



SICHERHEITS-MASTERKURS

# Sicher & Souverän im Internet

Ein Begleiter für die Generation 60+





# Warum wir heute hier sind

Das Internet ist keine Bedrohung, sondern eine Chance – wenn man die Regeln kennt.

- ✓ Kontakt zu Enkeln halten (WhatsApp)
- ✓ Wissen & Nachrichten abrufen
- ✓ Bequem von zu Hause einkaufen
- ✓ Behördengänge digital erledigen





# Warum wir heute hier sind

## **Digitale Chancen**

Verbindung zu Enkeln halten, Einkaufen von zu Hause und Wissen auf Knopfdruck – die Welt ist heute vernetzt.

## **Sicherer Umgang**

Wie im Straßenverkehr gibt es auch im Internet Regeln. Wer sie kennt, bewegt sich angstfrei und souverän.



# Das Internet ist wie eine Großstadt

Genau wie in einer Stadt gibt es im Internet:

**Geschäfte:** Wo wir einkaufen können

**Büchereien:** Wissen auf Knopfdruck

**Cafés:** Zum Austausch mit Freunden

Aber: Es gibt auch dunkle Gassen. Wir lernen heute, wie man diese erkennt und meidet.





# Senioren werden digitaler

Nutzer über 65 (2010)

25%

Nutzer über 65 (2024)

82%



# Der digitale Fußabdruck

# 24/7

## Was wir hinterlassen

Jeder Klick und jede Suche hinterlassen Spuren.  
Firmen sammeln diese Daten, um uns Profile zuzuordnen. Datensparsamkeit ist der erste Schritt zur Sicherheit.



# Was sind eigentlich Cookies?



## Die digitalen Krümel

Cookies sind kleine Textdateien, die sich Webseiten merken. Sie sind nützlich (Warenkorb speichern), können aber auch zum Verfolgen (Tracking) genutzt werden.

**Tipp:** Lehnen Sie "Marketing-Cookies" ab.



# Die 3 Säulen des Vortrags



## Schutz

Passwörter und  
Verschlüsselung richtig  
einsetzen.



## Wachsamkeit

Betrugsversuche und Phishing  
sofort erkennen.



## Privatsphäre

Unsichtbar bleiben mit VPN  
und TOR-Browser.



# Gemeinsam lernen



## Keine Angst vor der Technik

Niemand wird als Profi geboren. Es ist wie beim Autofahren: Man muss die Verkehrsregeln lernen, um sicher ans Ziel zu kommen.

**Unser Ziel heute:** Ihr digitales Selbstvertrauen stärken!



## KAPITEL 1

# Die Haustür zum Netz

Alles über sichere Passwörter



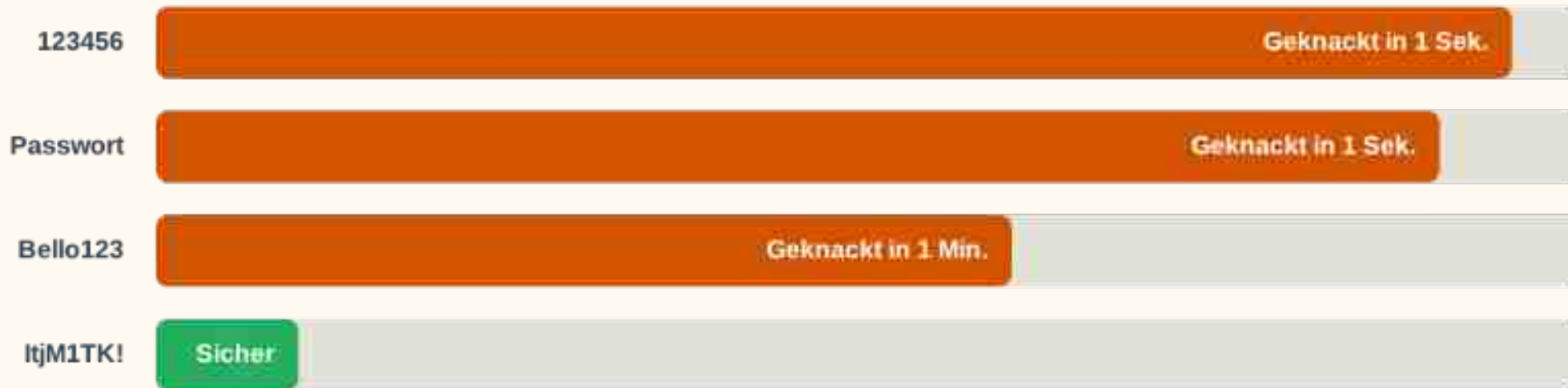
# Häufige (und gefährliche) Passwörter

Passwort	Warum ist es gefährlich?
123456	Wird von Computern in Millisekunden erraten.
Passwort	Eines der am häufigsten genutzten Wörter.
Enkelname2024	Zu viele persönliche Informationen enthalten.

Ein schwaches Passwort ist wie ein Schlüssel, der unter der Fußmatte liegt.



# Häufige (und unsichere) Passwörter



**Vermeiden Sie einfache Begriffe. Computer raten diese blitzschnell.**



# Das Problem mit dem Schlüssel



Ein schwaches Passwort ist wie ein Schlüssel, der unter der Fußmatte liegt. Jeder kann ihn finden.

## Die häufigsten (und schlechtesten) Passwörter:

- ⚠ 123456
- ⚠ Passwort / Admin
- ⚠ Geburtstag oder Name des Hundes



# Die geniale Satz-Methode



## 1. Denken

Wählen Sie einen Satz:  
"Mein Hund Bello frisst 2  
Würstchen!"



## 2. Kürzen

Nehmen Sie nur die  
Anfangsbuchstaben:  
**MHBf2W!**



## 3. Fertig

Ein Passwort, das sicher  
ist und das Sie nie  
vergessen.



# Der digitale Zettelkasten

## Was ist ein Passwort-Manager?

Niemand kann sich 50 verschiedene Passwörter merken. Ein Passwort-Manager ist ein Tresor auf Ihrem PC oder Handy.

- ✓ Er merkt sich alle Passwörter für Sie.
- ✓ Sie brauchen nur noch **ein** Master-Passwort.
- ✓ Er warnt Sie vor unsicheren Zugängen.





# Das "zweite Schloss" (2FA)

# 2

**Faktoren für 100% Ruhe**

Wie beim Geldautomaten: Sie brauchen die Karte (Besitz) UND die Geheimzahl (Wissen).

- ✓ **Schritt 1:** Passwort eingeben.
- ✓ **Schritt 2:** Code am Handy bestätigen.

Selbst wenn jemand Ihr Passwort klaut, kommt er ohne Ihr Handy nicht rein.



## 2-Faktor-Schutz: Das zweite Schloss



### 1. Wissen

Ihr normales Passwort.



### 2. Besitz

Ein Code auf Ihrem Handy oder  
ein Fingerabdruck.

### Sicherheit

Hacker brauchen beides – das  
ist fast unmöglich.



## Einfach & Sicher: Biometrie



### Ihr Körper ist der Schlüssel

Moderne Handys nutzen Ihren Fingerabdruck oder  
Ihr Gesicht zum Entsperren.

Kein Vertippen mehr

Kann nicht vergessen werden

Höchster Sicherheitsstandard

KAPITEL 2

# Betrug erkennen

Phishing, Enkeltrick & WhatsApp-Fallen



# Vorsicht: Phishing

"Fischen" nach Ihren Daten: Betrüger werfen Köder aus, um an Ihr Geld zu kommen.

- ⚠ Gefälschte E-Mails von der Sparkasse oder Amazon.
- ⚠ Drohungen: "Konto wird gesperrt!"
- ⚠ Links zu gefälschten Webseiten.





# Der "Enkeltrick" auf dem Handy



**"Hallo Oma, neue Nummer!"**

Betrüger geben sich auf WhatsApp als Kinder oder Enkel aus, die eine Geldnotlage haben.

**Die goldene Regel:** Rufen Sie Ihren Verwandten immer unter der **alten, bekannten Nummer** an.

Nichts überstürzen!



# Schock-Anrufe am Telefon

Ein Anrufer gibt sich als Polizist oder Arzt aus. Es herrscht extreme Panik.

Forderung nach Kautions

Druck, sofort zu handeln

Geheimhaltung gegenüber anderen

**Merken Sie sich:** Die echte Polizei fordert niemals Geld am Telefon!





## Die wichtigste Regel überhaupt

*Niemals werden Banken, Behörden oder die Polizei Sie per E-Mail oder Telefon nach Ihrem Passwort oder einer Geldüberweisung fragen. **Niemals. Niemals. Niemals....***

## KAPITEL 3

# Der digitale Schutzschild

Privatsphäre mit VPN & TOR



# VPN: Der blickdichte Tunnel

Wenn Sie in einem Café oder im Zug surfen, können andere theoretisch "mitlesen".





Ein VPN (Virtual Private Network) ist wie ein Tunnel. Alles, was Sie darin tun, bleibt blickdicht verpackt.

**Wichtig für:** Online-Banking unterwegs.





## Wann sollte ich VPN nutzen?

-  In der Bahn oder im Bus
-  Im Urlaub (Hotel-WLAN)
-  Im Café oder Restaurant
-  Immer, wenn Sie Bankgeschäfte erledigen

**Es ist wie eine Vorhangstange: Einmal installiert,  
schützt es vor neugierigen Blicken.**





## ***MEINE WAHL: NORDVPN***

- Der Goldstandard für Einsteiger
- Extrem intuitive Benutzeroberfläche
- Modernste Sicherheitstechnologie
- Ein-Klick Verbindung mit Weltkarte

Egal für welchen Anbieter Sie sich entscheiden: Ein VPN ist die wichtigste Investition in Ihre digitale Freiheit. Mit Kosten von **weniger als einem Kaffee pro Monat** erhalten Sie professionellen Schutz.


**ab 2,99 € pro Monat (2-Jahres-Abo)**



# TOR: Das Zwiebel-Prinzip

## Maximale Anonymität

Der TOR-Browser schickt Ihre Daten über viele Umwege durch die Welt. So kann niemand nachverfolgen, wer Sie sind oder wo Sie surfen.

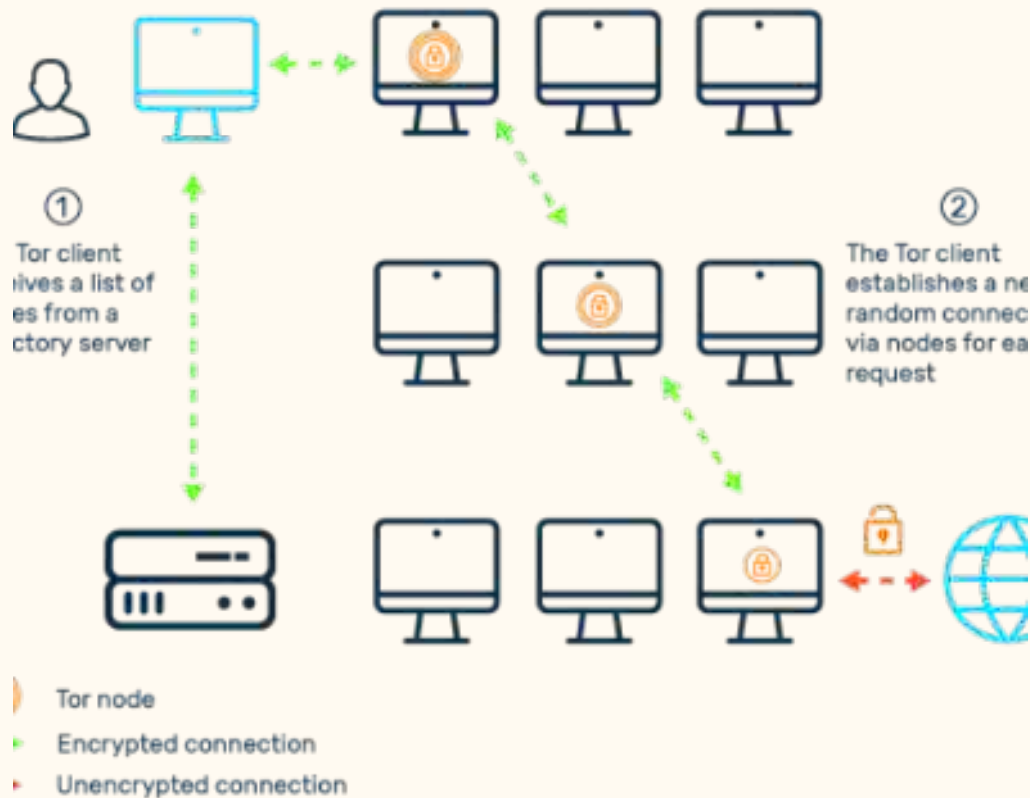
 Daten-Schichten (wie bei einer Zwiebel).

 Verbirgt Ihren echten Standort.





# TOR: Die Tarnkappe



## Anonymität pur

TOR steht für "**The Onion Router**". Er schickt Ihre Daten über so viele Umwege um die Welt, dass niemand weiß, woher Sie kommen.

- ✓ Verwischt Ihre Fußspuren im Netz.
- ✓ Etwas langsamer, aber sehr sicher.
- ✓ Schützt vor Überwachung.



# Sicher einkaufen & bezahlen



## Achten Sie auf das Schloss

In der Adresszeile Ihres Browsers muss oben ein kleines Schloss-Symbol zu sehen sein.

- ✓ Kein Schloss? Keine Daten eingeben!
- ✓ Das Schloss bedeutet: Die Verbindung ist verschlüsselt.



# Sichere Bezahlmethoden

Methode	Sicherheit	Hinweis
Rechnung	Sehr hoch	Bezahlen erst nach Erhalt der Ware.
Lastschrift	Hoch	Beträge können 8 Wochen zurückgefordert werden.
Vorkasse	Sehr gering	Geld ist bei Betrug meist unwiederbringlich weg.
PayPal	Hoch	Bietet Käuferschutz bei Problemen.



# System-Updates: Die digitale Impfung

Wenn Ihr PC oder Handy "aktualisieren" möchte –  
lassen Sie es zu!

- ✓ Updates schließen Sicherheitslücken.
- ✓ Sie schützen vor neuen Viren.
- ✓ Am besten: "Automatische Updates"  
aktivieren.





# Hilfe im Notfall



## Wenn es doch passiert ist

Haben Sie keine Scham! Betrüger sind Profis.

Handeln Sie sofort:

- ⚠ **Notruf 116 116** – Bankkarten sperren.
- ⚠ Polizei informieren & Anzeige erstatten.
- ⚠ Passwörter sofort ändern.



# Die 5 goldenen Regeln



Lange Passwörter  
verwenden.



Nichts  
überstürzen.



Updates immer  
installieren.



Daten sparsam  
angeben.



Im Zweifel  
nachfragen.



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Haben Sie noch Fragen? Trauen Sie sich!



Digitale Medienwelt Eichenau / Bernd Elster



*Danke*





**Jetzt neu:**  
Online überweisen -  
mit Hilfe des QR-Codes



**QR-Code  
fotografieren  
und Betrag  
eintragen**





# Ein schönes Wochenende und bleibt gesund

*Eure Begleiter von  
„Digitale Medienwelt Eichenau“*

