



SICHER & AUFGERÄUMT

Sicherheit & Ordnung auf dem Smartphone

Ein geduldiger, seniorengerechter Leitfaden über Google Chrome-Warnungen, falsche Virusmeldungen und das Entfernen von ungenutzten Apps (TikTok & Microsoft).



Willkommen zu unserem Smartphone-Kurs

Gemeinsam statt einsam

Smartphones sind wunderbare Begleiter im Alltag. Sie halten uns mit unseren Familien in Kontakt, zeigen uns das Wetter und helfen beim Suchen.

Manchmal sind die vielen Meldungen jedoch verwirrend. Heute bringen wir gemeinsam Licht ins Dunkel.

Was wir heute lernen

Wir lernen, dubiose Warnungen sofort zu durchschauen, fiese Phishing-Fallen zu ignorieren und unnötigen Daten-Ballast zu löschen.

Alles Schritt für Schritt und ohne jeglichen Zeitdruck!



Keine Angst vor der Technik!

Nichts geht so leicht kaputt

Viele Senioren haben Sorge, durch einen falschen Knopfdruck das Smartphone dauerhaft zu beschädigen oder gar zu sperren.

Die Wahrheit ist: Moderne Handys sind sehr robust gebaut. Sie können fast jeden Fehler problemlos korrigieren.

Die magische Notbremse

Wenn Sie sich jemals verirrt haben oder ein seltsamer Bildschirm erscheint: Drücken Sie einfach die kreisrunde "Home-Taste" am unteren Rand.

Sie landen sofort wieder auf Ihrem vertrauten, sicheren Startbildschirm.



Teil 1: Chrome-Warnungen

Warum uns unser Web-Browser Google Chrome warnt, wie echte Warnschilder aussehen und warum das ein Zeichen von hoher Sicherheit ist.



DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren

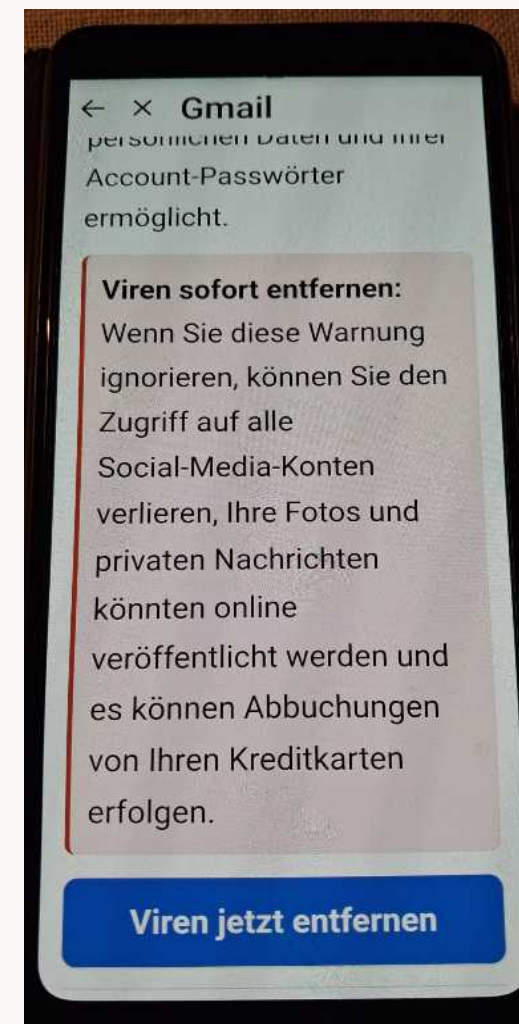
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch



25.09.2026



Bernd Elster – Sicherheit Smartphone



5



DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

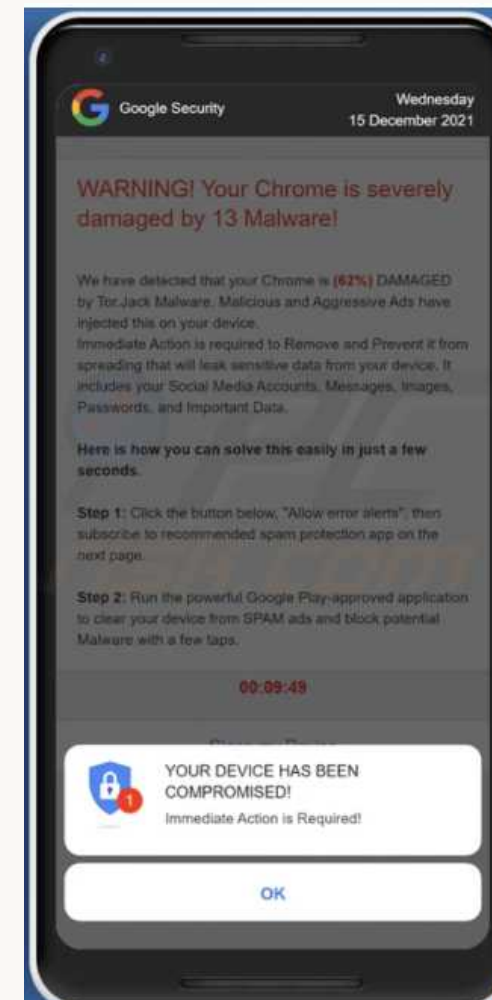
für Seniorinnen und Senioren

Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

Typische „Warnungen“

Der Hinweis auf die „verbleibende Zeit“ soll Druck aufbauen, es bleibt keine Zeit mehr um evtl. Infos einzuholen

Die Wahrheit ist: Mit der Bestätigung wird die eigentliche Schadsoftware auf dem Smartphone installiert





Was ist Google Chrome überhaupt?

Ihr Tor zum weltweiten Wissen

Die App mit dem runden, rot-gelb-grün-blauen Symbol heißt **Google Chrome**. Es ist Ihr Web-Browser.

Stellen Sie sich Chrome wie eine Lupe vor, mit der Sie das weltweite Internet betrachten und darin lesen können.

Der eingebaute Wachhund

Chrome liest im Hintergrund mit. Wenn eine Internetseite versucht, sich unbemerkt schädlich zu verhalten, stellt sich Chrome schützend vor Sie.

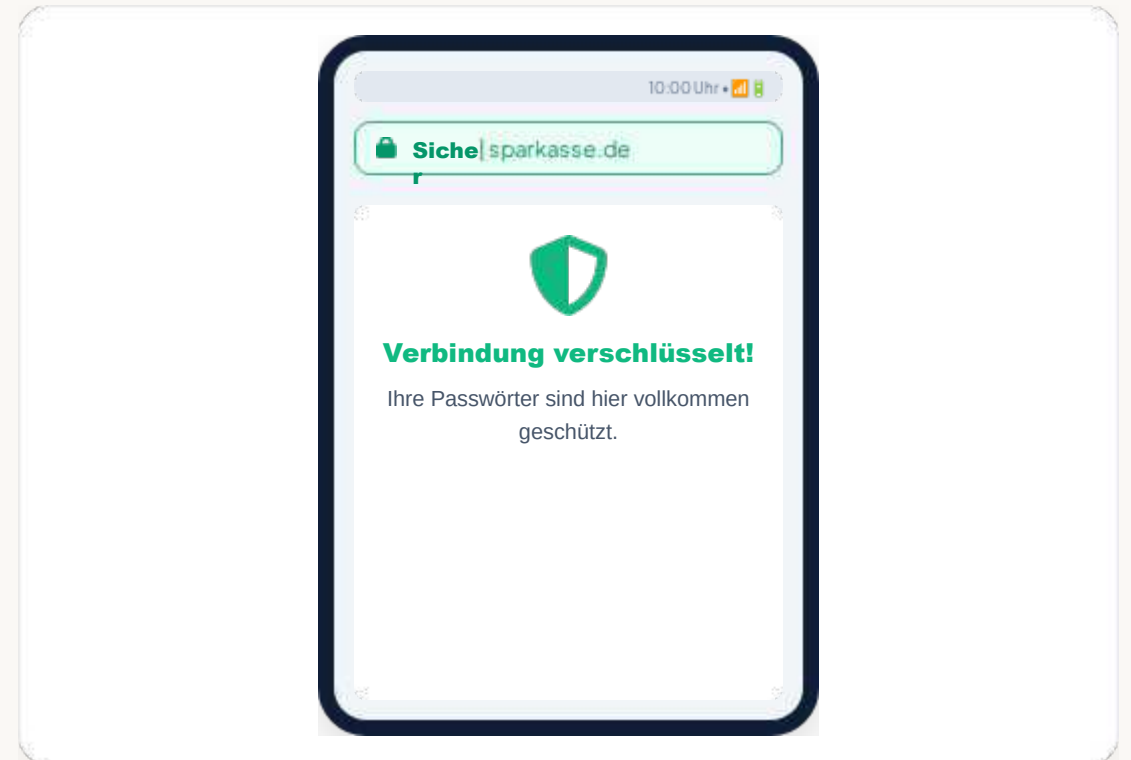
Es ist wie ein digitaler Türsteher, der auf Ihre Daten aufpasst.



Das grüne Schloss: Sicher surfen

Wenn Sie eine Internetseite besuchen (z.B. Ihre Sparkasse oder die Tagesschau), achten Sie auf die obere Adresszeile.

- Ein geschlossenes Vorhängeschloss bedeutet: Die Daten werden abhörsicher verschlüsselt übertragen.
- Niemand kann auf dem Weg mitlesen.
- Das ist der absolute Standard für vertrauenswürdige Seiten.

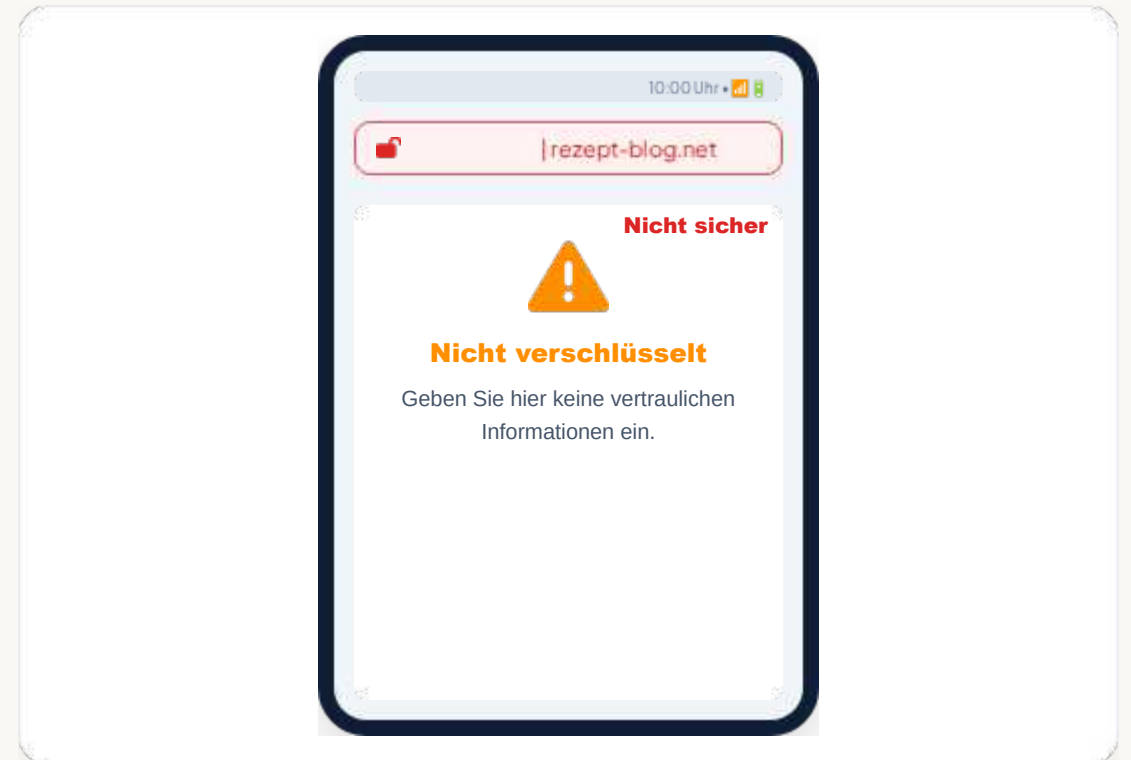




Das offene Schloss: Unsicher!

Manchmal zeigt Chrome stattdessen ein offenes, durchgestrichenes Schloss oder ein rotes Ausrufezeichen an.

- **Bedeutung:** Die Seite verwendet keine moderne Verschlüsselung.
- **Keine privaten Daten:** Tragen Sie dort niemals Namen, Adressen oder gar Kontodaten ein.
- **Reines Lesen ist okay:** Ein Kochrezept zu überfliegen schadet nicht, aber kaufen Sie dort nichts ein.





Der digitale Schutzengel wacht

Warum uns Warnungen helfen

Ein Warnschild im Auto (z.B. für fehlendes Wischwasser) bedeutet auch nicht direkt, dass der Motor kaputt ist.

Ebenso sind Chrome-Meldungen keine Anzeichen dafür, dass Ihr Handy gehackt wurde. Sie sind rein präventive Hinweise für Ihren Schutz.

Sie behalten das Steuer

Eine Warnung nimmt Ihnen nicht die Kontrolle. Sie sagt lediglich: "Achtung, bitte hier genauer hinsehen oder im Zweifel umkehren."

Am sichersten ist es immer, die fragliche Internetseite einfach mit einem Klick zu verlassen.



Der rote Bildschirm: Stopp!

Ein klares Stoppschild

Wenn sich der komplette Bildschirm im Chrome-Browser plötzlich tiefrot färbt, greift Google hart durch.

Google hat diese spezifische Internetseite als nachgewiesen betrügerisch oder gefährlich blockiert.

Die richtige Reaktion: Tippen Sie auf den großen blauen Knopf „Zurück zur sicheren Seite“ und atmen Sie auf.



Website blockiert!

Diese Website versucht möglicherweise, Schadprogramme auf Ihrem Gerät zu installieren oder Ihre Daten zu stehlen.

[Zurück zur sicheren Seite](#)



Was bedeutet eigentlich Phishing?

Der digitale Angelhaken

Das Wort „Phishing“ kommt vom englischen „fishing“ (Angeln). Kriminelle werfen einen Köder aus, um an Ihre Geheimnisse zu gelangen.

Sie fälschen Internetseiten so perfekt, dass sie exakt aussehen wie die Ihrer echten Bank oder der Paketdienste.

Ihr stärkster Schutz

Banken oder Paketdienste fordern Sie **niemals** per kurzem E-Mail- oder SMS-Link auf, PINs, Passwörter oder TANs einzugeben.

Wenn Ihnen eine Seite verdächtig vorkommt:
Schließen Sie den Browser und rufen Sie bei Ihrer Bank direkt per Festnetz an.



Die wichtigste Regel im Netz



Erst nachdenken, dann tippen: Lassen Sie sich beim Surfen niemals hetzen. Keine echte Behörde verlangt blitzschnelles Handeln im Internet.



Im Zweifel immer schließen: Ein einfacher Klick auf das "X" eines Browsertabs beendet jeden Spuk augenblicklich.



Fragen kostet nichts: Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Kinder, Enkel oder Bekannte, bevor Sie irgendwo Daten eintragen.



Verbindungen im Schnell-Check

Symbol in Chrome	Bedeutung für Sie	Was dürfen Sie tun?	Sicherheitsstufe
Geschlossenes Schloss	Sichere, verschlüsselte Leitung.	Sorglos lesen, einkaufen & anmelden.	Sehr Sicher
Offenes Schloss	Leitung ist unverschlüsselt.	Nur lesen. Keine Passwörter eingeben!	Erhöhte Vorsicht
Ausrufezeichen / Rot	Nachgewiesener Betrugsversuch.	Sofort umkehren und Fenster schließen.	Gefährlich



Teil 2: Betrug entlarven

Wie aggressive Werbeanzeigen Angst erzeugen, warum laute Fake-Virenwarnungen gelogen sind und wie falsche Update-Meldungen aufgebaut sind.



Die fiese Masche mit der Angst

Künstliche Panik erzeugen

Plötzlich piept Ihr Smartphone laut, oder es vibriert ununterbrochen. Ein Text warnt: **„Ihr Handy ist mit 17 Viren infiziert!“**.

Das soll Ihnen Angst machen, damit Sie ohne nachzudenken auf Knöpfe drücken.

Das ist pure Abzocke!

Internetseiten im Browser können Ihr Handy gar nicht durchsuchen. Sie wissen überhaupt nicht, ob Sie einen Virus haben.

Es handelt sich hierbei um eine betrügerische Werbeanzeige, die Sie zum Kauf einer nutzlosen App drängen will.



Warum vibriert mein Handy plötzlich?



Technischer Trick der Betrüger: Internetseiten dürfen für Benachrichtigungen kurz vibrieren. Kriminelle missbrauchen diese Funktion, um Gefahr vorzutäuschen.



Gefälschte Alarm-Töne: Auch schrille Alarmgeräusche werden einfach über die Website abgespielt. Es ist kein Systemfehler des Handys!



Beruhigung für Sie: Solange Sie nicht auf die Meldung klicken oder irgendetwas installieren, ist Ihr Smartphone völlig unversehrt.



Achtung: Falsche Sofort-Updates!

"Ihr Browser ist veraltet!"

Eine weitere häufige Masche ist die angebliche Dringlichkeit: „**Ihr System muss sofort aktualisiert werden, sonst droht Datenverlust!**“.

Oft läuft ein falscher Timer ab (z.B. „Nur noch 1 Minute Zeit!“), um den Stress auf Sie weiter zu erhöhen.

Das Ziel der Kriminellen

Wenn Sie auf „Jetzt updaten“ tippen, laden Sie eine Spionage-App herunter. Diese versucht, Ihre Passwörter im Hintergrund mitzulesen.

Brechen Sie solche Vorgänge grundsätzlich immer sofort ab.



Wie funktionieren echte Updates?

Immer leise im Hintergrund

Echte Updates für Ihr Android-Smartphone oder die Google Chrome App kündigen sich **niemals** über laute Internet-Pop-ups an.

Sie werden still und leise im Hintergrund geladen oder direkt über den offiziellen, sicheren **Google Play Store** installiert.

Vollautomatisch abgesichert

Standardmäßig ist Ihr Smartphone so eingestellt, dass es sich nachts im WLAN selbstständig aktualisiert. Sie müssen im Browser absolut nichts manuell updaten.

Sie können sich entspannt zurücklehnen.



Echte Warnung oder Betrug?

Eigenschaft	Echte Sicherheitswarnung	Betrügerische Warnung (Virus / Update)
Lautstärke & Vibration	Völlig lautlos, keine Vibration.	Schreie Töne, starkes Vibrieren des Handys.
Zeitdruck	Kein Zeitdruck. Sachliche Warnung vor der Seite.	Blinkende Countdowns ("Noch 59 Sekunden!").
Geforderte Aktion	Schlägt vor, einfach umzukehren.	Will, dass Sie eine App oder Datei installieren.
Absender	Das Smartphone-System oder Chrome selbst.	Eine unklare Internet-Adresse in der Adresszeile.



Teil 3: Smartphone aufräumen

Was „Bloatware“ ist, warum sie ungefragt auf Ihrem Gerät landet und wie ungenutzte Apps wertvollen Speicherplatz und Akku rauben.



Was genau ist eigentlich Bloatware?

Künstlich aufgeblähte Handys

Das englische Wort „Bloat“ bedeutet aufblähen. Als **Bloatware** bezeichnet man Apps, die bereits beim Gerätekauf vorinstalliert sind.

Oft handelt es sich um Werbespiele, soziale Netzwerke oder zusätzliche Musikdienste, die Sie nie bestellt haben.

Warum das gemacht wird

Die Smartphone-Hersteller erhalten von den App-Entwicklern viel Geld dafür, diese Programme auf Millionen neuer Geräte zu verteilen.

Diese Apps sind also Werbegeschenke für die Konzerne – auf Kosten Ihres Speicherplatzes.



Warum ist diese App auf meinem Handy?



Beim Kauf schon da: Viele Apps (wie Spiele oder Partnerbörsen) sind direkt nach dem ersten Einschalten auf dem Display sichtbar.



Verdeckter Speicherfresser: Auch wenn Sie diese Apps nie öffnen, belegen sie wertvollen Speicher für Ihre Fotos und Nachrichten.



Akkudieb im Hintergrund: Manche vorinstallierten Apps senden heimlich Daten ins Netz und belasten so den Akku.



Der Speicherplatz-Kleiderschrank

Der Schrank wird zu voll

Stellen Sie sich den Speicher Ihres Handys wie einen Kleiderschrank vor. Jeder Kleiderbügel ist ein Foto, ein Video oder eine App.

Wenn der Schrank vollgestopft ist mit Jacken, die Sie niemals tragen (Bloatware), ist kein Platz mehr für Ihre neuen Lieblingsstücke.

Befreites Aufatmen

Ein aufgeräumtes Smartphone läuft deutlich schneller, stürzt seltener ab und bietet wieder jede Menge Platz für Urlaubsfotos der Enkel.

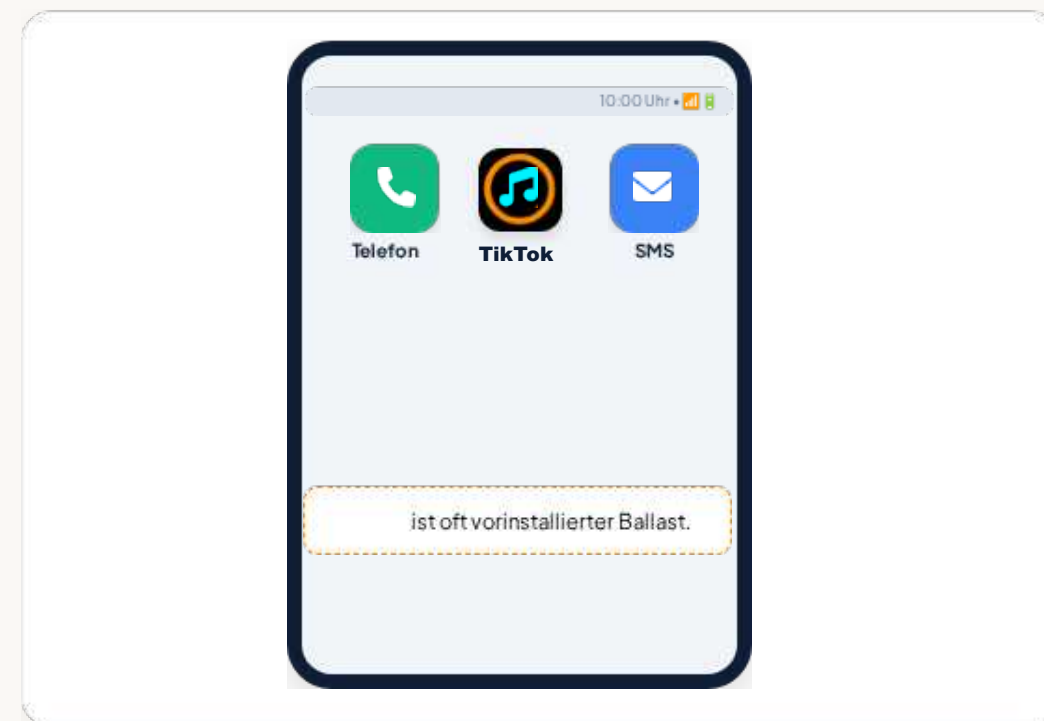
Aufräumen lohnt sich also für ein flüssiges, unkompliziertes Nutzererlebnis.



Die App TikTok: Ein wahrer Stromfresser

Die Video-App **TikTok** ist auf vielen modernen Android-Smartphones ungefragt vorinstalliert.

- **Hoher Akkuverbrauch:** TikTok lädt ununterbrochen bunte Kurzvideos im Hintergrund. Das zieht extrem viel Akku.
- **Daten-Falle:** Ohne WLAN verbraucht TikTok in kürzester Zeit Ihr monatliches mobiles Internet-Datenvolumen.
- **Unbesorgtes Löschen:** Wenn Sie die App nicht aktiv nutzen, schmeißen Sie sie ohne Bedenken sofort vom Gerät!

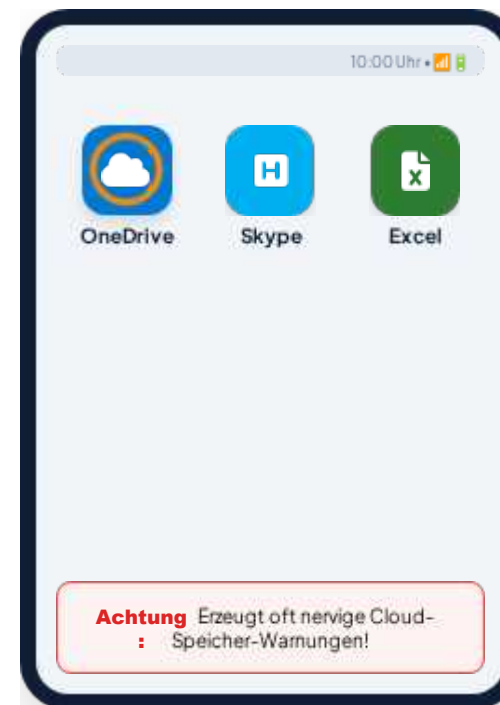




Microsoft Apps: OneDrive & Co.

Zusätzlich zu Werbespielen installieren Hersteller wie Samsung oft eine ganze Palette an **Microsoft Apps** vor.

- **Typische Apps:** OneDrive (Cloud-Speicher), Skype (Videoanrufe) und Outlook (E-Mail).
- **Die Speicher-Falle:** Insbesondere OneDrive nervt Senioren oft täglich mit Meldungen wie "Cloud-Speicher voll! Jetzt kostenpflichtig erweitern!".
- **Lösung:** Wir können diese ungenutzten Störenfriede ganz einfach blockieren oder deinstallieren.





Teil 4: Apps sicher entfernen

Ein kinderleichter Fahrplan zum Deinstallieren und Deaktivieren ungenutzter Apps auf Ihrem Smartphone – ohne Risiko.



Schritt 1: Das App-Symbol suchen

Das Ziel ins Visier nehmen

Wischen Sie entspannt auf Ihrem Startbildschirm nach links oder rechts, bis Sie das Symbol der App sehen, die Sie entfernen möchten.

Für unsere erste Übung suchen wir das schwarze Symbol von **TikTok** oder die blaue Wolke von **Microsoft OneDrive**.

Keine Angst vor Fehlern

Sollten Sie aus Versehen eine falsche App antippen: Keine Sorge! Drücken Sie einfach wieder die "Home-Taste" und beginnen Sie in aller Ruhe von vorn.

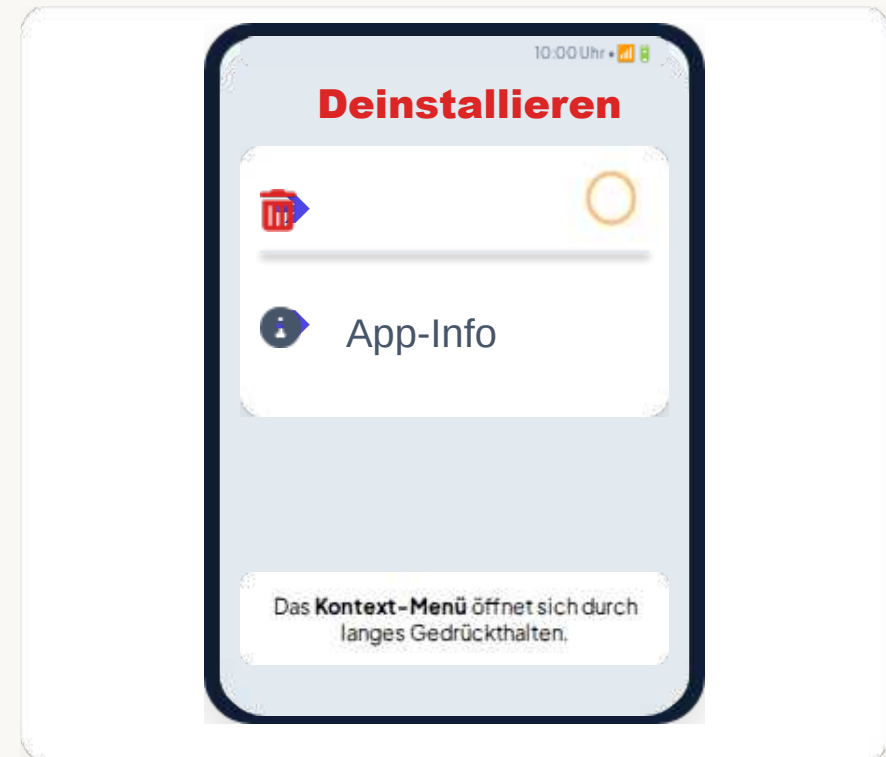
Es kann absolut nichts passieren.



Schritt 2: Der lange Fingerdruck

Jetzt wenden wir einen sehr nützlichen Smartphone-Trick an:
den **langen Fingerdruck**.

- Legen Sie Ihren Zeigefinger auf das App-Symbol.
- Lassen Sie den Finger für etwa 2 Sekunden ruhig liegen.
- Das Handy vibriert ganz kurz und leise.
- Es öffnet sich ein kleines Menü direkt über der App – wie ein kleiner Hinweiszettel.





Löschen oder Deaktivieren?

Deinstallieren (Löschen)

Das bedeutet: Die App wird komplett von Ihrem Handy gewischt. Der gesamte Speicherplatz wird sofort frei.

Das funktioniert bei fast allen nachträglich installierten Apps und Werbespielen wie **TikTok**.

Deaktivieren (Schlafen legen)

System-Apps von Herstellern oder **Microsoft OneDrive** lassen sich manchmal nicht komplett löschen.

Sie können diese Apps aber dauerhaft "schlafen legen" (deaktivieren). Sie verbrauchen dann keinen Strom und nerven nie wieder.



Schritt 3: Das Löschen bestätigen

Die doppelte Absicherung

Damit Sie niemals versehentlich eine wichtige App löschen, fragt Ihr Smartphone vor jedem Löschvorgang noch einmal nach.

Es erscheint ein kleines weißes Fenster auf dem Bildschirm mit einer Sicherheitsfrage.

Das finale "Ja"

Die Frage lautet meistens: „**Möchten Sie diese App deinstallieren?**“.

Tippen Sie einfach mit dem Finger auf das blau geschriebene Wort „**OK**“ oder „**Deinstallieren**“.
Erst jetzt wird die App endgültig entfernt.



Umgang mit Microsoft OneDrive

Was ist Microsoft OneDrive?

OneDrive ist eine digitale Daten-Wolke (Cloud) von Microsoft. Sie soll Fotos und Dokumente im Internet speichern.

Die App ist auf vielen Handys standardmäßig aktiv, obwohl die meisten Senioren ihre Fotos lieber sicher direkt auf dem Handy aufheben.

Warum stört uns OneDrive?

Da der kostenlose Speicherplatz bei Microsoft sehr klein ist, erhalten Sie ständig Warnmeldungen, dass Ihr Speicher voll sei.

Das verunsichert viele Senioren unnötig. Wir schalten diese Warnungen jetzt einfach ab.



OneDrive blockieren spart Nerven



Schluss mit den Warnungen: Sobald OneDrive deaktiviert ist, verschwinden alle störenden Benachrichtigungen über angeblich vollen Cloud-Speicher.



Spürbar mehr Akku-Laufzeit: Das Smartphone versucht nicht mehr, im Hintergrund ununterbrochen Fotos hochzuladen. Das schont den Akku.



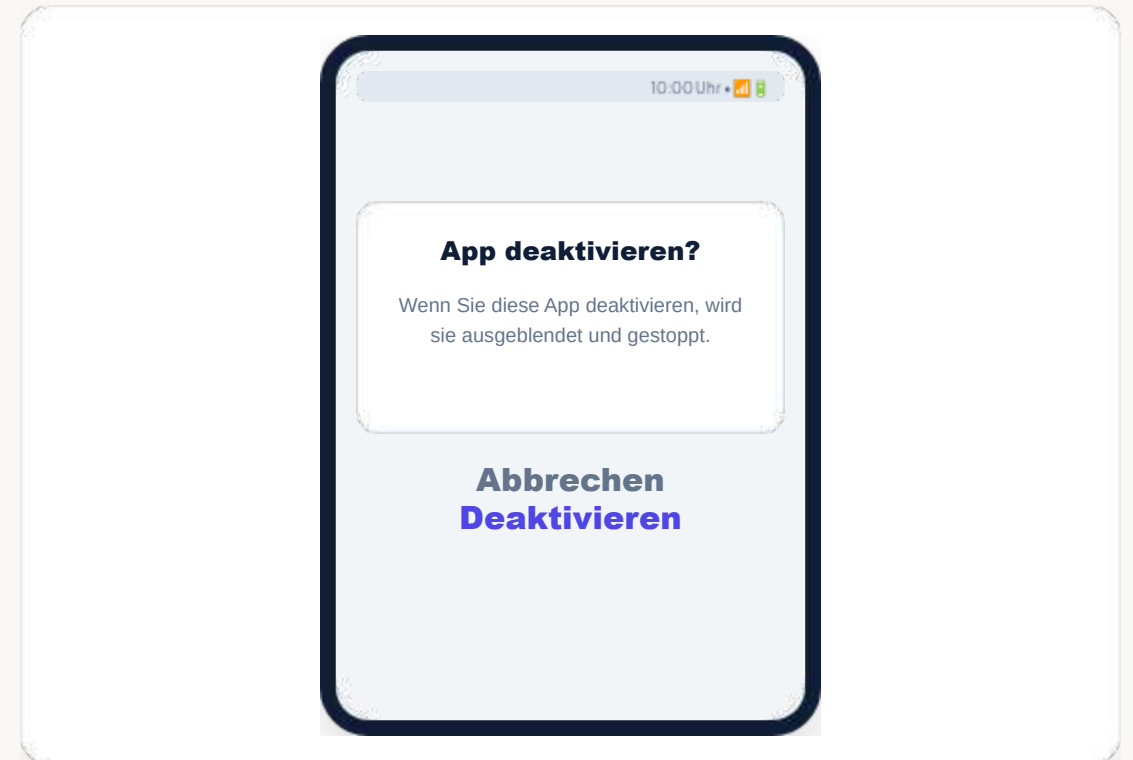
Ihre Fotos bleiben bei Ihnen: Alle Ihre Bilder lagern weiterhin absolut sicher und privat in Ihrer Galerie auf dem Handy.



Schritt-für-Schritt: Deaktivieren

So legen Sie ungeliebte Microsoft-System-Apps wie OneDrive dauerhaft schlafen:

- ➔ 1. Drücken Sie lange auf die blaue **OneDrive-Wolke**.
- ➔ 2. Tippen Sie im Menü auf das „i“ (App-Info) oder direkt auf **Deaktivieren**.
- ➔ 3. Bestätigen Sie das Deaktivieren im Pop-up-Fenster.
- ➔ 4. Die App verschwindet sofort von Ihrem Bildschirm und verbraucht keine Energie mehr.





Mehr Speicherplatz nach dem Putzen

Das befreiende Gefühl

Wenn Sie ungenutzte Apps wie TikTok löschen und Microsoft OneDrive deaktivieren, spüren Sie sofort den Erfolg.

Ihr Handy reagiert wieder schneller auf Ihre Fingerberührungen und die lästigen Hinweistöne gehören der Vergangenheit an.

Platz für das Wesentliche

Sie haben nun wieder reichlich Speicherplatz für die wirklich wichtigen Dinge: Familienfotos, Sprachnachrichten von den Enkelkindern oder nützliche Alltags-Apps.

Herzlichen Glückwunsch zum erfolgreichen Frühjahrsputz!



Teil 5: Praktische Übungen

Lassen Sie uns das theoretische Wissen nun gemeinsam in ganz einfachen, geführten Übungen ausprobieren. Niemand kann etwas falsch machen!



Übung 1: Fake-Meldungen schließen

Ziel: Panikmache souverän beenden

Die Situation: Eine laute, vibrierende Internetseite taucht auf und behauptet frech: „Ihr Handy hat Viren! Jetzt bereinigen!“. Wir beenden diese Lüge jetzt einfach.

So handeln Sie Schritt für Schritt:

Tippen Sie oben rechts im Chrome-Browser auf die kleine quadratische Zahl (Ihre geöffnete Tabs-Übersicht).

Suchen Sie die fiese, blinkende Betrugsseite in der Übersicht.

Klicken Sie einfach auf das kleine „X“ rechts oben am Fensterrand. Die Seite verpufft im Nichts!





Übung 2: Die TikTok-App entfernen

Die Situation: Wir entfernen gemeinsam die vorinstallierte TikTok-App von Ihrem Startbildschirm, um Akku und Datenvolumen zu sparen.

So handeln wir gemeinsam:

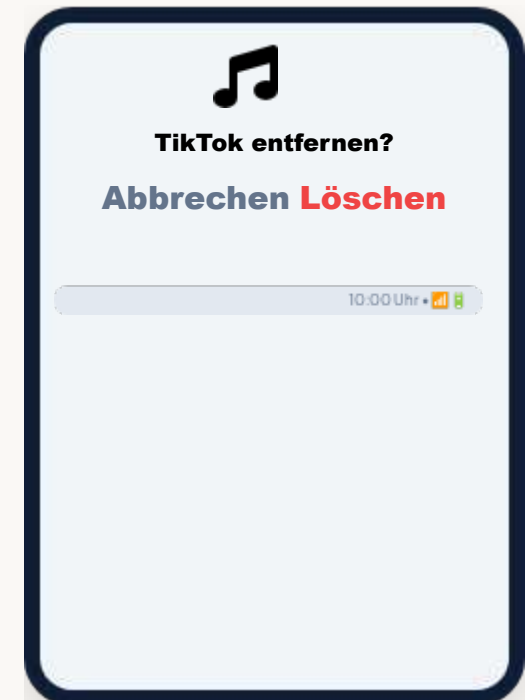
Suchen Sie das schwarze TikTok-Symbol (mit der bunten Musiknote) auf Ihrem Bildschirm.

Legen Sie Ihren Finger darauf und halten Sie ihn gedrückt, bis das kleine Menü aufpoppt.

Wählen Sie das Mülleimer-Symbol oder das Wort „**Deinstallieren**“.

Bestätigen Sie die Sicherheitsabfrage mit „**OK**“.

Ziel: Ballast abwerfen





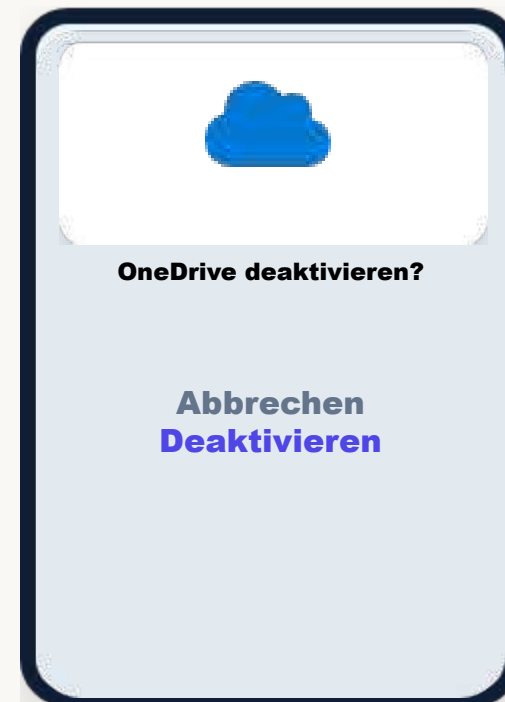
Übung 3: OneDrive schlafen legen

Ziel: Microsoft-Störer stummschalten

Die Situation: Wir deaktivieren Microsoft OneDrive gemeinsam, damit keine störenden Cloud-Meldungen mehr auf Ihrem Handy erscheinen.

So schalten wir OneDrive stumm:

- Suchen Sie das blaue Wolken-Symbol von Microsoft OneDrive auf Ihrem Gerät.
- Drücken Sie lange mit dem Finger auf die Wolke, bis das Menü erscheint.
- Tippen Sie auf **„Deaktivieren“** (oder das Mülleimer-Symbol).
- Bestätigen Sie das Deaktivieren im Pop-up.
Fertig!





Ihr persönlicher Übungs-Plan

Übungsaufgabe	Dauer	Ihr Ziel bei dieser Übung	Status
Langen Fingerdruck üben	30 Sek.	Gefühl für das Vibrations-Feedback & Menü bekommen.	☐
Falsche Tabs in Chrome löschen	1 Min.	Alle dubiosen Internetseiten entspannt weg-Xen.	☐
TikTok restlos deinstallieren	2 Min.	Unerwünschte Spiele & Bloatware dauerhaft löschen.	☐
Microsoft OneDrive deaktivieren	2 Min.	Störende Cloud-Speicherwarnungen stummschalten.	☐



Unsere drei goldenen Lebensregeln



Regel 1: Ruhe bewahren! Wenn Ihr Handy piept, vibriert oder droht: Atmen Sie tief durch. Solange Sie nichts herunterladen, ist alles absolut sicher.



Regel 2: Das X schlägt jeden Betrug! Schließen Sie unklare Internetseiten im Chrome-Browser einfach sofort über das kleine Kreuz-Symbol (X).



Regel 3: Nur behalten, was Freude macht! Apps, die Sie nicht kennen oder nie nutzen (wie TikTok oder OneDrive), deinstallieren oder deaktivieren Sie mutig.



Das Schweinchen dankt





DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren

Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

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“*



Bernd Elster



Karl Kraft



Günter Löw



Rainer Markert



Gerhard Meißner



Helmut Röttges