

Krypto-Coup in den USA

Bitcoins sichergestellt

VON HANNES BREUSTEDT

Washington/New York. Die US-Regierung hat nach einem Hacker-Angriff auf eine Krypto-Handelsbörse Bitcoins im Wert von über 3,6 Milliarden Dollar sichergestellt. Das sind umgerechnet 3,2 Milliarden Euro.

Es handelt sich laut einer Mitteilung vom Dienstag um die bislang größte Beschlagnahme von Finanzanlagen durch das Justizministerium. Die Bitcoins wurden demnach bei einem Cyber-Angriff auf Bitfinex – eine Onlinehandelsplattform für Kryptowährungen – im Jahr 2016 erbeutet.

Das Justizministerium gab auch die Festnahme von zwei Verdächtigen im Zusammenhang mit dem Hack bekannt. Ihnen werde Verschwörung zur Geldwäsche und zum Betrug vorgeworfen. Dabei gehe es um Kryptowährungen im Wert von insgesamt etwa 4,5 Milliarden Dollar.

Das Ehepaar aus New York soll versucht haben, knapp 120.000 Bitcoins zu waschen, die von Bitfinex stammten. Die Beschuldigten sind den Ermittlern zufolge 34 und 31 Jahre alt und wurden am Dienstagmorgen in Manhattan verhaftet. Ihnen drohen bei einer Verurteilung Haftstrafen von mehr als 20 Jahren.

Bitfinex begrüßte die Beschlagnahme in einer Pressemitteilung. Das Unternehmen erklärte, intensiv mit dem Justizministerium kooperiert zu haben und dies auch weiterhin zu tun. Wie es mit den beschlagnahmten Bitcoins nun weitergeht, wird aus der Mitteilung nicht wirklich klar. Bitfinex werde alle rechtlichen Mittel für eine Rückzahlung ergreifen, heißt es lediglich. Laut Vertretern des Justizministeriums soll ein Gerichtsverfahren eingeleitet werden, bei dem Geschädigte ihre gestohlenen Bitcoins zurückfordern können.

Der Bitcoin ist eine digitale Währung, die im Internet entstand und vor allem als Investitions- beziehungsweise Spekulationsobjekt gefragt ist. Sie ist seit 2009 im Umlauf. Bitcoins werden in komplizierten Rechenprozessen auf den Computern der Nutzer erzeugt, können aber auch im Internet bei Börsen wie Bitfinex mit etablierten Währungen wie Dollar oder Euro gekauft werden.

FAHRSCULVERBÄNDE

Online-Theorieunterricht auf Dauer keine Option

Berlin. Mehrere Fahrschulverbände warnen davor, Online-Theoriestunden als grundsätzliche Alternative zum Präsenzunterricht in den Fahrschulen zuzulassen. Die Erfahrungen aus dem Lockdown hätten gezeigt, dass sich die Fahrschüler während des Distanzunterrichts kaum in Diskussionen zur Verkehrssicherheit einbringen, häufig abgelenkt seien und eher passiv am Unterricht teilnahmen, teilte der Vorsitzende der Bundesvereinigung für Fahrlehrerverbände (BVF), Jürgen Kopp, mit. Der Bundesrat soll am Freitag über eine Änderung der Fahrerlaubnis-Verordnung entscheiden, die Online-Theorieunterricht auch grundsätzlich ermöglichen soll. DPA

BUNDESKARTELLAMT

Virenschutz-Firmen können fusionieren

Bonn. Das Bundeskartellamt hat am Montag grünes Licht für die geplante Übernahme des britischen Sicherheitssoftware-Anbieters Avast durch Norton Life Lock aus den USA gegeben. Die beiden Antiviren-Experten hatten im vergangenen August eine Fusion im Umfang von rund acht Milliarden US-Dollar vereinbart. Avast und Norton Life Lock gehören zu den relevanten Anbietern auf dem Markt der Antiviren-Software. Der Präsident des Bundeskartellamtes, Andreas Mundt, erläuterte, durch den Zusammenschluss von Norton und Avast entstehe ein weltweit führender Anbieter von Sicherheitssoftware für Privatanwender. DPA

TÜV

IT-Sicherheit im Homeoffice angemahnt

Berlin. Der Verband der Tüv-Prüfungsgesellschaften geht auf Basis einer Umfrage davon aus, dass in der laufenden Omikron-Welle rund ein Viertel aller Beschäftigten in Deutschland nur zu Hause oder mobil arbeitet. Damit erhöhe sich die Gefahr durch Cyberangriffe. „Häufig fehlt es an Schulungen, klaren Verhaltensregeln im Fall eines IT-Angriffs oder an der notwendigen technischen Ausstattung“, teilte Verbandspräsident Dirk Stenkamp mit. Laut TÜV gaben 41 Prozent der Befragten an, dass es keine Vorgaben ihres Arbeitgebers gebe, wie sie sich bei einem IT-Angriff verhalten sollten. DPA

Warum Viele abends nicht zur Ruhe kommen und welche Rolle Smartphones und Computer dabei spielen

VON FABIAN DOMBROWSKI

Bremen. Die Lieblingsserie muss noch zu Ende geschaut und der eigene Instagram-Kanal gecheckt werden. Ach, eine neue Hose will man noch online bestellen. Und plötzlich sitzt man schon wieder bis in den späten Abend vor dem Handy oder Laptop, obwohl man doch müde ist und weiß, dass man besser ins Bett gehen sollte. Dieses Verhalten kennen viele von sich selbst – und seit einiger Zeit kursiert auch ein Name dafür: die Revenge Bedtime Procrastination.

Was bedeutet Bedtime Procrastination?

Das permanente Aufschieben von eigentlich wichtigen Aufgaben bezeichnet man als Procrastination. Das Phänomen der Bedtime Procrastination oder Sleep Procrastination ist bereits seit einigen Jahren bekannt. Niederländische Forscher beschrieben es 2014 als das Versäumnis einer Person, zur vorgesehenen Zeit ins Bett zu gehen, obwohl die äußeren Umstände sie eigentlich nicht daran hindern. Wenn daraus ein eklatanter Schlafmangel resultiert, kann dies auch Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden haben.

Was hat das mit Rache zu tun?

Ursprünglich kommt der Begriff aus China, da viele Menschen dort von früh morgens bis spät abends arbeiten. Sie müssen den Schlaf also zwangsläufig „aufschieben“, um mehr Freizeit zu haben. Im Zuge der Coronapandemie kam der Begriff über die sozialen Netzwerke in Umlauf. So verbreitete sich etwa im Juni 2020 ein Tweet der US-Journalistin Daphne Kylee, in dem sie die Revenge Bedtime Procrastination erklärt als „ein Phänomen, bei dem Menschen, die ihr Leben tagsüber kaum unter Kontrolle haben, sich weigern, früh schlafen zu gehen, um zu später Stunde ein Gefühl der Freiheit zu erlangen.“

Das hat wohl vor allem während der Coronapandemie bei vielen Menschen einen Nerv getroffen. Viele waren überfordert von der neuen Situation: Die Kinder mussten im Homeschooling betreut, neue Hygiene- und Abstands-Regeln beachtet und zwischendrin noch der eigenen Arbeit nachgegangen werden. Und über allem ein unbekanntes Virus. Die Zeit, die man selbst frei zur Verfügung hatte, verschob sich bei vielen also immer weiter in den Abend.

„In den letzten zwei Jahren ist unser Alltag ein Stück weit monotoner geworden“, sagt Jan Herzog, Schlafexperte und -coach aus Oytzen. „Wir haben durch Corona weniger soziale Kontakte im realen Leben. Da unser Gehirn aber Abwechslung braucht, flüchten wir uns automatisch ins eigene digitale Umfeld.“ Um sich das Gefühl der



sich auch die Schlafqualität deutlich. „Weniger Tiefschlaf, weniger Traumschlaf, weniger Erholung“, zählt Herzog auf. „Schon 30 Minuten Schlafentzug von unserem biologischen Optimum hat zur Folge, dass wir weniger Disziplin haben, weniger Willenskraft, wir weniger gute Entscheidungen treffen und uns schlechter ernähren.“ Dabei gehört etwas Eigendisziplin auch dazu, um pünktlich ins Bett zu gehen – ein Teufelskreis. Oder wie Herzog es nennt: Erschöpfungsspirale.

Wer ist betroffen von der Revenge Bedtime Procrastination?

Studien zufolge steht Procrastination in engem Zusammenhang mit mangelnder Selbstregulierung. So wird in der Psychologie die Fähigkeit des Menschen bezeichnet, die eigenen Emotionen und das eigene Handeln zu steuern. In Bezug auf Schlaf kommt es auch auf den eigenen Schlafrhythmus an, also welchem Chronotyp man angehört: ob man eher früh ins Bett geht und früh wach ist oder eher spätnachts einschlaf und daher auch erst spät am Vormittag aufsteht.

„Viele Menschen sollten eigentlich nicht vor 23 Uhr ins Bett gehen, sind dazu aber gezwungen, damit sie morgens um 6.30 Uhr einigermaßen fit sind“, sagt Herzog. „Kein Wunder, dass die irgendwann sagen: Ich bin noch gar nicht müde. Und dann wird noch der Fernseher angemacht oder das Handy zur Hand genommen.“

Was lässt sich gegen Bedtime Procrastination tun?

Oberste Regel von Jan Herzog: „Das Handy gehört nicht ins Schlafzimmer.“ Unser Smartphone würden wir mit so viel Bedeutung und Identitäten aufladen, dass es per se schon – ohne dass wir es tun – viel Unruhe in das Schlafzimmer bringen würde. „Allein schon wenn wir unser Handy sehen, kommt in uns das Bedürfnis auf, es auch in die Hand nehmen zu wollen“, sagt Herzog.

Besonders entscheidend für guten Schlaf seien die letzten zwei Stunden vor dem Schlafengehen. Um das Handy zu vergessen, können auch Routinen helfen: abends schon das Mittagessen für den nächsten Tag vorbereiten, Tagebuch schreiben, duschen oder lesen. Außerdem empfiehlt Herzog, Benachrichtigungen von Apps auf dem Handy auszuschalten. Um es einfacher zu machen, könne dies auch Schritt für Schritt geschehen. „Denn warum schenken wir Unternehmen, die Daten von uns sammeln, x-mal am Tag unsere Aufmerksamkeit? Wenn sich ein Kind so benehmen würde wie unsere Apps, würden wir auch irgendwann sagen: Geh mal in dein Zimmer, Mama und Papa brauchen auch Zeit für sich.“

Selbstbestimmtheit weiter zu bewahren, wird mangelnder Schlaf auch bewusst in Kauf genommen. Betroffene der Revenge Bedtime Procrastination nehmen also nicht Rache an einer bestimmten Person, sondern eher an der Situation insgesamt.

Warum kann das problematisch sein?

Mit diesem Verhalten schaden Betroffene vor allem sich selbst. Durch das blaue Licht des Handydisplays wird der Einschlafzeitpunkt verzögert, weil der Körper nicht genügend Melatonin, das Schlafhormon, produzieren kann. „Vor allem soziale Netzwerke

und Messenger-Dienste seien so gestaltet, dass wir möglichst viel Zeit mit ihnen verbringen.“ „Sie sind wie eine Klaue, die uns festhält“, sagt Herzog. „Erst mal ist das für unser Gehirn total angenehm, weil es eine leichte und unanstrengende Beschäftigung ist.“ Das Durchscrollen und -wischen der Timelines und Internetseiten sei ein permanenter Belohnungszyklus.

„Doch unsere Aufmerksamkeit, aber auch unsere Wahrnehmung für uns selbst und unsere Bedürfnisse gehen dadurch immer weiter verloren.“ Durch das permanente Triggern des Unterbewusstseins, verschlechtere

Die Finanzen stets im Blick

App der Woche: Mit Money Manager lassen sich Einnahmen und Ausgaben kontrollieren

VON FABIAN DOMBROWSKI

Bremen. Der Blick aufs Konto kann am Ende des Monats so manch unangenehme Überraschung bringen. Den Restaurantbesuch neulich hatte man ganz vergessen und für Klammotten wollte man in diesem Monat doch eigentlich weniger ausgeben. Um auch im Alltag stets die eigenen Ausgaben und Einnahmen im Blick zu behalten, gibt es mittlerweile zahlreiche Finanz-Apps. Ein übersichtliches und doch mit zahlreichen Funktionen ausgestattetes Tool ist der Money Manager.

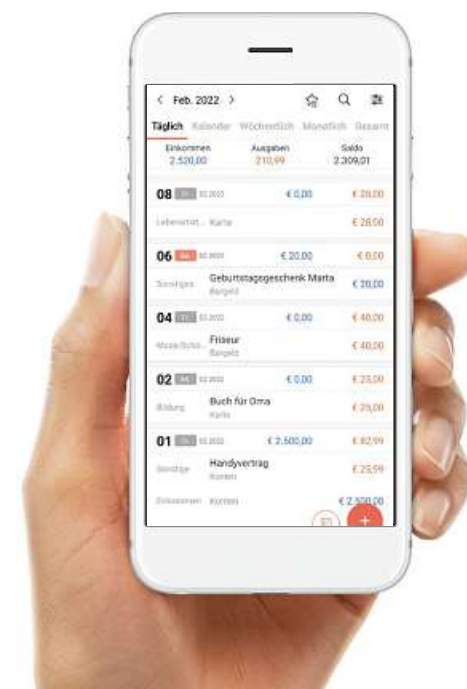
Fügt man über das große Pluszeichen einen Eintrag im Money Manager hinzu, öffnen sich einige Felder, die es auszufüllen gilt. Das erscheint beim ersten Mal vielleicht etwas lästig, hat aber seinen Zweck, wie sich später zeigen wird. Man gibt natürlich die Höhe des Betrags ein, ob man mit Bargeld oder Karte gezahlt hat oder das Konto direkt belastet wurde und in welchen Bereich des täglichen Lebens die Ausgaben gehören (zum Beispiel Lebensmittel, Mode, Gesundheit, Kultur). Außerdem lassen sich weitere Notizen und Beschreibungen hinzufügen.

Oben in der Auswahlleiste lässt sich nun zwischen einer Tages-, Wochen-, Monats- und Kalender-Übersicht wechseln. Die Aus-

gaben sind dabei immer rot markiert, die Einnahmen blau. Über die Leiste unten in der App lassen sich verschiedene Balken- und Torten-Diagramme abrufen: Wie viel Geld gibt man für die verschiedenen Lebensbereiche aus? Welche Beträge zahlt man bar und welche mit Karte? Wie haben sich Einnahmen und Ausgaben über das letzte Jahr hinweg entwickelt? Hier zahlt es sich aus, dass die App die Art der Geldbeträge so ausführlich abfragt.

Praktisch ist auch, dass sich für einzelne Kategorien auch ein monatliches Budget festlegen lässt. Regelmäßig wiederkehrende Ausgaben, wie etwa der Handy-Vertrag oder die Wohnungsmiete, lassen sich mithilfe der Wiederholen-Taste leicht hinzufügen, ohne jedes Mal einen neuen Eintrag zu erstellen. Die vielen Funktionen des Money Manager können auf den ersten Blick etwas verwirrend wirken, vor allem auf Menschen, die sonst weniger mit Zahlen zu tun haben. Hier könnte die App durchaus etwas nutzerfreundlicher gestaltet sein.

Alles in allem aber bietet die kostenfreie Anwendung viele Funktionen, die bei anderen Apps nur kostenpflichtig verfügbar sind. In der Premium-Variante des Money Manager lassen sich die Einträge auch auf den PC übertragen.



Optik:	■ ■ ■ ■ ■
Bedienung:	■ ■ ■ ■ ■
Alltagsnutzen:	■ ■ ■ ■ ■

Nutzer behalten Handys länger

Tausch nach rund 40 Monaten

Hamburg. Der schnelle Wechsel von einem Handy zum nächsten ist einer Studie zufolge bei vielen Verbrauchern passé. Die Smartphone-Anbieter könnte das in den nächsten Jahren Umsätze in dreistelliger Milliardenhöhe kosten, heißt es in der Studie des Kreditversicherers Euler Hermes. Gefährdet seien vor allem kleinere Anbieter statt der Schwergewichte wie die aktuell drei größten Hersteller Apple, Samsung und Xiaomi.

„Verbraucher sind nachhaltiger geworden und halten inzwischen wesentlich länger an ihren Smartphones fest“, sagte der Deutschlandchef der Allianz-Tochter, Milo Bogaerts. „Europäer tauschen ihre Geräte aktuell durchschnittlich nach rund 40 Monaten – das ist etwa ein Viertel länger als noch 2016.“ In den USA tauschten Verbraucher ihre Smartphones zwar aktuell schon nach rund 24 Monaten – aber auch dort habe sich die Nutzungsdauer der Geräte seit 2016 um 30 Prozent verlängert.

„Die Austauschzyklen werden sich auch in den kommenden Jahren verlängern. Das bleibt nicht ohne Folgen für die Industrie“, prognostiziert Branchenexperte Aurélien Duthoit und sagt zu den Folgen: „Bis 2025 sind dadurch weltweit kumulierte Umsätze von insgesamt 134 Milliarden US-Dollar in Gefahr.“ Der jüngste Mobilfunkstandard 5G gelte noch nicht als „Booster“. DPA