



congstar

# Presseinformation

## Mehr persönlicher Freiraum durch effiziente Smartphone-Nutzung

### congstar gibt Tipps für den optimalen Einsatz des mobilen Alleskönners

Bedeutung des Smartphones im täglichen Leben wächst in allen Altersgruppen / Nutzung aber nicht gleichbedeutend mit Nutzen / Funktionsvielfalt optimal einsetzen / Effizienz schafft Spielraum für Entertainment und Erholung / Smartphones bieten auch hier viele Möglichkeiten / Smarte Tipps für Konfiguration, App-Ausstattung, Kommunikationsanwendungen, Organisation und Mediennutzung /

**Köln, 04. März 2016.** Wer ein Smartphone oder ein anderes Mobilgerät hat, ist im Durchschnitt fast drei Stunden pro Tag online, über eine Stunde länger als Internetnutzer ohne mobilen Zugang. Egal ob zuhause, in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Wartezimmer oder in der Pause am Arbeitsplatz: Die Deutschen lieben ihr Smartphone und das mobile Internet. Das belegt aktuell die gemeinsame Online-Studie von ARD und ZDF, nach der auch 2015 vor allem mobile Datenfunktionen und Apps zunehmend beliebt sind. So ist die Smartphone-Nutzung bei 14- bis 29-Jährigen von 75 Prozent 2014 auf 81 Prozent gestiegen. Bei der Gruppe der 30- bis 49-Jährigen sind es mittlerweile 63 Prozent und damit elf Prozent mehr als 2014.

Insgesamt haben laut der Studie „Zukunft der Consumer Electronics – 2015“ von Deloitte und bitkom zwei Drittel aller Deutschen ein Smartphone und damit zehn Prozent mehr als noch 2014. Neben den klassischen Funktionen wie Telefon und SMS sind die Online-Funktionen immer wichtiger. 93 Prozent der Smartphone-Nutzer gehen mit dem Gerät ins Netz. Am häufigsten werden Apps heruntergeladen und genutzt: Allein mit dem Instant-Messaging-Dienst WhatsApp wird täglich von 44 Prozent kommuniziert. Immerhin 70 Prozent sind in den sozialen Netzwerken unterwegs, während 68 Prozent das Smartphone als mobile Musikanlage verwenden. Fast ein Viertel lesen auf dem Gerät E-Books oder E-Papers.



congstar

### **Optimierte Nutzung für mehr Nutzen**

Doch die reinen Nutzungszahlen sagen noch nichts über den Nutzen, den das Smartphone seinem Besitzer bringt. Am meisten profitiert derjenige von seinem mobilen Begleiter, der die gebotene Funktionsvielfalt für sich selbst optimal einsetzt und das Gerät für größtmögliche Effizienz konfiguriert. „Wer sich auf die persönlich wichtigsten Anwendungen konzentriert, ist gut vernetzt und bestens informiert, behält aber noch Freiräume“, weiß Stephan Heininger, Marketingleiter des Kölner Telekommunikationsanbieters congstar. Diese können – so der Mobilfunkexperte – ganz bewusst für Entertainment und Erholung verwendet werden. Mit Musik- und Video-Apps, Hörbüchern oder Begleitern für das persönliche Entspannungsprogramm bietet das Smartphone hier viele Möglichkeiten. „Und man kann die gewonnene Zeit natürlich auch dafür nutzen, einfach mal jemanden anzurufen“, so Stephan Heininger. Apropos Entspannung: Auch die Konfiguration der Hinweistöne beim Eingang einer neuen Nachricht, durch die nur bestimmte Absender gemeldet werden, oder das Stummschalten von Benachrichtigungen aus dem Messenger helfen, die eigenen Tätigkeiten durch weniger Unterbrechungen effizienter zu machen.

### **Zeit gewinnen und genießen dank Smartphone**

Doch nicht nur die Smartphone-Nutzung selbst, sondern auch viele andere Bereiche des Lebens lassen sich mit Apps & Co. optimieren. Ausgestattet mit den richtigen Anwendungen kann das Smartphone viel Zeit und jede Menge Nerven sparen, aber auch kleine „Auszeiten“ zwischendurch schenken. So erlaubt beispielsweise eine gut gepflegte Einkaufszettel-App, bei der alle Haushaltsmitglieder auf ein gemeinsames Benutzerkonto zugreifen, das zielgerichtete und koordinierte Ansteuern der richtigen Supermarktregale. Sie verhindert zugleich, dass etwas Wichtiges vergessen wird. Und wer früher wieder zu Hause ist, kann die gewonnene Zeit gemeinsam mit Freunden, Partner oder Familie verbringen.

Klassiker sind bereits die zeitsparende Organisation von gemeinsamen Sportaktivitäten oder Feiern über Kalender-Apps und Messenger-Gruppen. Und gleich doppelt lohnt sich die Nutzung des Smartphones für Literaturfreunde. Mit Hörbüchern auf dem Smartphone können schwere Bücher zuhause bleiben, Wartezeiten oder Fahrten in Bus und Bahn werden dennoch bestens



congstar

überbrückt. Dank Streamingdiensten mit Downloadfunktion können sich Reisende und Pendler sogar in der Bahn von ihren Lieblingsserien unterhalten lassen, anstatt auf die Fernsehausstrahlung zu später Stunde angewiesen zu sein.

### **Die richtigen Einstellungen und Apps plus genug Datenvolumen und Surfgeschwindigkeit**

Der Mobilfunkanbieter congstar weiß, mit welchen einfachen Tricks die effiziente und entspannte Smartphone-Nutzung gelingt und wertvolle Zeit gewonnen wird. Experte Stephan Heiningler gibt hierzu sieben „smarte“ Tipps:

- Nur die Funktionen installieren, die auch wirklich regelmäßig benötigt werden. So lässt sich das Smartphone konzentrierter und zielgerichteter verwenden. Nicht genutzte Apps regelmäßig vom Gerät entfernen, dann arbeitet es zudem durch optimierte Speicherauslastung oft schneller.
- Mehrere gleichartige Apps für Nachrichten, Messenger oder Navigation bringen meist nur wenig Mehrwert. Besser ist die Konzentration auf die für den eigenen Bedarf bestgeeignete Anwendung. Weniger ist mehr und vermeidet unnötigen Konfigurationsaufwand und überflüssige Benachrichtigungen.
- Wer Organisations-Apps nutzt und dabei ggf. auch Termineinträge und Aufgaben mit Familie, Partner oder Kollegen teilt, behält den Überblick und schafft sich Freiräume – auch für spontane Aktionen und Verabredungen.
- Spiele-Apps können fesseln und verlangen nach immer neuen Anläufen, um den Highscore zu knacken oder das nächste Level zu schaffen. Wer sich dennoch ein Zeitlimit setzt, verkrampt nicht und behält länger Freude an guten Games.
- Die neuesten Nachrichten in den sozialen Netzwerken gerne regelmäßig, aber nicht zu oft überprüfen. Wer viele Kontakte hat, bekommt viele Benachrichtigungen. Mit der entsprechenden App-Einstellung landen nur die wichtigen auf dem Startbildschirm – und ein Benachrichtigungston kann oft auch eher stören und sollte eher ausgeschaltet bleiben.
- Hörbücher oder Musik-Apps bieten nicht nur Entertainment, sondern können ganz bewusst zur Entspannung zwischendurch eingesetzt werden. Erholungspausen für Augen und Nacken beugen zugleich Übermüdung und Verspannungen vor.

- Display und Prozessorleistung des Smartphones sollten auf die persönlichen Anforderungen abgestimmt werden. Wer gerne Videos schaut, wählt eher ein großes und kontraststarkes Display. Spielefans benötigen einen leistungsfähigen Prozessor. Außerdem empfiehlt sich die Buchung von ausreichend Datenvolumen und Surfgeschwindigkeit für die Nutzung von mobilen Anwendungen.

### **Zum Hintergrund**

Als erstes Smartphone im heutigen Sinne gilt Apples iPhone, dessen Urversion 2007 auf den Markt kam. Der steile Aufstieg des Smartphones als Produktkategorie begann etwa 2010, mehrere andere Hersteller hatten inzwischen ebenfalls vergleichbare Geräte im Programm. Seither hat das Smartphone innerhalb weniger Jahre die mobile Telekommunikation von Grund auf revolutioniert. Es ist mittlerweile Terminkalender, Bibliothek, Musikanlage, Fotoapparat, Fernseher, Computerersatz und Kommunikationszentrale in einem – kurz: ein echtes Universalgerät. Es verbindet Menschen weltweit und überall, macht unser Leben in vielen Bereichen einfacher und ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Von den Vorteilen des Smartphones profitiert jeder einzelne, aber auch die gesamte Gesellschaft. Doch bei aller Faszination für diese Technik: Ein „Zuviel des Guten“ bringt keinen echten Mehrwert für den Nutzer, es kann im ungünstigen Fall sogar störend auf die Mitmenschen wirken. congstar setzt sich deshalb für einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Smartphone in der Öffentlichkeit und im Privaten ein. Dabei zeigt der Kölner Mobilfunkanbieter auch, wie man das Smartphone für sich selbst optimal nutzen kann.



congstar



**Bildunterschrift 1:** Die Deutschen lieben ihr Smartphone und das mobile Internet.

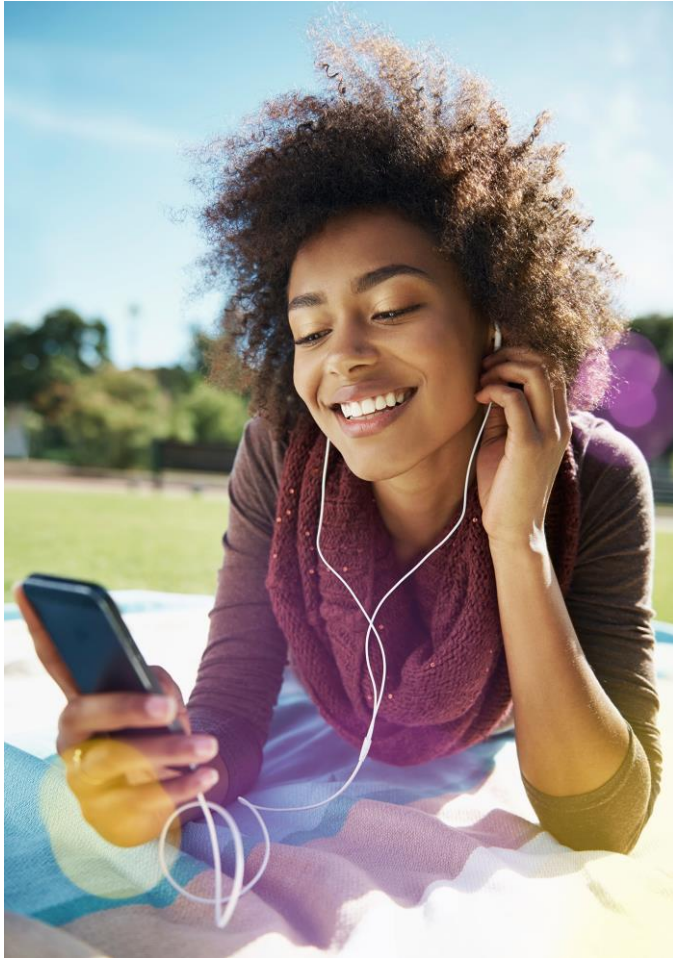
(Hinweis: Das Bild darf nur im Zusammenhang mit der Pressemitteilung veröffentlicht werden.

Copyright: iStock)





congstar



**Bildunterschrift 2:** Ausgestattet mit den richtigen Anwendungen kann das Smartphone viel Zeit und jede Menge Nerven sparen, aber auch kleine „Auszeiten“ zwischendurch schenken.

(Hinweis: Das Bild darf nur im Zusammenhang mit der Pressemitteilung veröffentlicht werden.

Copyright: iStock)



congstar

## Die typischen Smartphone-Besitzer in Deutschland



Quelle: ARD-ZDF-Onlinestudie 2015, bitkom Studie „Zukunft der Consumer Electronics“ | Grafik: © congstar

**Bildunterschrift 3:** Die typischen Smartphonebesitzer in Deutschland. (Copyright: congstar)



congstar



**Bildunterschrift 4:** Die typischen Smartphonebesitzer in Deutschland. (Copyright: congstar)





congstar

### **Über congstar:**

Der Kölner Telekommunikationsanbieter congstar bietet Mobilfunk-Produkte im Prepaid- und Postpaid-Bereich sowie DSL- und VDSL-Komplettanschlüsse und regionale Highspeed-Internet-Angebote an. Seinen Unternehmenserfolg seit dem Marktstart im Jahr 2007 verdankt congstar der Kombination aus hervorragender D-Netz-Qualität, günstigen Preisen und flexiblen Vertragslaufzeiten. Davon profitieren mittlerweile mehr als 3,8 Millionen Kunden. congstar Produkte und Services werden regelmäßig ausgezeichnet. Im Oktober 2015 erhielt congstar das Handelsblatt-Qualitätssiegel „Marke des Jahres 2015“ in der Kategorie Mobilfunk und Kommunikation. Focus Money verlieh congstar 2012, 2013, 2014 und 2015 das Siegel „Fairster Mobilfunkanbieter“. Die Leser von Europas führender Fachzeitschrift für Telekommunikation connect wählten congstar 2015 bereits zum vierten Mal in Folge zum „Mobilfunkanbieter des Jahres“. congstar Produkte können über [www.congstar.de](http://www.congstar.de) oder die Bestell-Hotline unter 01806 50 75 00, Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 22:00 Uhr sowie Samstag von 10:00 Uhr bis 19:00 Uhr (20 Cent/Verbindung aus dem deutschen Festnetz. Aus dem Mobilfunknetz 60 Cent/Verbindung) bestellt werden. Einen Beitrag zum Umweltschutz leistet congstar durch CO<sub>2</sub>-neutrales Arbeiten am Unternehmensstandort.

### **Ansprechpartner für Journalisten:**

congstar GmbH  
Pressestelle  
Postfach 27 02 07, D-50678 Köln  
Telefon: 02 11 960 817 82  
Telefax: 02 11 960 817 91  
E-Mail: [congstar@navos.eu](mailto:congstar@navos.eu)  
Internetadresse: [www.congstar.de](http://www.congstar.de)

### **Ansprechpartner für Kunden:**

congstar Kundenservice  
[www.congstar.de/kontakt/](http://www.congstar.de/kontakt/)  
Telefon für Bestellungen: 01806 50 75 00  
(20 Cent/Verbindung aus dem Festnetz. 60 Cent/Verbindung aus dem Mobilfunk.)  
Telefon für Kundenanfragen: 01806 32 44 44  
(20 Cent/Verbindung aus dem Festnetz. 60 Cent/Verbindung aus dem Mobilfunk.)