

Einfach erklärt: Künstliche Intelligenz, ChatGPT und Bilderkennung für Senior:innen

Ein Leitfaden von Roger Basler de Roca

Einleitung: Was ist künstliche Intelligenz?

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen fleissigen Helfer, der Ihnen im Alltag zur Hand geht. Jemand, der Ihnen hilft, einen Brief zu schreiben, der Ihnen ein feines Rezept für das Abendessen vorschlägt oder der Ihnen erklärt, wie das Billett-System der SBB genau funktioniert. Genau das ist künstliche Intelligenz – oder kurz KI. Es ist kein Mensch aus Fleisch und Blut, sondern ein Computerprogramm, das darauf trainiert wurde, menschenähnliche Aufgaben zu erledigen. Es lernt aus Beispielen, versteht unsere Fragen und hilft uns, den Alltag einfacher zu gestalten.

In diesem Büchlein möchten wir Ihnen die Welt der künstlichen Intelligenz auf eine einfache und verständliche Weise näherbringen. Wir werden Ihnen zeigen, dass KI kein Grund zur Sorge ist, sondern ein nützliches Werkzeug, das Ihnen viel Freude bereiten kann. Wir werden uns anschauen, wie Sie mit KI-Programmen wie ChatGPT sprechen können, wie Ihr Smartphone mit KI Bilder erkennt und wo Ihnen KI vielleicht schon heute im Alltag begegnet, ohne dass Sie es bemerkt haben.

 Infografik: Was ist künstliche Intelligenz?

Kapitel 1: Was ist ChatGPT und wie nutze ich es?

Ein alltägliches Beispiel

Stellen Sie sich vor, Sie möchten Ihrer Enkelin zum Geburtstag eine schöne Karte schreiben, aber Ihnen fehlen die richtigen Worte. Oder Sie haben Lust auf einen feinen Zopf am Sonntag, aber das Rezept Ihrer Grossmutter ist unauffindbar. Hier kann Ihnen ChatGPT helfen. ChatGPT ist wie ein freundlicher Gesprächspartner in Ihrem Computer. Sie können ihm einfach Ihre Frage stellen, und er wird Ihnen eine hilfreiche Antwort geben.

Was ist ChatGPT?

ChatGPT ist ein sogenannter Chatbot. Das Wort «Chat» kommt aus dem Englischen und bedeutet «plaudern». Ein Bot ist ein Roboter, in diesem Fall ein Computerprogramm. Sie können also mit diesem Programm plaudern. Sie tippen eine Frage ein, und das Programm antwortet Ihnen in ganzen Sätzen. Es ist darauf trainiert, fast jede Art von Frage zu verstehen und zu beantworten, von einfachen Wissensfragen bis hin zu kreativen Ideen.



Wie funktioniert das?

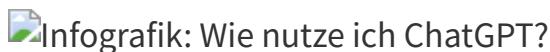
ChatGPT hat eine riesige Menge an Texten aus dem Internet und aus Büchern «gelesen» und gelernt, wie Wörter und Sätze zusammenhängen. Wenn Sie eine Frage stellen, sucht das Programm nach den passendsten Mustern und formuliert daraus eine Antwort. Es ist ein bisschen so, als hätten Sie einen extrem belesenen Freund, der Ihnen jederzeit zur Verfügung steht.

So probieren Sie es aus

Der Einstieg ist ganz einfach und kostenlos. Sie benötigen lediglich eine Internetverbindung und ein Gerät wie einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone.

- 1. Öffnen Sie die Webseite:** Geben Sie in Ihrem Internet-Browser die Adresse chat.openai.com ein.

- 2. Registrieren Sie sich:** Beim ersten Mal müssen Sie sich mit einer E-Mail-Adresse anmelden. Das ist wie bei vielen anderen Diensten im Internet auch und dient Ihrer Sicherheit.
- 3. Stellen Sie Ihre erste Frage:** Unten auf der Seite sehen Sie ein Eingabefeld. Dort können Sie Ihre Frage eintippen. Drücken Sie danach die Enter-Taste.
- 4. Lesen Sie die Antwort:** ChatGPT wird Ihnen in wenigen Sekunden eine Antwort schreiben.



Ideen für Ihre ersten Versuche:

- «Schreibe mir ein kurzes Gedicht über den Frühling in den Schweizer Alpen.»
- «Gib mir ein einfaches Rezept für eine Rüebli-torte.»
- «Erkläre mir die Abseitsregel im Fussball in einfachen Worten.»
- «Was sind die schönsten Ausflugsziele im Tessin für Senioren?»

Seien Sie neugierig und probieren Sie es einfach aus. Es kann nichts passieren!

Kapitel 2: Was ist Bilderkennung?

Ein alltägliches Beispiel

Haben Sie sich im Garten schon einmal gefragt, wie diese wunderschöne Blume heisst? Oder konnten Sie auf einem alten Foto ein Gesicht nicht mehr zuordnen? Moderne Smartphones können Ihnen dabei helfen. Sie halten die Kamera auf die Blume, und eine App verrät Ihnen den Namen. Das ist Bilderkennung in Aktion – eine weitere faszinierende Fähigkeit der künstlichen Intelligenz.

Was ist Bilderkennung?

Bilderkennung bedeutet, dass ein Computerprogramm «sehen» und verstehen kann, was auf einem Bild zu sehen ist. Ähnlich wie ein Mensch kann die KI Objekte, Gesichter, Tiere, Pflanzen und sogar geschriebenen Text auf einem Foto identifizieren.



Infografik: Was kann KI sehen?

Wie funktioniert das?

Die KI wird mit Millionen von Bildern trainiert. Man zeigt ihr zum Beispiel tausende Bilder von Hunden und sagt ihr jedes Mal: «Das ist ein Hund.» Mit der Zeit lernt die KI, die typischen Merkmale eines Hundes zu erkennen – wie die Form der Ohren, die Schnauze oder das Fell. Wenn Sie ihr dann ein neues Bild von einem Hund zeigen, kann sie es mit hoher Wahrscheinlichkeit als solches erkennen.

Das funktioniert nicht nur mit Hunden, sondern mit fast allem:

- **Gesichter:** Ihr Smartphone kann Gesichter auf Fotos erkennen und schlägt Ihnen vielleicht sogar vor, welche Freunde Sie markieren könnten.
- **Pflanzen und Tiere:** Apps wie «PlantNet» oder «Google Lens» helfen Ihnen, die Natur um Sie herum zu bestimmen.
- **Texte (OCR):** OCR steht für «Optical Character Recognition», also optische Zeichenerkennung. Die KI kann gedruckten oder sogar handgeschriebenen Text von einem Foto «ablesen» und in digitalen Text umwandeln. Das ist nützlich, um zum Beispiel eine Adresse von einer Visitenkarte zu speichern.



So probieren Sie es aus

Viele moderne Smartphones haben diese Funktion bereits eingebaut. Suchen Sie nach einer App namens **«Google Lens»** (auf Android-Geräten) oder nutzen Sie die Kamera-App auf Ihrem iPhone.

1. **Öffnen Sie die App:** Starten Sie Google Lens oder die Kamera-App.
2. **Richten Sie die Kamera aus:** Zielen Sie mit der Kamera auf das Objekt, das Sie erkennen möchten. Das kann eine Blume, ein Gebäude, ein Produkt oder ein Text sein.
3. **Machen Sie ein Foto oder tippen Sie auf den Bildschirm:** Die App analysiert das Bild.
4. **Erkunden Sie die Ergebnisse:** Die App zeigt Ihnen Informationen zu dem erkannten Objekt an. Bei einer Pflanze erhalten Sie den Namen, bei einem Produkt vielleicht einen Link zum Online-Shop der Migros oder von Coop.

Ideen für Ihre ersten Versuche:

- Fotografieren Sie eine Blume in Ihrem Garten oder auf dem Balkon.
 - Richten Sie die Kamera auf einen Text in einer Zeitung oder einem Buch.
 - Probieren Sie es mit dem Etikett einer Weinflasche.
 - Erkennen Sie berühmte Sehenswürdigkeiten wie das Matterhorn oder das Bundeshaus in Bern.
-

Kapitel 3: Wo begegnet mir KI im Alltag?

Künstliche Intelligenz ist keine ferne Zukunftsmusik. Sie ist bereits heute ein fester Bestandteil unseres Lebens und hilft uns an vielen Stellen, oft ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Gerade in der Schweiz gibt es viele Beispiele, wo uns KI den Alltag erleichtert.

 Infografik: KI im Schweizer Alltag

Unterwegs mit der SBB

Wenn Sie Ihre nächste Reise mit der SBB planen, nutzen Sie wahrscheinlich die SBB Mobile App. Diese App ist voller kleiner KI-Helfer. Sie schlägt Ihnen die schnellste Verbindung vor und berücksichtigt dabei in Echtzeit Verspätungen oder Gleisänderungen. Die Funktion «EasyRide» zum Beispiel erkennt automatisch, welche Strecke Sie gefahren sind, und bucht am Ende des Tages das günstigste Billett für Sie. Das ist KI, die mitdenkt und Ihnen Geld spart.

Ihr Smartphone als persönlicher Assistent

Egal ob Sie ein iPhone mit «Siri» oder ein Android-Gerät mit dem «Google Assistant» haben – Sie tragen einen KI-Assistenten in Ihrer Tasche. Mit einem einfachen Sprachbefehl wie «Hallo Siri, wie wird das Wetter morgen in Zürich?» oder «Ok Google, erinnere mich in einer Stunde daran, die Medikamente zu nehmen» können Sie Anrufe tätigen, Erinnerungen einstellen oder Informationen abfragen. Diese Assistenten lernen Ihre Stimme und Ihre Gewohnheiten und werden mit der Zeit immer hilfreicher.

Gesundheit und Wohlbefinden

Auch im Gesundheitsbereich spielt KI eine immer grössere Rolle. Moderne Fitness-Uhren oder Gesundheits-Apps auf dem Smartphone können Ihren Puls messen, Ihre Schritte zählen und sogar Ihren Schlafrhythmus analysieren. Diese Daten werden von einer KI ausgewertet, um Ihnen Tipps für ein gesünderes Leben zu geben. In der Medizin hilft KI den Ärzten dabei, Krankheiten auf Röntgenbildern früher und genauer zu erkennen.

Sicher einkaufen und bezahlen

Wenn Sie im Internet bei Migros Online oder Coop.ch einkaufen, schlägt Ihnen die Webseite oft Produkte vor, die Ihnen gefallen könnten. Das ist KI, die aus Ihren bisherigen Einkäufen lernt. Auch beim E-Banking sorgt KI für Ihre Sicherheit. Sie erkennt ungewöhnliche Transaktionen und schlägt Alarm, wenn etwas nicht mit rechten Dingen zuzugehen scheint. So schützt sie Ihr Konto vor Betrug.

10 Tipps für den Umgang mit KI

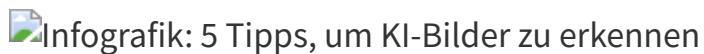
Der Umgang mit künstlicher Intelligenz ist neu und aufregend. Hier sind 10 einfache Tipps, die Ihnen den Einstieg erleichtern.

- 1. Seien Sie neugierig:** Probieren Sie es einfach aus. Stellen Sie Fragen, experimentieren Sie. Es kann nichts kaputtgehen.
- 2. Sprechen Sie wie mit einem Menschen:** Formulieren Sie Ihre Fragen in ganzen Sätzen. Sagen Sie «bitte» und «danke» – auch wenn es nur eine Maschine ist, hilft es Ihnen, freundlich zu bleiben.
- 3. Geben Sie klare Anweisungen:** Je genauer Ihre Frage, desto besser die Antwort. Statt «Schreibe über die Schweiz» sagen Sie lieber «Schreibe mir 5 interessante Fakten über die Stadt Bern».
- 4. Prüfen Sie die Fakten:** KI ist nicht unfehlbar. Manchmal erfindet sie Dinge. Besonders bei wichtigen Informationen sollten Sie immer eine zweite, verlässliche Quelle prüfen, zum Beispiel die Webseite der SRF Tagesschau.
- 5. Schützen Sie Ihre Daten:** Geben Sie keine persönlichen oder vertraulichen Informationen wie Ihre Adresse, Telefonnummer oder Bankdaten in ChatGPT ein.

- 6. Nutzen Sie KI als Starthilfe:** Lassen Sie sich von der KI Ideen geben, aber schreiben Sie wichtige Texte (wie einen Brief an eine Behörde) am Ende selbst fertig. So behalten Sie Ihre persönliche Note.
 - 7. Bleiben Sie geduldig:** Manchmal braucht die KI einen Moment oder versteht Sie nicht sofort. Versuchen Sie, die Frage anders zu formulieren.
 - 8. Haben Sie Spass:** Lassen Sie sich ein Witz erzählen, ein Gedicht schreiben oder eine Geschichte erfinden. KI kann sehr unterhaltsam sein.
 - 9. Fragen Sie nach dem «Warum»:** Wenn Sie eine Antwort nicht verstehen, fragen Sie nach: «Kannst du mir das einfacher erklären?»
 - 10. Sprechen Sie darüber:** Tauschen Sie sich mit Freunden, Familie oder Ihren Enkeln über Ihre Erfahrungen aus. Gemeinsam lernt es sich am besten.
-

5 Tipps, um KI-Bilder zu erkennen

Künstliche Intelligenz kann nicht nur Texte schreiben, sondern auch Bilder erstellen. Diese Bilder sehen oft täuschend echt aus. Es ist jedoch gut zu wissen, woran man sie manchmal erkennen kann. Hier sind 5 Hinweise:



- 1. Hände und Finger:** Die KI hat oft Schwierigkeiten, Hände korrekt darzustellen. Achten Sie auf Hände mit zu vielen oder zu wenigen Fingern oder auf unnatürlich verdrehte Gliedmassen.
- 2. Seltsame Details in den Augen:** Augen können künstlich oder leblos wirken. Manchmal sind die Pupillen ungleich gross, die Reflexionen im Auge passen nicht zur Umgebung oder die Iris hat ein seltsames Muster.
- 3. Unlesbarer Text im Hintergrund:** Wenn auf einem Bild Text zu sehen ist, zum Beispiel auf einem Schild oder in einer Zeitung, ist dieser oft unleserlich oder ergibt keinen Sinn. Es sieht aus wie Buchstabensalat.
- 4. Merkwürdige Muster und Symmetrien:** Achten Sie auf Muster auf Kleidung, Tapeten oder Gebäuden. Manchmal wiederholen sich diese auf unlogische Weise oder gehen nicht nahtlos ineinander über.
- 5. Falsche Schatten und Beleuchtung:** Überprüfen Sie, ob die Schatten im Bild zur Lichtquelle passen. Manchmal wirft ein Objekt einen falschen Schatten oder wird

von einer Seite beleuchtet, obwohl die Sonne auf der anderen Seite steht.

Der wichtigste Tipp: Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl! Wenn Ihnen ein Bild seltsam oder «zu perfekt» vorkommt, könnte es von einer KI erstellt worden sein. Bleiben Sie aufmerksam, aber lassen Sie sich die Freude an schönen Bildern nicht nehmen.

Schlusswort

Wir hoffen, dieser kleine Leitfaden hat Ihnen geholfen, die Welt der künstlichen Intelligenz besser zu verstehen. Wie Sie gesehen haben, ist KI ein vielseitiges Werkzeug, das uns in vielen Lebensbereichen unterstützen kann. Es ist wie ein neues Haushaltsgerät: Man muss sich erst einmal damit vertraut machen, aber wenn man den Dreh raushat, möchte man es nicht mehr missen.

Bleiben Sie neugierig, probieren Sie Neues aus und haben Sie keine Angst, Fragen zu stellen. Die digitale Welt entwickelt sich ständig weiter, und es ist eine wunderbare Gelegenheit, auch im Alter dazuzulernen und am Ball zu bleiben.

Hinweis für Angehörige:

Unterstützen Sie Ihre Eltern oder Grosseltern bei ihren ersten Schritten in die KI-Welt. Zeigen Sie ihnen die Funktionen auf ihrem Smartphone, machen Sie gemeinsam die ersten Versuche mit ChatGPT und haben Sie Geduld. Digitale Kompetenz ist ein Geschenk, das Selbstständigkeit und Teilhabe bis ins hohe Alter ermöglicht.

Nützliche Telefonnummern in der Schweiz:

- **Pro Senectute Schweiz:** 044 283 89 89 (Für allgemeine Fragen rund ums Alter)
- **Swisscom Friends:** 0800 800 800 (Technische Hilfe für Swisscom-Kunden)
- **UPC / Sunrise:** 0800 707 707 (Technische Hilfe für Kunden)