



Wegweiser durch das Internet

Leicht verständlich

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit
und Integration Baden-Württemberg



Inhalt

Was ist das Internet?.....	3
Wie findet man eine Internetseite?.....	4
Was können Sie im Internet alles machen?.....	5
Wie kommen Sie ins Internet?	6
Der Internet-Zugang.....	7
Informationen suchen und finden.....	10
Los geht's mit der Suchmaschine	10
Kontakte im Internet.....	16
E-Mail.....	16
Messenger-Dienste	19
Soziale Netzwerke	20
Sicherheit im Internet	22
Sichere Passwörter.....	22
6 Tipps für Ihre Sicherheit im Internet.....	25
Datenschutz im Internet.....	26
Was haben Cookies mit Datenschutz zu tun?	27
Auf was müssen Sie beim Datenschutz achten?	30

Was ist das Internet?

Das Internet ist ein Netzwerk in dem viele Millionen Computer miteinander verbunden sind. Durch diese Verbindung können die Computer Daten miteinander austauschen.

Wenn wir zum Beispiel mit dem Computer die Wetter-App öffnen, verbinden wir uns mit dem Computer von einem Wetter-Dienst. Und unser Computer bekommt Daten oder Informationen vom Computer des Wetter-Dienstes.

Das Internet besteht aus:

- Internetseiten
- und verschiedenen anderen Diensten wie zum Beispiel: E-Mail-Programmen.

Wie findet man eine Internetseite?

Jede Internetseite hat Im **World Wide Web** eine eigene Internet-Adresse.

World Wide Web ist ein englisches Wort und man spricht es so aus:

WörlD Weid Webb.

Auf Deutsch heißt es: Welt-weites Netz.

Die Abkürzung ist: www.

Eine Internet-Adresse ist so etwas wie eine Post-Adresse.

So sieht zum Beispiel eine Internet-Adresse aus:

www.owb.de

Mit der Internet-Adresse kann der Computer genau diese Internetseite finden.

In diesem Beispiel ist es die Internetseite von den Oberschwäbischen Werkstätten.

Was können Sie im Internet alles machen?

Es gibt sehr viele verschiedene Möglichkeiten, was Sie im Internet alles machen können.

Zum Beispiel:

- Sie können Informationen zu allen möglichen Themen suchen und finden.
- Sie können mit anderen Personen im Internet sprechen oder schreiben.
- Sie können Spiele spielen.
- Sie können Musik hören oder sich Filme anschauen.
- Sie können im Internet einkaufen.
- Sie können sogar Ihre Bank-Geschäfte im Internet erledigen.

Wie kommen Sie ins Internet?

Die brauchen 3 Dinge,
damit Sie das Internet nutzen können:

1. Ein geeignetes Gerät
zum Beispiel:
einen Computer, ein Smartphone oder ein Tablet.
2. Einen Internet-Zugang
3. Ein Programm,
mit dem Sie sich eine Internetseite
anzeigen lassen können.
Zu diesem Programm
sagt man: Browser.

Bekannte Browser sind zum Beispiel:



Safari



Chrome



Opera



Microsoft Edge

Diese Programme sind kostenlos.

Der Internet-Zugang

Zu Hause

Schließen Sie einen Vertrag
mit einer Firma an,
die einen Zugang zum Internet anbieten.
Zu diesen Firmen sagt man auch: Provider.
Das ist ein englisches Wort.
Man spricht es so aus: Provaider.

Provider sind zum Beispiel:

- Die Deutsche Telekom
- 1&1
- Vodafone

Von Ihrem Provider bekommen Sie einen Router.
Das ist ein englisches Wort.
Man spricht es so aus: Ruuter.

Über den Router bekommen Ihre Geräte
die Verbindung zum Internet.

Zu Hause können Sie wählen:

Wollen Sie den Router
und Ihr Gerät **mit einem Kabel** verbinden?
Dazu sagt man LAN-Verbindung.

Oder wollen Sie Ihr Gerät
ohne Kabel mit dem Router verbinden?
Dazu sagt man WLAN-Verbindung.

Unterwegs

Mit dem Smartphone oder dem Tablet können Sie auch das Internet nutzen, wenn Sie unterwegs sind.

Es gibt 2 Möglichkeiten:

1. Über den **Mobilfunk-Empfang** von Ihrem Smartphone.
Dann bezahlen Sie die Kosten für die Internet-Nutzung über Ihrem Handy-Vertrag oder Ihre Guthaben-Karte.
2. Über ein **WLAN-Netz**.
Manche Gemeinden, Restaurants oder andere Freizeit-Einrichtungen bieten kostenloses WLAN an.
In der App „Einstellungen“ auf Ihrem Smartphone oder Tablet können Sie das WLAN-Netz auswählen.
Dort müssen Sie meistens auch das Passwort eingeben.

Tipp:

Überlegen Sie genau,
wie Sie das Internet nutzen möchten.

Zum Beispiel:

- Wie oft wollen Sie das Internet nutzen?
- Wollen Sie viele Filme auf Ihre Geräte herunterladen?
- Möchten Sie einen Vertrag,
bei dem Sie die Gebühren jeden Monat bezahlen?
- Wollen Sie das Internet nur ab und zu nutzen?
Reicht dafür eine Guthaben-Karte aus?

Informieren Sie sich über verschiedene Angebote.

Oder lassen Sie sich beraten!

Informationen suchen und finden

- Suchen Sie nach einer Adresse?
- Oder wollen Sie wissen, wie das Wetter wird?
- Suchen Sie ein Koch-Rezept?
- Möchten Sie lustige Videos anschauen?
- Oder wollen Sie mehr über Ihren Heimat-Ort wissen?

Im Internet finden Sie auf fast jede Frage blitzschnell eine Antwort.

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie im Internet Informationen suchen und finden können.

Los geht's mit der Suchmaschine

Die bekannteste Suchmaschine ist Google.

Die meisten Menschen benutzen diese Suchmaschine.

Es gibt aber auch noch andere Suchmaschinen.

Zum Beispiel:

- DuckDuckGo
- Bing
- MetaGer

Alle Suchmaschinen funktionieren gleich:

Man trägt in das Suchfeld
eine Internet-Adresse
oder einen Begriff ein.

Die Suchmaschine zeigt dann
die Ergebnisse in einer Liste an.

Oft gibt es sehr viele Ergebnisse
zu einer Such-Anfrage.

Achten Sie bei den Ergebnis-Listen darauf:
An den ersten Stellen
stehen ganz oft Werbe-Anzeigen.

Suchen Sie nur bestimmte Informationen?

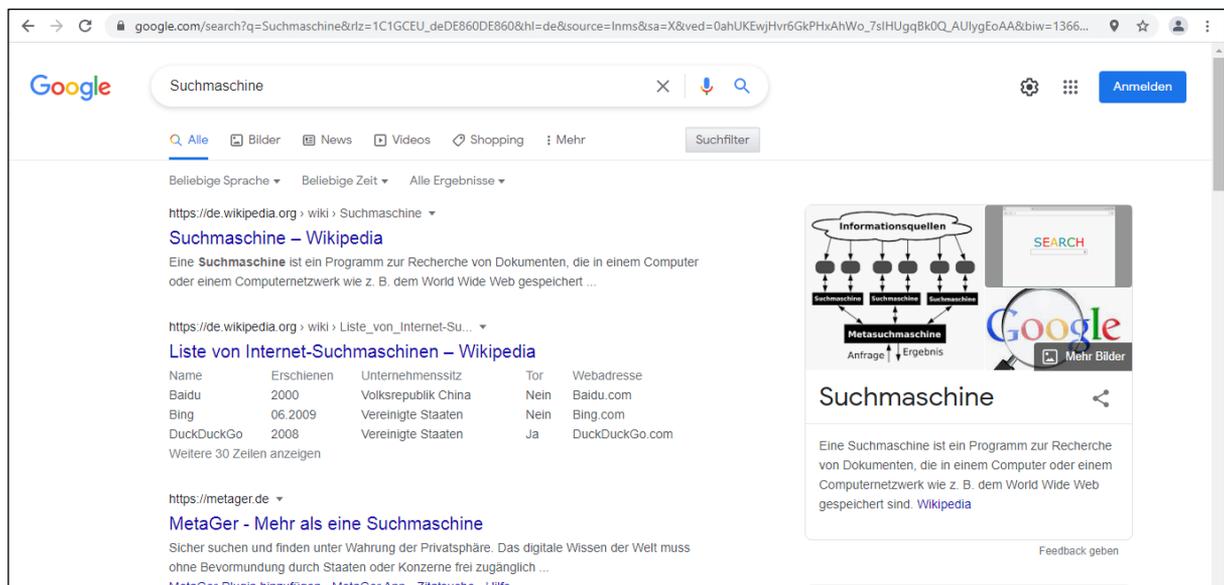
Zum Beispiel:

- Nur Bilder, Fotos oder Videos?
- Nur ganz aktuelle Informationen?
- Nur Informationen in der Nähe
von Ihrem Wohn-Ort?

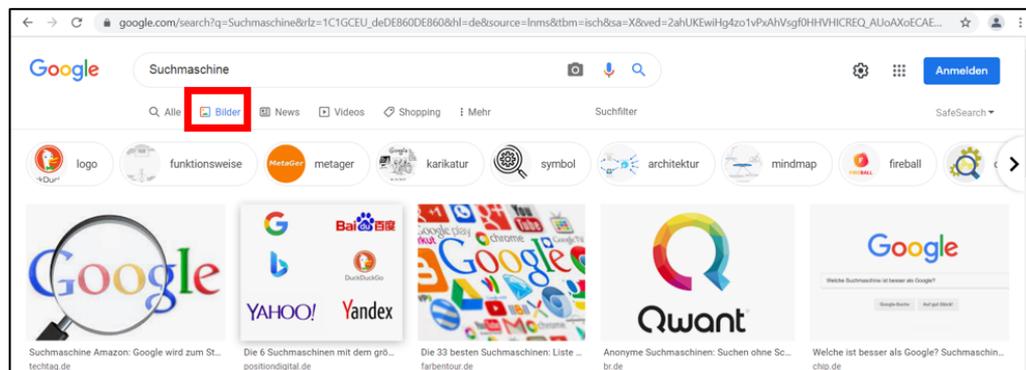
Das können Sie in den Filter-Funktionen einstellen.

Die Filter-Funktionen
stehen direkt unter dem Feld
mit Ihrem Suchbegriff.

So sieht das normale Suchergebnis aus:



So sieht das Suchergebnis aus,
wenn Sie die **Bilder**-Suche ausgewählt haben:

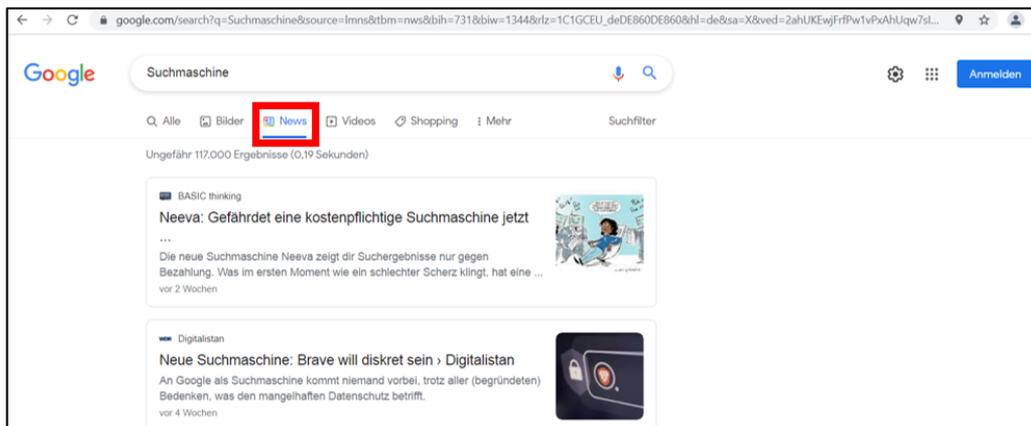


So sieht das Suchergebnis aus,
wenn Sie **News** ausgewählt haben.

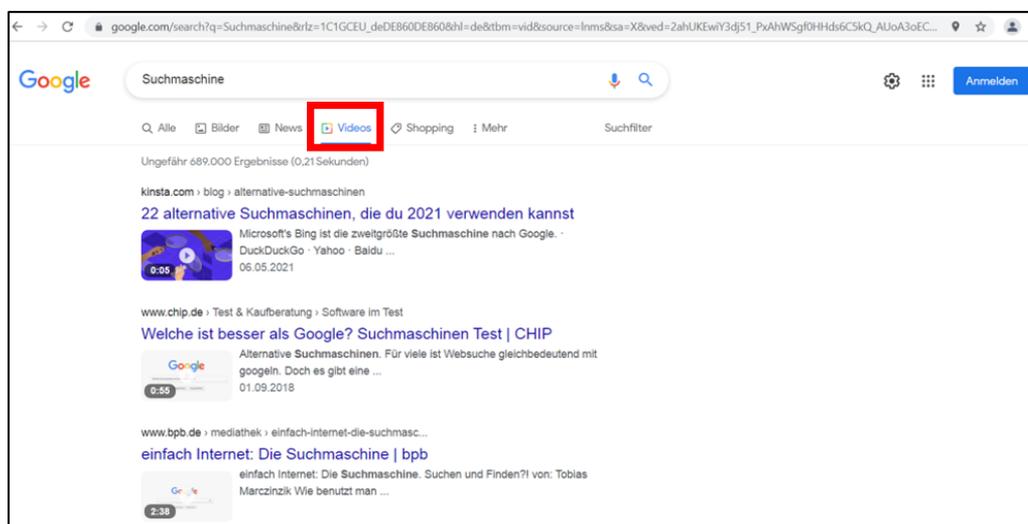
News ist ein englisches Wort.

Man spricht es so aus: Njuus.

Es bedeutet: Nachrichten oder Neuigkeiten.



So sieht das Suchergebnis aus,
wenn Sie **Videos** ausgewählt haben:



Die nächste Filter-Funktion heißt „**Shopping**“.

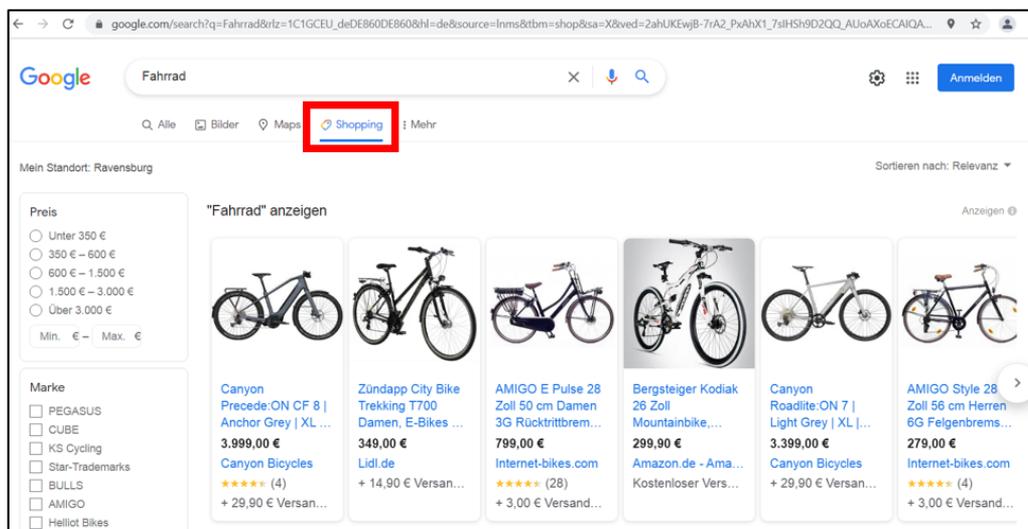
Das ist ein englisches Wort.

Man spricht es so aus: schopping.

Es bedeutet: einkaufen.

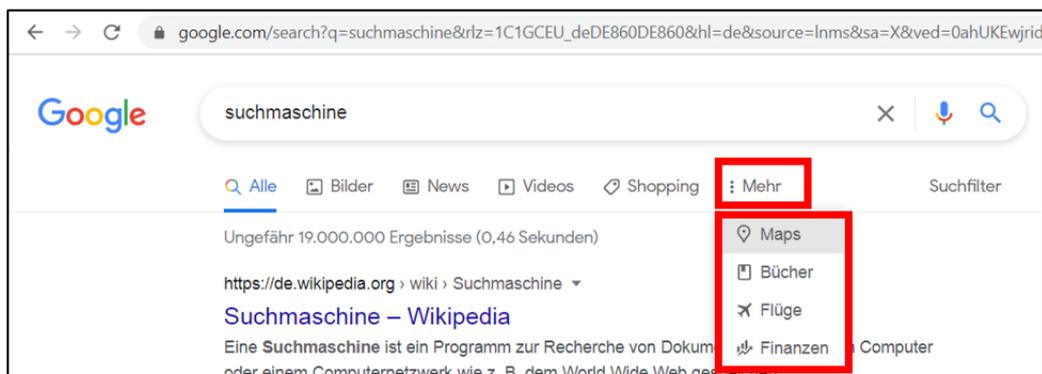
So sieht das Ergebnis

für den Suchbegriff Fahrrad aus:

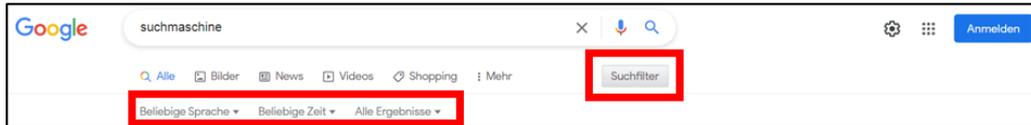


Es gibt noch **mehr** Such-Filter.

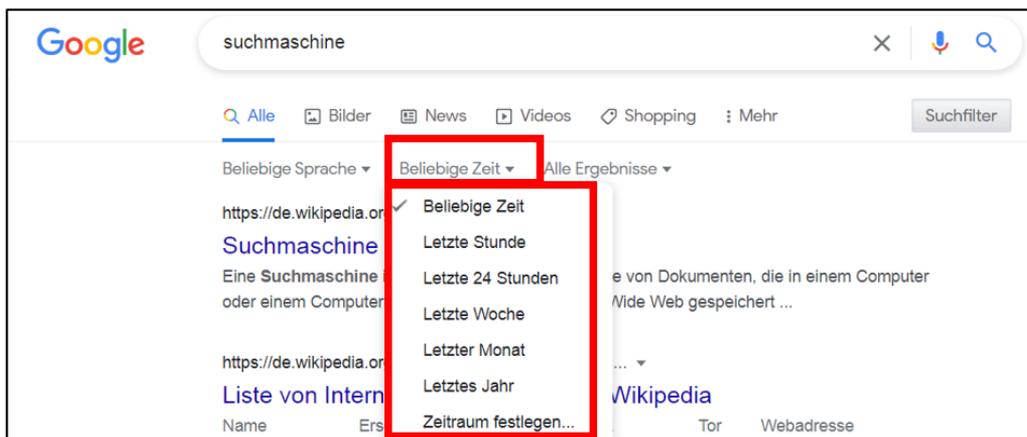
Zum Beispiel:



Sie können noch genauer suchen,
wenn Sie auf das Feld **Suchfilter** klicken.



Sie können zum Beispiel auswählen,
ob Sie nur Internetseiten auf Deutsch suchen.
Oder ob Sie nur Internetseiten
aus einer bestimmten Zeit suchen.



Kontakte im Internet

Im Internet gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie man sich mit anderen Personen austauschen kann.

E-Mail

E-Mail bedeutet: elektronischer Brief.

Früher wurden alle Briefe auf Papier geschrieben und mit der Post verschickt.

Ein Brief war dann oft mehrere Tage unterwegs, bis er angekommen ist.

Heute schreibt man Briefe am Computer, am Tablet oder am Smartphone.

Wenn man den Brief absendet, ist er blitzschnell im Postfach von der Empfängerin oder dem Empfänger.

Wie bekommt man eine E-Mail-Adresse?

Eine E-Mail-Adresse kann man sich bei seinem Internet-Anbieter einrichten.

Es gibt auch andere Anbieter, bei denen man sich kostenlos eine E-Mail-Adresse einrichten kann.

Zum Beispiel:

- www.gmx.de
- www.web.de
- www.gmail.com

Sie müssen sich bei diesen Anbietern mit Ihren persönlichen Daten registrieren. Dann bekommen Sie eine E-Mail-Adresse.

Infos zu E-Mails:

- Sie können eine E-Mail-Adresse **von verschiedenen Geräten aus** benutzen. So können Sie Ihre E-Mails zum Beispiel auf Ihrem Smartphone, Ihrem Tablet oder Ihrem Computer lesen.
- E-Mails sind **kostenlos**.
- Es kann vorkommen, dass Sie Werbe-Nachrichten bekommen.
- Es kann vorkommen, dass Sie E-Mails mit einem komischen Inhalt bekommen. Solche E-Mails heißen „**Spam**“. In solchen E-Mails sind oft **Viren** versteckt. Viren sind schädliche Programme.

Welchen Schaden können Viren-Programme anrichten?

- Manche Viren-Programme machen, dass Ihre Geräte nicht mehr richtig funktionieren. Es kann auch vorkommen, dass die Geräte gar nicht mehr funktionieren.
- Manche Viren-Programme wollen Ihre persönlichen Daten stehlen. Fremde Personen benutzen dann Ihre Daten für verbotene oder strafbare Dinge.

Unser Tipp:

Seien Sie vorsichtig bei diesen E-Mails:

- Wenn Sie den Absender nicht kennen
- Wenn jemand Ihnen verspricht, dass Sie viel Geld gewinnen.
- Wenn Sie eine E-Mail bekommen, bei der Sie Ihre Konto-Nummer oder andere Zugangs-Daten angeben müssen.

Wichtig:

Öffnen Sie keine Anhänge

von solchen E-Mails.

Löschen Sie solche E-Mails

Messenger-Dienste

Messenger spricht man so aus: Mässin-dscher.

Ein Messenger-Dienst

ist ein Programm für Smartphones.

Über einen Messenger-Dienst

kann man sich mit Freunden oder Bekannten austauschen.

Man kann kurze Nachrichten

sofort verschicken oder bekommen.

Zum Beispiel:

- Text-Nachrichten
- Sprach-Nachrichten
- Fotos
- Videos

Über einen Messenger-Dienst

kann man auch **telefonieren**.

Und man kann **Video-Anrufe** machen.

Der bekannteste Messenger-Dienst ist WhatsApp.

Es gibt aber auch noch andere Messenger-Dienste.

Zum Beispiel:

- Signal
- Threema
- Telegram

Soziale Netzwerke

Im Internet kann man auch neue Kontakte finden.
Zum Beispiel in Sozialen Netzwerken.

Soziale Netzwerke sind Verbindungen im Internet
zwischen Personen, Firmen oder Organisationen auf der ganzen Welt.

Beliebte Soziale Netzwerke sind zum Beispiel:

- Facebook
- Twitter
- Instagram

Wenn Sie die Sozialen Netzwerke nutzen möchten,
müssen Sie sich vorher dafür
mit einem Benutzer-Profil **registrieren**

Über dieses Benutzer-Profil
kann jede Person etwas „posten“ oder „teilen“.
Posten spricht man so aus: poussten.
Es bedeutet: Man veröffentlicht etwas.

In den Sozialen Netzwerken können Personen veröffentlichen,
was ihnen wichtig ist.

Zum Beispiel:

- Informationen oder Nachrichten,
- Bilder oder Videos
- Oder Links zu interessanten Internetseiten.

Man kann nicht nur eigene Beiträge veröffentlichen.
Man kann auch Beiträge von anderen Personen teilen.
Damit zeigt man: Diesen Beitrag finde ich gut!

Hinweis:

Auf diesen Internetseiten

finden Sie ausführliche Informationen zu Facebook:

[Facebook - Ein Ratgeber in Leichter Sprache](#)

von der Lebenshilfe Bischofswerda

[einfach Facebook - Ein Leitfaden in einfacher Sprache](#)

von der Bundeszentrale für politische Bildung

Sicherheit im Internet

Im Internet können Sie
viele interessante Dinge entdecken.

Aber denken Sie daran:

Im Internet gibt es immer wieder Betrüger.

In diesem Kapitel bekommen Sie Tipps,
wie Sie sich gegen Betrüger schützen können.

Sichere Passwörter

Auf manchen Internetseiten
müssen Sie sich anmelden.
Zum Beispiel bei den Sozialen Netzwerken.

Sie brauchen dafür ein Passwort.

Wählen Sie ein Passwort,
das sicher ist.

Betrüger können sichere Passwörter
nicht so schnell herausfinden.

Schlechte Passwörter sind zum Beispiel:

„123456“

oder „Hallo“

oder „Schatzi“

Solche Passwörter können Betrüger
in wenigen Augenblicken herausfinden.

Wie macht man sichere Passwörter?

- Wählen Sie ein Passwort,
das aus mindestens 12 Zeichen besteht.
- Mischen Sie in dem Passwort
Buchstaben, Zahlen und Sonder-Zeichen.
Sonder-Zeichen sind zum Beispiel:
?, !, %,
- Benutzen Sie Groß-Buchstaben
und Klein-Buchstaben.
- Benutzen Sie für jede Internetseite
ein anderes Passwort.

Unser Tipp:

Können Sie sich so viele Passwörter nicht merken?
Schreiben Sie Ihre Passwörter in ein Notizbuch.

So finden Sie ein sicheres Passwort:

Überlegen Sie sich einen Satz mit mindestens 8 Wörtern und Zahlen.

Zum Beispiel:

Heute **w**ill ich **3** Mal
mit **m**einem **H**und **5** Minuten **G**assi **g**ehen!

Markieren Sie von jedem Wort den ersten Buchstaben.
Zusammen mit den Zahlen und dem Sonderzeichen am Ende bekommen Sie dieses Passwort:

Hwi3MmmH5MGg!

Wollen Sie wissen, ob Ihre Passwörter sicher sind?

Auf der Internetseite:

www.checkdeinpasswort.de

können Sie Ihre Passwörter überprüfen.

6 Tipps für Ihre Sicherheit im Internet

1. **Verwenden Sie sichere Passwörter.**

Sichere Passwörter bestehen aus mindestens 8 verschiedenen Buchstaben, Zahlen und Zeichen. Verwenden Sie für jede Internetseite ein anderes Passwort. Ändern Sie die Passwörter regelmäßig.

2. **Schützen Sie Ihr Smartphone**

oder Ihr Tablet mit einem Code.

3. **Vorsicht bei komischen E-Mails.**

Löschen Sie solche E-Mails. Öffnen Sie keine Anhänge von solchen E-Mails.

4. Seien Sie vorsichtig,

wenn Sie **persönliche Daten** im Internet bekannt geben. Geben Sie nie Ihre Passwörter weiter. Antworten Sie nicht auf E-Mails, in denen Sie nach Ihren Bank-Daten gefragt werden.

5. Benutzen Sie bei Chats

nicht Ihren richtigen Namen. **Benutzen Sie einen Spitz-Namen.**

6. **Glauben Sie nicht alles,**

was im Internet behauptet wird. Überprüfen Sie auch auf anderen Seiten, ob die Behauptungen wahr sind.

Datenschutz im Internet

Immer wenn Sie das Internet nutzen,
entstehen dabei sehr viele Daten.

Zum Beispiel:

Fotos oder Dokumente, die Sie erstellt haben.

Viele Daten oder Informationen
geben Sie freiwillig bekannt.

Zum Beispiel wenn Sie etwas
im Internet bestellen.

Dann müssen Sie Ihren Namen und Ihre Adresse angeben.

Oder wenn Sie sich
auf Facebook anmelden.

Es entstehen aber auch Daten,
die man nicht sofort sehen kann.

Ihr Browser speichert zum Beispiel:

- **welche Internetseiten** Sie besucht haben.
- **Welches Gerät** Sie für die Suche benutzt haben.
- **Wie lange** Sie sich
eine Internetseite angesehen haben.
- Der Browser speichert auch **Ihren Standort**.
- Wenn Sie auf einer Internetseite
Ihren Namen angeben,
dann speichert der Browser auch das.

Alle diese Informationen sind Daten.

Sie sind etwas **sehr Persönliches**.

Datenschutz bedeutet:

Jeder Mensch soll bestimmen können,
wer diese Informationen haben darf
und wer sie nicht haben darf.

Was haben Cookies mit Datenschutz zu tun?

Cookies spricht man so aus: Kukies.

Es ist ein englisches Wort
und bedeutet: Kekse.

Cookies sind kleine Dateien,
die der Browser auf Ihrem Rechner abspeichert.

Mit diesen Dateien kann man zum Beispiel schauen:

- Welche Internetseiten haben Sie besucht?
- Wie oft haben Sie die Internetseite besucht?
- Welche Produkte haben Sie sich angesehen?

Cookies helfen dabei,
dass eine Internetseite weiß,
was Sie suchen.

Wenn Sie eine Internetseite öfter anschauen,
brauchen Sie nicht jedes Mal Ihre Suche neu eingeben.

Aber manche Anbieter benutzen Cookies
für Werbe-Zwecke.

Sie schicken Ihnen dann Werbe-Angebote,
die genau zu Ihren Such-Anfragen passen.

Was können Sie tun?

Auf vielen Internetseiten
erscheint auf der Startseite
ein Feld für die Cookies.

Sie können die Internetseite erst anschauen,
wenn Sie dieses Feld ausgefüllt haben.

Bei den Cookies geht es darum,
für welche Zwecke die Internetseite
Daten von Ihnen verwenden darf.

Sie können das selbst entscheiden.

The screenshot shows a cookie consent banner with the following content:

Wir respektieren Ihre Privatsphäre

Wir verwenden Dienste von Drittanbietern, die uns helfen, unsere Webseite zu optimieren (Analytics) und personalisierte Werbung auszuspielen (Werbung). Um diese Dienste verwenden zu dürfen, benötigen wir Ihre Einwilligung.

Indem Sie auf "Alle zulassen" klicken, stimmen Sie den genannten Datenverarbeitungen freiwillig zu. Dies umfasst zeitlich begrenzt auch Ihre Einwilligung gem. Art. 49 Abs. 1 lit. a DSGVO zur Datenverarbeitung außerhalb des EWR, z.B. in den USA. In diesen Ländern kann trotz sorgfältiger Auswahl und Verpflichtung der Dienstleister, das hohe europäische Datenschutzniveau nicht zwingend garantiert werden. Sofern eine Datenübermittlung in die USA stattfindet, besteht bspw. das Risiko, dass diese Daten von US-Behörden zu Kontroll- und Überwachungszwecken verarbeitet werden können, ohne dass wirksame Rechtsbehelfe vorhanden oder sämtliche Betroffenenrechte durchsetzbar sind. Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Unter Einstellungen können Sie eine Auswahl der Dienste vornehmen oder diese ablehnen. Mehr erfahren Sie unter [Webseiten-Einstellungen](#).

[Datenschutzhinweise](#) | [Impressum](#)

Buttons: **Einstellungen** (white with black border), **Alle zulassen** (red with white text).

Red annotations: A red box highlights the first paragraph. A second red box highlights the sentence "Indem Sie auf 'Alle zulassen' klicken, stimmen Sie den genannten Datenverarbeitungen freiwillig zu." Two red arrows originate from this second box: one points to the "Einstellungen" button and the other points to the "Alle zulassen" button.

Es gibt 2 Möglichkeiten:

1. Sie lassen alle Cookies zu

das bedeutet:

Sie sind damit einverstanden,
dass Ihre Daten gespeichert werden.

Oft verwenden die Internetseiten
dafür das Wort: Akzeptieren.

Die Anbieter der Internetseite
dürfen Ihre Daten zum Beispiel
für Werbung benutzen.

2. Einstellungen

Sie können einstellen,
welche Cookies Sie erlauben.

The image shows a cookie consent banner with the following content:

Wir respektieren Ihre Privatsphäre

Wir verwenden Dienste von Drittanbietern, die uns helfen, unsere Webseite zu optimieren (Analytics) und personalisierte Werbung auszuspielen (Werbung). Um diese Dienste verwenden zu dürfen, benötigen wir Ihre Einwilligung.

Indem Sie auf "Alle zulassen" klicken, stimmen Sie den genannten Datenverarbeitungen freiwillig zu. Dies umfasst zeitlich begrenzt auch Ihre Einwilligung gem. Art. 49 Abs. 1 lit. a DSGVO zur Datenverarbeitung außerhalb des EWR, z.B. in den USA. In diesen Ländern kann trotz sorgfältiger Auswahl und Verpflichtung der Dienstleister, das hohe europäische Datenschutzniveau nicht zwingend garantiert werden. Sofern eine Datenübermittlung in die USA stattfindet, besteht bspw. das Risiko, dass diese Daten von US-Behörden zu Kontroll- und Überwachungszwecken verarbeitet werden können, ohne dass wirksame Rechtsbehelfe vorhanden oder sämtliche Betroffenenrechte durchsetzbar sind. Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Unter Einstellungen können Sie eine Auswahl der Dienste vornehmen oder diese ablehnen. Mehr erfahren Sie unter [Webseiten-Einstellungen](#).

[Datenschutzhinweise](#) | [Impressum](#)

Settings list:

- Notwendig: Immer aktiv
- Komfort:
- Marketing:

Buttons:

Red annotations: A red box highlights the 'Notwendig' category and its 'Immer aktiv' status. Another red box highlights the 'Komfort' and 'Marketing' toggle switches. A red arrow points from the 'Marketing' toggle to the 'Alle ablehnen' button.

Wichtig ist,
dass Sie die **notwendigen** Cookies erlauben.
Sie heißen manchmal auch: **funktionale** Cookies.
Sonst kann die Internetseite
nicht angezeigt werden.
Bestätigen Sie dann Ihre Auswahl.

Auf was müssen Sie beim Datenschutz achten?

Sie selbst können etwas
für den Datenschutz tun.
Sie sind verantwortlich dafür,
welche Daten andere Menschen
von Ihnen bekommen.

Tipps:

1. Geben Sie Ihre Daten nur sparsam weiter.

Überlegen Sie genau,
welche Informationen Sie
mit wem teilen möchten.

2. Achten Sie bei Ihrem Facebook-Profil auf die **richtigen Einstellungen zum Datenschutz**.

Wenn Sie die Einstellung „**Öffentlich**“ auswählen,
können alle Personen bei Facebook
Ihre Beiträge sehen.

Wenn Sie die Einstellung „**Freunde**“ auswählen,
dann können nur Ihre Freunde
Ihre Beiträge sehen.

3. Datenschutz bedeutet auch:

Sie dürfen Informationen über andere Personen

nicht einfach weitergeben.

Zum Beispiel:

Wenn Sie bei WhatsApp etwas persönliches erfahren,
dürfen Sie das nicht an andere Personen weitergeben.

Oder wenn Sie ein Foto bekommen.

Geben Sie das Foto nicht ohne Erlaubnis weiter.

Impressum

Capito Bodensee hat diese Anleitung erstellt.

Konzeption: capito Bodensee

Gestaltung: capito Bodensee

Fotos: Titelseite: pixabay

Screenshots und alle anderen Fotos: capito Bodensee

Alle Rechte bei capito Bodensee

OWB – Oberschwäbische Werkstätten gem.GmbH

Jahnstraße 98

88214 Ravensburg

Stand: Juni 2021