

## Sicherheit inklusive

Die neusten Windows-Versionen benötigen keine separate Anti-Viren-Software mehr. Microsofts vorinstallierter Scanner Windows Defender schneidet in Tests immer besser ab. **Von Michael Vogel**

Statistisch gesehen, tauchen jede Sekunde vier neue Computerviren auf. Das summierte sich allein im vergangenen Jahr auf fast 140 Millionen neu entdeckte Schadprogramme. Im Internet wimmelt es also nur so von Gefahren. Kein Wunder, dass viele Windows-Nutzer einen speziellen Virenschoner installiert haben.

Es gibt solche Programme inzwischen wie Sand am Meer. Manche sind frei erhältlich, andere kosten einen zwei- bis dreistelligen Betrag pro Jahr. Und alle sind sie wohl unnötig. Zumindest für einen wesentlichen Teil der Windows-Nutzer. Der Grund heisst Windows Defender.

Der in Microsofts Betriebssystem integrierte Virenschoner hat das in den vergangenen Monaten mehrfach in Tests bewiesen. Zum Beispiel bei der Magdeburger Firma AV-Test. Sie vergleicht seit Jahren einschlägige Produkte unter Realbedingungen: Rechner surfen auf Websites, auf denen man sich bekanntermassen bösartige Dateien einfangen kann; sie öffnen im E-Mail-Programm wenig vertrauenserweckende Dateianhänge und überprüfen bereits auf der Festplatte vorhandene Dateien auf bösartige Software.

Fast zwei Dutzend Virenschoner vergleicht AV-Test alle zwei Monate auf diese Weise. «Unsere Ergebnisse besagen, dass der Windows Defender inzwischen als alleiniger Schutz ausreicht», sagt Geschäftsführer Andreas Marx, «aber er steht natürlich weiter unter Beobachtung.» Schliesslich schnitt Microsofts Virenschoner noch 2017 deutlich schlechter ab als viele Produkte von Drittanbietern.

### «Extrem aufgeholt»

Vergleichbare Tests des Innsbrucker Unternehmens AV Comparatives kommen zu einem ähnlichen Ergebnis. Und auch Ronald Eikenberg, Redaktor beim Computermagazin «c't», bescheinigt dem Windows Defender, «extrem aufgeholt» zu haben. Er benutze ihn schon seit Jahren privat und beruflich als alleinigen Virenschoner. «Wir haben zuletzt vor vier Jahren und nun erneut Virenschoner getestet. Zwischen diesen beiden Tests ist die Erkennungsquote des Defenders von 60 auf 98 Prozent gestiegen.» Zur Einordnung: Bei Tests erreichen auch andere bekannte Virenschoner immer wieder keine 100, sondern «nur» 98 oder 99 Prozent.

Neben seiner Zuverlässigkeit hat der Defender einen weiteren Vorteil: «Er arbeitet unauffällig im Hintergrund», sagt Eikenberg. «Virenschoner von Drittanbietern dagegen fallen immer wieder durch Meldungen auf.» Hier kommt die Psychologie ins Spiel. Wäh-



Endlich hat Windows einen wirksamen Virenschutz schon an Bord: Windows Defender.



Hacker haben es oft auf Passwörter und Kreditkartendaten abgesehen.

rend der Defender eh zusammen mit Windows geliefert wurde, hat der Nutzer eines separaten Virenschoners diesen ja bewusst installiert, womöglich sogar Geld dafür ausgegeben. «Deshalb meldet sich der separate Virenschoner regelmässig, sonst fragt sich der Anwender womöglich, warum er ihn überhaupt hat, wenn er nie etwas von ihm mitbekommt», erklärt Eikenberg.

### Macht der Gewohnheit

Eine Voraussetzung sollte ein Gerät jedoch erfüllen, wenn man sich allein auf den Defender als Virenschoner verlassen will: Es sollte Windows 8.1 oder 10 installiert sein. Windows 7 enthält zwar ebenfalls den integrierten Virenschutz, allerdings ist dessen Funktionsumfang geringer als bei den neueren Betriebssystemversionen.

Wenn der Defender ausreicht, warum haben dann so viele Nutzer noch den Virenschoner eines Drittanbieters installiert? Und warum installieren Unternehmen weiterhin Virenschoner auf den Rechnern ihrer Windows-Netzwerke? Die Macht der Gewohnheit dürfte eine Erklärung sein. Über Jahrzehnte

hinweg wurde Windows-Nutzern eingetrichtert, dass sie einen Virenschoner brauchten. Aus gutem Grund. Schliesslich standen alte Windows-Versionen für Schadsoftware offen wie ein Scheunentor. Das mussten viele Nutzer auf die harte Tour erfahren. Wer sich aber so lange auf etwas verlassen hat, wird zunächst zögern, wenn er plötzlich einen vorinstallierten Virenschoner von Microsoft bekommt - zumal dieser jahrelang deutlich schlechter abschnitt als Produkte von Drittanbietern. «Es kann auch noch andere Gründe geben, warum sich jemand für einen separaten Virenschoner entscheidet», sagt AV-Test-Geschäftsführer Marx. «Womöglich will er die enthaltenen Zusatzfunktionen wie

**Die Regel, dass man bei E-Mails und beim Surfen auf Websites ein gesundes Mass an Skepsis walten lassen sollte, gilt weiterhin.**

einen Passwortmanager oder einen Spamfilter nutzen.»

Im Unternehmensumfeld ist die Situation wieder eine andere. «Nur weil der Defender nun ein Jahr lang sehr gute Testergebnisse erreicht, ändert eine IT-Abteilung nicht gleich die Installationen auf Tausenden Rechnern», sagt Marx. Zudem ist Windows 10 gerade in Unternehmen noch nicht so weit verbreitet. Selbst Vorgänger von Windows 7 sind in Firmen noch anzutreffen. «Auch die zentrale Überwachung der Sicherheitsupdates für alle im Betrieb eingesetzten Programme ist mit der Unternehmens-Version eines dedizierten Virenschoners einfacher.»

Für viele Privatanwender spielt das aber keine Rolle. Ein Gerät mit Windows 10 und neusten Software-Versionen braucht keinen zusätzlichen Virenschoner. Aber Achtung: Die Regel, dass man bei E-Mails, beim Surfen auf Websites und bei der Installation von neuen Programmen ein gesundes Mass an Skepsis walten lassen sollte und im Zweifel lieber einmal nicht klickt, die gilt weiterhin. Sie ist genauso wichtig wie ein verlässlicher Virenschoner.

## Ein neuer Laptop vom Windows-Erfinder

Seit dieser Woche gibt es den Surface Laptop 2 von Microsoft auch in der Schweiz. Der handliche und leichte Computer überzeugt mit einem hervorragenden Display.

Auf dem Markt der Computerhardware gehört Microsoft zu den Spätberufenen. Während andere Hersteller schon das Ende des Laptops ausrufen, ist der Konzern aus Seattle erst 2017 mit einem Laptop in den Markt gestartet. Die Tablets der Surface-Reihe gibt es allerdings schon etwas länger. Seit dieser Woche ist nun die zweite Generation des Microsoft-Laptops in der Schweiz erhältlich; ein Testgerät wurde uns von Digtac zur Verfügung gestellt. Der PC hört auf den wenig überraschenden Namen «Surface Laptop 2». Beim Design gibt es keine Überraschungen. Es orientiert sich an der schlanken Ästhetik der sogenannten Ultrabook-PC. Man könnte auch sagen: Es sieht in seinem robusten Aluminium-Magnesium-Gehäuse aus wie ein MacBook Air von Apple. Unge-

wöhnlich aber ist die Oberfläche auf der Innenseite des Gehäuses. Sie ist mit einem dünnen Alcantara-Gewebe überzogen. Es fühlt sich weniger kalt an als das Metall des übrigen Gehäuses. Gleichzeitig leitet es Hitze aus dem Computer langsamer nach aussen, was bei hoher Rechenlast ein Vorteil ist. Einen Fingerabdrucksensor gibt es nicht. Hervorragend funktioniert aber das Entsperren des Rechners per Gesichtserkennung.

Die Wärmeproduktion dieses Computers ist ohnehin kein grosses Problem. Der Hersteller verbaut effiziente Intel-Core-i5- und -i7-Prozessoren der 8. Generation, die wenig Energie verbrauchen. Der Laptop ist deshalb in der Regel nicht zu hören. Nur spät und unter hoher Rechenlast springt der Lüfter an und bleibt selbst dann noch recht leise. Das haben Messungen der Website Notebookcheck.com ergeben. Ebenfalls angenehm leise: die Tastatur, deren Tasten einen Hub von immerhin 1,5 Millimetern bieten.

Hervorragend wirkt das berührungsempfindliche Display mit hoher Auflösung (2256×1504 Pixel, 13,5 Zoll). Es ist mit widerstandsfähigem Glas (Gorilla-Glas) versehen, wie man es von Smartphones kennt. Die Farbdarstellung des Displays ist



Den Surface-Laptop gibt es ab 1179 Fr.

brillant, die Helligkeit liegt erstaunlicherweise etwas unter dem Vorgängermodell, aber immer noch auf Augenhöhe mit den Produkten der Konkurrenz. Wie bei diesen neigt die glänzende Oberfläche aber zu Spiegelungen.

Das Seitenverhältnis von 3:2 ist von Vorteil, wenn man Texte und Tabellen bearbeiten will. Wer lieber Filme anschaut, muss mit schwarzen Balken ober- und unterhalb des Bilds leben. Die Batterielaufzeit reicht dafür auf jeden Fall aus: Microsoft gibt bis zu 14,5 Stunden an, was selbst nach Abzug des üblichen Marketingzuschlags noch für einen ganzen Arbeitstag oder die gesamte Herrder-Ringe-Trilogie ausreichen sollte.

Das grösste Manko des Laptops 2 ist der Mangel an Schnittstellen. Es gibt nur eine USB-3-Anschlussmöglichkeit (kein Thunderbolt 3), einen Display-Port, einen Kopfhöreranschluss sowie den Port für das Ladegerät und die Dockingstation. Die empfohlenen Verkaufspreise beginnen bei 1179 Franken, angesichts der Ausstattung und der Qualität dieses Rechners ein günstiges Angebot. *Andreas Hirstein*

## News

### Apple schreitet gegen App-Entwickler ein

Der iPhone-Hersteller Apple geht laut einem Bericht des Webmagazins «Techcrunch» gegen die heimliche Aufzeichnung des Nutzerverhaltens durch verschiedene Smartphone-Apps vor. Die Apps müssten eigentlich das Einverständnis der Nutzer explizit einholen und visuell darauf hinweisen, sobald die Eingaben der Nutzer aufgezeichnet würden. Dies scheint in einigen Fällen aber nicht geschehen zu sein, weswegen Apple nun aktiv wurde. Ein App-Entwickler sei aufgefordert worden, seine App innerhalb eines Tages zu überarbeiten. Andernfalls habe Apple die Entfernung der App angedroht, schreibt «Techcrunch». (*hir.*)

### Google zensiert in Russland Suchergebnisse

Der Suchmaschinenbetreiber Google blockiert laut einem Bericht von heise.de bestimmte Suchergebnisse auf seiner russischen Website. Gefordert haben soll das zuvor die Medienaufsichtsbehörde. In Russland müssen Suchmaschinen einem Register beitreten, mit dem verhindert werden soll, dass illegale Inhalte verlinkt werden. (*hir.*)



Auch nach der Geburt ist es wichtig, den Beckenboden durch regelmässiges Training zu kräftigen.

## Belastungsprobe für den Beckenboden

Eine vaginale Entbindung kann dem Beckenboden zusetzen. Dadurch kommt es später bisweilen zu Folgeproblemen wie Inkontinenz. **Von Gerlinde Felix**

**E**in kräftiger Beckenboden hat wichtige Funktionen: Er intensiviert das sexuelle Erleben und dient als «Hängematte» für Harnblase und Gebärmutter. So stabilisiert er sie im Becken und unterstützt den Verschluss von Harnblase und After. Möglich macht dies sein Aufbau aus Bindegewebsstrukturen wie Faszien und Bändern sowie einer Muskelplatte.

Die Muskelspannung nimmt mit zunehmendem Alter ab. Mangelndes Training der Beckenbodenmuskulatur durch Vielsitzen und der natürliche Geburtsvorgang können, vor allem bei der ersten vaginalen Geburt, den Beckenboden «schwächen». Die vaginale Geburt kann insbesondere dem am Beckenring verankerten dreiteiligen Musculus Levator ani – dem wichtigsten Stützmuskel im Beckenboden – sowie Bändern, Faszien und den dort verlaufenden Nerven zusetzen, sie überdehnen oder gar zerreißen.

### Risse mit MRI nachweisbar

«Bei etwa jeder zehnten normal schweren Geburt reiss der vordere Anteil des Musculus Levator ani einseitig oder auch beidseitig ab. Bei schweren Geburten passiert dies sogar in etwa 35 Prozent der Fälle», sagt die Urogynäkologin Cornelia Betschart, Koordinatorin des Beckenbodenzentrums am Universitätsspital Zürich. «Zunächst können andere Muskeln den Verlust an Muskelkraft zumindest teilweise kompensieren. Doch nach Jahren schaffen sie das nicht mehr.» Mikrorisse im Musculus Levator ani bleiben oftmals zunächst unerkannt. Sie können nur mit Magnetresonanztomografie gesehen werden, die derzeit aber nicht routinemässig einsetzbar ist. Bis jetzt ist unklar, wie man diese Muskelrisse behandeln könnte.

Infolge einer Beckenbodenstörung können Folgebeschwerden wie eine Belastungsinkontinenz, Stuhlinkontinenz bis zur Gebärmutterensenkung auftreten. Urogynäkologen ist das schon länger bekannt – nicht

aber jeder Schwangeren. «Für vaginale Geburten sind die Ansprüche an die Aufklärung noch nicht so hoch wie bei einer Operation», sagt Betschart.

Weniger belastend für den Beckenboden sind Entbindungen durch Kaiserschnitt. Eine im Fachjournal «Jama» veröffentlichte prospektive Studie bestätigt die Ergebnisse früherer Studien: Beckenbodenstörungen sind nach einer vaginalen Geburt häufiger als nach einem Kaiserschnitt. Die Studienautorinnen nutzten die Daten von 1528 Frauen, die 5 bis 10 Jahre nach ihrer ersten Entbindung in die Studie aufgenommen und jährlich über einen Zeitraum von 9 Jahren nachbeobachtet wurden. Die Ergebnisse: 15 Jahre nach ihrer ersten vaginalen Entbindung hatten etwa 30 Prozent der Frauen eine Gebärmutterensenkung. Nach einer Zangen- oder Sauglockengeburt waren es sogar 45 Prozent, bei Kaiserschnittgeburten dagegen nur 9 Prozent. Ferner scheint die Grösse der Öffnung am Beckenboden, Hiatus genannt, deutlich mit dem Ausmass der Senkung von Blase und Gebärmutter zu korrelieren. Die Forscher vermuten, dass die Grösse des Hiatus als «Marker» für ein erhöhtes Risiko für spätere Folgeprobleme dienen könnte.

Während eine Gebärmutterensenkung erst nach vielen Jahren auftritt, entwickelten sich Harn- und Stuhlinkontinenz mitunter bereits in den ersten fünf Jahren nach der vaginalen Entbindung. «Bis zur Menopause sind tatsächlich weniger Frauen mit Kaiserschnitt harninkontinent als Frauen mit vaginaler Entbindung. Aber ab dem 50. Lebensjahr

**15 Jahre nach ihrer ersten vaginalen Entbindung hatten etwa 30 Prozent der Frauen eine Senkung der Gebärmutter.**

### Wichtige Risikofaktoren

1.

Zu den Risikofaktoren für einen Schaden am Beckenboden zählen unter anderem Urinkontinenz vor der Schwangerschaft, höheres Alter der Mutter, grosse Statur und Übergewicht sowie erhöhtes (mit Ultraschall geschätzt) Geburtsgewicht des Kindes.

2.

Ferner können auch Bindegewebskrankungen, Diabetes, der kindliche Kopfumfang sowie die Dauer der Pressphase das Risiko zusätzlich erhöhen.

gleichensich die Zahlen an», sagt der Urogynäkologe Gabriel Schär, Leiter des Beckenbodenzentrums am Kantonsspital Aarau. Ausser den physischen Folgen kann es zu sozialem Rückzug, Depressionen und einer eingeschränkten Sexualität kommen. «Heutzutage wollen auch ältere Frauen derlei Einschränkungen nicht mehr hinnehmen, sondern aktiv und fit am Leben teilhaben», sagt Betschart. Deshalb unterziehen sie sich oftmals Folgeoperationen. «Etwa 30 Prozent der weiblichen Bevölkerung in der Schweiz haben eine Form von Beckenbodensenkung. Davon benötigt ein Drittel eine Senkungsoperation», sagt Schär.

### Prävention beginnt vor der Geburt

Die Prävention eines Beckenbodenschadens beginnt bereits vor der Geburt. Eine Schwangere kann ihr Risiko einer geburtsbedingten Beckenbodenschädigung mittels eines Algorithmus ([http://riskcalc.org/UR\\_CHOICE](http://riskcalc.org/UR_CHOICE)) vorab berechnen. Bei einem erhöhten Risiko, das Spätgebärende häufiger als junge Schwangere haben, sollte sie ihren Beckenboden ab der 18. Schwangerschaftswoche und auch nach der Geburt regelmässig durch Training kräftigen. Die schweizerischen Krankenkassen bezahlen neun Sitzungen.

«Am besten wäre es, noch sehr viel früher mit Beckenbodentraining zu beginnen und diese wichtige Muskelgruppe zu trainieren», meint Schär. «Hat eine Schwangere ein erhöhtes Risiko für eine Beckenbodenschädigung, dann sollte der Geburtshelfer dies mit ihr besprechen und den Kaiserschnitt als Alternative erörtern.»

Allerdings ist beim Vergleich von Kaiserschnitt und vaginaler Entbindung der Beckenbodenschaden nur ein Aspekt. Auch der Kaiserschnitt ist mit Risiken verbunden – für Mutter und Kind. «Bei normalem Risiko für den Beckenboden und fehlenden geburtshilflichen Risiken wie einer kindlichen Fehllage ist die vaginale Entbindung zu bevorzugen», sagt Schär.

## Schlange auf dem Arm



**Diagnose**  
Andrea Six

**G**eradezu kunstvoll windet sich das Muster über den Oberarm des Mannes. Zwar juckt und schmerzt der geschlängelte rote Ausschlag nicht, doch als die Stelle nach einem Jahr immer noch nicht verschwunden ist, geht der 29-Jährige schliesslich doch zum Arzt.

Der Hautarzt betrachtet die vorgewölbten roten Schlangenmuster auf dem rechten Oberarm des Mannes. Auf der geröteten Haut erkennt er feine schuppige Knötchen. Ein eindeutiges Krankheitsbild kommt dem Mediziner zunächst nicht in den Sinn. Daher stanz er mit einem feinen Instrument eine winzige Biopsie aus dem veränderten Gewebe. Im Labor sollen Histologen die Probe untersuchen und identifizieren, welche Art von Zellen und Fasern das Schlangenmuster bilden.

Die Gewebespezialisten färben die Probe mit Farbstoffen an, welche die Zusammensetzung eines Knötchens erkennen lassen. Unter dem Mikroskop wird sichtbar, dass das Hautstückchen aus einer Ansammlung von veränderten elastischen Fasern und Entzündungszellen besteht. Damit ist klar, dass der Patient an Morbus Lutz-Miescher leidet, einer angeborenen Erkrankung, bei der unnormale elastische Bindegewebsfasern durch die oberste Hautschicht nach aussen transportiert werden und zu dem geschlängelten Ausschlag führen. Das Syndrom trifft vor allem junge Männer und kann mit anderen Krankheiten gemeinsam auftreten. Im Fall des 29-Jährigen liegt keine weitere Störung vor. Benannt ist die Erbkrankheit nach den Basler Dermatologen Alfred Guido Miescher und Wilhelm Lutz, die das Phänomen nahezu zeitgleich charakterisierten.

Solange das Schlangenmuster den Patienten nicht stört, kann er den Ausschlag unbehandelt lassen. In manchen Fällen heilt die Erbkrankheit von allein aus. Andernfalls können Hautsalben helfen. In schlimmeren Fällen kann auch eine Operation nötig werden.

Quelle: «JAAD Case Reports», 2018, Bd. 4, S. 851

### News

#### Übergewicht erhöht Risiko für Darmkrebs vor 50

Die Zahl der Personen, die bereits vor 50 an Darmkrebs erkranken, steigt. Als Grund wird Übergewicht vermutet. Forscher haben nun die Daten der Nurses' Health Study auf diese Fragestellung hin untersucht. Hierbei handelt es sich um eine Kohorte von Frauen, die bei Studienbeginn 1989 25 bis 42 Jahre alt waren («Jama Oncology»). Die Analyse zeigt, dass jene Frauen, die mit 18 bereits stark übergewichtig gewesen waren oder aber danach viel Gewicht zulegten, ein fast doppelt so hohes Risiko aufwiesen, vor 50 mit Darmkrebs diagnostiziert zu werden. (tlu.)

