



Internet Guide

SILVER SURFER SICHER IM NETZ



Informationen und Tipps
für SeniorInnen

SECURITY MADE IN LETZEBUERG



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG





IMPRESSUM

SILVER SURFER SICHER IM NETZ Informationen und Tipps für SeniorInnen

© SMILE g.i.e, 2014

Bearbeitung: SMILE g.i.e. - SNJ - KJT

Quelle: Saferinternet.at – www.saferinternet.at,

© 2013 Österreichisches Institut für angewandte
Telekommunikation (ÖIAT)

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Eine Haftung der
AutorInnen oder von Saferinternet.at/

Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation
oder BEE SECURE/SMILE g.i.e. ist ausgeschlossen.

Dank an „RBS – Center fir Altersfroen“ (www.rbs.lu) für die
lukrative Zusammenarbeit.



CENTER FIR
ALTERSFROEN

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!



snj Service National
de la Jeunesse



Inhalt

Was bringt mir das Internet?	5
Die Welt zu Hause: Informationen suchen und finden	7
Mit Suchmaschinen umgehen	7
Gute Internetseiten wiederfinden und austauschen	7
Wörterbücher und Wissensseiten	8
Tageszeitungen und Medien im Internet	8
Kontakte zu Familie und Bekannten: billig und praktisch	9
Der Brief im Internet – Umgang mit E-Mails	9
Über Internet telefonieren	10
Mit Enkelkindern chatten	10
Das Handy – Ihr ständiger Begleiter	11
Einkaufen im Internet: bequem und sicher	12
Sichere Internet-Shops erkennen und nutzen	12
Billig und gratis – Vorsicht ist geboten	13
Bankgeschäfte im Internet erledigen	15
Ist das Erledigen von Bankgeschäften im Internet sicher?	15
Phishing – Datenklau nicht auf den Leim gehen	16
Hilfe für SeniorInnen: Informationen zu Notfällen, Behörden, Gesundheit und Pflege im Internet	17
Erste Infos einholen	17
Gesundheitsinformationen im Internet – die seriösen Angebote erkennen	17

Das Internet macht Spaß: Unterhaltung und Zeitvertreib	19
Kontakte und Gleichgesinnte finden	19
Auch zwischen den Zeilen verstehen, was gemeint ist	20
Lug und Trug – viele Identitäten für eine Person	20
Spiele und Gedächtnistraining	21
Fotos, Musik und Videos als Zeitvertreib und zum Lernen	21
Reisen für SeniorInnen: Reiseinformationen und Buchungen über Internet	23
Reiseinformationen suchen	23
Online buchen – worauf muss ich achten?	23
Wetter und Bilder von meinem Zielort	23
Mit dem Auto zum Reiseziel	24
Online im Ausland	25
Öffentliche Computer	25
Urlaubsbilder – Hinweis für Einbrecher	25
Nützliche Internetseiten	26
10 TIPPS zur sicheren Internet-Nutzung	29
Begriffserklärungen	30

Was bringt mir das Internet?



„Den Internet ass wierklech eng kammoud Saach. Wann ech méi laang an der Vakanz sinn, kann ech ganz einfach Kontakt mat menge Kanner an Enkelkanner halen an ech fanne séier vill Informatiounen déi ech op der Plaz brauch.“

Marie-Jeanne, 73 Joer

Diese Broschüre ist für Sie geschrieben. Für Sie, wenn Sie mit dem Internet bislang noch nicht viel zu tun hatten, aber neugierig sind, was Ihnen geboten wird. Aber auch, wenn Sie schon im Internet unterwegs sind und gerne noch Neues kennenlernen möchten.

Diese Broschüre bietet Ihnen Informationen und Tipps zu vielen unterschiedlichen Themen rund um das Internet. Sie weist auf viele Möglichkeiten hin, die das Internet mittlerweile bieten kann. Sie informiert aber auch über die Risiken und wie Sie sicher im Internet unterwegs sind. Mit dieser Mischung möchten wir Sie ermutigen, doch einmal Schritte in noch unbekanntes Terrain zu wagen

und Neues auszuprobieren. Wir möchten Ihnen auch zeigen, wie viel Sie durch das Internet profitieren können und dass das Internet auch Spaß und Unterhaltung bietet. Aber auch, wie nützlich es sein kann, wie Sie Ihren eigenen Alltag erleichtern können, wie Sie wichtige Informationen einholen können, wie Sie Kontakte zu Ihren Familien, Freunden und Bekannten halten und intensivieren können.

Auf www.providers.lu finden sie die in Luxemburg gängigen Internetanbieter. Es lohnt sich allemal die verschiedenen Angebote nach Inhalt und Kosten zu vergleichen. Dazu sei bemerkt, dass das Nutzen von elektronischen Briefen (E-Mails)



und das Telefonieren durch das direkte Kommunizieren zwischen Computern über Internet (z.B. Skype) gratis sind und die monatlichen Kosten reduzieren können. Dazu mehr auf den folgenden Seiten.

Die ersten Schritte im Internet sind für alle immer ein wenig gewöhnungsbedürftig. Noch sind die Seiten ungewohnt, noch muss all die Information erst einmal gefunden und verarbeitet werden. Lassen Sie sich dabei Zeit und nutzen Sie jüngere Menschen in Ihrer Umgebung oder spezielle Kur-

se für SeniorInnen in Gemeinden, Internetstufen, Club Seniors, dem RBS, BEE SECURE oder bei anderen Anbietern, um die Bedienung von Computer und Internet zu erlernen. Vor allem Ihre Enkel und Wahlenkel werden Sie sicher sehr gerne unterstützen! Denn auch sie haben etwas davon: Sie können dann mit Ihnen in deren liebster Weise kommunizieren. Nutzen Sie also das Wissen der jüngeren Generation, um Ihre ersten Schritte zu gehen und erleben Sie nach und nach, wie viel Ihnen dieser neue Raum auch für Ihren ganz persönlichen Alltag bringen kann!

Die Welt zu Hause: Informationen suchen und finden



„Den aktuellen Tëleesprogramm, méi iwwert d' Niewewierkunge vu menge Medikamenter gewuer ginn an vill aner Informatiounen fannen ech einfach a schnell am Internet!“

Jos, 66 Joer

Mit Suchmaschinen umgehen

Im Internet etwas zu suchen, das ist die erste und häufigste Anwendung aller Internetnutzern. Mittlerweile hat sich schon ein neues Wort in die deutsche Sprache eingeschlichen: „googeln“ bezeichnet das Suchen im Internet mit Hilfe der weltweit größten Suchmaschine Google (die Sie unter der Internetadresse www.google.lu finden). Andere Suchmaschinen finden Sie z.B. unter den Adressen bing.lu und duckduckgo.com. Die Bedienung ist einfach: Suchbegriff in das Google-Textfeld eingeben, auf das Feld „Google-Suche“ klicken und schon erhalten Sie eine Liste von Seiten, die Informationen zu Ihrem Suchbegriff liefern. Je genauer die Begriffe sind, die Sie in die Suchmaschine eingeben, desto besser und nützlicher ist auch das Ergebnis der Suche. Möchten Sie nach einer Person suchen, so empfiehlt es sich, den Vor- und Zunamen im Suchfeld unter Anführungszeichen zu setzen. Sollten Sie beispielsweise nach Maria Meier suchen, so finden Sie ohne diese Anführungszeichen sehr viele Marias ohne Meier und viele Meiers ohne Maria. Geben Sie also lieber „Meier Maria“ oder „Maria Meier“ ein, dann erzielen Sie die besten Resultate!

Neben Google gibt es noch eine Reihe anderer Suchmaschinen. Es gibt auch die einfache Möglichkeit, mit mehreren Suchmaschinen gleich-

zeitig zu suchen, wie zum Beispiel mit Metager (www.metager2.de), die auch gute und übersichtliche Suchergebnisse liefert. Hier lässt sich auch leicht Werbung identifizieren, diese ist immer deutlich gekennzeichnet. Manche Suchmaschinenanbieter speichern Ihre Suchanfragen. Alle Suchanfragen, die von Ihrem Computer aus getätigt werden, laufen dort zusammen und werden über Jahre hinweg gespeichert. Das muss Sie nicht wirklich beunruhigen, sollte Ihnen jedoch bewusst sein. Denn gerade die großen Anbieter können solche „Nutzerprofile“ dann wiederum für zielgerichtete, persönliche Werbung verwenden. Und – die Anbieter leben ja von der Werbung! Sie hinterlassen im Netz immer Spuren, die einfach für manche interessant und verwertbar sind. Auch wenn sie diese Daten nicht auf die einzelne Person zurückführen, sondern anonymisiert nutzen, so passiert im Netz dennoch nur wenig unbemerkt.

Lassen Sie sich jedoch dadurch nicht in Ihrer Tätigkeit einschränken, sondern bedenken Sie es nur mit!

Gute Internetseiten wiederfinden und austauschen

Haben Sie eine nützliche Internetseite gefunden, die Sie auch in Zukunft verwenden wollen, können Sie ein Lesezeichen von dieser Seite anlegen. Über

die Funktion „Favoriten“ oder „Lesezeichen“ in Ihrem Browser finden Sie dann Ihre Lieblingsseiten im Internet mit einem Mausklick.

Eine ganz besonders tolle Art der Suche bieten kollaborative Linksammlungen (im Englischen auch „Social Bookmarking“ genannt) an. Hier tragen viele Menschen ihre Lieblings-Internetseiten zusammen und tauschen die Links untereinander aus. In diesen Sammlungen kann man auch suchen und findet Seiten, die von „echten“ Menschen mit dem entsprechenden Interesse am Thema für gut befunden wurden. Das hilft bei der Suche nach guten Seiten wirklich weiter!

Wörterbücher und Wissensseiten

Sie mögen es schon einmal gehört haben: Wikipedia (www.wikipedia.org) ist eine der besonders nützlichen Seiten im Internet. Bei Wikipedia handelt es sich um eine Art Lexikon, das von vielen Menschen im Netz gemeinsam erstellt wurde. Dies mag ein gewisses Maß an Skepsis bei Ihnen hervorrufen. Dennoch bietet Wikipedia eine Fülle an Informationen, die in vielen Fällen als erster Einstieg in ein neues Thema durchaus brauchbar sind.

Probieren Sie es einfach aus und suchen Sie nach einem Fachgebiet, in dem Sie sich gut auskennen. Sollten nicht alle wichtigen Informationen darin vorhanden sein, können Sie diese einfach selbst nachtragen!

Besonders hilfreich im Internet sind Wörterbücher. Mit ein bisschen Suche finden Sie für fast alle Sprachen ein entsprechendes Wörterbuch. Besonders beliebt für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch ist Leo (www.leo.org). Hier können Sie auch Begriffe diskutieren, die Sie in der Suche selbst nicht finden können.

TOP-LINKS

www.woerterbuch.info

www.beolingus.de

www.dict.cc

www.lod.lu

www.dico.lu

Informationen zur luxemburgischen Rechtschreibung finden Sie bei www.spellchecker.lu

Tageszeitungen und Medien im Internet

Alle luxemburgischen und viele internationale Tageszeitungen haben Internet Ausgaben. Sie bieten hier oft auch weiterführende Inhalte zu den gedruckten Exemplaren an, wie längere Interviews, Fotostrecken, Spiele, verschiedene Serviceangebote und eigene Communities.

Unter www.yellow.lu findet sich eine Auflistung luxemburgischer Zeitungen und ihrer Internetauftritte.

Eine Suchmaschine für internationale Tageszeitungen aus aller Welt finden Sie unter www.newspapers.com. Eine gute Basis, um mehr über andere Länder zu erfahren!



Kontakte zu Familie und Bekannten: billig und praktisch



„De Kontakt mat menger Famill am Ausland ass mam Internet an E-Mail vill méi einfach ginn. An och soss hunn ech am Internet nei Frënn mat selwechten Intressi kenne geléiert.“

Henri, 61 Joer

Der Brief im Internet – Umgang mit E-Mails

Das Internet bietet nicht nur viele Informationen, sondern auch die Möglichkeit, elektronische Briefe („E-Mail“) an andere Menschen mit einem Zugang zum Internet zu versenden. An eine eigene E-Mail-Adresse (das ist Ihre Postadresse im Internet) zu kommen, ist einfach: Entweder der Anbieter, bei dem Sie den Internetzugang bestellt haben, bietet dazu gleich kostenlos eine E-Mail-Adresse an, oder Sie richten sich in wenigen Schritten selbst eine eigene E-Mail-Adresse ein.

TOP-LINKS

Auf folgenden Internetseiten erhalten Sie kostenlose E-Mail-Adressen:

www.gmail.com

www.internet.lu

www.outlook.com

www.windowlive.com oder

www.yahoo.com

Wenn Ihnen das zu kompliziert erscheint, fragen Sie einfach Ihre Kinder, Enkel oder Bekannten, die schon im Internet unterwegs sind. Sie können Ihnen sicher dabei helfen und die ersten Schritte erklären.

Sobald Sie eine E-Mail-Adresse angelegt haben, können Sie schon Ihre ersten elektronischen Briefe versenden. E-Mails zu versenden kostet nicht extra, sondern ist in der Gebühr für den Internetanschluss bereits inkludiert. Das heißt, Sie sparen sich das Porto, wenn Sie statt normalen Briefen E-Mails versenden!

Mit der E-Mail hat sich auch die Art des Schreibens verändert.

Hier ein paar Tipps für den Beginn:

1. Einen guten Betreff oder Titel für die E-Mail wählen – dann weiß der/die EmpfängerIn auch gleich, um was es sich handelt!
2. Eine persönliche Anrede oder nicht – das entspricht dem eigenen Stil und den eigenen Umgangsformen. Orientieren Sie sich mit der Anrede immer auch an Ihren E-Mail-PartnernInnen.
3. Packen Sie nur ein Thema (bzw. wenige) in eine E-Mail. Gegebenenfalls können Sie ja mehrere schicken. Es kostet ja nicht mehr.
4. Bei den Einstellungen für Ihr E-Mail-Postfach können Sie bei jeder E-Mail automatisch Ihren Namen und andere Daten wie Telefonnummer anhängen lassen (Signatur).



Achtung: Ignorieren Sie E-Mails, die Ihnen „spanisch“ vorkommen! Wenn Sie eine E-Mail-Adresse haben, bekommen Sie nicht nur von Menschen Nachrichten, denen Sie Ihre E-Mail-Adresse veratet haben. Sie können an Ihre E-Mail-Adresse auch Werbe-Nachrichten erhalten, so wie im normalen Briefkasten Prospekte, Flugzettel und Werbebriefe landen. Machen Sie es mit diesen E-Mail-Nachrichten wie mit der Werbung im Briefkasten: ab in den Papierkorb – löschen Sie diese Nachrichten einfach! Im Fachjargon heißen diese Werbemails „Spam“ und sind durchaus nicht ungefährlich. Darüber hinaus, dass Spam-Mails für viele Internetbenutzer eine echte Plage darstellen, übermitteln sie nicht selten Schadprogramme, oder es handelt sich um Phishing-Mails die private Daten ausspionieren möchten.

Seien Sie also besonders kritisch, wenn Sie Angebote und E-Mails von wildfremden Menschen erhalten, die Ihnen Gewinne, Produkte oder Geldanlagen versprechen. Meist stammen diese E-Mails von Betrügern. Also einfach löschen und keinesfalls antworten!

Mehr über die verschiedenen Betrugsmaschen finden sie auf <https://www.bee-secure.lu/de/themen/betrugsmaschen>

Über Internet telefonieren

Neben Informationen suchen und E-Mails versenden ist in den letzten Jahren das Telefonieren über das Internet sehr beliebt geworden. Viele Internet-NutzerInnen verwenden dabei Angebote wie Skype (www.skype.com), mit denen kostenlos von Computer zu Computer telefoniert werden kann.

Selbst ein Telefonat über diese Angebote bei einer Verwandten in Amerika ist kostenlos, wenn beide Gesprächspartner das entsprechende Computerprogramm (wie eben z. B. Skype) ins-

talliert haben. Kosten entstehen dann, wenn man eine Festnetz- oder Handynummer anruft. Dann wird es Zeit für einen Kostenvergleich, welcher Anbieter die billigste Alternative ist.

Skypen ist sehr populär weil man seinen Gesprächspartner via Webcam auch sehen kann. Doch Vorsicht: Die Webcam sollte, wenn sie nicht genutzt wird, ausgeschaltet sein, oder besser noch z.B. mit einem Post-It abgedeckt sein. Mit infizierten Mails können Cyberkriminelle sich Zugriff auf die Kamera verschaffen, um ihre Opfer auszuspionieren und/oder mit intimen Aufnahmen zu erpressen.

Mehr Infos und wichtige Tipps finden sie auf <https://www.bee-secure.lu>

Mit Enkelkindern chatten

Viele Jugendliche nutzen neben dem Telefonieren über Internet vor allem auch das so genannte „Chatten“, was auf Deutsch so viel wie „plaudern“ heißt, und das schnelle Hin- und Hersenden von kurzen Nachrichten mit Hilfe von speziellen Computerprogrammen erlaubt.



Dies kann auch eine schöne Art sein, mit Ihren Enkelkindern in Kontakt zu bleiben. Lassen Sie sich von ihnen einführen und die entsprechenden Funktionen erklären. Sie werden sehen, Ihre Enkelkinder (oder andere) werden Geduld mit Ihnen haben und bald sind Sie so weit, auch selbst auf diese Art Kontakte zu pflegen. Beim Chatten kann man auch leicht neue Kontakte knüpfen.

Doch hier ist äußerste Vorsicht geboten. Allgemein gilt keine vertraulichen Informationen über die gängigen Online-Kommunikationsmittel auszutauschen. Weil die Gefahr der mangelhaften Verschlüsselung immer besteht, gehören geheime Daten wie Passwörter oder Bankverbindungen nicht in Chat, E-Mail, Instant Messenger und Co.

Das Handy – Ihr ständiger Begleiter

Mit Handys bzw. Smartphones lässt sich heute nicht mehr nur telefonieren. Längst sind die kleinen Begleiter aus der Hosentasche zu Multifunktionsgeräten geworden. Zu den beliebtesten Zusatzfunktionen zählen u. a. das Versenden und Empfangen von Kurznachrichten („SMS“), Musik bzw. Radio hören, das Aufnehmen von Fotos und Videos sowie Internet surfen. „Smartphones“ – besonders funktionsreiche Handys – ermöglichen das Herunterladen von speziellen Programmen („Apps“), die den Alltag erleichtern oder der Unterhaltung dienen. Nachrichtendienste, Fahrplanauskünfte, Lexika, Wetterinfos, Spiele, Rezeptdatenbanken – die Bandbreite der Anwendungen ist mittlerweile unüberschaubar.

Apps werden über App-Shops bezogen, es gibt kostenpflichtige wie kostenlose Angebote.

So nützlich Apps manchmal sein können, bergen sie auch Risiken wie z. B. die unbemerkte Übertragung persönlicher Daten, mitgelieferte Schadsoftware oder finanzielle Abzocke. Auch hier ist also Vorsicht geboten!

Tipps zum sicheren Umgang mit Apps:

1. Fragen Sie sich, welche Apps Sie wirklich brauchen oder unbedingt ausprobieren wollen. Lesen Sie die Bewertungen der Apps und installieren Sie schlecht bewertete Apps besser nicht.
2. Installieren Sie nur Apps aus den offiziellen App-Shops. Die dortigen Apps werden vor der Bereitstellung überprüft bzw. bei größeren Beschwerden entfernt (auch von Ihrem Handy).
3. Seien Sie besonders bei kostenlosen Apps und damit verbundenen Werbelinks vorsichtig. Mit unvorsichtigem Klicken können Sie unbewusst Bestellungen („In-App“-Käufe) tätigen.

TOP-LINKS

Viele weitere Infos und Tipps zu Apps auf www.bee-secure.lu

Einkaufen im Internet: bequem und sicher



„Ech kafe gäre Bicher am Internet bei sérieuxen Online-Händler, well meeschtens sinn se do méi bëlleg a ginn och nach gratis heem geliwwert.“

Catherine, 69 Jahre

Das Einkaufen über das Internet ist bequem und kann das Leben vereinfachen:

Bestelltes wird bis zur Wohnungstür geliefert, Preise können einfach verglichen und Bücher direkt an die zu Beschenkenden geschickt werden. Das spart manchmal Zeit und oft viel Mühe, wenn man ein paar Punkte beachtet.

Sichere Internet-Shops erkennen und nutzen

Am Beginn des Einkaufs steht die Suche nach dem passenden Angebot und dem besten Preis. Preisvergleichs- und Testberichtseiten (z. B. www.geizhals.de, www.ciao.de oder www.dooyoo.de) können ein guter Ausgangspunkt für eigene Recherchen sein.

Ist das passende Angebot gefunden, gilt es, das Angebot genau zu lesen und eventuelle Zusatzkosten wie Versand oder Zoll (bei Bestellungen im EU-Ausland) zu ermitteln. Lesen Sie auf jeden Fall die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und drucken Sie Ihre Bestellung immer aus, damit Sie im Zweifelsfall beweisen können, was Sie tatsächlich bestellt haben. Seriöse Internet-Geschäfte (auch „Online-Shops“ genannt) bieten diese Informationen einfach zugänglich an und ermöglichen auch verschiedene sichere Zahlungsmöglichkeiten.

Besonders sicher ist die Bezahlung gegen Rechnung oder Nachnahme, wie sie auch bei den traditionellen Versandhäusern schon lange üblich ist. Die Bezahlung mit Kreditkarte ist ebenfalls relativ sicher. Limitierte Karten geben noch mehr Sicherheit. Zahlen Sie jedoch nie im Voraus, bevor Sie das Produkt nicht erhalten haben! Es kann Ihnen bei einem unseriösen Online-Shop passieren, dass Sie den Rechnungsbetrag überweisen und das Produkt nie bekommen.

Prüfen Sie, ob es sich bei der Webseite auch tatsächlich um die Webseite des Anbieters, und nicht etwa um eine gefälschte Phishing-Seite handelt. Spätestens nach dem Anmelden muss die Seite verschlüsselt sein (erkennbar an „https“ in der Adresszeile).

Eine weitere Hilfe zur Erkennung von seriösen Anbietern ist WOT. WOT steht für „web of trust“ und ist ein einfach zu installierendes Programm, das hilft nicht vertrauenswürdige Webseiten zu entlarven.

Mehr Infos auf <https://www.bee-secure.lu/de/glossar/wot-web-of-trust>

Haben Sie sich für ein Angebot entschieden, die Bestellbedingungen (meist AGB – Allgemeine Geschäftsbedingungen) gelesen und sind Sie sich über eventuelle Zusatzkosten im Klaren, können



Sie das Angebot mit einem Klick in den elektronischen Warenkorb legen. Vor der endgültigen Bestellung bieten seriöse Online-Shops eine Bestellübersicht mit allen wichtigen Informationen zum Angebot und den Kosten. Nachdem Sie diese kontrolliert haben, können Sie Ihre Bestellung über das Internet mit einem Klick auf die Schaltfläche „Bestellen“ aufgeben. Besonders sichere Online-Shops lassen sich prüfen, um ihren KundInnen die nötige Sicherheit beim Einkauf zu geben.

Als KonsumentIn haben Sie im Internet besondere Rechte: So gilt bei den meisten Einkäufen im Internet ein Rücktrittsrecht von sieben Werktagen ohne Angabe von Gründen. Nutzen Sie diese Rechte, wenn Sie nach dem Bestellen Zweifel haben!

Wenn Sie Angebote bei Online-Auktionen erstehen wollen, beachten Sie bitte Folgendes: Definieren Sie ein Preislimit, bis zu welchem Sie für ein entsprechendes Produkt mitsteigern wollen, und halten Sie sich daran. Damit Sie im Eifer des Gefechtes nicht mehr bezahlen als es im normalen Online-Shop oder im Geschäft kostet!

Bestellen Sie nur bei Anbietern, die:

- gute Bewertungen von anderen Käufern haben,
- Rücktritt vom Vertrag und Gewährleistung für das gekaufte Produkt anbieten,
- keine Zahlung im Voraus verlangen,
- Zusatzkosten genau angeben (wie z. B. Versandkosten).

Nutzen Sie bei Bestellungen über 100 Euro am besten die Treuhandsysteme zur Bezahlung, die von den Online-Auktionshäusern empfohlen werden.

Billig und gratis – Vorsicht ist geboten

Im Internet gilt das gleiche Prinzip wie sonst im Leben auch: wirklich „gratis“ ist selten etwas. Seien Sie bei „Gratis“-Angeboten deshalb besonders kritisch und lesen Sie die Hinweise sehr genau und aufmerksam durch.

Internetseiten die marktschreierisch etwas „gratis“ anbieten, verstecken im Kleingedruckten oft, dass doch Kosten fällig sind. Mit solchen Tricks versuchen die Betreiber, an das Geld von möglichst vielen Menschen zu kommen.

So scheint eine Seite auf den ersten Blick ihre Produkte „gratis“ anzubieten und erst im Kleingedruckten findet man den wahren Preis: Oft sind das überhöhte Kosten für eine Leistung, die man woanders im Internet unter Umständen tatsächlich gratis finden würde.

Daher lieber folgende Tipps beherzigen:

1. Erst lesen, dann kaufen/nutzen!

Bevor Sie eine Bestellung aufgeben oder ein vermeintlich kostenloses Service nutzen möchten, lesen Sie immer die Produktbeschreibung und Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Informieren Sie sich auch über alle fälligen Kosten. Diese können auch sehr „kleingedruckt“ sein.

2. Umsonst gibt's nichts!

Auch im Internet ist selten etwas wirklich „gratis“. Seien Sie bei „Gratis“-Angeboten stets misstrauisch, besonders wenn Sie sich registrieren müssen.

3. Geben Sie Ihre Daten nicht bekannt!

Wenn Sie aufgefordert werden, Ihre Adresse und Namen etc. einzugeben, seien Sie lieber skeptisch.

4. Alles dokumentieren!

Heben Sie alle Informationen und Bestätigungen über Ihre Einkäufe und Anmeldungen im Internet auf (am besten als Ausdruck). Falls es ein Problem geben sollte, kommen Sie so leichter zu Ihrem Recht.

TOP-LINKS

Wenn Sie Fragen oder Probleme beim Einkaufen über das Internet haben, wenden Sie sich an folgende Konsumentenberatungsstellen:

www.ulc.lu

www.cecluxembourg.eu

Verzeichnis über luxemburgische online Shops: www.plaza.lu

Auf www.bee-secure.lu befindet sich die BEE SECURE e-commerce-Broschüre zum Download bereit. Hier finden Sie alle wichtigen Informationen und Tipps zum Online-Shoppen.

Bankgeschäfte im Internet erledigen



„Op der Bank wor ech schonns laang net méi. Ech maache meng Bank Transaktiounen ganz kammoud vun doheem, iwwert den Internet an dat zu all Moment wann ech wëll.“

Roland, 72 Joer

Das Erledigen von Bankgeschäften ist mit dem Internet von zu Hause aus und rund um die Uhr möglich. „Online-Banking“ heißt das und ermöglicht über die Internetseite der Hausbank das Überweisen von Rechnungen, Abrufen des Kontostandes und viele weitere Bankgeschäfte.

Damit Sie Online-Banking nutzen können, müssen Sie sich in Ihrer Bankfiliale dafür anmelden. Sie bekommen dann Zugangsdaten, mit denen Sie über die Internetseite der Bank in einen sicheren Bereich einsteigen und dort Ihre Bankgeschäfte erledigen können. Ihre Bank hat alle dafür notwendigen Informationen und bietet auch Hilfestellung an, wenn es Fragen oder Probleme gibt.

Ist das Erledigen von Bankgeschäften im Internet sicher?

Das Erledigen von Bankgeschäften im Internet ist relativ sicher. Vor allem wenn Sie auf folgende Dinge achten:

Zugangsdaten und Passwörter

Halten Sie Ihre Zugangsdaten und Passwörter für das Online-Banking, aber auch für andere Anwendungen wie E-Mail geheim und geben Sie diese an niemanden weiter.

Wenn Sie sich für eine Internetseite ein eigenes

Passwort auswählen können, ist das oft sehr praktisch, da man sich selbstgewählte Passwörter klarerweise besser merken kann. Doch hier ist auch Vorsicht geboten, denn Passwörter können auch sehr leicht „erraten“ werden: 123456 oder „Schatzi“ und Ähnliches sind nicht sicher!

Wählen Sie ein Passwort, das aus einer Kombination aus mindestens zehn Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen besteht und willkürlich gewählt ist. Als Sonderzeichen kommen z. B. ! ? % & () [] / in Frage. Wechseln Sie auch mit Groß- und Kleinschreibung ab.

Wie lassen sich sichere Passwörter merken?

Formulieren Sie einen einfach zu merkenden Satz wie zum Beispiel: 3 kleine Schweinchen: Pim, Pam und Pum!

Wählen Sie die Anfangsbuchstaben jedes Wortes sowie die Zeichen und Ziffern des Satzes zur Kombination ihres Passwortes aus. Sie erhalten damit das folgende sichere Passwort: 3kS:P;PuP!

So können Sie schnell aus einem Buch, einem Gedicht oder einem Lied ein sicheres Passwort erstellen, was man sich trotzdem sehr gut merken kann.

Wenn Sie nun wissen möchten, ob Ihr neues Pass-

wort sicher ist, können Sie auf der Seite von BEE SECURE (<https://pwdtest.bee-secure.lu/>) den Passworttest machen.

Vorsicht beim Umgang mit TANs (Transaktionsnummern) TANs dienen ausschließlich der Unterzeichnung von Online-Banking-Aufträgen. Eine Eingabe der TANs beim Anmeldevorgang ist niemals erforderlich!

Phishing – Datenklau nicht auf den Leim gehen

Phishing – ein Kunstwort, das sich aus den Worten „Passwort“ und „Fishing“ zusammensetzt – wird von Kriminellen im Internet eingesetzt, um an Ihre Zugangsdaten für das Online-Banking oder Online-Auktionen zu kommen. Hier werden gefälschte E-Mails verschickt, in denen Bank-KundInnen aufgefordert werden, ihre persönlichen Bankdaten bekannt zu geben. Diese E-Mails sind manchmal dem Erscheinungsbild von Banken täuschend echt nachgeahmt.

Zu erkennen sind solche Phishing-Mails meist daran, dass sie in schlechtem Deutsch verfasst sind und auf eine gefälschte Internetseite einer



Bank führen. Sie können sich jedoch sicher sein: Ihre Bank wird Sie nie über eine E-Mail dazu auffordern, Ihre Zugangsdaten über deren Internetseite bekannt zu geben!

Gehen Sie im Zweifelsfall in Ihre Bankfiliale oder rufen Sie bei Ihrer Bank an, sollten Sie unsicher sein. Ignorieren Sie diese E-Mails einfach, wenn Sie solche erhalten sollten und löschen Sie diese am besten sofort!

Ein Beispiel für Phishing finden Sie auf dem YouTube Kanal von BEE SECURE www.youtube.com/beesecuretv

Hilfe für SeniorInnen: Informationen zu Notfällen, Behörden, Gesundheit und Pflege im Internet



„Wann ech mäin Dokter net richtig verstinn oder méi iwwert meng Medikamenter wëll wëssen, kucken ech einfach am Internet. Och iwwer verschidde Seniore Residenzen hunn ech mech am Internet renseignéiert.“

Andrée, 73 Jahre

Fachausdrücke verstehen, die eigene Zukunft planen oder schnelle Hilfe bei einer veränderten Lebenssituation finden – in diesen und vielen anderen Fällen bietet das Internet oft rasche und wertvolle Hilfe.

Erste Infos einholen

Luxemburgs Behörden haben für alle BürgerInnen ein Angebot im Internet. Den besten Ausgangspunkt für Informationen bietet www.gouvernement.lu. Sie finden dort nach Ämtern gegliedert auf die meisten Fragen erste Antworten und weiterführende Informationen.

Informationen zu den Themenbereichen Sozialpolitik, Pflegevorsorge, Behinderung, und Seniorenangelegenheiten finden Sie unter www.mfi.public.lu/ (Ministerium für Familie, Integration und der Großregion), www.sante.lu

Antworten auf Pensionsfragen bietet die Pensionsversicherungsanstalt unter www.cnap.lu.

Gesundheitsinformationen im Internet – die seriösen Angebote erkennen

Besonders nach Gesundheitsinformationen wird im Internet gerne gesucht. Das Internet hilft Menschen, besser über Krankheiten informiert zu sein und Diagnosen und Behandlungsempfehlungen von ÄrztInnen besser zu verstehen. Gerade bei Gesundheitsinformationen ist es besonders wichtig, dass die Quellen seriös und kompetent sind. Vergleichen Sie Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen deshalb immer mit mehreren Quellen, die Sie im Internet finden.

Ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate, wenn es um die Interpretation von Symptomen geht. Nutzen Sie das Internet, um sich selbst ein Bild zu machen, damit Sie mit Ihrem Arzt besser reden können. Es ersetzt aber keinesfalls den Arztbesuch!

Über E-Mail oder Internet-Werbung bekommen Sie manchmal auch Medikamente angeboten. Seien Sie jedoch beim Medikamentenkauf im Internet äußerst vorsichtig: Diese Medikamente sind oft nicht nur teurer (wegen der Versandkosten), sondern Sie haben auch nicht die Gewissheit, dass diese Medikamente das sind, was sie vorgeben zu sein. Gerade über das Internet werden oft Fälschungen vertrieben. Bleiben Sie im Zweifelsfall bei einer luxemburgischen Apotheke.



TOP-LINKS

Ministerium für Familie, Integration und der Großregion:

www.mfi.public.lu

Informationen zu Gesundheit und Gesundbleiben finden Sie unter:

www.sante.public.lu

Eine Datenbank luxemburgischer Ärzte und Apotheken gibt es unter

www.medecinluxembourg.lu

Infos rund um die Pflege und ein medizinisches Lexikon finden sie unter:

www.sante.public.lu

www.help.lu

www.paiperleck.lu

www.shd.lu

Verzeichnis luxemburgischer PsychologInnen und PsychotherapeutInnen:

www.psylux.lu

Verzeichnis luxemburgischer PhysiotherapeutInnen:

www.luxkine.lu

Bewegungsangebote in Ihrer Umgebung:

www.sports.public.lu

Informationen über Patientenrechte:

www.patienteverriedung.lu

Das Internet macht Spaß: Unterhaltung und Zeitvertreib



„D' Fotoe vun eise Familljen Treffen kucken ech ëmmer am Internet! Fréier wor et éier Zoufall, datt ech d' Fotoe vun de Kanner kritt hunn.“

Pierre, 74 Joer

Menschen mit ähnlichen Interessen und Hobbys zu finden und sich darüber auszutauschen, spielen und das eigene Gedächtnis trainieren und dabei geistig fit zu bleiben, dazu finden sich im Internet zahlreiche Möglichkeiten.

Kontakte und Gleichgesinnte finden

Das Internet ist ein „Tummelplatz“ von Millionen Menschen. Damit ist die Wahrscheinlichkeit auch recht groß, dass sich jemand findet, der genau die gleichen Interessen hat wie man selbst. Das gleiche Hobby, ähnliche gesundheitliche Beschwerden, ähnliche Erinnerungen. Bei technischen Problemen beispielsweise findet man im Internet immer Menschen, die einen unterstützen und Anregungen geben können.

Unter dem Schlagwort „Community“ sind diese Gemeinschaften im Internet populär geworden. Eine Community besteht aus einer Gruppe von Menschen, die sich zu einem bestimmten Thema einbringen. Meist kennen diese Menschen sich zu Beginn noch nicht, doch im Laufe der Zeit entwickelt sich durchaus ein gewisses Vertrauensverhältnis zu Menschen, die man vielleicht nie wirklich zu Gesicht bekommt. Der Austausch in solchen Gruppen von Gleichgesinnten findet oft über Internet-Diskussionsforen oder soziale Netzwerke statt. Doch wie geht man die Suche nach Gleichgesinnten nun richtig an?

Dafür gibt es zwei grundsätzliche Möglichkeiten:

1. In einer Suchmaschine nach thematischen Stichworten suchen, die angegebenen Seiten durchforsten und so auf eine Seite stoßen, die eine Community mit dabei hat. Hier muss man sich dann zumeist mit einem eigenen Benutzernamen einschreiben (registrieren). Bei der Registrierung sollte man jedoch immer ein bisschen vorsichtig sein: möchte der Seitenbetreiber zu viele persönliche Daten (Adresse, Geburtsdatum und Ähnliches) wissen, so kann dahinter auch eine Falle stecken. Daher, nur wenige Daten angeben und sich gegebenenfalls nach einer anderen Internetseite umschauen!
2. In sozialen Netzwerken (z. B. www.facebook.com) bestehen zahlreiche Gruppen, die den Austausch der NutzerInnen zu einem bestimmten Thema ermöglichen. Über die Suche kann man Gruppen finden, die den eigenen Interessen entsprechen. Um mitdiskutieren zu können, muss man sich mit einem eigenen Profil anmelden. Beachten Sie dabei die Einstellungen zur „Privatsphäre“!

Einen nützlichen Leitfaden dazu finden Sie unter: <https://www.bee-secure.lu/>

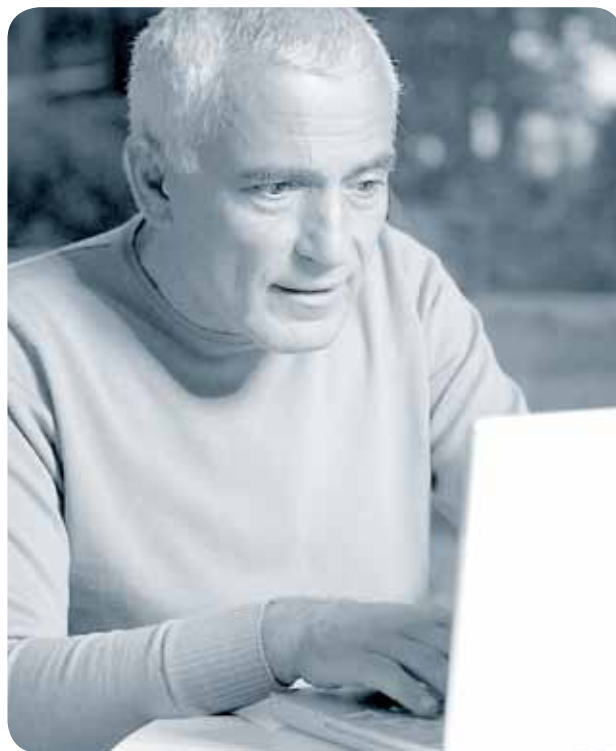
Bei allen Communitys im Internet gibt es ein paar Tipps, die AnfängerInnen beherzigen sollten:

1. Zu Beginn erst einmal die Diskussion in der entsprechenden Community verfolgen und sich mit den dortigen Verhaltensformen vertraut machen. Beispielsweise, wie erfolgt die Ansprache (Du/Sie, kurz oder ausführlich)? Oder: Wer moderiert und wer ist sehr häufig vertreten? Wer gibt also „den Ton an“?
2. Bevor man selbst eine Frage in dieser Community stellt oder „postet“, sollte man sich zuerst anschauen, ob es zu dieser Frage nicht schon Antworten gibt. Sehr oft gibt es „FAQ's“ (Frequently Asked Questions – Häufig gestellte Fragen), in denen sich die gesuchte Antwort finden lässt.
3. Geben und Nehmen – das ist die Basis, durch die Communitys funktionieren. Wenn Sie also Menschen kennenlernen und neue Kontakte schließen möchten, so sollten Sie auch Interessantes von sich selbst beisteuern.
4. In der Betreff-Zeile auf einen aussagekräftigen Titel achten: So erleichtern Sie potentiellen KommunikationspartnerInnen mit Ihnen in Kontakt zu treten.

In Sozialen Netzwerken wie www.facebook.com oder plus.google.com oder können Sie auch Menschen, die Sie aus der Vergangenheit kennen, treffen und sich mit ihnen vernetzen. Hier finden Sie möglicherweise Ihre alten SchulkollegenInnen wieder!

Auch zwischen den Zeilen verstehen, was gemeint ist

Wenn man eine neue Form der Kommunikation erlernt, sei es das Schreiben von E-Mails, das Schreiben in Foren oder das Chatten, so ist es auf jeden Fall wichtig, dem zu Beginn Aufmerksamkeit zu widmen. Denn auch in der schriftlichen Kommunikation entstehen Feinheiten und



Zwischentöne, die anfangs manchmal noch nicht so einfach zu verstehen sind. Bei Fragen lassen Sie sich von Ihren Kindern, Enkeln oder Bekannten mit Interneterfahrung Tipps geben!

Lug und Trug – viele Identitäten für eine Person

In Communitys, Chats oder Foren sollten Sie sich mit einem Nickname (eine Art Spitzname) anmelden, Ihr echter Name hat hier in der Regel nichts zu suchen. Mit diesen Nicknames verraten Sie jedoch immer auch ein wenig über sich selbst: Sind Sie ein verspielter Typ, so suchen Sie sich auch einen verspielten Nickname, sind Sie ein technisch orientierter Typ, so wird sich dies ebenso widerspiegeln. Der Nickname ist also der erste Eindruck, den auch Sie von einer anderen Person bekommen. Haben Sie daher keine Scheu, sich einen solchen auszusuchen, der gut zu Ihnen passt!

Gehen Sie jedoch nicht immer davon aus, dass dieser erste Eindruck auch stimmt. So empfiehlt es sich, manchmal eine gesunde Portion Skepsis mitzubringen und nicht alles zu glauben, was im Internet so geschrieben wird. So kann hinter einem scheinbar hilfsbereiten jungen Mann, der

Börsentipps in Foren gibt, ein Vermögensberater auf der Suche nach neuen KundInnen sein.

Das muss aber natürlich nicht so sein. Es kann sich genauso gut um einen netten jungen Mann handeln, der Ihnen wirklich aus reiner Menschenliebe helfen möchte. Stellen Sie Ihr Gegenüber also ruhig auf die Probe und nutzen Sie Ihren Menschenverstand.

Auch kann es vorkommen, dass eine reale Person sich unter verschiedenen Nicknames in einem Forum beteiligt und so eine Diskussion in eine Richtung steuern möchte. Dies kann aus Langeweile oder Geltungssucht geschehen oder durch die BetreiberInnen eines Themas inszeniert sein.

Probieren Sie es doch auch einmal selbst aus: Spielen Sie mit Ihrer Identität und testen Sie, wie Sie sich selbst unterschiedlich darstellen können. Bei Jugendlichen ist dieses „Spiel“ durchaus beliebt und es muss auch vor keinem Alter Halt machen, sofern Sie damit nicht anderen Personen Schaden zufügen (z. B. beleidigen).

Spiele und Gedächtnistraining

Möglicherweise legen Sie seit Jahren mit Ihren Spielkarten Patienzen. Haben Sie diese Möglichkeit auch schon am Computer entdeckt? Dann spielen Sie ruhig ausgiebig!

Spiele am Computer verbessert nicht nur Ihre Augen-Hand-Koordination, viele Spiele trainieren Ihre Merkfähigkeit oder andere wichtige Fähigkeiten. Wenn Sie viel vor dem Computer sitzen, achten Sie jedoch auf eine bequeme Sitzposition und machen Sie regelmäßig Pausen. Damit schonen Sie Ihren Rücken und Ihre Augen!

Im Internet finden Sie Unmengen von Spielen, die Sie entweder direkt auf einer Internetseite spielen können oder die zum Herunterladen und zur Installation auf Ihrem Computer zur Verfügung stehen. Viele Spieleseiten im Internet sind kostenlos. Es gibt aber auch kostenpflichtige Spieleseiten.

Tipps zum Finden passender Spiele im Internet:

1. Spielesammlungen sind meist in Kategorien eingeteilt, die manchmal unterschiedlich ausfallen. Das Spiel „Solitär“ (das der Online-Version einer Patience entspricht) ist manchmal ein Denkspiel, manchmal ein Brettspiel. Geben Sie also nicht gleich auf, wenn Sie Ihr gewünschtes Spiel nicht sofort finden!
2. Probieren Sie, bevor Sie etwas herunterladen, erst einmal aus, ob sie nicht eine Version des gleichen Spiels finden, die Sie kostenlos auf einer Internetseite spielen können.
3. Wenn Ihnen ein Spiel zu klein vorkommt, dann suchen Sie ruhig weiter! Es gibt im Internet von einem Spiel oft mehrere Versionen, die im Umlauf sind. Gedächtnistraining – oder auch „Gehirnjogging“ – ist eine sehr beliebte Anwendung auf mobilen Computern oder Smartphones. Das ist ganz praktisch, denn Sie können es einfach mit sich herumtragen und jederzeit und überall nutzen. Ähnliche Anwendungen finden Sie jedoch auch – oft kostengünstiger oder gratis – im Internet. Machen Sie sich einfach auf die Suche! Beispiele dafür finden sich bei www.ahano.de/?kom=14 oder gehirntraining.faz.net.

TOP-LINKS

Online-Spiele-Sammlungen z. B. unter www.spielen.com

Sudokus online lösen oder ausdrucken z. B. unter de.websudoku.com

Fotos, Musik und Videos als Zeitvertreib und zum Lernen

Das Ansehen, Tauschen und Herzeigen von Fotos und Videos ist für viele eine sehr beliebte Aktivität im Internet. Über kostenlose Plattformen wie z. B. www.flickr.com können Sie Ihre digitalen Bilder kostenlos hochladen und mit Ihrer Familie oder Bekannten teilen. Dort finden Sie auch Millionen von Fotos von Menschen auf der ganzen Welt. Wie das Hochladen von Fotos funktioniert, ist auf den meisten Internetseiten im Bereich „Hilfe“ oder bei www.flickr.com unter „Hochladen & Organisieren“ zu finden.

Beliebte kostenlose Internetseiten mit Millionen von Videos finden sich auf www.youtube.com oder www.myvideo.de. Hier finden Sie fast garantiert mehrere Videos zu Ihren Hobbys, Lieblingsreisezielen und vielen anderen Themen. Sie können dort auch eigene Videos hochladen und anderen zugänglich machen.

Beachten Sie einige Punkte bei der Nutzung von Internetseiten für Bilder und Videos:

1. Veröffentlichen Sie niemals Bilder von Personen, die Ihnen dazu kein Einverständnis gegeben haben. Beispielsweise Bilder Ihrer Kinder und Enkelkinder.
2. Veröffentlichen Sie nur Bilder, für die Sie auch selbst die Rechte besitzen, die Sie also beispielsweise selbst gemacht haben.
3. Wenn Sie Bilder im Netz suchen, um diese weiterverwenden zu können, so gilt auch hier das Urheberrecht.

Sie dürfen also keine Bilder suchen und dann auf Ihrer persönlichen Website oder in Ihrem Community-Profil weaternutzen. Eine Möglichkeit bieten hier Bilder, die mit der Creative Commons-Lizenz – eine Art „kreatives Allgemeingut“ – versehen sind (www.creativecommons.org). Diese dürfen Sie in der Regel zu nicht-kommerziellen Zwecken nutzen, wenn Sie die Quelle angeben. Bei Flickr beispielsweise können Sie nach genau solchen Bildern bei der erweiterten Suche direkt suchen. Bei Flickr und Picasa (picasa.google.com) können Sie Ihre Bilder auch mit einem Punkt auf der Landkarte (auch „Map“ genannt) verbinden und so einer breiten Öffentlichkeit Ihren Eindruck über einen Ort zugänglich machen.

Aber im Internet sind nicht nur Fotos und Videos zu finden. Musik aus dem Internet ist mittlerweile beliebter als der Kauf von CDs. Es gibt viele Internetseiten, wo Sie Musik kaufen können, meist um ca. 1€ pro Musikstück, z. B. auf www.itunes.de oder www.amazon.de.

Sie können bei vielen Anbietern auch gleich in ein gewünschtes Musikstück vorab hineinhören. Falls Sie im Internet nicht nur Musik hören, sondern auf Ihrer persönlichen Internetseite zur musikalischen Untermauerung ein Musikstück verwenden wollen, seien Sie vorsichtig: Musik, die Sie nicht selbst gemacht haben (d. h. Text und Musik), dürfen Sie ohne Zustimmung des Urhebers nicht im Internet veröffentlichen.

Falls Sie dies doch tun, können Ihnen hohe Geldstrafen drohen. Dies gilt auch für nicht selbst erstellte Fotos und Videos. Aus diesem Grund installieren Sie bitte auch keine Tauschbörsen-Software wie z. B. BitTorrent oder LimeWire.

Reisen für SeniorInnen: Reiseinformationen und Buchungen über Internet



„Eng Rees buchen, ass mam Internet vill méi einfach ginn! An ech ka mer iwwert d' Internet een éischt Bild vu menger Vakanzendestinatioun maachen.“

Mathilde, 63 Jahre

Sie planen eine Reise? Sie möchten ein Hotel oder den Flug bzw. die Bahnkarte online buchen? Sie möchten wissen, wie das Wetter an Ihrem Zielort ist? Sie möchten wissen, was bisherige Gäste zu Ihrem geplanten Aufenthaltsort sagen? Zur Planung einer Reise eignet sich das Internet ausgezeichnet. Nebenbei bemerkt: Auch zum „Reisen im Kopf“, denn nicht jede Reise muss auch wirklich durchgeführt werden. Auch Fantasiereisen lassen sich mit Hilfe des Internets realisieren oder ehemalige Reiseziele nochmals – zumindest am Computer – besuchen.

Reiseinformationen suchen

Am besten starten Sie die Suche nach einem Reiseziel mit einer Suchmaschine (z. B. www.google.lu oder www.bing.com). Hier können Sie auch angeben, in welcher Sprache Sie die ausgegebenen Seiten sehen möchten (zumeist können Sie bei der Suche „Seiten auf Deutsch“ angeben). Wenn Sie spezielle Reisen für ältere Menschen suchen, geben Sie einfach den Suchbegriff „Seniorenenreisen“ in die Suchmaschine ein.

Spezielle Internetseiten bieten oft detaillierte Informationen und Fotos zu einem Urlaubsziel oder sogar zu einem bestimmten Hotel an. Die Seiten www.holidaycheck.de und www.tripadvisor.de bieten Informationen zu Hotels in

aller Welt an – samt Bildern und Kommentaren von Gästen. Hier lassen sich auch Hotels und Übernachtungen suchen bzw. buchen.

Online buchen – worauf muss ich achten?

Reisen und Flüge online zu buchen, gehört zu den beliebtesten Aktivitäten im Internet. Meist wird eine Kreditkarte benötigt, um eine Reisebuchung im Internet durchzuführen. Prüfen Sie vor dem Buchen einer Reise oder eines Fluges alles ganz genau, denn bei der Buchung von Reisen im Internet gilt das Rücktrittsrecht von sieben Werktagen meist nicht!

Drucken Sie sich alle Bestätigungen, die Sie beim Buchen erhalten, immer sofort aus und heben Sie diese gut auf! Denn diese sind nicht nur oft Ihre Tickets (wie beim Flug oder der Bahn), sondern gleichzeitig Ihre Buchungsbestätigung und dienen als Buchungsnachweis.

Wetter und Bilder von meinem Zielort

Über das Internet lassen sich auch bequem und meist kostenlos Wetter und Bilder des Zielortes abrufen. Unter www.wetter.com finden Sie Wetterinformationen zu fast allen Ländern der Erde.

Bilder des Urlaubsortes finden Sie zum Bei-

spiel über www.flickr.com oder einfach über die Suchmaschine Google, indem Sie den Urlaubsort eingeben und die „Bilder-Suche“ klicken.

Mit dem Auto zum Reiseziel

Im Internet finden sich einige gute Seiten, die helfen, die Reiseroute zu planen, wenn man mit dem Auto unterwegs ist. So genannte „Routenplaner“ können das Leben erleichtern. Kann man mit Karten gut umgehen, dienen Reiseroutenplaner eher als eine erste Orientierung, die Nutzung der guten alten Straßenkarte wird weiter sinnvoll sein. Reiseroutenplaner können aber eine erste Einschätzung geben, wie lange eine Reise dauern wird und welche Kosten (Maut etc.) unterwegs anfallen werden.

Unter www.mappy.com finden sich neben dem Reiseroutenplaner auch übersichtliche Stadtpläne für Städtereisen. Immer wieder werden Reiseroutenplaner leider auch von Firmen eingesetzt, die so genannte „Abzockeseiten“ ins Netz bringen. Auf den ersten Blick scheint das Angebot gratis, doch es wird eine Registrierung mit echten Daten verlangt und wenige Tage später kommt eine Rechnung ins Haus.

Seien Sie hier vorsichtig! Für das Berechnen einer Reiseroute brauchen Sie bei seriösen Anbietern nicht angemeldet zu sein! Geben Sie, wie immer im Zweifelsfall, lieber keine persönlichen Daten bekannt.

Immer mehr Reisende verlassen sich bei ihrer Routenplanung auf Navigationssysteme, die mittlerweile auch als Apps für Smartphones erhältlich sind. Diese Apps mögen unter Umständen im Heimatland ganz praktisch sein; im Ausland dagegen entpuppen sich Navigations-Apps für Smartphones schnell als Roaming-Kostenfallen.

Online im Ausland

Wer im Ausland online bleiben möchte, egal ob mit Smartphone, Tablet oder Laptop, sollte nicht vergessen, dass die Surf-Pauschalen nur in den nationalen Netzen gelten. Mobiles Internet im Ausland kostet extra – und zwar nicht wenig.

Wer auf Nummer Sicher gehen will, kann sich eine Prepaidkarte in dem jeweiligen Reiseland kaufen, am besten übers Internet schon vor dem Reiseantritt. Man erspart sich die zeitraubende Shop-Suche im Ausland und kann praktisch direkt nach der Ankunft im Reiseland lossurfen. Außerdem ist man vorab über Preise und Netzabdeckung informiert.

Öffentliche Computer

Viele Reisende nutzen im Ausland das Angebot an öffentlichen Computern, um ihre E-Mails zu checken, sich zu informieren oder Banküberweisung zu tätigen. Hier gilt absolute Vorsicht! Öffentliche Internet-Terminals entsprechen oft nicht den grundlegenden Sicherheitsanforderungen. Diese Computer können durchaus mit einer Spionagesoftware, einer sogenannten Spyware, versehen sein, mit der Kriminelle Kreditkartennummern, Passwörter, Bankverbindungsdaten oder andere persönliche Informationen ausspähen.

Die gleiche Vorsicht gilt bei kabellosen Internetanschlüssen, die in Hotels oft kostenlos angeboten werden. Der Zugang zum Internet via WiFi sollte unbedingt mit einem Code verschlüsselt sein.

Wer den Lieben zu Hause Urlaubsfotos via E-Mail von einem öffentlichen Computer schicken will, sollte daran denken, dass Speicherkarten oder Memory-Sticks leicht mit Schadsoftware verseucht werden können, die dann

später auf den eigenen Computer übertragen werden. Außerdem werden Memory-Sticks gerne liegen gelassen. Fotos sowie wichtige und persönliche Informationen, sind dann oft für immer verloren.

Urlaubsbilder – Hinweis für Einbrecher

Äußerst beliebt und praktisch sind Handykameras, mit denen Fotos schnell gemacht sind

und anschließend gleich ins Internet gestellt werden können. Dies sollte gut überlegt sein, denn mit der Veröffentlichung im Internet, in sozialen Netzwerken z.B., gibt der Urlauber bekannt, dass er nicht zuhause ist. Kriminelle, insbesondere Einbrecher, sind ständig auf der Suche nach solchen Informationen im Internet.



Nützliche Internetseiten

Bildung, ehrenamtliches Engagement und Freizeit

www.luxsenior.lu

Die Programme mit den Angeboten der verschiedenen Seniorenclubs.

www.rbs.lu

www.internet.senioren.lu

Das „RBS-Center für Altersfragen“

www.amiperas.lu

www.lriv.info

Lëtzebuurger Rentner- an Invalideverband

www.benevolat.lu

Die „Agence du bénévolat“ (Ehrenamtsagentur) als Ansprechpartner für Ehrenamtliche und die die es werden wollen.

www.contacthumain.lu

Die ehrenamtlichen Mitglieder des Vereins „Contact humain“ besuchen regelmäßig alte und isolierte Menschen in Alten- und Pflegeheimen.

www.omega90.lu

„Omega 90 asbl“ bietet für Fachpersonal und Ehrenamtliche, die Schwerkranke und Sterbende begleiten möchten, Schulungen an.

www.seniorconsultants.lu oder www.l-sc.net

Im Verein „Luxembourg Senior Consultants asbl“ stellen Senior-Experten ihre langjährige Berufs-

erfahrung und Kompetenz zur Verfügung mit der Motivation, der nationalen und internationalen Wirtschaft zu dienen.

www.lifelong-learning.lu

Diese Internetseite bietet detaillierte Informationen über alle Bildungsangebote in Luxemburg, auch für Senioren.

www.sport.public.lu

Auf dem Sportportal steht der Sport- und Freizeitkalender mit attraktiven Angeboten für Senioren zum Herunterladen zur Verfügung.

Behörden und Ämter

www.gouvernement.lu

Die erste Einstiegsseite zu allen Fragen rund um luxemburgische Behörden.

www.guichet.lu

Das luxemburgische Bürgerportal mit online Verwaltungsvorgängen

www.macommune.lu

Das Bürgerportal auf kommunaler Ebene

www.europa.eu

Die Seiten der Europäischen Kommission mit vielen Inhalten und Diskussionen von BürgerInnen aus ganz Europa.

Hilfs-, Beratungs- und Unterstützungsdienste

www.ligue.lu

Die „Ligue luxembourgeoise de Prévention et d'Action médico-sociales“ für soziale Dienste.

www.shd.lu

www.help.lu

Die Stiftung « Stéftung Hëllef Doheem“ (SHD) und „HELP Aides et soins à domicile“ für häusliche Betreuung und Pflege.

www.omega90.lu

„Omega 90 asbl“ ist die luxemburgische Vereinigung für Palliativpflege, Sterbebegleitung und Begleitung von Menschen in Trauer.

www.alzheimer.lu

Die Alzheimer Gesellschaft (ALA) informiert, berät und unterstützt Betroffene einer demenziellen Erkrankung und deren Angehörige.

www.ald.lu

Die „Association Luxembourgeoise du Diabète – Haus des Diabetes“ informiert, berät und unterstützt Diabetiker und deren Angehörige.

www.parkinsonlux.lu

Die „Association Parkinson Luxembourg asbl“ (Parkinson-Gesellschaft Luxemburg) informiert, berät und unterstützt Parkinsonpatienten und deren Angehörige.

www.cancer.lu

Die „Fondation Luxembourgeoise contre le Cancer“ informiert, unterstützt und berät Krebspatienten und deren Angehörige.

www.flb.lu

Die Stiftung „Lëtzebuerger Blannevereenegung“ informiert, unterstützt und berät Blinde und Seh-

behinderte, sowie deren Angehörige.

www.hoergeschaedigt.lu

www.daaflux.lu

www.vgsl.hoergeschaedigt.lu

www.laci.hoergeschaedigt.lu

„VGSL-Verein der Gehörlosen und Schwerhörigen Luxemburg“, „Daaflux asbl“ und „LACI-Lëtzebuerger Associatioun vun de Coclear Implantéierten“ sind Mitgliedsorganisationen des Dachverbands „Solidaritéit mit Hörgeschädigten“ mit dem Ziel der gemeinsamen Interessenvertretung von Gehörlosen und Schwerhörigen.

www.patientevertretung.lu

Die „Patiente Vertriedung asbl“ (Verein für Patientenvertretung) für Information zu Sozialversicherungen und Pflegeleistungen, sowie Rechten und Pflichten von Patienten.

www.sma.lu

Der „Service Moyens Accessoires“ ist ein Dienstleister für technische Hilfsmittel für Pflegebedürftige.

www.adapth.lu

Die „Adapth asbl“ unterstützt Pflegebedürftige bei der Planung von notwendigen Wohnungsanpassungen.

www.proactif.lu

www.ope.lu

www.fpe.lu

Angebote von kostengünstigen Dienstleistungen, wie z.B. kleine Handwerksarbeiten.

www.mediation.lu

Das „Centre de médiation asbl“ (Zentrum für Mediation) für die friedliche Beilegung eines Konflikts.

Kunst und Kultur

www.musee.lu

Luxemburgische und regionale Museen im Internet finden.

Links und Hinweise.

www.agenda.lu

Hinweise zu kulturellen Veranstaltungen in Luxemburg und Großregion.

Literatur

www.bnl.lu

Das online Portal der nationalen Bibliothek.

www.luxemburgensia.bnl.lu

Das online Portal für Werke und Schriften luxemburgischer Autoren.

Sicher Surfen

www.bee-secure.lu

Informationen und Tipps für mehr Sicherheit im Internet

www.opa-das-kannst-du-auch.de

Eine Serie von Büchern, Videos, einem Blog und Links, die von einem Opa in Zusammenarbeit mit seinem Enkelsohn erstellt wurden. Gute Tipps für den ersten Einstieg!

Kochen und Rezepte

www.rezeptewiki.org

Sammlung von Koch- und Backrezepten in Form eines Wikis. Zum Nachlesen und Mitmachen.

Garten

www.ctf.lu

Die Seite der Gartenfreunde „Gaard an Heem“ mit vielen Tipps und Beiträgen.

10 TIPPS zur sicheren Internet-Nutzung

- 1 Erst lesen, dann kaufen.** Bevor Sie eine Bestellung aufgeben, lesen Sie immer die Produktbeschreibung und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Informieren Sie sich auch über anfallende Kosten. Bei den meisten Einkäufen im Internet können Sie ohne Angabe von Gründen innerhalb von 7 Werktagen zurücktreten.
- 2 Umsonst gibt's nichts.** Auch im Internet ist selten etwas wirklich gratis. Seien Sie bei „Gratis“-Angeboten stets misstrauisch, besonders wenn Sie sich mit Namen und Adresse registrieren müssen.
- 3 Keine Vorkasse.** Bezahlen Sie in Online-Shops und bei Online-Auktionen erst, nachdem Sie die Ware erhalten haben. Nützen Sie bei Auktionen Käuferschutzprogramme und Treuhandsysteme.
- 4 Vorsicht bei der Datenweitergabe.** Wenn möglich, geben Sie keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Telefonnummer, Passwörter etc. im Internet bekannt.
- 5 Privatsphäre schützen.** Nutzen Sie in Sozialen Netzwerken die Einstellungen zur „Privatsphäre“. Verwenden Sie in Foren und Chats einen Nickname anstelle Ihres echten Namens.
- 6 Nicht alles glauben.** Seien Sie misstrauisch bei Behauptungen, die Sie im Internet finden. Oft ist nicht klar, woher die Informationen stammen und man weiß nie, ob jemand wirklich der ist, der er/sie vorgibt zu sein. Überprüfen Sie Infos daher besser mehrfach!
- 7 Computer schützen.** Verwenden Sie ein Anti-Viren-Programm und aktualisieren Sie es regelmäßig. Aktualisieren Sie auch laufend Ihre Software, am besten per automatischem Update und installieren Sie eine Firewall.
- 8 Phishing-Mails sofort löschen.** Seriöse Unternehmen fordern Sie niemals per E-Mail auf, Ihre Konto- oder Zugangsdaten auf einer Website einzugeben.
- 9 Alles dokumentieren.** Heben Sie alle Informationen und Bestätigungen über Ihre Einkäufe im Internet auf. Falls es ein Problem gibt, kommen Sie so leichter zu Ihrem Recht.
- 10 Bei Konsumentenberatungsstellen Hilfe holen.** Wenn Sie trotz aller Vorsicht Probleme beim Online-Shopping haben, wenden Sie sich an die Luxemburger Konsumentenschutzorganisation: www.ulc.lu

Begriffserklärungen

Abzockeseiten –

locken mit vermeintlichen „Gratis“-Angeboten, für deren Nutzung man hinterher aber trotzdem eine Rechnung erhält. Die Informationen über die Kosten sind oft so versteckt, dass man sie leicht übersehen kann – deshalb sind solche Angebote in der Regel illegal.

App –

Applikationen (Apps) sind Programme die man auf das Smartphone oder Tablet herunterladen kann. Diese sind nicht teuer, oft sogar gratis, und werden per Internet gedownloadet.

Account –

ist ein Benutzerkonto, bei dem man sich meist mit Benutzername und Passwort identifiziert. Viele Angebote im Internet (z. B. E-Mail, soziale Netzwerke) kann man nur nutzen, wenn man ein Konto anlegt. Dazu muss man meist auch einige persönliche Daten preisgeben.

Attachment –

ist ein Anhang zu einer E-Mail. Bei Attachments kann es sich um beliebige Dateien handeln. Da auch Viren über Attachments übertragen werden können, sollten Attachments von unbekanntem Empfänger/innen nicht geöffnet werden.

Backup –

Unter „Backup“ versteht man die Sicherung von Daten. Es ist unbedingt wichtig, regelmä-

ßig Backups durchzuführen, um bei unvorhersehbarem Schadensfall, einen Totalverlust wichtiger Daten zu verhindern.

Blog –

ein auf einer Internetseite öffentlich geführtes Online-Tagebuch oder -Journal. Die Einträge werden umgekehrt chronologisch gereiht und häufig in der „Ich“- Form geschrieben.

Botnet –

ist eine Armee von Computern, die – ohne dass der Benutzer es weiß – dazu missbraucht werden, Webseiten oder Server von Unternehmen oder Organisationen anzugreifen. Jeder Computer kann Teil eines Botnet sein.

Browser –

das Computerprogramm, mit dem Sie über Ihren Computer ins Internet gelangen. In die Adresszeile des Browsers geben Sie die Internetadresse ein, die meist mit „http://www.“ beginnt. Bekannte Beispiele für Browser: Internet Explorer oder Firefox. Unabhängig davon welchen Browser Sie wählen, sollten sie unbedingt die Sicherheitseinstellungen überprüfen, ggfs anzupassen.

Chat –

zeitgleiches schriftliches Tratschen im Internet. Statt zu sprechen, schreibt jeder der Beteiligten seine Beiträge in eine Zeile und diese erscheinen dann untereinander.

Cloud Computing –

ermöglicht Benutzern, ihre Daten im Internet zu speichern, entweder nur als persönliches Backup oder für den Austausch mit anderen Nutzern

E-Mail –

elektronische Post oder elektronischer Brief. Sie schicken ihn an die E-Mail-Adresse des gewünschten Empfängers.

E-Mail-Adresse –

die elektronische Adresse einer Person oder Institution. Im Gegensatz zum realen Leben kann eine Person jedoch mehrere E-Mail-Adressen haben.

FAQ – Frequently Asked Questions –

sind Fragen, die auf der entsprechenden Internetseite bereits häufig und immer wieder gestellt werden. Sollten Sie also eine Frage haben, werfen Sie zuerst einmal einen Blick in diese Listen und schauen Sie, ob Sie dort fündig werden, bevor Sie Ihre Frage stellen.

Foren –

Diskussionsorte im Internet, wo sich viele Menschen gemeinsam über ein Thema unterhalten.

Hoax –

ist eine Falschmeldung, deren Sinn darin besteht, sich schnellstmöglich weit zu verbreiten. Mittels der neuen Medien geschieht dies tagtäglich über E-Mail, Messenger, SMS, MMS und vor allem über soziale Netzwerke.

Internetseiten –

Seiten im Internet, die durch die Eingabe der Internetadresse, auch kurz URL (Uniform Resource Locator) genannt, aufgerufen werden. Auch Homepages oder Websites genannt.

Internetprovider –

Unternehmen, die Zugang zum Internet gegen Bezahlung einer Gebühr anbieten.

Ketten-E-Mail –

ist eine E-Mail, die schnellstmöglich an eine bestimmte Zahl von Bekannten weitergeleitet werden soll, unter dem Vorwand, dass sonst zu Beispiel etwas ganz Schlimmes passiert oder mit dem Versprechen, dass dann ein Wunder passiert.

Link oder Internetlink –

Verweis auf eine Internetseite, auf die man durch Anklicken gelangt. Manchmal wird auch die Internetadresse als Link bezeichnet.

Malware –

ist ein genereller Begriff für schädliche und bösartige Programme sowie Viren, Spionageprogramme und Trojaner

Messenger –

ein Computerprogramm, bei dem sich Personen zeitgleich über das Internet unterhalten können. Im Messenger-Programm sieht man auch meist, ob die eigenen Kontakte online sind und kann diese dann kontaktieren.

Nickname –

ein erfundener Name, mit dem man im Internet aktiv ist. Dieser Name kann viel über die eigene Persönlichkeit aussagen, muss aber nicht. Lassen Sie beim Finden Ihres Nicknames einfach Ihre Kreativität spielen!

Patch –

ist eine Aktualisierung in Form einer Datei oder eines Softwareprogramms, die die Korrektur von Sicherheitslücken eines Betriebssystems oder eines Softwareprogramms zu Ziel hat.

Phishing –

Online-Betrug, der darauf abzielt, User zu täuschen und sie dazu zu verleiten, persönliche und vertrauliche Daten preiszugeben.

Posting –

eine Veröffentlichung/Mitteilung oder Eintrag in einem Diskussionsforum, sozialen Netzwerk, Blog oder Gästebuch.

QR-Code –

ist eine kleine quadratische Matrix, die aussieht wie ein Labyrinth und Informationen enkodiert. Um den QR-Code entschlüsseln zu können, bedarf es einer angemessenen QR-Code-Reader-App.

Ransomware –

sind Schadprogramme, mit denen Cyberkriminelle den Computer ihres Opfers blockieren und für die Wiederfreischaltung Lösegeld fordern.

Short-URL (verkürzter Link) –

Verkürzte Links werden oft von sozialen Medien wie Facebook und Twitter benutzt. So kann man einen Link viel kürzer anzeigen.

Social Engineering –

heißt Manipulation durch Täuschung: Die neuen Technologien bieten Angreifern jede Menge neuer Möglichkeiten, an gewünschte, meist vertrauliche und persönliche Informationen zu gelangen.

Soziales Netzwerk –

NutzerInnen präsentieren sich darin in einem eigenen Profil und können sich untereinander verlinken. Dadurch entsteht ein Netzwerk von Personen, die miteinander in Kontakt stehen und sich online austauschen.

Smartphone –

ist ein Mobiltelefon mit erweitertem Funktionsumfang. Ähnlich einem Computer verfügt es über ein komplexeres Betriebssystem und ermöglicht dadurch die Bedienung einer breiteren Palette von Anwendungen. Durch das Herunterladen von speziellen Programmen („Apps“) lässt sich das Smartphone individuell mit neuen Funktionen „aufrüsten“.

Spam –

unerwünschte Nachrichten im eigenen E-Mail-Postfach.

Spyware –

sind Spionageprogramme, also schädliche Programme, mit denen Angreifer ihre Opfer überwachen und ausspionieren.

Urheberrecht –

schützt geistiges Eigentum wie z. B. Texte, Fotos, Musik, Software etc. vor der unerlaubten Nutzung, Vervielfältigung etc. derselben. Der/die Urheberin selbst entscheidet, wie und in welchem Umfang sein/ihr geistiges Eigentum verwendet werden darf.

Virus –

Viren sind bösartige Programme. Manchmal hindern sie den Benutzer daran Computer, Tablet bzw. Smartphone zu benutzen, oder verändern einen Teil der Dokumente bzw. Einstellungen.

Wechseldatenträger –

sind Datenträger, die, wie der Name schon sagt, von einem Computer auf einen anderen übertragen werden können.

Wi-Fi –

Wi-Fi (von Wireless Fidelity) ermöglicht es, ohne Kabelanschluss ins Internet zu gelangen.

Wikis –

sind Internetseiten, auf der die NutzerInnen Inhalte nicht nur Lesen, sondern auch selbst verändern können.

WOT – web of trust

ist ein Programm, das hilft, nicht-vertrauenswürdige Webseiten zu entlarven.

Für ausführlichere Erklärungen und Tipps:

www.bee-secure.lu





BEE SECURE ist eine Initiative der luxemburgischen Regierung für eine bessere Informationssicherheit und wird durch die Interessengemeinschaft SMILE, dem „Service National de la Jeunesse“ (SNJ) und das „Kanner- a Jugendtelefon“ (KJT) verwaltet.



BEE SECURE

138, boulevard de la Pétrusse · L-2330 Luxembourg

B.P. 707 · L-2017 Luxembourg

Tél.: (+352) 247-86427

Fax.: (+ 352) 46 41 86

bee-secure@snj.etat.lu

www.bee-secure.lu



BEE SECURE

138, boulevard de la Pétrusse · L-2330 Luxembourg

B.P. 707 · L-2017 Luxembourg

Tél.: (+352) 247-86427

Fax.: (+ 352) 46 41 86

bee-secure@snj.etat.lu

www.bee-secure.lu