

TREFFPUNKT Internet

Tipps zur zielgerichteten Nutzung
von Medienangeboten und Onlinediensten

Für Neueinsteiger und
Gelegenheitsnutzer



Impressum „Treffpunkt Internet“

HERAUSGEBER UND BEZUGSADRESSE

Landesmedienzentrum Baden-Württemberg
Vertreten durch Direktor Wolfgang Kraft
Rotenbergstraße 111, 70190 Stuttgart
Telefon: +49 (0)711 2850-6
Fax: +49 (0)711 2850 780
E-Mail: beratungsstelle@lmz-bw.de

REDAKTION

Nadja Jennewein
Ingrid Bounin
Corinna Kirstein

AUTOR/INN/EN

Anja Franz
Lisa Gröschel
Nadja Jennewein
Mario Jennewein
Christa Rahner-Göhring

LAYOUT UND GESTALTUNG

Andreas Mayer, Stuttgart

AUFLAGE

1. Auflage, Stuttgart, Januar 2019

BILDQUELLEN

Martin Storz, Fotograf
LMZ, Christian Reinhold
Piktogramme (modifiziert): Freepik (www.flaticon.com)

Sämtliche Rechte an dieser Publikation liegen beim Landesmedienzentrum Baden-Württemberg (LMZ). Nichtkommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist erlaubt unter Angabe des Herausgebers Landesmedienzentrum Baden-Württemberg und der Website des www.lmz-bw.de.



Diese Broschüre wurde im Rahmen des Senioren-Medienmentoren-Programms entwickelt. Es ist Teil der Initiative Kindermedienland Baden-Württemberg und wird vom Landesmedienzentrum Baden-Württemberg (LMZ) im Auftrag des Staatsministeriums Baden-Württemberg durchgeführt. Das Ziel der breit angelegten Initiative ist es, die Medienkompetenz von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Land zu stärken. Träger und Medienpartner der Initiative sind die Landesanstalt für Kommunikation (LFK), der Südwestrundfunk (SWR), das LMZ, die Medien- und Filmgesellschaft Baden-Württemberg (MFG), die Aktion Jugendschutz (ajs) und der Verband Süddeutscher Zeitungsverleger (VSZV).

KINDERMEDIENLAND
Baden-Württemberg

TREFFPUNKT Internet

Für Neueinsteiger und Gelegenheitsnutzer

Tipps zur zielgerichteten Nutzung
von Medienangeboten und Onlinediensten

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Kapitel 1:	
Die Vorteile des Internets	5
Kapitel 2:	
Mein Smartphone und Internetzugang	8
Kapitel 3:	
Der Schutz Ihrer Daten	25
Kapitel 4:	
Die Sicherheit Ihrer Daten	34
Kapitel 5:	
Mit Familie und Freunden kommunizieren	43
Kapitel 6:	
Informationen suchen und finden	55
Kapitel 7:	
Mobilität und Online-Reiseplanung	64
Kapitel 8:	
Online-Fernsehen und Videoportale	72
Kapitel 9:	
Onlinespiele und Gedächtnistraining	78
Kapitel 10:	
Kamera und Galerie	82
Kapitel 11:	
Online einkaufen und bezahlen	89
Kapitel 12:	
Online-Dienste für Gesundheit und Fitness	99
Kapitel 13:	
Bankgeschäfte bequem online erledigen	109
Kapitel 14:	
Die digitale Zukunft	118
Kapitel 15:	
Schulungsangebote und Materialien	124
Glossar	130



Vorwort

In meinem Alltag hat die Digitalisierung bereits an vielen Stellen Einzug gehalten, ohne dass ich mir dessen bisher so richtig bewusst war.

In meinem Garten surrt ein kleiner Roboter und sorgt für stets gepflegten Rasen. Fahren wir in Urlaub, bestelle ich statt der Print-Ausgabe die digitale Version meiner Heimatzeitung und lese sie auf dem Tablet. Hat meine Frau einmal keine Lust zu kochen, bestellen wir z. B. über „Lieferando“ unsere Lieblingsspeisen vom Restaurant in der Nähe. Meine Fitness-App erinnert mich ab und zu daran, dass ich noch etwas Sport machen sollte. Das hilft mir, meinen kleinen „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Wecken lassen wir uns morgens mit einer hübschen Melodie von meinem Handy, und die Bankgeschäfte erledigen wir schon lange vom heimischen Sofa aus. Wenn wir verreisen wollen, schauen wir uns vorher im Internet an, welche Sehenswürdigkeiten wir besichtigen könnten, wo es schöne Hotels gibt und ob sie auch einen ruhigen Schlaf ohne Verkehrslärm ermöglichen. Auch unterwegs kann ich über Online-Dienste die Spiele meines Fußballvereins – es ist der VfB Stuttgart – auf dem Tablet anschauen und mitfiebern. Über Skype telefoniere ich regelmäßig mit meiner zweijährigen Enkelin, die derzeit in Asien lebt.

Dabei nutze ich vermutlich noch lange nicht alle digitalen Möglichkeiten wirklich aus. Manches ist mir auch noch zu unbekannt und erscheint mir daher nicht ganz so einfach. Da hole ich mir Unterstützung von meinen Kollegen oder auch meinen Kindern, die mir immer wieder Neues zeigen.



Wir wissen, dass viele Menschen den digitalen Angeboten und Diensten nach wie vor skeptisch und zurückhaltend gegenüberstehen. Die meisten derjenigen, die das Internet noch nicht nutzen, sind über 60 Jahre alt (*ARD/ZDF-Online-Studie 2018*). Doch das muss nicht so bleiben, die Chancen und Möglichkeiten sind zu umfangreich, interessant und komfortabel, als dass wir Älteren sie verpassen sollten. Falls Sie sich ebenfalls noch zu den Anfängern oder allenfalls zu den Gelegenheitsnutzern zählen oder einfach über die digitalen Möglichkeiten noch Weiteres erfahren möchten, hilft Ihnen diese Broschüre weiter. Sie soll Ihnen die Welt des Internets und der mobilen digitalen Geräte wie Smartphones und Tablets (noch) näherbringen, Unsicherheiten ausräumen und Anregungen für eine für Sie passende und hilfreiche Nutzung dieser Technologien und Dienste geben.

Zur Technik stellen wir ebenso Informationen und Tipps bereit wie aus den Bereichen Unterhaltung, Kommunikation, Informationsbeschaffung, Datensicherheit, Gesundheit, Einkaufen und Mobilität.

Darüber hinaus bietet Ihnen das Landesmedienzentrum mit dem Senioren-Medienmentoren-Programm Unterstützung und Begleitung auf Ihrem Weg in oder durch die digitale Welt. Rufen Sie einfach bei unserer Beratungsstelle an, sie hilft Ihnen in jedem digitalen Fall weiter.

Und nun wünsche ich Ihnen eine anregende und schöne Entdeckungsreise durch die Welt des Internets und seine Möglichkeiten. Nur Mut – es ist leichter als es zunächst aussieht.



Wolfgang Kraft, 65, Direktor des Landesmedienzentrums
Baden-Württemberg





Kapitel 1

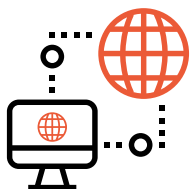
Die Vorteile des Internets

*„Das Internet erspart mir oft
die Wege zu den Ämtern, weil man vieles
per E-Mail erledigen kann. Ich brauche
kein Lexikon mehr, lese die Zeitung online
und hole mir gerne Kochrezepte aus dem
Internet.“*



Gertrud S., 74 Jahre, Stuttgart

Die Leitgedanken dieser Broschüre



Der Medienratgeber „Treffpunkt Internet“ bietet Ihnen einen strukturierten Überblick zu verschiedenen Themen rund um das Internet, mobile Geräte wie Smartphone und Tablet und deren Funktionen. In jedem Kapitel erwartet Sie eine professionelle Einschätzung der Chancen digitaler Angebote für Ihren Alltag sowie praxisnahe Einsatzszenarien. Damit Sie sicher im Internet unterwegs sein können, werden Sie auch über mögliche Risiken informiert und erhalten einfache Tipps zur Selbsthilfe.

- Sie entscheiden über die Reihenfolge, in der Sie etwas über digitale Medien erfahren möchten. Vom Schwierigkeitsgrad her sind die Kapitel gestaffelt von einfachen Grundlagen bis hin zu komplexeren Themen.
- In jedem Kapitel sind konkrete Lernziele verankert, an denen Sie sich orientieren können.
- Zahlreiche Tipps bieten Ihnen Zusatzinformationen und Hilfe zur Problemlösung.
- Tabellarische Gegenüberstellungen von Chancen und Risiken sowie Experteninterviews helfen Ihnen bei der eigenen Urteilsbildung.
- Sie erhalten in jedem Kapitel Hinweise und Links zu weiterführenden Informationen.
- Leere Seiten bieten Platz für Ihre Gedanken und handschriftliche Notizen.
- Im Anhang befindet sich ein Glossar zu Begriffen, die in diesem Ratgeber verwendet werden. Die besagten Begriffe sind im Text gepunktet unterstrichen markiert.

Wir möchten Sie mit dieser Broschüre ermuntern, Dienste und Serviceleistungen mobiler Geräte und des Internets auszuprobieren und die für Sie passenden Angebote bewusst auszuwählen. Wenn Sie sich beim ein oder anderen Schritt persönliche Hilfe und Unterstützung wünschen, können Sie sich jederzeit an Senioren-Medienmentorinnen und -mentoren in Ihrer Region* oder an die Beratungsstelle des LMZ (beratungsstelle@lmz-bw.de, Telefon: 0711/ 2850-777) wenden.

*siehe **Kapitel 15:**
Schulungsangebote und
Materialien auf S. 124

Ihr Nutzen auf einen Blick

In Kontakt bleiben

Mit Text- und Bildnachrichten oder über Videotelefonie können Sie jederzeit und unmittelbar mit Ihrer Familie und Freunden in Kontakt bleiben. Kostengünstig, unkompliziert und über weite Entfernungen hinweg.

Komfort & Entlastung

Das Internet erspart Ihnen Lauferei. Viele Angelegenheiten des täglichen Bedarfs können Sie ganz einfach online erledigen. Hierzu gehören zum Beispiel Bankgeschäfte, Behördengänge, Kontakt mit Dienstleistern, Einkäufe oder Arztgespräche.

Wissen & Informationen

Durch das Internet können Sie stetig Neues erlernen und Wissen auffrischen. Nutzen Sie Suchmaschinen (z. B. Google) als Werkzeug für ein lebenslanges Lernen. Es gibt zu jedem Begriff, den Sie sich vorstellen können, Tausende Beiträge.

Mitreden & Teilhaben

Mit dem Internet bleiben Sie am Puls der Zeit. Digitale Medien unterstützen Sie dabei, sich auf dem Laufenden zu halten und anschlussfähig zu bleiben. Nachzuvollziehen was in der digitalen Gesellschaft passiert, hält Ihre gesellschaftliche und soziale Teilhabe aufrecht.

Selbstständigkeit im Alter

Digitale Angebote und Technologien können Ihnen dabei helfen, im Alter länger selbstständig zu bleiben. Hierzu zählen zum Beispiel Hausnotrufe, Videogespräche mit Ihrem Arzt oder die Online-Bestellung von Speisen und Nahrungsmitteln bis an die Haustür.

Unterhaltung & Zeitvertreib

Das Internet bietet Ihnen attraktive Unterhaltungsmöglichkeiten. Sie können z. B. TV-Sendung jederzeit in der Mediathek des Fernsehsenders abrufen, haben Zugriff auf Videos aus aller Welt (z. B. YouTube) oder können sich mit Online-Spielen vergnügen (z. B. Schach).

Orientierung & Mobilität

„Jetzt links abbiegen!“ Das Internet unterstützt Sie dabei, sich in neuen Umgebungen schneller zurecht zu finden. Mit Navigationsdiensten (z. B. Google Maps) können Sie sich direkt zur gewünschten Adresse führen lassen.

Verkehr & Reisen

Wann fährt der Bus? Der Online-Fahrplan zeigt Ihnen in Echtzeit die optimale Verbindung und Abfahrtszeit für Ihr Fahrtziel an. Mit dem Smartphone können Sie bargeldlos Tickets für den Nah- und Fernverkehr buchen.

Zeit und Geld sparen

Wer online einkauft oder bucht, spart oft Geld. Viele Waren und Dienstleistungen kosten online weniger als im Einzelhandel oder am Serviceschalter. Online-Portale zeigen Ihnen in Sekunden das günstigste Angebot an.





Kapitel 2

Mein Smartphone und Internetzugang

„Überlegen Sie sich, wer beim Kauf als Berater in Frage kommt. Wenn Partner oder Personen in Ihrem Umfeld ein Android-Gerät verwenden, dann ist es vielleicht besser, kein Apple-Gerät zu wählen und umgekehrt.“

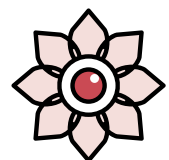


Clemens B., 67 Jahre, Karlsbad

Wir fahren täglich mit dem Auto und schauen fern, ohne uns darüber bewusst zu sein, wie ein Motor oder Fernseher im Detail eigentlich funktioniert. Mit einer ähnlichen Haltung nutzen wir meist auch Computer, Smartphones oder das Internet. Die Technologie dieser Geräte und Anwendungen ist im Einzelnen sehr komplex, jedoch gab es in den vergangenen zehn Jahren hinsichtlich der Benutzerfreundlichkeit eine enorme Entwicklung. Besonders das Smartphone ermöglicht es uns allen, durch seine einfache und oft selbsterklärende Bedienbarkeit, am digitalen Leben teilzuhaben. Gerade Menschen, die zuvor noch nie einen Computer oder das Internet genutzt haben, fällt der Einstieg in die Internetnutzung mit Smartphones und Tablets dadurch oftmals leichter.

Sie müssen kein Technikprofi sein, um mobile Geräte zu nutzen.

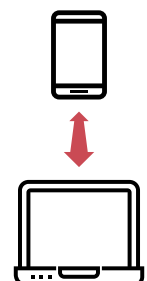
In diesem Kapitel beschreiben wir grundlegende Funktionen von Smartphones und Tablets und zeigen, auf welche Kriterien man beim Gerätekauf achten sollte. Ziel dieser Einheit ist, dass Sie



- **einen Überblick zu verschiedenen Gerätetypen bekommen,**
- **technische Begriffe bezogen auf Smartphones, Tablets und Internet einordnen können,**
- **Zugangsmöglichkeiten zum Internet und Internettarife nachvollziehen können.**

Unterschiedliche Geräte für den Internetzugang

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen einem Smartphone, Tablet, Laptop und einem stationären PC? Kleiner, schneller und leichter – das sind die Schlagworte, mit denen sich die Entwicklung vom stationären Computer zum Smartphone beschreiben lässt. Während man bei der Nutzung eines PCs noch an einen festen Arbeitsplatz gebunden ist, lässt sich ein Laptop praktischerweise außer Haus nutzen. Noch leichter haben Sie es mit den kleinen Computern in der Hosen- oder Handtasche: den Smartphones und Tablets. Diese mobilen Alleskönner ermöglichen es, auch unterwegs schnell und einfach digitale Dienste zu nutzen. Die Hauptunterschiede zwischen den Gerätetypen liegen nicht so sehr in den Funktionen, sondern eher in der Bedienbarkeit und Nutzerfreundlichkeit der Geräte.



Die Tabelle auf Seite 14 dient als grobe Orientierung, um Ihnen ein Gefühl für grundlegende Unterscheidungskriterien zu geben. Diese sind nicht nur als technische Angaben zu verstehen. Bei der Entscheidung für ein Gerät sollten Faktoren wie die Display-Größe schon mitgedacht werden, wenn Sie es zum Beispiel gerne zum Zeitunglesen, Videoschauen oder Spielen nutzen möchten.

Display-Größen in Zoll

Display-Größen werden in der Regel in der Maßeinheit Zoll angegeben. Die Zahl bezieht sich auf die Bildschirmdiagonale. Ein Smartphone mit einer Größe von 4,7" hat also eine Bildschirmdiagonale von knapp 12 cm (1 Zoll = 2,54 cm). Diese Einheit begegnet Ihnen zum Beispiel auch beim Kauf eines neuen Fernsehers.

Ein zentrales Merkmal von Smartphones und Tablets ist die Steuerung durch einen sogenannten Touchscreen. Dabei handelt es sich um einen berührungsempfindlichen Bildschirm, der ein direktes Anwählen der dargestellten Inhalte mit dem Finger erlaubt. Durch unterschiedliche Berührungen des Bildschirms kann das Gerät gesteuert werden. Wenn Sie bisher noch keinen Touchscreen bedient haben, werden Sie schnell feststellen, dass die Bewegungen sehr intuitiv sind und es nicht lange dauert, bis Sie mit der Bedienung vertraut sind. Es gibt vier grundlegende Berührungen, auch Touch-Gesten* genannt, die jedes Smartphone oder Tablet erkennt.

*siehe Tabelle:
TOUCH-GESTEN auf S. 14

Überlegen Sie vor dem Kauf eines Smartphones, welche Funktionen Sie benötigen.

Kaufentscheidung Smartphone

Sie möchten sich ein Smartphone kaufen und fühlen sich überfordert mit der riesigen Auswahl an unterschiedlichen Modellen? Vor dieser Problematik stehen sowohl Smartphone-Einsteiger als auch erfahrene Nutzerinnen und Nutzer. Ständig werden neue Modelle auf den Markt gebracht und die Unterschiede sind auf den ersten Blick meistens nicht erkennbar. Das Internet bietet jedoch Hilfe und wenn Sie noch nicht online sind, fragen Sie am besten Freunde oder Verwandte um Rat. Am einfachsten findet sich ein passendes Modell, indem Sie sich vorher Gedanken machen, welche Funktionen Sie gerne hätten. Wollen Sie damit gute Fotos machen oder haben Sie dafür vielleicht lieber eine klassische Kamera? Möchten Sie ein

großes Display, weil Sie gerne komfortabel auf dem Gerät lesen, schreiben, spielen und Videos schauen möchten? Vielleicht bevorzugen Sie aber auch ein kleines Gerät, das in der Hosentasche Platz findet? Wünschen Sie sich ein besonderes Design oder reicht Ihnen ein funktionales Gerät?

Je konkreter die Vorstellungen, desto leichter lässt sich die Angebotsauswahl durch sogenannte Smartphone-Finder einschränken. Auf der Internetseite www.verivox.de/smartphone-finder/ können Sie unterschiedliche Eigenschaften wie Hersteller, Farbe, Displaygröße, Speicherkapazität oder eine Zielgruppe (Einsteiger oder Senioren) anwählen, wodurch sich die Auswahl reduziert und Sie Ihrem Wunschgerät schrittweise näherkommen. Einige der wesentlichen Unterscheidungskriterien werden im Folgenden erläutert.

Smartphones & Tablets für Seniorinnen und Senioren

Zu der enormen Auswahl und Vielfalt an unterschiedlichen Modellen gibt es zudem spezielle Smartphones & Tablets, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Solche Geräte zeichnen sich vor allem durch eine sehr einfache Bedienung aus. Auch eine Notruf-Taste, der schnelle Zugriff auf die wichtigsten Kontakte und eine gut leserliche Schrift gehören hier zu den Standardeigenschaften. Beispielsweise bietet das Unternehmen doro unterschiedliche Smartphones an, die mit zentralen Funktionen dieser Art ausgestattet sind. Media4care hat ein spezielles Tablet entwickelt, welches vor allem zur Kommunikation mit der Familie sowie zum Gedächtnistraining genutzt werden kann.

Betriebssystem und Hersteller

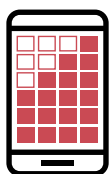
Auf jedem Smartphone ist ein sogenanntes Betriebssystem installiert. Es hat die Aufgabe, die einzelnen Bauteile (Bildschirm, Lautsprecher, Mikrofon) zu steuern. Es ist sozusagen das Grundgerüst und beinhaltet bereits einige Funktionen und Programme, die Ihnen die Nutzung des Smartphones ermöglichen. Die wichtigsten drei Betriebssysteme für Smartphones sind Android, iOS und Windows.

Das Betriebssystem Android stammt von Google und findet sich auf verschiedenen Geräten unterschiedlicher Hersteller wie z. B. Samsung, Huawei,



Sony oder HTC. Im Gegensatz dazu gibt es das Betriebssystem iOS nur für die Smartphones von Apple. Windows wird größtenteils nur auf Geräten von Microsoft installiert. Die drei größten Hersteller von Smartphones sind Samsung (Android), Huawei (Android) und Apple (iOS). Wie Sie erkennen können, ist die Wahl von Herstellern und Betriebssystem nicht unabhängig. Für eine Entscheidung lohnt es sich, in einen gut sortierten Elektronikmarkt oder zu einem Mobilfunkanbieter zu gehen. Neben einer Beratung vor Ort haben Sie hier die Möglichkeit, das Smartphone in die Hand zu nehmen und das installierte Betriebssystem auszuprobieren.

Speicherplatz



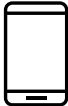
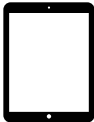
Anfangs scheint Ihnen das Thema Speicherplatz möglicherweise nicht ganz so wichtig zu sein. Je intensiver Sie Ihr Smartphone nutzen, desto relevanter wird jedoch auch diese Eigenschaft. Wenn Sie Bilder und Videos aufnehmen bzw. geschickt bekommen oder sogar Musik über Ihr Smartphone hören möchten, benötigen Sie Speicherplatz auf Ihrem Smartphone. Stellen Sie sich vor, der Speicher eines Smartphones verhält sich wie ein großer Eimer, in den eine bestimmte Menge an Flüssigkeit hineingefüllt werden kann. Wenn Sie Textnachrichten verschicken, entspricht dies nur einigen Tropfen Wasser. Bilder benötigen schon ein paar Milliliter und ein Video vielleicht schon ein halbes Wasserglas. Die Einheiten in der digitalen Welt sind jedoch nicht Liter, sondern Byte. Ein Bild hat im Durchschnitt zum Beispiel eine Größe von 3 Millionen Bytes. Da die heutigen Datenmengen sehr groß sind, gibt es zum Glück praktische Abkürzungen, um auf eine Vielzahl an Nullen verzichten zu können.

EINHEITEN DIGITALER SPEICHER		
NAME	SYMBOL	ANZAHL IN BYTE
Kilobyte	kB	1.000
Megabyte	MB	1.000.000
Gigabyte	GB	1.000.000.000

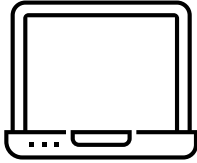
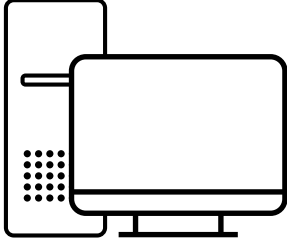
Sie müssen nun keine komplizierten Formeln aufstellen, um Ihren Speicherbedarf im Vorfeld zu ermitteln. Die folgende Grafik enthält nur sehr grobe Richtwerte, soll Ihnen aber eine Hilfestellung geben, um Ihren persönlichen Bedarf an Speicherkapazität zu ermitteln.

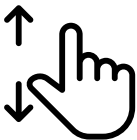
Beantworten Sie die unterschiedlichen Aussagen pro Kategorie (Fotos, Lieder, Apps, Videoaufnahmen, Filme & Serien) und addieren Sie die angegebenen GB-Werte. Bei den aktuellen Smartphone-Modellen sind Speicherkapazitäten von 64, 128 und 256 GB üblich. Es gibt jedoch auch weiterhin Einsteiger- und Mittelklasse-Geräte mit 32, 16 oder sogar nur 8 GB Speicher. Mit einer Kapazität von 8 GB lassen sich gerade mal 200 Bilder, 200 Fotos und die notwendigsten Apps installieren. Da wird der Speicherplatz schnell knapp. Wir empfehlen daher eher ein Gerät mit höherer Speicherkapazität.

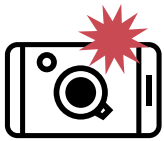
SPEICHERBEDARF				
FOTOS	LIEDER	APPS	VIDEOAUFNAHMEN	FILME & SERIEN
Ich möchte ab und zu Fotos machen!	Ich möchte nur meine Lieblingslieder speichern!	Ich brauche nur die Standard-Apps und vielleicht WhatsApp!	Ich mache fast keine Videoaufnahmen!	Ich möchte vielleicht mal einen Film für die Zugfahrt speichern!
1 GB (bis 200 Bilder)	1 GB (bis 200 Lieder)	5 GB (ca. 30 Apps)	5 GB (ca. 50 Minuten)	5 GB (ca. 2–3 Filme)
Ich will die wichtigsten Momente festhalten!	Ich möchte eine Auswahl an Alben auch unterwegs verfügbar haben!	Ich probiere gerne unterschiedliche Apps und möchte diese nicht sofort löschen!	Ich will die wichtigsten Momente festhalten!	Ich möchte auch unterwegs Zugriff auf einige Filme und Serien haben!
5 GB (bis 1.000 Bilder)	5 GB (bis 1.000 Lieder)	10 GB (ca. 60 Apps)	30 GB (ca. 5 Stunden)	30 GB (ca. 20 Filme)
Ich will alles fotografieren!	Ich höre sehr viele Musikrichtungen und möchte alles speichern!	Ich spiele gerne Spiele mit aufwendiger Grafik!	Ich nehme täglich etwas über die Videofunktion auf!	Ich möchte meine gesamte Filmsammlung immer bei mir haben!
30 GB (bis 1.000 Bilder)	30 GB (bis 1.000 Bilder)	50 GB (über 200 Apps)	100 GB (über 16 Stunden)	100 GB (über 50 Filme)

GERÄTETYPEN			
			
	SMARTPHONE	TABLET	
Beschreibung	Internetfähiges Mobiltelefon	Mobiler Computer mit Touchscreen	
Bedienung	<u>Touchscreen</u> Direkte Berührung des Bildschirms	<u>Touchscreen</u> Direkte Berührung des Bildschirms, Anschluss einer externen Tastatur möglich.	
Display-Größen	3 Zoll bis 6 Zoll	6 Zoll bis 15 Zoll	
Akkulaufzeit	< 17 Stunden	< 18 Stunden	
Mobilität	Sehr gut	Sehr gut	
Lesen	Eingeschränkt, aufgrund kleiner Display-Größe	Abhängig von gewählter Display-Größe	
Schreiben	Kurze Textnachrichten	Längere Texte mit externer Tastatur	
Telefonieren	Problemlos möglich	Geräteabhängig	
Durchschnittliche Preise	Ø 436 Euro	Ø 295 Euro	

TOUCH-GESTEN			
			
Bezeichnung	Aktivieren	Wischen – <i>Rechts, Links</i>	
Bewegung	Tippen Sie mit einem Finger auf den Bildschirm.	Legen Sie einen Finger auf den Bild- schirm und bewegen Sie diesen nach links oder rechts.	
Anwendungsmöglich- keiten	• App öffnen • Bild auswählen • Telefonat starten	• Seiten blättern • Nächstes Bild aufrufen • Nachrichten öffnen	

		
	LAPTOP	PC
	Mobiler Computer mit Tastatur	Stationärer Computer mit externem Bildschirm
	<u>Touchpad</u> und integrierte Tastatur. Anschluss einer externen Maus möglich.	Externer Bildschirm, externe Tastatur und Maus
	10 Zoll bis 18 Zoll	17 Zoll bis 43 Zoll
	< 10 Stunden	Kein Akku, Stromanschluss
	Geräteabhängig	Nicht mobil
	In der Regel problemlos möglich	In der Regel problemlos möglich
	Sehr gut dank klassischer Tastatur	Sehr gut dank klassischer Tastatur
	Nur über Internet-Telefonie mit Kopfhörer und Mikrofon	Nur über Internet-Telefonie mit Kopfhörer und Mikrofon
	Ø 680 Euro	Ø 631 Euro

		
	Wischen (Scrollen) – <i>Oben, Unten</i>	Skalieren
	Legen Sie einen Finger auf den Bildschirm und bewegen Sie diesen nach oben oder unten.	Berühren Sie den Bildschirm mit zwei Fingern und ziehen diese zusammen oder auseinander wie bei einem Griff mit der Pinzette.
	Navigation innerhalb einer langen Seite oder einem Chatfenster (Scrollen)	Vergrößern und Verkleinern von Bildern oder Texten (Zoomen)



Kamera und Megapixel

Mittlerweile verfügt fast jedes Smartphone und auch jedes Tablet über eine oder zwei integrierte Kameras. Während Sie mit der Kamera auf der Rückseite reguläre Fotografien machen können, bietet die Kamera auf der Vorderseite die Möglichkeit für sogenannte Selfies. Sobald Sie die vordere Kamera auswählen, funktioniert das Display Ihres Smartphones ähnlich einem Spiegel und Sie können Bilder von sich selbst bzw. einer kleinen Gruppe machen. Der Vorteil: Sie benötigen keinen Fotografen, der sich im Nachhinein nicht auf dem Bild befindet.

Die Kamera ist für viele mittlerweile eine der wichtigsten Eigenschaften von Smartphones und ein ausschlaggebendes Kaufkriterium. Für die Beurteilung der Leistungsfähigkeit von unterschiedlichen Modellen hat sich die Maßeinheit Megapixel etabliert. Megapixel stehen für die Bildauflösung, also die Qualität Ihrer Aufnahmen. Besonders hohe Bildauflösungen benötigen Sie, wenn Sie Bilder mit Ihrem Smartphone machen wollen, die Sie im Nachhinein z. B. als Poster ausdrucken möchten. Hierfür sollte Ihre Kamera mit mindestens 12 Megapixeln ausgestattet sein. Möchten Sie Ihre Fotos lediglich auf dem Smartphone oder Tablet betrachten, reicht eine kleinere Anzahl an Megapixeln. Ist die eingebaute Kamera ein wichtiges Kriterium für Sie, bieten Praxistests von Stiftung Warentest, Computerbild, Chip oder Connect eine gute Informationsmöglichkeit. Entsprechende Vergleiche finden Sie in den jeweiligen Zeitschriften oder auch kostenlos im Internet auf den gleichnamigen Seiten.

Apps und App-Store



Begriffe wie Apps, App-Store oder Betriebssystem sind wichtige Schlagworte im Zusammenhang mit Smartphones und Tablets. Das Wort App ist die englische Kurzform für Application (= Anwendung) und steht in der Regel für „kleine“ Programme. Dabei ist die Rede von Programmen, die speziell für Smartphones oder Tablets entwickelt wurden, um die Bedienbarkeit möglichst einfach zu gestalten.

Im Vergleich zu PCs/Laptops erfordert die eingeschränkte Displaygröße des Smartphones oder Tablets eine andere Darstellung etwa von Webseiten. Die Darstellung und die Funktion werden auf einen ganz bestimmten Nutzen

abgestimmt wie z. B. Nachrichten schreiben, Fahrpläne abrufen oder Spiele spielen. Für jeden Bedarf gibt es eine App, wodurch die gesamte Bandbreite mittlerweile unüberschaubar ist. Im Google Play Store standen im August 2018 insgesamt 3,1 Millionen Apps zur Verfügung.

Davon ist ein großer Teil kostenlos, aber es gibt auch einige kostenpflichtige Apps. Die kostenlosen Angebote finanzieren sich oft über Werbung oder so genannte In-App-Käufe. Bei In-App-Käufen haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer App weitere Services hinzuzukaufen, die den Funktionsumfang der App erweitern. Eine andere Form von In-App-Käufen findet sich häufig bei Spielen, wenn Sie durch den Einsatz von Geld das Spiel interessanter gestalten*. Da In-App-Käufe sehr häufig unbeabsichtigt und ohne Lesen der genauen Bedingungen passieren, sollten Sie diese Funktionen von vornherein auf Ihrem Smartphone deaktivieren und nur im Bedarfsfall wieder aktivieren.

Wenn Sie Ihr Smartphone das erste Mal in Betrieb nehmen, sind schon einige Apps vorinstalliert. Dazu gehören zum Beispiel Standardprogramme wie eine Karten-App, eine Wetter-App oder ein App zum Betrachten von Webseiten. Weitere Apps finden Sie im sogenannten App-Store. Hierbei handelt es sich um den Ort, der es Ihnen ermöglicht, die gewünschte App zu finden und diese auf Ihrem Smartphone oder Tablet zu installieren. Je nach Betriebssystem (*Android*, *iOS* oder *Windows*) steht Ihnen ein anderer App-Store auf Ihrem Smartphone zu Verfügung.

Für die Nutzung der App-Stores ist eine Registrierung mit einem gültigen Zahlungsmittel erforderlich – auch wenn Sie lediglich kostenlose Apps installieren möchten. Wenn Sie bspw. Ihre Kreditkarteninformationen nicht hinterlegen möchten, gibt es auch die Möglichkeit sogenannter Wertkarten.

*siehe **Kapitel 9:**
Onlinespiele und Gedächtnistraining ab S. 78



Android: Google-Play-Store



iOS: App-Store



Windows: Phone-Store



TIPP:

- Installieren Sie nur Apps aus den offiziellen App-Stores!
- Löschen Sie Apps, die Sie nicht mehr brauchen! Dies sorgt für eine bessere Übersicht und verschafft Ihnen mehr Speicherplatz.
- Deaktivieren Sie In-App-Käufe, um unbeabsichtigte Käufe zu vermeiden!

Diese sind durch die obigen Bezeichnungen und Logos eindeutig gekennzeichnet und können mit unterschiedlichem Guthaben gekauft werden. Sie erhalten solche Karten mittlerweile in vielen Drogerie- und Supermärkten an der Kasse.

Internetanbieter



Ungefähr 130 Jahre liegen zwischen den ersten Sprechversuchen mit klassischen Telefonen (1877) und der Vorstellung des iPhones im Jahr 2007. In dieser Zeitspanne haben sich nicht nur die Geräte weiterentwickelt, sondern auch die Möglichkeiten, wie eine Verbindung zwischen Telefonen, PCs und Smartphones hergestellt werden kann. Wenn Sie mit Ihrem PC, Tablet oder Smartphone ins Internet möchten, haben Sie grundsätzlich zwei unterschiedliche Arten von Verbindungsmöglichkeiten:

- 1. Einen Anschluss für Ihr Zuhause**
- 2. Einen Anschluss für unterwegs**

Für beide Möglichkeiten benötigen Sie einen sogenannten Anbieter, also ein Unternehmen, das Ihnen einen Anschluss einrichtet und diesen in Rechnung stellt.

So kommen Sie zu Hause ins Internet



Beginnen wir mit einem Internetanschluss für Ihr Zuhause. Die größten Anbieter für einen entsprechenden Zugang sind die Deutsche Telekom, Vodafone (Kabel Deutschland), 1&1, Unitymedia und o2 (Stand 2018).

Jedes dieser Unternehmen bietet unterschiedliche Tarife an, die in der Regel folgende Punkte beinhalten:

- Einen Namen wie z. B. Internet Zuhause
- Eine Download-Geschwindigkeit wie z. B. 50 Mbit/s
- Eine Upload-Geschwindigkeit wie z. B. 10 Mbit/s
- Eine Möglichkeit zum Telefonieren in das Festnetz oder Mobilfunknetz
- Eine Bereitstellungsgebühr, also einmalige Kosten für die Einrichtung des Zugangs
- Kosten für notwendige Anschlussgeräte, die Sie einmalig kaufen oder mieten
- Ein Preis für den Tarif pro Monat
- Eine Vertragslaufzeit wie z. B. 24 Monate

Bei der Suche nach einem passenden Internetzugang für Ihr Zuhause werden Sie schnell auf den Begriff DSL (Digital Subscriber Line) stoßen. Dabei handelt es sich um eine Standardtechnologie, die ein schnelles Senden sowie Empfangen von Daten über Ihr Telefon- oder Kabelnetz ermöglicht. VDSL (Very High Speed Digital Subscriber Line) ist eine Erweiterung dieser Technologie und erlaubt eine noch höhere Geschwindigkeit für Ihren Internetzugang. Wie in dem obigen Beispiel-Paket werden zwei unterschiedliche Typen von Geschwindigkeiten unterschieden (Download und Upload). Bei dem Download-Wert handelt es sich um die Geschwindigkeit, mit der Sie Daten empfangen (z. B. Webseiten aufrufen, Bilder herunterladen oder Videos anschauen). Der Upload-Wert steht für die Geschwindigkeit, mit der Sie Daten senden können, also wenn Sie zum Beispiel eine E-Mail mit vielen Fotos verschicken möchten. Beide Werte werden in der Einheit Mbit/s (Megabit pro Sekunde) angegeben. Doch welche Geschwindigkeit ist nun die richtige für Sie? Auch das kommt wieder auf Ihr individuelles Verhalten an.

Für eine klassische Internetnutzung, die sich durch E-Mails-Schreiben, Online-Banking und das Lesen einiger Nachrichtenseiten auszeichnet, reicht ein Anschluss mit 16 Mbit/s. Eine langsamere Verbindung wie bspw. 6 Mbit/s sollten Sie nur in Erwägung ziehen, wenn an Ihrer Wohnadresse keine höhere Geschwindigkeit verfügbar ist. Zum Beispiel werden wichtige

Updates für Ihr Betriebssystem auf dem Computer oder Smartphone immer größer. Mit einer Geschwindigkeit von 16 Mbit/s können Sie diese ohne allzu lange Wartezeit herunterladen. Welche Geschwindigkeiten für unterschiedliche Anwendungsgebiete notwendig sind, können Sie der Tabelle entnehmen.

Wenn Sie sich für einen Tarif entschlossen haben und einen Anbieter beauftragen, einen Internetzugang bei Ihnen einzurichten, folgt üblicherweise die Installation und Freischaltung durch einen Techniker. Im besten Fall kann dieser auch den sogenannten Router direkt in Betrieb nehmen. Dabei handelt es sich um eine kleine Box, die über einige Kontrollleuchten und Anschlüsse verfügt. Über ein Netzkabel können Sie beispielsweise Ihren stationären PC oder Laptop mit dem Router verbinden (hier spricht man von LAN). Gleichzeitig bieten die meisten Router die Möglichkeit, ein WLAN einzurichten, das für eine kabellose Internetverbindung zu Ihrem Smartphone oder Tablet zwingend notwendig ist. Erkundigen Sie sich also am besten bei der Bestellung Ihres Tarifs, ob es sich um einen WLAN-fähigen Router handelt.

Egal ob Sie sich auf den Weg in einen Laden machen, eine Bestell-Hotline anrufen oder im Internet nach Tarifen suchen – jeder Anbieter möchte in einem ersten Schritt Ihre Adresse wissen, um nachzuschauen, ob er Ihnen einen Tarif anbieten kann und welche Geschwindigkeit an Ihrem Wohnort möglich ist. Der Grund dafür ist, dass in Deutschland nicht überall die

ÜBERSICHT: Welche Leistung sollte mein Internetzugang bieten?
Anwendungen
Klassische Nutzung: Im Internet surfen, E-Mails verschicken oder einzelne Videos anschauen.
Streamen: Filme, Serien oder Fernsehsendungen im Internet abrufen.
Fernsehempfang IPTV: Fernsehinhalte werden über Ihren Internetanschluss empfangen.
Intensive Nutzung durch mehrere Nutzer: IPTV, schnelles Hochladen von Fotos, Videos und Musik

gleichen Leitungen verlegt sind und sich die Möglichkeiten für Ihren Internetanschluss individuell unterscheiden.

Checkliste für die Auswahl Ihres Internetanschlusses:

- Welche Geschwindigkeit benötige ich?
- Welche Anbieter sind für meine Wohnadresse verfügbar?
- Welche Geräte möchte ich mit dem Internet verbinden? Für das Smartphone und Tablet ist ein WLAN notwendig!
- Wie lange ist die Vertragslaufzeit und Kündigungsfrist?
- Wird die Einrichtung komplett vom Anbieter durchgeführt oder muss ich unter Umständen selbst Einstellungen vornehmen?

So kommen Sie unterwegs ins Internet

Wenn Sie sich ein Smartphone zulegen möchten, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten für den Erwerb: über einen der zahlreichen Shops im Internet, in einem Elektronikfachmarkt oder bei einem Mobilfunkanbieter. Beim Kauf über einen Mobilfunkanbieter haben Sie den Vorteil, dass Sie sich direkt zu Ihrem Smartphone einen passenden Tarif zum Telefonieren und für den mobilen Internetzugang auswählen können. In Deutschland gibt es drei große Mobilfunkanbieter, die Sie vermutlich bereits von Ihrem Telefonanschluss zu Hause kennen: Deutsche Telekom, Vodafone und o2.



	Downloadgeschwindigkeit				
	> 16 Mbit/s	> 20 Mbit/s	> 50 Mbit/s	> 100 Mbit/s	> 200 Mbit/s
	✓	✓	✓	✓	✓
	✓ (Full-HD)	✓ (Ultra-HD)	✓ (Ultra-HD)	✓ (Ultra-HD)	✓ (Ultra-HD)
	✗	✓ (Full-HD)	✓ (Full-HD)	✓ (Ultra-HD)	✓ (Ultra-HD)
	✗	✗	✗	✓	✓

Diese Unternehmen verfügen über eine Vielzahl von Mobilfunkmarken und Discountmarken, die verschiedene Zielgruppen ansprechen sollen. Die Marken FONIC und Blau gehören zum Beispiel zu o2, Congstar zur Deutschen Telekom und otelo zu Vodafone. Weiterhin gibt es Mobilfunkanbieter, die über keine eigene Infrastruktur in Form von Handymasten verfügen und ihre Produkte über das Netz der Telekom, von Vodafone oder o2 anbieten wie zum Beispiel ALDI TALK. Beachten Sie bitte, dass es bei vielen Discountanbietern zu Einschränkungen im Kundenservice kommen kann. Unter Umständen kann Ihnen lediglich über eine Service-Hotline weitergeholfen werden, da ein entsprechendes Ladengeschäft nicht verfügbar ist. Wichtig ist, dass Sie sich im Vorfeld ausreichend informieren, um mögliche Kostenfallen zu vermeiden.

Flatrates sind bei Telefon- und Internet-tarifen zu empfehlen.

Grundsätzlich lassen sich bei Mobilfunktarifen zwei unterschiedliche Modelle unterscheiden, zwischen denen Sie wählen können:

- **Prepaid-Tarife** (engl. prepaid für vorausbezahlt), bei denen Sie erst ein Guthaben auf Ihr Smartphone laden und dieses dann verbrauchen – ähnlich wie bei einer Telefonkarte für öffentliche Telefonzellen.
- **Vertrags-Tarife** mit einer Mindestlaufzeit und einer monatlichen Grundgebühr, die vom Mobilfunkanbieter abgebucht wird

Mit der Nutzung eines Mobilfunkanbieters und dem Erwerb einer sogenannten SIM-Karte sind in der Regel folgende Leistungen möglich:

- Telefonieren über das Mobilfunknetz
- Kurznachrichten (SMS) über das Mobilfunknetz versenden
- Internetzugang über das Mobilfunknetz

Bei einem Internetzugang über das Mobilfunknetz spricht man nicht von DSL, sondern zum Beispiel von LTE (engl.: Long Term Evolution). Auch hierbei handelt es sich um einen etablierten Standard, welcher ein schnelles Senden sowie Empfangen von Daten über das Mobilfunknetz ermöglicht. Diese Leistungen sind je nach Anbieter, Tarif und Abrechnungsmodell mit unterschiedlichen Kosten verbunden. Für die Abrechnung gibt es grundsätzlich drei unterschiedliche Modelle:

- Pro Einheit (z. B. 9 Cent pro Minute/SMS oder 49 Cent pro MB)
- Kontingent (z. B. 120 Freiminuten, 100 SMS oder 150 MB pro Monat)
- Flatrate (z. B. Allnet-Flatrate in alle Netze, SMS-Flatrate oder Daten-Flatrate)

Ein beliebtes Abrechnungsmodell ist mittlerweile die Flatrate geworden. Für einen bestimmten monatlichen Betrag können Sie so viel telefonieren und SMS schreiben wie Sie möchten. Solche Tarife gibt es bei Discountmarken bereits zu einem monatlichen Preis von etwa sechs Euro. Die Verbindung zum Internet wird zwar auch oft als Flatrate angegeben, jedoch gibt es eine Einschränkung in der Geschwindigkeit. Haben Sie zum Beispiel ein monatliches Datenvolumen von 2 GB, können Sie das mobile Internet mit dem Standard LTE so lange nutzen, bis diese 2 GB „aufgebraucht“ sind. Anschließend surfen Sie in den meisten Fällen mit einer verminderten Geschwindigkeit. E-Mails lesen oder das Öffnen von Webseiten benötigt relativ wenig Daten, während zum Beispiel das Anschauen von Videos schon einige Megabyte (MB) verbraucht. Schauen Sie gerne auch unterwegs Videos auf YouTube oder führen Videotelefonate mit Ihren Freunden und Verwandten, benötigen Sie ein höheres Datenvolumen für Ihre mobile Internetnutzung.

Wie viel Datenvolumen brauchen Sie wofür?



Nützliche Links zu Smartphone und Internet

https://www.toptarif.de/downloads/toptarif_smartphone_ratgeber_fuer_senioren.pdf

Auf der Seite Toptarif.de finden Sie einen sehr ausführlichen Ratgeber speziell für Senioren rund um das Thema Smartphone. Hier geht es um unterschiedliche Modelle, Funktionen und Empfehlungen für Apps. Das Kapitel „Die ersten Schritte mit Ihrem Smartphone“ hilft Ihnen dabei, Ihr iPhone, Android oder Windows Smartphone das erste Mal in Betrieb zu nehmen.

<https://www.verivox.de/smartphone-finder>

Sogenannte Smartphone-Finder helfen Ihnen bei der unüberschaubaren Auswahl an Smartphones. Über einzelne Filterkriterien wie zum Beispiel



Auf diesem Portal finden Sie unterschiedliche Infoblätter rund um das Thema Smartphone & Internetzugang. Im Rahmen dieses Kapitels möchten wir Ihnen für weitere Informationen besonders die Infoblätter „Ab ins Internet – Aber mit welchem Gerät?“, „Ab ins Internet – Der richtige Zugang?“ und „Die Welt der Apps. Nützliche Helfer.“ empfehlen.

IHRE NOTIZEN:



Kapitel 3

Der Schutz Ihrer Daten

*„Es gibt keinen
hundertprozentigen Datenschutz,
wenn man sich im Internet bewegt. Man
kann aber versuchen, möglichst wenig
persönliche Daten preiszugeben.“*



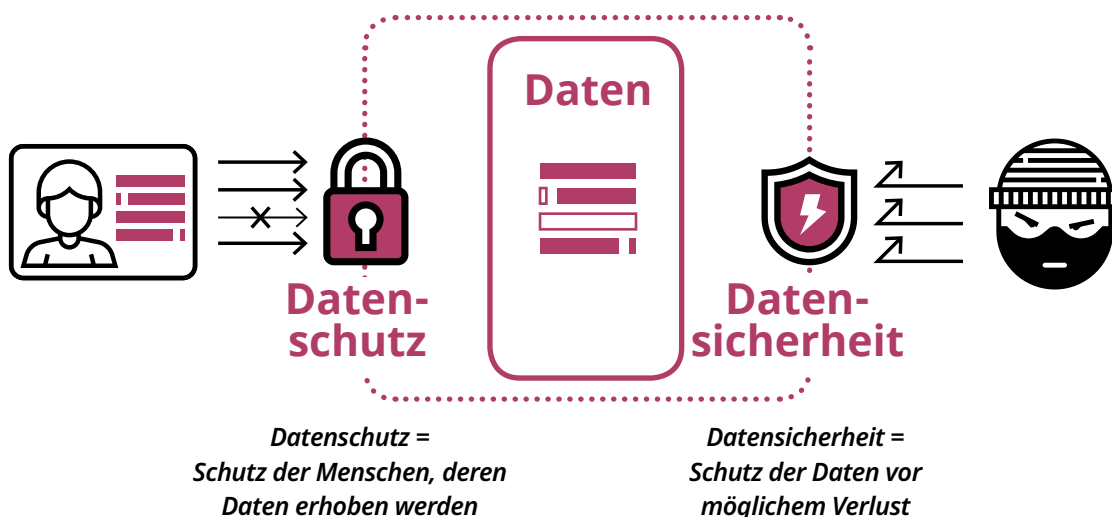
Dr. Wolfgang S., Karlsruhe



Mit der Nutzung von Smartphones, Tablets, PC/Laptop und Internetdiensten produzieren Sie eine unüberschaubare Menge an Daten. Zu diesen Daten zählen zum Beispiel Fotos und Dokumente, die Sie erstellt und gespeichert haben. Es gibt zudem aber auch weniger sichtbare Informationen wie Ihr privater Suchverlauf im Internet oder persönliche Angaben (Name, Adresse) für die Nutzung eines bestimmten Angebots. Unabhängig von der Form der Daten sollte sichergestellt werden, dass kein Zugriff durch Unbekannte erfolgt und Sie sich darüber im Klaren sind, wer welche Informationen über Sie besitzt bzw. unter Umständen an Dritte weitergeben darf.

Datenschutz und Datensicherheit sind in diesem Zusammenhang die wichtigsten Begriffe und werden oft synonym verwendet, obwohl sie nicht das Gleiche bezeichnen. Grundsätzlich lassen sich die beiden Themen wie folgt voneinander unterscheiden:

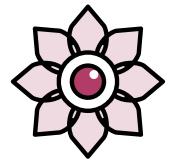
Beim Thema Datenschutz geht es um den Schutz der Menschen, deren Daten erhoben und verarbeitet werden. Es geht um das Recht, darüber zu bestimmen, welche personenbezogenen Daten über Sie existieren, bei wem diese gespeichert sind und zu welchem Zweck bestimmte Informationen benötigt werden. Die Datensicherheit beschäftigt sich dagegen mit dem Schutz vor einem möglichen Verlust von Daten. Hier geht es vor allem um technische Maßnahmen, die vor einem unbefugten Zugriff oder einem plötzlich auftretenden Defekt schützen sollen. Virens Scanner, Firewall oder Backup sind Stichworte, die Ihnen in diesem Zusammenhang möglicherweise schon einmal begegnet sind. Für eine bessere Übersichtlichkeit haben wir das Thema Datenschutz und Datensicherheit in zwei Kapitel aufgeteilt.



Das Thema Datenschutz hat erst mit dem Aufkommen der elektronischen Datenverarbeitung eine besonders wichtige Rolle eingenommen. Mittlerweile können Behörden und Unternehmen eine sehr große Menge an Daten erheben und verwalten. Diese sind in den meisten Fällen nicht nur lokal verfügbar, sondern können dank des Internets weltweit ausgetauscht werden. Der Schutz dieser Daten ist enorm wichtig. Das sagen nicht nur Experten und Politiker, sondern auch Unternehmen und Internetnutzer. Aber warum eigentlich? Von welchen Informationen ist beim Thema Datenschutz überhaupt die Rede und welche Gefahren gibt es?

Am Ende dieses Kapitels sollten Sie folgende Fragen für sich beantworten können:

- **Um welche Daten geht es beim Thema Datenschutz?**
 - **Wozu benötigen Unternehmen meine Daten?**
 - **Was sind mögliche Gefahren?**
 - **Welche Rechte habe ich?**
 - **Wie sollte ich mich verhalten?**
-



Um welche Daten geht es beim Thema Datenschutz?

Bei der Nutzung von unterschiedlichen Angeboten im Internet werden verschiedenste Daten von Ihnen erfasst und weiterverarbeitet. Ein beliebtes Beispiel ist die Bestellung von Waren im Internet. Wenn Sie sich Ihr gewünschtes Produkt herausgesucht haben, müssen Sie im Bestellprozess verschiedene Daten wie Name, Anschrift oder Telefonnummer angeben. Diese Informationen sind zwingend notwendig und Sie teilen diese freiwillig und aktiv dem jeweiligen Unternehmen mit, um Ihre Bestellung zu erhalten. Informationen wie Name, Alter, Geschlecht oder Adresse werden als personenbezogene Daten bezeichnet. Der Nutzung dieser Daten stimmen Sie in den meisten Fällen durch Anhaken der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) zu. Zu den personenbezogenen Daten gehört zudem Ihre IP-Adresse. Dabei handelt es sich um eine aus Zahlen bestehende Adresse (z. B. 194.95.162.121), die Ihrem Smartphone, Tablet oder PC/Laptop zugewiesen wird. Ähnlich einer Postanschrift ermöglicht diese Adresse eine Identifizierung Ihres Gerätes und somit das Senden und Empfangen von

Name, Alter, Geschlecht oder Adresse, aber auch Bankverbindung und die IP-Adresse sind personenbezogene Daten.

Daten. Durch den Aufruf einer Webseite wird diese Adresse automatisch übermittelt. Der Webseitenbetreiber erfährt dadurch z. B. den Namen Ihres Internetanbieters und kann Ihren ungefähren Standort bestimmen.

Neben dieser Form der Daten gibt es eine zweite Kategorie von Informationen, die automatisch bei der Interaktion mit einem Dienst im Internet entstehen. Bleiben wir in diesem Fall bei dem Beispiel mit der Bestellung eines Produkts im Internet. Um die Webseite nutzen zu können, sind sogenannte Cookies notwendig. Dabei handelt es sich um kleine Textdateien, welche die jeweilige Webseite in Ihrem Browser ablegt. Diese Dateien sind notwendig, damit die Webseite sich z. B. merken kann, welche Produkte Sie bereits in den Warenkorb gelegt haben. Weitere Informationen sind Spracheinstellungen oder Anmeldeinformationen. Diese Cookies beinhalten damit auch wesentliche Informationen über Ihr Surfverhalten und sind eine Art Gedächtnis des Internets. Auf welchen Webseiten bin ich unterwegs? Was habe ich angeklickt und was habe ich bisher gekauft? All das sind wertvolle Daten zu Ihrer Person, die es ermöglichen, Interessen abzuleiten und Benutzerprofile zu erstellen. Wenn Sie das erste Mal auf eine Webseite kommen, werden Sie über die Verwendung von Cookies informiert.

Daten sind eine neue Währung. Bei kostenlosen Diensten oder Apps bezahlen Sie oft mit Ihren persönlichen Daten.

Wozu benötigen Unternehmen meine Daten?

Daten sind ein unendlich wertvolles Gut und viele Unternehmen sind bestrebt, nicht nur möglichst viele, sondern vor allem genaue Informationen über einzelne Nutzergruppen zu sammeln. Dabei steht nicht Ihr Vor- oder Nachname im Vordergrund, sondern Ihr Interessenprofil. Die einfache Antwort auf die Warum-Frage lautet: Werbung!

Sowohl im Internet als auch bei den Apps für Ihr Smartphone bezahlen Sie für die meisten Angebote zwar kein Geld, aber dafür bezahlen Sie in der Regel mit Ihren Daten. Ein sehr prominentes Beispiel ist das Soziale Netzwerk Facebook. Die Nutzung des Dienstes ist kostenlos und dennoch machte das Unternehmen im Jahr 2018 einen Gewinn von 5,11 Milliarden US-Dollar. Der Grund hierfür ist, dass die Werbeflächen von Facebook äußerst beliebt sind. Dies liegt nicht nur an der hohen Mitgliederzahl, sondern auch an den Erkenntnissen aus einer genauen Nutzeranalyse. Alter, Geschlecht, Beruf, Interessen, Wohnort und viele Eigenschaften, die der Nutzer/die Nutzerin durch aktive Eingaben oder das Surfverhalten auf

Facebook preisgibt, erlauben eine zielgerichtete Ansprache durch Werbeanzeigen von Unternehmen. Der Fachbegriff für dieses Vorgehen lautet Targeting.

Vielleicht haben Sie sich schon mal im Internet für ein bestimmtes Produkt oder eine Dienstleistung interessiert, sich aber dagegen entschieden, die Ware tatsächlich zu kaufen. Bei der Verwendung von Cookies hat der Anbieter die Möglichkeit, Sie als Interessent des Angebots zu markieren. Dies kann zur Folge haben, dass Sie auf anderen Webseiten durch eine Werbeanzeige erneut auf das Produkt oder ähnliche Angebote aufmerksam gemacht werden. In diesem Fall spricht man von Retargeting.

Was sind mögliche Gefahren?

Mögliche Gefahren in Zusammenhang mit der Verwendung Ihrer Daten sind vielleicht auf den ersten Blick nicht direkt sichtbar. Die Aussage „Ich habe doch nichts zu verbergen“ kommt häufig von Internetnutzern, die kein Problem damit haben, wenn personenbezogene Daten weiterverarbeitet werden und ein Profil über das Nutzungsverhalten im Netz angelegt wird. Niemand kann jedoch vorhersagen, wo die Daten einmal landen werden und selbst wenn Sie wissen, welche Informationen ein Unternehmen über Sie gespeichert hat, stellt sich die Frage nach dem Verwendungszweck.

Ein möglicher Nachteil kann bei unserem Beispiel mit dem Online-Einkauf entstehen. Durch die Eingabe Ihrer Lieferadresse können Analysen durchgeführt werden, um z. B. eine Aussage über die Finanzkraft Ihres Wohngebiets zu treffen. Möglicherweise gibt es in der Umgebung einige Bewohner, die Ihre Rechnungen nicht begleichen konnten und schon mehrere Mahnungen erhalten haben. Große Online-Shops versuchen dieses Risiko durch eine Einschränkung der Zahlungsmöglichkeiten für bestimmte Regionen einzugrenzen. So kann es sein, dass Sie als Bewohner dieses bestimmten Bezirks nur die Option haben, Ihre Ware per Vorkasse zu bezahlen.

Ein anderes Beispiel: Sie fliegen regelmäßig von Stuttgart nach Berlin und buchen Ihr Ticket online? In diesem Fall kann es vorkommen, dass Sie höhere Preise angezeigt bekommen als jemand der für die Strecke zum ersten Mal ein Flugticket bucht. Der Anbieter hat Sie markiert und weiß somit über die Regelmäßigkeit Ihrer Reisen. Die Wahrscheinlichkeit, dass



Sie einen höheren Preis für das Ticket bezahlen, im Vergleich zu Gelegenheitsreisenden, ist also durchaus gegeben.

Diese beiden Beispiele zeigen, wie schnell eine Diskriminierung im Preis oder bei den Zahlungsmöglichkeiten entstehen kann, ohne Ihr Wissen oder aktives Zutun.

Welche Rechte habe ich?

Sie haben ein Recht, darüber zu entscheiden, welche persönlichen Daten von Ihnen für wen zugänglich sein sollen.

Die zentrale Aufgabe des Datenschutzes ist es, die Menschen zu schützen, deren Daten erhoben werden, um eine Einschränkung oder Schädigung zu verhindern. Der Datenschutz kann auch als ein grundsätzliches Recht definiert werden, das jedem Bürger und jeder Bürgerin die Möglichkeit gibt, selbst darüber zu entscheiden, welche persönlichen Daten für wen zugänglich sein sollen. Das sogenannte Recht auf informationelle Selbstbestimmung ist im Grundgesetz verankert. In Deutschland regelt das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) den Umgang mit personenbezogenen Daten. Verordnungen, die auf Ebene der europäischen Union erlassen werden, müssen in dieses Gesetz eingearbeitet werden – wie im Fall der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), die am 25.05.2018 in Kraft getreten ist. Die neue Verordnung hat vor allem die Stärkung der Verbraucherrechte zum Ziel und soll Anbieter dazu verpflichten, das Einverständnis zur Datennutzung klar und verständlich abzufragen. So kann vor allem verhindert werden, dass die Zustimmung zur Verarbeitung von Daten oder die Weitergabe an Dritte in unverständlichen und seitenlangen AGB versteckt wird.

Beliebte Internetdienste wie Facebook und Google haben ihren europäischen Firmensitz in Irland. Nicht nur steuerliche Vorteile spielen hier eine Rolle, sondern auch die bisher eher lockeren Regeln zum Datenschutz. Jetzt gelten die Bestimmungen jedoch, sobald ein EU-Bürger betroffen ist, unabhängig vom Sitz des Unternehmens. Auch die Strafen wurden wesentlich erhöht. So drohen vor allem den großen Technologie-Unternehmen Facebook, Apple, Google, Amazon und Microsoft bei Verstoß ein Bußgeld von bis zu 20 Millionen Euro. Die neuen Vorschriften gelten jedoch genauso für Vereine, Behörden oder kleine Betriebe.

Folgende Rechte haben Sie aufgrund aktueller Regelungen zum Datenschutz (Stand: November 2018):

- Sie müssen aktiv in die Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten einwilligen, zum Beispiel durch das Anhaken eines Kontrollkästchens. Ein stillschweigendes Einverständnis genügt nicht.
- Die Weiterverarbeitung von Ihren Daten darf nicht zweckentfremdet werden. Bei der Einwilligung müssen Sie über den Grund informiert werden. Eine Verwendung außerhalb des abgefragten Zwecks darf nicht erfolgen.
- Sie können eine Auskunft bei Unternehmen anfordern, welche Daten wo und seit wann von Ihnen gespeichert werden. Innerhalb von 30 Tagen muss diese Anfrage beantwortet werden.
- Sie haben ein Recht auf Vergessenwerden! Ihre personenbezogenen Daten sind unverzüglich zu löschen, sobald diese zu dem ursprünglichen Verarbeitungszweck nicht mehr notwendig sind oder Sie die Einwilligung aktiv widerrufen.
- Eine erteilte Einwilligung können Sie jederzeit und unbegründet widerrufen. Zudem muss der Widerruf verständlich und einfach möglich sein.

Wie sollte ich mich verhalten?

Gemäß den Datenschutzbestimmungen muss der Verwendungszweck der personenbezogenen Daten offengelegt werden. Dies sollte mit verständlichen Texten oder erklärenden Grafiken erfolgen. All diese Maßnahmen nutzen jedoch wenig, wenn Sie die Informationen einfach per Klick akzeptieren und somit eventuell einer ungewollten Datennutzung zustimmen.

Es liegt also zu einem großen Teil an Ihnen, welche Daten erhoben, weiterverarbeitet oder sogar an Dritte weitergegeben werden. Im Einzelnen müssen Sie diese Entscheidung selbst treffen und zwar für jeden Dienst, den Sie nutzen möchten. Dennoch möchten wir Ihnen zum Thema Datenschutz einige Ratschläge mit auf den Weg geben.



Die meisten Browser bieten die Funktion eines Inkognito-Modus. Sobald Sie diesen aktivieren, wird der Browserverlauf nicht gespeichert.

- Seien Sie sparsam mit Ihren Daten! Überlegen Sie, welche Informationen Sie mit wem teilen möchten. Ein Profil in einem Sozialen Netzwerk wie Facebook ist eine tolle Möglichkeit, um mit Freunden und Familie auch online in Kontakt zu sein. Achten Sie aber besonders hier auf die richtigen Einstellungen zum Datenschutz.
- Bedenken Sie die Persönlichkeitsrechte und Privatsphäre Ihrer Mitmenschen. Gerade bei Fotos befinden sich oft weitere Personen mit im Bild, die möglicherweise nicht damit einverstanden sind, dass das Foto im Internet kursiert. Vor allem bei Kinderfotos kann zudem schnell ein Sicherheitsrisiko entstehen, wenn durch den Namen oder im Bild sichtbare Orte das Kind klar identifiziert werden kann. Posten Sie keine Fotos von Kindern in peinlichen, unangenehmen oder unangemessenen (z. B. unbekleidet) Situationen.
- Löschen Sie Ihre Cookies regelmäßig! Sie bekommen Werbung angezeigt, die Sie Ihrem bisherigen Surfverhalten direkt zuordnen können? Durch das regelmäßige Löschen von Cookies können Sie verhindern, dass Werbetreibende aus Ihren bisherigen Webseitenbesuchen ein Nutzerprofil mit bestimmten Interessen erstellen. Beim Löschen der Cookies gehen auch gespeicherte Informationen wie Anmeldedaten oder Spracheinstellungen verloren.
- Löschen Sie Ihren Cache und Browserverlauf! Im sogenannten Cache werden Daten wie zum Beispiel Bilder von einer Webseite zwischengespeichert, um das erneute Aufrufen der Seite zu beschleunigen. Der Browserverlauf speichert alle besuchten Webseiten. Wenn Sie sich zum Beispiel einen Computer mit anderen Nutzern teilen, können Sie so verhindern, dass diese Ihr Surfverhalten nachvollziehen können.
- Prüfen Sie die Einstellungen der installierten Apps auf dem Smartphone! Viele Apps möchten Zugriff auf unterschiedliche Daten auf Ihrem Smartphone haben. Dazu gehört zum Beispiel Ihr Adressbuch, der aktuelle Standort, das Mikrofon, die Kamera oder Ihre gespeicherten Bilder. Prüfen Sie, ob es Sinn ergibt, auf welche Informationen die jeweilige App zugreifen möchte.

TIPP:



- Um Cookies, den Cache oder Ihren Browserverlauf zu löschen, gibt es einige Unterschiede hinsichtlich Ihres Gerätes (Smartphone, Tablet oder Laptop/PC), des Internetbrowsers (Google Chrome, Firefox, Internet Explorer, Safari) und der jeweiligen App. Youtube bietet zahlreiche Videos mit einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Geben Sie zum Beispiel „Cookies löschen“ und den Namen Ihres Internetbrowsers (z. B. Firefox) in die Suchzeile ein. Der erste Treffer sollte Ihnen bereits weiterhelfen!
- Datenschutz-Einstellungen, Cookies löschen und Zugriffsmöglichkeiten von Apps überprüfen? Zugegeben sind diese Empfehlungen alles andere als selbsterklärend. Falls Sie die notwendigen Informationen nicht im Internet finden können, holen Sie sich am besten Rat bei Experten aus dem Freundes- und Familienkreis oder von der Beratungsstelle des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg (beratungsstelle@lmz-bw.de, 0711 2850-777).

Nützliche Links zum Datenschutz

<https://www.datenschutz.org>

Hier finden Sie ausführliche Informationen zum Thema Datenschutz in Bezug auf die jeweiligen Gesetze und Verordnungen in Deutschland sowie der europäischen Union.

<https://deinedatendeinerechte.de>

Die Seite bietet einfache Erklärvideos zum Thema Datenschutz und zu den Neuerungen durch die Europäische Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO).

<https://reportage.mdr.de/sicher-durchs-netz#8627>

Unter dem Titel „Sicher durchs Netz“ bietet der MDR eine interaktive Webseite mit kurzen Texten und leicht verständlichen Videos zum Thema Datenschutz und Datensicherheit.





Kapitel 4

Die Sicherheit Ihrer Daten

„Wichtig sind ein gesundes Sicherheitsbewusstsein, seine Systeme mit Updates auf dem neusten Stand zu halten, sichere Passwörter zu verwenden und seine privaten Daten regelmäßig zu sichern.“



Dr. Wolfgang S., Karlsruhe

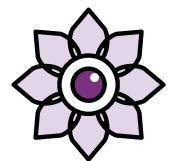
Die Sicherheit Ihrer Daten

Oft ist das Thema der Datensicherheit für viele erst dann ein Thema, wenn bereits eine akute Gefahr besteht wie zum Beispiel der Verlust aller gespeicherten Bilder, unbekannte Abbuchungen vom Bankkonto oder die Zugriffsverweigerung auf die eigenen Dateien. Technisches Versagen kann ein Grund dafür sein, dass ein Smartphone nicht mehr startet oder auf einmal einige Dateien auf dem PC nicht mehr verfügbar sind. Vor allem aber geht eine Gefahr von kriminellen Hackern und Schadsoftware aus. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie ein Ziel solcher Angriffe werden, hängt unter anderem von Ihrer Internetaktivität und Risikobereitschaft ab. Dubiose Seiten sind tendenziell gefährlicher als der Internetauftritt von öffentlichen Einrichtungen. Dennoch sind Sie auch dann nicht zu 100 Prozent geschützt, wenn Sie Ihre Aktivitäten im Internet auf sichere Seiten beschränken. Das Kapitel soll Sie vor allem für mögliche Gefahren sensibilisieren.



Ziel ist es, dass Sie

- **aktuelle Schlagworte kennen, um Zusammenhänge in der Berichterstattung besser zu verstehen,**
- **ein Gefühl für die vielseitigen Gefahren bekommen, welche die Nutzung des Internets leider mit sich bringt und**
- **Ihre Daten sowie sich selbst durch Ihre neu gewonnene Sensibilität für das Thema und unsere Sicherheitsratschläge effektiv schützen können.**



Was sind Hacker?

„Hacker erbeuten Pläne von Atomanlagen“, „Hacker veröffentlicht private Facebook-Nachrichten“ oder „Hacker-Angriff: Ehepaar verliert fast 60.000 Euro“ sind Meldungen, die innerhalb einer Woche in der Tagespresse zu lesen waren. Durch die oben erwähnte Berichterstattung ist der Begriff Hacker in der Regel mit einem negativen Bild verbunden. In den Medien, der Politik oder Justiz werden damit oft Personengruppen bezeichnet, die sich unerlaubten Zugriff auf fremde Systeme und Dateien verschaffen. Doch Hacker ist nicht gleich Hacker. Grundsätzlich handelt es sich bei



Hackern um Personen, die dank erheblichem Sachverstand sehr gut mit einer bestimmten Technologie umgehen können. Früher waren es Technikspezialisten unterschiedlicher Disziplinen, heute werden damit in der Regel Computerspezialisten bezeichnet. Viele Hacker identifizieren Sicherheitslücken in Systemen von Unternehmen und helfen dabei, Schwachstellen zu beseitigen. Diese Gruppe legt besonderen Wert darauf, sich stets im Rahmen des Gesetzes zu bewegen und kommuniziert die gewonnenen Informationen vertraulich an die beteiligten Geschäftspartner.

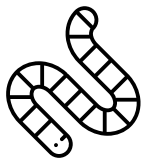
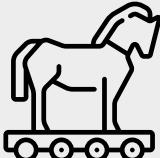
Ein großer Teil der Hacker hat jedoch kriminelle Hintergedanken und ist dafür bekannt, Sicherheitssysteme zu umgehen, Computer- oder Netzwerksysteme zu beschädigen und sensible Daten zu erlangen. Für diese Zwecke verwenden diese Personen unter anderem Schadsoftware wie Trojaner, Würmer oder Viren.

Schadsoftware



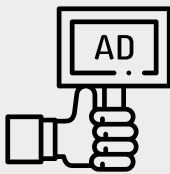
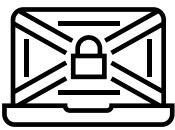
Bei der sogenannten Schadsoftware (auch Schadprogramme oder Malware genannt) handelt es sich um unterschiedlichste Programme, die Ihrem Smartphone, Tablet oder PC/Laptop teilweise einen erheblichen Schaden

UNTERSCHIEDLICHE TYPEN VON SCHADSOFTWARE

	 Virus	 Wurm	 Trojaner
Vorgehen	Infiziert Programme oder Dateien	Selbstständige Vervielfältigung	Tarnt sich als nützliche Anwendung
Schaden	Manipuliert, beschädigt oder zerstört Dateien	Netzwerkbelastung, Löschen oder Stehlen von Dateien	Diebstahl von Dateien, Systemschaden oder Fernsteuerung
Verbreitung	E-Mails, Downloads, Speichermedien etc.	Internet, z. B. über E-Mail-Adressen aus dem Adressbuch	E-Mails, Downloads, Speichermedien etc.

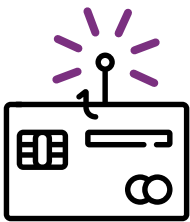
zufügen können. Viele technische Systeme sind ein potentielles Ziel für den Angriff durch eine Schadsoftware. Dazu gehören internetfähige Geräte wie ein Heizungsthermostat, der per App reguliert werden kann, oder ein über das Internet steuerbares Garagentor. Oft sind Angriffe durch ein finanzielles Interesse begründet, aber auch politische Botschaften oder persönliche Herausforderungen sind mögliche Motive für den Einsatz von Schadsoftware.

Der Virus gehört zu den bekanntesten Formen der Schadsoftware. Ein Virus kann bereits vorhandene Dateien auf Ihrem Gerät infizieren, um diese zu manipulieren oder zu zerstören. Die Verbreitung erfolgt sehr oft über E-Mails, Internetanwendungen oder Speichermedien wie zum Beispiel einen USB-Stick. Zu den möglichen Schäden gehören ungewollte und plötzliche Meldungen mit auffälligen Nachrichten, die Manipulation oder Zerstörung von Dateien und sogar – in seltenen Fällen – die Zerstörung von Hardware wie zum Beispiel der Grafikkarte. Der größte Anteil neuer Typen von Schadprogrammen fällt jedoch in die Kategorie der sogenannten Trojaner. Entsprechend dem namensgebendem Trojanischen Pferd aus der griechischen Mythologie basiert diese Form von Schadsoftware auf Täuschung und tarnt sich als nützliches Programm, während im Hintergrund meist schädliche

 Adware	 Spyware	 Scareware	 Ransomware
Einblendung von Werbung	Sammelt Informationen über Personen oder Organisationen	Warnung vor einem angeblichen Problem mit dem Gerät	Verschlüsselt Daten oder sperrt den Zugriff
Nutzungsdaten werden gesammelt	Zugriff auf Bankdaten, Benutzer-Logins oder Adressen	Verängstigte Nutzer werden zum Kauf einer angeblich notwendigen Software verleitet	Lösegeldforderung für die Wiederherstellung der Daten
Kostenlose Programme	E-Mail, kostenlose Programme, Besuch von Webseiten	Kostenlose Virenprogramme, Großflächige Anzeige (Pop-Up-Fenster)	E-Mails, manipulierte Webseiten

*Unter dem Link
<http://www.was-ist-malware.de/allgemein/schadsoftware/> finden Sie ausführlichere Informationen zu unterschiedlichen Formen von Schadsoftware.*

Funktionen ausgeführt werden. Möglich ist zum Beispiel das Ausspionieren von Dateien, die Fernsteuerung Ihres Computers oder die Aufzeichnung von Tastatureingaben, wodurch bspw. Ihre Passwörter ermittelt werden könnten. Die Verbreitung erfolgt auch in diesem Fall sehr häufig über Anhänge in E-Mails von unbekannten Personen oder Downloads aus dem Internet.



Was ist Phishing?

Das sogenannte *Phishing* macht einen Großteil der Internetkriminalität aus. Hier versuchen Hacker persönliche Daten wie Benutzernamen und Passwörter „abzufischen“. Vor allem Banken und Zahlungssysteme sind ein beliebtes Ziel. Phishing beginnt in den meisten Fällen mit einer gefälschten E-Mail von einer Kreditkartenfirma, einer Bank oder einem Online-Shop, die auf den ersten Blick täuschend echt aussehen kann. Das Logo der Hausbank, eine formelle Anrede ohne Rechtschreibfehler und ein plausibler Grund erwecken Vertrauen. Der Empfänger wird gebeten, seine Daten zu aktualisieren, die Bankdaten zu bestätigen oder die Sperrung des Kontos aufgrund ungewöhnlicher Aktivitäten wieder aufzuheben. In der E-Mail befindet sich zudem ein Link, welcher zu einer Webseite führt, auf der sich der Nutzer mit seinen Zugangsdaten anmelden soll. Genau wie die E-Mail sieht diese Webseite täuschend echt aus und meist handelt es sich um eine exakte Kopie des Originals. Werden an dieser Stelle Benutzername und Passwort eingegeben, gelangen die Informationen direkt in die Hände der Betrüger.

Wie erkennen Sie eine Phishing Mail?

- Grammatik und Rechtschreibung sind nicht korrekt oder die E-Mail ist in einer fremden Sprache. Mittlerweile ist das jedoch nur noch sehr selten der Fall.
- Die persönliche Anrede fehlt und der Text beginnt bspw. mit „Sehr geehrter Kunde“.
- Es gibt einen dringenden Handlungsbedarf mit einer kurzen Frist. Zum Beispiel steht im Betreff „Handlungsbedarf – Verifizierung erforderlich“, „Sicherung Ihres Kontos“, „Datenbestätigung erforderlich“ oder „Aktualisierung Ihrer Nutzerdaten“.

- Ihnen wird im Falle einer Untätigkeit mit etwas gedroht. Oft werden direkte Konsequenzen erfunden wie die Kontosperrung, die Einschaltung eines Inkassounternehmens oder andere Folgen. Lassen Sie sich auch dadurch nicht verunsichern.
- Sie werden zur Eingabe Ihrer Benutzerdaten aufgefordert. Kreditkartenanbieter, Banken und andere Zahlungsdienste werden Sie nie um eine Eingabe Ihrer Benutzerdaten, PIN oder TAN per E-Mail bitten.
- Sie werden dazu aufgefordert, eine Datei zu öffnen. Ob als Anhang in der E-Mail oder Download über einen Link, dahinter verbirgt sich in der Regel gefährliche Schadsoftware wie z. B. ein Trojaner.

Informieren Sie sich über aktuelle Phishing-Mails! Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen bietet mit Ihrem „Phishing-Radar“ eine Sammlung mit aktuellen Gefahren. <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/digitale-welt/phishingradar>

Ein sicheres Passwort erstellen

Ob bei der Erstellung eines E-Mail-Accounts oder einem Benutzerkonto für ein Soziales Netzwerk, in vielen Fällen müssen Sie Ihre Daten mit einem Passwort schützen. Viele Anbieter stellen mittlerweile einige Anforderungen an ein solches Passwort, um die Sicherheit zu erhöhen. Die Frage nach einem möglichst komplizierten Passwort mag Ihnen im ersten Moment lästig erscheinen, ist jedoch enorm wichtig, um sich vor unbefugtem Zugriff auf Kontodaten, E-Mails oder persönliche Daten zu schützen.

123456 ist eines der beliebtesten Passwörter in Deutschland, bietet aber nur einen sehr geringen Schutz. Das ist in etwa so, wie wenn Sie Ihren Wohnungsschlüssel unter der Fußmatte verstecken.

Experten empfehlen ein möglichst langes Passwort mit einer Zeichenzahl von mindestens acht, besser sind jedoch 13 oder mehr. Darin sollten sowohl kleine als auch große Buchstaben sowie Zahlen und Sonderzeichen enthalten sein. Ein sicheres Beispiel für ein Passwort ist zum Beispiel folgendes: *DisswdAidK47?**

Nun fragen Sie sich vielleicht, wie man sich solch eine komplexe Zeichenfolge ausdenken und dann auch noch merken soll. Der Weg dorthin ist ganz einfach und zwar mit sogenannten Passphrasen. Sie denken sich im ersten Schritt einen Satz aus, den Sie sich gut merken können, wie zum Beispiel eine Redewendung. In unserem Beispiel lautet der Satz: „Das ist so sicher



Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche



D i s s w d A i d K



1 2 3 4 5 6 7 8 9



() [] { } ? ! \$ % & / = * + ~ , . : < > _ -



D i s s w d A i d K 4 7 ?

Sperren Sie auch den Bildschirm von Ihrem Smartphone & Tablet mit einem selbstgewählten Code.

wie das Amen in der Kirche“. Nun nehmen Sie jeweils die ersten Buchstaben der einzelnen Wörter und setzen diese zu einem Wort zusammen – achten Sie hier auch auf die Groß- und Kleinschreibung. Daraus entsteht DisswdAidK. Um das Passwort noch sicherer zu machen, fügen Sie nun noch Zahlen und Sonderzeichen hinzu. In dem gewählten Beispiel ergänzen wir unser Wort mit den letzten zwei Zahlen aus einem Geburtsjahr und einem Fragezeichen am Ende und erhalten folgendes Passwort: *DisswdAidK47?*



TIPP:

Verwenden Sie niemals dasselbe Passwort für mehrere Dienste! Sollten sich Unbefugte Zugang zu einem Ihrer Benutzerkonten verschaffen, wären dadurch Ihre übrigen Konten ebenfalls problemlos zugänglich.

Passwörter wie „hallo123“ können von normalen Computern innerhalb von einer Minute herausgefunden werden.

Wie Sie Ihre Daten schützen

- Machen Sie regelmäßig Updates! Sowohl bei Ihrem Betriebssystem als auch bei Programmen sollte immer die aktuelle Version installiert sein. Updates enthalten nicht nur neue Funktionen, sondern schließen häufig auch Sicherheitslücken.
- Verwenden Sie ein Antivirenprogramm! Ziel ist nicht nur der Schutz vor Viren, sondern vor jeglicher Schadsoftware wie Trojaner oder Adware. Es gibt Antivirenprogramme, die bereits in das Betriebssystem integriert sind (z. B. Windows Defender). Auch für Smartphones existiert entsprechende Software.
- Seien Sie misstrauisch bei E-Mails! Nachrichten von unbekannten Personen sollten im besten Fall überhaupt nicht geöffnet werden. Vor allem aber sollten Sie angehängte Dateien oder Bilder nicht öffnen. Dabei handelt es sich mit großer Wahrscheinlichkeit um Schadsoftware.
- Seien Sie misstrauisch bei kostenlosen Programmen oder unseriösen Internetseiten!
- Machen Sie Backups. Das ist eine Kopie Ihrer Daten auf einem anderen Speichermedium wie zum Beispiel einer externen Festplatte oder einem USB-Stick. So können Sie im Fall eines Verlustes (aufgrund von Schadsoftware oder technischem Versagen) schnell wieder darauf zu greifen.

Digitaler Nachlass

Was mit dem persönlichen Eigentum nach dem Tod passiert, regelt entweder ein aufgesetztes Testament oder gesetzliche Regelungen. Wie verhält sich das jedoch mit Ihren gespeicherten Daten, E-Mails und Passwörtern zu Online-Konten? In Deutschland wird zumindest gesetzlich kein Unterschied zwischen dem analogen und digitalen Erbe gemacht. Oft fällt den Hinterbliebenen der Zugriff auf unterschiedliche Konten jedoch sehr schwer, da Sie erst nach entsprechenden Zugängen recherchieren und Passwörter gegebenenfalls zurücksetzen müssen.



Wie bei allen Fragen zum Thema Nachlass sollten Sie sich mit Familie und Freunden frühzeitig austauschen um den Zugang zu wichtigen Daten möglichst einfach zu gestalten.

Facebook bietet die Möglichkeit, einen Nachlasskontakt zu bestimmen, welcher Zugriff auf das Konto erhält, sobald dieses in den sogenannten Gedenkzustand versetzt wird. Welche Möglichkeiten der Nachlasskontakt in dem Konto haben soll, kann in den Einstellungen festgelegt werden. Zudem gibt es die Möglichkeit, dass das Konto dauerhaft gelöscht wird, wenn der Nutzer verstorben ist.

Einen digitalen Nachlassverwalter sollten Sie auch mit einer schriftlichen Vollmacht festlegen. In dieser Vollmacht sind im besten Fall auch weiterführende Informationen enthalten, was genau mit Ihren Daten und Konten passieren soll. Stellen Sie sich für die Auswahl des Nachlassverwalters die Frage, welcher Vertrauensperson Sie Ihre persönlichen Daten überlassen würden. Diese Person sollten Sie natürlich über Ihre Entscheidung informieren und dieser auch mitteilen, an welchem Ort Ihre Zugangsdaten hinterlegt sind.

TIPP:

Legen Sie einen Notfall-Ordner an, in dem alle wichtigen Dokumente wie Organspende-Ausweis oder Patientenverfügungen abgelegt sind. Hier können Sie auch eine Liste mit Zugängen und Passwörtern abheften, die Sie stets aktuell halten sollten. Am besten bewahren Sie diesen Ordner in einem Schließfach oder Safe auf.



Nützliche Links zur Datensicherheit



www.chip.de oder www.pc-magazin.de

Hier finden Sie ausführliche Informationen und Testberichte zu unterschiedlichen Formen von Sicherheitssoftware wie bspw. Virens Scanner. Oft wird hier auch diskutiert, wie ausreichend solche Programme sind, die bereits in Ihrem Betriebssystem integriert sind.

<https://reportage.mdr.de/sicher-durchs-netz#8627>

Unter dem Titel „Sicher durchs Netz“ bietet der MDR eine interaktive Webseite mit kurzen Texten und leicht verständlichen Videos zum Thema Datenschutz und Datensicherheit.

<https://www.silver-tipps.de/von-abofalle-bis-virenschutz/>

Auf dieser Seite finden Sie nochmals explizite Sicherheitstipps in Bezug auf Ihr Smartphone. Weiterführend ist hier auch beschrieben, welche Backup-Möglichkeiten es gibt.

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/datenschutz/digitaler-nachlass-letzter-wille-zu-gespeicherten-daten-12002>

Die Verbraucherzentrale bietet weiterführende Informationen und Tipps zum Thema „Digitaler Nachlass“. Hier finden Sie auch eine Vorlage für eine Vollmacht sowie eine Muster-Liste für Internet-Zugangsdaten.

IHRE NOTIZEN:



Kapitel 5

Mit Familie und Freunden kommunizieren

„Speziell mit WhatsApp und Facebook kann man auch mal schnell ein Foto schicken und erhalten. Man kann so mit Bekannten und Verwandten ständig in Kontakt sein und erfährt alles, gerade wenn – wie bei uns – die Verwandten verstreut in ganz Deutschland sind.“

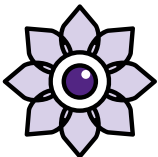


Jürgen G., 68 Jahre, Karlsruhe

Es war noch nie so einfach und günstig wie heute, mit Menschen überall auf der Welt in Kontakt zu bleiben.

Das Internet bietet eine Vielzahl an kostengünstigen Möglichkeiten, um sich mit der Familie, Freunden und Bekannten auszutauschen oder neue Kontakte zu knüpfen. Hierfür stehen verschiedene Kommunikationsdienste und Anbieter zur Verfügung. Im folgenden Kapitel stellen wir Ihnen die Funktionen und den Nutzen von E-Mail, SMS, Instant Messengern (z. B. WhatsApp), Videotelefonie (z. B. Skype) und Sozialen Netzwerken (z. B. Facebook) vor. Der besondere Vorteil der Online-Kommunikation liegt darin, dass sie unmittelbar und quasi in Echtzeit erfolgt. Es vergehen also nur wenige Sekunden zwischen dem Senden und Empfangen von Nachrichten. Im Unterschied zu einem Brief oder Festnetz-Telefonat haben Sie zudem die Möglichkeit, mit Ihrem Gegenüber schnell und einfach Bilder, Videos oder Tonaufnahmen auszutauschen.

Ihr Enkelkind macht die ersten Schritte? Ihre Familie und Freunde leben in einer anderen Stadt oder sogar einem anderen Land? Mit einem Smartphone können Sie kleine und große Alltagsmomente trotzdem miterleben. Speziell für den Austausch mit Ihren Lieben schaffen interaktive Medienangebote mehr Nähe und Teilhabe an deren Alltag. Die Kommunikation in Echtzeit, vor allem über das Smartphone, bietet über die Ländergrenzen hinweg die Möglichkeit einer intensiven Kontaktpflege. Mit Ihrem Smartphone können Sie mit Menschen überall auf der Welt jederzeit und ortsungebunden in Kontakt treten. Ob diese Person nun neben Ihnen sitzt oder mehrere tausend Kilometer entfernt ist, spielt bei der Kontaktaufnahme über digitale Kommunikationsangebote keine Rolle.



Dieses Kapitel zeigt Ihnen, welche verschiedenen Kommunikationsformen das Internet Ihnen bietet. Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, dass Sie

- **verschiedene Apps aus dem Bereich Kommunikation kennenlernen oder besser verstehen,**
 - **die Gesprächskultur verschiedener Dienste nachvollziehen können,**
 - **beurteilen können, welches Angebot Sie in der Kommunikation mit Ihrem sozialen Umfeld unterstützen kann,**
 - **ggf. neue Formen der Kommunikation kennenlernen, die Ihr Leben bereichern.**
-

Im folgenden Text finden Sie eine Auflistung gängiger Kommunikationsdienste. Von der Reihenfolge starten wir bei den Anfängen der digitalen Kommunikation (E-Mail und SMS) und steigern uns zu den Online-Diensten, die heutzutage millionenfach genutzt werden und sich in der Gesellschaft größter Beliebtheit erfreuen (Instant Messenger, Soziale Netzwerke).

E-Mail: das Urgestein der Online-Kommunikation

Eine E-Mail ist wie ein elektronischer Brief, den Sie innerhalb weniger Sekunden an eine andere Person schicken können. Sie geben eine Adressatin oder einen Adressaten sowie einen Betreff an, formulieren ein Schreiben und können bei Bedarf noch ein Dokument, wie z. B. ein Foto, anhängen. Besonders im beruflichen Kontext spielt die E-Mail nach wie vor die wichtigste Rolle.



Über E-Mail können Sie nicht nur ihre privaten Kontakte, sondern auch Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner aus nahezu allen gesellschaftlichen Bereichen erreichen: Ärztinnen und Ärzte, Verbraucherzentralen, Beratungsstellen, Krankenkassen – die Liste kann endlos fortgesetzt werden. Um eine E-Mail zu versenden, benötigen Sie einen E-Mail-Account, auch Benutzerkonto genannt. Dieses können Sie sich kostenfrei entweder bei Ihrem Internetanbieter oder einem anderen Anbieter Ihrer Wahl einrichten.

Bei diesen Anbietern können Sie sich eine kostenlose E-Mail-Adresse einrichten:

www.gmx.de

www.web.de

www.gmail.com

www.t-online.de

www.outlook.com

E-Mails zu versenden ist kostenlos, Sie benötigen lediglich einen Internetzugang und das eingerichtete Benutzerkonto. Ihr Benutzerkonto ist nicht an ein bestimmtes Gerät gebunden. Jeder, der Ihre E-Mail-Adresse kennt, kann Ihnen eine E-Mail schicken. Es kann aber auch vorkommen, dass Sie ungewollt Werbenachrichten oder E-Mails mit dubiosen Inhalten erhalten (Spam).

Seien Sie daher vorsichtig mit E-Mails,

- bei denen Sie den Absender nicht kennen,
- bei denen Ihnen der Betreff komisch vorkommt (z. B. schlechtes Deutsch, Rechtschreibfehler, kryptische Zeichen im Betreff),
- in denen Ihnen Gewinne oder Erbschaften versprochen werden,
- in denen Sie zur Angabe Ihrer Bankdaten, von Zahlungsmitteln oder sonstigen Zugangsdaten gebeten werden.

Am besten Sie löschen verdächtige Nachrichten umgehend und ohne auf darin enthaltene Anhänge oder Links zu klicken. Es könnte sich hierbei um einen Virus oder um eine sogenannte Phishing-Mail handeln.

★ **TIPP:**

- Ihre Hausbank oder ein anderer Dienstleister würde Sie nie bitten, Ihre Passwörter oder Zugangsdaten in einer E-Mail anzugeben.
- Vorsicht Phishing-Mails! Öffnen Sie keine Anhänge oder Links aus E-Mails, die Ihnen komisch vorkommen.

SMS: Ein Überbleibsel der Handygeneration



SMS steht für den englischen Begriff Short Message Service und bedeutet übersetzt Kurznachrichtendienst. Die Nachrichtenfunktion wird Ihnen auf jedem Handy oder Smartphone als Standardfunktion geboten. Um eine SMS zu versenden, benötigen Sie weder ein Benutzerkonto noch eine Internetverbindung. Der Versand der SMS erfolgt nicht über das Internet, sondern über Ihren Mobilfunkanbieter und wird nach dessen Konditionen abgerechnet (ca. 0,19 Euro/SMS oder via SMS-Flatrate). Für den Versand von Bildnachrichten (MMS) oder Videos fällt eine noch etwas höhere Gebühr an. MMS steht für Mobile Media Message Service und bedeutet übersetzt Multimedia-Nachrichtendienst. Seit dem Aufkommen von Instant Messengern wie WhatsApp, hat die klassische SMS immer mehr an Bedeutung verloren. Dies liegt hauptsächlich daran, dass über Messenger kostenlos und unkompliziert Text-, Bild- und Videonachrichten verschickt werden können und den Nutzerinnen und Nutzern weitere Zusatzfunktionen geboten werden.

Instant Messenger

Instant Messenger ist der englische Überbegriff für Dienste mit sofortiger Nachrichtenübermittlung über das Internet. Besonders gefragt sind in Deutschland die Angebote WhatsApp, der Messenger von Facebook und Skype. Dienste wie diese gehören für Jung und Alt weltweit zu den wichtigsten und beliebtesten Anwendungen auf dem Smartphone. Es handelt sich dabei um Apps, mit denen kurze Nachrichten, Bilder, Videos und Sprachaufnahmen schnell hin und her verschickt werden können. Für diesen Austausch gibt es sogenannte Chats. Das sind Nachrichtenfenster, in die Sie zeitgleich mit einer anderen Person oder sogar mit mehreren Personen hineinschreiben können. Diese Form des Austausches wird Chatten genannt. Der Begriff kommt aus dem Englischen und lässt sich mit „plaudern“ übersetzen. Es können ganze Chat-Gruppen angelegt werden, zu denen viele Leute gleichzeitig gehören. So gibt es in Familien häufig die „Familiengruppe“ oder „Babygruppe“, im Sportverein z. B. die „Tennisgruppe“ oder in der Schule den „Klassenchat“. Die meisten Messenger bieten neben der Chatfunktion zusätzlich auch die Möglichkeit, Anrufe oder Videoanrufe über die Internetverbindung zu tätigen.

Besonders beliebt ist neben dem kurzen Hin- und Herschicken von Textnachrichten auch die Funktion der Sprachaufnahme. Dabei werden über das Mikrofon des Smartphones kurze Sprachnachrichten gesprochen, die der Gesprächspartner bei sich abspielen und ggf. ebenfalls per Sprachnachricht beantworten kann.



Videoanrufe verbrauchen viel Datenvolumen! Ist Ihr monatliches Datenvolumen stark begrenzt, sollten Sie Videoanrufe besser über ein WLAN tätigen.

TIPP:

- Lassen Sie sich beim Download und bei der Einrichtung von Benutzerkonten von Angehörigen oder Freunden helfen.
- Bevor Sie sich für einen Messenger entscheiden, fragen Sie am besten in Ihrer Familie oder im Freundeskreis nach, welche Dienste sich bewährt haben. Die Kommunikation über Messenger mit anderen Personen funktioniert nur, wenn diese ebenfalls ein Benutzerkonto bei dem gleichen Dienst haben.



Vor allem bei jungen Leuten ist die Kommunikation über Messenger nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Inzwischen nutzen auch viele Erwachsene

Im Vergleich zur E-Mail besteht bei Messengern kein höheres Risiko in Bezug auf Datensicherheit und Internetkriminalität.



Messenger regelmäßig für Absprachen mit der Familie, Freunden oder im Beruf. Die ältere Generation hat mitunter Sicherheitsbedenken bei der Nutzung von Messengern und nutzt deshalb nach wie vor lieber E-Mails zur Kommunikation. In puncto Sicherheit stehen die Messenger allerdings der E-Mail in nichts nach. Im Gegenteil: In Bezug auf Phishing- und Schadsoftware gelten E-Mails sogar als riskanter!

Bei Instant Messengern werden Texte, Bilder, Videos und Sprachnachrichten über das Internet übertragen und nicht über den Mobilfunkanbieter. Für die Nutzung benötigen Sie deshalb eine funktionierende Internetverbindung (mobiles Internet oder WLAN-Zugang).

Nachdem Sie die Messenger-App aus Ihrem App Store heruntergeladen haben, ist eine einmalige Registrierung erforderlich. Bei der Registrierung werden Daten wie Ihre Mobilfunknummer und Ihre E-Mail-Adresse abgefragt. Sie haben dann ein Benutzerkonto mit Ihrer individuellen Kennung (Ihre Mobilfunknummer oder Ihr Benutzername) mit dem Sie Nachrichten versenden und empfangen können.

ÜBERSICHT: Vor- und Nachteile Instant Messenger

Das sind Ihre Vorteile	Darauf sollten Sie achten
Kostenlose Nutzung weltweit (<i>Vereinzelte fällt bei Messenger-Apps einmalig eine geringe Gebühr beim Download der App an</i>).	Zur Nutzung ist häufig eine Registrierung mit Ihrer Telefonnummer oder einem Benutzernamen notwendig.
Praktische und schnelle Kommunikation.	Mobiles Internet oder WLAN-Zugang ist für die Nutzung erforderlich.
Unmittelbarer Kontakt zu Familie, Freunden, Nachbarn, Vereinskollegen etc..	Hinter den beliebtesten Messengern stehen kommerzielle Anbieter, die Ihr Nutzungsverhalten zu Werbezwecken auswerten und ggf. an Dritte weitergeben können.
Unkomplizierter und schneller Versand und Empfang von Texten, Bildern, Videos und Sprachaufnahmen.	Die meisten Messenger brauchen Zugriff auf Ihr Telefonbuch / auf Ihre Kontakte, sonst funktionieren sie nicht.
Chatten, Sprach- und/oder Videoanrufe in einem Produkt.	Messenger klingeln häufiger als das Telefon. Wenn es Ihnen zu viel wird, können Sie einzelne Personen oder Gruppen – oder das ganze Smartphone – stumm schalten.

In Communities Gleichgesinnte finden

Neben dem Austausch mit Freunden und Bekannten kann man im Internet auch neue Kontakte finden und sich mit Gleichgesinnten vernetzen. Sie kochen gerne? Sie sammeln alte Münzen? Sie haben eine bestimmte Krankheit? Im Internet gibt es für fast jeden Sachverhalt Interessengruppen, in denen sich Gleichgesinnte zu einem bestimmten Thema austauschen, beraten und unterstützen. Organisiert sind diese Interessengruppen in sogenannten Communities. Suchen Sie einfach in einer Suchmaschine nach dem gewünschten Thema und schauen bei den Suchtreffern, ob eine Community für Sie dabei ist. Üblicherweise ist dann eine Registrierung mit einem Benutzernamen notwendig, damit Sie mitdiskutieren können. Eine andere Möglichkeit, sich zu einem Thema auszutauschen, ist die Registrierung in einem Sozialen Netzwerk. Innerhalb großer Sozialer Netzwerke wie Facebook gibt es viele Interessengruppen mit Mitgliedern aus der ganzen Welt, denen Sie beitreten können. Diese Gruppen können über die Suchfunktion von Facebook ausfindig gemacht werden.



In Sozialen Netzwerken Kontakte pflegen

Soziale Netzwerke sind Plattformen, auf denen sich alle mit allen vernetzen können: Privatpersonen, Personen des öffentlichen Lebens, Unternehmen, Organisationen etc., deshalb nennt man sie „sozial“. Jede Akteurin und jeder Akteur legt für sich ein Benutzerprofil an, mit dem sie oder er sich der Internetgemeinde vorstellt. Das Profil gleicht einem Steckbrief mit Foto, vergleichbar mit einem Poesiealbum. Unter seinem Benutzerprofil kann jeder Nutzer für ihn relevant erscheinende Informationen, Bilder, Videos oder Links etc. anheften, die dann für die anderen Nutzer sichtbar sind. Man nennt diese Handlungen „posten“ und „teilen“ von Inhalten. Etwas posten kann sowohl Otto Müller von nebenan, als auch die Tagesschau, als auch der Präsident der USA.



Beliebte und weltweit genutzte Soziale Netzwerke sind Facebook, Twitter und Instagram. Auch die Video-Plattform YouTube kann man als Soziales Netzwerk bezeichnen. Dienste wie diese, die auf der Vernetzung und dem Austausch zwischen Menschen im Internet basieren, zählen zu den Sozialen Medien. Der englische Begriff hierfür ist Social Media. Während die großen Sozialen Netzwerke inhaltlich breit aufgestellt sind, gibt es auch Angebote,

BELIEBTE INSTANT MESSENGER IM ÜBERBLICK		
		
	WHATSAPP	THREEMA
Chatten (Text, Bild, Video)	✓	✓
Sprachaufnahmen	✓	✓
Gruppenchats	✓	✓
Telefonie	✓	✓
Video-Telefonie	✓	✗
Videokonferenz	✗	✗
Online-Status Ihren Kontakten wird angezeigt, wenn Sie online sind	✓	✗
Lesebestätigung Bestätigung, ob Sie oder Ihr Gesprächspartner die Nachricht gelesen haben	✓ (deaktivierbar)	✓ (deaktivierbar)
<u>Ende-zu-Ende Verschlüsselung</u>	✓ Automatisch	✓ Automatisch
Preis für die App	Kostenlos	ca. 1,99 € (je nach Betriebssystem)
Nutzung	Kostenlos	Kostenlos
An Mobilfunknummer gekoppelt	✓	✗
Benötigt Zugriff auf Ihre Kontakte	✓	✗
Zugehörigkeit	Facebook	Schweizer Unternehmen mit Servern in der Schweiz
Anmerkung	Beliebteste Messenger-App weltweit	Beliebteste europäische Alternative zu WhatsApp

* Anrufe (weltweit) können gegen Bezahlung auch zu Skype-Nichtnutzern erfolgen (Skype-to-Phone)

		
	FACEBOOK MESSENGER	SKYPE
	✓	✓
	✓	✓
	✓	✓
	✓	✓
	✓	✓
	✓	✓
	✗	✓
	✓	✓
	✓	✓
	(deaktivierbar)	(deaktivierbar)
	✓	✓
	(nicht standardmäßig aktiviert)	(nicht standardmäßig aktiviert)
	Kostenlos	Kostenlos
	Kostenlos	Kostenlos*
	✗ Aber an Facebook-Account gekoppelt	✗
	✗	✗
	Facebook	Microsoft
	An eine Registrierung beim sozialen Netzwerk Facebook gebunden	Spezialisiert auf Videoanrufe

die eine bestimmte Zielsetzung verfolgen. Sie können über stayfriends beispielsweise alte Freunde wiederfinden oder über Partnerbörsen wie Elitepartner, Parship und 50plus-treff ein neues Liebesglück suchen.

Wenn Sie sich bei einem Sozialen Netzwerk angemeldet haben, können Sie sich entscheiden, von wem Sie auf Ihrer Startseite Neuigkeiten angezeigt bekommen möchten. Sie treffen also die Auswahl für einen Personenkreis, dem Sie „folgen“ möchten. Immer wenn eine Person, ein Unternehmen etc., der/dem Sie folgen, etwas postet, bekommen Sie das unmittelbar angezeigt.

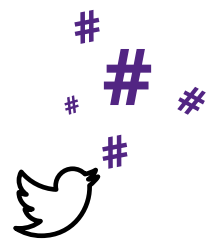
Das könnte zum Beispiel ein aktuelles Nachrichtenvideo von der Tagesschau sein, ein politisches Statement von einem Politiker, oder ein Foto von Ihrer

ÜBERSICHT: Vor- und Nachteile Soziale Netzwerke	
Das sind Ihre Vorteile	Darauf sollten Sie achten
Schnelle & praktische Kommunikation mit Familie und Freunden auf der ganzen Welt.	Registrierung und Benutzerkonto sind erforderlich.
Kompakte Übersicht von Neuigkeiten aus dem Freundeskreis und aus Gesellschaft & Politik.	Geeignete Privatsphäre-Einstellungen unbedingt gleich zu Beginn einrichten und regelmäßig überprüfen, denn die Plattformen ändern relativ häufig die Funktionalitäten in diesem Bereich. Legen Sie fest, welche Beiträge öffentlich und welche nur für einen begrenzten Personenkreis sichtbar sein sollen.
Teilhabe: Interaktives Miteinander durch die Möglichkeit, Beiträge zu kommentieren und zu chatten.	Hinter den beliebtesten Sozialen Netzwerken stehen kommerzielle Anbieter, die Ihr Nutzungsverhalten zu Werbezwecken auswerten und ggf. an Dritte weitergeben können.
Regionale & weltweite Vernetzung und Austausch mit Gleichgesinnten zu Hobbies und gemeinsamen Interessen.	Einmal gepostete und veröffentlichte Inhalte können leicht und schnell von anderen Nutzerinnen und Nutzern weiterverbreitet werden (z. B. ein von Ihnen geteiltes Foto). Deshalb überlegen Sie sich jeweils, welche Informationen Sie von sich tatsächlich preisgeben möchten.
Teilweise aktuellere Informationen als in den Fernsehnachrichten oder in der Tageszeitung.	Jedermann kann einen Beitrag in ein Soziales Netzwerk stellen. Die Beurteilung des Wahrheitsgehalts und der Qualität des Beitrags liegt bei Ihnen.
	Ggf. ungewollte Konfrontation mit Inhalten, die nicht Ihrem Naturell entsprechen, z. B. Menschenfeindlichkeit, Sexismus oder Tierquälerei.

Enkelin im Klettergarten. Das Besondere an Sozialen Netzwerken ist, dass Sie und alle anderen, die den Beitrag sehen, diesen direkt „kommentieren“ können. Zudem haben Sie, wie auch bei den Instant Messengern, die Möglichkeit, miteinander zu chatten. Wer Ihre Beiträge sehen und kommentieren kann, das können Sie in den Privatsphäre-Einstellungen festlegen. Entweder Sie machen Ihr Profil für die breite Öffentlichkeit sichtbar oder nur für einen begrenzten Personenkreis, z. B. Ihre Freunde.

Twitter nimmt bei den Sozialen Netzwerken eine Sonderrolle ein, da dieses Netzwerk verstärkt zur politischen und journalistischen Kommunikation genutzt wird. Ein besonderes Spezifikum von Twitter ist der Hashtag (als Zeichen: #), mit dem Sachverhalte gezielt verschlagwortet werden können. Ist ein Sachverhalt verschlagwortet, (z. B. #metoo) sind alle Beiträge zu diesem Thema gesammelt für die Twitter-Gemeinde auffindbar.

Im Vergleich zu klassischen Medien unterliegen Soziale Netzwerke hinsichtlich der Veröffentlichung von Informationen nur einer geringen Qualitätskontrolle. Dies betrifft z. B. Aspekte wie die journalistische Güte von Nachrichten und den Wahrheitsgehalt von Informationen im Allgemeinen. Jeder kann ungefiltert Inhalte in ein Soziales Netzwerk posten, solange sie nicht gegen allgemein geltende Gesetze verstoßen. Aufgrund der zunehmenden, gezielten Verbreitung falscher Informationen und Lügen hat sich in jüngster Zeit der Begriff Fake News (Englisch für Lügennachrichten) etabliert. Ein weiteres Problem in Sozialen Netzwerken ist es, dass sich nicht alle Nutzerinnen und Nutzer an einen respektvollen Umgangston untereinander halten. Der Begriff Hatespeech (Englisch für Hassreden) beschreibt das Phänomen der Verunglimpfung und Herabsetzung von Personen, Gruppen und Ethnien.



Seien Sie neugierig und kritisch bei der Nutzung Sozialer Netzwerke.

TIPP:

Zeigen Sie Zivilcourage! Hatespeech und Fake News können beim Seitenbetreiber gemeldet werden. Wählen Sie hierfür den Button „Beitrag melden“, „Foto melden“ oder „Profil melden“ an entsprechender Stelle aus und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.



Nützliche Links zur Kommunikation



<https://www.digital-kompass.de/aktuelles/handreichungen-zum-herunterladen>

Der Digitalkompass ist ein Angebot speziell für Seniorinnen und Senioren mit nützlichen Tipps rund um eine sichere und nutzbringende Internetnutzung. Unter diesem Link finden Sie unter anderem ausführliche Handreichungen zu den Themen E-Mails, Messenger, Videotelefonie und Soziale Netzwerke.

<http://www.bagso.de/internet/kommunikation.html>

Die BAGSO ist die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen und die Lobby älterer Menschen in Deutschland. Auf ihrer Website finden Sie unter der Rubrik „Internet“ weiterführende Informationen und Unterstützungsangebote rund um die Teilhabe älterer Menschen an digitalen Medienangeboten. Unter diesem Link finden Sie weiterführende Informationen zu den Begriffen Chat, E-Mail, Messenger, Soziale Netzwerke und Videotelefonie, Partneragenturen und Freundschaftsbörsen.

<https://www.klicksafe.de/service/schule-und-unterricht/leitfaeden/>

Klicksafe bietet vielfältige Informationen zu Funktionen und zur sicheren Nutzung von Online-Diensten für Jung & Alt. Unter diesem Link finden Sie eine Übersicht von Leitfäden, die thematisch in die Dienste WhatsApp, Facebook & Instagram einführen und Tipps für eine sichere Nutzung geben.

<https://www.lmz-bw.de/medien-und-bildung/jugendmedienschutz/hatespeech/>

Auf dem Portal zur Medienbildung des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg finden Sie zu allen Themen dieses Ratgebers umfangreiche Materialien. Unter diesem Link erhalten Sie z. B. eine Übersicht über die Phänomene Hatespeech und Fake News.

IHRE NOTIZEN:



Kapitel 6

Informationen suchen und finden

„Die Onlinemedien nutze ich häufig dazu, Informationen aus der Tagespresse nachträglich ausführlicher zu ergründen. Durch das Internet finde ich in sekundenschnell Informationen – und das weltweit.“

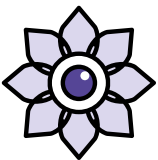


Wolfgang E., 73 Jahre, Karlsruhe



„Google doch einfach!“ – Bei vielen Alltagsfragen und selbst bei komplexeren Problemen wird heutzutage eine Suchmaschine befragt. In Sekundenschnelle finden Google, Bing und Co. eine Fülle von Antworten auf alle möglichen Fragen – und das in Form von Texten, Bildern und Videos. Die Suchmaschine weiß z. B., wie das Wetter wird, welche Restaurants sich in der Nähe befinden, oder aber auch wie man einen Rotweinfleck wieder aus dem Teppich bekommt. Sie finden Antworten für jede Ihrer Fragen und können gezielt Nachrichten, Lexikoneinträge und die verschiedensten Informationsangebote finden. Suchmaschinen bieten Ihnen tausende Treffer für Ihre Eingaben. Die Nutzerinnen und Nutzer dürfen für sich selbst beurteilen, welche Informationen sie für sich als relevant und wertvoll beurteilen.

Durch das Internet hat sich die Gesellschaft verändert, so hat sich unter anderem auch eine neue Informationskultur entwickelt. Heute kann jeder Mensch im Internet Informationen finden aber auch hinterlassen, ist Sender und Empfänger gleichermaßen. Man findet mitunter ein riesiges Publikum für ein Bild auf Instagram, für eine Nachricht auf Twitter oder für einen Blog über das geliebte Hobby. Die Meldungen anderer Teilnehmer können beliebig geteilt, geliked und versendet werden. Um in der Menge an Informationen einen Überblick zu behalten und zu entscheiden, welche Informationsquellen vertrauenswürdig sind und welche eher unseriös, können Ihnen verschiedene Bewertungskriterien helfen. In diesem Kapitel erläutern wir, wie Suchmaschinen und Nachrichtenportale funktionieren und geben Ihnen Tipps für die Beurteilung von Informationen.



Sie erfahren in diesem Kapitel, wie Sie Suchmaschinen und Informationsquellen einsetzen können. Unser Ziel ist es, dass Sie

- **den Nutzen und die Funktionalitäten verschiedener Suchmaschinen beurteilen und kennenlernen können,**
 - **den Nutzen von Nachrichtenportalen für Ihren Alltag bewerten können,**
 - **erfahren, wie Sie falsche Nachrichten, sogenannte Fake News, zukünftig besser von echten Meldungen unterscheiden.**
-

So suchen Sie richtig

Suchmaschinen dienen als Orientierungshilfe und Navigationsmöglichkeit, denn ohne Suchmaschinen müssten Sie immer die genaue Adresse einer Internetseite kennen und diese in die Adresszeile Ihres Browsers eingeben oder über die Spracherkennung einsprechen. Suchmaschinen funktionieren alle nach dem gleichen Prinzip: Geben Sie in der Eingabezeile einer Suchmaschine Ihre Suchanfrage ein und starten Sie die Suche. Die Suchmaschine zeigt anschließend die wichtigsten Ergebnisse als Liste an. Sie können sowohl nach einzelnen Wörtern oder Wortkombinationen, als auch nach ganzen Sätzen suchen. Groß- und Kleinschreibungen spielen bei der Eingabe keine Rolle. Bei falscher Rechtschreibung schlagen Suchmaschinen korrigierte Begriffe vor. Ein weiterer Service ist die automatische Vervollständigung. Die Suchmaschine Google zeigt schon nach den ersten paar Buchstaben mögliche Suchbegriffe und Kombinationen zur Auswahl an. Bei den Ergebnislisten finden Sie die Zahl der gefundenen Ergebnisse im oberen Bereich. Danach werden die Suchergebnisse angezeigt. Je nach Suchbegriff, werden Werbeanzeigen oder Shopping-Empfehlungen an oberster Stelle prominent platziert. Suchen Sie ein Restaurant, ein Ladengeschäft, ein Museum usw., dann hebt Google direkt Adresse, Öffnungszeiten, einen Google Maps-Link, Bewertungen und Kontaktdaten hervor. Wenn Sie in der Ergebnisliste auf einen der blau markierten Links klicken, dann öffnet sich die Zielseite.



Die Reihenfolge der Suchergebnisse entscheiden nicht Sie, sondern Google.

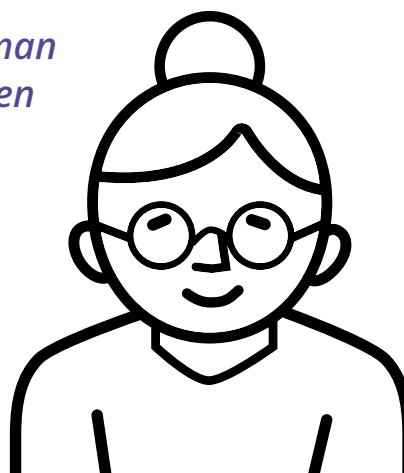
Weitere Filtermöglichkeiten und Einstellungen bei Google:

- Suche filtern nach Rubriken wie Bilder, Videos, Shopping, News, Maps, Bücher, Flüge, Finanzen.
- Einstellung nach Sprachen, dargestellte Ergebnisse pro Seite, Zeitraum.
- SafeSearch, damit werden anstößige Inhalte herausgefiltert
- Sortierungsmöglichkeit von Bildern: nach Nutzungsrechten z. B. freie Nutzung, Größe, Farbe, etc..
- Shopping-Ergebnisse filtern nach Standort, Preis, Verkäufer und mehr.
- Google Maps, also Kartenfunktion mit Routenplanerfunktion, Karten-, Satellit- oder Geländedarstellung, Verkehrsanzeigen.

Einige nicht öffentliche Bereiche im Netz werden übrigens nicht von Suchmaschinen gefunden, das sind z. B. passwortgeschützte Firmennetzwerke oder Seiten in einem abgetrennten Bereich, dem Darknet, welches nur über einen speziellen Zugang aufgerufen werden kann. Wenn Inhaber von Webseiten nicht wünschen, dass Suchmaschinen auf ihre Inhalte verweisen, können sie das mit Hilfe eines entsprechenden Vermerks im Quellcode verhindern. Diese Seiten tauchen im Index der Suchmaschinen nicht auf.

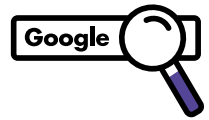
ÜBERSICHT: Vor- und Nachteile von Suchmaschinen	
Das sind Ihre Vorteile	Darauf sollten Sie achten
• Zugriff auf das „Weltwissen“: Millionen von Webseiten mit Antworten auf Alltagsfragen.	• Manche Bereiche im Netz bleiben im Verborgenen und können nicht gefunden werden.
• Sie funktionieren automatisiert und äußerst schnell – praktisch ohne Wartezeit.	• Ergebnislisten werden personalisiert und kommerzialisiert, Ihre Daten werden zu Werbezwecken gespeichert, ausgewertet und genutzt.
• Suchen laufen über alle Endgeräte: Smartphone, Tablet bis Desktop PC.	• Marktführer Google hat eine Monopolstellung und verknüpft Ihre Suchanfragen.
• Sie finden bequem Informationen vorsortiert nach Kategorien: News, Bilder, Videos, etc..	• Werbung und gekaufte Links beherrschen die ersten Plätze des Suchergebnisses.

” Über Suchmaschinen findet man in Sekundenschnelle Antworten zu nahezu allen Fragen. “



Google – die bekannteste Suchmaschine der Welt

Die weltweit am häufigsten genutzte Suchmaschine ist Google. Sie gehört zum Unternehmenskomplex Alphabet. Dazu gehören auch YouTube, das Android-Betriebssystem für Smartphones, Google Maps und weitere Subunternehmen. Google finanziert die Suchmaschine über Werbeeinnahmen und die Auswertung Ihrer Nutzerdaten. So werden Ihr Suchverhalten oder Ihr Standort, das Gerät, mit dem Sie surfen etc. erfasst und ausgewertet. Es ist also wichtig zu wissen, dass man mit seinen Daten den Suchdienst Google bezahlt. Durch die Auswertung Ihrer Daten erhalten Sie personalisierte Trefferlisten, Shopping-Tipps und Werbung, die auf Sie persönlich zugeschnitten werden. So kommt es, dass Ihnen nach einer bestimmten Suche auf Google beim weiteren Surfen die passende Produktwerbung zu früheren Suchanfragen gezeigt wird. Auch die Ergebnislisten variieren je nach Benutzerverhalten, so erhalten Ihre Freunde, Verwandte oder Bekannte andere Suchergebnisse als Sie.



TIPP:

Eine Besonderheit ist die Google Bildersuche. Sie bietet einige nützliche Funktionen an. Suchen Sie beispielsweise ähnliche Bilder wie ein vorhandenes, dann können Sie diese im Netz finden. Suchen Sie beispielsweise nach einem Strickpulli, den Sie nachkaufen wollen, dann finden Sie auf Google ähnliche oder gar den gleichen Pullover mit Hilfe der Bildersuche. Wenn Sie Zweifel bezüglich einer Bildmeldung in einem Sozialen Netzwerk haben, dann zeigt Ihnen die Bilder-Rückwärtssuche den Ursprung des verwendeten Bildes. Die Bildersuche und Rückwärtsbildersuche erklärt Google Schritt für Schritt im Hilfebereich: https://support.google.com/websearch/answer/112511?hl=de&ref_topic=3180360



Welche Alternativen zu Google gibt es?

In Deutschland nutzen über 90% der Suchmaschinen-Anwender Google. Auch weltweit hat Google bei weitem den größten Marktanteil. Das Geschäftsmodell des amerikanischen Konzerns basiert auf Einnahmen, die durch Schaltung von Werbeanzeigen erzielt werden. Um allen Zielgruppen die passenden Anzeigen präsentieren zu können, werden die

Google hat weltweit den größten Marktanteil bei Suchmaschinen – das kommt einer Monopolstellung gleich.

Nutzungsdaten gesammelt und verknüpft. Für die umfassenden Datensammelaktivitäten steht Google häufig in der Kritik. Google ist die beliebteste Suchmaschine der Welt, aber Sie können zahlreiche Alternativen für Ihre Suchen einsetzen, die teilweise ohne Erfassen von Nutzungsdaten funktionieren.

Beliebte Alternativen zu Google sind:

- Bing
- DuckDuckGo
- MetaGer

Portale wie Web.de, Yahoo oder T-Mobile greifen auf die Dienste von Suchmaschinen zu und integrieren diese in ihre Portale. Dabei werden häufig wiederum Daten der Nutzerinnen und Nutzer gesammelt. Testen Sie einfach verschiedene Suchmaschinen und finden Sie heraus, welche für Ihre Bedürfnisse am besten passt.

Nachrichten online lesen, anhören und anschauen



Die morgendliche Tageszeitung gehörte sehr lange zum Alltagsbild in vielen Familien dazu. Doch die Anzahl gekaufter Exemplare von Tageszeitung und Zeitschriften ging in den letzten 30 Jahren stetig zurück. Das Nutzungsverhalten vieler Menschen hat sich geändert, viele Menschen greifen lieber auf Nachrichten im Internet zu. Viele Zeitungen, Zeitschriften, Fernseh- oder Radiosender nutzen die Potentiale des Internets, um Nachrichten, Berichte, Kommentare oder Zusatzmaterial online zur Verfügung zu stellen. Das geschieht auf Nachrichtenportalen, über Soziale Netzwerke wie Facebook oder Twitter und über Mediatheken, in denen Sendungen und Podcasts nachträglich angesehen und angehört werden können. Viele dieser Angebote sind kostenlos verfügbar. Manche Zeitungsverlage sind dazu übergegangen, kostenpflichtige Zusatzangebote zu machen. Wenn man diese lesen möchte, müssen entweder einzelne Beiträge gekauft oder Abonnements für den sogenannten „Plus“-Bereich abgeschlossen werden.

Gängige Nachrichtenportale im Netz sind zum Beispiel spiegel.de, welt.de, n-tv.de, sueddeutsche.de, zeit.de, stern.de, faz.net, rp-online.de, n24.de, bild.de, focus.de, huffingtonpost.de, tagesspiegel.de oder handelsblatt.com. Ebenso

können Sie Nachrichten aus dem Fernsehen im Internet ansehen, zum Beispiel auf [tagesschau.de](https://www.tagesschau.de) oder auf der ZDF-Seite: <https://www.zdf.de/nachrichten/heute-journal>.

Diese Vorteile haben Sie bei der digitalen Nutzung von Nachrichtenangeboten:

- **Lesbarkeit:** Sie können die Schrift vergrößern oder verkleinern.
- **Aktualität:** Zu jeder Tages- und Nachtzeit können Nachrichten z. B. als Eilmeldungen abgerufen werden, die Berichterstattung ist jederzeit ohne Redaktionsschluss möglich.
- **Übersichtlichkeit:** Stichwortsuchfunktion und Filterung nach Schwerpunkten strukturieren Ihren Lesestoff.
- **Dauer:** Durch die Online-Archivierung aller Artikel sind diese wiederholt und langfristig aufrufbar.
- **Mobilität:** Auf dem Tablet oder Smartphone sind viele Zeitungen und Zeitschriften im Kleinformat immer dabei.
- **Themenvielfalt:** Zu jedem Thema finden Sie Nachrichten und Berichte.
- **Vergleichbarkeit:** Sie finden mit Hilfe von Suchmaschinen immer auch andere Quellen und können Inhalte schnell mit anderen vergleichen.

Filterblasen und Meinungsmanipulation

Haben Sie schon einmal beobachtet, dass in Sozialen Netzwerken wie Facebook oder auf Webseiten immer wieder ähnliche Werbebanner oder Nachrichten erscheinen? Das Nutzungsverhalten aller Internetnutzer wird von Algorithmen (das sind Computerprogramme) gespeichert und analysiert. Im Anschluss sorgen diese Programme dafür, dass immer Ihren Gewohnheiten entsprechende Beiträge angezeigt werden. Wenn Sie nur noch vorgefilterte Inhalte mit immer der gleichen Ausrichtung sehen, dann spricht man von einer Filterblase, in der Sie „gefangen“ sind. Infos und Nachrichten mit anderen Inhalten, Produkten oder auch Meinungen würden Sie in diesem Fall gar nicht mehr angezeigt bekommen. Einige Menschen prangern diese Entwicklung an und sprechen von Meinungsmanipulation.

Zum Erhalt der persönlichen Objektivität empfehlen wir Ihnen, Quellen verschiedener Anbieter zu nutzen und Nachrichten und Informationen auf ihren Wahrheitsgehalt zu prüfen.



Falschmeldungen im Internet erkennen

„Was ist Wahrheit?“ Pontius Pilatus stellte schon im Altertum diese bedeutungsvolle Frage, die auch heute noch hochaktuell ist. Im Digitalen Zeitalter verbreiten sich Nachrichten rasend schnell und hinterlassen häufig falsche Eindrücke. Es ist tatsächlich schwierig, bei dem inzwischen hohen Tempo und in der riesigen Menge an Informationen den Überblick zu behalten. Neben dem großen Pool an hilfreichen Informationen und Unterstützung zu Alltagsfragen und -problemen, findet man leider auch häufig laienhafte Informationen oder sogar falsche Nachrichten im Netz. Bemerkbar ist dies sowohl bei der allgemeinen Suche nach Informationen über Suchmaschinen (z. B. in den Bereichen Politik, Gesundheit, Gesellschaft etc.), aber auch in Sozialen Netzwerken, in denen Meldungen manchmal ungefiltert und ohne Überprüfung tausendfach geteilt werden. Bei der Informationssuche ist deshalb die individuelle Urteilskompetenz der Nutzerinnen und Nutzer gefragt. Folgende Tipps können bei der Identifizierung von Falschmeldungen (Fake News) hilfreich sein:

★ TIPP:

- Überprüfen Sie Quellen, indem Sie im Impressum nachsehen, wer hinter dem Angebot steckt.
- Achten Sie auf den Absender einer Nachricht, bleibt ein Autor, eine Autorin unklar, dann hilft eine genauere Überprüfung weiter.
- Informieren Sie sich über den fraglichen Sachverhalt bei mehreren Nachrichtenportalen.
- Recherchieren Sie nach dem möglichen Ursprung der Meldung, indem Sie Ausschnitte des Textes in eine Suchmaschine eingeben,
- Nutzen Sie Aufklärungsseiten wie Mimikama oder Hoaxmap, dort werden regelmäßig Falschmeldungen entlarvt.

Nützliche Links zur Informationsrecherche

<https://www.klicksafe.de/suchmaschinen/>

Die EU-Initiative Klicksafe erklärt ausführlich Funktionsweise, Suchmaschinentypen, Tipps für die Suche, wie die Ergebnisabfolge in Suchmaschinen entsteht und mehr.



https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_von_Internet-Suchmaschinen

Die große Wissensdatenbank Wikipedia führt eine Liste mit Suchmaschinen, die regelmäßig aktualisiert wird. Suchmaschinen, die in Europa betrieben werden, sind entsprechend hervorgehoben.

<https://www.klicksafe.de/themen/problematische-inhalte/fake-news/>

Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz hat die wichtigsten Fakten zusammengestellt, damit Sie Fake News erkennen können.

<https://www.mimikama.at/>

Mimikama ist ein Verein gegen Falschmeldungen. Sie können auf der Seite entlarvte Falschmeldungen finden oder neue Fakes melden.

<https://www.hoaxmap.org>

Diese Seite will Ordnung in die Vielzahl gestreuter Gerüchte bringen und erleichtert Ihnen damit die Überprüfung von wahren und falschen Nachrichten, die Ihnen im Netz vielleicht sonderbar vorgekommen sind.

IHRE NOTIZEN:



Kapitel 7

Mobilität und Online-Reiseplanung

„Ich nutze das Internet, um meine Reisen vor- und nachzubereiten. Da ich gehbehindert bin, kann ich so mit Hilfe von Stadtplänen einschätzen, welche Wege mich erwarten.“



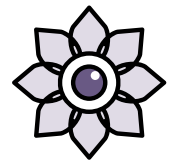
Ursula S., 78 Jahre, Stuttgart

Egal ob zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Auto, mit der Bahn oder mit dem Flugzeug; es gibt zahlreiche Internetangebote und Apps, die Ihnen helfen, die ideale Wegstrecke zu finden, sich in fremden Umgebungen schneller zu orientieren oder Wegzeiten richtig einzuschätzen. Das gilt gleichermaßen für kleinere Unternehmungen wie die Organisation der Anfahrt zum Arzt im Nachbarort, den Besuch der Tochter in einer anderen Stadt oder auch für weitreichendere Aktivitäten wie die Planung des nächsten Sommerurlaubs in Asien.



Dieses Kapitel soll Sie dabei unterstützen, dass Sie

- **digitale Dienste für die Routenplanung im In- und Ausland kennenlernen,**
- **diese zur Orientierung in neuen Umgebungen anwenden können,**
- **Buchungssysteme des öffentlichen Nah- und Fernverkehrs für sich nutzbar machen können und**
- **neue Formen der Reiseplanung und -organisation für sich entdecken.**



Online-Kartendienste und Routenplanung

Eine faltbare Straßenkarte oder einen Reiseatlas hatten Sie auf Ihren Wanderungen und während längeren Autofahrten sicherlich schon häufig im Gepäck. Zu diesen Produkten gibt es inzwischen sehr nutzerfreundliche digitale Alternativen, die Sie leichter als je zuvor an Ihr Ziel bringen.



Wie ihre analogen Vorgänger haben auch Online-Kartendienste und Navigations-Apps primär die Funktion, geografische Orientierung zu bieten und Ihnen den Weg von A nach B zu zeigen. Darüber hinaus bieten sie allerdings auch zusätzliche Funktionen, die Sie bei der Anreise und Ihrem Aufenthalt am Zielort gut gebrauchen können. So zeigt Ihnen der Dienst Google Maps nicht nur den Zielort und eine ideale Route dorthin an, sondern auch Tankstellen, Parkplätze, Banken und Supermärkte auf dem Weg und direkt vor Ort. Zudem können Sie sich bereits im Vorfeld Satellitenbilder von Ihrem Zielort anschauen oder mit Google Street View sogar virtuell die Straßen ablaufen.

Google Maps ist der bekannteste und meist genutzte Online-Kartendienst auf dem Markt. Sie können Google Maps über die Internetseite aufrufen (www.google.com/maps) oder als App herunterladen. Oftmals ist die App von Google Maps bereits auf Ihrem Smartphone vorinstalliert, alternativ finden Sie auf Ihrem Gerät auch eine vorinstallierte Karten-App Ihres Betriebssystems (z. B. die App „Karten“ bei iOS). Weitere Alternativen sind Dienste wie maps.me (v. a. für Radfahrer und Fußgänger), Komoot (v. a. für Radfahrer, Wanderer und Jogger) oder Waze (v. a. für Autofahrer).

Prinzipiell funktionieren Online-Kartendienste und Routenplaner immer nach dem gleichen Prinzip (hier am Beispiel von Google Maps):



SO FUNKTIONIERT'S: die Routenplanung	
Wohin wollen Sie?	Geben Sie einen Zielort ein. Das kann eine konkrete Adresse sein, aber auch allgemein ein Stadt- oder Ortsname (z. B. Stuttgart) oder eine Sehenswürdigkeit (z. B. Neues Schloss Stuttgart o. Ä.).
Von wo aus starten Sie?	Um die Route zum Zielort angezeigt zu bekommen, müssen Sie noch den Startpunkt bestimmen. Entweder Sie geben die Adresse manuell ein oder Sie lassen sich orten (dafür muss die Ortungsfunktion auf dem Smartphone eingeschaltet sein).
Wie wollen Sie von A nach B gelangen?	Nun bekommen Sie die Reiseroute auf der Karte angezeigt und können auswählen, mit welchem Fortbewegungsmittel und zu welcher Uhrzeit Sie reisen möchten: zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto. Je nach Fortbewegungsmittel werden Ihnen jetzt geeignete Lauf- und Fahrwege, Verbindungen im Nah- und Fernverkehr sowie Wegzeiten angezeigt. Google Maps zeigt Ihnen sogar in Echtzeit an, wo es gerade Stau gibt und schlägt Ihnen ggf. eine alternative Route vor.

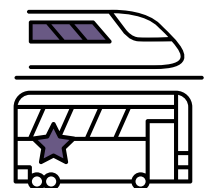
★ **TIPP:** Man kann über Google Maps (und andere Dienste) auch offline auf Karten und Wegbeschreibungen zugreifen. Das ist praktisch, wenn Sie unterwegs schlechten Empfang oder gar keinen Internetzugang haben. Hierfür müssen Sie den Kartenausschnitt zuvor über die App herunterladen. Der Kartenausschnitt ist im Menü anschließend unter „Offlinekarten“ verfügbar.

ÜBERSICHT: Vor- und Nachteile von Kartendiensten und Routenplanern	
Das sind Ihre Vorteile	Darauf sollten Sie achten
• Sehr gute Routenplanung bei Alltagsunternehmungen, Ausflügen und Reisen unter Berücksichtigung von Verkehrsbedingungen in Echtzeit.	• Routenplaner und Kartendienste können Ihren Standort ermitteln und Ihre Wege nachvollziehen (Sammlung von <i>Geodaten</i>) und damit ein Bewegungsprofil erstellen.
• Schnelle Orientierung in fremden Umgebungen. Die Stimme des Navigationssystems sagt Ihnen, wann und wo Sie abbiegen müssen, um ans Ziel zu kommen.	• Navigationsdienste verbrauchen viel Akku-Leistung.
• Die Standortbestimmung erfolgt ggf. über die aktivierte Ortungsfunktion.	• Vertrauen Sie nicht blind auf die Anweisungen der Navigations-App. Behalten Sie immer Ihre Umgebung und aktuelle Verkehrsregeln im Blick.
• Vorschläge für die Wahl von öffentlichen Verkehrsmitteln und Verbindungen.	
• Sie können sich vorab ein Bild von Wegen machen (z. B. bei Handicap) oder Umgebungsinformationen abrufen.	

Online-Fahrpläne und Online-Tickets

Nehmen wir an, Sie wollen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (Bus, Straßenbahn, U-Bahn, Zug) von A nach B reisen. Die Adresse am Zielort ist bekannt – was noch fehlt, sind die idealen Haltestellen für den Ein- und Ausstieg, die Verbindungsdaten (Abfahrtszeiten, Umstiege, Reisedauer) und natürlich das Ticket. All diese Informationen und sogar den Ticketkauf können Sie online am Computer oder direkt in der App erledigen. Online-Tickets sind häufig sogar preislich günstiger als die am Automaten oder Ticketschalter.

Über die Internetseite der Deutschen Bahn (www.bahn.de) oder die zugehörige App (DB Navigator) können Sie nach Zugverbindungen für ganz Deutschland suchen. Gleiches gilt für die Reise mit dem Fernbus, zum Beispiel mit dem Anbieter Flixbus (www.flixbus.de) und die zugehörige App FlixBus). Sie geben einfach Ihren Startpunkt und das Reiseziel an und schon





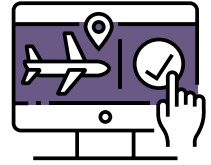
werden Ihnen alle Verbindungen für den gewünschten Reisetag angezeigt. Auf diese Weise haben Sie alle Verbindungen und Preise im Blick, können sich für ein Angebot entscheiden und ein Ticket kaufen. Das Ticket können Sie sich natürlich auch nach wie vor am Schalter kaufen. Heute ist es allerdings möglich, sich das Ticket als PDF selber am Rechner auszudrucken oder es sich – praktisch komplett papierlos – auf dem Smartphone abzuspeichern. Buchen Sie direkt per App, wird das Ticket mit einem sogenannten *QR-Code* (vergleichbar mit einem Strichcode) in Ihrer App hinterlegt. Dort können Sie es unter „Meine Tickets“ abrufen und bei der Kontrolle im Nah- und Fern-Verkehr vorzeigen. Der Code wird dazu vom Bus- und Bahnpersonal mit einem speziellen Gerät abgescannt.

Nach dem gleichen Schema können Sie auch auf den Internetseiten und in den Apps der regionalen Verkehrsverbünde online den Fahrplan abrufen und bei Bedarf einen Fahrschein kaufen. Für Stuttgart und Umgebung ist beispielsweise die App „VVS Mobil“ relevant, für Karlsruhe und Umland die App „KVV.mobil“ oder für den Raum Freiburg die App „FahrPlan+“ des RVF.

ÜBERSICHT: Vor- und Nachteile von Online-Fahrplänen und Online-Tickets	
Das sind Ihre Vorteile	Darauf sollten Sie achten
• Sie sind in Echtzeit über Abfahrts- und Ankunftszeiten von Bus und Bahn informiert.	• Für den Ticketkauf über die Webseite oder die App sind eine Registrierung und die Hinterlegung eines Zahlungsmittels erforderlich.
• Sie werden über Verspätungen oder Ausfälle informiert.	• Achten Sie auf ausreichend Akku-Kapazität, wenn Sie ein Ticket auf dem Smartphone haben und noch zur Kontrolle vorzeigen müssen. Tipp: In vielen Fernbussen und Zügen gibt es Steckdosen.
• Sie haben alle Ticketpreise am Wunschreisetag im Überblick und werden auch auf Sparpreise hingewiesen.	• Auch bei solchen Anwendungen sammeln die Anbieter Daten, zum Beispiel in Form von Bewegungsdaten und Reise-Präferenzen.
• Sie können das Ticket direkt und papierlos über die App kaufen und auf Ihrem Gerät abspeichern.	
• Online-Tickets sind häufig günstiger als am Automaten oder am Schalter.	

Reisen und Hotels online buchen

Beliebte Online-Reiseportale für die Buchung von Hotels oder Pauschalreisen sind zum Beispiel: www.booking.com, www.weg.de, www.holidaycheck.de, www.lastminute.de, www.expedia.de oder www.kayak.de. Online-Reise-Apps wie HotelTonight oder JustBook sind für spontane Hotelbuchung eine gute Option und bieten tagesaktuelle Last-Minute-Angebote mit teilweise hohen Rabatten.



Darauf sollten Sie bei der Buchung unbedingt achten:

- Sie haben ein Angebot gefunden? Vergleichen Sie den Preis für diese Leistung bei verschiedenen Online-Reiseportalen, bevor Sie buchen. Hier liegt oft mögliches Einsparpotenzial!
- Achten Sie beim Kauf über Online-Reiseportale auf Kleingedrucktes und zusätzliche Kosten. Hierzu zählen unter anderem Zahlungsgebühren (z .B. bei Bezahlung mit der Kreditkarte), Servicegebühren für die Vermittlung, Zusatzversicherungen für den Reiserücktritt, zusätzliche Kosten für Gepäckstücke oder die Wahl eines Sitzplatzes. Sollten Sie bewusst keine zusätzlichen Leistungen hinzugebucht haben, sollte der Preis bei Kaufabschluss dem Preis entsprechen, den Sie zu Beginn der Suche angezeigt bekommen haben.
- Buchen Sie nur bei renommierten Reiseportalen und achten Sie auf das Impressum sowie Gütesiegel auf der Webseite.

Private Unterkünfte online suchen und finden

Neben dem Markt für Pauschalreisen und Hotelbuchungen gibt es auch einen großen Markt für die Buchung von Ferienwohnungen, Ferienhäusern oder Appartements. Dieser ist besonders beliebt bei Menschen, die gerne individuell reisen und kein großer Freund von Hotelanlagen sind. Private Unterkünfte am Meer, in den Bergen oder in Klein- und Großstädten werden zum Teil über Vermittlungsportale angeboten (z. B. www.e-domizil.de oder www.fewo-direkt.de) oder privat, direkt vom Eigentümer (z. B. www.airbnb.de). Die Suche verläuft ähnlich wie bei Pauschalreisen, nur dass Sie eben Ihre An- und Abreise selbstständig planen. Für den Suchauftrag ist lediglich relevant, an welchem Ort Sie eine Unterkunft suchen, für wie viele Personen und wann Sie an- und abreisen möchten.

Vorsicht vor betrügerischen Reise-Angeboten. Prüfen Sie sorgfältig, bei wem Sie eine private Unterkunft buchen.

Da die Vermietung von privaten Unterkünften häufig individuell vom Eigentümer bestimmt werden kann, unterscheiden sich die Konditionen auf den verschiedenen Portalen teilweise enorm. Die Buchungskonditionen sind auf den ersten Blick oft nicht ganz so eindeutig, wie das vergleichsweise bei einer Pauschalreise der Fall ist. Häufig müssen Sie den Vermieter zunächst direkt per Mail kontaktieren, um eine Verfügbarkeits- und Preisanfrage für das Mietobjekt zu stellen. Der Preis kann zwischen Haupt- und Nebensaison stark variieren, zudem kommen zu den Mietkosten manchmal noch eine Kautions- oder Nebenkosten hinzu.

Wie bei den meisten Dienstleistungen im Internet gibt es vor allem bei der Buchung privater Feriendomizile auch unseriöse, betrügerische Angebote. Das ist kein Grund, gänzlich auf diese Form der Reiseorganisation zu verzichten – Sie sollten bei der Buchung jedoch auf ein paar wichtige Details achten.

★ **TIPP:**

- Überprüfen Sie die Adresse des Mietobjekts, z. B. über Google Maps. Existiert das angebotene Mietobjekt tatsächlich?
- Prüfen Sie die Qualität der Webseite, z. B. anhand vorhandener Angaben zum Mietobjekt (Quadratmeter, Zimmer, Ausstattung, Lage etc.) und Service-Elementen wie einem Belegungskalender oder Kontaktformular.
- Seien Sie skeptisch bei sehr niedrigen, nahezu unrealistischen Preisen!
- Informieren Sie sich beim Vermieter, falls nicht angegeben, über anstehende Nebenkosten.
- Zahlen Sie die Gesamtmiete möglichst nicht im Voraus, es sei denn, Sie buchen über ein organisiertes Reiseportal mit entsprechenden Stornierungs- und Rückerstattungsregelungen.
- Überprüfen Sie das Impressum der Webseite. Bei seriösen Anbietern ist dort die Rechtsform, eine Handelsregisternummer und ein Vor- und Nachname einer verantwortlichen Person hinterlegt.
- Werfen Sie einen Blick in die Bewertungen des Objekts von anderen Gästen.
- Fordern Sie eine Buchungsbestätigung per E-Mail ein.

Reise-Apps für Städtetrips und Wanderungen

Entdecken Sie kulturelle und landschaftliche Sehenswürdigkeiten mit nützlichen Reise-Apps! Es gibt beispielsweise Reiseführer-Apps (z. B. von Marco Polo) oder regionale Tourismus-Apps, die Ihnen interessante Informationen zu Ihrem Standort bieten. Intelligente Apps wie mTrip, Tripadvisor oder tripwolf geben Ihnen Tipps für Routen, Restaurants, Sehenswürdigkeiten oder Unterkünfte an Ihrem Ausflugsort.



Sie wollen Hintergrundwissen zu dem Schloss oder dem Gipfel, vor dem Sie gerade stehen? Mit Hilfe Ihrer Smartphone-Kamera und der richtigen App können Sie virtuelle Informationen zu Ihrer direkten Umgebung erhalten (auf Englisch: *augmented reality*). Das funktioniert so: Sie richten die Smartphone-Kamera beispielsweise auf eine Sehenswürdigkeit oder einen Berg in Ihrer direkten Umgebung und bekommen – je nach App – Informationstexte, Hörgeschichten oder ergänzendes Bild- und Videomaterial zu dem Objekt auf dem Smartphone ausgegeben (z. B. die App PeakFinder AR).

Nützliche Links zur Online-Reiseplanung

<https://www.silver-tipps.de/was-es-bei-reisebuchungen-zu-beachten-gilt/>

Auf dem Portal für die Generation Silver Surfer gibt es Silver Tipps für die Buchung von Flugreisen und Pauschalreisen für Seniorinnen und Senioren.



<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/reise-mobilitaet/urlaub-buchen/traumtrip-per-mausklick-tipps-fuer-die-onlinereiseplanung-11306>

Unter diesem Link finden Sie zwölf Regeln der Verbraucherzentrale, die Sie bei der Online-Reiseplanung beachten sollten.

<https://www.swr.de/marktcheck/checkliste-fuer-die-online-reisebuchung/-/id=100834/did=13901946/nid=100834/1g3tmf5/index.html>

Der SWR Marktcheck bietet eine Checkliste für die Reisebuchung online mit nützlichen Informationen zu Vertragspartnern, Reiseversicherungen, Umbuchungen und Stornierungen sowie Kostenfallen.

„ Gerade auf Reisen habe ich diverse Apps zur Verfügung, so z. B. den Google-Übersetzer, Google Maps oder auch eine App für unsere Fähre. “





Kapitel 8

Online-Fernsehen und Videoportale

„Ich finde die Möglichkeit toll, über das Internet Fernsehen zu empfangen. Insbesondere die Angebote von ARD und ZDF oder die Tagesschau in 100 Sekunden, um nur einige zu nennen.“



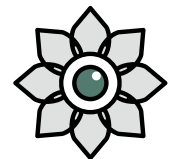
Jürgen H., 70 Jahre, Karlsruhe

Fernsehen zählt zu einer der Lieblingsbeschäftigungen der Deutschen und dient darüber hinaus, neben Zeitunglesen und Radiohören, als eine der wichtigsten Informationsquellen. Bis zu dreieinhalb Stunden am Tag verbringt jeder Deutsche im Schnitt mit Fernsehen. Doch die Sehgewohnheiten haben sich geändert. Heute müssen Sie nicht mehr um Punkt 20:15 Uhr den Tatort einschalten. Und darüber hinaus müssen Sie ihn auch nicht zwangsläufig auf dem eigenen Fernsehgerät schauen. Auch über Ihr Tablet, Smartphone oder den PC ist das heute möglich. Die meisten bekannten Fernsehsender senden ihr Signal auch über das Internet. Dadurch besteht die Möglichkeit, die Inhalte der Sender über jedes internetfähige Gerät zu empfangen. Doch nicht nur das: Verpasste Sendungen können jederzeit in der Mediathek des jeweiligen Senders nachträglich angeschaut werden. Dadurch wird Fernsehen flexibler und individueller als jemals zuvor.



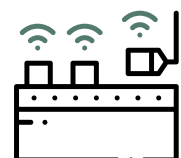
Dieses Kapitel zeigt Ihnen, welche Möglichkeiten Ihnen Online-Fernsehen bietet. Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, dass Sie

- **sich in den Mediatheken und bei den Angeboten der Sender zurechtfinden,**
 - **einen Einblick in die Angebote von Streaming Portalen erhalten,**
 - **die Möglichkeiten und Funktionen von Videoportalen wie YouTube und Vimeo kennenlernen.**
-



Wie funktioniert Online-Fernsehen?

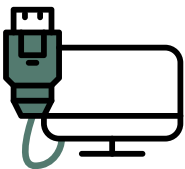
Neben Ihrem Fernsehgerät haben Sie die Möglichkeit, über Ihr Smartphone, Tablet oder über Ihren PC das Programm aller privaten und öffentlich-rechtlichen Sender live zu empfangen. Das bietet sich an, wenn Sie z. B. bequem und flexibel außer Haus fernsehen möchten oder gerade kein Fernsehgerät in der Nähe ist. Doch auch Ihr Fernsehgerät kann, insofern Sie ein Smart-TV (internetfähiges Fernsehgerät) besitzen, das Fernsehprogramm über das Internet wiedergeben. Das hat den Vorteil, dass Sie nicht mehr auf einen Kabelanschluss, Receiver oder eine Satellitenanlage angewiesen sind. Darüber hinaus kann Online-Fernsehen auch über sogenannte Streaming-Sticks (Amazon Fire TV, Google Chromecast) oder Streaming-Boxen



Schauen Sie Ihre Lieblingssendungen nicht nur auf dem TV-Gerät, sondern auch auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop/PC.

(Apple TV) laufen, die am Fernsehgerät angebracht werden. Manchmal kann sogar über die Spielekonsole (XBox One, Playstation) gestreamt werden.

Die weiteren Vorteile gegenüber klassischen Empfangswegen sind vielfältig. Unzählige Sendungen können kostenfrei über das Internet angeschaut werden. Benötigt wird dazu lediglich eine Internetverbindung. Wir empfehlen jedoch, Online-Fernsehen dann zu nutzen, wenn Ihr Gerät mit dem WLAN verbunden ist. Sonst verbrauchen Sie schnell einen Großteil Ihres Datenvolumens auf dem Smartphone. Online-Fernsehen bietet den großen Vorteil, Sendungen auf Abruf (*on demand*) anschauen zu können. Das bedeutet, Sie können eine Sendung dann anschauen, wann Sie wollen und können verpasste Inhalte nachträglich, in sogenannten *Mediatheken*, ansehen. In diesen haben Sie die Möglichkeit, je nach Anbieter, Sendungen aufzunehmen, zu pausieren und von vorne zu starten. Darüber hinaus finden Sie in einigen Mediatheken auch digitale Programmzeitschriften mit einem Überblick über das anstehende Programm.



Technische Voraussetzungen

Wenn Sie Filme, Sendungen und Videos online ansehen möchten, benötigen Sie *Breitbandinternet*, denn das Streaming läuft in Echtzeit. Das bedeutet, dass Inhalte nicht vorgeladen werden. Aussetzer und „Ruckler“ können das Fernsehvergnügen daher stark einschränken, wenn die Internetverbindung nicht stark genug ist. Deswegen ist es empfehlenswert, eine flüssige Internetverbindung mit einer Datengeschwindigkeit von mindestens 16 Megabit pro Sekunde zu haben. Das gilt vor allem, wenn die Inhalte auch in *HD-Qualität* angesehen werden.

★ TIPP:

Mit genügend Bandbreite ist TV-Streaming gut über das WLAN zu Hause oder über ein entsprechendes WLAN unterwegs möglich (z. B. im Hotel).

Mediatheken der Fernsehsender im Überblick

Jeder Sender stellt mittlerweile sein Fernsehprogramm online in sogenannten Mediatheken zu Verfügung. So haben Sie die Möglichkeit, über Ihre Internetverbindung das Programm aller gängigen Fernsehsender auf Ihrem Smartphone, Tablet, PC oder Smart-TV zu verfolgen. Eine Mediathek bietet Auszüge und Zusatzangebote aus dem TV Programm des jeweiligen Senders. Eine vollständige Übernahme der gezeigten Sendungen ist aus lizenz- und werbetechnischen Gründen kaum möglich. Ein Teil der Sendungen ist nur für eine bestimmte Zeit, meistens sieben Tage nach der Ausstrahlung, in der Mediathek verfügbar und verschwindet danach wieder.



Der Zugang zu den Mediatheken kann auf zwei Wegen erfolgen. Entweder Sie rufen die Mediathek des Senders über dessen Internetseite auf und gelangen dort über den entsprechenden Reiter in die Mediathek oder Sie laden sich die App zur Mediathek für Ihr Smartphone, Tablet oder Ihr Smart-TV herunter. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, verpasste Sendungen nachträglich anzuschauen, sich Sendungen von A-Z gezielt auszuwählen oder sich von weiteren Vorschlägen inspirieren zu lassen. Sie können sich auch eine Merkliste erstellen und sich so Ihr individuelles Fernsehprogramm gestalten.

*Gestalten Sie
über Mediatheken
Ihr eigenes Fernseh-
programm.*

Fernsehsender im Livestream

Während Sie z. B. in der ARD Mediathek kostenlos das Live-Programm von Arte, MDR, NDR, SWR, 3SAT usw. genießen können, müssen Sie sich bei privaten Sendern wie beispielsweise RTL oder Sat.1 vorher registrieren oder sogar bezahlen. Zur RTL Gruppe gehören auch Sender wie VOX, RTL2 oder ntv. Um das Live- Programm von Pro7 und dazugehörigen Sendern wie SAT.1, Kabel.eins oder SIXX nutzen zu können, müssen Sie sich dort anmelden. Das Live-Programm ist dann für Sie kostenfrei.



TIPP:

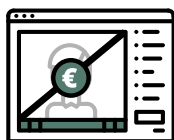
Beachten Sie, dass Sie hier kostenpflichtige Abonnements abschließen, die monatliche Kosten verursachen, eine bestimmte Laufzeit haben und gekündigt werden müssen.



Einen guten Überblick
über Internet-TV finden
Sie hier:
[https://www.netz-
sieger.de/k/online-tv](https://www.netz-sieger.de/k/online-tv).

Wenn Sie gerne alle Live-Sender in einer App vereint hätten, um nicht auf vielen verschiedenen Portalen angemeldet zu sein, empfiehlt es sich, sich bei Portalen wie [zattoo.de](https://www.zattoo.de) oder [waipu.tv](https://www.waipu.tv) anzumelden. Dort müssen Sie sich zunächst registrieren und können dann einen kostenlosen Probemonat lang das Angebot testen. Anschließend entstehen Ihnen hier Kosten von ca. 9,99 Euro pro Monat. Vorteil dieser Portale ist, dass Sie alle Sender in einer App gebündelt haben und wie beim „normalen“ Fernsehen durchschalten können.

Kostenpflichtige Streaming-Portale



Online-Videotheken bieten Ihnen Serien und Filme an, die Sie meist nicht über das Standardprogramm der Ihnen bekannten Sender erhalten. Diese Portale sind nur nach vorheriger Anmeldung nutzbar, sind kostenpflichtig und erfordern eine schnelle Internetverbindung.

Für den Einzelkauf oder die Ausleihe von Filmen und Serien bieten sich Portale wie Maxdome oder Amazon Prime Video an. Die dort geliehenen Filme müssen dann meist in den folgenden 48 Stunden angeschaut werden und sind danach nicht mehr verfügbar. Gekaufte Serien hingegen sind anschließend in Ihrer eigenen Mediathek verfügbar und Sie können diese anschauen, so oft Sie wollen. Die Kosten für Filme und Serien liegen hier zwischen drei und acht Euro.

Neben Amazon Prime Video und Maxdome bieten Portale wie Netflix und Sky (hier ist ebenfalls eine vorherige Anmeldung erforderlich) sogenanntes Flatrate-Streaming an. Das bedeutet, Sie schließen hier ein Abo ab und bezahlen monatlich einen Beitrag für die Nutzung dieser Portale. Vorteil ist, Sie können unbegrenzt Filme und Serien anschauen, die Ihren Interessen entsprechen. Die monatlichen Kosten für ein Abo liegen hier bei fünf bis zehn Euro.

Videoportale wie YouTube oder Vimeo



Bei YouTube und Vimeo handelt es sich um Video-Portale, auf welchen Videos kostenlos angeschaut und hochgeladen werden können. Besonders beliebt auf YouTube sind beispielsweise kurze Erklärvideos (auf Englisch Tutorials) zu jedem denkbaren Themengebiet. Hier können Sie z. B. auch

hilfreiche Videotutorials zu Smartphones und Tablets finden, in denen Schritt für Schritt Geräteeinstellungen und Problemlösungen aufgezeigt werden. Mit einer Anmeldung auf dem entsprechenden Portal ist es auch Ihnen möglich, dort eigene Videos hochzuladen und mit der Welt zu teilen. Zudem finden Sie auch zahlreiche Reportagen, Musik oder Dokumentationen. Auch ganz praktische Videos zur Ausflugsplanung, Reisen oder Tanzen sind dort zu finden. Gefallen Ihnen z. B. mehrere Videos eines Nutzers, ist es möglich, seinen Kanal zu abonnieren. Haben Sie einen Kanal abonniert, werden Sie automatisch informiert, wenn der Nutzer ein neues Video veröffentlicht hat. YouTube ist der Marktführer unter den Webportalen. Vimeo, das kleinere Portal, zeichnet sich durch werbefreie und teilweise eher künstlerische Videos aus.

Auf Videoportalen wie Youtube oder Vimeo finden Sie sowohl selbstproduzierte als auch journalistische Inhalte aus aller Welt.

Nützliche Links zum Online-Fernsehen

<https://www.saferinternet.at/faq/urheberrechte/video-streams-im-internet-was-ist-verboden/>

Hier finden Sie Hinweise und Informationen zum Streaming im Internet und auf was Sie dabei achten müssen.

<https://www.netzwelt.de/live-tv-anbieter/besten-legal-internet-tv-anbieter.html>

Bietet eine Übersicht über verschiedene Live-Streams und deren Angebote, sowie allgemeine Hinweise zum Online-Fernsehen.

<https://www.heise.de/tipps-tricks/Kostenlos-fernsehen-im-Internet-mit-diesen-Streams-geht-s-3953855.html>

Liste von kostenlosen Live-Streams im Internet.





Kapitel 9

Onlinespiele und Gedächtnistraining

» Mobile Angebote wie Trainingsmöglichkeiten für die Fitness oder Gehirnjogging sind Ansätze, die für den älteren Menschen von großer Bedeutung sind. «



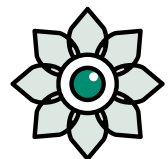
Jürgen H., 70 Jahre, Karlsruhe

Smartphone, Tablet und Laptop werden gerne für Spiele oder zum Training der geistigen Fitness genutzt. Onlinespiele machen nicht nur Spaß, sie können auch nützlich sein und geistige Fähigkeiten fördern. Darüber hinaus sind sie eine beliebte Abwechslung zum bloßen Arbeiten mit den Geräten. Sie können außerdem dabei helfen, den Gebrauch der Geräte einzuüben und ein besseres Gefühl für das eigene Gerät zu bekommen. Schaut man sich ein wenig um, ist man von der Vielfalt möglicher mobiler Online-Spiele vielleicht überrascht. Nahezu jedes Spiel, das man als Brett- oder Kartenspiel kennt, gibt es auch als Onlinespiel. Fast immer kann man auch gegen den Computer zu spielen. Dadurch kann man auch alleine spielen und benötigt nicht immer Mitspieler. Zu jeder Zeit, in einer kleinen Pause oder abends entspannt auf dem Sofa, bieten Onlinespiele und Gedächtnistraining-Apps eine gelungene Alternative zu Kreuzworträtsel- oder Sudokuheften.

Onlinespiele können dabei helfen, das Gedächtnis und die Motorik zu trainieren. Probieren Sie es einmal selbst aus.

Im folgenden Kapitel erhalten sie

- **einen Überblick über die Welt der Onlinespiele,**
 - **lernen Spiele-Apps kennen,**
 - **und erhalten nützliche Tipps, worauf Sie bei der Spieleauswahl achten sollten.**
-



So finden Sie die passende Spiele-App

Wenn Sie im App Store oder Google Play Store nach einer Spiele-App suchen, beispielsweise „Solitär“, erhalten Sie zahlreiche Vorschläge. Die meisten Apps sind kostenfrei und anhand der Bewertung durch Sterne der bisherigen Nutzer kategorisiert. Schauen Sie sich in Ruhe die Liste der verschiedenen Apps an und wählen Sie nicht unbedingt gleich die ersten Treffer aus. Diese sind nicht zwangsläufig besser als Apps, die weiter unten aufgeführt werden, Platzierungen in der Suche werden vielfach von großen Firmen „gekauft“.



TIPP:

Achten Sie vor der Installation einer App auf mögliche Kosten. Diese werden meist deutlich über einen Kaufbutton ausgewiesen.



Haben Sie sich schließlich für eine App entschieden und möchten mehr Informationen über Inhalte des Spiels oder Details zu den App-Entwicklern haben, finden Sie unter „weiterlesen“ mehr Informationen. Achten Sie außerdem auf die Informationen im Dialogfeld. Beispielsweise auf den Hinweis „In-App-Käufe“. Über In-App-Käufe können Sie innerhalb des Spiels online Gegenstände oder Spielerweiterungen kaufen, um schneller Erfolge in Ihrem Spiel zu erleben. Prüfen Sie solche Käufe gründlich, damit Sie nicht den Überblick über die Kosten verlieren.

Verschiedene Spiele-Apps im Überblick



Dies ist nur eine kleine Auswahl mit Anregungen für verschiedene Spiele-, Quiz- und Gedächtnis-Apps. Die Liste können Sie nach Belieben erweitern. Geben Sie einfach einen Suchbegriff, beispielsweise Kreuzworträtsel, in die Suchleiste Ihres App-Stores ein und entdecken Sie die für Sie passende App.

ÜBERBLICK: Verschiedene Spiele-Apps	
Kartenspiele, Puzzles, Brettspiele	• FreeCell (Solitär) • Skat / Doppelkopf • Mahjong • Brain It On! • Candy Crush • Tetris • Roll the Ball / Labyrinth Lite
Quiz-Apps	• Quizoid • Quizduell • Wer wird Millionär? • ARD Quiz • Welt Geographie – Quiz-Spiel
(Kreuzwort) Rätsel-Apps / Sudoku	• 4 Bilder 1 Wort • Sudoku • Word Brain • Lumosity (Gehirntraining) • Scrabble
Sonstige Apps	• Duolingo (Sprachlernapp) • Hay Day (Farmspiel) • Flightradar • Simulatoren: (Landwirtschafts-, Flug-, Bussimulator)

Spieleseiten über das Internet finden

Möchten Sie ein Spiel nicht über die App spielen, sondern fest auf Ihrem PC zu Hause installieren, haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, über entsprechende Seiten im Internet verschiedene Spiele zu spielen. Wir stellen Ihnen hier eine Auswahl an Spieleseiten vor.



Oft werden die Spiele in kleinen Beispielvideos kurz erklärt:

<https://www.50plus.de/lifestyle/spiele.html>

<https://www.bigspiele.de/>

www.1001spiele.de

<https://www.senioren-ratgeber.de/Gehirnjogging>

ÜBERSICHT: Vor- und Nachteile bei Onlinespielen

Das sind Ihre Vorteile	Darauf sollten Sie achten
• Abwechslung zur alltäglichen Internetnutzung an Smartphone, Tablet, Computer.	• Aufmerksamkeit ist gefordert wegen ggf. versteckter Kosten (In-App-Käufe).
• Fördert Gedächtnis und Motorik.	• Oftmals recht viel Werbung.
• Verbessert die Handhabung und den Umgang mit dem eigenen Gerät.	• Häufig werden persönliche Daten oder Kreditkartendaten gefordert, um ein Spiel spielen zu können.
• Alle Spiele gebündelt auf einem Gerät.	• Bei In-App-Käufen oder kostenpflichtigen Apps Kostenüberblick erschwert.
• Schneller Zugriff und einfache Bedienung der Spiele.	• Große Vielfalt im Internet erschwert Überblick.

Nützliche Links zu Onlinespielen

<https://www.sicher-im-netz.de/gaming-auch-beim-spielen-sicher-bleiben>

Auf dieser Seite der Initiative „Deutschland sicher im Netz“ finden Sie nochmals einen kurzen Überblick, auf was Sie beim Bezug von Online-Spielen achten müssen.

<https://www.spieleratgeber-nrw.de/Spiele.4575.de.html>

Die Seite des Spieleratgebers NRW gibt Ihnen einen umfassenden Überblick über verschiedene Spiele mit Beurteilungen und Empfehlungen.





Kapitel 10

Kamera und Galerie

„Die digitale Fotografie ermöglicht es mir, auf meinen Reisen Bilder zu machen, die ich dann in einem digitalen Fotobuch zusammenstelle.“

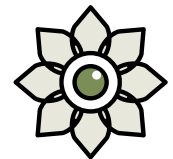


Ursula S., 78 Jahre, Stuttgart

Eine der wichtigsten und am meisten genutzten Funktionen eines Smartphones ist die Kamera. Sie ist als App bei allen Geräten vorinstalliert und kann gleich nach Inbetriebnahme des Gerätes genutzt werden. Das Empfangen und Versenden von Fotos und kurzen Videoaufnahmen gehört heute bei Jung und Alt zu den beliebtesten Tätigkeiten auf dem Smartphone. Durch eigene Aufnahmen und Empfangen von Bildmaterial über Instant Messenger wie WhatsApp oder E-Mail sammeln sich schnell große Datenmengen auf Ihrem Gerätespeicher. In diesem Kapitel erhalten Sie Tipps zur Verwaltung und Archivierung von Bildern und Videos, sodass Sie einen Überblick über Ihre Fotosammlung behalten. Zudem zeigen wir Ihnen, welche Bildbearbeitungsmöglichkeiten auf dem Smartphone standardmäßig zur Verfügung stehen und wie Sie Fotos und Videos mit Familie und Freunden teilen können.

In diesem Kapitel beschreiben wir,

- **welche technischen Möglichkeiten Ihre Smartphone-Kamera bietet,**
 - **wie Sie Ihre Fotos sortieren, verwalten und versenden können,**
 - **wie Sie Speicherplatz durch Cloud-Technologien gewinnen.**
-



Die Smartphone-Kamera

Die Kamera-App finden Sie auf Ihrem Gerät unter den vorinstallierten Apps. Wenn Sie die App öffnen, sehen Sie einen runden Auslösebutton sowie weitere Symbole auf dem Display. Mit diesem Auslösebutton machen Sie Fotos. Bei einigen Smartphone-Modellen ist es auch möglich, den gesamten Bildschirm als Auslöser zu nutzen, d. h. egal wohin Sie auf Ihrem Bildschirm tippen, wird ein Foto aufgenommen. Die Aufnahme wird dann automatisch in Ihrer Galerie abgespeichert.



Standardmäßig befindet sich Ihre Kamera im Automatikmodus. Das bedeutet, dass sie sich automatisch den Gegebenheiten, in welchen fotografiert wird, anpasst. Fotografieren Sie beispielsweise in der Dämmerung oder Dunkelheit, aktiviert die Kamera automatisch den Blitz. Bei den meisten Smartphone-Kameras gibt es auch eine Objekterkennung. Also je nachdem, was Sie fotografieren – Personen, Nahrungsmittel, Pflanzen oder Natur –

wechselt das Smartphone automatisch in den passenden Modus und passt die Kameraeinstellungen entsprechend an. Diese Art zu fotografieren ist sehr komfortabel und liefert Bilder in sehr guter Qualität. Für das fortgeschrittene Fotografieren können Sie, wie auch bei analogen Kameras, in den manuellen Modus wechseln, um alle Einstellungen für das Foto selbst vorzunehmen. Hier haben Sie dann beispielsweise die Möglichkeit, einen Weißabgleich zu machen, die Belichtungszeit und ISO einzustellen sowie den Autofokus zu nutzen.

Ihr Smartphone ist gleichzeitig eine ziemlich gute Kamera. Sie haben viele Möglichkeiten für Fotoaufnahmen.

Mit Ihrer Smartphone-Kamera können Sie nicht nur Bilder machen, sondern auch Videoaufnahmen. Diese starten und stoppen Sie ebenfalls über den Auslösebutton. Ihr aufgenommenes Video wird automatisch in Ihrer Galerie abgespeichert. Weitere nützliche Funktionen sind beispielsweise das Schwenk-Panorama, der Selbstauslöser oder der QR-Code-Scanner. Im Schwenk-Panorama-Modus können Sie aus mehreren Bildern ein einzelnes großes Panoramabild erzeugen, z.B. von einer Landschaft. Den Selbstauslöser können Sie nutzen, wenn Sie ein Bild aufnehmen, auf dem Sie selbst auch abgebildet werden wollen. Alternativ dazu können Sie auch die Frontkamera nutzen, um ein Selbstportrait – auf Englisch auch Selfie genannt – von sich zu machen. Die meisten Smartphones sind mit einer Hauptkamera an der Rückseite des Smartphones und einer Frontkamera auf dem Display ausgestattet. Wenn Sie Ihre Kamera-App öffnen, haben Sie die Möglichkeit, zwischen den beiden Kameras zu wechseln.



Praktisch ist auch ein QR-Code-Scanner. Viele dieser quadratischen Würfel mit Labyrinth-Muster finden Sie auf Werbeplakaten, Verpackungen oder Broschüren. Diese werden als QR-Code bezeichnet und enthalten

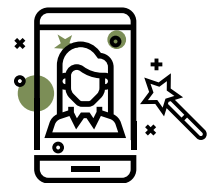
★ **TIPP:**

Auch zu den vielfältigen technischen Nutzungsmöglichkeiten Ihrer Smartphone-Kamera empfehlen wir Ihnen einen Blick auf YouTube. YouTube bietet zahlreiche Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Nutzung Ihrer Kamera und der verschiedenen Modi, individuell für jedes Gerät.

weiterführende Informationen zu einem Produkt oder der angezeigten Werbung. Ihre Smartphone-Kamera kann als QR-Code-Scanner genutzt werden, wenn Sie sich eine kostenlose QR-Code-App von Ihrem Store herunterladen. Die App greift dann automatisch auf Ihre Kamera zu.

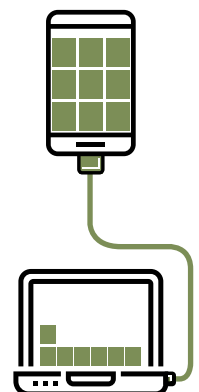
Bildbearbeitung

Wenn Sie nach dem Fotografieren Ihre Aufnahmen nochmals in Ruhe durchschauen, entdecken Sie vermutlich das ein oder andere Bild, das nicht so gut gelungen ist oder einer Nachbearbeitung bedarf. Wenn Sie zum Beispiel ein Motiv mehrmals fotografiert haben, suchen Sie sich die beste Aufnahme heraus und löschen Sie die anderen Bilder. So vermeiden Sie Speicherplatzprobleme. Möchten Sie das ausgewählte Foto noch weiter anpassen, bietet Ihnen das Bildbearbeitungswerkzeug auf Ihrem Smartphone die Möglichkeit dazu. Die Software hierfür ist standardmäßig über die Kamera und Galerie auf Ihrem Smartphone vorinstalliert. Um ein Bild zu bearbeiten, öffnen Sie es und wählen die Bearbeitungsfunktion aus. Sie können Ihre Fotos hier beispielsweise mit verschiedenen Farbfiltern belegen, zuschneiden, drehen, Collagen erstellen oder einen Rahmen hinzufügen. Für die fortgeschrittene Bildbearbeitung bieten sich entsprechende Bildbearbeitungsapps an. Weiterführende Informationen finden Sie hier: <https://www.prophoto-online.de/bildbearbeitung/bildbearbeitung-fuer-anfaenger-take-it-easy-10010213>



TIPP:

Um Speicherplatzprobleme zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, Ihre Aufnahmen regelmäßig vom Smartphone auf den PC, Laptop oder das Tablet zu ziehen. Dazu verbinden Sie Ihr Smartphone per USB-Kabel mit dem jeweiligen Gerät und kopieren Ihre Daten von einem Gerät auf das andere. So können Sie sich dann auch auf Ihrem PC, Laptop oder Tablet verschiedene Ordner anlegen und bequem am jeweiligen Gerät sortieren.



*Achten Sie auf die
Persönlichkeitsrechte
anderer Personen.*

Fotos mit Freunden und Familie teilen

Für das Teilen Ihrer aufgenommenen Fotos und Videos mit Freunden und Bekannten haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder Sie gehen direkt in Ihre Galerie, wählen die Fotos und Videos aus, die Sie versenden wollen, und teilen diese per Messenger, im Sozialen Netzwerk, per E-Mail oder Bluetooth. Oder Sie versenden direkt über den jeweiligen Dienst, indem Sie die App öffnen, Ihre Aufnahmen auswählen und dort versenden.

Beim Versenden von Bildern und Videos, auf denen andere Personen zu sehen sind, sollten Sie deren Persönlichkeitsrechte beachten. Jede Person hat ein Recht am eigenen Bild. Das bedeutet, dass jeder selbst entscheiden darf, ob und wie die Abbildung der eigenen Person veröffentlicht und verbreitet wird. Deswegen sollten Sie, bevor Sie Bilder von Freunden und Bekannten versenden, nachfragen, ob diese damit einverstanden sind.

Cloud-Speicher



Ihre Daten können Sie auch in einer Cloud (Englisch: Wolke) speichern. Eine Cloud ist ein externer Server im Internet, der Ihnen vom Cloud-Anbieter zur Verfügung gestellt wird, um darauf Ihre Daten oder Bilder zu speichern. Dadurch dass Sie Ihre Daten online stellen, können Sie von unterwegs (wenn Sie Internet-Zugang haben) von jedem Gerät aus darauf zugreifen, die Bilder bearbeiten oder sie mit Freunden und Bekannten teilen. Durch die Ablage Ihrer Daten in der Cloud sparen Sie sich Speicherplatz auf Ihren Geräten. Darüber hinaus können Sie bei Verlust oder Defekt Ihres Gerätes weiterhin auf Ihre Daten zugreifen. Keine Cloud bietet einen hundertprozentigen Schutz vor Datenlecks oder Hackerangriffen. Deswegen sollte man genau überlegen, welche Fotos oder Daten man in die Cloud lädt und welche lieber lokal auf dem Computer oder Tablet gespeichert werden.

TIPP:



Wenn Sie Ihre Daten in einer Cloud speichern, bedeutet das, dass diese auf fremden Servern im Internet liegen. Deswegen empfehlen wir Ihnen, Ihre Daten immer auch offline auf externen Festplatten oder USB-Sticks zu speichern. Sensible Bilder oder Daten sollten nicht in einer Cloud gespeichert werden.

ÜBERBLICK: Ihre Smartphone-Kamera

Das sind Ihre Vorteile	Darauf sollten Sie achten
• Sie können viele verschiedene Fotos und Videos aufnehmen.	• Löschen Sie regelmäßig Fotos/Videos, um Speicherplatzprobleme zu vermeiden.
• Ihre Bilder können nachträglich bearbeitet und angepasst werden.	• Für die professionelle Bildbearbeitung gibt es zahlreiche Bildbearbeitungs-Apps im Store.
• Aufnahmen können schnell mit Freunden und Bekannten geteilt werden.	• Achten Sie darauf, welche Aufnahmen Sie über welche Kanäle teilen. Insbesondere bei Fotos mit anderen Menschen sollten Sie auf die Wahrung deren Persönlichkeitsrechte achten. Das gilt insbesondere für Aufnahmen von Kindern.
• Ihr Smartphone bietet Sortierhilfen über Ordner und Ortsspeicherung an.	• Die Sortierung Ihrer Aufnahmen erleichtert das Wiederfinden und bietet Überblick.
• Cloud-Technologien sparen Speicherplatz und ermöglichen Datenzugriff von verschiedenen Geräten aus.	• Daten, die Sie in die Cloud laden, befinden sich in einer „Wolke“ im Internet. Prüfen Sie Cloud-Anbieter v. a. hinsichtlich des Schutzes Ihrer Daten gründlich. Verschlüsseln Sie Ihre Daten in der Cloud.



Umfangreiche Informationen zu Datenschutz, Cloud-Anbietern und Nutzen einer Cloud.

Ausführlicher Artikel über Smartphone-Modelle und deren Kameras, technische Details und Bildbearbeitungsapps.

Überblick und Vergleich verschiedener Cloud-Anbieter, Vor- und Nachteile, Premium-Accounts und Sicherheitsaspekte.



Kapitel 11

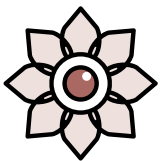
Online einkaufen und bezahlen

*„Das Internet bietet mir komfortable
Einkaufsmöglichkeiten mit einer hohen
Preistransparenz.“*



Clemens B., 67 Jahre, Karlsbad

Gerade älteren Menschen eröffnet das Shoppen im Netz neue Perspektiven, wenn dabei gewisse Sicherheitsaspekte im Auge behalten werden. Sind Sie immobil oder fehlen Geschäfte vor Ort, dann können Sie den Computer oder das Smartphone rund um die Uhr nutzen, um einzukaufen und Preise oder Angebote in Ruhe zu vergleichen. Mit wenigen Klicks, ohne Anstehen oder Anfahrtsweg. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie einen möglichst sicheren und attraktiven Einkauf im Netz erleben können.



Mit diesem Kapitel möchten wir zeigen, wie Sie

- **die komfortablen Einkaufsmöglichkeiten im Internet nutzen,**
 - **seriöse von unseriösen Shops unterscheiden,**
 - **Vor- und Nachteile verschiedener Bezahlmöglichkeiten beurteilen können,**
 - **den Nutzen und die Risiken von Kleinanzeigenportalen einschätzen können.**
-



Sicher online einkaufen

Planen Sie den Erwerb eines konkreten Produktes, dann geben Sie einfach die Produktbezeichnung in eine Suchmaschine ein. Beachten Sie bei der Trefferliste, dass meist die Anbieter an erster Stelle erscheinen, die ein besonders gutes Marketing betreiben und für Ihre prominente Platzierung bezahlen. Es kann sich durchaus lohnen, auch die Hinweise auf weiteren Ergebnisseiten genauer zu durchforsten, denn weiter „hinten“ findet man mitunter ein besseres Angebot. Gerade wenn Sie einen Shop erstmals besuchen, dann achten Sie auf Anzeichen für seriöses Geschäftsgebaren: Impressum mit Kontaktdaten, verschiedene Bezahlmöglichkeiten, z. B. auch auf Rechnung, Kundenbewertungen, Gütesiegel und mehr. Beim Online-Einkauf werden meist sensible Daten wie die Konto-Daten versendet, deshalb verwenden seriöse Anbieter SSL-Verbindungen, denn Daten werden dabei verschlüsselt versendet. Die gesicherten Verbindungen sind an der https://-Adresse und einem kleinen Schloss-Symbol erkennbar. Die zentrale und übersichtliche Darstellung aller Leistungen ist ein weiteres Signal für ein seriöses Angebot. Je transparenter sich ein Online-Shop mit seinen

So können Sie seriöse Shops erkennen.

Angeboten, Leistungen und Kaufabwicklungsprozessen darstellt, desto vertrauenswürdiger ist dieser in der Regel. Auch in den großen Shoppingportalen wie Amazon, Otto, Zalando und Co. können Sie nach persönlicher Lust und Laune nach Angeboten stöbern. Dazu benötigen Sie keine Suchmaschine, sondern geben einfach direkt in das Suchfeld des Online-Shops das gewünschte Produkt ein (z. B. „Esstischlampe“) oder wählen eine Warengruppe aus (z. B. „Beleuchtung“).

Qualität und Service beurteilen

Sie fragen sich, ob das Produkt aus dem Netz Ihren Qualitätsansprüchen genügt? Als Entscheidungshilfe können die Erfahrungswerte anderer Kundinnen und Kunden dienen. Finden Sie sich während des Online-Einkaufs nicht zurecht, helfen einige Shops mit Telefon- oder Chat-Beratung. Bewertungen anderer Kunden – meist mit Punkte- oder Sternesystem – geben unabhängig Auskunft über Produkte und Leistungen. Da es vorkommt, dass unseriöse Anbieter besonders gute Kundenbewertungen kaufen, sollten Sie allerdings Ihr eigenes Urteil nicht allein davon abhängig machen. Optimal ist es, wenn Versandkosten und Lieferzeiten direkt neben dem Preis stehen, sodass Sie Ihr Budget und die Wartezeit immer im Blick haben. Wenn Sie zwischendurch den Gesamtwarenpreis im Warenkorb überprüfen, dann erleben Sie keine finanzielle Überraschung am Ende Ihres Einkaufs. Produkte mit hohem Eigengewicht oder Sondergrößen und -artikel sind sehr gut für die Bestellung im Netz geeignet. Im Lebensmittelhandel wird inzwischen vielfach ein Lieferservice für Kunden angeboten. Das lästige Tüten- und Getränkekistenschleppen bleibt einem dadurch erspart. Ein Aufbauservice kann zusätzlich für Entlastung sorgen, zum Beispiel beim Möbelkauf.

Bilder, ausführliche Produktinformationen und Kundenbewertungen sagen viel über die Produktqualität aus.

Besonders empfehlenswert sind Shops, die Bezahlungsmöglichkeiten wie Rechnungsbkauf, Kreditkartenzahlungen oder Bezahldienste wie Paypal anbieten, weil diese relativ sicher sind. Nicht nur für ältere Menschen ist eine übersichtliche und kundenorientierte Gestaltung mit einfacher Menüführung wichtig. Gute Shops bieten umfangreiche Suchfunktionen und verfügen über eine übersichtliche Navigation. Anmeldung, Warenkorb und Kaufabschluss sind für eine gute Übersicht in mehrere kleine Schritte strukturiert. Warenstandort in Deutschland zwecks kurzer Lieferzeit und



Warenkorbspeicherung sind weitere Zeichen eines seriösen Angebots. Im Internethandel haben Sie besondere Rechte, so gilt bei den meisten Waren ein 14-tägiges Rücktrittsrecht. Viele Händler übernehmen dann sogar Versandkosten und erstatten den vollständigen Betrag. Achten Sie auch auf Gütesiegel, beispielsweise das „Trusted Shop“-Symbol*. Derartige Siegel sind ein Anzeichen für ein seriöses Angebot, können aber leider auch gefälscht werden. Besondere Vorsicht gilt beim Einkauf im Ausland. Auch wenn Produkte aus dem Ausland besonders günstig sind, können hohe Versandkosten und Zollgebühren hinzukommen. Dann ist auch mit langen Lieferzeiten zu rechnen, Reklamation oder Rücksendungen sind selten möglich.

Woran lässt sich erkennen, ob der besuchte Shop die richtige Wahl ist? Markenshops sind meist an der Internetadresse, am Design oder am Logo leicht zu erkennen. Auch große Versandhändler sind durch die entsprechende Web-Adresse und das Design identifizierbar. Sind Sie mit der Leistung eines Shops zufrieden, dann kaufen Sie dort vermutlich auch künftig gerne ein.

Damit Sie bei Ihrer nächsten Bestellung nicht noch einmal alle Daten aufs Neue eingeben müssen, können Sie sich – auf freiwilliger Basis – ein Kundenkonto bei Ihrem Lieblingsshop einrichten. In diesem können Sie Ihre Liefer- und Rechnungsadresse sowie Ihre gewünschte Bezahlart für die nächste Bestellung abspeichern.

ÜBERSICHT: Vor- und Nachteile beim Online-Einkauf	
Das sind Ihre Vorteile	Darauf sollten Sie achten
Bequemes Einkaufen rund um die Uhr und ohne Wartezeiten an der Kasse.	Betrug durch Fake Shops: Geld weg, Ware fehlt.
Riesige Auswahl, z. B. Über- oder Untergrößen.	Teilweise komplizierte Rückabwicklung z. B. bei Reklamation oder Umtausch.
Kostenkontrolle und Ersparnis durch Preisvergleich, Rabatte etc..	Versandkosten oder Mindestbestellwerte können hoch sein.
Unabhängigkeit von lokaler Infrastruktur: Waren werden bis in die Wohnung geliefert.	Lieferzeit: Die Wartezeit kann über dem Durchschnitt von drei bis sechs Tagen liegen.

Woran erkenne ich einen Fake Shop?

Immer wieder warnen Polizei und Verbraucherschützer vor betrügerischen Shops, denn auf solche Fake Shops fallen Käufer schon mal herein. Wie erkennen Sie also die Seriosität von Shops? Konnte man früher betrügerische Absichten an einer minderwertigen Gestaltung oder sogar an Schreibfehlern erkennen, so haben Kriminelle inzwischen aufgerüstet. Fake Shops sind auf den ersten Blick schwer zu erkennen. Doch ein paar Sicherheitsmaßnahmen minimieren die Wahrscheinlichkeit, Betrügern auf dem Leim zu gehen.

Der Preis ist weit unter der unverbindlichen Preisempfehlung? Dann Vorsicht, es könnte sich um einen Fake Shop handeln.

- Seien Sie besonders vorsichtig bei günstigen Preisen. Sind Markenartikel zum halben Preis zu haben, dann könnte es ein Lockangebot sein.
- Einzige Zahlungsvariante Vorkasse, Versand aus dem Ausland oder fehlende Kontaktangaben oder Impressum – auch das sind Hinweise auf einen Fake Shop.
- Informieren Sie sich über den Anbieter: Geben Sie in einer Suchmaschine den Namen des Shops und den Begriff „Erfahrungen“ zusammen ein, dann finden Sie interessante Rückmeldungen von Kunden. Lesen Sie sich einige dieser Kritiken durch.
- Wenn Sie auf ein Gütesiegel klicken und es ist nicht verlinkt, dann könnte das betrügerisch eingesetzt sein. Echte Siegel führen direkt zum Siegel-Anbieter und zu den entsprechenden Shop-Bewertungen.
- Seriöse Shops erheben persönliche Daten nur, wenn Sie Ihre Einwilligung erteilt haben.

Der Preisvergleich

Gerade bei einer kleinen Rente ist der Preisvergleich von Bedeutung. Viele Preisvergleich-Portale bieten über die reine Vergleichsfunktion hinaus Testberichte und Kundenbewertungen an. Ob [Idealo.de](https://www.ideal.de), [Geizhals.de](https://www.geizhals.de) oder [Billiger.de](https://www.billiger.de) – wenn Sie den Begriff „Preisvergleich“ bei einer Suchmaschine eingeben, finden Sie verschiedene Preisvergleich-Portale mit leicht unterschiedlichen Schwerpunkten. Die Portale übernehmen für Verbraucher den Preisvergleich und zeigen zum gesuchten Produkt mehrere Onlineshops und deren Preise an.

Mit einer Preisvergleich-Plattform bei der Produktsuche können Sie richtig Geld sparen.

Auch im Internet haben Sie ganz verschiedene Möglichkeiten, die Waren zu bezahlen – Überweisung, Kreditkarte und Online-Bezahlsysteme. Bei der Forderung nach Bezahlung im Voraus, sollten Sie den Anbieter sehr sorgfältig prüfen und vorsichtig sein.

Wie bezahle ich sicher?

Typisch für Betrüger auf Marktplätzen sind Zahlungsweisen im Voraus wie Banküberweisung, Geldtransfer-Dienste (wie z. B. Western Union) oder Prepaidkarte. Womöglich wird die Ware nie geliefert. Bis Sie Misstrauen schöpfen und sich an die Verbraucherzentrale oder Polizei wenden, ist ein Betrüger-Shop längst vom Netz genommen. Anders die seriösen Shops, sie geben verschiedenste Zahlungsarten zur Auswahl.

Am sichersten geht es per Rechnung oder per Nachnahme. Auch Zahlung mit Kreditkarte, Ratenkauf, Sofort-Überweisung oder durch Bezahlendienste wie PayPal ist bei einigen Shops möglich. Wie funktioniert ein Bezahlendienst wie PayPal? Sie hinterlegen Ihre Konto- und Adressdaten und können Zahlungen an Dritte anweisen. Das Geld wird direkt beim Verkäufer gutgeschrieben. Die Datenübermittlung erfolgt gesichert, Ihre Kontodaten bleiben dem Anbieter verborgen. Diese Methode gilt als relativ sicher. Doch verwenden Sie die PayPal-Option „Geld an Freunde senden“ nur bei echten Freunden oder Verwandten, denn hier gilt kein Käuferschutz. Wenn Sie Ihre Bankdaten, zum Beispiel die Kreditkartendaten, direkt an einen Shop übermitteln wollen, dann achten Sie immer auf eine sichere Datenverbindung. Bei der Übertragung von Daten zwischen Nutzer und Webseite sollte die Verbindung per SSL-Zertifikat geschützt sein. SSL (Secure Socket Layer)-Verbindungen erkennen Sie bei der Internetadresse an dem vorangestellten https://-Kürzel sowie einem kleinen Schloss-Symbol, welches sich neben der Eingabezeile befindet. Klickt man auf das Schloss-Symbol, wird die Gesellschaft angezeigt, von der das Sicherheitszertifikat stammt.

Kleinanzeigen und Marktplätze



Kleinanzeigenportale oder Marktplätze können für den Kauf von kostengünstigen oder gebrauchten Waren genutzt werden. Nicht nur für den kleinen Geldbeutel, auch in Hinblick auf einen nachhaltigen Konsum eröffnen elektronische Marktplätze große Möglichkeiten. Sowohl Tauschhandel wie der Verkauf & Kauf von Gebrauchtgütern, Selbstgebasteltem oder Erbstücken ist über Plattformen wie Ebay Kleinanzeigen oder Quoka möglich. Dadurch, dass die Lebensphase gebrauchter Güter verlängert werden kann, wird der gewissenhaftere Umgang mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen gefördert.

Nützliche Links zum Online-Einkauf

Einige Internetportale wie die Zeitschrift Computerbild ermitteln jährlich Ranglisten der besten Shops. Dabei überprüfen Experten anhand Warenverfügbarkeit, Struktur, Funktionalität, Sicherheit die Qualität und Leistung. Aber egal wo ein Shop empfohlen wurde, schalten Sie immer Ihren gesunden Menschenverstand ein, bleiben Sie misstrauisch und fragen bei Verdacht lieber bei der Verbraucherzentrale nach.



<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/onlinehandel/abzocke-online-wie-erkenne-ich-fake-shops-im-internet-13166> Vom gefälschten Gütesiegel, über Bezahlung nur über Vorkasse bis zu auffallend günstigen Preisen – Die Verbraucherzentrale hat einige Punkte zusammengestellt, damit Sie nicht auf Fake Shops hereinfallen.

<https://www.watchlist-internet.at/>

Die unabhängige Informationsplattform aus Österreich informiert über deutschsprachige Betrugsmaschinen im Netz, z. B. mit Erklärvideos zu Betrugsmaschinen, Warnungen vor konkreten Fake Shops oder einer Meldemöglichkeit für Opfer von Internet-Betrug. Mit aktuellen Schwerpunktthemen wie Abo-Fallen oder Kleinanzeigen-Betrug werden Internetnutzerinnen und Nutzer aktiv unterstützt.

IHRE NOTIZEN:



Experten-Interview: Verbraucherzentrale

Oliver Buttler, Abteilungsleiter Telekommunikation, Internet, Verbraucherrecht (TIV) bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Herr Buttler, viele ältere Menschen haben Angst davor, online einzukaufen oder eine Dienstleistung zu buchen. Oft kommt die Unsicherheit beim Prozess einer Registrierung oder bei der Eingabe von Bankdaten. Welchen Rat geben Sie diesen Menschen aus Sicht der Verbraucherzentrale?

Da das Leben immer digitaler und eine Vielzahl an Geschäften mittlerweile online abgewickelt wird, gibt es natürlich im Bereich des Internets auch einige Probleme, diese sind jedoch nicht die Regel. Insofern sollte man nicht generell auf Onlineaktivitäten verzichten, da diese ja auch enorme Vorteile bringen können. Wichtig ist nur, dass sich Internetnutzer mit Umsicht im Internet bewegen. Nach dem Motto „Augen auf beim Onlinekauf“ lassen sich viele Fallstricke im Internet vermeiden.

Was sollte ich beachten, bevor ich mich mit meinen persönlichen Daten bei einem Online-Dienstleister registriere?

Wenn der Bestellvorgang nur mit einer Registrierung funktioniert, so sollten Kunden auf Datensparsamkeit achten. Viele Daten sind für die Bestellung überflüssig und sollten auch nicht freiwillig angegeben werden. Insbesondere ist es nicht notwendig, Bankdaten anzugeben, wenn ohnehin auf Rechnung bestellt wird. Auch der Datenweitergabe an Dritte bzw. Partnerunternehmen sollte man nicht ohne Weiteres zustimmen. Wichtig zu wissen für die Verbraucher: eine Datenweitergabe oder das Zuschicken von Werbepost ist nur mit expliziter Zustimmung des Kunden möglich. Die automatische Voreinstellung von Zustimmungshäkchen beim Bestellvorgang ist daher unzulässig!

Woran erkenne ich einen seriösen Online-Shop?

Ein seriöser Online-Shop ist verbraucherfreundlich und respektiert die Kundenrechte. Er reagiert auf Anfragen direkt und bietet unterschiedliche

Bezahlungsmöglichkeiten an. Auch ein vollständiges Impressum und leicht zu findende Kontaktmöglichkeiten sind für einen seriösen Shop selbstverständlich.

Allerdings sind die sogenannten Fake Shops, also falsche Online-Shops, ein großes Problem. Diese sind von der Programmierung mittlerweile sehr gut gemacht und sie kopieren teilweise sogar bestehende Online-Shops, so dass Original und Kopie oft schwer zu unterscheiden sind. Fake Shops gibt es mittlerweile in fast allen Bereichen wie Mode, Elektronik bis hin zu Flugportalen.

Das äußere Erscheinungsbild und falsche Gütesiegel sollen Vertrauen schaffen. Seriöse Siegel wie beispielsweise das Trusted Shop-Siegel bieten hier mehr Sicherheit. Wenn man auf dieses Siegel klickt, muss sich das Zertifikat öffnen. Dabei wird die Aktualität und die Seite, auf der man sich befindet, noch einmal genannt. Lässt sich der Link nicht öffnen, ist Misstrauen angebracht und der Shop kann unter www.trustedshops.de gesucht werden. Vor allem besonders günstige Preise sollten ein Alarmzeichen sein, gerade wenn die Produkte sehr neu oder in anderen Shops ausverkauft sind. Ein fehlendes Impressum, verdächtige Firmensitze oder fehlende oder kostenpflichtige Kontaktmöglichkeiten sind weitere Indizien für einen betrügerischen Shop.

Fake Shops haben oft ungewöhnliche Domainnamen, die nichts mit dem Produkt zu tun haben (Beispiel: www.Schreiner-XY.de bietet Handtaschen an) oder der Domainname hat ungewöhnliche Zusätze, so dass nach dem „.de“ noch mehrere Zusätze angehängt werden („.de.com“).

Unseriöse Shops versuchen auch über ihre Allgemeinen Geschäftsbedingungen Kunden zu benachteiligen. Dabei wird beispielsweise der Versand auf Gefahr des Käufers vorgenommen, die Lieferfrist nicht klar definiert oder aber Gewährleistungsrechte unzulässig ausgeschlossen. Oftmals lässt sich auch anhand der Formulierung von Lieferbedingungen erkennen, ob diese von einem Computerprogramm schlecht übersetzt oder von einer realen Person erstellt wurden.

Alle Fake Shops haben jedoch eines gemeinsam: durch Vorkasse ohne Käuferschutz, unübliche Zahlungsmethoden (Western Union, Bitcoins, Gutscheine, Online-Soforttransfers) muss der Kunde vorab bezahlen, erhält jedoch meist keine oder minderwertige Ware.

Seriöse Händler verschicken ihre Waren auch auf Rechnung oder wenn über die Kreditkarte bezahlt wird. Man sollte also nie bei Shops bestellen, die als einzige Bezahlungsmethode Vorkasse fordern.

Bei welchen Konflikten greift der Verbraucherschutz online?

Verbraucher werden sowohl bei Geschäften im stationären Handel als auch im Onlinehandel geschützt. Klassische Problembereiche sind hier u. a. das wirksame Zustandekommen von Verträgen oder der Widerruf von Verträgen. Oft entsteht Streit darüber, ob ein Vertrag im Internet wirksam zustande gekommen ist. Entscheidend ist hier, dass der Kunde beim Drücken von Buttons auch weiß, dass er zahlungspflichtig

bestellt. Viele Anbieter verschleiern bewusst, dass beim Anklicken von Bannern oder Schaltflächen ein Kaufvertrag geschlossen wird, in diesem Fall spricht man von untergeschobenen Verträgen. Beim Vertragsschluss im Internet sind nur Schaltflächen erlaubt, die deutlich zeigen, dass zahlungspflichtig bestellt wird. Schaltflächen mit der Bezeichnung weiter, mehr oder absenden sind beim Vertragsschluss unzulässig.

Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich Opfer von Online-Kriminalität geworden bin?

Wichtig ist es, schnell zu reagieren. Wurde der Betrag zur Zahlung angewiesen, kann diese unter Umständen noch aufgehalten werden. Insofern ist es wichtig, sofort eine Strafanzeige bei der Polizei zu stellen und seine Bank zu informieren, um den Zahlungsvorgang zu stoppen. Bei Kreditkartenzahlungen wird das Konto nur nach bestimmten Intervallen belastet, so dass das Aufhalten einer Geldzahlung erfolgsversprechend ist. Da auch bei Überweisungen die Zahlungsvorgänge von den Banken nicht sofort ausgeführt werden, können Betroffene Zahlungen

mitunter noch blockieren lassen. Lastschriftaufträge lassen sich bis zu acht Wochen rückgängig machen. Wenn das Geld durch die Bank schon überwiesen wurde, besteht eine kleine Chance, das Geld zurückzuerhalten, nämlich dann, wenn die Polizei bereits ein Ermittlungsverfahren gegen den Shop-Betreiber eingeleitet hat. So werden in diesem Zusammenhang die bekannten Konten des Betrügers eingefroren und Gelder an die Geschädigten zurückgezahlt.



Kapitel 12

Online-Dienste für Gesundheit und Fitness

„Für das Leben im Alter sehe ich in den digitalen Techniken die Chance einer besseren Teilhabe. Solche Techniken erleichtern nicht nur den Alltag, sondern erhöhen die Lebensqualität gerade auch für den älteren und oftmals nicht mehr mobilen Menschen.“

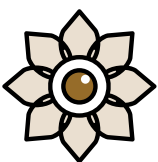


Jürgen H., 70 Jahre, Karlsruhe

Der Rachen ist rot, der Husten sitzt tief und der Brustkorb tut weh: Bei ersten Symptomen einer Krankheit fragen viele Leute heute nicht mehr nur ihren Arzt oder Apotheker, sondern vor allem das Internet um Rat. Das Internet bietet viele fundierte Informationsportale, auf denen man sich über Krankheitsbilder, Symptome und Therapiemöglichkeiten informieren kann. Zwar kann und soll dies nicht den ärztlichen Rat ersetzen, hilft aber oft, sich einen ersten Überblick zu verschaffen. Meist tauchen Beschwerden außerhalb der Öffnungszeiten und Sprechstunden bei Ihrem Hausarzt auf. Auf diversen Internetportalen finden Sie auch an einem Samstagabend noch Tipps zu Therapieerfahrungen oder zu bewährten Hausmitteln, die im Krankheitsfall Linderung verschaffen können.

So können Sie sich zum Beispiel bei Versandapotheken Ihre benötigten Medikamente unkompliziert online bestellen und bis an die Haustür liefern lassen. Auch in der Beziehung zwischen Arzt und Patient hat sich durch das Internet und die Digitalisierung einiges verändert. Viele Ärzte bieten heute zum Beispiel Sprechstunden über einen Videochat auf dem Smartphone an. Der Markt hierfür wächst stetig.

Dieses Kapitel zeigt Ihnen eine Auswahl an Informations- und Serviceangeboten, die das Internet Ihnen im Gesundheitsbereich bietet. Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, dass Sie



-
- **zuverlässige Portale zur Recherche für Gesundheitsfragen (besser) kennenlernen,**
 - **Serviceleistungen und Apps im Bereich Gesundheit für sich nutzbar machen können,**
 - **Einblicke in die digitalen Entwicklungen im Bereich moderner Medizintechnologien bekommen.**
-

Das Internet als Gesundheitsratgeber

Die Recherche im Internet nach Symptomen und Krankheitsbildern soll keine Selbstdiagnose zum Ziel haben und kann auf keinen Fall einen Arztbesuch ersetzen. Sie kann Sie allerdings dabei unterstützen, medizinische Fachbegriffe, Krankheitsbilder oder Therapieverfahren besser nachvollziehen zu können. So können Sie Gespräche mit Ihrem Arzt informierter führen oder das, was beim Arzt besprochen wurde, im Nachgang nochmals gezielt nachlesen. Die folgende Übersicht zeigt eine Auswahl:

www.patienten-information.de
www.gesundheitsinformation.de
www.aponet.de/senioren.html
www.apotheken-umschau.de
www.netdoctor.de

Achten Sie insbesondere bei Gesundheitsfragen auf die Qualität Ihrer Quellen! Seien Sie kritisch bei medizinischem Rat von Laien.

Diese Portale werden redaktionell von medizinischen Fachkräften betreut und bieten verlässliche Informationen, die Sie bei gesundheitlichen Abwägungs- und Entscheidungsprozessen unterstützen können. Auf Portalen wie www.onmeda.de oder www.apohilft.de können Sie in moderierten Foren sogar Fragen an Experten aus Medizin und Gesundheit stellen und bekommen diese kostenlos online beantwortet.

Ärzte und Krankenhäuser in Ihrer Region

Sie sind auf der Suche nach einem neuen Facharzt oder suchen für einen speziellen Eingriff noch die passende Klinik? Bei der Entscheidungsfindung können Ihnen Erfahrungsberichte anderer Patienten bei der Orientierung helfen. Portale wie www.jameda.de oder www.klinikbewertung.de sammeln und bündeln die Bewertungen von Patientinnen nach festgelegten Bewertungskriterien – und das deutschlandweit.





Medikamente online bestellen

Sie sind körperlich nicht fit und haben Schwierigkeiten, das Haus zu verlassen? Die nächste Apotheke ist nicht direkt ums Eck, sondern mit einer längeren Anfahrt verbunden? Zumindest diese Wegezeit können Sie sich sparen, denn Bestellungen aus der Online-Apotheke (auch Versandapotheke) werden Ihnen direkt bis an die Haustür geliefert. Oftmals sind die rezeptfreien Arzneimittel in der Versandapotheke erheblich günstiger als in der Apotheke vor Ort, es sei denn, es kommen noch Versandkosten hinzu.

In Deutschland können sowohl rezeptfreie als auch rezeptpflichtige Medikamente in Versandapotheken bestellt werden. In beiden Fällen sind die Bestellvorgänge transparent und leicht verständlich gestaltet, sodass Sie Schritt für Schritt bis zum Kaufabschluss begleitet werden. Sollten Sie ein rezeptpflichtiges Medikament online bestellen, werden Sie dazu aufgefordert, das Kassen- oder Privatrezept per Post einzusenden. Hierfür stellen Ihnen die meisten Versandapotheken Freiumschläge für den kostenlosen Versand zur Verfügung.

Versandapotheken unterliegen in Deutschland, genauso wie jede öffentliche Apotheke, strengen Gesetzen. Das hat für Sie den Vorteil, dass Sie sehr genau nachvollziehen können, welche Online-Apotheke eine behördliche Genehmigung zum Arzneivertrieb hat.

ÜBERSICHT: Vor- und Nachteile von Versandapotheken	
Das sind Ihre Vorteile	Darauf sollten Sie achten
• Wegezeiten werden gespart, z. B. bei eingeschränkter Mobilität.	• Bestellen Sie nur bei Apotheken und Händlern mit EU-Sicherheitslogo.
• Arzneimittel-Lieferung bis an die Haustür.	• Kalkulieren Sie die Lieferzeit für den Versand ein (ca. drei bis fünf Tage).
• Rezeptfreie Medikamente sind online meistens deutlich günstiger.	• Oftmals fallen Lieferkosten an.

So erkennen Sie eine seriöse Versandapotheke

Entscheiden Sie sich für den Kauf von Arzneimitteln über das Internet, sollten Sie wachsam sein, bei welchem Händler Sie bestellen. Insbesondere bei Medikamenten ist es natürlich wichtig, dass es sich nicht um gefälschte, falsch dosierte oder wirkungslose Ware (Placebos) handelt.

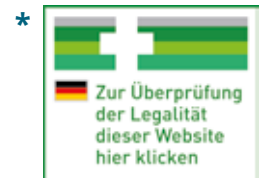
Prinzipiell gelten für Versandapotheken gesetzlich genau die gleichen Regeln wie für Apotheken vor Ort. Auf der Internetseite des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) finden Sie alle zum Internethandel zugelassenen Apotheken und Händler mit Sitz in Deutschland. Nur wer hier gelistet ist, darf im Internet Medikamente für Menschen anbieten. Zudem müssen Arzneimittelhändler, die im Versandhandels-Register erfasst sind, auf ihren Internetseiten das EU-Sicherheits-Logo abbilden. Der Klick auf das Logo führt zu den Angaben des Händlers im Register.

TIPP:

1. Sehen Sie auf der Internetseite der Versandapotheke nach, ob das **EU-Sicherheitslogo*** abgebildet ist.
2. Ermitteln Sie, ob sich beim Klick auf das EU-Sicherheitslogo der Eintrag der Versandapotheke im **Versandhandels-Register** öffnet. Überprüfen Sie, ob die Adresse der Webseite (URL) in der Browserzeile des Registereintrages mit einem Schloss-Symbol gekennzeichnet ist und nach dem `https://` mit **“versandhandel.dimdi.de/”** beginnt.

Alle in Deutschland zugelassenen Versandapotheken finden Sie hier im Versandhandels-Register: <https://versandhandel.dimdi.de/pdfs/vhr-apo.pdf>

Eine zugelassene Versandapotheke erkennen Sie ganz einfach in zwei Schritten.



Gesundheits- und Fitnessapps

Der Markt der mobilen Gesundheitsangebote (auf Englisch *Mobile health* genannt) wächst stetig. Gemeint sind hier Apps aus dem Bereich Medizin, Gesundheit und Fitness, die mit ihren Funktionen eine gesunde Lebensführung unterstützen sollen. Besonders bekannt sind Angebote zur Unterstützung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens, aber auch Dokumentationshilfen zur Protokollierung von Vitaldaten, wie z. B. Ihren



Blutzuckerwerten. Oft werden Apps auch in Verbindung mit sogenannten Wearables genutzt. Das sind kleine, vernetzte Computer, die am Körper getragen und Körperfunktionen messen können (z. B. Fitnessarmbänder oder Smartwatches). Die mit Hilfe von Wearables erhobenen Daten können dann wiederum zur Dokumentation, Analyse und Auswertung an Smartphones und Tablets weitergeleitet werden.

Die folgende Liste stellt nur einen kleinen Auszug dessen dar, welche Funktionalitäten aktuell auf dem Markt geboten werden.

Es gibt Apps,

- die Sie an die Medikamenteneinnahme erinnern,
- in denen Sie Ihre Blutzuckerwerte protokollieren und an Ihren Arzt weiterleiten können,
- in denen Sie Ernährungstagebücher führen können, die Ihre Bewegungen und körperliche Aktivität messen und protokollieren (Fitness- und Bewegungstracker),
- mit denen Sie in Gefahrensituationen schnell Notrufe absetzen können (Notruf-Apps),
- die Ihren Schlafrhythmus protokollieren und auswerten,
- die ihr Hörvermögen testen.

Zur Orientierung finden Sie auf www.healthon.de qualifizierte Testberichte zu deutschsprachigen Gesundheits-Apps.

Die Liste der Angebote lässt sich endlos weiterführen. Weltweit gibt es rund 300.000 Apps in den Kategorien Medizin, Gesundheit und Fitness. Wichtig ist allerdings zu wissen, dass bisher nur wenige Apps behördlich reguliert und medizinisch geprüft sind. Bei vielen Angeboten in den App-Stores handelt es sich eher um Fitness- und Lifestyle-Produkte als um regulierte Medizin-Apps. Der Trend zum intelligenten Datenmanagement, von Gesundheits- und Krankheitsinformationen zeigt sich auch bei Formaten wie der elektronischen Gesundheitsakte. Diese wird derzeit von verschiedenen Krankenkassen und -versicherungen initiiert und hat zum Ziel, alle übergreifenden medizinischen Daten von Versicherten digital zu sammeln und für jeden Patienten individuell abrufbar zu machen. Röntgenbilder, Blutwerte und Co. können so jederzeit und von überall her vom Patienten abgerufen und mit anderen Personen (Fachärzten, Therapeuten, Angehörigen) mit nur einem Klick geteilt werden. Dieses System soll es Patienten, Ärzten

und Krankenkassen auf eine bisher nie dagewesene Weise ermöglichen, sich miteinander zu vernetzen. Über die App *Vivy* beispielsweise können sich die Versicherten teilnehmender Krankenkassen bereits heute schon Ihre Arztbriefe, Laborwerte, Befunde, Medikationspläne, Notfalldaten und Impfungen digital abspeichern, sich per Gesundheitsassistenten an Arzttermine und Impfungen erinnern lassen sowie Ihre Daten von Fitnesstrackern einspielen.

Die meisten dieser Konzepte, Produkte und Dienstleistungen versuchen, das soziale Umfeld der Menschen mit neuen Technologien zu verbinden und so mehr Lebensqualität und Selbstbestimmung für die Patientinnen und Patienten zu schaffen. Auf der anderen Seite gehen mit der Angabe sensibler Gesundheitsdaten beim Gebrauch von Gesundheits-Apps auch datenschutzrechtliche und ethische Fragen einher. Behalten Sie im Hinterkopf, dass es noch keine übergreifenden Qualitätsstandards für den Einsatz solcher Angebote gibt – dies gilt insbesondere für die Apps, bei denen es sich eher um Lifestyle-Angebote als um eine medizinische Regelversorgung handelt. Ein gesetzlicher Rahmen für diesen Markt muss erst noch geschaffen werden.

Bisher sind nur die wenigsten Apps behördlich reguliert. Achten Sie daher besonders auf datenschutzrechtliche Aspekte.

TIPP:

- Recherchieren Sie, was mit den über die App erhobenen Daten passiert und wer Zugriff darauf hat.
- Verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, wer die Daten speichert und ob die Daten ggf. an Dritte weitergegeben werden.
- Setzen Sie Gesundheits- und Fitness-Apps reflektiert ein. Werden Sie sich darüber klar, welchen gesundheitlichen Nutzen Sie von dem Angebot erwarten, aber auch inwieweit das Angebot Ihr Selbstverständnis für Ihren Körper und Ihre körperliche Fitness gängelt oder Sie sogar manipuliert. In diesem Zusammenhang wird vielfach der Begriff *Nudging* verwendet. Das ist Englisch und bedeutet so viel wie „sanftes Anstupsen“ in Richtung erwünschter Verhaltensweisen.



Telemedizin



Telemedizin ist ein Teilbereich der Telematik im Gesundheitswesen und bezeichnet Diagnostik und Therapie unter Überbrückung einer räumlichen (oder auch zeitlichen) Distanz zwischen Arzt und Patient oder zwischen Ärztinnen und Ärzten. Telemedizin dient demnach der Verbesserung der Gesundheit der Bürger durch Bereitstellung lebenswichtiger Informationen unter Einsatz elektronischer Gesundheitsdienste. Der Begriff „ärztliche Fernbehandlung“ wird in der Regel synonym mit Telemedizin verwendet. Ein Sonderfall ist jedoch die „ausschließliche ärztliche Fernbehandlung“. Gemeint ist hiermit die medizinische Beratung eines Patienten über Kommunikationsmedien, ohne dass der Arzt die Patientin oder den Patienten zuvor kannte¹.

Sparen Sie sich einzelne Wege zum Arzt: Bilder und Videotelefonie ermöglichen einen unkomplizierten Informationsaustausch über das Smartphone.

Für Sie als Bürgerinnen und Bürger bedeutet dies unter anderem, dass Sie sich aus der Ferne über Apps, Web-Plattformen oder (Video-)Telefonate von Fachärztinnen und Fachärzten beraten lassen können. Diese Art der ärztlichen Versorgung kann insbesondere für die Bewohner ländlicher Regionen von Vorteil sein, in denen häufig zu wenige Ärzte angesiedelt sind. Zudem können telemedizinische Angebote Patientinnen und Patienten zugutekommen, die sich nicht mehr uneingeschränkt fortbewegen können und für die ein Arztbesuch oft mit großen Anstrengungen verbunden ist. In vielen Ländern dieser Welt ist es heute schon gängige Praxis, dass Ärzte und Patienten sich mittels onlinebasierter Dienste über Diagnosen, Krankheitsverläufe und Therapien austauschen. Auch in Deutschland werden derzeit einige Modellprojekte aus dem Bereich der Telemedizin erprobt. Welche Vorteile Ihnen telemedizinische Angebote bringen können und welche digitalen Serviceleistungen derzeit in Baden-Württemberg getestet werden, lesen Sie im Experteninterview mit Herrn Dr. Oliver Erens von der Landesärztekammer Baden-Württemberg.

¹ Der Informationstext zur Telemedizin stammt aus einem Interview mit Herrn Dr. Oliver Erens von der Landesärztekammer Baden-Württemberg (2018)



Experten-Interview:
Landesärztekammer Baden-Württemberg

Dr. Oliver Erens, Arzt und Publizist, leitet die Stabsstelle Politik und Kommunikation der Landesärztekammer Baden-Württemberg und ist Chefredakteur des Ärzteblattes.

Herr Dr. Erens, welche Vorteile bietet mir die Telemedizin als Patient/in?

Die Notfallambulanzen vieler Kliniken sind heutzutage überlaufen. Viele Diensthabende klagen darüber, dass größtenteils Patienten mit Bagatelerkrankungen diesen niedrighschwelligen Zugang zu ärztlicher Leistung nutzen. Die Versorgung von Schwerkranken leide darunter. Ausschließliche Fernbehandlung könnte hier bis zu einem gewissen Grad steuernd eingreifen, denn ein Anruf beim Telearzt brächte schnell Klarheit für den Patienten, und das ohne Wartezeit und Ansteckungsgefahr, von den ökonomischen Vorteilen für das Gesundheitswesen und die Gesellschaft

ganz zu schweigen. Häufig wird die Telemedizin mit dem Ziel der Qualitätsverbesserung zum Beispiel durch Einholung einer Zweitmeinung verwendet, außerdem auch zur Verbesserung der Lebensqualität von Patienten durch eingesparte Wege zum Arzt oder zur Vorbeugung von Notfällen durch apparative Beobachtung. Die Telemedizin kann damit eine Antwort auf die medizinischen Herausforderungen unserer Zeit geben, die durch Alterung der Gesellschaft und chronische Krankheiten geprägt ist.

Was darf ich als Patient/in heute und perspektivisch von der Telemedizin erwarten?

Die ausschließliche ärztliche Fernbehandlung ergänzt die bisherige Art und Weise, wie sich Patient und Arzt begegnen. Komplett ersetzt wird diese direkt Begegnung aber nicht. Wer sich für die Fernbehandlung entscheidet, hat in der Regel kaum Wartezeiten, steckt sich nicht bei anderen Patienten an und bekommt in der Regel in recht kurzer Zeit eine klare Auskunft zu seiner aktuellen gesundheitlichen Fragestellung. Lebensbedrohliche Notfälle sind für diese Form der Behandlung

natürlich nicht geeignet, sondern werden wie bisher von Notarzt und Rettungskette versorgt. Ganz wichtig ist, dass die digitalen Techniken die Ärztinnen und Ärzte unterstützen, aber nicht die persönliche Zuwendung ersetzen. Und: wer die ausschließliche Fernbehandlung in Anspruch nehmen möchte, darf das gerne freiwillig tun. Aber eine Verpflichtung dazu gibt es nicht.

Mit welchen Beschwerden kann ich mich an ein telemedizinisches Angebot wenden? Wo sind die Grenzen?

In erster Linie kommen Patienten mit aktuellen gesundheitlichen Problemen auf die ausschließliche Fernbehandlung zurück. Alles, was sich in einem kurzen Telefonat zwischen Patient und Arzt klären lässt, ist hierfür geeignet. Auch die Übertragung von Fotos (beispielsweise der Haut) ist in manchen Fällen denkbar und hilfreich, ganz abgesehen von der Videokonferenz. Grenzen für die ausschließliche Fernbehandlung sind immer dann gegeben, wenn ein direkter Eingriff durch den Arzt nötig ist, oder wenn er seine Diagnose nicht mit sehr großer Sicherheit stellen kann. Lebensbedrohliche Notfälle sollten sich immer direkt an die Notfallrufnummer 112 wenden.

Welche konkreten, digitalen Anwendungen sind bereits marktfähig und für Seniorinnen und Senioren in Baden-Württemberg nutzbar?

Angebote, die aktuell (Stand Oktober 2018) über Apps, Web-Plattformen oder (Video-) Telefonie genutzt werden können, stammen zum Beispiel von TeleClinic, DocDirekt, Minxli oder DrEd. Das sind Modellprojekte, die zunächst für zwei Jahre angesetzt sind und wissenschaftlich begleitet werden. Über die wissenschaftliche Begleitung möchten wir herausfinden, ob baden-württembergische Patienten und Ärzte dieser Behandlungsform aufgeschlossen gegenüberstehen und welche Vorteile sich in der praktischen Anwendung für alle Beteiligten ergeben.

Wie steht es um den Schutz meiner sensiblen Daten, wenn ich die Fernbehandlung via Smartphone, Tablet oder Laptop in Anspruch nehme?

Für die Landesärztekammer Baden-Württemberg sind gerade die Themen Datenschutz und Patientensicherheit bei der Genehmigung von Modellprojekten ganz zentral. So machen wir es beispielsweise zur Bedingung, dass Datenbank-Server in Deutschland stehen müssen und dass die Datenübermittlung nur nach dem jüngsten Stand der Technik und mittels gesicherter Verfahren geschieht. Entsprechende Datenschutzregelungen fordern wir ebenso für die (Video-) Telefonie sowie für die Speicherung und Verarbeitung von Patientendaten.



Kapitel 13

Bankgeschäfte bequem online erledigen

*„Online-Banking finde ich besonders
praktisch – da habe ich keine Wege, keine
Wartezeiten und ein sofortiges Ergebnis.“*



Clemens B., 67 Jahre, Karlsbad



Online-Banking ist eine große Hilfe bei der Bewältigung des Alltags, weil Sie damit alle üblichen Bankgeschäfte bequem von zu Hause aus erledigen können. Gerade wenn sich Ihre Bank nicht in der Nähe Ihrer Wohnung befindet, ist das eine große Erleichterung. Nicht nur der Weg zur Bank entfällt, sondern auch das mühsame Eintippen von Überweisungen in den Bankautomaten. Zuhause in Ihrem Wohnzimmer haben Sie viel mehr Ruhe, um die Überweisungs-Daten einzutippen und zu kontrollieren, bevor Sie den Auftrag abschicken, ohne Druck durch wartende Bankkunden hinter Ihnen. Ein besonderer Vorteil ist, dass Sie jederzeit Einblick in Ihren Kontostand haben. Auf diese Weise haben Sie eine genaue Übersicht über Zahlungseingänge und -ausgänge, auch wenn Sie mal im Urlaub und nicht in der Nähe Ihrer Bank sind. Weil Sie für diesen Einblick lediglich einen Computer oder Ihr Smartphone, eine Internetverbindung und Ihre Zugangsdaten benötigen, haben Sie quasi Ihre Bank immer dabei.

Mit Online-Banking haben Sie jederzeit eine genaue Übersicht über Ihre Zahlungseingänge und -ausgänge auf dem Konto.

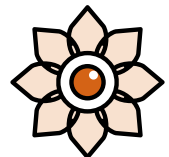
Überweisungen per Online-Banking werden häufig schneller ausgeführt als solche, die am Bankautomaten getätigt werden. Terminüberweisungen lassen es zu, dass Sie den Zeitpunkt der Bezahlung einer Rechnung exakt im Voraus planen und festlegen können. Und für Überweisungen, die regelmäßig wiederkehren, können Sie sich Vorlagen einrichten, so dass die langen IBANS bereits gespeichert sind und nicht jedes Mal neu eingetippt werden müssen. Viele Banken „belohnen“ ihre Kundinnen und Kunden mit niedrigeren Kontoführungsgebühren, wenn sie Online-Banking nutzen. Sehr praktisch ist außerdem, dass Sie jederzeit Einblick haben, wie hoch Ihre Kreditkarte belastet ist. Das kann vor allem im Urlaub sehr wichtig sein, um den Überblick über die Ausgaben zu behalten. Das Aufladen Ihrer Kreditkarte mit einem Guthaben geht ganz einfach mit einer Überweisung – per Online-Banking von jedem Ort aus. So kann es nie zu einem unerwarteten „Engpass“ Ihrer Zahlungsfähigkeit kommen.

Viele nutzen die Vorteile des Online-Banking noch nicht, weil sie Sicherheitsbedenken haben und befürchten, dass sie nicht damit zurechtkommen. Dazu ist zu sagen, dass die Banken ein großes Interesse daran haben, die Eingabeformulare beim Online-Banking so einfach und leicht verständlich zu machen wie irgend möglich, damit keine Fehler passieren. Außerdem ergreifen die Banken umfassende Maßnahmen, um die Sicherheit der Konten ihrer Kundinnen und Kunden zu gewährleisten. Viele Banken übernehmen sogar die Haftung, wenn bei einer Transaktion ein

Fehler passiert, teilweise selbst bei Fahrlässigkeit durch die Kundinnen und Kunden. Natürlich sind auch Sie gefordert, sorgfältig mit Ihren Bankdaten umzugehen.

Das folgende Kapitel soll Sie in die Thematik Online-Banking einführen und Ihnen verständlich machen, wie es funktioniert. Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen zu verstehen,

- **wie Sie sich bei Ihrer Bank für das Online-Banking anmelden können,**
 - **was Sie brauchen, um Online-Banking machen zu können,**
 - **welche Funktionen Sie dort ausführen können,**
 - **worauf Sie dabei achten müssen,**
 - **wo Sie Hilfe bekommen, wenn Sie eine Frage haben.**
-



Registrierung bei der Hausbank

Um Online-Banking nutzen zu können, benötigen Sie Zugangsdaten, die Sie bei Ihrer Bank beantragen müssen. So wird sichergestellt, dass nur Sie die Zugangsdaten erhalten. Ihre Hausbank stellt dazu ein Antragsformular zur Verfügung, entweder auf der Website oder zum Abholen in der Filiale. Dieser Antrag muss im Original unterschrieben und an die Bank zurückgegeben werden; ein Online-Formular ohne persönliche Unterschrift reicht nicht aus.



Bereits bei dieser Anmeldung zum Online-Banking müssen Sie sich für das Verfahren entscheiden, das sie danach für Ihre Transaktionen nutzen wollen. Dabei sind Sie auf die Verfahren angewiesen, die Ihnen Ihre Hausbank zur Verfügung stellt. Daher ist es sicherlich am besten, wenn Sie sich vor Ort von einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter Ihrer Bank informieren und beraten lassen.

Sobald die Bank den Antrag erhalten hat, wird der Zugang zum Online-Banking für Sie eingerichtet. Sie erhalten dann in mehreren Briefen per Post Ihre Zugangsdaten und eine Anleitung zugeschickt. Erst dann können Sie Online-Banking nutzen. Die Zugangsdaten bestehen in der Regel aus der Kontonummer und einer PIN, also einer persönlichen Identifikationsnummer.

Darüber hinaus reicht ein Computer / Notebook mit einer Internetverbindung und einem Browser vollständig aus. Je nach gewähltem Verfahren benötigen Sie einen TAN-Generator, also ein Zusatzgerät, das Sie von Ihrer Bank beziehen können.

Für die Nutzung auf dem Tablet oder Smartphone stellen Banken jeweils eigene Apps zur Verfügung, die die Handhabung auf den kleinen Bildschirmen übersichtlich gestalten und sehr erleichtern. Wenn Sie also Online-Banking auf Ihrem Mobilgerät nutzen wollen (Mobile-Banking), sollten Sie aus Sicherheitsgründen ausschließlich die von Ihrer Bank empfohlene App verwenden, dann ist das Verfahren genau so sicher wie das Online-Banking von Ihrem PC.

Es gibt auch spezielle Software für Online-Banking. Diese ist jedoch in aller Regel kostenpflichtig und für den Einstieg nicht erforderlich.

Legen Sie sich für den Einstieg am besten einfach die Anleitung Ihrer Bank an Ihren Arbeitsplatz und folgen Sie den Anweisungen.

Die Anmeldung / Abmeldung

Wenn Sie Online-Banking am Computer oder Notebook nutzen wollen, öffnen Sie zunächst den Browser und rufen die Website Ihrer Bank auf. In den meisten Fällen befindet sich die Schaltfläche für die Anmeldung oben

ÜBERSICHT: Vor- und Nachteile von Online-Banking	
Das sind Ihre Vorteile	Darauf sollten Sie achten
• Sie haben jederzeit Einblick in den Kontostand.	• Die Zugangsdaten sollten sicher aufbewahrt werden.
• Sie sind unabhängig von Öffnungszeiten der Bank.	• Die Bankmitarbeiter/-innen sind nicht unmittelbar ansprechbar.
• Sie können alles zu Hause erledigen und sparen Zeit und Weg.	• Sie sollten Ihr eigenes Gerät vor Sicherheitslücken (Viren, Trojaner, fehlende Updates) schützen.
• Die Kontoführungsgebühren sind niedriger.	• Es können Zusatzkosten durch TAN-Generator oder Lesegerät entstehen.
• Die Banken bieten hohen Sicherheitsstandard.	• Sie sollten auf Mails, die vermeintlich von der Bank kommen, nicht reagieren.

rechts und ist beschriftet mit „Anmelden“ oder „Login“ oder „Online-Banking“ o. Ä. Wie Ihre Bank das handhabt, steht in der Anleitung zum Online-Banking, die Sie von Ihrer Bank erhalten.

Nach dem Anklicken der Schaltfläche „Anmelden“ öffnet sich eine neue Seite, auf der Sie aufgefordert werden, Ihre Kontonummer und Ihre PIN einzugeben, die Sie von Ihrer Bank erhalten haben. Bei der ersten Anmeldung sollten Sie aus Sicherheitsgründen das Passwort ändern, das Sie von der Bank erhalten haben. Danach stehen Ihnen alle Funktionen des Online-Banking zur Verfügung.

Auf Mobilgeräten nutzen Sie eine App und benötigen keinen Browser. Auch sie wird beim Aufruf erst aktiviert, wenn Sie Ihre PIN eingegeben haben. Nach erledigter Arbeit sollten Sie sich auch wieder regulär vom Online-Banking abmelden/ausloggen. Die Schaltfläche dazu ist fast immer ebenfalls oben rechts und beschriftet mit „Abmelden“ oder „Logout“. Die Abmeldung ist vor allem an fremden Geräten wichtig, zum Beispiel im Urlaub im Internet-Café. Mit der Abmeldung wird die Verbindung zu Ihrem Konto unterbrochen und sichergestellt, dass nach Ihnen das Gerät nutzende Personen keinen Einblick in Ihre Daten erhalten. An fremden Geräten sollten Sie sich also in jedem Fall immer abmelden, wenn Sie die Arbeit beenden. Auch auf Ihrem Mobilgerät sollten Sie die Abmeldung in der App nicht vergessen. Die Bank meldet Sie aus Sicherheitsgründen in jedem Fall automatisch ab, wenn Sie mehr als zehn Minuten lang keine Eingaben mehr gemacht haben. Damit möchte die Bank einen Missbrauch verhindern, falls Sie einmal die Abmeldung vergessen haben sollten.

Funktionen



Die Reihenfolge und die Beschriftung der Funktionen variieren von Bank zu Bank, aber im Wesentlichen stehen Ihnen nun folgende Funktionen zur Verfügung:

- **Umsätze:** Hier sehen Sie den aktuellsten Stand Ihres Kontos mit allen Buchungsdetails und dem Kontostand.
- **Überweisung:** Hier können Sie einzelne Überweisungen tätigen.
- **Auftragsvorlagen:** Für wiederkehrende Überweisungen können Sie hier Vorlagen anfertigen, die Sie jeweils nur aktualisieren, wenn Sie eine neue Überweisung an den gleichen Empfänger versenden wollen.
- **Terminüberweisungen:** Sie können für jede Überweisung im Voraus ein exaktes Datum festlegen, wann sie getätigt werden soll.
- **Daueraufträge** können Sie ebenfalls einrichten.
- **Kreditkarte:** Sie sehen den aktuellen Stand der Belastung Ihrer Kreditkarte und können auch Beträge zurückrufen, falls erforderlich. Mit einer Überweisung können Sie Ihre Kreditkarte auch aufladen.
- **Depotstatus:** Falls Sie Wertpapiere in einem Depot haben, können Sie diese ebenfalls online verwalten.

Die Bank stellt Ihnen auch einen umfangreichen **Servicebereich** zur Verfügung, so dass Sie viele Informationen erhalten und Anfragen an die Bank mit einem Kontaktformular einreichen können.

Die angebotenen Formulare sind selbsterklärend und sehr gut verständlich. Vor dem Absenden jedes Buchungsauftrags erhalten Sie eine übersichtliche Zusammenstellung der Daten, damit Sie sie noch einmal kontrollieren können. Tippfehler und Zahlendreher können Sie an dieser Stelle noch korrigieren. Jeder Buchungsauftrag muss mit einer TAN (s. u.) bestätigt werden, bevor er endgültig abgeschickt werden kann.

Signaturverfahren

Die Banken legen sehr großen Wert auf die Sicherheit Ihrer Transaktionen. Jeder einzelne Buchungsauftrag muss von Ihnen autorisiert und bestätigt werden; alleine die Anmeldung in Ihrem Konto reicht nicht aus. Es gibt unterschiedliche Verfahren, die Ihnen die Banken anbieten, hier eine Auswahl:



- **iTAN-Verfahren:** Sie erhalten eine Liste mit Zahlen (TAN). Um z. B. eine Überweisung zu autorisieren, müssen Sie am Schluss eine per Zufallsgenerator ermittelte Zahl aus dieser Liste eingeben. So wird sichergestellt, dass nur diejenigen Überweisungen tätigen können, die im Besitz der richtigen Zahlenkombination sind. Selbstredend sollten Sie diese Liste immer gesichert aufbewahren. Dieses Verfahren wird voraussichtlich im September 2019 abgeschafft, da es als nicht sicher genug gilt.
- **mTAN-Verfahren:** Der erforderliche Zahlencode für die Bestätigung einer Transaktion wird – statt als Liste – per SMS auf Ihr Handy / Smartphone geschickt. Das Handy / Smartphone gilt als sehr persönliches Gerät, das nicht von mehreren Personen verwendet wird; so ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass das Gerät dem Kontoinhaber gehört. Dieses Verfahren bietet nach neueren Erkenntnissen nur eine mittlere Sicherheit, weil die vorgeschriebene Vertraulichkeit nicht gewährleistet wird.
- **TAN-Generatoren:** Ein TAN-Generator ist ein eigenes Gerät, das per Knopfdruck einen Zufallscode generiert. Das Gerät muss also griffbereit sein. Die Anschaffung des Gerätes ist teilweise kostenpflichtig. Als zur Zeit sicherste Verfahren gelten:
 - **BestSign** (auch **SealOne** genannt): Das Gerät muss mit einer Identifikationsnummer, die Sie von der Bank erhalten, mit Ihrem Konto verknüpft werden. Danach erhalten Sie von der Bank einen Brief mit einem Code, mit dem das Gerät aktiviert wird.
 - **ChipTan** (oder **Smart-Tan**): Dazu muss Ihre Girocard für das Verfahren bei der Bank registriert werden und Sie benötigen einen Tan-Generator mit Anzeige und Tastatur.
 - **PhotoTan:** Dazu ist ein spezielles Lesegerät erforderlich, das Sie von Ihrer Bank erhalten und das danach nur Sie nutzen können.
- **Signaturverfahren:** Dafür ist eine Finanz-Software und ein spezielles Lesegerät erforderlich und dafür fallen Kosten an. Richtig eingesetzt, bietet dieses Verfahren die höchste Sicherheitsstufe.

In dem Bemühen, die Sicherheit zu verbessern, werden ständig neue Verfahrensweisen entwickelt. Sie sollten sich bereits bei der Anmeldung für das Online-Banking von Ihrer Bank beraten und informieren lassen, welches Verfahren Ihre Hausbank empfiehlt und wie es funktioniert. Ganz egal, für welches Verfahren Sie sich entscheiden: Sie erhalten von der Bank eine genaue Anleitung, wie Ihr gewähltes Verfahren im Detail funktioniert. Darüber hinaus sind die Websites und Apps der Banken schon seit längerer Zeit grundsätzlich Ende-zu-Ende-verschlüsselt, auch die Datenübertragung. Das bedeutet, dass hier schon rein technisch sehr viel dafür getan wird, dass Ihre Daten auf dem Weg von Ihrem Gerät zur Bank und zurück sicher sind und nicht von Unbefugten ausgelesen und missbraucht werden können. Sie erkennen die Verschlüsselung am grünen Vorhängeschloss in der Adresszeile Ihres Browsers und daran, dass die Webadresse mit **https://www.** beginnt.

Achten Sie darauf, dass Ihre Passwörter für das Online-Banking nicht in falsche Hände geraten.

Das größte Risiko beim Online-Banking ist, dass Ihr Passwort (PIN) und die TANs in falsche Hände geraten. Wer also Vorkehrungen dafür trifft, dass sie unter Verschluss gehalten werden, trägt ganz entscheidend zur eigenen Sicherheit bei.

Keine Bank wird Sie jemals per Mail nach einer Bestätigung von Zugangsdaten fragen. Sollten Sie eine Mail erhalten, in der Sie um die Bestätigung z. B. Ihrer PIN gebeten werden, handelt es sich in der Regel um eine betrügerische Phishing-Mail, die Ihre Daten erschleichen will. Diese sollten Sie umgehend einfach löschen. Falls Sie im Zweifel sind und sichergehen wollen, ob es sich um eine „vernünftige“ Anfrage handelt, fragen Sie bitte zuerst bei Ihrer Bank nach, bevor Sie auf eine solche Mail reagieren und irgendwelche Daten preisgeben.

” *Meine Bankfiliale habe ich seit Jahren nicht mehr gesehen: Alle Bankgeschäfte mache ich online, Bargeld hole ich am Automaten oder im Handel.* “



Nützliche Links zum Online-Banking

https://www.bsi-fuer-buerger.de/BSIFB/DE/DigitaleGesellschaft/OnlineBanking/SoFunktioniertDasOnlineBanking/so_funktioniert_online_banking_node.html

BSI für Bürger ist ein Angebot des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik. Unter dem angegebenen Link finden Sie aktuelle und umfassende Informationen zum Online-Banking.

Girokonten und Onlinebanking: Wo das Girokonto günstig ist – und sicher

<https://www.test.de/Girokonto-im-Test-5069390-5137687/>

Unter diesem Link der Stiftung Warentest finden Sie Ergebnisse einer Untersuchung von 22 Banken und ihren Online-Banking-Verfahren.

<https://www.bitkom.org/noindex/Publikationen/2015/Leitfaden/Online-Banking/150105-OnlineBanking-Leitfaden.pdf>

Hier finden Sie einen hilfreichen Leitfaden zum Online-Banking von Bitkom, dem Digitalverband Deutschlands.

<http://www.wikibanking.net/onlinebanking/>

Wiki Banking.net ist ein Infoportal rund ums Online-Banking. Hier finden Sie ausführliche Informationen zu verschiedenen Aspekten des Online-Banking, auch zu spezielleren Fragen.



IHRE NOTIZEN:



Kapitel 14

Die digitale Zukunft

„Gerade im Alter profitiert man viel von modernen Technologien wie z. B. Smart Home. Man wird vergesslich und hat weniger physische Kräfte. Da können solche Lösungen vieles erleichtern.“

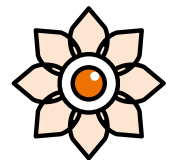


Doris H., Stuttgart

Unabhängig davon, ob Sie schon viele digitale Angebote nutzen oder gerade das erste Mal ein Tablet in der Hand haben – die rasante Entwicklung und die Allgegenwart von neuen Technologien ist für jeden offensichtlich. Die Digitalisierung und die Vernetzung verschiedener Geräte und Dienste gehören zu den zwei großen Trends, die einen bemerkenswerten Wandel in allen Bereichen des Lebens bewirken. Was bringt nun die Zukunft in der digitalen Welt? Trendforscher beschäftigen sich intensiv mit diesen Fragen und versuchen, die Entwicklung und den potentiellen Erfolg von technischen Innovationen und neuen Angeboten zu prognostizieren. Viele der folgenden Themen stecken noch in den Kinderschuhen, werden aber ihr Potenzial mit hoher Wahrscheinlichkeit in den nächsten fünf bis zehn Jahren entfalten.

Ziel dieses Kapitels ist es, dass Sie

- **aktuelle Schlagworte kennen, um Zusammenhänge in der Berichterstattung besser zu verstehen,**
 - **neue Technologien identifizieren, die für Sie persönlich möglicherweise bereits heute relevant sein können und**
 - **einen Anstoß dazu erhalten, sich intensiver mit digitalen Trends auseinanderzusetzen.**
-



Künstliche Intelligenz

Sobald das Stichwort Künstliche Intelligenz (KI) fällt, denkt ein Großteil an Science-Fiction Romane oder Filme, in denen Maschinen die Weltherrschaft übernehmen. Dieses Szenario basiert fast immer auf der Überlegenheit von Computern im Vergleich zu Menschen. Vor allem die sekundenschnelle Verarbeitung von riesigen Datenmengen zeigt auch in der Realität die Dominanz des Computers in bestimmten Bereichen. Maschinen sind in der Regel schneller, stärker und belastbarer als Menschen, aber sind sie deshalb auch klüger? In einigen Disziplinen trifft das bereits zu, wie zum Beispiel beim Schach. AlphaZero ist ein Computerprogramm mit einer künstlichen Intelligenz, das sich innerhalb von vier Stunden eigenständig das Spiel beigebracht hat und so zu einem unschlagbaren Schachspieler geworden ist. Der große Unterschied zu bisherigen Schachcomputern liegt darin, dass in diesem Fall das Programm nicht mit Partien oder Zügen – und

Künstliche Intelligenz ist bereits heute im Einsatz. Zum Beispiel bei der Bilderkennung. Die Google Foto-App kann sich Personen merken und durchsucht Ihre hochgeladenen Fotos, um die entsprechende Person zuzuordnen.

somit menschlichem Wissen – gefüttert wurde. Die Künstliche Intelligenz hat lediglich die Grundregeln erhalten und sich ohne weitere Vorkenntnisse das unschlagbare Gewinnen selbst beigebracht. Neben den Daten, die einem Programm aktiv zur Verfügung gestellt werden können (z. B. Schachregeln) gibt es auch externe Quellen, die eine KI immer intelligenter machen. Zum einen bietet das Internet eine enorme Menge an Daten, wodurch intelligente Programme selbst lernen können und bei Bedarf nach fehlenden Informationen suchen, ohne auf die Hilfe des menschlichen Entwicklers angewiesen zu sein. Zum anderen dienen Sensoren und Kameras zur Identifizierung von Stimmen, Mustern und Bildern. Daten werden in diesen Fällen selbstständig erfasst, weiterverarbeitet und bewertet, um daraus eine Entscheidung ableiten zu können. Vorausschauende und prognostizierende Programme sind zum Beispiel für sichere autonome Fahrzeuge wichtig, aber auch Krankheiten oder Rückfälle könnten durch diese Technologie vorhergesagt werden. Die Interpretation von menschlichen Gefühlen ist ein nächster Schritt, der die Interaktionsmöglichkeiten zwischen Mensch und Maschine auf ein höheres Level bringen wird.

Smart Home – Das schlaue Zuhause



Neue Technologien und Anwendungen für das Zuhause werden unter dem Begriff *Smart Home* vereint. Dazu gehören Möglichkeiten wie die Steuerung der Heizung oder des Lichts via App auf dem Smartphone bzw. Tablet. Auch Fenster oder Rollläden können geöffnet und geschlossen werden, ohne dass Sie sich im selben Raum oder sogar im selben Land befinden. Diese Möglichkeiten dienen nicht nur einem gewissen Komfort, sondern sind auch besonders beliebt zur Überprüfung, ob in den eigenen vier Wänden alles in Ordnung ist und man daran gedacht hat, das Licht auszumachen oder die Fenster zu schließen. Beleuchtungssysteme, Videoüberwachung und Sprachassistenten (Alexa, Siri & Co) sind aktuell am weitesten verbreitet und gehören schon längst zur Realität.

Bei der jungen Generation liegt Smart Home voll im Trend, allerdings profitieren auch ältere Menschen von den neuen Funktionsmöglichkeiten, zum Beispiel in puncto Sicherheit. Sensoren in den Wänden oder im Boden können einen Sturz erkennen und gegebenenfalls Angehörige informieren oder direkt die Notrufstelle alarmieren.

Eine besondere Herausforderung ist die Kompatibilität zwischen einzelnen Geräten in Ihrem Zuhause, die früher völlig voneinander isoliert waren. In diesem Zusammenhang ist auch oft die Rede vom *Internet der Dinge* (*IoT – Internet of things*). Hierbei handelt es sich um einen weiteren Sammelbegriff, welcher für die Möglichkeit einer globalen Vernetzung von physischen und virtuellen Gegenständen steht.

Möglichkeiten für Ihr Smart Home:

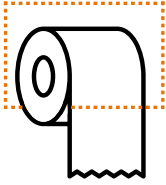
- Steuerung von Licht, Fenstern, Rollläden oder Garagentor
- Steuerung von Heizung und Klimaanlage
- Sprachsteuerung für alle verbundenen Systeme (anstatt einer Vielzahl an Apps)
- Festgelegte Situationen (Zum Beispiel Kombination aus Licht & Musik, wenn Sie abends nach Hause kommen)
- Sicherheitssysteme wie Kameras oder Rauchmelder
- Intelligente Türöffnung via Fingerabdruck, Gesichtserkennung oder Smart-Key
- Roboter zum Staubsaugen, Rasenmähen oder Fensterputzen
- Kühlschränke mit automatischen Einkaufslisten oder Bestellfunktion
- Matratzenunterlagen zur Überprüfung des Schlafverhaltens
- Bewegungsmelder zur Erkennung von Unregelmäßigkeiten

Sprachassistenten

Sie sind elementarer Bestandteil von Smart Home-Lösungen und auch eine Form künstlicher Intelligenz: Alexa von Amazon, Google Home und Siri von Apple sind digitale Assistenten, denen man Anweisungen per Sprachbefehl geben kann. Der große Vorteil liegt in der Einfachheit der Bedienung, denn egal ob man im Internet einen Begriff recherchieren, das Licht anschalten oder den Fernsehsender wechseln möchte – die Anweisungen werden einfach laut ausgesprochen. Durch die vielfältige Anbindung unterschiedlicher Systeme, müssen Sie zur Steuerung Ihr Smartphone, die Fernbedienung oder das Tablet gar nicht mehr in die Hand nehmen, um z. B. das Licht auszuschalten.



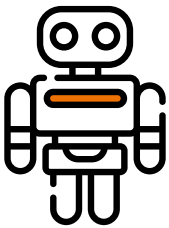
Die Toilette der Zukunft



Eine Weiterentwicklung des WC klingt im ersten Moment etwas ungewöhnlich und möglicherweise auch ein bisschen albern. Andere Länder haben hierzu jedoch eine ganz andere Haltung und so existieren in Japan bspw. die modernsten Toiletten-Systeme der Welt. Eine Warmwasserreinigung, Sitzheizung oder Massagefunktion gehören hier zum Funktionsumfang. Auch deutsche Unternehmen möchten die Toilette weiterentwickeln. Die Idee: Sensoren sollen Körperausscheidungen analysieren, um Aussagen über den Gesundheitszustand machen zu können. Die gewonnenen Informationen können an das Smartphone oder Tablet übermittelt und so zum Beispiel direkt an den Hausarzt weitergeleitet werden. Mit dieser Innovation könnten Krankheiten früher erkannt werden und Routineuntersuchungen beim Arzt reduziert werden*.

*siehe auch **Kapitel 12:**
Online-Dienste für Gesundheit und Fitness auf S. 99

Technische Assistenzsysteme



Sogenannte Service-Roboter wie Rasenmäher oder Staubsauger haben es schon in einige deutsche Haushalte geschafft. Aber auch in anderen Bereichen sind immer mehr Roboter im Einsatz. Sie können Waren in Versandzentren transportieren und Autos möglichst platzsparend einparken. In der Industrie werden sie zur Montage eingesetzt, im asiatischen Raum sogar als Lehrer, und als Medizinroboter unterstützen sie in der Chirurgie, Diagnostik und Pflege. Die enorme Arbeitsbelastung des Personals in Krankenhäusern oder Pflegeheimen kann durch intelligente Roboter verringert werden, wenn diese z.B. beim Tischabräumen oder bei der Essens- und Medikamentenausgabe unterstützen. Seit September 2017 werden in einem Pflegeheim in Siegen bereits zwei Roboter eingesetzt, die mit den Bewohnern Memory spielen, Gymnastik machen, Schlagerlieder singen oder einfach nur zuhören. Als Alltagshelfer könnten uns Roboter zukünftig auch zu Hause unterstützen. Im Fokus der Entwicklung steht eine menschenähnliche Optik und eine filigrane Bewegungsfähigkeit, die auch komplexe Greifvorgänge wie zum Beispiel das Anfassen einer Tomate ermöglicht.

Dieser kleine Auszug an Zukunftsthemen und Beispielen zeigt vor allem, welche technischen Möglichkeiten es bereits gibt und wohin sich die Technologien mit großer Wahrscheinlichkeit entwickeln werden. Der Erfolg

dieser Trends hängt jedoch an weiteren Faktoren. Der Umgang mit unseren Daten, die gesellschaftliche Akzeptanz von Robotern oder die Etablierung von technischen Standards und gesetzlichen Regelungen sind Bereiche, die wir vor allem auch dahingehend diskutieren sollten, welche Werte wir im Rahmen der Entwicklung gewahrt bzw. gesetzt sehen wollen.

Nützliche Links zu digitalen Zukunftsthemen

<https://www.digital-kompass.de/kompass/kdocs/sendtext.php?urlkey=249>

Der Digital-Kompass bietet weiterführende Informationen zu neuen Anwendungen und Möglichkeiten. Darunter auch eine ausführliche Erklärung zum Internet der Dinge. Die Handreichung können Sie als PDF herunterladen.



<https://www.youtube.com/watch?v=3RsmRMqX2IY>

Explain-it bietet auf YouTube ein sehr gutes Erklärvideo zum Thema Künstliche Intelligenz. Hierbei geht es um die Unterscheidung zwischen „schwacher“ und „starker“ KI sowie den Begriff „Deep Learning“.

<https://www.spektrum.de/news/wie-algorithmen-und-big-data-unsere-zukunft-bestimmen/1375933>

Einige Wissenschaftler haben bereits im Jahr 2015 ein „Digitales Manifest“ verfasst, in dem sie zehn Forderungen für eine transparente und wertorientierte Technologieentwicklung aufstellen.

IHRE NOTIZEN:



Kapitel 15

Schulungsangebote und Materialien

„ Es gibt fast täglich Herausforderungen bei der Nutzung des Internets. Ich bewältige die Schwierigkeiten mit Hilfe unserer Senioren-Surf-Gruppe. “



Violetta L., 71 Jahre, Stuttgart

Inzwischen gibt es deutschlandweit zahlreiche Programme und Initiativen, die Seniorinnen und Senioren bei einer sicheren Mediennutzung unterstützen. Wir stellen Ihnen im Folgenden eine Auswahl von Schulungsangeboten und Netzwerken in Baden-Württemberg vor, bei denen Sie in Kursen oder Einzelgesprächen Hilfe bei der Mediennutzung erhalten (face-to-face). Zudem zeigen wir Ihnen einige Portale und Datenbanken, die vertiefende Informationsmaterialien zur Nutzung von Smartphone, Tablet und Co. bündeln.

Unterstützungsangebote in Baden-Württemberg

- **Das Senioren-Medienmentoren-Programm**

Das Senioren-Medienmentoren-Programm des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg (LMZ) richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bereits Erfahrungen mit der Bedienung und Nutzung digitaler Medien gesammelt haben. Diese erhalten die Möglichkeit, sich im Rahmen einer zehnstündigen kostenfreien Schulung als Senior-Medienmentor/-in weiterzubilden, mit dem Ziel, ihr Wissen an andere in ihrem direkten Umfeld weiterzugeben.



Für das Programm kooperiert das LMZ mit dem Landesseniorenrat, den Kreis- und Stadtseniorenräten sowie anderen Institutionen. So können Senioren-Medienmentorinnen und -mentoren in verschiedenen Regionen Baden-Württembergs aktiv sein. Ratsuchende können sowohl an Gruppenkursen teilnehmen aber auch Einzeltermine bei den beratenden Seniorinnen und Senioren in ihrer Region anfragen. Auf der Webseite des LMZ finden Sie eine digitale Landkarte, auf der Sie nach aktiven Senioren-Medienmentor/inn/en in Ihrer Region suchen können. Wenn Sie selbst an einer Medienmentoren-Schulung teilnehmen wollen, können Sie sich entweder auf dieser Seite online anmelden oder sich an die Medienpädagogischen Beratungsstelle des LMZ wenden.

Tel. 0711 2850-777, beratungsstelle@lmz-bw.de
[https://www.lmz-bw.de/landesmedienzentrum/mentorenprogramme/
senioren-medienmentoren-programm/unsere-senioren-medienmentoren/](https://www.lmz-bw.de/landesmedienzentrum/mentorenprogramme/senioren-medienmentoren-programm/unsere-senioren-medienmentoren/)

- **Das Netzwerk für Senior-Internet-Initiativen BW (sii)**

Ziel des Netzwerks für Senior-Internet-Initiativen Baden-Württemberg e.V. (sii) ist es, Senior-Internet-Initiativen landesweit miteinander zu vernetzen und die Aus- und Weiterbildung von Trainerinnen und Trainern sowie Mentorinnen und Mentoren zu fördern. Auf der Webseite des sii finden Sie eine digitale Landkarte mit Computertreffs, Arbeitsgruppen und Ansprechpartnern zu Medienfragen in Ihrer Region:

<http://www.netzwerk-sii-bw.de/netzwerk.html>

- **BAGSO – Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen**

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) veranstaltet einmal im Jahr die BAGSO-InternetWoche. Das ist eine Themenwoche, in der auf bundesweiter und regionaler Ebene vielfältige Veranstaltungen zum Thema Internet stattfinden, mit dem Ziel, Seniorinnen und Senioren auf das Thema Internet aufmerksam zu machen: <http://www.bagso.de/aktuelle-projekte/internetwoche.html>. Zudem bietet die BAGSO auf ihrer Webseite zu verschiedenen Themenbereichen rund um das Thema Internet und neue Medien hilfreiche Informationen:

<http://www.bagso.de/internet.html>

- **KommmiT – Kommunikation mit intelligenter Technik**

Hauptzielgruppe des seit 2015 laufenden Projektes KommmiT sind Seniorinnen und Senioren in der Region Stuttgart, die bisher wenig Zugang zu Medien und zu Technik haben. Im Projekt KommmiT können Sie sich kostenlos von bürgerschaftlich engagierten Senioren beim Umgang mit dem Tablet unterstützen lassen oder sich selbst zum „Alltags- und Technik-assistent“ fortbilden. Informationen und Zugang zum Projekt erhalten Sie über das lokale Servicebüro (ServiceBüro, Treffpunkt Rotebühlplatz, Rotebühlplatz 28, 70173, Telefonnummer: 0711/25261320) und über die Homepage: <http://www.kommmiT.info/startseite/was-ist-kommmiT/>

- **Seniorenbotschafterinnen für neue Medien**

Der LandFrauenverband Württemberg-Baden e. V. richtet sich mit seinem Programm „Seniorenbotschafterinnen für neue Medien“ speziell an ältere Frauen im ländlichen Raum. Ratsuchende Damen in Baden-Württemberg können sich von ausgebildeten Seniorenbotschafterinnen speziell zu

Tablet-Fragen beraten lassen. Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Webseite des LandFrauenverbands:

<https://landfrauen-bw.de/projekte/senioren-technik-botschafterin/>

- **Stiftung Digitale Chancen**

Über die Datenbank der Stiftung Digitale Chancen können „Interneterfahrungsorte“ in Ihrer Region gefunden werden. Neben Ihrer Postleitzahl können Sie über die erweiterte Suche „Senioren/Seniorinnen“ als Zielgruppe angeben, wenn Sie Unterstützungsangebote speziell für ältere Menschen suchen.

<https://www.digitale-chancen.de/einsteiger/suche.cfm>

- **Silversurfer – Sicher online im Alter**

Das kostenpflichtige Kursprogramm „Silversurfer – Sicher online im Alter“ unterstützt ältere Menschen bei einem sicheren und selbstbestimmten Umgang mit dem Internet. Das Konzept wurde von der Verbraucherzentrale, der Landesanstalt für Kommunikation und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg entwickelt. Aktuelle Kurse in Baden-Württemberg finden Sie auf der Webseite der Silversurfer:

<http://www.silversurfer-bw.de/startseite/>

- **Der Landesseniorenrat Baden-Württemberg e. V.**

Gemeinsam mit hiesigen Kooperationspartnern unterstützt der Landesseniorenrat Baden-Württemberg verschiedene Veranstaltungen und Projekte in der Region. Informationen zu aktuellen Veranstaltungen oder Handreichungen finden Sie unter

<https://lssr-bw.de/hilfen-informationen/internet-fuer-senioren/>

- **Das Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Ulm (ZAWiW)**

Das ZAWiW entwickelt innovative Bildungskonzepte für Ältere, insbesondere im Bereich Neue Medien und Digitalisierung. In diesem Zusammenhang hat es mehrere Modellprojekte in Baden-Württemberg mit auf den Weg gebracht, z. B. die „Senioren-Internet-Helfer/in“, die Vernetzung der „Senioren-Internet-Initiativen“ (sii) sowie „MobilA – Mobiles Lernen im Alter“. Informationen zu aktuellen Projekten finden Sie unter:

<https://www.uni-ulm.de/einrichtungen/zawiw/angebote/neue-medieninternet/>

Materialsammlungen und Arbeitsunterlagen

- **Digital-Kompass**

Der Digital-Kompass ist ein gemeinsames Projekt der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und Deutschland sicher im Netz e.V. Zielgruppe des Angebotes sind Trainer/innen und Mentor/innen sowie medieninteressierte Senior/innen. Auf der Webseite <https://www.digital-kompass.de/> finden Sie eine Materialsammlung mit Lehrmaterialien, Broschüren, Filmen, Arbeitsblättern und praktische Tipps zu Kursen rund um die Themen Internet und neue Medien für Ältere. Zudem können Sie sich auf der Webseite für „Digitale Stammtische“ anmelden, bei denen Sie per Video-Konferenz mit Fachexpert/innen zu aktuellen digitalen Themen diskutieren können. Derzeit werden außerdem bundesweit in bestehenden Organisationen 75 Standorte des Digital-Kompass aufgebaut, bei denen sich Internet-lots/innen und Senior/innen bei allen Fragen rund um die Themen Internet, IT-Sicherheit und digitalen Dienste kostenlos beraten lassen können.

- **Saferinternet**

Auf der Webseite von Saferinternet finden Sie hilfreiche Handreichungen und Informationsblätter zur sicheren und kompetenten Nutzung von Handy, Computer und Co. Die Seite richtet sich sowohl an interessierte Seniorinnen und Senioren als auch an Personen, die mit dieser Zielgruppe in der Praxis arbeiten:

<https://www.saferinternet.at/zielgruppen/seniorinnen/>

- **wissensdurstig.de**

Wissensdurstig.de ist ein Internetportal der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO), das Seniorinnen und Senioren mit Anbietern von Kursen und Veranstaltungen zusammenbringt. Das Portal richtet sich an ältere Bildungsinteressierte und Bildungsanbieter. Sie finden hier über eine Datenbank Tipps und Materialien zur Digitalisierung und Bildung im Alter sowie Veranstaltungen in Ihrer Nähe:

<https://www.wissensdurstig.de/>

- **SilverTipps**

SilverTipps – sicher online! ist ein Portal für die Generation Silver Surfer. Ältere Internetnutzer/-innen erhalten hier Informationen, Tipps und Anregungen zum täglichen Umgang mit Internet, Smartphone und Co. Sie finden unter <https://www.silver-tipps.de/> sowohl Online-Artikel, Podcasts als auch Videos mit Schwerpunkt auf verbraucher- und datenschutzrechtlichen Themen.

- **Levato**

Auf Levato finden Sie leicht verständliche Erklärfilme speziell für Seniorinnen und Senioren zur Bedienung von Computern und Smartphones sowie verschiedene Handbücher. Einzelne Videos sind kostenfrei nutzbar (z. B. auch über den YouTube-Kanal von Levato), für die Vollversion und die komplette Nutzung aller Angebote muss eine jährliche Mitgliedschaft (ohne Abo) abgeschlossen werden:

<https://levato.de/>

IHRE NOTIZEN:



Glossar

„Da ich nicht zu der Generation der „Digital Natives“ gehöre, verstehe ich einige auftauchende Begriffe rund um das Internet oft nicht.“



Violetta L., 71 Jahre, Stuttgart

A

Algorithmus/Algorithmen Ein Algorithmus ist eine Abfolge von fest definierten Anweisungen, mit der ein Problem gelöst werden soll. Suchmaschinen bestimmen mit Hilfe von Algorithmen beispielsweise die Relevanz von Suchtreffern einer Nutzereingabe.

Android Android ist das Betriebssystem von Google.

App Store Ein App Store ist eine internetbasierte, digitale Vertriebsplattform für Apps. In diesem „virtuellen Laden“ kann Anwendungssoftware für Smartphones, Tablets & Co. heruntergeladen werden. Der App-Store (iOS) ist die digitale Vertriebsplattform von Apple für Apps.

Apps App steht für „Application Software“. Es handelt sich um Anwendungsprogramme mit verschiedenen Funktionen, die auf Smartphones, Tablets oder PCs heruntergeladen werden können.

Augmented Reality neu einfügen:

Augmented Reality (AR) bedeutet übersetzt „erweiterte Realität“ und beschreibt die Verknüpfung der analogen und digitalen Welt. Zum Beispiel kann über die Smartphone-Kamera die reale Umgebung auf dem Display angezeigt und mit zusätzlichen Informationen ergänzt werden.

B

Benutzerkonto / Account Ein Benutzerkonto, oder auch Account, ist ein persönlicher Bereich bei einem Internetdienst, der nur mit persönlichen Zugangsdaten erreichbar ist und in dem individuelle Daten gespeichert sind. Hierzu zählen z. B. Mails bei einem Mailanbieter, eigene Dokumente/Fotos in einer Cloud, Nachrichten in einem sozialen Netzwerk oder Bankdaten beim Online-Banking.

Benutzerprofil Benutzerprofile sind Profile von

registrierten Nutzerinnen und Nutzern in Sozialen Netzwerken. Ein Benutzerprofil gleicht einer Art Steckbrief mit Angaben zu Ihrer Person. Über das Benutzerprofil können Sie von anderen Nutzern gefunden werden und sich miteinander vernetzen.

Betriebssystem Ohne ein Betriebssystem kann kein PC/Laptop, Smartphone oder Tablet arbeiten. Es ist so etwas wie der Manager Ihres Gerätes und sorgt dafür, dass Anwendungen auf Ihrem Gerät ausgeführt werden können. Die wichtigsten drei Betriebssysteme für Smartphones sind Android, iOS und Windows.

Bewegungstracker Das Wort Tracker (Verb „to track“) kommt aus dem Englischen. Es bedeutet übersetzt „jemanden verfolgen“. Als Bewegungstracker werden Apps oder am Körper getragene elektronische Geräte (Wearables) bezeichnet, die Körperfunktionen oder Bewegungen erfassen können.

Bluetooth Lässt sich mit einem Funk-Signal vergleichen, das in verschiedenen digitalen Geräten verbaut ist und über kurze Distanzen eine Datenübertragung von beispielsweise Daten, Bildern oder Musik ermöglicht.

Breitbandinternet Internetzugang mit hoher Übertragungsgeschwindigkeit

Browser Webbrowser oder Browser (Verb: „to browse“, englisch für stöbern, schmökern, umsehen) sind Programme zur Darstellung von Webseiten auf einem Computer oder anderen mobilen Endgeräten. Über einen Browser können Webseiten eingegeben und aufgerufen werden.

Byte Byte ist eine Maßeinheit für Datenmengen. Ein Byte (B) besteht insgesamt aus 8 Bit (bit oder b). Ein Bit ist die kleinstmögliche Speichereinheit in der digitalen Welt und kann nur zwei Zustände annehmen: Null und Eins.

C

Cache Im Cache werden Daten wie zum Beispiel Bilder, von einer Webseite zwischengespeichert, um das erneute Aufrufen der Seite zu beschleunigen.

Chat/Chatten Der Chat (Verb: chatten) ist eine textbasierte Kommunikation zwischen zwei oder mehreren Nutzern in Echtzeit. Chatten kommt aus dem Englischen und bedeutet „plaudern“. Gechattet wird meist in Instant-Messengern und in Sozialen Netzwerken. Neben Texten gehört auch die Übertragung von kurzen Audio- oder Videobotschaften zum Chatten.

Chat-Gruppen In einer Chat-Gruppe ist es möglich, sich gleichzeitig mit mehreren Personen zu unterhalten. So sind zum Beispiel mehrere Personen in einer „Familiengruppe“ miteinander vernetzt.

Cloud Eine Cloud ist ein virtueller Datenspeicher, d. h. Daten werden online bei einem Cloud-Anbieter gespeichert, nicht lokal auf der Festplatte Ihres Gerätes. Um Daten in einer Cloud speichern zu können, muss ein Konto/Account angelegt werden. Der Vorteil ist, dass Sie mit den zugehörigen Zugangsdaten von jedem Gerät aus über das Internet auf Ihre Dokumente zugreifen können.

Community/Communities Eine Online-Community (englisch für Internet-Gemeinschaft) ist eine organisierte Gruppe von Menschen mit ähnlichen Interessen, die im Internet miteinander kommunizieren.

Cookie Cookies sind kleine Textdateien, die eine Webseite in Ihrem Browser ablegt. Diese Dateien sind notwendig, damit die Webseite sich bestimmte Dinge über Sie merken kann. Zum Beispiel Spracheinstellungen oder welche Produkte Sie bereits in den Warenkorb gelegt haben.

D

Darknet Das Darknet (englisch für „dunkles Netz“) ist ein Netzwerk neben dem Internet, dessen Teilnehmer einen gesonderten Zugang benötigen. Dazu muss ein entsprechendes Software-Paket auf dem Computer installiert werden. Das Darknet gilt als schwer zu überwachen und wird deshalb von Regimekritikern in manchen Ländern benutzt, um der Verfolgung zu entgehen. Aber auch Kriminelle oder Privatpersonen, die ein erhöhtes Sicherheitsbedürfnis haben, verwenden das Darknet.

Datenvolumen Mit Datenvolumen bezeichnet man eine begrenzte Datenmenge, die Sie für das Übertragen von Daten im Internet nutzen können. Diese Datenübertragung findet mit jeder Aktivität statt, wie das Aufrufen von Internetseiten oder die Nutzung von WhatsApp.

Download Als Download oder Herunterladen bezeichnet man das Empfangen von Daten (aus dem Internet), um diese auf Ihren Computer/PC oder Smartphone/Tablet zu speichern.

DSL Die Abkürzung DSL steht für „Digital Subscriber Line“. Es handelt sich dabei um eine Standardtechnologie, die ein schnelles Senden und Empfangen von Daten über Ihr Telefon- oder Kabelnetz ermöglicht.

E

Elektronische Gesundheitsakte Bei der elektronischen Gesundheitsakte handelt es sich um eine digitalisierte Form der Patientenakte. Medizinische Gesundheitsdaten sollen zukünftig übergreifend verwaltet und individuell von Krankenversicherten abgerufen werden können.

E-Mail Eine E-Mail (englisch für electronic mail) ist ein elektronischer Brief. Um eine E-Mail zu ver-

senden werden ein E-Mail-Programm und eine E-Mail-Adresse benötigt.

Emoji Emojis sind kleine Symbole wie Smileys oder Alltagsobjekte, die der Kommunikation im Internet und auf mobilen Endgeräten dienen.

Ende-zu-Ende-Verschlüsselung Die Ende-zu-Ende-Verschlüsselung bezeichnet die Verschlüsselung von Daten über alle Übertragungsstationen bis zum Empfänger. Die Ver- und Entschlüsselung findet also nur an den Endpunkten der Übertragung statt. Verschiedene Instant-Messenger bieten eine solche Verschlüsselung als Qualitätsmerkmal.

F

Fake News Als Fake News (englisch für „Lügennachrichten“) werden falsche Nachrichten bezeichnet, die vor allem über das Internet manipulativ verbreitet werden. Besonders Soziale Netzwerke sind ein beliebter Verbreitungskanal für Fake News.

Fake Shop Fake Shops (englisch für „Schwindel-laden“) tauchen immer nur kurze Zeit im Internet auf. Diese vermeintlichen Online-Verkaufsplattformen bieten Waren zu sehr günstigen Konditionen an, die Bezahlung soll dabei in der Regel per Vorkasse erfolgen. Waren werden gar nicht oder in schlechter Qualität geliefert. Da die Straftäter kaum zu ermitteln sind, weil die Identität technisch verschleiert wird, ist das Geld meist verloren.

Farbfilter Farbfilter sind Stilmittel der Bildbearbeitung. Beliebte Filter sind beispielsweise der Schwarz-weiß- oder Sepiafilter, mit denen Sie Ihren Bildern einen künstlerischen Ausdruck verleihen können.

Filterblase Der Begriff Filterblase wurde erstmals 2011 von dem Internetaktivisten Eli Pariser

verwendet. Programme (Algorithmen) analysieren das Nutzerverhalten, um Voraussagen treffen zu können. Basierend auf besuchten Seiten, gesuchten Informationen oder anderem Klickverhalten werden Benutzerprofile erstellt. Die Programme zeigen Nutzerinnen und Nutzern anschließend nur noch Informationen, die zum Nutzungsverhalten passen. Inhalte werden also personalisiert, langfristig entsteht eine Art Isolation, man befindet sich dann in einer Filterblase.

Fitnesstracker Das Wort Tracker (Verb „to track“) kommt aus dem Englischen. Es bedeutet übersetzt „jemanden verfolgen“. Als Fitnesstracker werden Apps oder am Körper getragene elektronische Geräte (Wearables) bezeichnet, die fitness- und gesundheitsrelevante Daten aufzeichnen, wie z. B. Laufstrecken oder Pulsfrequenzen.

Flatrate Eine Flatrate bezeichnet einen monatlichen Pauschalpreis für die Nutzung von Telefonie und Internet.

Folgen Folgen (auf Englisch „to follow“) ist eine Art Abo in Sozialen Netzwerken. Nutzer können anderen Nutzern oder Kanälen folgen und bekommen so stets deren neuste Beiträge angezeigt.

G

Geodaten sind digitale Informationen mit einem direkten oder indirekten Bezug zu einem bestimmten Standort oder geografischen Gebiet.

Google Maps Google Maps ist ein Online-Kartendienst des US-amerikanischen Unternehmens Google.

Google Play Store Der Google Play Store ist die digitale Vertriebsplattform von Google für Apps.

GPS – Global Positioning System Ein GPS-Signal ist ein globales Navigationssatellitensystem zur Positionsbestimmung. Aktivieren Sie dieses an Ihrem Smartphone können Ihre verschiedenen

Apps dieses zur Standortbestimmung nutzen.

H

Hacker Hacker sind Computerspezialisten, die vielfach für die Sicherheit von Systemen sorgen. Hacker mit kriminellen Absichten können Sicherheitssysteme umgehen, Computer- oder Netzwerksysteme beschädigen und sensible Daten klauen.

Hashtag (#) Das Wort „Hashtag“ kommt aus dem Englischen und setzt sich aus zwei Wörtern zusammen. „Hash“ steht für das Symbol Doppelkreuz (#) und „tag“ heißt „Markierung“. Ein Hashtag ist eine Art Schlagwort, mit dem Sie in Sozialen Netzwerken leicht Beiträge anderer Nutzer zum gleichen Thema finden können.

Hatespeech Der Begriff Hatespeech (englisch für Hassrede) beschreibt das Phänomen der Verunglimpfung und Herabsetzung von Personen, Gruppen und Ethnien. Durch die Anonymität im Internet tritt Hatespeech häufig im Kontext Sozialer Netzwerke auf.

HD-Qualität HD steht für „High Definition“ und bezeichnet hochauflösendes Digitalfernsehen.

https:// HTTPS steht für Hypertext Transfer Protocol Secure. Es handelt sich um ein Protokoll zur sichereren und verschlüsselten Übertragung von Daten im Internet.

I

In-App-Käufe Viele Apps für Smartphones und Tablets sind kostenlos, es können jedoch erweiterte Funktionen hinzugekauft werden. Dies können zusätzliche Inhalte sein oder Premium-Funktionen. In-App-Käufe treten häufig im Kontext von Spielen auf. Die Käufe können direkt aus der App heraus getätigt werden, wenn ein entsprechendes Zahlungsmittel hinterlegt ist.

Instant Messenger Instant Messenger ist der englische Überbegriff für Dienste mit sofortiger Nachrichtenübermittlung über das Internet. Es handelt sich dabei meist um Apps, mit denen kurze Nachrichten, Bilder, Videos und Sprachaufnahmen schnell hin und her verschickt werden können.

Internet der Dinge Das Internet der Dinge (auch IoT für Internet of Things) bezeichnet die Verknüpfung von physischen und virtuellen Gegenständen in einer globalen Infrastruktur. Gegenstände wie zum Beispiel ein Kühlschrank werden durch die Integration von Computertechnologie „intelligenter“ und können mit anderen Gegenständen über das Internet kommunizieren.

IP-Adresse Hierbei handelt es sich um eine aus Zahlen bestehende Adresse (z. B. 194.95.162.121), die Ihrem Smartphone, Tablet oder PC/Laptop zugewiesen wird. Ähnlich einer Postanschrift ermöglicht diese Adresse eine Identifizierung Ihres Gerätes und somit das Senden und Empfangen von Daten.

IPTV Mit IPTV (Internet Protocol Television) wird die Übertragung von Fernsehprogrammen und Filmen über das Internet bezeichnet. Klassische Empfangsmöglichkeiten sind über Kabel, Satellit oder terrestrisch.

ISO Allgemein steht ISO für International Standard Organisation und ist die typische Bezeichnung für die Lichtempfindlichkeit des Sensors Ihrer Kamera. Je nach Lichtsituation muss die Lichtempfindlichkeit des Kamerasensors individuell eingestellt werden. Je schlechter die Lichtverhältnisse für eine Fotoaufnahme sind, desto größer muss die Lichtempfindlichkeit und somit der ISO-Wert sein.

K

Kommentieren In Sozialen Netzwerken oder auf anderen vernetzten Plattformen können Nutzer/-innen die Beiträge anderer Nutzer/-innen oder Kanäle kommentieren.

Künstliche Intelligenz Künstliche Intelligenz beschreibt die Nachbildung bestimmter Aspekte menschlicher Intelligenz durch Computer wie z. B. Spracherkennung, die Fähigkeit zu lernen oder Schlussfolgerungen ziehen zu können.

L

LAN LAN (Local Area Network) beschreibt ein „Lokales Netzwerk“ innerhalb eines abgegrenzten Raumes wie Ihr Zuhause oder ein Unternehmen. Sind bspw. zwei Computer mit einem Router verbunden, befinden sich beide in demselben Netzwerk bzw. LAN.

LTE steht für Long Term Evolution. Es handelt sich um einen Mobilfunk-Standard, mit dem man in einer sehr hohen Geschwindigkeit mobil im Internet surfen kann.

M

Mbit/s Hierbei handelt es sich um eine gängige Einheit für die Geschwindigkeit, mit der Sie Daten empfangen oder senden können. Mit einer Leistung von 16 Mbit/s, können Sie 16 Mbits pro Sekunde empfangen. Dabei ist zu beachten, dass ein Byte aus insgesamt 8 Bit besteht. Pro Sekunde können also 2 MB (z. B. ein Foto) empfangen werden.

Mediathek Bei Mediatheken handelt es sich um Internetangebote von Rundfunkveranstaltern, in denen Videos, Podcasts und Livestreams angeboten werden.

Megapixel Ein Megapixel steht für eine Million Bildpunkte und ist eine gängige Einheit in der Digitalfotografie für die Bildqualität.

MMS MMS steht für Mobile Media Message Service und bedeutet übersetzt Multimedia-Nachrichtendienst. Über MMS können Bild- und Videonachrichten kostenpflichtig versendet werden.

Mobile Health Mobile Health (englisch für mobile Gesundheit) ist der Überbegriff für Apps und digitale Anwendungen zur Unterstützung medizinischer Verfahren und Maßnahmen der Gesundheitsfürsorge.

Mobile-Banking Verwaltung Ihres Bankkontos mit Hilfe einer App auf Ihrem Smartphone oder Tablet.

N

Notruf-App Mit Notruf-Apps kann in Gefahren- und Notfallsituationen schnell Hilfe angefordert werden. Hilfreiche Funktionen einer solchen App sind z. B. die Ortungsfunktion und die automatische Verbindung mit einer Notrufzentrale.

Nudging Der Begriff „Nudging“ kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „sanftes Anstupsen“. Er spielt auf eine Methode aus der Verhaltensökonomie an, mit der das Verhalten von Menschen beeinflusst werden kann, ohne dabei auf Verbote und Gebote zurückzugreifen.

O

On demand „On demand“ bedeutet auf Abruf und wird häufig im Zusammenhang mit Mediatheken oder Streaming-Portalen verwendet (Video on demand). Gemeint ist, dass Sie Inhalte im Internet zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl auf Abruf wiedergeben können.

Online-Banking Verwaltung Ihres Bankkontos von zuhause aus über Ihren PC/Notebook.

P

Passphrase Eine Passphrase beschreibt einen Satz, den man sich möglichst einfach merken kann. Aus den Anfangsbuchstaben jedes einzelnen Wortes lässt sich ein sicheres Passwort ableiten.

PayPal PayPal ist ein Online-Bezahldienstleister, der zur Begleichung von Rechnungen beim Ein- und Verkauf im Online-Handel genutzt werden kann. PayPal Mitglieder können Zahlungen anweisen, erhalten und Lieferdaten übermitteln. Die Datenübermittlung erfolgt dabei verschlüsselt. Konto- oder Kreditdaten bleiben dem Zahlungsempfänger verborgen, so dass der Missbrauch von Daten vermieden werden soll.

Personenbezogene Daten Informationen wie Name, Alter, Geschlecht oder Adresse werden als personenbezogene Daten bezeichnet. Es handelt sich dabei um Daten, die einer einzelnen Person eindeutig zugeordnet werden können.

Phishing-Mail Phishing-Mails sind betrügerische E-Mails mit gefälschter Absenderangabe. Kriminelle versuchen, über diesen Weg an Zugangsdaten eines Internetnutzers zu gelangen.

PIN Eine PIN (persönliche Identifikationsnummer) ist eine Geheimzahl, mit der man sich – ähnlich wie mit einem Passwort – bei einem Dienstleister anmelden / authentifizieren kann. Die PIN findet z. B. beim Online-Banking, aber auch bei der Bezahlung mit Geldkarten oder am Bankautomaten Anwendung.

Podcast Ein Podcast ist ein Audiobeitrag (z. B. eine Reportage), der über das Internet heruntergeladen und angehört werden kann. Ein Podcast hat keine festen Sendezeiten, sondern kann „on demand“ abgerufen werden.

Portal Im allgemeinen Sprachgebrauch sind Portale Internet-Dienste, die als Einstiegsseiten in

das World Wide Web dienen. Portale ermöglichen den Zugang zu zielgruppenspezifischen Inhalten, die strukturiert dargestellt werden.

Posten Posten bezeichnet die Handlung, wenn ein/eine Internetnutzer/-in einen Beitrag in einem Sozialen Netzwerk veröffentlicht

Prepaid-Tarife Bei Prepaid-Tarifen (engl. prepaid für vorausbezahlt) laden Sie erst ein Guthaben auf Ihr Smartphone und können dieses dann verbrauchen. Das Prinzip ähnelt einer Telefonkarte für öffentliche Telefonzellen.

Privatsphäre-Einstellungen In den Privatsphäre-Einstellungen im Benutzerkonto eines Sozialen Netzwerks können Nutzer/-innen individuell verwalten, wer ihre veröffentlichten Einträge (z. B. Bilder) sehen kann.

Q

QR-Code/ QR-Code-Scanner QR steht für Quick Response (Deutsch: Schnelle Antwort). Diese meist quadratischen Würfel enthalten weiterführende Informationen zu einem Produkt und lassen sich mit der entsprechenden App (QR-Code Scanner) auf dem Smartphone auslesen.

Quellcode Hinter jeder Software, Internetseite oder App verbergen sich Quellcodes oder Englisch Source Codes. Das Programm wird mittels einer Programmiersprache vollständig und exakt beschrieben. Quellcodes unterliegen auch dem Urheberrecht, teilweise werden diese aber auch mit einer offenen Benutzung unter verschiedenen Lizenzbedingungen angeboten. Webseiten werden zum Beispiel in HTML-Sprache/Code geschrieben, es gibt aber viele weitere Programmiersprachen, die auch stetig weiterentwickelt werden.

R

Re-Targeting Wenn Sie z. B. ein Produkt in einem Online-Shop betrachten und dann auf einer anderen Seite eine Werbeanzeige zu genau diesem Produkt oder ähnlichen Angeboten angezeigt bekommen, spricht man von Re-Targeting.

Router Der Router wird in den meisten Fällen direkt an die Kabel- oder Telefondose angeschlossen und stellt eine Verbindung zum Internet her. Viele Router besitzen inzwischen weitere Funktionen wie z. B. Speichermöglichkeiten.

S

Schadsoftware Bei der sogenannten Schadsoftware (auch Schadprogramme oder Malware genannt) handelt es sich um unterschiedlichste Programme, die Ihrem Smartphone, Tablet oder PC/Laptop teilweise einen erheblichen Schaden zufügen können.

Schwenk-Panorama Durch das Schwenken Ihres Smartphones von links nach rechts, können Sie im Panorama-Modus ein großes Übersichtsbild, beispielsweise einer Landschaft, aufnehmen.

Selfies Ein Selfie (von englisch „self“ für „selbst“) ist ein spontan aufgenommenes Selbstportrait von einer oder mehreren Personen. Selfies werden häufig mit der Frontkamera des Handys und ausgestrecktem Arm erstellt und in Soziale Netzwerke geladen.

Server Ein Server (auf Deutsch „Diener“) ist ein leistungsstarker Netzwerkrechner, der seine Ressourcen für andere Computer oder Programme bereitstellt. Bei einem Server kann es sich sowohl um eine Hardware als auch um eine Software handeln.

SIM-Karte Eine SIM-Karte ist eine kleine Plastikkarte mit einem Chip, die nicht größer als ein

Fingernagel ist. Die SIM-Karte ist zwingend erforderlich, damit Sie sich mit Ihrem Smartphone im Mobilfunknetz anmelden können, um zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden oder das Internet auch unterwegs zu nutzen.

Smart Home ist der Überbegriff für technische Verfahren und ferngesteuerte Systeme in Wohnräumen, die auf Basis von Digitalisierung und Vernetzung für eine Erhöhung von Wohn- und Lebensqualität, Sicherheit und effizienter Energienutzung sorgen sollen.

Smart-TV Es handelt sich um ein „intelligentes“ TV-Gerät, das mit dem Internet verbunden werden kann. Dadurch können bei einem Smart TV im Vergleich zum klassischen Fernseher zusätzliche Funktionen genutzt werden. Ein Smart TV hat Schnittstellen für LAN oder WLAN, aber auch WLAN-Sticks, USB-Sticks oder SD-Karten können an das Gerät angeschlossen werden.

Smartwatch Eine Smartwatch ist eine „schlaue Armbanduhr“, die ähnlich wie ein Smartphone bedient und mit diesem verbunden werden kann. Sie gehört zu den sogenannten „Wearables“.

SMS SMS steht für den englischen Begriff Short Message Service und bedeutet übersetzt Kurznachrichtendienst.

Social Media Social Media (auf Deutsch: Soziale Medien) ist der Überbegriff für Internetdienste, über die Nutzer/-innen sich miteinander vernetzen, kommunizieren und Inhalte austauschen können.

Soziale Netzwerke Soziale Netzwerke sind virtuelle Gemeinschaften im Internet, über die sich Menschen aus aller Welt miteinander vernetzen, kommunizieren und interagieren können.

Spam Spam bezeichnet kommerzielle oder auch betrügerische E-Mails, die jemand unerwünscht zugeschickt bekommt, meist in der Absicht, ein

Produkt zu verkaufen, Daten abzugreifen oder problematische Inhalte oder Kontakte anzubieten.

Sprachaufnahme Eine Sprachaufnahme ist eine kurze, eingesprochene Sprachnachricht, die über Instant-Messenger versendet und empfangen werden kann. Sie kann eine textbasierte Kommunikation im Chat ergänzen.

SSL-Verbindung Bei der Versendung persönlicher Daten, E-Mails oder E-Banking-Daten sollten besonders geschützte Verbindungen genutzt werden. SSL-Verbindungen werden mit dem Secure-Sockets-Layer (SSL)-Protokoll verschlüsselt, dieses gilt als relativ sicher.

Streaming Streaming bedeutet, dass Audio- oder Videodateien über das Internet auf das jeweilige Nutzer-Gerät übertragen und unmittelbar angezeigt werden. Dabei werden die übertragenen Daten nicht dauerhaft auf dem Gerät gespeichert, sondern nur kurzfristig zwischengespeichert.

Streaming-Boxen/Streaming-Sticks Streaming-Sticks oder Streaming-Boxen können per HDMI-Anschluss mit dem Fernseher verbunden werden und durch die Verbindung mit dem WLAN-Netzwerk für Online-Fernsehen genutzt werden. Sie sind eine günstige Alternative zu Smart-TVs und bieten alle Annehmlichkeiten des Online-Fernsehens (Mediatheken, Streaming-Portale, Apps, Video on Demand) an.

T

TAN Eine TAN (einmalige Transaktionsnummer) besteht in der Regel aus 6 Ziffern und wird im Online-Banking verwendet, um eine Überweisung oder eine andere Transaktion zu bestätigen. Die TAN wird dazu entweder aus einer Liste entnommen oder mit einem eigenen Generator nach dem Zufallsprinzip erzeugt. Sie ist nur ein einziges Mal gültig.

Targeting Das Targeting (Deutsch: Anpeilen, abzielen) beschreibt ein Vorgehen, das eine möglichst zielgenaue Ansprache über Werbebotschaften erlaubt. Durch das Surfverhalten oder direkte Angaben in einem Sozialen Netzwerk können Informationen wie Alter, Geschlecht, Beruf, Interessen oder Wohnort gewonnen werden. Mit diesen Daten wird versucht, möglichst die Internetnutzer anzusprechen, die die Anzeige als relevant empfinden (werden).

Teilen Teilen (auf Englisch „sharen“) ist eine Handlung in Sozialen Netzwerken. Gemeint ist, wenn ein Nutzer den Inhalt eines anderen Nutzers oder Kanals in seinem eigenen Profil teilt und ihn somit in einer weiteren (Teil-)Öffentlichkeit zugänglich macht.

Telemedizin Telemedizin meint medizinische Dienste übers Internet oder andere Technologien. Dabei wird vor allem eine räumliche Distanz z. B. zwischen Arzt und Patient überbrückt.

Touch-Gesten Unterschiedliche Berührungsformen auf dem Display, mit denen das Smartphone oder Tablet gesteuert werden kann.

Touchpad Bei einem Touchpad handelt es sich um ein kleines Feld, das auf Bewegungen und Druck mit dem Finger reagiert. Es ersetzt die klassische Computermouse und ist in Laptops und Tablet-Tastaturen verbaut.

Touchscreen Dabei handelt es sich um einen berührungsempfindlichen Bildschirm, der ein direktes Anwählen der dargestellten Inhalte mit dem Finger erlaubt.

Trojaner Entsprechend dem namensgebenden Trojanischen Pferd aus der griechischen Mythologie basiert diese Form von Schadsoftware auf Täuschung und tarnt sich als nützliches Programm, während im Hintergrund meist schädliche Funk-

tionen ausgeführt werden.

Tutorials sind Gebrauchsanweisungen zu einem gewissen Vorgang oder einer Funktion. In der Regel handelt es sich dabei um anschaulich gestaltete Videos, welche zu zahlreichen Themen auf YouTube zu finden sind.

U

Upload Als Upload oder Hochladen bezeichnet man das Senden von Daten, um diese z. B. auf einer Webseite oder in einem Sozialen Netzwerk zu speichern. Wenn Sie ein Bild auf Facebook oder Instagram veröffentlichen, wird dieses hochgeladen.

V

VDSL VDSL (Very High Speed Digital Subscriber Line) ist eine Erweiterung von DSL und erlaubt eine noch höhere Geschwindigkeit für Ihren Internetzugang.

Vertragstarife Im Gegensatz zu Prepaid-Tarifen gibt es bei Vertragstarifen eine Mindestlaufzeit und eine monatliche Grundgebühr. Für einen bestimmten Betrag sind unterschiedliche Konditionen zur Internetnutzung, Telefonie und dem Versenden von SMS festgelegt.

Videotelefonie Bei der Videotelefonie wird neben der Sprache auch ein bewegtes Bild des Gesprächspartners übertragen.

Virus Der Virus gehört zu den bekanntesten Formen der Schadsoftware. Ein Virus kann bereits vorhandene Dateien auf Ihrem Gerät infizieren, um diese zu manipulieren oder zu zerstören.

W

Wearables „Wearable“ bedeutet auf Deutsch „tragbar“. Bei Wearables handelt es sich um kleine, elektronische Geräte, die am Körper getragen werden. Zweck ist meist eine computerbasierte Unterstützung des Alltags, z. B. durch das Messen

von Körperfunktionen. Weit verbreitete Wearables sind Fitnessarmbänder oder Smartwatches.

Weißabgleich Als Weißabgleich bezeichnet man die Anpassung der Kamera an die Farbtemperatur des vorhandenen Lichts. Der Weißabgleich ist also wichtig, damit Ihre Aufnahme an die vorherrschende Farbtemperatur angepasst und in den richtigen Farben wiedergegeben werden kann.

WLAN Ein WLAN (Wireless Local Area Network) ermöglicht eine kabellose Internetverbindung zu Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop. Es gibt private (z. B. über Ihren Router) und öffentliche WLANs (z. B. im Café oder am Flughafen).

Z

Zugangsdaten Zugangsdaten werden benötigt, um sich in einem Benutzerkonto/einem Account anzumelden/einzuloggen. In aller Regel bestehen Zugangsdaten aus einer Mailadresse und einem möglichst sicheren und nur für dieses eine Konto gültigen Passwort.

