschine

Kompakte Lichtgestalt

Die Klasse der Edelkompakten hat seit Ende 2014 eine neue, und die spielt gleich ganz vorne mit: Die Lumix LX100 von Panasonic hat sich im Langzeittest mit ihrem lichtstarken Zoomobjektiv, dem grossen Bildsensor, ihrer handlichen Grösse, vielen Einstellmöglichkeiten und dem elektronischen Sucher einen Platz unter meinen persönlichen Top drei der Kompaktkameras erobert.

Der leistungsstarke Four-Thirds-Sensor, der gewöhnlich in Apparaten mit Wechselobjektiven steckt, hat ein relativ grosses Objektiv zur Folge. Deshalb passt die LX100 nicht in den Hosensack, ist aber kaum spürbar, wenn sie am schmalen Gurt um den Hals getragen wird. Sie ist sorgfältig verarbeitet – dank Metallgehäuse und einem Knubbel für den Daumen auf der Kamerarückseite liegt sie auch beim einhändigen Einsatz stabil in der Hand.

Natürlich wählt die LX100 im entsprechenden Modus automatisch die richtigen Einstellungen. Wer indes eine Kamera vorwiegend zum Knipsen sucht, ist hier falsch. Vielmehr ist sie mit ihren zahlreichen Möglichkeiten und der an analoge Apparate angelehnten Bedienung ideal für anspruchsvolle Fotografen, die gern verschiedene Einstellungen ausprobieren und mit der Schärfentiefe spielen. Die Drehräder und Knöpfe sind benutzerfreundlich angeordnet und bieten direkten Zugriff auf zentrale Funktionen wie Belichtungszeit, -korrektur oder den ISO-Wert. Am hoch lichtempfindlichen Leica-Zoom (f/1.7-2.8, 24-75mm) kann man wie einst einen Ring drehen und von Hand den Blendenwert wählen.

Praktisch ist auch, dass im manuellen Fokus das zentrale Motiv sofort herangezoomt wird, was das Scharfstellen erheblich erleichtert. Überhaupt ist die Reaktionsgeschwindigkeit der LX100 top. Weiter ist sie mit WLAN und NFC ausgerüstet, und man kann mit ihr auch in 4K-Auflösung filmen. Wermutstropfen mögen für manche die eher schwache Auflösung (12 Megapixel) und der fehlende Blitz sein. Und die Bildqualität? Die ist hervorragend – eine der besten Zoomkompakten, die ich je in den Händen hielt. Auch bei schwachen Lichtverhältnissen und hohen ISO-Werten kommt es kaum zu Bildrauschen.

Die LX100 gibt es im Netz für rund 700 Fr. Sie liegt damit über der vergleichbaren Fujifilm X30 (500 Fr.) oder der Canon G1X Mark II (ab 640 Fr.), kostet aber weniger als so manche spiegellose Systemkamera, denen sie technisch teilweise überlegen ist. Und sie ist jeden Rappen wert. Simone Luchetta

Panasonic Lumix LX100, schwarz od. retro, ab 700 Fr.

Apps der Woche

Herzschlag

Mit der App **Runtastic Heart Rate & Pulsmesser** können Sie den Ruhepuls messen – ohne Zusatzgeräte. Sie müssen dazu den Finger locker auf Kamera und Blitzlicht legen. Die App zählt anhand der Durchblutung ihre Herzschläge. Ruhig halten! Die Werte entsprechen recht genau den manuell gemessenen. Für Android und iOS, gratis.

Fotobuch auf die Schnelle

Mit der Gratis-App **Mosaic** erstellen Sie in Rekordzeit ein Fotobuch aus den Bildern auf Ihrem Handy: 20 Fotos auswählen und hochladen. «In wenigen Tagen» liegt ein 18x18 cm grosser Fotoband im Briefkasten mit kunstvoll gestaltetem Leinenbuchdeckel und seidenmatten Fotopapier-Seiten. 20 Bilder kosten 22 Fr. (+25 Fr. Versand). iOS, Android.

Nicht ohne mein Handy: Leere Momente wären nützlich, sagt eine Psychologin der Universität Zürich

Foto: Getty Images

Hängen Sie mal App

Smartphones machen süchtig und füllen jede freie Minute – dabei braucht unser Gehirn Langeweile, um Eindrücke zu verarbeiten

Martin Suter

«New York», sang einst Frank Sinatra, sei «die Stadt, die niemals schläft». Ob das wirklich stimmt, lässt sich diskutieren. Sicher aber ist die US-amerikanische Metropole ein Ort, wo fast niemand ohne Handy unterwegs ist.

Selbst bei den gegenwärtigen Minustemperaturen sieht man die kleinen Bildschirme überall. Sie sind am Ohr beim Telefonieren, unter den Fingern beim Texten oder zumindest im festen Griff des Handschuhs, jederzeit bereit zum Gebrauch.

Die Techjournalistin Manoush Zomorodi vom öffentlichen WNYC-Radio hat an einem wärmeren Tag in Manhattan einmal gezählt. Zu ihrem Erstaunen trugen von 1000 Passanten nicht weniger als 312 ihr Mobiltelefon sichtbar auf sich.

Zomorodi fiel die Handysucht bei sich selbst auf. «Seit ich vor sieben Jahren mein erstes Smartphone kaufte, bin ich nie mehr gelangweilt gewesen», erinnert sich die 41-jährige Halbschweizerin. «Denn jedes Mal, wenn es mir langweilig zu werden drohte, zog ich das Smartphone aus der Tasche.» Da habe sie sich gefragt: «Ist es gut, wenn man die Langeweile aus dem Leben verbannt?»

Ihre journalistische Antwort auf diese Frage war Anfang Februar die Radioserie «Bored and Brilliant» – gelangweilt und glänzend. In sechs Lektionen schlugen die Sendungen eine Smartphone-Diät vor, die auch Handynutzer ausserhalb der USA inspirieren könnte.

Der wissenschaftliche Ausgangspunkt der Übung war die Erkenntnis, dass das menschliche Gehirn Langeweile braucht. Neurologen sprechen vom «Default Mode Network» und meinen damit einen freischwebenden Leerlaufmodus, in dem Gedanken ziellos umherschweifen können. Es entstehen Denkpausen, in denen das Gehirn Eindrücke verarbeitet, es also gewissermassen geistig verdaut.

«Jeder Tag ohne Bild ist ein aus der Geschichte gelöschter Tag»

Solche leeren Momente seien überaus nützlich, sagt die Psychologin Alexandra Freund von der Universität Zürich. «Man denkt assoziativ, und das kann kreative Verknüpfungen mit sich bringen, die man sonst nicht machen würde.» Die Forschung belege das, sagt die Professorin. So würden etwa Menschen, die anstatt mit Kollegen zu lunchen einen Spaziergang machen, bessere Ideen entwickeln.

Ungenügend erforscht ist indes, wie sich der ständige Smartphonegebrauch auf die menschliche Psyche auswirkt. Zusammen mit dem Doktoranden Josua Schmeitzky untersucht Freund derzeit an 300 Probanden, wie eine zehn Minuten dauernde Phase absoluten Nichtstuns empfunden wird.

Die vorläufigen Resultate: Den meisten Menschen kommt die dabei entstehende Langeweile nicht unangenehm vor. «Aber Leute, die Kommunikationsmedien intensiv nutzen, fühlen sich beim erzwungenen Nichtstun stärker gelangweilt als andere», sagt die Psychologin. Wobei sie betont, es könne durchaus sein, dass Personen, die sich rasch langweilen, auch schnell zum Smartphone greifen würden.

Unbestritten indes ist, dass viele Menschen die Allgegenwart ihres Mobilcomputers als problematisch empfinden. Das zeigte sich im gewaltigen Widerhall auf «Bored and Brillant»: 18 500 Smartphonenutzer aus den USA und anderen Ländern schrieben sich bei der Sendung ein, und ein Drittel von ihnen gab seine Nutzungsdaten weiter. Sie erfassten ihren Smartphonegebrauch mit den Apps Moment (iOS) und Breakfree (Android).

Im Schnitt griffen die Teilnehmer vor Beginn der Diätwoche jeden Tag 60-mal zum Smartphone und verweilten zwei Stunden mit ihm. Nach der Woche nahm der Gebrauch um 6 Prozent ab. Zomorodi gibt zu, dass dies keine sonderlich beeindruckende Zahl sei. «Doch 90 Prozent der Befragten geben sich zuversichtlich, dass sie ihre Selbstkontrolle weiterführen werden.»

Nach den Rückmeldungen fanden die Teilnehmer nicht alle Aufgaben gleich schwierig. Das Smartphone unterwegs in der Tasche zu lassen, wurde als einfach empfunden. Für Mittelschüler in Florida war es sehr ungewohnt, kein Foto schiessen zu dürfen. «Jeder Tag, an dem du kein Bild machst, ist ein aus der Geschichte gelöschter Tag», klagte die Schülerin Genevieve Harry.

Am meisten Überwindung kostete es die Teilnehmer, die App vom Smartphone zu löschen, die sie am häufigsten benutzten. Zomorodi selbst kam ins Schwitzen, als sie das Game «Two Dots» entfernen sollte, bei dem sie einen hohen Level erreicht hatte. Frances Coco aus New Jersey fand die Vorstellung kaum erträglich, Facebook entfernen zu müssen. «Es war so schwer, wie beim Fallschirmspringen an der offenen Flugzeugtür zu stehen und abzustossen.»

«Es hat mich überrascht, wie ernst die Leute die Aufgaben genommen haben», sagt Zomorodi abschliessend. Die Radiofrau will das Thema des Smartphones und der verlorenen Langeweile künftig weiterpflegen. Sie glaubt, einen Nerv getroffen zu haben: «Viele Teilnehmer drückten eine grosse Erleichterung aus, dass endlich jemand darüber spricht.»

Die 6-Tage-Smartphone-Diät

Das Projekt «Bored and Brilliant» (gelangweilt und glänzend) des New Yorker WNYC-Radios versucht in sechs Schritten, Leute von der Dauernutzung des Smartphones wegzubringen:

Tag 1: Handy wegstecken. Unterwegs das Smartphone bis zur Ankunft an der Destination nicht aus der Tasche nehmen.
Tag 2: Nicht fotografieren. Den ganzen Tag lang kein Bild schiessen, dafür genauer hingucken.
Tag 3: App löschen. Unter den Games oder Social-Media-Apps den schlimmsten Zeitfresser auf dem Handy löschen.
Tag 4: Kontaktpause programmieren. Eintreffende E-Mails oder Nachrichten nicht sofort beantworten, sondern mit einer programmierten Antwort auf einen bestimmten Zeitpunkt vertrösten.
Tag 5: Beobachtung notieren. Im Verlauf des Tages eine – irgendeine – Beobachtung machen und aufschreiben oder ins Handy sprechen.
Tag 6: Traumhaus bauen. Mit den Geldnoten, Kreditkarten und anderen Dingen in der Brieftasche ein Traumhaus basteln und fotografieren.