



# Internetsicherheit für Senioren

Die Welt der digitalen Medien steckt voller Überraschungen, aber auch Herausforderungen. Damit Sie die Vorteile der digitalen Welt voll ausschöpfen können, geben wir Ihnen in unserer praktischen Übersicht wichtige Tipps, wie Sie sicher im Internet unterwegs sind:



## Grundlegende Sicherheitshinweise zum Surfen im Internet

- Laden Sie nichts aus unbekanntem Quellen herunter.
- Surfen Sie auf verschlüsselten Webseiten.
- Nutzen Sie keine öffentlichen Netzwerke.
- Installieren Sie regelmässig Updates.
- Kaufen und installieren Sie Sicherheitsprogramme.

### Tipp:

Geben Sie im Internet immer nur die Daten an, die unbedingt erforderlich sind. Erscheint Ihnen eine Seite nicht vertrauenswürdig, sollten Sie keine Informationen über sich preisgeben.



## Tipps zur Passwortsicherheit

- Ein Passwort sollte mind. 10 Zeichen lang sein
- Verwenden Sie eine Mischung aus grossen und kleinen Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen
- Geben Sie Ihre Passwörter nicht weiter.
- Verwenden Sie nicht immer wieder dasselbe Passwort.
- Speichern Sie Ihre Passwörter in Passwort-Manager-Programmen.

### Tipp:

Auch für Ihr E-Mail-Konto ist ein starkes Passwort ratsam. Zusätzlich sollten Sie eine 2-Faktor-Authentisierung einrichten. Mithilfe dieser Methode wird z. B. ein Code an Ihr Smartphone gesendet, welchen Sie dann zusätzlich zur Anmeldung benötigen.



## Sicherheit beim E-Banking

- Geben Sie nie sensible Daten wie Geheimzahlen oder Transaktionsnummern heraus.
- Nutzen Sie keine öffentlichen WLAN-Netze für das E-Banking.
- Nutzen Sie keine fremden Geräte für das E-Banking.
- Melden Sie sich nach dem E-Banking aus der App oder dem Browserfenster ab.
- Setzen Sie ein Überweisungslimit, das die Summe der möglichen Überweisungen pro Tag einschränkt.

### Das ist im Betrugsfall zu tun:

Rufen Sie bei einem Verdacht auf Betrug den Sperrnotruf 116 116 oder die E-Banking-Hotline Ihrer Bank an.



## Sicherheitstipps zum Online-Shopping

- Schauen Sie im Impressum nach Informationen zum Shop-Betreiber.
- Informieren Sie sich vorab über zusätzliche Kosten zu Versand, Rückgabe oder Stornierung.
- Lesen Sie Bewertungen oder Erfahrungsberichte zum Online-Shop.
- Nutzen Sie bei unbekanntem Shops keine Zahlungsarten, bei denen Sie vor Erhalt der Ware zahlen müssen.
- Legen Sie auch für ein Kundenkonto bei einem Online-Shop ein sicheres Passwort fest.

### Tipp:

Gütesiegel von anerkannten, unabhängigen Prüfstellen sind das sicherste Zeichen dafür, dass es sich um einen seriösen Online-Shop handelt.



## **Schutzeinstellungen für das Smartphone**

- Verwenden Sie einen SIM-Karten-PIN, um den Zugang zu Ihrer SIM-Karte zu schützen.
- Richten Sie eine Bildschirmsperre ein, zum Beispiel mit PIN oder einem Muster.
- Führen Sie regelmässig Updates durch, um Sicherheitslücken zu schliessen.
- Öffnen Sie keine Links von unbekanntem Absendern.
- Nutzen Sie keine öffentlichen WLAN-Netzwerke.

Weitere Informationen und Ratschläge zum sicheren Surfen finden Sie in unserem Ratgeber „[Internetsicherheit für Senioren](#)“.