



Herzlich Willkommen

Zum Vortrag

**Sicher im Internet unterwegs!**

am 5. März 2024

## Wir, die Altersspezialisten !

Mit 65 ist noch lange nicht Schluss ! – The spirit never grows old ! Wir sind die #GenerationLochkarte und beschäftigen uns mit Themen rund ums Berufs- und Privatleben auch mit Blick auf die Digitalisierung. Unsere Wahrnehmung von Alter schreit nach Veränderung. „Es ist schwieriger, eine vorgefasste Meinung zu zertrümmern als ein Atom“. Albert Einstein



Impressum / Datenschutzerklärung Termine: Veranstaltungen, Seminare und Workshops „Freiburg – Generationengerecht“

Videomitschnitt und Linkliste zum SWR Talk Noch ein Hinweis zum Datenschutz Eintritt frei! Ria Hinken im Interview mit Sigrid Hofmaier Download

Was ein zufriedenes Alter ausmacht Das neue Stadton des SC Freiburg Altern im Spannungsfeld von Resilienz und Vulnerabilität Speakerinnen-Liste

Leben im Alter eine gesellschaftliche Herausforderung Pressespiegel und Veranstaltungen

Wie können wir digitale Teilhabe in Zeiten von (Alters-)Armut ermöglichen? Ein paar Infos



**Bitte keine Fotos oder Videoaufnahmen machen.  
DSGVO beachten! Danke.**

**Sie können die wichtigsten Informationen als PDF in  
spätestens 1 Woche hier**

**<https://alterskompetenz.info/download/>  
herunterladen.**

***© Ria Hinken, Alterskompetenz.info***



<https://youtu.be/bu-fR8nrwjs?feature=shared>

Manche sagen, dass früher alles besser war, aber stimmt das wirklich?

Waren wir in Zeiten ohne Internet weniger abgelenkt?



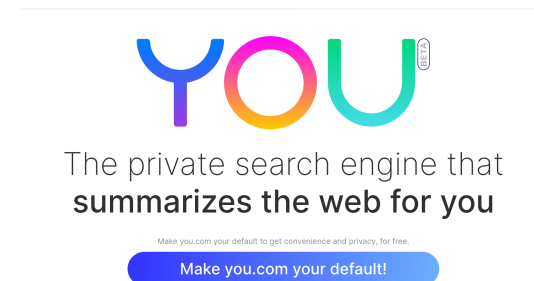
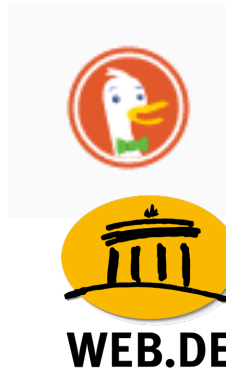
# Suchmaschinen

Wir benutzen zwar im allgemeinen Sprachgebrauch den Begriff „googeln“, aber wir sollten es damit so halten wie mit den „Tempotaschentüchern“.

Man muss nicht unbedingt das Original benutzen.

Sichere Suchmaschinen sind u. a.

- Startpage
- DuckDuckgo
- Web.de
- [YOU ist neu](#)



# Die neue Art der Onlinesuche Google war früher – You.com ist heute

**Suche. Code. Schaffen  
Sie.  
Like a ⚡ Pro**

Erleben Sie mit YouPro die Freiheit des unbegrenzten Zugangs zu hochmodernen KI-Modellen. Sie können alle an einem Ort suchen, codieren, schreiben und Bilder erstellen.

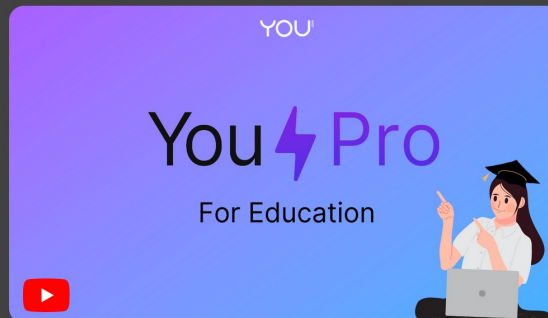
Explore-Pro



## Exklusives Bildungsangebot

With YouPro for Education, students, teachers, & even school administrators can get all of the amazing YouPro features for one low rate! All you need to get started is a valid school email address. Watch to learn how you can get more done.

Then get started with YouPro for Education!



# Aktuell die sicherste Suchmaschine!

Startpage kann man einfach in Firefox installieren. So kann man ohne von Google *verfolgt* zu werden, Suchanfragen im Netz stellen. Startpage sucht dann für Sie bei Google. Google weiß dann nicht, dass Sie das sind.

# Startpage

Die sicherste Suchmaschine der Welt  
laut Stiftung Warentest

Sie haben nichts zu verbergen!

## **Geheimnis. Ein gesellschaftliches Phänomen**

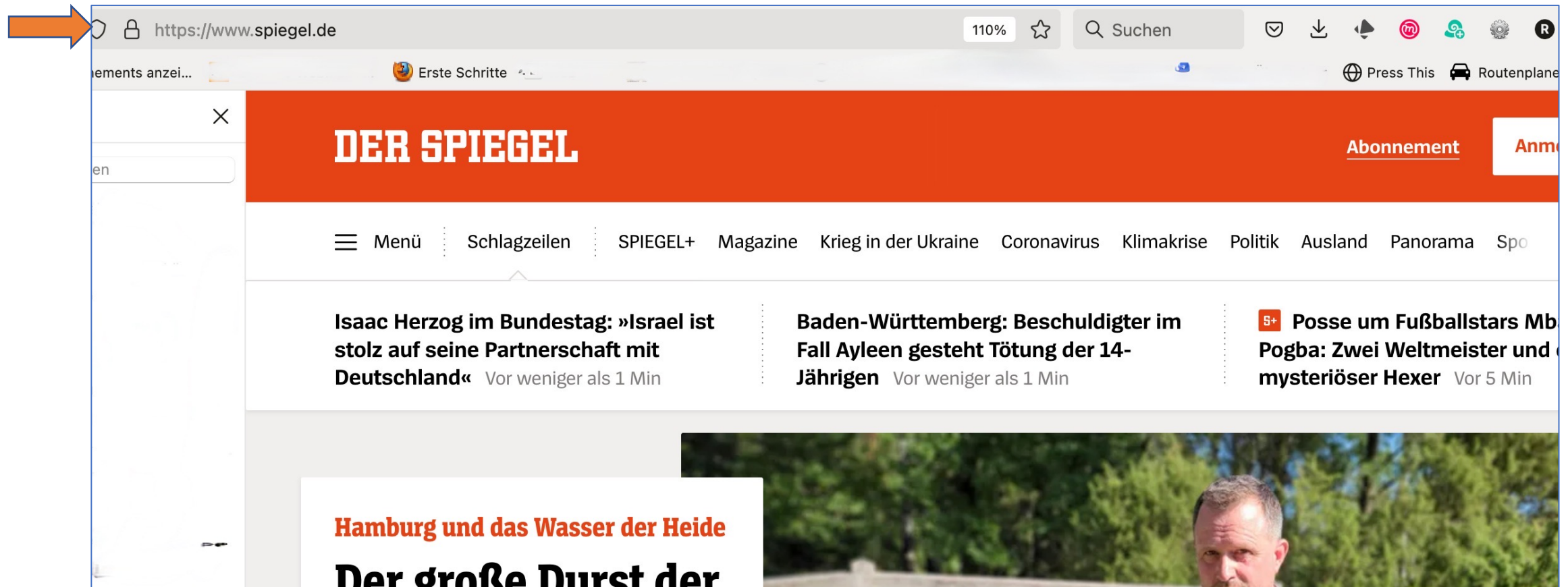
**Ob am Arbeitsplatz, beim Arzt oder in der Familie – kaum ein Bereich in unserem Leben kommt ohne Geheimnis aus. Geheimnisse können schön sein, erschreckend, böse oder banal. Es gibt sie, seit Menschen zusammenleben, und ihre Geschichte ist eng mit der gesellschaftlichen Entwicklung verbunden.**

**Bild: Ausstellung im Museum für Kommunikation in Berlin**

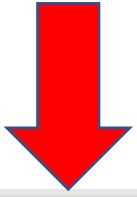


# So sieht die echte URL des Spiegel aus

Man sollte immer genau hinsehen, was oben in der Zeile – hier links – steht <https://www.spiegel.de> daneben befindet sich das Zeichen dafür, dass die Seite verschlüsselt ist. Das ist vor allem beim Onlinebanking sehr wichtig.



## Noch ein Beispiel



# SiBa-App: Das DsiN-Sicherheitsbarometer

DSIN FÜR VERBRAUCHER

APPS & SOFTWARE

PASSWÖRTER & SCHUTZ DER DIGITALEN IDENTITÄT

SCHUTZ VOR SCHADSOFTWARE

PHISHING & SPAM

**Die SiBa-App informiert Verbraucher über für sie tatsächlich relevante Bedrohungen der digitalen Sicherheit.**

## SIBA - DAS SICHERHEITSBAROMETER

Deine App für digitalen Selbstschutz!

- + Aktuelle Warnmeldungen auf Dein Handy
- + Praktische Tipps, wie Du Dich schützen kannst
- + Zu Deinem Thema – von digitales Zuhause bis Games
- + Meldungen mit Freunden teilen

App jetzt  
gratis  
downloaden!



Schirmherrschaft:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

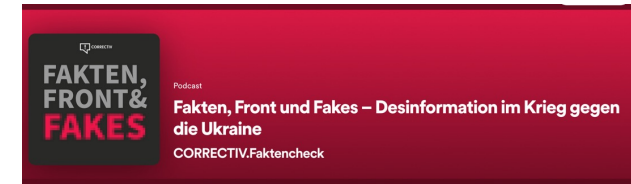


Deutschland  
sicher im Netz

Hier die gibt es die SiBa-[App](#) zum kostenlosen Download:



# Hasskampagnen



Hasskampagnen richten den größten Schaden an, wenn sie verstärkt werden.

Eine Hasskampagne, über die nicht berichtet wird, ist praktisch fehlgeschlagen.

Auch die Social-Media Kommentare von denen, die die Attacken verurteilen, tragen zu mehr Aufmerksamkeit bei. Dann wird die Kampagne vielleicht zum Twitter-Trend - und dann berichten wieder mehr Medien darüber. **Es ist ein Kreislauf.**

Algorithmen belohnen jede Kommentierung und jedes Weiterleiten.





Erhalten Sie vollen Zugang mit einer **KOSTENLOSEN** Probe-Mitgliedschaft!

Registrieren Sie sich noch heute für eine 2-wöchige kostenlose Probe-Mitgliedschaft und erhalten Sie unbegrenzten Zugang zu NewsGuard auf Ihrem Desktop und Ihren mobilen Geräten. Sie erhalten:

- **Detaillierte Labels für tausende von Nachrichten- und Informationsseiten**
- **Rote und grüne Bewertungssymbole neben den Links auf Suchmaschinen und Social Media Plattformen**
- **Warnungen auf Webseiten, die Falschmeldungen, Verschwörungen, falsche medizinische Ratschläge, Propaganda und andere Fehlinformationen veröffentlichen**
- **Ein Vertrauens-Punktwert von 0-100 für alle Webseiten zum einfachen Vergleich**

**KOSTENLOSE PROBE-MITGLIEDSCHAFT STARTEN**

Sie haben bereits ein Abonnement? [Anmelden](#)



**Grün:** Eine Webseite wird grün bewertet, wenn sie in der Regel grundlegende Anforderungen an Glaubwürdigkeit und Transparenz einhält.



**Rot:** Eine Webseite wird rot bewertet, wenn sie grundlegende Anforderungen an Glaubwürdigkeit und Transparenz regelmäßig nicht einhält.



**Satire:** Eine Humor- oder Satire-Webseite erhält die Bewertung „Satire“, was darauf hinweist, dass es sich nicht um eine echte Nachrichten-Webseite handelt. Wir bewerten diese Seiten nicht nach den neun journalistischen Kriterien, verfassen jedoch eine Beschreibung der jeweiligen Webseite. Sofern möglich geben wir auch die dahinter stehenden Verantwortlichen an.



**Plattform:** Eine Webseite erhält die Bewertung „Plattform“, wenn sie in erster Linie unzensurierte, von den Anwendern selbst erstellte Inhalte enthält. Über die Zuverlässigkeit von Informationen auf diesen Seiten lässt sich keine pauschale Aussage treffen. Wir bewerten diese Seiten nicht nach den neun journalistischen Kriterien, verfassen jedoch eine Beschreibung der betreffenden Webseite und ihrer Praktiken.

Z

**ZEIT ONLINE**  @zeitonline · 6 Std.

...

Die Bundesinnenministerin sieht eine zunehmende Radikalisierung der linksextremen Szene. Der mutmaßliche Anschlag in Grünheide zeuge von "enormer krimineller Energie".

Das Foto ist aus Urheberrechtsgründen  
weitestgehend unkenntlich gemacht.

Grünheide: Faeser warnt nach mutmaßlichem Brandanschlag vor Linksextremis...

Von zeit.de 




So sieht die Bewertung von NewsGuard aus.

Die Polizei sucht bei einem Hochspannungsmast in Grünheide nach Spuren von Brandstiftung. © Ebrahim Noroozi/AP/dpa



# DiGA-Verzeichnis

Die App auf Rezept 



Bundesinstitut  
für Arzneimittel  
und Medizinprodukte

## Aufnahme ins Verzeichnis:

Das BfArM prüft innerhalb von 3 Monaten die Angaben des Herstellers zu: Sicherheit, Leistung, Datenschutz, medizinischer Qualität und Interoperabilität der DiGA sowie wissenschaftliche Nachweise zu ihrem positiven Versorgungseffekt.



## Zugang zur DiGA:

Das Rezept können Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse einreichen und erhalten einen Freischaltcode für die DiGA. Mit diesem Code können Sie sich für 3 Monate einen Zugang in der App bzw. Webanwendung freischalten.

Hier geht's zum DiGA- Verzeichnis:



<https://diga.bfarm.de/de>

<https://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/gesundheit/gesundheits-app/>

## Das Wichtigste in Kürze:

- Gesundheits-Apps bieten viele Möglichkeiten: Sie können wichtige Werte messen oder an Termine erinnern, helfen bei der Fitness oder einer gesünderen Ernährung.
- Es gibt keine einheitlichen Qualitätskriterien für Gesundheits-Apps und zu deren Inhalt, Funktionen und dem Schutz Ihrer Daten.
- Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten von bestimmten, geprüften und vom Arzt verordneten Gesundheits-Apps, den DiGA.
- DiGa steht für Digitale Gesundheitsanwendung.

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerzte-und-kliniken/gesundheitsapps-medizinische-anwendungen-auf-rezept-41241>





# tala-med Cardio

Gesundheit und Fitness

Entwickelt für iPad

LADEN

ALTER  
**4+**  
Jahre

KATEGORIE  
  
Gesundheit und Fitness

ENTWICKLER  
  
Universitaetsklinikum Freiburg

SPRACHE  
**EN**  
Englisch

Trainer

Deine Sprache ist deutsch, dann ist Lena Dein persönlicher Coach!

Hallo ich bin Lena. Ich bin an Deiner Seite und unterstütze Dich. Gemeinsam erreichen wir Deine Ziele. Bist Du bereit? Los geht's!

Weiter

Zucchini-Schiffchen mit Huhn, Reis und Paprika

Hähnchenfleisch ist mager und enthält viel Eiweiß sowie einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Zink und Kalium. Kalium hilft den Wasserhaushalt im Körper zu regulieren. Das ist wichtig für Nerven und Muskeln.

Zutaten

125 g Wildreis-Basmati-Mischung  
4 Zucchini  
2 Paprikaschoten (rot und gelb)  
1 Zwiebel  
240 g Hähnchenbrust-filet  
2 EL Olivenöl  
100 g Käse (z.B. Emmentaler)  
50 g Crème fraîche  
½ TL Currypulver  
Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1:  
Den Reis in Salzwasser nach Packungsangabe für etwa 25 Minuten gar kochen. Anschließend abkühlen lassen. Inzwischen die Zucchini waschen, halbieren, mit einem Messer den

Los geht's!

Ajay Krishna  
*Ich möchte weniger Süßes essen*

Iss als Beilage vor allem verschiedenes Gemüse. Dazu kannst Du zum Beispiel Hülsen-Früchte, Vollkorn-Reis, Vollkorn-Pasta, Quinoa oder Buchweizen kochen.

Dein persönlicher Kalorien-Bedarf pro Tag sind ungefähr 8370kJ/2000kcal .

Vegetarisch

Mit Fleisch/Fisch

Tag

Mindestens 6 Gläser Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag

Maximal 2 Portionen Obst am Tag

Mindestens 3 Portionen Gemüse am Tag

Heute

Los geht's!

Ajay Krishna

Bringe auch Freunde und Bekannte dazu, sich mehr zu bewegen. So kannst Du allen zu einem gesünderen Lebens-Stil verhelfen!

Heutiger Fortschritt

Sehr gut!

11min

Heutige Aktivität

15min

15min

15min

Heutige Trainingseinheiten



## The SafeSpace

Safe Space App

Entwickelt für iPhone

LADEN

ALTER

4+

Jahre

KATEGORIE



Produktivität

ENTWICKLER



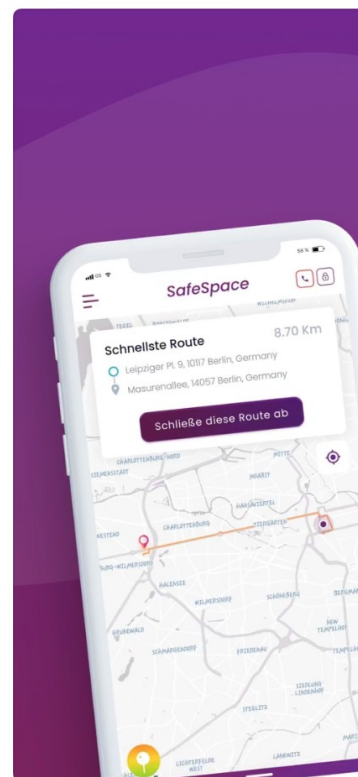
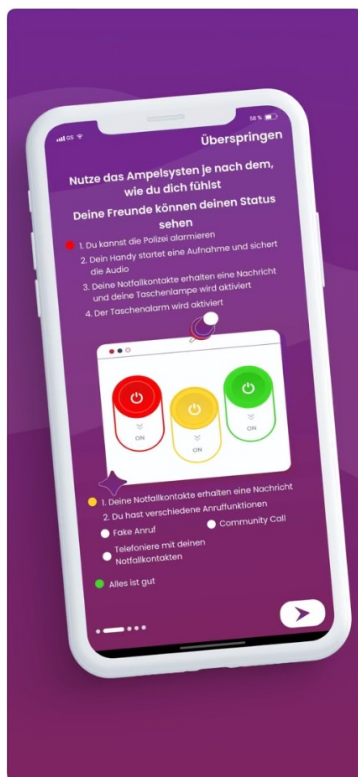
Nour Idelbi

SPRACHE

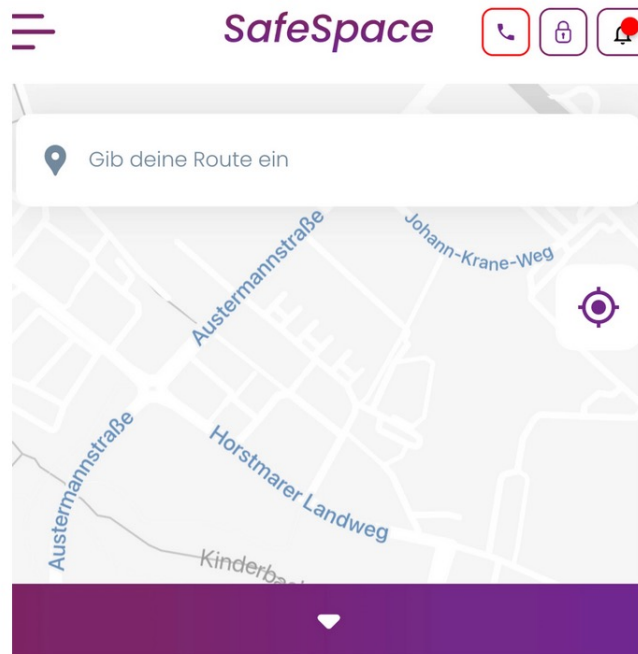
EN

Englisch

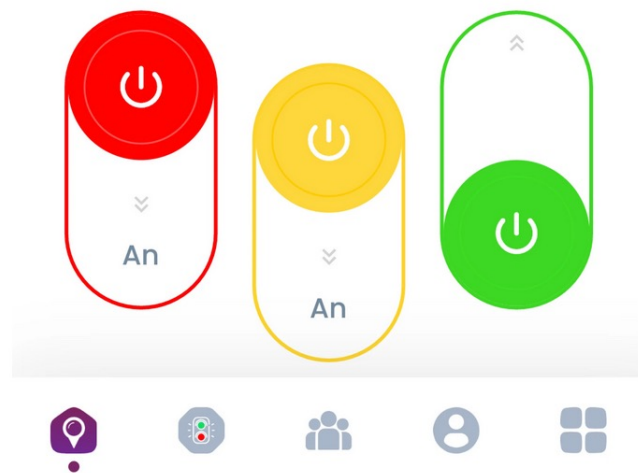
 Nur auf dem iPhone



Die App  
für einen  
sichereren  
Heimweg.  
Nicht nur  
für Frauen



## Nutze die Ampel



<https://myspacesafe.com/>

## App Store Vorschau

### Bewertungen und Rezensionen

[Alle anzeigen](#)

3,8 von 5

55 Bewertungen



celineeeeeee, 11.01.2023

**Cooler App nur die Freunde Funktion geht n...**  
Hey liebes Team , meine Freundin hat sich [mehr](#)

**Entwickler-Antwort,**  
Hey, klappt es inzwischen nach dem Upd [mehr](#)



anna\_n.n, 26.01.2023

**Liebs🐱**  
Man sieht wie viel Mühe und Arbeit in diese App gesteckt wurde, klar es gibt immer Kleinigkeiten die man verbessern kann, aber sowas entwickelt sich ja dann. Ich finde [mehr](#)



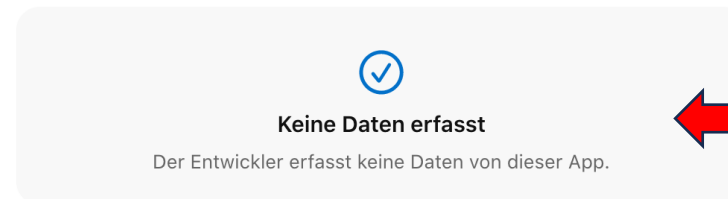
Länsches, 26.01.2023

**Hammer!!**  
Ich kann diese App wirklich nur jedem ans Herz legen. Sie gibt einem vor allem als Frau unfassbar viel Sicherheit, mithilfe der Map, der Ampel und der Möglichkeit andere [mehr](#)

## App-Datenschutz

[Details anzeigen](#)

Der Entwickler, **Nour Idelbi**, hat darauf hingewiesen, dass die Datenschutzrichtlinien der App den unten stehenden Umgang mit Daten einschließen können. Weitere Informationen findest du in den [Datenschutzrichtlinien des Entwicklers](#).



Es werden keine Daten erfasst!

Die Datenschutzpraktiken können zum Beispiel je nach den von dir verwendeten Funktionen oder deinem Alter variieren. [Weitere Infos](#)



# nora ist die offizielle Notruf-App der Bundesländer.

Mit der App erreichen Sie Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst im Notfall schnell und einfach. Überall in Deutschland.

nora nutzt die Standort-Funktion Ihres Mobil-Geräts, um Ihren genauen Standort an die zuständige Einsatzleitstelle zu übermitteln. So können Einsatzkräfte Sie besser finden, auch wenn Sie selber nicht genau wissen, wo Sie sind.

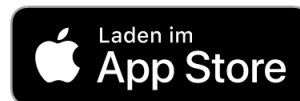
Über die App können Sie außerdem Notrufe absetzen, ohne sprechen zu müssen. Das ermöglicht Menschen mit eingeschränkten Sprach- und Hörfähigkeiten den direkten Kontakt zu den Leitstellen von Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst.

## Welche anderen Notruf-Möglichkeiten habe ich?

Möchten Sie mehr über nora wissen? Auf dieser Website finden Sie [Hintergründe](#), [Anleitungen](#) und alles [Wissenswertes](#) über die offizielle Notruf-App der Bundesländer.

 [Mehr über nora](#)

Die Notruf-App jetzt kostenfrei installieren.





# Wissen Sie wirklich WER dran ist? Seien Sie misstrauisch am Telefon!

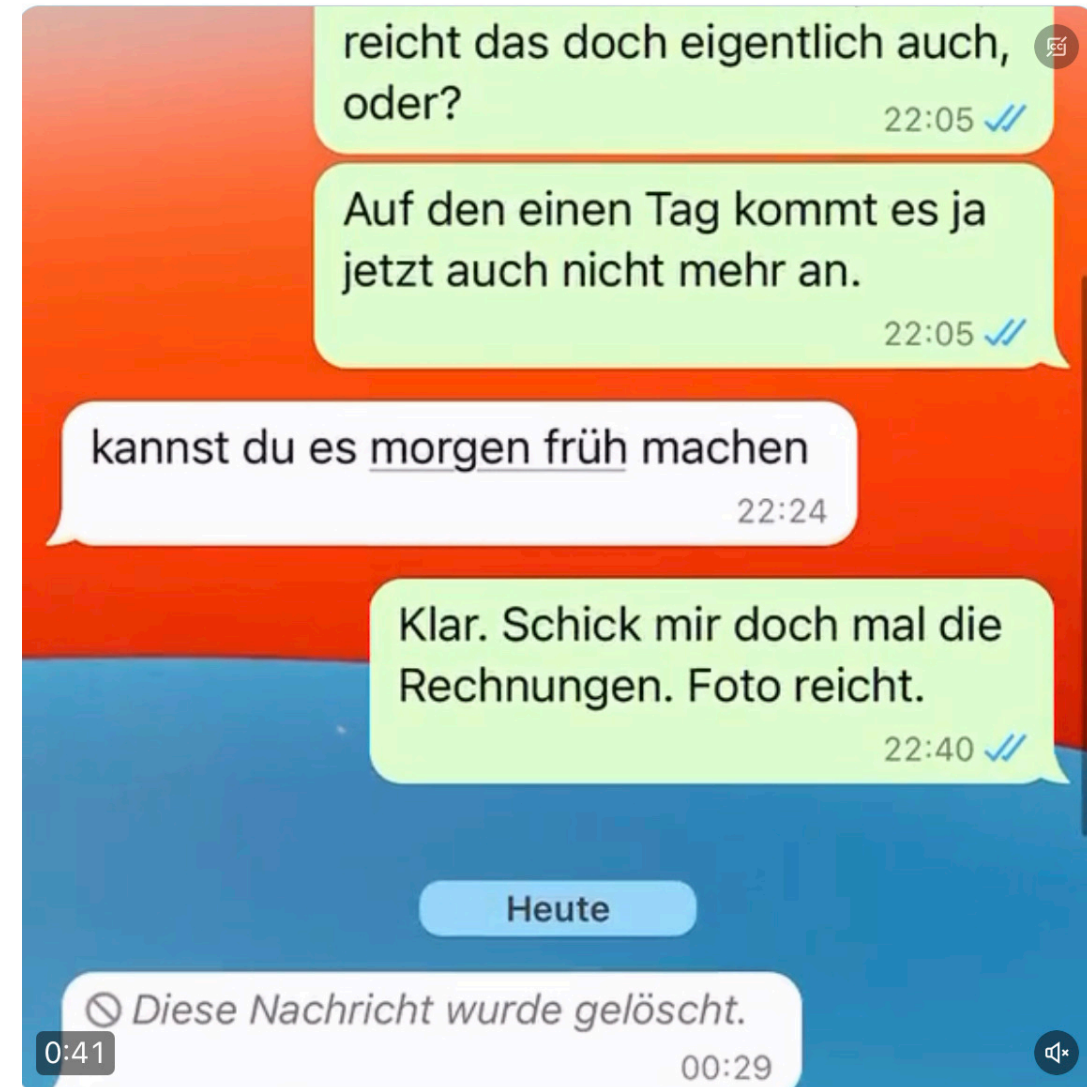


## Trickbetrüger am Telefon – was tun?

Wenn Sie den Anrufer nicht kennen, dann legen Sie sofort auf. Geht es um Ihre Verwandten, dann rufen Sie Ihren Sohn/Ihre Tochter oder Enkel auf der bekannten Rufnummer zurück. Übergeben Sie **NIEMALS** Geld oder Wertgegenstände. Überweisen Sie **KEIN** Geld auf fremde Konten! Im Zweifel rufen Sie die Polizei unter 110 an.

#GenerationLochkarte  
trifft Digitalisierung

# Der “Enkeltrick” ist längst online angekommen





erfahren.  
Gestern

Hallo, was ist passiert? Brauchst Du Hilfe? Liebe Grüße, Mama

21:37 ✓✓

Ich habe mein Handy fallen lassen, der Touchscreen reagiert nicht mehr. Ich benutze jetzt mein altes Handy, bin schlecht zu erreichen

21:50

Zum Glück bin ich versichert, aber ich habe gerade wirklich ein Problem. Bin schon seit Stunden damit beschäftigt.

21:50

kannst du mir helfen 21:50

Natürlich. Hier liegt doch noch Dein neues Handy von Oma. Das schicke ich Dir gleich morgen Früh per Kurier, dann ist es morgen Abend da!

21:51 ✓✓

Danke 22:03

Ich muss zwei Rechnungen überweisen, aber weil das Handy kaputt ist komme ich nicht bei den Dateien.

22:03

Natürlich. Hier liegt doch noch Dein neues Handy von Oma. Das schicke ich Dir gleich morgen Früh per Kurier, dann ist es morgen Abend da!

21:51 ✓✓

Danke 22:03

Ich muss zwei Rechnungen überweisen, aber weil das Handy kaputt ist komme ich nicht bei den Dateien.

22:03

Könntest du das für mich überweisen? Dann überweise ich dir das morgen zurück.

22:03

Klar, mach ich sofort. Küsschen und gute Nacht!

22:04 ✓✓

kann ich die rechnung schicken

22:04

Du, wenn Du morgen Abend sowieso ein neues Handy hast, reicht das doch eigentlich auch, oder?

22:04

## **Vorsicht:**

**Ebay-Kleinanzeigen wurde in „Kleinanzeigen“ umbenannt.  
Der Betrug geht dennoch weiter.**

**Binzener zahlt 700 Euro für ein Objektiv, das nie ankam**

Badische Zeitung

[https://www.badische-zeitung.de/binzen/betrug-auf-ebay-kleinanzeigen-binzener-zahlt-700-euro-fuer-ein-objektiv-das-nie-ankam?utm\\_region=Dreiland&utm\\_position=9](https://www.badische-zeitung.de/binzen/betrug-auf-ebay-kleinanzeigen-binzener-zahlt-700-euro-fuer-ein-objektiv-das-nie-ankam?utm_region=Dreiland&utm_position=9)

# Sicher einkaufen im Internet

## Tipp 1

Der erste Tipp ist gleichzeitig auch der absolut wichtigste. Prüfe den Onlineshop, bei dem du einkaufen möchtest und gehe mit einer gesunden Skepsis ran. Schau dir das Impressum an und prüfe auf eine existierende, korrekte und vollständige Anschrift mit Eintragung im Handelsregister. Wenn du es genau wissen willst, kannst du die Nummer im Registergericht überprüfen.

## Tipp 2

Nutze auf deinem Rechner, Smartphone oder Tablet einen professionellen, aktuellen und vertrauenswürdigen Virens scanner und eine Firewall.

## Tipp 3

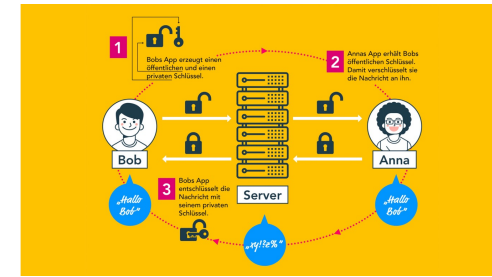
Es gibt verschiedene Gütesiegel, die dir eine gewisse Sicherheit geben. Allerdings kann man als Betrüger natürlich einfach ein solches Siegel als Bild in die Webseite kopieren. Deshalb überprüfe, ob das Siegel auch tatsächlich zertifiziert ist. Meist geht das mit einem Klick auf das Icon. So zum Beispiel beim [Trusted Shop Siegel](#).



# Datenspuren über einen VPN-Server verwischen

## VPN-Verbindungen lassen sich inzwischen mit einem Klick herstellen

Internet-Kill Switch und Schutz gegen DNS-Leak: Wenn die Internetverbindung abbricht, sollten VPN-Dienste offene Verbindungen sofort schließen. Sonst kann die echte IP-Adresse sichtbar werden. Diese Funktion nennt sich "Internet Kill-Switch". Das sogenannte DNS-Leak ist ein weiterer Weg, über den die echte IP-Adresse sichtbar werden kann. Achten Sie bei der Wahl Ihres Dienstes darauf, dass ein Schutz gegen diese Schwachstelle eingebaut ist (meist durch einen eigenen DNS-Server). Sie können das einfach testen, indem Sie über den VPN-Dienst Ihrer Wahl diese Adresse aufrufen: <https://www.dnsleaktest.com> Wird dort Ihre echte IP-Adresse angezeigt, ist der VPN-Dienst nicht sicher.



# VPN-Test 2023: Die besten VPN-Anbieter im Vergleich

## Die besten VPN-Dienste für Streaming, Sicherheit und Anonymität

| VPN-Anbieter: Unsere Empfehlungen |  |  |   |
|-----------------------------------|--|--|---|
|                                   | <u>Streaming</u>   | <u>Spartipp</u>  | <u>Anonymität</u>   |
|                                   | <br><b>NordVPN</b><br> 69% sparen* | <br><b>CyberGhost</b><br> 82% sparen* | <br><b>Mullvad</b><br> Zum Anbieter |
| Firmensitz                        | Panama   | Rumänien   | Schweden  |
| Systemunterstützung               | Sehr gut   | Sehr gut   | Gut   |
| Max. Geräte                       | 6  | 7  | 5   |
| Protokolle                        | Sehr gut   | Sehr gut   | Gut   |
| Servernetz                        | Gut  | Sehr gut   | Ausreichend   |
| Performance                       | Sehr gut   | Befriedigend   | Sehr gut  |
| Apps & Usability                  | Sehr gut   | Gut  | Gut   |
| Streaming                         | ✓  | (✓)  | x   |
| Sicherheit                        | Gut  | Gut  | Sehr gut  |
| Anonyme Zahlung                   | x  | x  | ✓   |
| Sprache                           | deutsch  | deutsch  | teilw. deutsch  |
| Besonderheiten                    | Sehr schnell, sehr gute Streaming-Unterstützung  | Dedizierte IP gg. Aufpreis; spezielle Gaming-Server  | Open-Source-Apps; anonyme Registrierung & Barzahlung möglich  |
| Preis                             | ab 4,00 € / Monat  | ab 2,51 € / Monat  | 5,00 € / Monat  |
| Fazit                             | "Allrounder mit guter Preis-Leistung"  | "Die meisten Server zum günstigsten Preis"   | "Beste Anonymität, aber kein Streaming"   |
| Testbericht                       | <a href="#">NordVPN Test</a>   | <a href="#">CyberGhost Test</a>  | <a href="#">Mullvad Test</a>  |
| Zum Anbieter                      | <a href="#">➤ NordVPN*</a><br>69 % Rabatt  | <a href="#">➤ CyberGhost*</a><br>82 % Rabatt   | <a href="#">➤ Mullvad</a><br>5,00 € / Monat   |

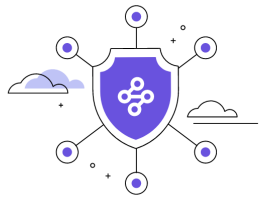
Quelle heise online:

<https://www.heise.de/download/specials/Anonym-surfen-mit-VPN-Die-besten-VPN-Anbieter-im-Vergleich-3798036>



## Schütze bis zu 5 Geräte mit Mozilla VPN

Beschenke dich und deine Lieben mit einer Extraportion Online-Sicherheit.



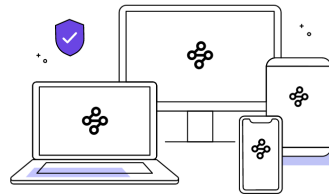
### Funktioniert Geräteübergreifend

Schützt Android, iPhone, Windows, Mac und mehr.



### Teile dein Konto mit Freunden und Familie

Schütze deinen gesamten Haushalt mit einem einzigen Abonnement.



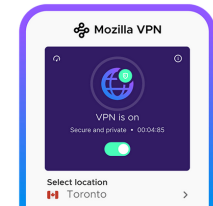
### Sichert Arbeits- und Privatleben ab

Nutze es auf deinem Desktop für die Arbeit und auf dem Handy zum Spielen.

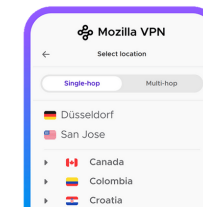
## Sicheres Surfen dank umfassendem Datenschutz

Sparen Sie 50 % auf Mozilla VPN\*

\* mit einem Jahresabonnement



Powered by Mozilla. Seit 1998 im Kampf für Ihr Recht auf Datenschutz.



### Was ist ein VPN?

Ein virtuelles privates Netzwerk schützt deine Internetverbindung und sorgt dafür, dass dein Standort und deine Online-Aktivitäten auf all deinen Geräten noch privater bleiben.

[Erfahre hier, wie Mozilla VPN dich genau schützt.](#)

### Das macht ein VPN für dich



#### Schützt deine Daten im öffentlichen WLAN

Logge dich ganz beruhigt bei deiner Bank oder deiner Arztpraxis ein – auch in öffentlichen Netzwerken am Flughafen oder im Café.

#### Blockiert direkte Werbung von Werbetreibenden

Verstecke deine Aktivitäten vor Trackern und Malware, um unbeobachtet einzukaufen.

#### Lässt dich auf weltweite Inhalte zugreifen

Schau dir unterwegs oder zu Hause Streaming-Plattformen, Websites und Live-Streams aus anderen Ländern an.

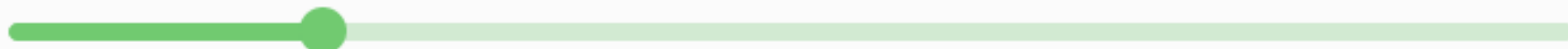


# Sicheres Passwort erstellen: Was ist hier wichtig?

## Jetzt sicheres Passwort generieren

Wählen Sie Ihr Sicherheitslevel

16 Zeichen *(Server-Level)*



✓ knackbar in 139.563.251 Jahren ⓘ

› Einstellungen anpassen ⓘ

Passwort generieren



Absolute Vertraulichkeit: die Passwörter werden ausschließlich auf Ihrem Gerät generiert und nicht von uns gespeichert.

## Darauf sollten Sie achten

- Passwörter: eine Kombination aus Buchstaben, Zahlen und Zeichen verwenden – für jeden Onlinezugang stets ein eigenes Passwort.
- Bauen Sie sich eine „Eselsbrücke“!
- Beispiel: **J**eden **S**onntag **u**m **15:30** **U**hr **t**reffe **i**ch **m**ich **m**it **F**ranz!  
Passwort: JSu15:30UtimmF!
- **NIEMALS!** Ein- und dasselbe Passwort für mehrere Konten/Zugänge verwenden.
- Passwörter niemals per E-Mail an Unbekannte verschicken – Banken fragen nie nach den Onlinezugängen Ihrer Kunden



# 1Password 7 - Password Manager

Generate & keep passwords safe

LADEN

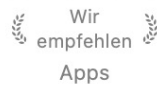
In-App-Käufe

1104 BEWERTUNGEN

2,9



AUSZEICHNUNGEN



ALTER

4+

Jahre

CHART

# 29

Produktivität

ENTWICKLER



AgileBits Inc.

SPRACHE

DE

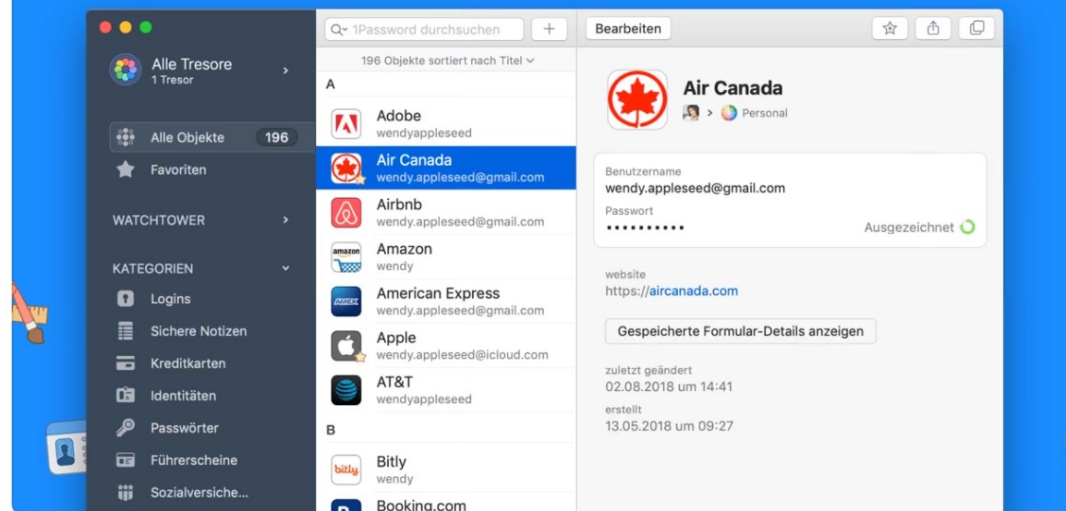
+ 20 weitere

GRÖSSE

66,5

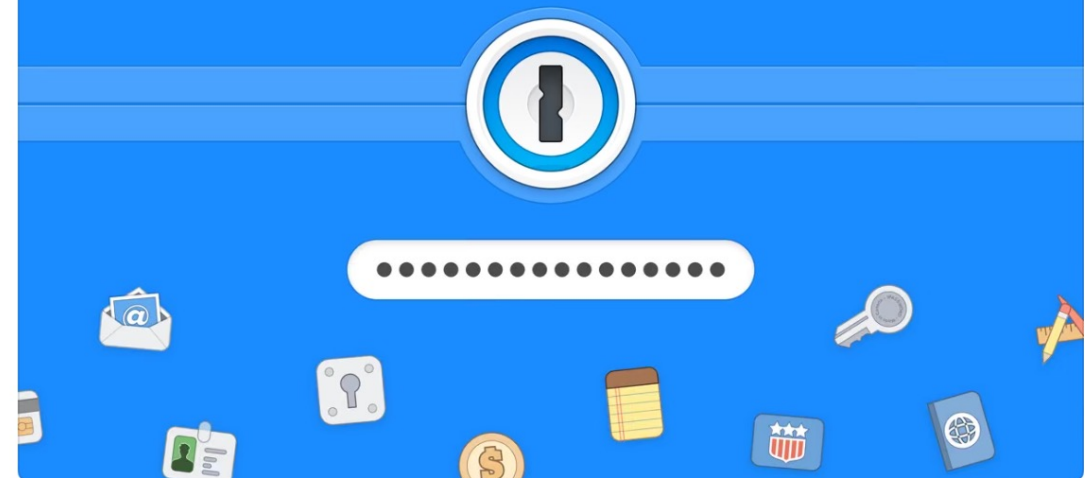
MB

1Password hält Sie online sicher.



Sicher durch Design.

*Es ist nicht nur eine Funktion, es ist unser Fundament.*



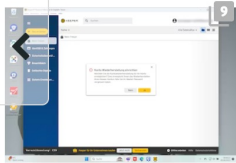
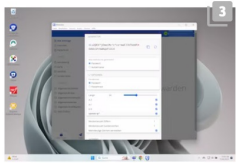
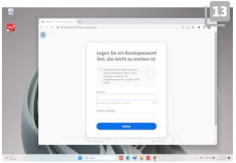
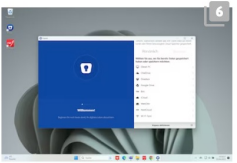

## Vorteile des Passwort-Managers

- **Verwahren von Passwörtern** und Benutzernamen mittels Verschlüsselung
- **Unterstützung bei der Passwortvergabe:** z. B. durch die Generierung starker Kombinationen und Kennzeichnung schon verwendeter oder schwacher Begriffe.
- **Warnung vor gefährdeten Websites und möglichen Phishing-Attacken,** z. B. wenn sich die URL der aufgerufenen Webseite von der gespeicherten unterscheidet.
- **Synchronisieren möglich:** Wer Online-Dienste auf mehreren Geräten wie Computer und Smartphone mit unterschiedlichen Betriebssystemen nutzen möchte, kann ein Programm verwenden, das diese synchronisiert.

Sagen Ihnen dann, welche Funktionen der Tests besonders nützlich sind.

## Passwort-Manager im Vergleich (10 getestete Produkte)

Zuletzt aktualisiert am 09.10.2023

|               | Testsieger   | Preistipp   | Bester mit zentraler Geräteverwaltung  | Beste Ausstattung im Test  | Fünft  |
|---------------|--|---|--|--|--|
|               | Keeper Privat  | Bitwarden Premium   | 1Password Individual   | Enpass Individual  | Da   |
|               |    |    |   |   |   |
| Gesamtwertung | Sehr gut (1,1)   | Sehr gut (1,4)  | Sehr gut (1,5)   | Gut (1,7)  |  |
|               | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Sehr gutes Sicherheitskonzept</li> <li>+ Viele Funktionen</li> <li>+ Einfache Bedienung</li> <li>+ Recovery-Option</li> <li>- Teures Abomodell</li> <li>- Kein Sync über alternative Quellen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Sehr gutes Sicherheitskonzept</li> <li>+ Sync über privaten Server möglich</li> <li>+ Einfache Bedienung</li> <li>+ Kostenlose Version</li> <li>- Kein Passwort-Sharing</li> <li>- Kein Sync über alternative Cloud-Dienste</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Sehr gutes Sicherheitskonzept</li> <li>+ Viele Funktionen</li> <li>+ Einfache Bedienung</li> <li>+ Recovery-Option</li> <li>+ Zentrale Verwaltung aller Geräte</li> <li>- Kein Passwort-Sharing</li> <li>- Kein alternative Quellen</li> <li>- Kurze Testversion</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gutes Sicherheitskonzept</li> <li>+ Sync über alternative Quellen</li> <li>+ Einfache Einrichtung</li> <li>+ Hervorragende Ausstattung</li> <li>+ Option für Einmal-kauf</li> <li>- Unterstützt keine Security Keys</li> <li>- Manueller Daten-Abgleich zwischen Geräten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ C</li> <li>+ f</li> <li>+ f</li> <li>+ f</li> <li>+ r</li> <li>+ f</li> <li>+ z</li> <li>+ c</li> <li>+ f</li> <li>- /</li> <li>- l</li> <li>- f</li> <li>- t</li> <li>- f</li> </ul> |

- Ignorieren Sie E-Mails, die zur Eingabe vertraulicher Daten auffordern!
- Vorsicht bei unbekannten E-Mails – Absender bei Verdacht überprüfen



✓ kontakt@bbc.com

- Adresse kopieren  
Zu VIPs hinzufügen  
Kontakt blockieren  
Neue E-Mail
- 
- Zu Kontakten hinzufügen
- 
- Suchen nach „STRATO“

[zepte-pr.de](http://zepte-pr.de)

angesehener Wissenschaftlergesamtheit hat festgestellt, dass im Bereich Naturde trotz unserer vorherigen Erhöhung nicht erneuert.

Das Verlängerungsformular für Ihre Dienstleistungen gemäß den Anweisungen  
folgendem Link manuell auszufüllen : [Kundenbereich](#)

Domain nicht innerhalb von 24 Stunden ab heute werden erneuern, Ihre  
Escht werden

en

Sie auf diese E-Mail nicht direkt antworten können.

Otto-Ostrowski-Straße 7, 10249 Berlin

Copyright © STRATO AG

### Allgemeine Infos

## Presse

Business  
Kerrigan

STRATO blogggt

## STRATO Gruppe

strato.es

strato.fr  
strato.cc

Cronon G

**Über STRATO Produkte**

Domain kaufen

Was ist eine Dom  
E-Mail-Adresse

Deutsche Cloud-Anbieter

 Klimafreundlich

Webspace

## Webhosting

WordPress Shop  
WordPress Umzug

Kostenlos

VPS

Website e

 [Hilfe & Kontakt](#)

- Verschlüsselte Websites haben meist ein Schloss“ in der Webadresse (URL



- Besonders beim Onlinebanking und Online-Shopping wichtig!  
Grundsätzlich überall, wo man Online-Zahlungen oder sehr sensible Daten hinterlassen muss.

Finanztest:

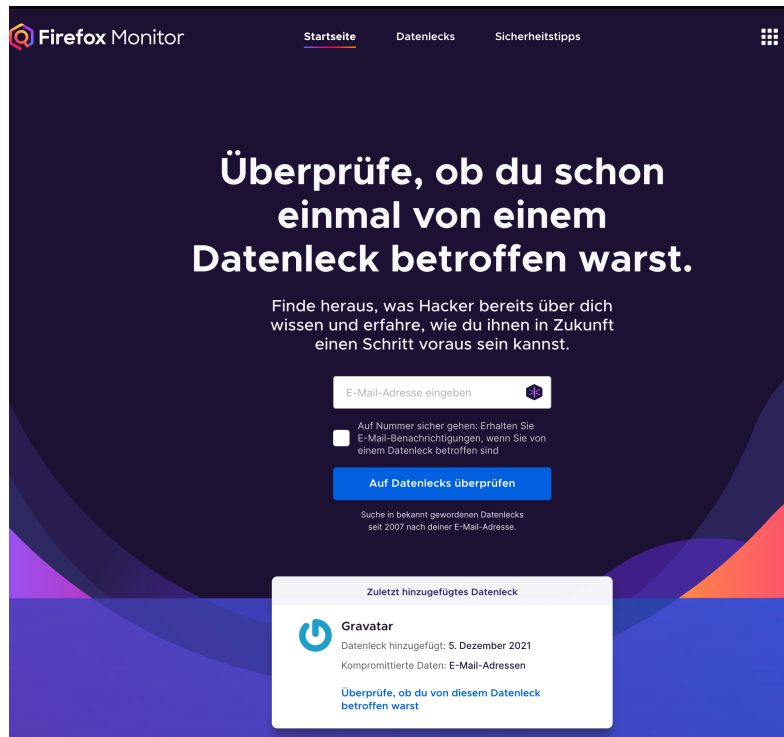
**Bezahl-Apps - Zahlen mit dem Handy – schnell und bequem?**

**Kunden geben Daten preis**

In Sachen Allgemeine Geschäftsbedingungen, Datensendeverhalten und Datenschutzbestimmungen liegt noch einiges im Argen. So senden einige Apps unnötige Daten wie Informationen über die Position des Nutzers. Die Dienstleister erfahren auf diese Weise, in welcher Filiale eingekauft oder in welchem Restaurant gegessen wurde.



# Datenleck? Identitätsklau?



<https://monitor.firefox.com/>



<https://sec.hpi.uni-potsdam.de/ilc/search>



**Grundregel Nummer eins:**

**Je aufreißerischer eine Meldung ist,  
desto stärker muss man sie überprüfen!**



## Weiterführende Links:

[Correctiv.org/faktencheck](https://www.correctiv.org/faktencheck)

[Faktenfinder.tagesschau.de](https://www.faktenfinder.tagesschau.de)

[br.de/faktenfuchs](https://www.br.de/faktenfuchs)

<https://www.mimikama.at/>

<https://hoaxmap.org/>

<https://der-newstest.de/>

# App-Berechtigungen kurz erklärt



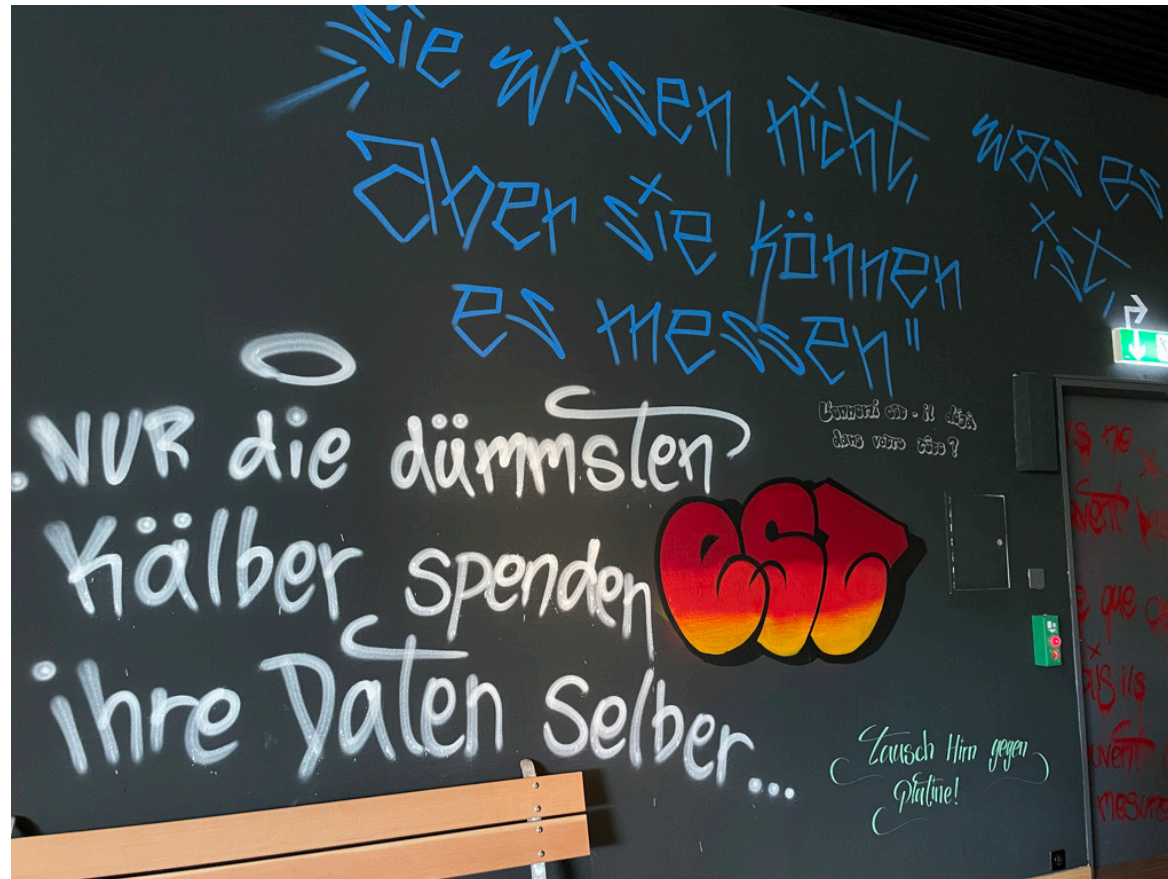
<https://youtu.be/E59crV5Auv0>

Blog Posts

|   | Google Messages  | Apple iMessage   | Facebook Messenger                                       | Element / Riot   | Signal   | Microsoft Skype                             | Telegram                                   | Threema  | Viber  | Facebook Whatsapp  | Amazon Wickr Me  | Wire   | Session  |
|---|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Overview  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Is the app recommended to secure my messages and attachments? | No   | No   | No   | No   | Yes  | No  | No   | Yes  | No   | No   | No   | Yes  | Yes  |
| Main reasons why the app isn't recommended                    | Named as NSA partner in Snowden revelations              | Named as NSA partner in Snowden revelations              | Named as NSA partner in Snowden revelations              | No independent & recent code audit and security analysis | Remove the mandatory requirement for users to sign up with a mobile number | Named as NSA partner in Snowden revelations | Bespoke cryptography                       | Make APIs and server code open source                                  | Data not protected, not all data protected               | Named as NSA partner in Snowden revelations              | Former NSA chief Keith Alexander is on Amazon's board of directors | Further limit metadata storage and logging                             | Implement perfect forward secrecy at the end-to-end encryption layer   |
| Improvements to apps that are recommended                     | Makes money from personal data                           | Data not protected, not all data protected               | Encryption not enabled by default                        |  | Provide more comprehensive independent assessments of security/privacy     | Encryption not enabled by default           | Encryption not enabled by default          | Provide more comprehensive independent assessments of security/privacy | No independent & recent code audit and security analysis | Messages can be read by Facebook if marked as "abusive"  | Funded by the CIA  | Provide more comprehensive independent assessments of security/privacy | Provide more comprehensive independent assessments of security/privacy |
| More details  | Data not protected, not all data protected               | No independent & recent code audit and security analysis | Makes money from personal data                           |  |  | Makes money from personal data              | Data not protected, not all data protected |  | Closed source  | Makes money from personal data                           | Recent security audits are not public                              |  |  |
|   | No independent & recent code audit and security analysis | Closed source  | Data not protected, not all data protected               |  |  | Data not protected, not all data protected  |  |  |  | Data not protected, not all data protected               | Closed source  |  |  |
|   | Closed source  |  | No independent & recent code audit and security analysis |  |  | Closed source                               |  |  |  | No independent & recent code audit and security analysis |  |  |  |
|   |  |  | Closed source  |  |  |   |  |  |  | Closed source  |  |  |  |

# Ob App oder soziales Netzwerk – alle wollen immer nur eines: Deine Daten

**Sei misstrauisch, wenn etwas im Internet nichts kostet!**



# Gefährliche Apps in Googles Play Store

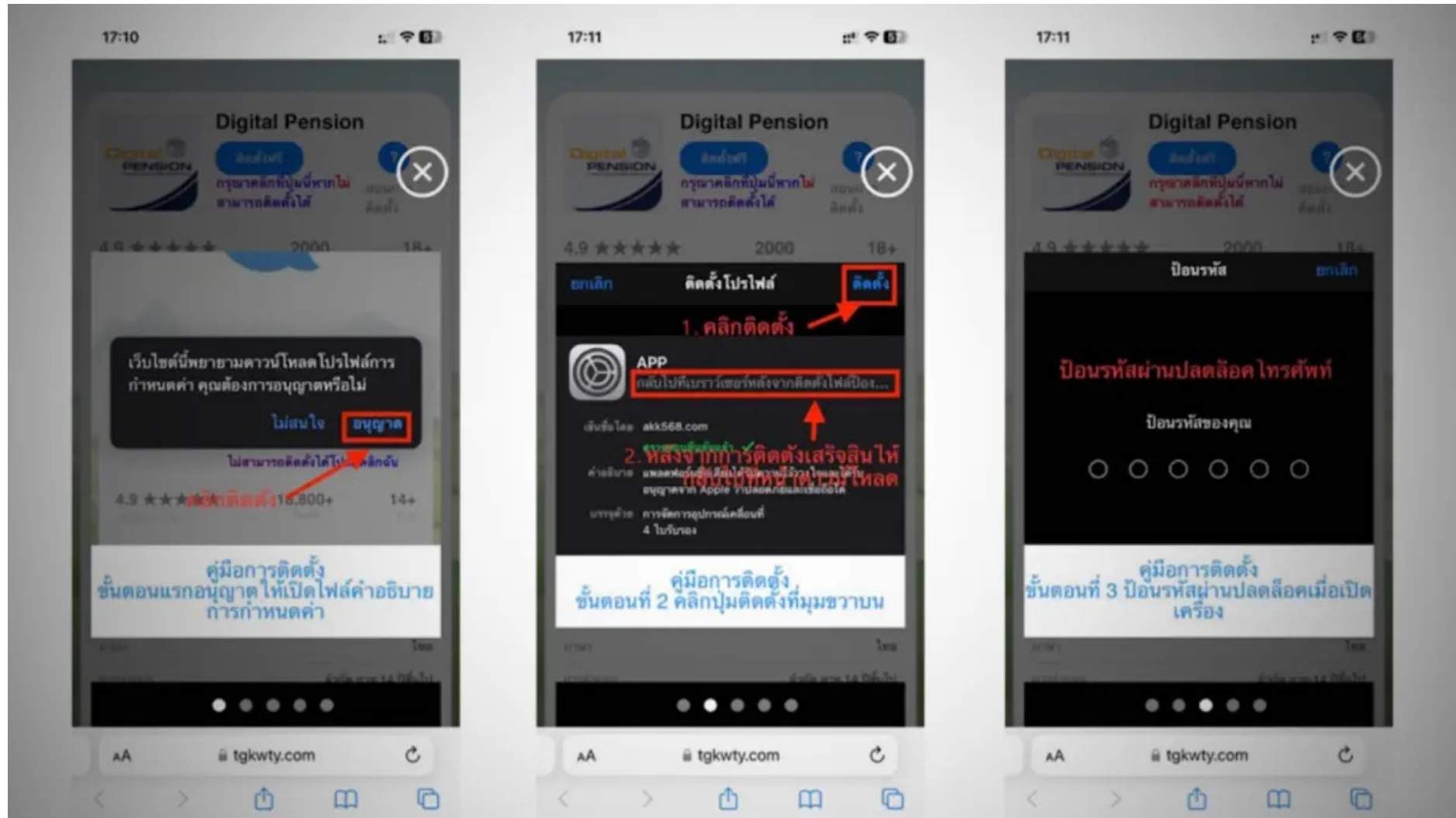
## Betrüger stehlen mehre Millionen Euro von Nutzern

Es schaffen immer wieder scheinbar ungefährliche Apps in den Google Play Store, die es in Wirklichkeit auf das Geld und die Daten ihrer Nutzer abgesehen haben.

Erst vor kurzem hat das Sicherheitsunternehmen [Zimperium](https://www.systag.com/produkte/partner/zimperium/) (<https://www.systag.com/produkte/partner/zimperium/>) eine Liste mit 136 betrügerischen Apps veröffentlicht, die es im Play Store gefunden hat. Die größtenteils harmlos klingenden Titel wie *Photo Lab* oder *Free Coupons 2021* wurden seit November 2020 von insgesamt über 20 Millionen Nutzern heruntergeladen.



## Android-Trojaner soll auch iPhone befallen können, klaut Fotos und Bankinfos



Quelle: <https://www.heise.de/news/Android-Trojaner-soll-auch-iPhone-befallen-koennen-klaut-Fotos-und-Bankinfos-9631451.html>



# Umgekehrte Bildersuche bei Google durch Hineinziehen eines Bildes

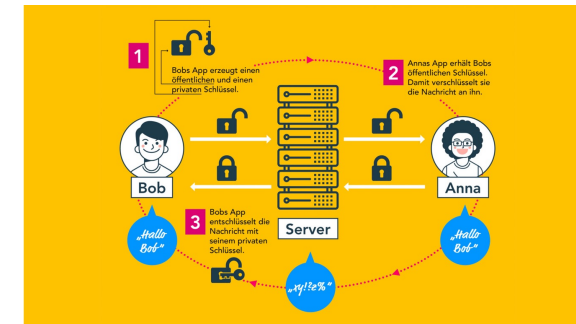
Mit der umgekehrten Bildersuche von Google kannst du herausfinden, wo bestimmte Bilder herkommen. Die Bildersuche hilft dir, wenn du den Kontext zu einem Bild herausfinden willst oder zu einem Bild im Internet mehr Informationen möchtest.

Öffne die Seite [Google Bildersuche](#).

Öffne auf Ihrem Rechner den Order mit dem entsprechenden Bild.

Ziehen Sie das zu suchende Bild aus dem Order in Google. Es wird automatisch hochgeladen.

Google zeigt dir nun eine Seite mit möglichen Treffern und einer Vermutung, um welches Bild es sich handeln könnte.





Heute ist Safer Internet Day: Jetzt mit dem [Google Passwortmanager](#) einfacher anmelden

## KI-Helfer für den Alltag: Die besten Tools und Apps

KI-Tools schreiben Mails, verbessern Texte oder reparieren verunglückte Selfies. Außerdem lesen sie Aufsätze und planen Reisen – unsere Tipps für den Alltag.



*Bild erzeugt mit Midjourney durch heise online*

In düsteren Schreckensszenarien ersetzt KI eines Tages den Menschen vollständig und macht ihn im Prinzip überflüssig. So schlimm muss es nicht gleich kommen – künstliche Intelligenz kann zuerst einmal den Alltag vereinfachen: Viele Tools erledigen nervige Aufgaben, retten verhunzte Fotos oder schreiben einen Beitrag fürs verstaubte Blog. KI produziert allerdings auch einigen Quatsch, deshalb ist es weiterhin nötig, einen strengen Blick auf die Ergebnisse zu werfen und nicht jeden Tipp blind zu befolgen. Überflüssig ist die menschliche Intelligenz noch lange nicht. Und KI kann Stimmen klonen, so dass sie wie die eigene Tochter oder der eigene Enkel klingen. Das wiederum macht sie gefährlich, weil Betrüger das für ihre Abzocke nutzen.



Über 75 % aller Eltern teilen  
**Daten ihrer Kinder im Internet.**



0:07 / 2:46



HD



# Deep Fake?!



<https://youtu.be/g1Gf2MMJr80?feature=shared>

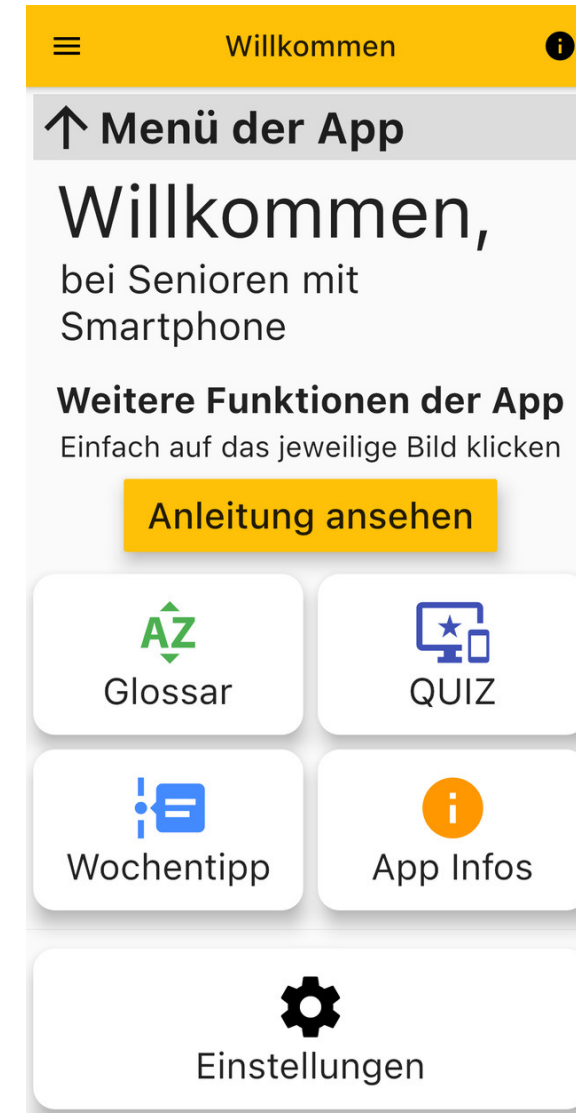
# Starthilfe App



## Hauptmenü

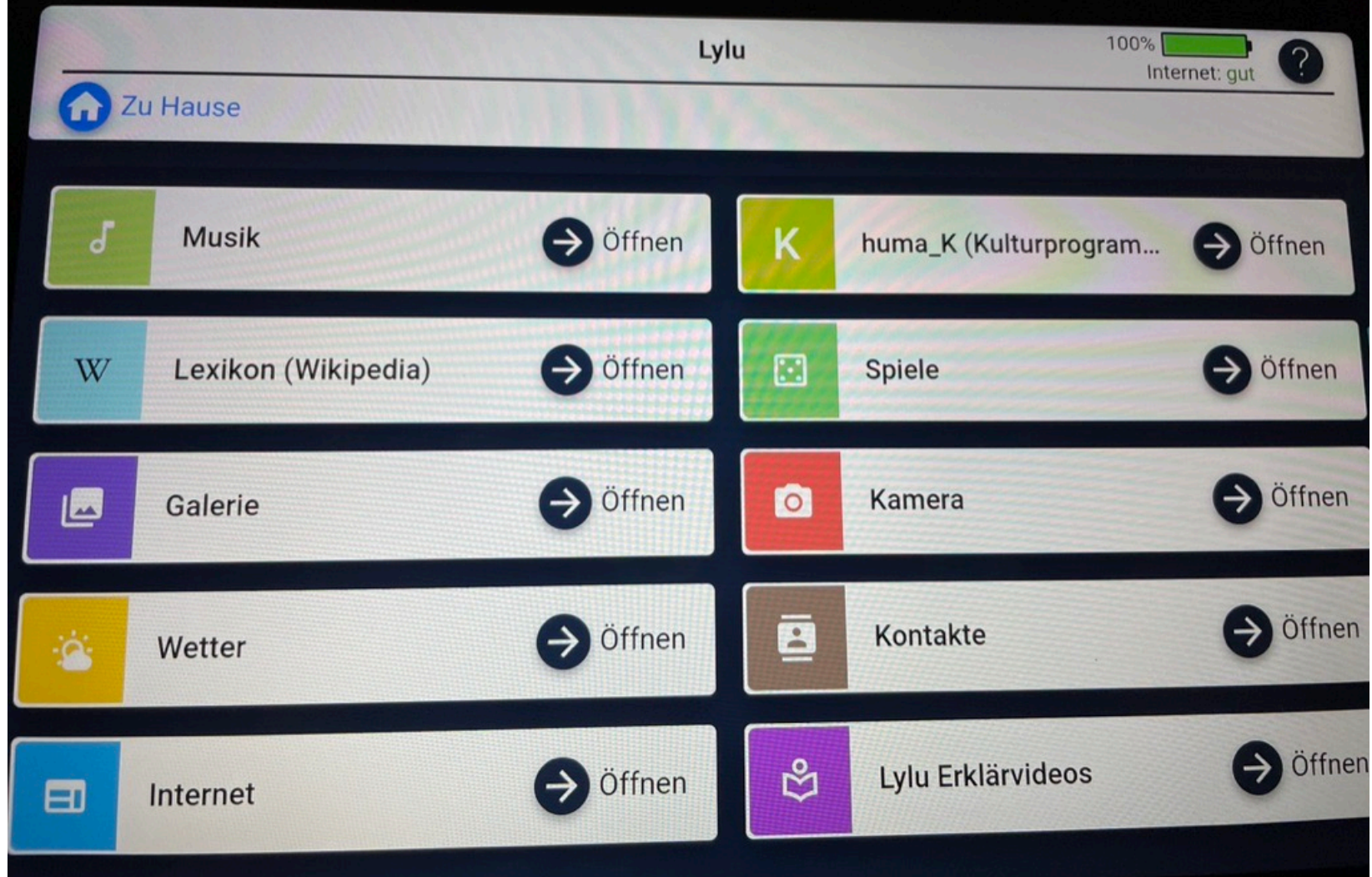


# Senioren mit Smartphone App





<https://www.lylu.de/>





**AMAneo BTi**

Der assistive Maus-Adapter AMAneo hilft Menschen mit Handicap, Computer, iPhone, iPad und andere Tablets leichter zu bedienen oder eine Nutzung überhaupt erst möglich zu machen. Bei den Geräten mit Touchscreen wird die übliche Steuerung mit dem Finger durch die Maus ersetzt. Dieser Filter hilft beispielsweise Menschen mit Parkinson oder Essentiellem Tremor.



**AMAneo USB**



# Meta = Facebook und Instagram umgehen mit einem Trick den Datenschutz

09:54 Donnerstag 23. Nov.

VPN 78 %

Content

Erstellen

Beiträge

Reels

Stories



Erwähnungen und Markierungen

Fotos


Planer

Veröffentlicht

Feed

 **Alterskompetenz**  
11. Nov. · 

Facebook will jetzt 12,99 € im Monat, wenn man FB werbefrei nutzen möchte.  
Wie entscheidet ihr euch?


 Meta

### Möchtest du ein Abo abschließen oder unsere Produkte weiterhin kostenfrei mit Werbung verwenden?


Aufgrund sich ändernder Gesetze in deiner Region bieten wir dir jetzt neue Auswahlmöglichkeiten dazu, ob wir deine Informationen verwenden dürfen, um dir Werbung zu zeigen. Bevor du eine Entscheidung triffst, erklären wir dir, was genau die einzelnen Optionen für dich bedeuten.

Deine Auswahl gilt für deine [Konten in dieser Kontenübersicht](#).

#### Abo abschließen und ohne Werbung verwenden


 Schließe ein Abo ab, um deine Facebook- und Instagram-Konten ohne Werbung zu nutzen – ab 12,99 €/Monat (inkl. Steuern). Wir verwenden deine Informationen dann nicht, um dir Werbung zu zeigen.


#### Kostenfrei mit Werbung verwenden


 Entdecke mit personalisierter Werbung neue Produkte und Marken, und nutze deine Facebook- und Instagram-Konten kostenfrei. Wir verwenden dann deine Informationen, um dir Werbung zu zeigen.


[Deine aktuelle Einstellung](#)


[Vergleiche die beiden Optionen](#) und welche Auswirkungen sie jeweils auf dein Nutzererlebnis haben.

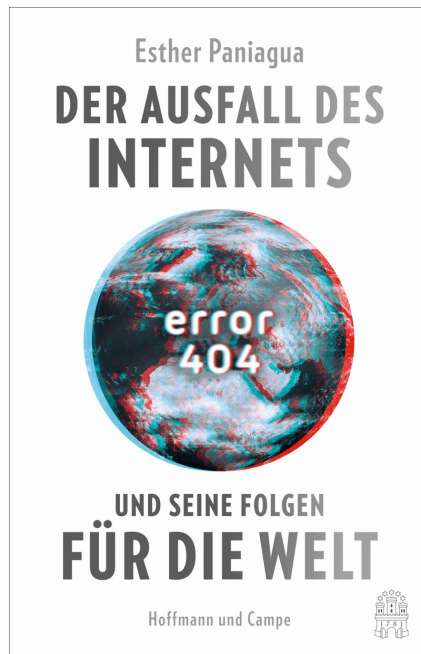
 Startseite

 Content

 +

 Postfach

 Mehr



## Unterm Radar Wege aus der digitalen Überwachung

Ob Cyberkriminalität, Onlineriesen oder Nachrichtendienste – sie alle machen Jagd auf die personenbezogenen Daten der Nutzerinnen und Nutzer. Denn die Kontrolle über diese Informationen ist im 21. Jahrhundert ein wichtiges Machtinstrument. Die Doku stellt anhand konkreter Fallbeispiele Lösungsmöglichkeiten zum Schutz der Privatsphäre im Internet vor.

<https://www.arte.tv/de/videos/100750-000-F/unterm-radar/>

**Safer Internet Day: Mit diesen Tipps sind Sie online sicher**

<https://www.swr.de/swraktuell/rheinland-pfalz/safer-internet-day-mit-diesen-tipps-sicher-durchs-netz-100.html>



## HOW TO: 6 IMPULSE FÜR VIELFÄLTIGERE ALTERSBILDER

Was macht „junge“ Menschen aus? Was macht „alte“ Menschen aus? Junge Menschen sind sprunghaft und unzuverlässig, alte Menschen starrsinnig und festgefahren?! Beides sind Beispiele für unhaltbare, einseitig negative Stereotype. Über die gesamte Lebensspanne nehmen Unterschiede zwischen Menschen zu: Nie ist Vielfalt größer als im Alter! Ist also das Lebensalter überhaupt ein hilfreicher und zulässiger Anhaltspunkt, um Menschen einzuschätzen und zu beurteilen?

Unsere Antwort ist: Auf keinen Fall! Einseitig negative Stereotype werden oftmals unbewusst verinnerlicht und dadurch zu einer Bremse dafür, dass wir uns neue Ziele setzen, gut vorsorgen und uns um unsere Gesundheit kümmern, sei es als einzelner Mensch oder als Gesellschaft. Über die gesamte Lebensspanne sind Altersbilder ein wichtiger Motor für individuelle und gesellschaftliche Entwicklung und für die Solidarität zwischen den Generationen.

➔ Was wir daher brauchen, sind facettenreiche Altersbilder, die dem jeweils aktuellen Kenntnis- und Forschungsstand entsprechen und durch eine hohe kulturelle Wertschätzung gestützt werden. Durch vielfältige Altersbilder können wir Entwicklungsspielräume eröffnen, das Vorsorgeverhalten und die Versorgung verbessern sowie Gesundheit und Lebensqualität über die gesamte Lebensspanne fördern.

Angestoßen vom wissenschaftlichen Netzwerk „Altersbilder“ (siehe unten) haben wir – Wissenschaftler:innen, Praktiker:innen und Stakeholder:innen – diese Impulse für vielfältige Altersbilder in einem Workshop im Dezember 2022 entwickelt. Wir verstehen sie als Selbstverpflichtung und rufen dazu auf, sich anzuschließen und die Impulse in Denken, Entscheiden und Handeln zu überführen.

## AUTOR:INNEN UND MITZEICHNENDE

Dr. Christof Ammermann, Forschungskommission am C-G-Jung-Institut Zürich

Dr. Ann-Kristin Beyer, Universitätsmedizin Greifswald

Dr. Anne Blawert, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Annette Bomba, Kuratorium Deutsche Altershilfe

Dr. Andreas Edel, Population Europe, Max Planck Institute for Demographic Research

Dr. Beate Grossmann, Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.

Karin Haist, Körper-Stiftung

Ria Hinken, Gründerin der Initiative Alterskompetenz

Susanne Kabitz, Führungskräfte-Training, auch sinnerfüllt 60+

Dr. Roman Kaspar, CERES Universität zu Köln

Prof. Dr. Eva-Marie Kessler, MSB - Hochschule für Gesundheit und Medizin

Prof. Dr. Matthias Kliegel, Geneva Aging Research Center (CIGEV)

Prof. Dr. Verena Klusmann-Weißkopf, Leitung des wissenschaftlichen Netzwerks Altersbilder, Hochschule Furtwangen/Universität Konstanz

Monika Koch, Projekte & Beratung für Führungskräfte

Prof. Dr. Anna E. Kornadt, Université du Luxembourg

Dr. Katharina Mahne, Ruhestandskoach

Christin Meißner, Freie Journalistin

Susanne Möthe-Gundlack, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Prof. Dr. Tobias Müller, knowAGE-Podcast / Kolping Hochschule Gesundheit und Soziales

Jun.-Prof. Nanna Notthoff, Ph.D., Universität Leipzig

Caroline Rehner, Kuratorium Deutsche Altershilfe

Prof. Dr. Emanuel Richter, Emeritus der RWTH Aachen

Prof. Dr. Michaela Riediger, Friedrich-Schiller-Universität Jena

Martina Röder, Deutscher Pflegeverband

Prof. Dr. Klaus Rothermund, Ageing as Future, Friedrich-Schiller-Universität Jena

Elke Schilling, Gründerin der Initiative Silbernetz

Patrick Schrap, AOK PLUS - Die Gesundheitskasse

Prof. Dr. Mark Schweda, Carl-von-Ossietzky Universität Oldenburg

Loring Sittler, ehem. Leiter des Generali Zukunftfonds

Dr. Svenja M. Spuling, Deutsches Zentrum für Altersfragen

Dr. Elmar Stracke, Alter, was geht? Podcast, Universität Bayreuth

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl, Netzwerk Altersforschung, Universität Heidelberg

Dr. in Anna Wanka, Goethe Universität Frankfurt

Sebastian Wegner, Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen

Dr. Markus Wettstein, Humboldt-Universität zu Berlin

Dr. Maja Wiest, Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin

Dr. Maria Wirth, Friedrich-Schiller-Universität Jena

Dr. Julia K. Wolff, IGES Institut Berlin/Universitätsmedizin Greifswald

Antje Wunderlich, Antidiskriminierungsstelle des Bundes

Dr. Jenna Wünsche, Deutsches Zentrum für Altersfragen

Prof. Dr. Susanne Wurm, Universitätsmedizin Greifswald



Im wissenschaftlichen Netzwerk „Altersbilder“ (gefördert von der Deutschen Forschungsgemeinschaft von 2016 bis 2022) beschäftigen wir uns mit der Entstehung und Entwicklung von Altersbildern und ihren Konsequenzen über die Lebensspanne. Dabei nehmen wir vornehmlich eine psychologische Perspektive ein. Zentrales Ergebnis: Einseitig negative Altersbilder behindern unsere persönliche und gesellschaftliche Entwicklung. Wir brauchen differenziertere, facettenreiche Altersbilder. Ein wichtiges Mittel hierzu: Mehr und vielfältiger über uns und das Älterwerden nachdenken und sprechen.

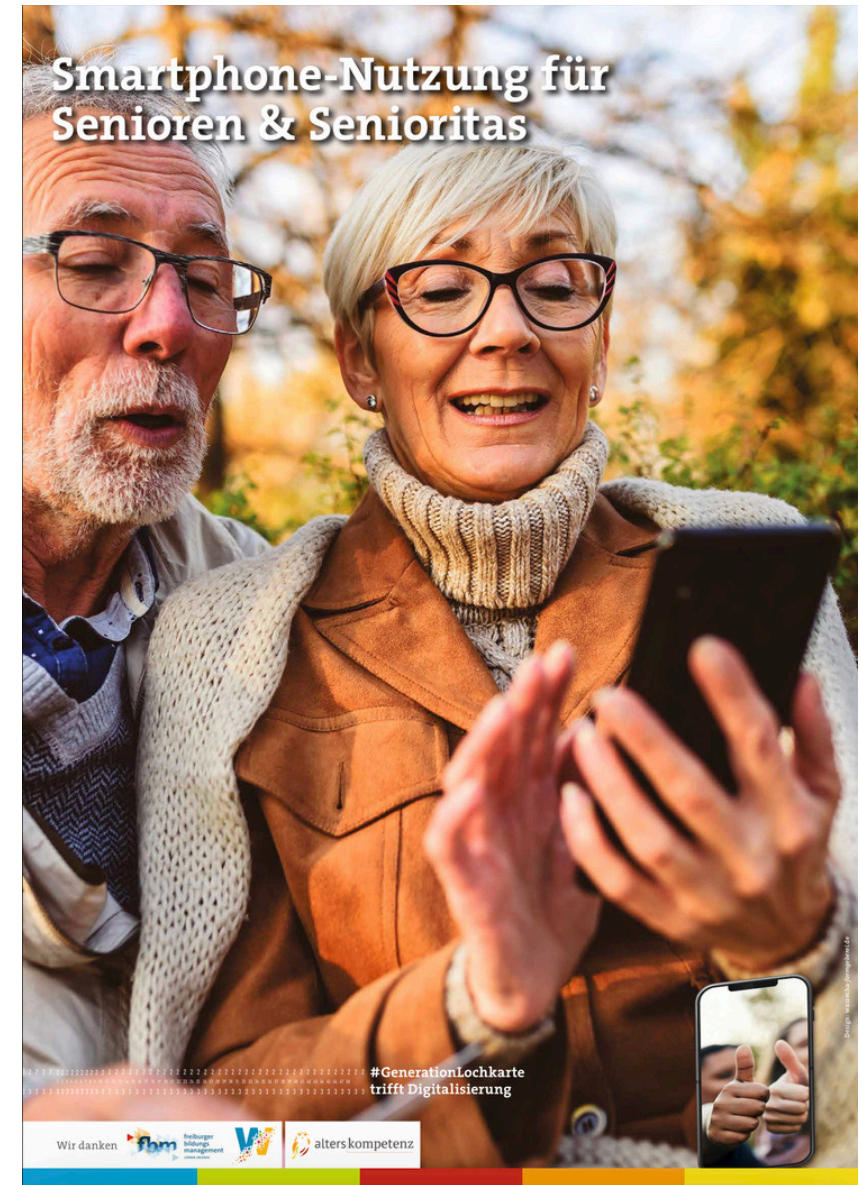
**Website:**  
<http://www.health.uni-konstanz.de/images-of-aging>

**Unser Video über Altersbilder:**  
<https://youtu.be/dSuOwo02RWI>



**Leitung & Kontakt:**  
Prof. Dr. Verena Klusmann  
klwe@hs-furtwangen.de  
verena.klusmann@uni-konstanz.de









# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Wertschöpfung durch positive Altersbilder!

## **Generationen im Gespräch**

moderiert von

Ria Hinken »Frontfrau für Smart Aging«

Vorträge: Rund um die aktuellen Digitalthemen wie »KI, Fake News, ChatGPT«

Ria Hinken

Wintererstraße 4, D-79104 Freiburg

+49 (0)761 23673, [alterskompetenz.info](mailto:alterskompetenz.info)



alterskompetenz

Ria Hinken

Wintererstr. 7

79104 Freiburg

[e-mail@alterskompetenz.info](mailto:e-mail@alterskompetenz.info)

<https://alterskompetenz.info>

<https://smartphone-sprechstunde.org>



alterskompetenz