



Sicherheit - Mail und Internet Teil 1





Sicherheit kann trügerisch sein. Manchmal scheint alles in Ordnung zu sein. Ein Blick auf das Konto spricht jedoch eine andere Sprache. Wissen kann hier wichtig sein, um solche Angriffe zu verhindern.

Sicherheit ist keine Glückssache, es ist eine Entscheidung

Ob beim Online-Shopping, im E-Mail-Postfach oder in den sozialen Medien: Unsere persönlichen Daten sind überall. Aber wie schützt man sie wirklich effektiv? In diesem Blogbeitrag teile ich mein Wissen über die Grundlagen digitaler Sicherheit. Ich zeige Ihnen, wie Sie mit einfachen Schritten die Kontrolle über Ihre Passwörter und E-Mail-Konten zurückgewinnen und so Ihre digitale Zukunft absichern.

Wichtiger Hinweis

Die Informationen in diesem Bereich dienen als allgemeiner Leitfaden und sollen Ihnen helfen, ein grundlegendes Verständnis für digitale Sicherheit zu entwickeln. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass die Ratschläge in jeder Situation vollständig oder korrekt anwendbar sind. Die digitale Welt ist im ständigen Wandel, und die Sicherheit hängt maßgeblich von der korrekten Umsetzung der Maßnahmen ab. Falls Sie unsicher sind, kontaktieren Sie

einen Profi!

Sichere Passwörter

Ein sicheres Passwort ist der erste und wichtigste Schritt, um Ihre persönlichen Daten im Internet zu schützen. Aber was macht ein Passwort wirklich sicher? Es ist eine Kombination aus Länge, Komplexität und Einzigartigkeit.

Ein sicheres Passwort ist wie ein Generalschlüssel zu Ihrem digitalen Zuhause. Es sollte nicht einfach zu erraten sein.

Die Bausteine eines sicheren Passworts sind unter anderem Sonderzeichen, das sind Zeichen wie:

`^ ! " $ % & / () = ? ' + * - _ , ; : \ }] [{`

Sie sind für einen Angreifer, der ein Passwort erraten will, unberechenbar. Ein Passwort, das Sonderzeichen enthält, ist für Angreifer viel schwerer zu knacken.

Zahlen: Zahlen sind ebenfalls entscheidend. Wenn Sie Zahlen anstelle von Buchstaben oder in Kombination mit ihnen verwenden, erhöhen Sie die möglichen Kombinationen Ihres Passworts um ein Vielfaches.

Ein Merksatz als starkes Passwort: Eine gute Methode, sich ein sicheres Passwort zu merken, ist ein kurzer Satz. Nehmen Sie zum Beispiel den Satz To-



mas spielt Fußball. Daraus kann man ein Passwort wie `TomaSpi3lt**_Fu**$ball**` erstellen. Dieses Beispiel ist lang, verwendet Groß- und Kleinbuchstaben, eine Zahl sowie ein Sonderzeichen. Wichtig: Dieses Beispiel dient nur zur Veranschaulichung. Bitte verwenden Sie es nicht für Ihre Accounts.

Schlechte Passwörter: Der einfache Weg zum Einbruch

Viele Menschen verwenden Passwörter, die leicht zu erraten sind. Hier sind einige Beispiele, die Sie unbedingt vermeiden sollten:

- *12345678: Das ist das weltweit am häufigsten verwendete Passwort.*
- *password: Einfache Wörter aus dem Wörterbuch sind für Hacker die erste Wahl.*
- *Namen oder Geburtsdaten: Diese sind oft leicht herauszufinden.*
- *qwertz: Dieses Passwort besteht aus den ersten Buchstaben auf der Tastatur.*

Das Problem bei einfachen Passwörtern ist, dass Hacker sie mit speziellen Programmen, sogenannten Passwort-Managern, innerhalb von Sekunden ausprobieren können.

E-Mail-Adressen für jeden Zweck

Um die Auswirkungen eines Datenlecks zu verringern, ist es sinnvoll, verschiedene E-Mail-Adressen für unterschiedliche Zwecke zu verwenden. Wenn eine E-Mail-Adresse gehackt wird, sind die anderen noch sicher.

Beispiele für E-Mail-Adressen-Gruppen:


- *Soziale Medien: `media@IhrName.de` für Plattformen wie Facebook und X.*
- *Finanzdienste: `finanz@IhrName.de` für Ihre Bank oder PayPal.*
- *Shopping und Abonnements: `shop@IhrName.de` für Online-Shops und Streamingdienste.*
- *Private Kommunikation: `IhrName@IhrAnbieter.de` für Ihre Korrespondenz mit Familie und Freunden.*

meldeformulare ein. Das spart nicht nur Zeit, sondern schützt auch vor Fehlern.

Weiterlesen und Journal unterstützen

Bitte unterstützen Sie
dieses Journal ab:
14.12.2025

Dokumentengröße: DIN-A4
Seiten: 11
Erscheinungsdatum: 07.12.2025
Teil: 1
Format: PDF (digitale Ausgabe)
Preis: 1,29 €



Impressum & Herausgeber

Lea-Maribel Redmann
Friedenstraße 07
97209 Veitshöchheim
Tel: 0931 / 358 144 25
UST-ID: DE351564520

support@lemaresh.de
<https://leamresh.de>
Bilder: © Adobe Firefly

Copyright-Hinweis

Alle Inhalte in diesem Dokument einschließlich Texte, Grafiken und Layouts sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich zulässigen Fälle benötigt eine schriftliche Erlaubnis des Rechteinhabers.

Nicht gestattet sind Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung, Upload in externe Plattformen oder jede Form der gewerblichen Nutzung ohne ausdrückliche Zustimmung.

Der Erwerb des digitalen Produkts berechtigt ausschließlich zur privaten Nutzung. Änderungen, Übersetzungen, Auszüge oder die Verwendung einzelner Inhalte in anderen Werken sind nur nach vorheriger Genehmigung zulässig.

© 2025 Lea-Maribel Redmann. Alle Rechte vorbehalten.