

# Kurzbefehle



**TESTS**

Tests, Übungen und Erfahrungen mit dem Internet

# Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Blutdruck Teil 1	4
Blutdruck Teil 2	9
Trinken überwachen	13
Text zu Audio	20
Video komprimieren	24
Video umbenennen	27
Bildgröße ändern	29
Dokumente scannen	31

# Vorwort

In diesem eBook habe ich mehrere Beiträge aus meinem Weblog tests gesammelt, die sich mit dem Thema Kurzbefehle beschäftigen. Mit diesen kleinen Programmen kann man den Umgang mit iPhone und iPad besonders für regelmäßig wiederkehrende Aufgaben vereinfachen.

Horst Sievert im Februar 2024

# Blutdruck Teil 1

11. September 2022



*Blutdruckabfrage auf der Watch*

Mit Kurzbefehlen kann man sich oft die Nutzung von iPhone und Apple Watch vereinfachen. Leider wird der Blutdruck noch nicht mit der Watch gemessen, d.h. man muss zu einem externen Gerät greifen und die Ergebnisse dann in die *App Health* eintragen. Danach stehen die Messergebnisse aber für automatische Abfragen zur Verfügung.

## Vorbereitung

Die Blutdruckmessung führt in der zu zwei Werten, dem systolischen Blutdruck und dem diastolischen Blutdruck. Daher sollte man zunächst diese Werte in der *App Health* auch für die *App Kurzbefehle* freigeben.





*Datenzugriff für Kurzbefehle*

Der Weg führt über >Einstellungen >Health >Datenzugriff & Geräte und >Kurzbefehle.

## Kurzbefehl

In der Regel wird der Blutdruck in gemischter Form aus systolischem und diastolischem Blutdruck angegeben, z.B. 130/69. In der App Health werden aber nur die Einzelwerte abgespeichert. Mit dem Kurzbefehl muss daher auch die gemischte Form organisiert werden.



*Kurzbefehl Teil 1*

In der Aktion „Alle Health-Messungen“ wird jeweils als Typ der systolische Blutdruck bzw. der diastolische Blutdruck ausgewählt.



*Kurzbefehl Teil 2*

Die Werte werden dann in die Variablen *SysDruck* und *DiaDruck* geladen und anschließend im Text angezeigt und gesprochen.



Kurzbefehl Teil 3

Dieser Kurzbefehl läuft bei mir am besten über die Apple Watch, wie der erste Screenshot dieses Beitrags zeigt.

## Erweiterung

Mit diesem Kurzbefehl kann im Laufe des Tages nur der tägliche Blutdruck nach der externen Messung angezeigt werden. Interessanter wäre eine erweiterte Version, in der z.B. der wöchentliche Durchschnitt angezeigt wird. Dafür ist einerseits eine einfache Umstellung der Aktion „Alle Health-Messungen“ von Startdatum „ist heute“ auf „ist innerhalb der letzten 7 Tage“ nötig.

Andererseits muss etwas mühsamer der *Durchschnitt* der Variablen SysDruck und DiaDruck ermittelt und gerundet werden. Ich bin da noch am Basteln und freue mich über Feedback.

## Fazit

Für Kurzbefehle fallen einem sicher immer weitere Beispiele ein. Eigene Basteleien sind erwünscht, denkt HoSi.



# Blutdruck Teil 2

8. Oktober 2022



*Apple Watch mit durchschnittlichem Blutdruck*

In einem älteren Beitrag habe ich über einen Kurzbefehl berichtet, mit dem ich mir meinen Blutdruck über Siri auf iPhone oder Apple Watch anzeigen lassen kann. Leider muss man den Blutdruck mit einem externen Gerät messen und händisch in die *App Health* eintragen.

Nach meinen Beobachtungen schwankt der tägliche Blutdruck relativ stark, was mich etwas beunruhigt. Ich habe mir deshalb einen weiteren Kurzbefehl gebastelt, mit dem ich mir den Durchschnitt der letzten 7 Tage anzeigen lasse.

## Vorbereitung

Die Messwerte werden vom Kurzbefehl aus der App Health übernommen. Deshalb sollten zunächst über >Einstellungen >Health >Datenzugriff & Geräte und >Kurzbefehle die Werte für *Systolischer Blutdruck* und *Diastolischer Blutdruck* aktiviert werden.

## Kurzbefehl

Der Kurzbefehl besteht aus mehreren Schritten. Im 1. Schritt wird mit der Aktion *Alle Health-Messungen* der Systolische Blutdruck herausgefiltert (rot) und der Durchschnitt berechnet (blau).

09:22

64

Blutdruck

Fertig

Alle Health-Messungen

suchen, wenn Alle folgenden Bedingungen erfüllt werden

Typ ist Systolischer Blutdruck und

Startdatum ist innerhalb der letzten 7 Tage und

Quelle ist und

Wert ist beliebig und

Wert ist beliebig

Filter hinzufügen

EinheitmmHg

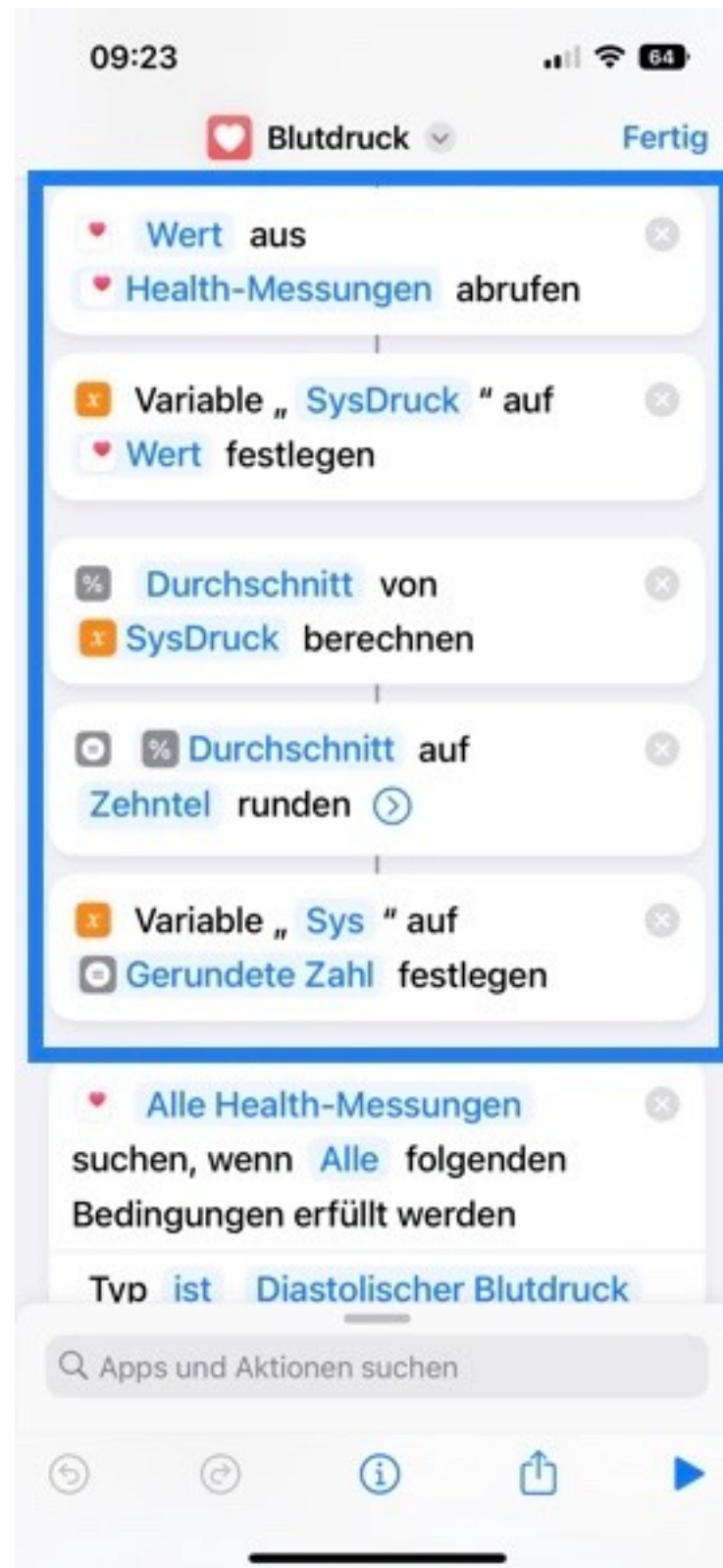
Gruppieren nachTag

Fehlende ausfüllen

Sortieren nachOhne

Apps und Aktionen suchen

Werte des systolischen Drucks aus Health laden



*Durchschnitt des systolischen Drucks berechnen*

In einem 2. Schritt müssen diese roten und blauen Aktionen auch für den Diastolischen Blutdruck durchgeführt werden, d.h. der Kurzbefehl muss um die entsprechenden Aktionen ergänzt werden.



*Anzeige und Ansage der Ergebnisse*

Schließlich wird im 3. Schritt die Anzeige und Ansage der Ergebnisse organisiert (grün).

## Nutzung

Ich habe diesem Kurzbefehl den Namen Blutdruck gegeben und starte entsprechend auf dem *iPhone* mit „Hey Siri Blutdruck“. Die *Apple Watch* habe ich so eingestellt, dass sie für Siri mit einem Druck auf die Krone reagiert. Dort genügt dann „Blutdruck“ und ich sehe Ergebnisse wie auf dem Screenshot ganz oben. Natürlich liest mir Siri diese Ergebnisse auch vor!

## Fazit

Wie immer rate ich zu eigenen Basteleien. Solche Kurzbefehle sind eine schöne Ergänzung zu den Apps, denkt HoSi. –



# Trinken überwachen

1. Juli 2023



*Kurzbefehl Trinken neu auf der Apple Watch*

Trinkst du auch genug? Das ist eine Frage, die besonders Älteren häufig gestellt wird. Ich habe dazu bereits über die App WaterMinder berichtet, die einerseits nicht kostenlos und andererseits sehr detailliert ist. Für Bastelfreunde bietet sich eine Lösung über Kurzbefehle an.

## Prinzip

Über den 1. Kurzbefehl *Trinken neu* wird nach jedem Trinken die Trinkmenge abgefragt und dann in der App *Health* gespeichert. Mit dem 2. Kurzbefehl *Trinken* kann die insgesamt im Laufe des Tages bereits getrunkene Menge abgerufen werden.



Auswertungen in der App Health

In der App Health stehen dann detaillierte Auswertungen und Grafiken, z.B. zu Woche, Monat und Jahr zur Verfügung. Die Kurzbefehle können auf dem iPhone und der Apple Watch ablaufen und auch über Siri gesteuert werden.

### Kurzbefehl Trinken neu

Die Eingabe der Werte erfolgt anhand einer individuell zu gestaltenden Liste. Ich habe einmalig meine Trinkgefäße ausgemessen und die Größen in die Liste eingetragen. Der Kurzbefehl bietet die Werte zur Auswahl und speichert das Ergebnis in der App Health unter dem Typ Wasser ab.





*Trinken neu: Werte eingeben (ganz oben) und Ergebnis ausgeben (oben)*

Das auszugebende Ergebnis wird unter der Aktion Text festgelegt. Mit einer weiteren Aktion lasse ich mir den Text vorsprechen.

## Kurzbefehl Trinken

Im 2. Kurzbefehl wird das Tagesergebnis über die Aktion Health-Messungen suchen ausgelesen. Dabei ist mir eine Besonderheit (ein Fehler?) aufgefallen: Wenn man das Startdatum *ist heute* auswählt, werden immer zwei Objekte ausgegeben. Mit einer besonderen Aktion habe ich daher das erste Objekt ausgewählt.





Kurzbefehl Trinken: Werte auslesen



Kurzbefehl Trinken: Ergebnis anzeigen

## Fazit

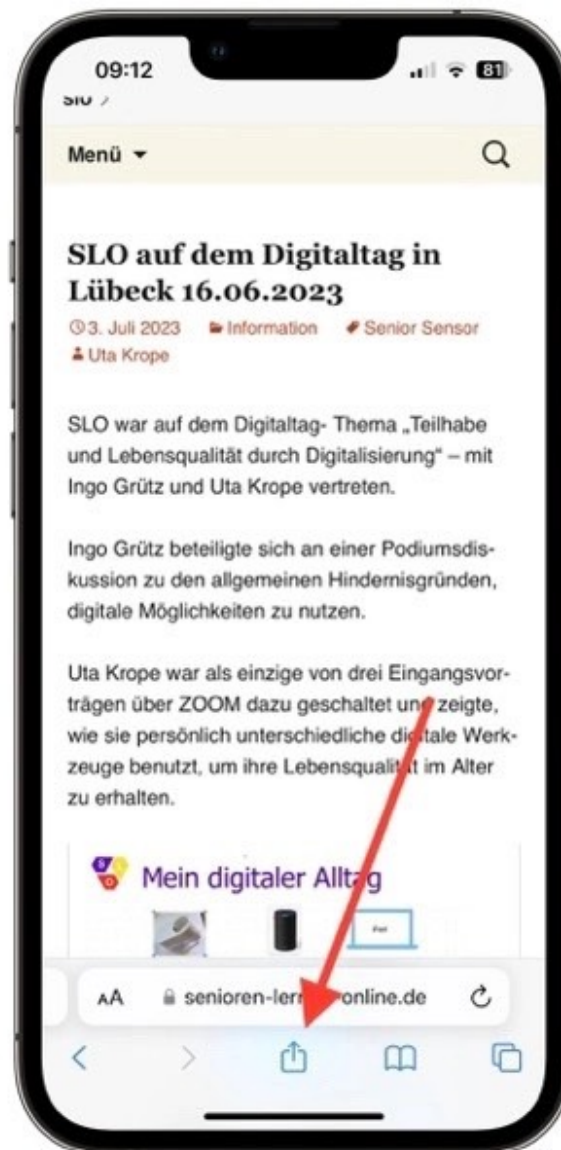
Das Problem mit dem Trinken ist mit diesen Kurzbefehlen noch nicht ganz gelöst, denn vermutlich benötigen viele Menschen wie ich noch regelmäßige Erinnerungen. Ich lasse mir mit der App Kurzbefehle daher alle 1 1/2 Stunden den Text *Trinken, trinken, trinken* vorsprechen. Dazu einfach mehrere Automationen erstellen. Viel Spaß beim Nachmachen, wünscht HoSi.

# Text zu Audio

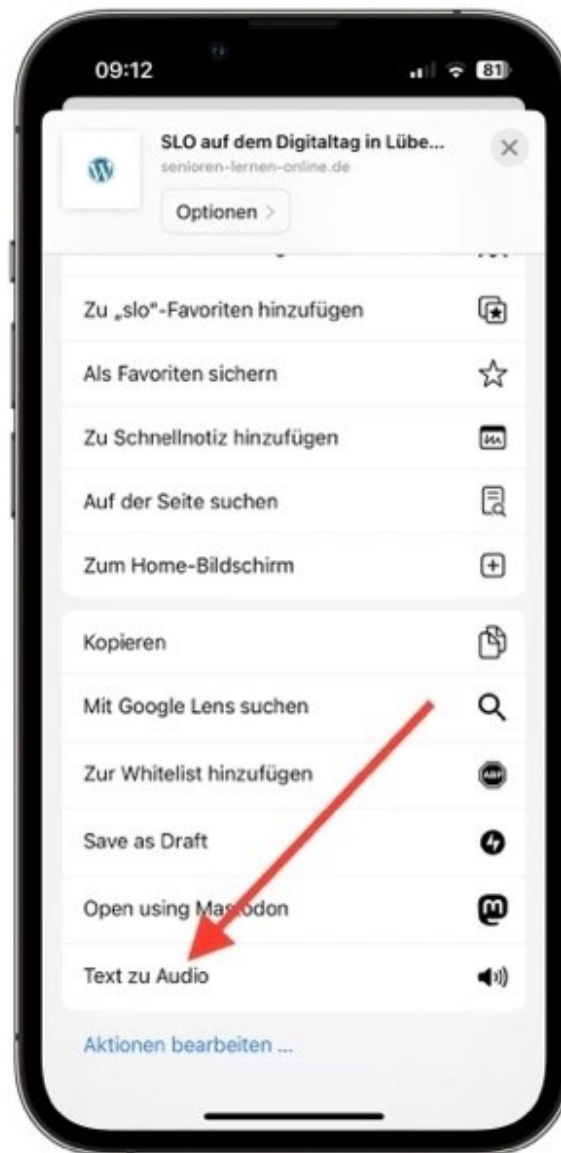
6. Juli 2023

Mir fallen solche Lösungen nur beim Basteln ein, denn ich bin eigentlich kein Fan von Audios. Doch es gibt Situationen, in denen man sich einen längeren Beitrag aus einer Website oder einem Weblog gerne angehört hätte, z.B. beim Autofahren oder im Zug.

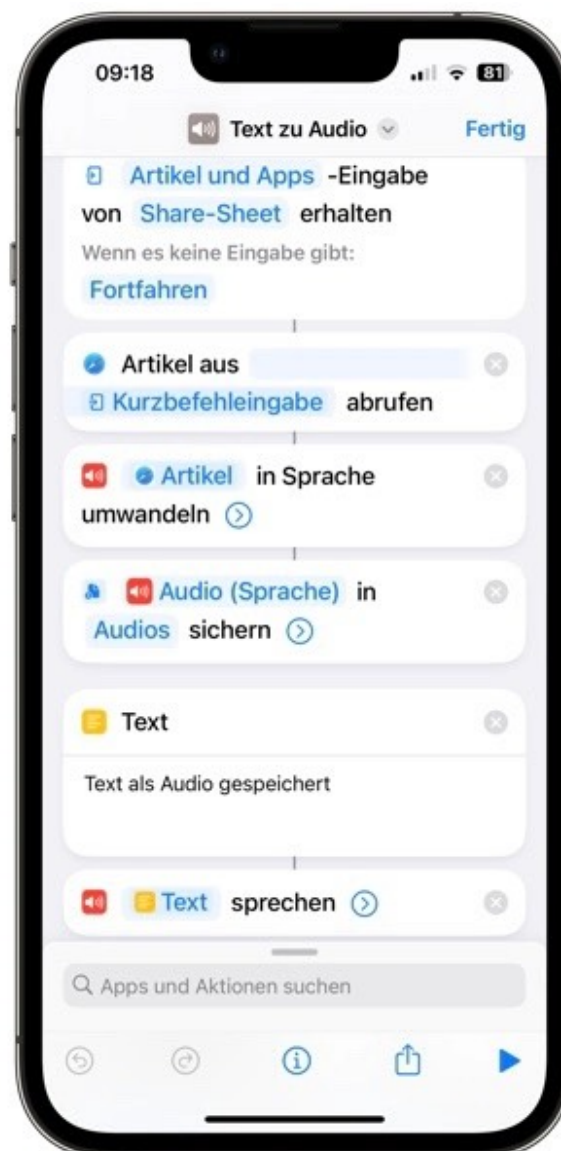
Hier hilft der Kurzbefehl *Text zu Audio*: Man ruft den Artikel direkt im Browser Safari auf und startet den Prozess über Share-Sheet (Teilen, Viereck mit Pfeil).







Der Kurzbefehl besteht aus 6 Aktionen, wobei die erste nach der Auswahl zur Eingabe über Share-Sheet automatisch eingefügt wird. In einer weiteren Aktion wird der Artikel in Sprache umgewandelt, wobei Tempo und Tonhöhe individuell eingestellt werden können. Für die Audiodatei muss ein Speicherort in iCloud festgelegt werden. Mit den letzten Aktionen erfolgt eine Information über den Abschluss der Speicherung.



Kurze Info zum Schluß: Bei dieser Lösung dürfte wohl nur der Fan von Apple froh werden, denn es klappt nur mit der App Safari und das Audi wird auch nur als CAF-Datei gespeichert. Ich habe nichts mit mp4 und mp3 gefunden. Trotzdem viel Spaß bei eigenen Tests, wünscht HoSi.

# Video komprimieren

7. August 2023



Das iPhone verleitet uns durch seine vielen Möglichkeiten leicht mit Bildern, Videos und Audios zu spielen. Wenn wir unsere Ergebnisse dann mit anderen teilen wollen, lernen wir besonders bei Videos schon einmal die Grenzen unserer Speicher oder die Grenzen der Sozial-Media-Apps kennen. Zum Teilen muss das Video also verkleinert, d.h. komprimiert, werden. Ich nutze dazu einen Kurzbefehl.

## Vorbereiten

Die Videos werden in der Regel nach der Aufnahme in der App *Fotos* gespeichert. Sie landen automatisch in einem Album Videos. Von dort möchte ich das Komprimieren über *Share-Sheet* starten. Also Video auswählen, auf das Symbol (=Viereck mit Pfeil nach oben) tippen, den Namen des Kurzbefehls antippen und die Aktion wird erledigt.



Beim Einrichten eines neuen Kurzbefehls, sollte also gleich ein Haken bei *Im Share-Sheet anzeigen* gemacht werden. Damit ist dann auch bereits die erste Aktion im Modus Bearbeiten eingefügt worden.

## Kurzbefehl

Der Kurzbefehl besteht aus drei Aktionen: Medien-Eingabe (ich habe nur *Medien* ausgewählt), Medien codieren und Medien sichern.



In der Aktion *Medien codieren* lassen sich verschiedene Größen wählen. Ich denke, dass für das Teilen in sozialen Medien die Größe 640 x 480 ausreichend ist.

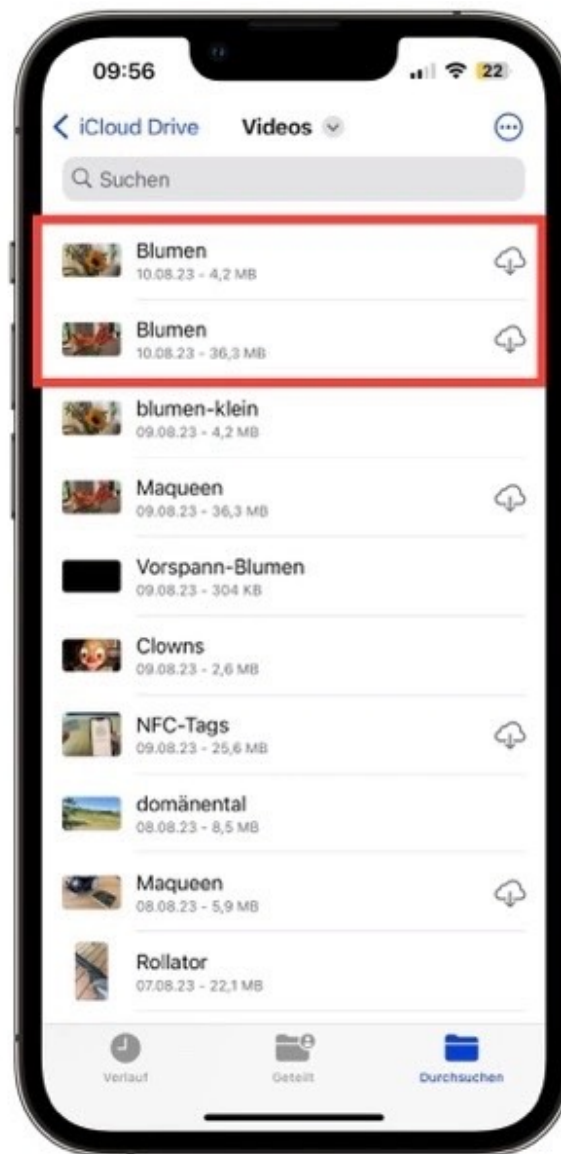
## Ergänzung

Da ich gern wissen möchte, ob das Komprimieren erfolgreich ausgeführt wurde, habe ich noch die Aktionen Text und Text sprechen angefügt. Viel Spaß bei eigenen Basteleien, wünscht HoSi.



# Video umbenennen

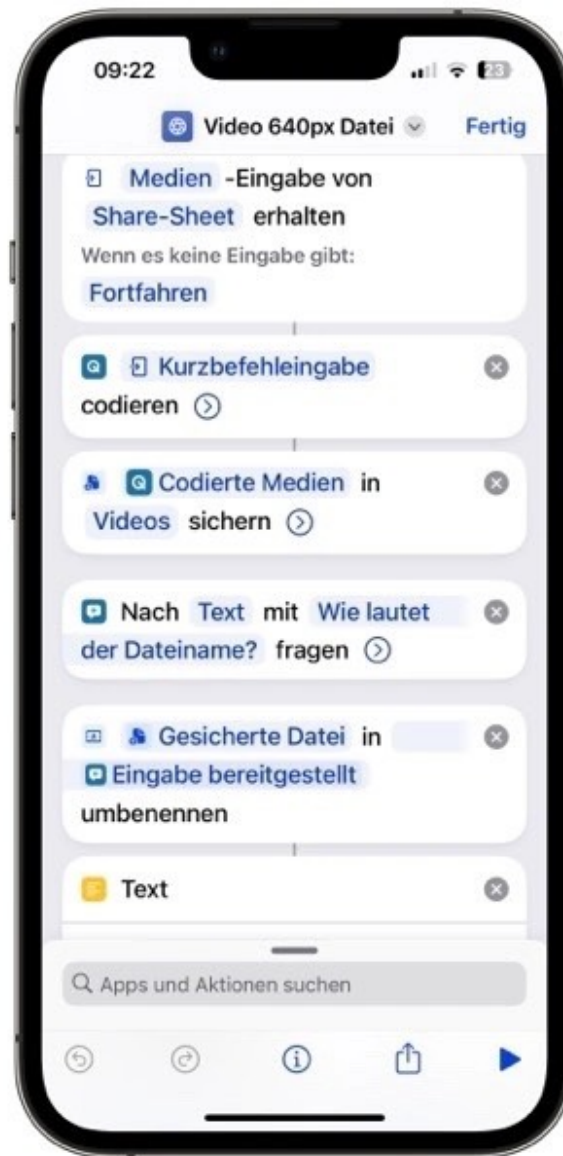
16. August 2023



Im letzten Beitrag habe ich über die Nutzung eines Kurzbefehles zum Komprimieren von Videos geschrieben. Dabei habe ich als Ziel die *App Fotos* gewählt, denn dort werden in iOS alle mit dem iPhone erstellten Fotos und Videos gespeichert.

Ich finde einen anderen Weg eleganter, denn in der Regel möchte man den Videos auch gern einen eigenen Namen geben. Meine bearbeiteten Videos speichere ich daher lieber außerhalb der Originale, z.B. in einem Ordner bei iCloud Drive.

Dazu nutze ich einen Kurzbefehl, den ich direkt aus der App Fotos über Share-Sheet (teilen über Viereck mit Pfeil) ansteuere. Er codiert das Video und speichert die Datei in dem gewählten Ordner.



In weiteren Aktionen wird nach dem neuen Dateinamen gefragt und die Datei dann umbenannt. Ich lasse mir dann noch einen Text versprechen, um den Erfolg der Aktion zu überprüfen.

Viel Spaß beim Testen, wünscht HoSi.

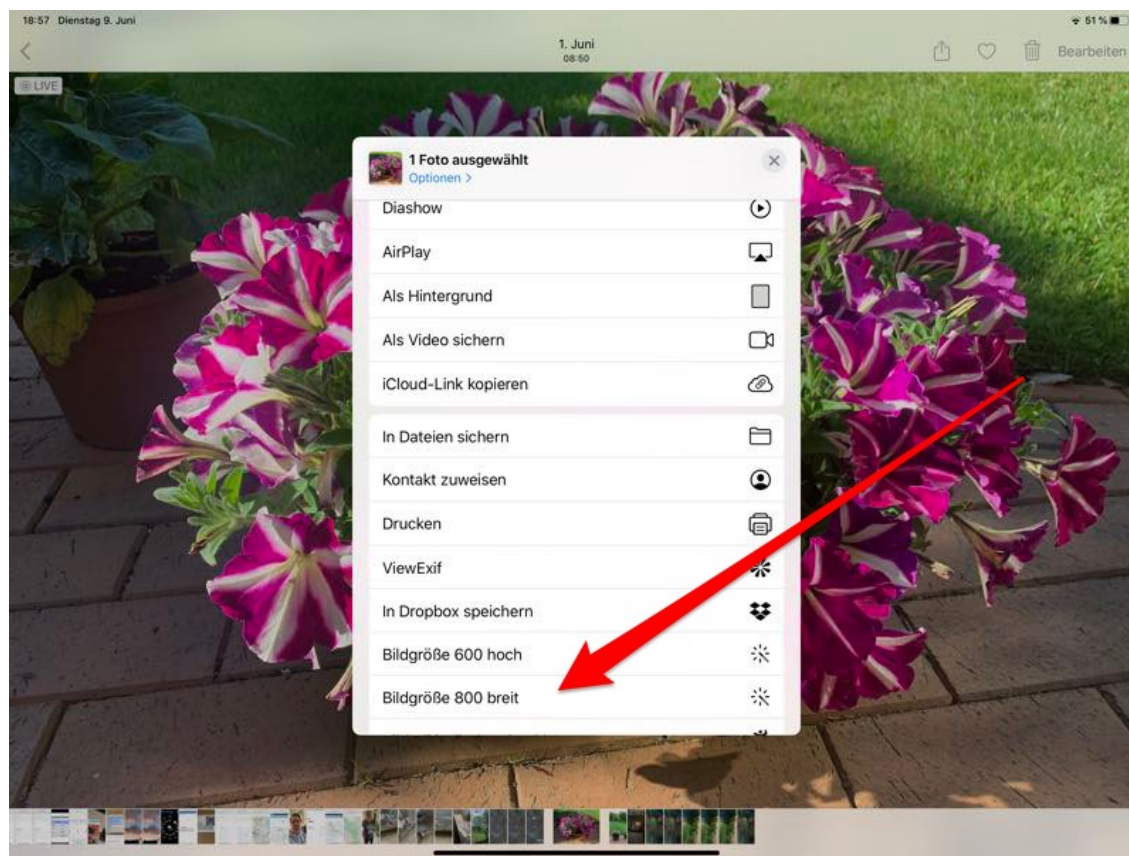
# Bildgröße ändern

9. Juni 2020

In diesem Weblog arbeite ich in der Regel mit Screenshots vom iPad und Fotos vom iPhone, die ich zur Erläuterung in die Texte einfüge. Diese Bilddateien sind ziemlich groß (z.B. 4032 x 3024 Px und durchaus 3 MB) und fordern somit bei WordPress Speicherplatz und für die Nutzer Ladezeiten. Das kann man vermeiden, wenn man die Größe der eingefügten Bilddateien ändert. Zur Vereinfachung der Arbeit nutze ich dafür einen Kurzbefehl.

## Handhabung

Bisher habe ich Screenshot und Bilder mit der App Bildgröße auf 800 Px in der Breite (Querformate) und 600 Px in der Höhe (Hochformate) geändert, denn leider bietet die App Fotos dafür keine Apple-Lösung. Von Apple gibt es aber eine Lösung über die App Kurzbefehle.



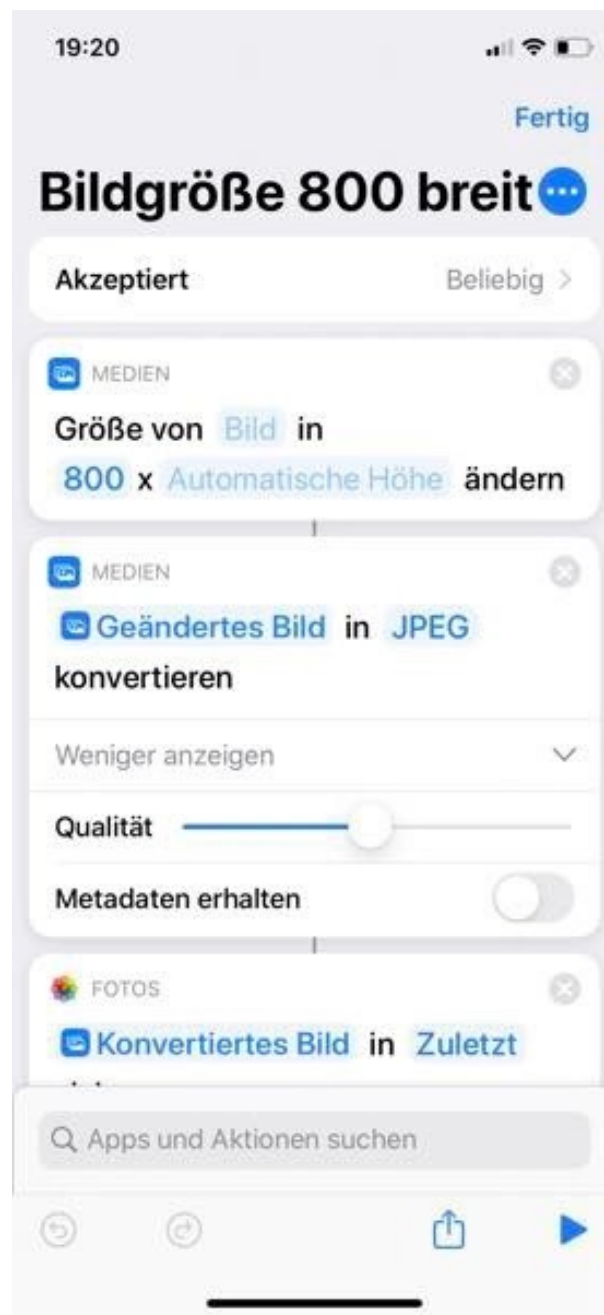
Bildgröße mit Kurzbefehl ändern

Diese Kurzbefehle sind in der App Fotos über den Share-Sheet zugänglich (das ist das Symbol Viereck mit Pfeil nach oben). Man ruft also (1) das Bild auf, tippt (2) auf das Teilen-Symbol, wählt (3) den Kurzbefehl aus und findet danach (4) die verkleinerte Bilddatei in der App Fotos.

Obigen auf dem iPad gemachten Screenshot konnte ich z.B. auf diese Weise von 2732 x 2048 auf 800 x 600 Pixel verkleinern. Dabei wurde der Speicherbedarf von 16 MB auf 684 KB verringert.

# Kurzbefehl

Den Befehl habe ich in der App Kurzbefehle aus mehreren Aktionen zusammengestellt. (1) wird die Bildbreite auf 800 Px und die Bildhöhe auf automatisch gestellt. (2) wird das geänderte Bild auf JPG konvertiert. Dabei habe ich die Qualität auf etwa 50% gestellt und die Metadaten ausgeschaltet. (3) wird das konvertierte Bild in den Ordner Zuletzt der App Fotos gesichert.



Aktionen des Kurzbefehls

Diese Aktionen werden in der App Kurzbefehle in einem Auswahlmenü angeboten. Ich habe mich unter >Medien umgesehen. Dort findet man u.a. Aktionen für Bilder und die Bildbearbeitung.

## Fazit

Diese Kurzbefehle auf iPhone und iPad gefallen mir immer besser, denkt HoSi.

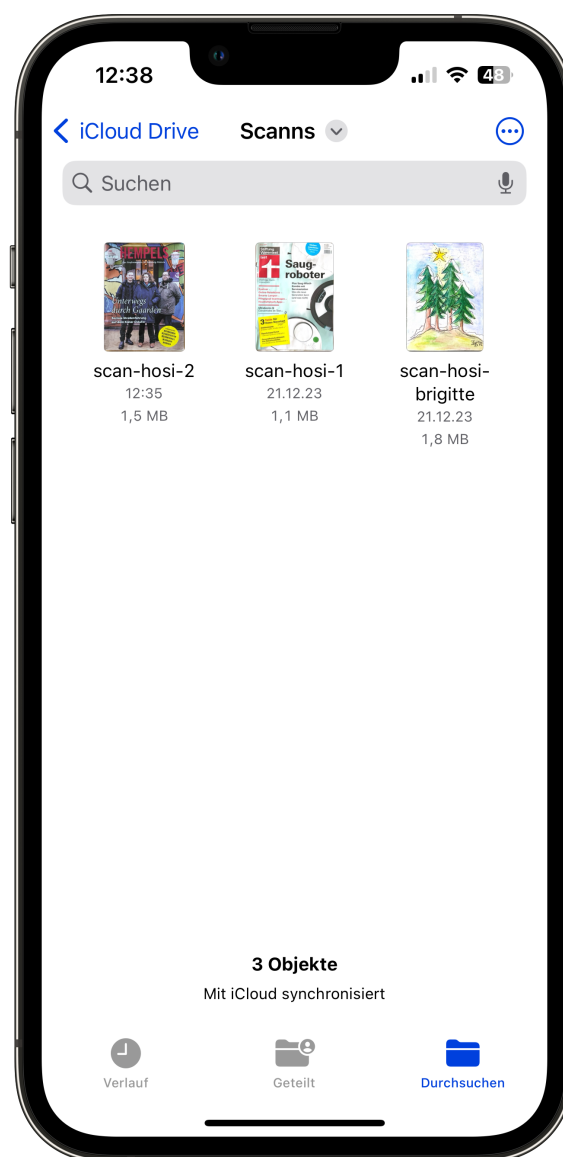
# Dokumente scannen

6. Februar 2024

Es ist schon ein paar Jahre her, dass ich hier und hier über das Scannen und Speichern von PDF-Dokumenten mit dem iPhone geschrieben habe. Die Details haben sich inzwischen etwas geändert. Heute also eine kleine Erinnerung.

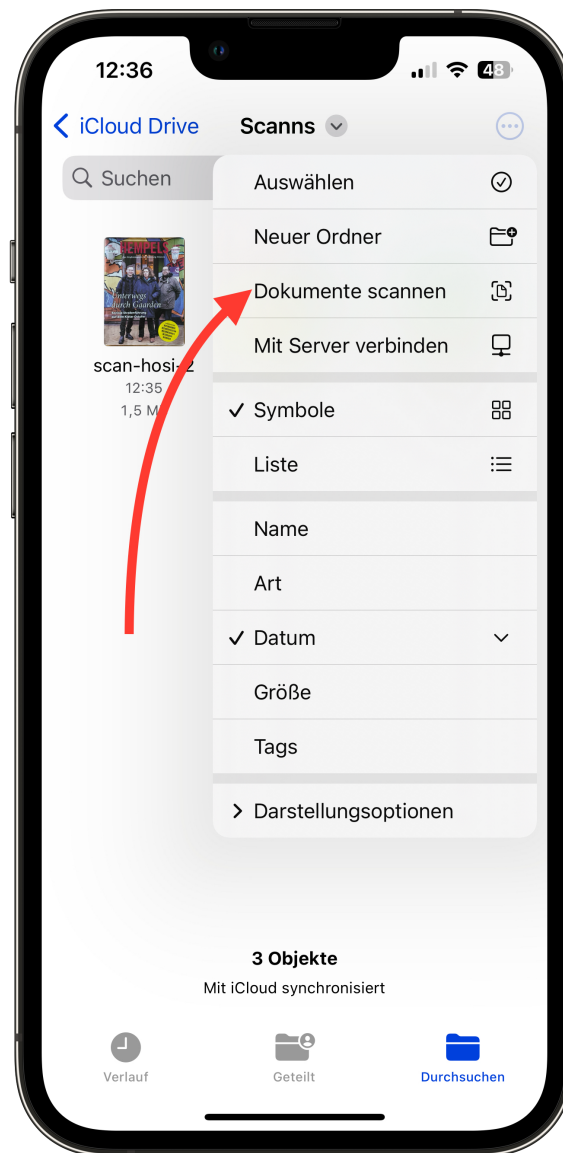
## Prinzip

Das Scannen mit dem iPhone lässt sich unterschiedlich starten. Es gibt spezielle meist kostenpflichtige App oder man öffnet die App Notizen und scannt eine Vorlage als Notiz. Ich nutze den Weg über den Ordner „Scanns“, den ich in iCloud angelegt habe.



Ordner zum Sammeln von Scanns

Wenn man den Ordner „Scanns“ geöffnet hat, kann man über die drei Punkte oben rechts auch das Scannen weiterer Dokumente starten. Meine Scanns versehe ich mit dem Namen „scan-hosi-x“. Das x ist Platzhalter für eine laufende Zahl oder einen Begriff (siehe Fotos oben).



Scannen starten

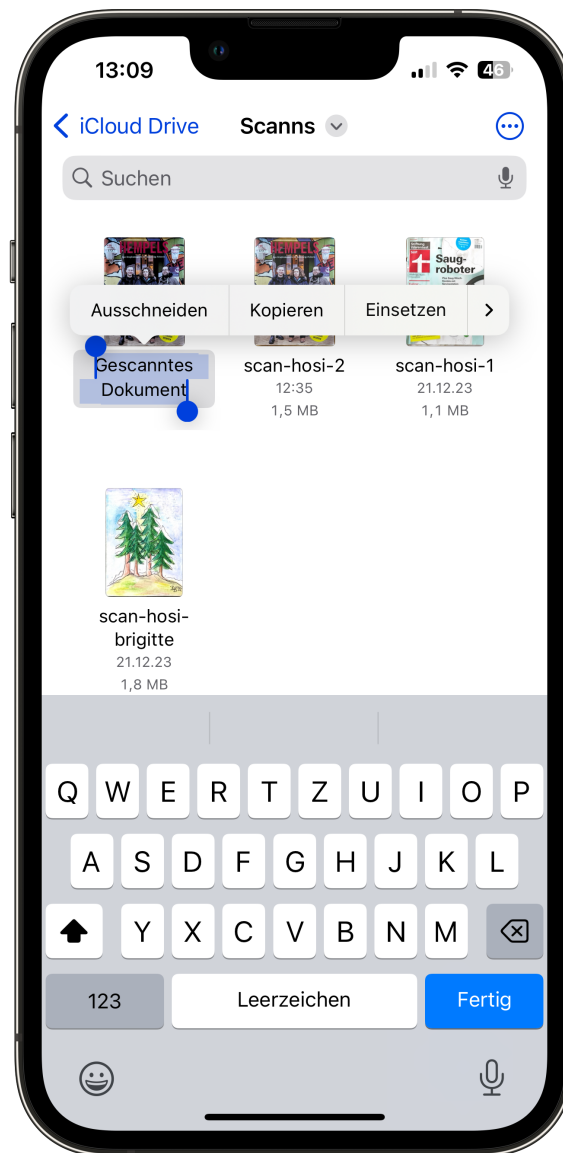
## Scannen

Zum Scannen legt man die Vorlage auf einen kontrastreichen Hintergrund, hält das iPhone so, dass ein blauer Rahmen erscheint und die Seite automatisch gespeichert wird. Es können weitere Seiten gescannt bzw. das Dokument gespeichert werden. Der Name „gescanntes Dokument“ sollte individuell geändert werden.





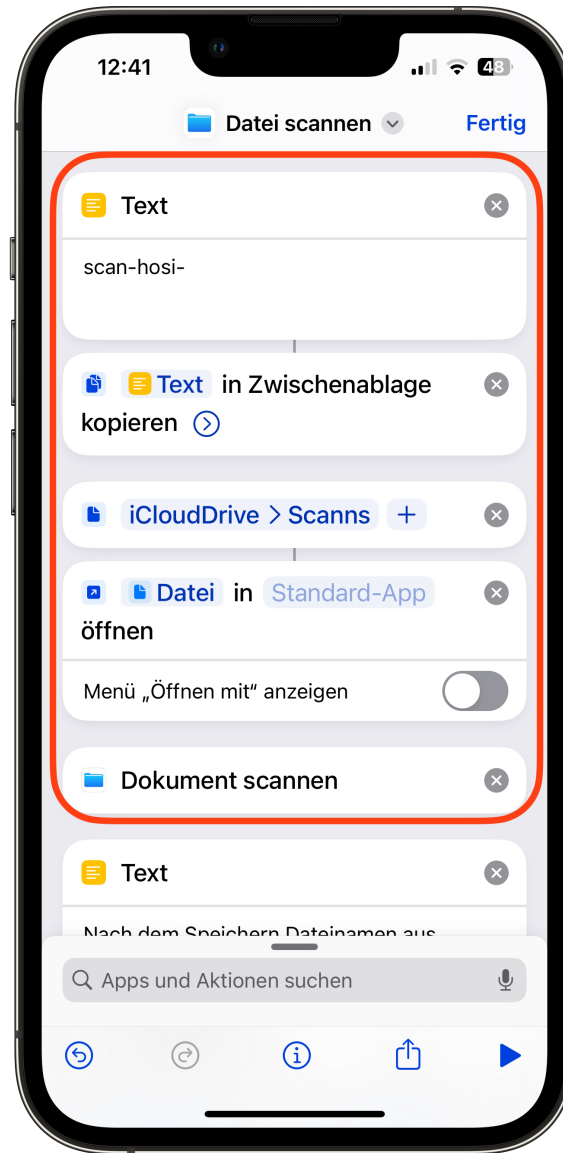
Seite scannen



Scan speichern

## Kurzbefehl

Ein eventuell interessanter Weg führt über einen Kurzbefehl, der z.B. über den Home-Bildschirm des iPhones gestartet werden kann.



Kurzbefehl Teil 1

Der rot umrandete Teil sorgt (1) für die Eintragung des späteren Dateinamens in die Zwischenablage und (2) für das eigentlichen Scannen.



Kurzbefehl Teil 2

Der blau umrandete Teil (3) dient nur zur Erinnerung und kann auch gern weggelassen werden.

## Fazit

Scannen ohne Zusatz-App ist für mich seit Jahren Normalität. Vielleicht einmal nachmachen, hofft HoSi.