



# Sicher durch die digitale Welt

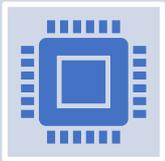
Tipps für mehr digitale Sicherheit

12.09.2025

# Einführung



- Warum digitale Sicherheit so wichtig ist



- Cyberangriffe, Phishing, Datenlecks nehmen zu



## **Aktuelle Statistik:**

Laut Bitkom wurden 2024 über 50 %  
der Internetnutzer Opfer von Cyberkriminalität.

# Die größten Gefahren im Netz

**Unsichere Passwörter**

**Phishing** (gefälschte E-Mails/Websites)

**Malware** (Viren, Trojaner, Ransomware)

**Identitätsdiebstahl** (Datenklau)

**Soziale Medien-Risiken** (Cybermobbing, Fake-News)

# Starke Passwörter – der erste Schutz

## Merkmale eines sicheren Passworts:

- Mindestens 12 Zeichen
- Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen, Sonderzeichen
- Keine persönlichen Informationen (z. B. Geburtsdatum)

**Passwort-Manager:** Tools wie Bitwarden oder KeePass

**Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA):** Warum wichtig?  
= 2 unabhängige Geräte

# Phishing erkennen und vermeiden

## Typische Merkmale von Phishing-Mails:

- Dringliche Aufforderungen ("Sofort handeln!")
- Unpersönliche Anrede ("Sehr geehrter Kunde")
- Verdächtige Links oder Anhänge

## Was tun?

- Absender prüfen
- Nicht auf Links klicken
- Im Zweifel direkt bei der Firma nachfragen

# Sicheres Surfen im Internet

**HTTPS vs. HTTP:** Immer auf das Schloss-Symbol achten

**Öffentliche WLAN-Netze:** Risiken und Schutz (VPN nutzen)

**Browser-Updates:** regelmäßig aktualisieren w/aktueller Sicherheit

**Ad-Blocker & Anti-Tracking-Tools**

# Sicherheit in sozialen Medien

**Privatsphäre-Einstellungen:** Wer sieht meine Posts?

**Vorsicht bei Freundesanfragen:** Fake-Profile erkennen

**Keine sensiblen Daten preisgeben** (z. B. Urlaubsfotos in Echtzeit)

**Cybermobbing:** Was tun, wenn man betroffen ist?

[www.malteser.de/aware/hilfreich/hilfe-bei-cybermobbing.html](http://www.malteser.de/aware/hilfreich/hilfe-bei-cybermobbing.html)

# Geräte schützen

**Antiviren-Software:** Regelmäßige Scans

**Firewall aktivieren**

**Backups:** Wichtig gegen Ransomware

**Programme nur aus offiziellen Quellen laden**

# Smartphone-Sicherheit

**App-Berechtigungen kontrollieren**

**Nur offizielle App-Stores nutzen**

**Bildschirmsperre aktivieren**

**Daten des Smartphones notieren (IMEI u.a. techn. Informationen)**

# Was tun im Ernstfall?

## Meine Mailadresse prüfen:

- [Leakchecker der Uni Bonn](#)
- [Leakchecker vom Hasso-Plattner-Institut](#)

**Bei Datenklau:** Passwörter ändern, Betrug melden

**Bei Virenbefall:** Gerät vom Netzwerk trennen, Fachleute kontaktieren

**Meldestellen:** z. B.

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

<https://www.bundesnetzagentur.de/DE/Vportal/TK/Aerger/Faelle/FaxMailSpam/start.html>

<https://www.internet-beschwerdestelle.de/de/beschwerde/einreichen/e-mail-und-spam.html>

# Zum Nachlesen

## Links zu Artikel im BHM-Internet:

- [BAGSO: Wegweiser durch die digitale Welt](#)
- [Sicher Einkaufen im Internet](#)
- [Sicherheit in der digitalen Welt](#)
- [BSI-Checkliste zu Phishing](#)
- [BSI-Checkliste zur Infektion mit Schadsoftware](#)
- [Einkaufen im Internet – ohne Reue \(Artikel aus „60 Aufwärts“ 2024/2\)](#)