



Empfehlungen für Senioren im Internet

So gehen Sie einfach und sicher online

1. Starthilfe-Angebote nutzen

Es gibt viele Computer- und Internet-Kurse speziell für Senioren. Dort können Anfänger viel über die nötige Technik, Tipps und Tricks erfahren. Es empfiehlt sich, Inhalte und Gebühren gründlich zu vergleichen. Ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bieten oft Volkshochschulen. Meist kommt aber eine kostenlose Alternative in Frage – Starthilfe in der Familie. Viele Senioren haben Kinder oder Enkel, die sich mit dem Web gut auskennen.

2. Einfachen, ergonomischen PC kaufen

Wer seinen PC vor allem für E-Mails und zum Surfen nutzen will, braucht keinen Super-Rechner. Bei einer Neuanschaffung kommen auch einfache Modelle ab 300 Euro in Frage. Sie sollten ab Werk mit einem vorinstallierten Betriebssystem ausgeliefert werden. Ein Netzwerk-Anschluss für schnelles Internet per DSL oder TV-Kabel ist bei den meisten PCs Standard; ein WLAN-Modul für drahtloses Internet bietet noch mehr Komfort und verhindert Kabelsalat. Ein Standard-Modem wird nur noch benötigt, falls Faxe versendet werden sollen oder kein schnelles Breitband-Internet verfügbar ist. Für Senioren besonders wichtig ist die nutzerfreundliche Bedienung: Der Bildschirm sollte groß sein und Schriften nicht zu klein darstellen. Spezielle Tastaturen mit angewinkeltem Buchstabenfeld schonen Gelenke und Sehnen. Die Maus muss gut in der Hand liegen und ausreichend große Tasten haben. Maus-Pads mit Gel-Kissen können Schmerzen im Handgelenk verhindern. Eine Alternative zum herkömmlichen PC können Tablet-Computer sein, die über natürliche Gesten und eine bei Bedarf eingblendete Tastatur auf dem Bildschirm (Touchscreen) bedient werden. Viele Aufgaben lassen sich so ohne besondere PC-Kenntnisse mit einem Fingerstrich erledigen.

3. Den richtigen Internet-Zugang wählen und Preise vergleichen

Breitband-Internetzugänge, etwa per DSL oder TV-Kabel, aber auch über Mobilfunk, sind deutlich günstiger geworden. Auch wer nur alle paar Tage E-Mails von Angehörigen liest, kann davon profitieren. Oft gibt es Pakettarife, die neben dem Internet einen Telefonanschluss und unbegrenzte Online-Zeit beinhalten. Bei etlichen Angeboten ist auch eine Pauschale für Festnetzgespräche enthalten. Diese Tarife sparen vielfach nicht nur Geld, sondern machen auch die Kosten überschaubar. Ist der Zugang einmal eingerichtet – auf Wunsch erledigt das ein Service-Mitarbeiter des Anbieters –, kann man sofort nach dem Starten des PCs online gehen. Per DSL oder Kabel bauen sich Webseiten rasch auf, auch das Herunterladen von Bildern, Videos oder Software-Aktualisierungen geht schnell. Verträge gibt es von Telefongesellschaften, Internet-Firmen, TV-Anbietern sowie Stromversorgern. Als Alternative zu DSL und Kabel werden zunehmend Internetzugänge per Mobilfunk attraktiv,

die vor allem in Großstädten, aber immer öfter auch auf dem Land, DSL-Geschwindigkeit erreichen können. Für den Internetzugang per Mobilfunk muss meist nur ein USB-Stift mit integrierter Mobilfunk-Karte an den PC angeschlossen werden – ein Kabel in der Wohnung ist unnötig. Immer mehr Notebooks oder Tablet-Computer gibt es mit integrierter Mobilfunk-Karte. Wichtig ist dabei die Wahl eines Datentarifs mit ausreichendem Übertragungsvolumen, der zum eigenen Nutzerverhalten passt. Achten Sie auch bei Pauschaltarifen („Flatrates“) darauf, ob es ab einem bestimmten Übertragungsvolumen Beschränkungen gibt. Andernfalls können schnell hohe Gebühren anfallen. Wer Hilfe zur Wahl des richtigen Zugangs nicht in der Familie oder bei Freunden findet, sollte sich in Fachgeschäften beraten lassen. Generell sollten Kunden nicht nur auf den Preis des Internetzugangs, sondern auch auf Kosten für Zusatzdienste sowie Service und Vertragslaufzeiten achten. Steht ohnehin ein PC-Kauf an, sollte der Internetzugang gleich mitbestellt und vom Händler eingerichtet werden.

4. Komplett-Angebote für PC und Internet prüfen

Inzwischen gibt es Internet-Tarife, bei denen der neue PC vom Anbieter stark vergünstigt oder nahezu kostenlos dazugegeben wird. Sowohl herkömmliche DSL-Anbieter als auch Mobilfunk-Unternehmen machen solche Angebote. Ähnlich wie bei Handy-Verträgen wird das Gerät dabei durch die monatlichen Grundgebühren finanziert. Es kann sich lohnen, solche Angebote gründlich zu prüfen. Auch deshalb, weil der Internet-Zugang auf dem PC in der Regel bereits eingerichtet und sofort startbereit ist.

5. Nicht an Sicherheit sparen

Viren und Online-Betrüger können Internet-Nutzer verunsichern. Man kann sich aber schützen. Das wichtigste ist, vor der ersten Internet-Sitzung ein Anti-Viren-Programm und eine Firewall zu installieren. Dabei stellt man am besten eine automatische Aktualisierung der Schutzprogramme ein. Dies ist auch für das Betriebssystem und das Internet-Zugangsprogramm (Browser) möglich. Wird nicht automatisch aktualisiert, sind neue Updates umgehend zu installieren, auch für Anwendungsprogramme. Da Schad-Software zunehmend über Datenträger wie CDs oder USB-Sticks verbreitet wird, sollten diese vor der Nutzung auf Viren geprüft werden. Auf Webseiten wie www.verbraucher-sicher-online.de wird Schritt für Schritt erklärt, wie man das in die Praxis umsetzt. Auch unter www.bsi-fuer-buerger.de und www.sicher-im-netz.de finden sich umfassende Sicherheits-Tipps. Bei der Bestellung eines Internetzugangs lässt sich im Übrigen ein umfangreiches Sicherheitspaket oft mitbestellen. Während der Vertragslaufzeit stehen dann gegen eine geringe Zusatzgebühr die gängigsten Schutzprogramme wie Viren-Scanner und Firewall in ihrer aktuellsten Version zur Verfügung.

6. Gesundes Misstrauen, etwa bei E-Mails von Unbekannten

Nutzer sollten ein gesundes Misstrauen an den Tag legen. Öffnen Sie nur E-Mails, die von vertrauenswürdigen Absendern stammen. Dubiose Mails von Unbekannten möglichst sofort löschen. Schadprogramme verbergen sich oft in Grafiken, E-Mail-Anhängen oder infizierten Webseiten. Verdächtige Dateien auf keinen Fall öffnen. Auch von Unbekannten per E-Mail, in Communitys oder im Chat geschickte Links nicht anklicken! Vorsicht auch vor angeblichen E-Mails von Kreditinstituten: Banken bitten Kunden nie per Mail, vertrauliche Daten im Netz einzugeben. Solche E-Mails sind immer gefälscht. Häufig sind Schadprogramme in Gratis-Downloads oder Raubkopien von dubiosen Anbietern versteckt. Wenn Zweifel an der Seriosität bestehen, besser auf Download und Installation einer Software verzichten.

7. Bei seriösen Shops bestellen und sicher bezahlen

Gerade ältere Kunden können von Online-Shops profitieren: Die Produkte sind oft günstiger und werden an die Haustür geliefert. Ein Zeichen für Seriosität sind klare Geschäftsbedingungen (AGB). Ein Impressum mit Nennung des Geschäftsführers und der Anschrift ist Pflicht. Bei Shops, die dies nicht beachten, sollte man nichts bestellen. Werfen Sie bei Ihnen unbekanntes Shops einen Blick auf Bewertungen in Foren oder Verbraucher-Portalen. Achten Sie bei der Eingabe von Konto- und Kreditkartendaten während der Bezahlung auf eine verschlüsselte Verbindung, erkennbar an den Buchstaben „https“ in der Adresse der Webseite und einem Schloss- oder Schlüssel-Symbol im Internet-Programm. Sichere Webseiten können auch an einer grün hinterlegten Adresszeile erkennbar sein, wenn sich der Betreiber einer Prüfung unterzogen hat. Zahlungen können per Lastschrift, Kreditkarte, Rechnung oder über spezielle Online-Bezahldienste erfolgen. Vorkasse per Überweisung ist verbreitet, aber riskanter. Internet-Shopping und Online-Banking macht man am besten vom eigenen PC aus, um sicher zu sein, dass der Computer gut gesichert ist. Ansonsten sollte man anschließend zu Hause das Passwort ändern.

8. Datenschutz bei Online-Diensten prüfen

Kunden sollten bei Online-Diensten auf die Datenschutzerklärung achten. Dort finden sich Hinweise, wie mit persönlichen Daten umgegangen wird und wie sie genutzt werden. Im Zweifel sollte man vor der Registrierung per E-Mail nachfragen. Sie können von Ihrem Recht Gebrauch machen, einer Datenweitergabe an Dritte zu Werbezwecken zu widersprechen.

9. Passwörter richtig festlegen und Hilfsmittel nutzen

Bei vielen Online-Services müssen Nutzer ein Passwort festlegen. Geburtstage oder Namen von Angehörigen sind hierfür tabu. Ein Passwort sollte mindestens acht Zeichen lang sein und aus einer zufälligen Reihenfolge von Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen bestehen. Sichere Passwörter lassen sich leicht merken, wenn man sich einen Satz ausdenkt und dann jeweils die ersten Buchstaben der Wörter sowie die Satzzeichen als Passwort verwendet. Eine Hilfe können auch Passwort-Safes sein. Das sind PC-Programme, mit denen sich Passwörter sicher speichern lassen. Der Anwender braucht sich dann nur noch ein Haupt-Passwort zu merken. Soweit möglich, sollten Sie für jeden Dienst einen anderen Code verwenden. Insbesondere sollten Sie Ihr Bank-Passwort nicht für andere Dienste wie etwa E-Mail, Shops oder Internet-Gemeinschaften (Communitys) nutzen.

10. Benutzernamen bewusst wählen

Auch Senioren nutzen zahlreiche Internet-Plattformen. Ob die Nutzer besser mit ihrem echten Namen oder einem Fantasienamen auftreten, hängt von der Art der Plattform ab. Für Einträge in Fach-Foren oder Verbraucher-Portalen sollte in der Regel ein Pseudonym verwendet werden. Mit dem vollen Namen sollte man sich nur anmelden, wenn man so bewusst leichter gefunden werden will, wie das in einigen Internet-Gemeinschaften üblich ist.

11. Mit persönlichen Daten sparsam umgehen

Internet-Surfer sollten mit persönlichen Daten sparsam umgehen und bewusst entscheiden, wem sie welche Details preisgeben. Je weniger von der eigenen Privatsphäre zugänglich ist, desto weniger Angriffsfläche wird unbefugten Nutzern und möglichen Betrügern geboten. Das gilt auch bei der Registrierung für Online-Dienste. Anwender sollten nur Daten eingeben, die für die Services tatsächlich nötig sind. Für angeblich kostenlose Dienste sollte keinesfalls die Kontonummer eingegeben werden, möglichst auch nicht die Adresse. Auch bei Gewinnspielen ist besondere Vorsicht angebracht. Im Zweifel besser auf die Eingabe verzichten.

12. Internet-Zugangsprogramm („Browser“) datenschutzfreundlich einstellen

Man kann Internet-Zugangsprogramme (z.B. Internet Explorer, Firefox, Opera) so einstellen, dass nach jeder Internetsitzung gelöscht wird, welche Webseiten man angeklickt hat („Verlauf“) – oder dass dies gar nicht erst gespeichert wird. Auch so genannte „Cookies“, die von besuchten Internetseiten auf dem Computer gespeichert werden, um bestimmte Informationen von Ihrem Rechner zu übertragen, kann man automatisch nach jeder Sitzung löschen lassen. Dies ist ganz einfach und wird Schritt für Schritt für die verschiedenen Browser bei www.verbraucher-sicher-online.de erklärt.

13. Das eigene Privatleben schützen

Das Internet vergisst nichts. Auch gelöschte Inhalte können als Kopien an anderen Stellen im Web noch vorhanden sein. Das sollte man bei jeder Veröffentlichung bedenken. Die meisten Menschen würden im Alltag kaum Unbekannten ihr ganzes Privatleben offenbaren. Auch Internet-Nutzer haben es in der Hand, den Zugang zu privaten Infos zu beschränken. Bei vielen Online-Diensten können sie dies selbst bestimmen: Individuelle Einstellungen lassen sich meist im Nutzerprofil oder bei den Kundendaten vornehmen. Nur gute Bekannte sollten in Internet-Gemeinschaften und Foren auf Fotos oder Kontaktdaten zugreifen können.

14. Weiterführende Internet-Adressen:

www.bsi-fuer-buerger.de
www.datenschutz.de
www.internet-verbraucherrechte.de
www.sicher-im-netz.de
www.surfer-haben-rechte.de
www.verbraucher-sicher-online.de