DigitalPakt Alter

Digitales kurz und bündig | 16

So sichern Sie Ihre Daten

Digitale Technologien bieten älteren Menschen viele Vorteile: Sie erleichtern den Kontakt zu Familie und Freundeskreis; sie sorgen für schnellen Zugang zu Unterhaltung, Bildung und Kultur; sie unterstützen Unabhängigkeit und Mobilität. In der Inforeihe „Digitales kurz und bündig" stellen wir digitale Geräte und Anwendungen vor, liefern kurze Erklärungen und laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Auch Älteren ohne oder mit nur geringen Erfahrungen soll der Einstieg in die digitale Welt gelingen – das ist unser Ziel.

Telefonnummern, Tagebuch, Familienfotos – wie wertvoll die Daten auf unseren Computern und Smartphones wirklich sind, spüren wir meist erst dann, wenn sie verloren gehen. Am besten lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen, indem Sie Ihre Daten mit Sicherungen schützen. Wenn dann defekte Technik, Schadprogramme oder ein Diebstahl zu einem Datenverlust führt, können Sie auf eine Sicherungskopie (englisch: Back-up) zugreifen. Wir erklären, auf was Sie achten müssen, und stellen Ihnen einige bewährte Methoden der Datensicherung vor.

Überlegen Sie, wie viel Absicherung Sie benötigen. Wenn das Adressbuch auf Ihrem Handy nur drei Telefonnummern enthält, können Sie sich den Aufwand der Datensicherung sparen. Auch E-Mails oder digitale Rechnungen sind ohnehin bei Ihren Anbietern gespeichert und nach Anmeldung jederzeit einsehbar. Anders sieht es aus, wenn Sie Fotos und Videos, Chatverläufe in Messengern wie WhatsApp sowie andere einzigartige Dateien auf Ihren Geräten aufbewahren, die Sie nicht wiederherstellen können. Wenn darüber hinaus besonderes Risiko besteht, weil Sie z. B. in einem überschwemmungsgefährdeten Gebiet wohnen, sollten Sie sogar Sicherungskopien außerhalb Ihrer vier Wände aufbewahren.

Richten Sie die Backup-Frequenz nach der Nutzung. Wie häufig Sie eine Sicherung vornehmen sollten, hängt von der Intensität der Nutzung Ihres Geräts ab. Wenn Sie oft Nachrichten schreiben, Fotos schießen sowie andere Dateien anlegen und ändern, sollten Sie regelmäßig Datensicherungen vornehmen. Manche Menschen sichern täglich ihre Dateien, andere monatlich oder nur nach besonderen Anlässen.

Achten Sie auf ausreichend Speicherplatz. Wer viele Fotos macht und aufheben möchte, hat deutlich höheren Speicherbedarf als jemand, der nur gelegentlich ein paar Bilder per Messenger verschickt. Planen Sie lieber etwas mehr Speicher ein, da der Bedarf meist mit der Zeit steigt.

Entscheiden Sie sich für eine lokale Sicherung oder eine Cloud-Lösung. Grundsätzlich stehen Ihnen zwei Arten der Datensicherung zur Verfügung. Sie können Sicherungskopien auf einem Datenträger in Ihrer Wohnung speichern, z. B. ein Backup Ihres Smartphones auf Ihrem Computer. Oder Sie sichern Daten in der Cloud. Dabei handelt es sich um externe Datenspeicher, die über das Internet verbunden sind. Lokale Sicherungen haben den Vorteil, dass Sie genau wissen, wo sich Ihre Daten befinden. Cloud-Lösungen überzeugen mit hoher Ausfallsicherheit und Schutz gegen höhere Gewalt (Diebstahl, Wasserschaden etc.).

Informieren Sie sich über die Backup-Funktionen von WhatsApp & Co. Messenger speichern Ihre Nachrichten standardmäßig meist im lokalen Speicher Ihres Smartphones. WhatsApp bietet automatische Backups über die Cloud-Dienste Google Drive und iCloud an. Backups bei Signal und Threema müssen manuell vorgenommen werden.

Nutzen Sie die Datensicherungsmöglichkeiten Ihres Geräts. Die Wege der Datensicherung unterscheiden sich von Betriebssystem zu Betriebssystem. Detaillierte und aktuelle Anleitungen für Ihren Fall finden Sie, wenn Sie den QR-Codes neben den Texten folgen.

So rufen Sie QR-Codes auf:

1. Aktivieren Sie die Smartphone-Kamera.
2. Halten Sie die Kamera über den QR-Code.
3. Jetzt auf den angezeigten Link gehen.

Bei älteren Smartphones benötigen Sie ggf. eine QR-Code-Scanner-App.

QR-Code zur Internetseite:

So sichern Sie Daten von Windows-Geräten. Für eine lokale Sicherungskopie schließen Sie eine externe Festplatte an. Anschließend geben Sie in das Suchfeld Ihres Computers „Systemsteuerung" ein, wählen „Sichern und Wiederherstellen" und folgen den Anweisungen unter „Sicherung einrichten". Alternativ dazu bietet die Microsoft-Cloud OneDrive 5 Gigabyte (GB) Speicherplatz für Datensicherungen.

QR-Code zur Internetseite:

So sichern Sie Daten von MacOS-Geräten. Mit dem Backup-Programm Time Machine können Sie sowohl auf einer externen Festplatte als auch in der iCloud von Apple eine Sicherungskopie Ihrer Daten erstellen. Wenn Sie die Sicherung in der Cloud bevorzugen, fallen bei mehr als 5 GB Speicherbedarf Kosten an. Außerdem benötigen Sie eine Apple-ID, also ein Benutzerkonto.

QR-Code zur Internetseite:

So sichern Sie Daten von Android-Geräten. Das Zahnrad-Symbol führt zu den Einstellungen. Dort gibt es zum einen die Möglichkeit, unter „Konten und Sicherung" eine „Externe Speicherübertragung" auf einen angeschlossenen Datenträger zu starten. Alternativ dazu stehen angemeldeten Google-Nutzenden 15 GB kostenloser Speicherplatz für Backups zur Verfügung.

QR-Code zur Internetseite:

So sichern Sie Daten von iOS-Geräten. Wer die Daten vom iPhone lokal sichern möchte, schließt es zunächst mit einem Kabel an einen Computer an. Dieser Schritt erfolgt unabhängig davon, ob Sie einen MacOS- oder Windows-Rechner nutzen. Folgen Sie dann den Anleitungen auf der Internetseite, die Sie über den QR-Code aufrufen können.

Automatisieren Sie die Datensicherung. Von Hand angestoßene Backups werden leicht vergessen. Deshalb sind automatische Datensicherungen zu bestimmten Zeitpunkten vorzuziehen. Alle Betriebssysteme bieten entsprechende Funktionen an.

Prüfen Sie auch weitere Backup-Möglichkeiten. Über die Datensicherungs-Angebote der Betriebssysteme hinaus existieren weitere, darunter welche der Gerätehersteller (z. B. Samsungs App Smart Switch) und der Mobilfunkanbieter (z. B. O2-Cloud).

„Ich freue mich auf die neuen Möglichkeiten, die sich besonders den Senioren bieten, wenn sie Handy und Tablet nutzen. Obwohl ich schon lange meinen Laptop nutze, zeigen mir unsere MedienMentoren immer wieder neue interessante Anwendungen“.

Werner H., Teilnehmer bei den MedienMentoren in Bleicherode

Gefördert vom:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Über den DigitalPakt Alter

Der DigitalPakt Alter ist eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) und der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Die Initiative stärkt die gesellschaftliche Teilhabe und das Engagement Älterer in unserer digitalisierten Welt. Dabei setzt sie auf eine Vielzahl an niedrigschwelligen Angeboten vor Ort, die Erfahrungsorte sowie ein starkes Bündnis von Partnern aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft.

Über die Erfahrungsorte des DigitalPakt Alter

Erfahrungsorte sind lokale Initiativen und Projekte, zu denen Sie mit Ihren Problemen und Fragen rund um Smartphone, PC und Digitales gehen können. Einige Initiativen sind auch mobil, kommen zu Ihnen nach Hause oder sind in Einrichtungen unterwegs. Betreut werden viele Erfahrungsorte von Ehrenamtlichen, die selbst zu den älteren Generationen gehören. Aber auch jüngere Generationen sind aktiv und helfen bei alltäglichen Problemen mit digitalen Themen. Finden Sie den Erfahrungsort in Ihrer Nähe unter **www.digitalpakt-alter.de**.

Herausgeber:
DigitalPakt Alter
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.
Redaktion: Aleksandar Soric
Layout: Nadine V. Kreuder
Druck: onlineprinters.de
Bildnachweis: S. 1: NDABCREATIVITY | stock.adobe.com; S. 2, S. 3: flaticon.com

Wir stellen bekannte und besondere Apps vor. Da sich diese mit der Zeit ändern können, achten Sie auf Änderungen der Kosten, Datenschutzhinweise und AGBs.