



IT-SICHERHEIT HYGIENEREGELN



Digitale Hygiene im Alltag

So wie wir uns im Alltag schützen, sollten wir uns auch im Internet schützen!

1. Passwörter = Zahnbürste

- Jeder braucht seine eigene Zahnbürste, jedes Konto ein eigenes Passwort
- Regelmäßig erneuern (bei Verdacht ändern)
- Niemandem weitergeben
- Merke: Ein Passwort für alles ist wie eine Zahnbürste für die ganze Familie!



2. MFA – Multi Faktor Authentifizierung = Desinfektionsmittel

- Zusätzlicher Schutz, wenn Keime durchkommen
- Selbst wenn das Passwort „infiziert“ ist, bleibst du geschützt
- Besonders wichtig für E-Mail & Banking



3. Phishing & Enkeltrick = Erkältungsviren

- Kommen plötzlich und unerwartet
- Ziel: dich zu schnellem Handeln bringen
- Schutz: Abstand halten (nicht klicken / nicht antworten)
- Erst prüfen, dann reagieren – Notfallpasswort vereinbaren



4. Updates = Händewaschen

- Entfernen bekannte „Keime“ (Sicherheitslücken)
- Wer keine Updates macht, wird leichter „krank“ (gehackt)
- Regel: Updates sofort installieren



5. Backups = Ersatzkleidung

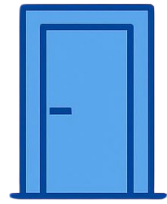
- Wenn etwas kaputt geht (z. B. Virus, Handyverlust), hast du immer eine saubere „Reserve“





6. Privatsphäre = Haustüre

- Nicht alles nach draußen tragen
- Adresse, Urlaubspläne & persönliche Infos schützen
- Tür abschließen = Privatsphäre-Einstellungen prüfen



7. Öffentliche WLANs = öffentliche Toiletten

- Praktisch, aber nicht sauber
- Keine sensiblen Dinge erledigen (z. B. Banking)



8. Apps & Downloads = Lebensmittel

- Nur aus vertrauenswürdigen Quellen
- „Verdorbenes“ kann dich krank machen (Malware)



9. Notfallplan = Hausapotheke

- Wichtige Daten sicher aufbewahren (offline)
- Wissen, was im Notfall zu tun ist
- Vertrauensperson festlegen



10. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Bei Unsicherheit und diesem komischen Gefühl im Magen:

- Hilfe holen (Familie, IT-affine Freunde, Beratungsstellen)
- Merke: Lieber einmal zu vorsichtig als einmal zu leichtsinnig



Goldene Regel der digitalen Hygiene

**„Was ich im echten Leben
nicht tun würde, mache
ich auch online nicht.“**



Denken – Prüfen – Dann klicken!