

gGg

gemeinsam Gesundheit gestalten

Mein digitaler  
**Schummelzettel**



Gefördert aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK




# Sicher unterwegs im Internet

Tipps und Tricks für sicheres Surfen



## Wie wird diese Lernunterlage verwendet?

Diese Lernunterlage soll Sie dabei unterstützen, einen **Überblick über das Thema** zu bekommen. Sie erhalten **Anregungen**, sich weiter zu **vertiefen**, **auszuprobieren** und zu **üben**.

Im Dokument sind **Links** eingebettet, die Sie **zu Internetseiten weiterleiten**, weitere **Dokumente aufrufen** oder auch **Videos öffnen**. Oft verbergen sich diese Links hinter Bildern. **Wenn Sie dieses  Zeichen sehen, tippen Sie auf das jeweilige Bild, um die weiterführende Information zu öffnen.**

## Probieren Sie es aus!



Was ist ein Link?



## Sind Sie auf der sicheren Seite?

Wenn man von **sicheren Internetseiten** spricht, dann fällt meist die Kurzform **SSL**. Das ist eine Technologie, die dafür sorgt, dass Ihre **Daten im Internet verschlüsselt** und damit **geschützt** werden bzw. Ihre Online-Kommunikation privat bleibt. Man spricht auch von einem **SSL-Zertifikat**. Wenn Sie eine Internetseite (= Website) aufrufen, die kein SSL-Zertifikat besitzt, wird auf Ihrem Gerät eine **Warnung** angezeigt. Ist ein SSL-Zertifikat vorhanden, werden Sie einfach auf die Website weitergeleitet.



Über das **Schloss-Symbol** und der Kennzeichnung **https** zu Beginn einer Internetadresse, erkennen Sie, dass es sich um eine sichere Internetseite handelt!

Dieses Video erklärt kurz und verständlich, was sichere Internetseiten sind und woran man sie erkennt.





## Cookies - Die Krümelmonster im Internet

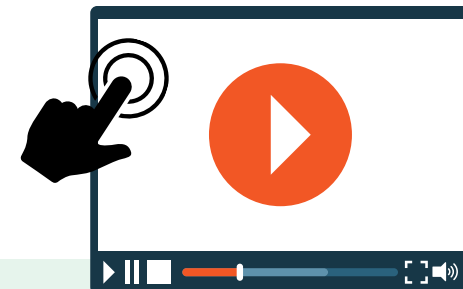
**Cookies** ist der englische Begriff für "Kekse".

Es handelt sich dabei um **Daten von Internetseiten**, die **auf Ihrem digitalen Gerät gespeichert** werden, wenn Sie die Internetseite besuchen. Sind Cookies auf Ihrem Gerät gespeichert, **sammeln** sie danach **unbemerkt**

**Daten**. Grundsätzlich sind Cookies dazu da, das Surfen im Internet einfacher zu machen, denn wenn sich die Internetseite gewisse Informationen (z.B. Spracheinstellung oder Login-Daten) merkt, sparen wir uns Zeit, um diese Informationen ein weiteres Mal anzugeben.

Bei Cookies wird zwischen **technisch notwendigen** (= gute Cookies) und **technisch nicht notwendigen** (= böse Cookies) unterschieden.

Reinschauen lohnt sich!  
Gut verständliches Erklärvideo zu Cookies.



Erinnern Sie sich an das Märchen  
"Hänsel & Gretel"?  
Genau wie beim Geschwisterpaar  
wird im Internet mit **(Daten-)Krümel**  
eine verfolgbare Spur gelegt.







## Die Guten: Technisch notwendige Cookies und Funktionscookies

Unter den "guten" Cookies verstehen wir die **technisch notwendigen/essentiellen Cookies** oder auch "**Session Cookies**". Diese sind beim Surfen im Internet **hilfreich** und sorgen dafür, dass die besuchte Seite gut funktioniert. Zum Beispiel speichern die technisch notwendigen Cookies unsere Anmeldedaten auf einer Internetseite (z.B. E-Mail-Account, Online-Shop) - würden diese Daten nicht gespeichert werden, müssten wir uns nach wenigen Sekunden wieder neu anmelden. Auch im Online-Banking wird diese Art von Cookies verwendet. In der Regel werden diese Cookies wieder automatisch gelöscht, wenn Sie sich **von der jeweiligen Internetseite wieder abmelden**.



Um sicherzustellen, dass sich fremde Personen keinen Zugang zu Ihren Benutzer:innenkonten verschaffen, melden Sie sich vorsorglich wieder ab, wenn Sie die Internetseite verlassen (= Logout).



## Die Bösen: Werbe- und Marketing-Cookies (technisch nicht notwendig)

Nicht alle Cookies sind für uns von Vorteil. Diese Cookies **bleiben dauerhaft gespeichert** und haben den **Zweck, Daten von uns zu sammeln, um uns personalisierte Werbung anzuzeigen**. Aber das ist dabei nicht das größte Problem: Hinter dieser Art von Cookies verbergen sich **mögliche Sicherheitsrisiken**, da sie vertrauliche Daten wie Nutzernamen und Passwörter ebenso speichern und diese dadurch auch an Dritte gelangen können. Ein weiteres **Problem dieser Cookies besteht im Bereich des Datenschutzes**. Durch sogenannte **Tracking-Cookies** wird Ihr Surfverhalten aufgezeichnet. Verknüpft werden diese Informationen mit persönlichen Daten, die Sie auf Internetseiten eingeben. Dadurch entsteht eine **umfangreiche Datensammlung**, die ein **umfassendes Bild Ihrer Online-Persönlichkeit** zeichnet. Ihr Nutzer:innen-Verhalten und Ihre Interessen/Vorlieben werden dafür genutzt, um Sie mit gezielter Werbung zu manipulieren!



Denken Sie daran, dass von Cookies gespeicherte persönliche Daten auch an Dritte gelangen können, die diese Informationen für betrügerische Zwecke missbrauchen!

*Je weniger Daten von Ihnen gespeichert werden, desto weniger Daten können auch an Dritte gelangen!!!*



## Alles akzeptieren? Der Cookies-Banner

Sobald wir eine Internetseite aufrufen, erscheint ein **Feld**, das uns am Surfen hindert. Meist empfinden wir das als lästig und tippen/klicken schnell auf "**Alles akzeptieren**", um ungehindert weitersurfen zu können. Machen Sie das auch so? Doch was akzeptieren Sie damit eigentlich? Das eben beschriebene Feld nennt man **Cookie-Banner**. Dieser ist zwar lästig, hat aber einen positiven Hintergrund: Aufgrund der europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) benötigen Unternehmen unsere **Zustimmung**, um **Werbe- und Marketingcookies zu verwenden**. Da diese Unternehmen aber großes Interesse an unseren Daten haben, werden **Cookie-Banner meist sehr unübersichtlich** gestaltet. Diese verleitet uns, auf das optisch auffälligste Feld zu tippen/klicken - nämlich "Alles akzeptieren". Damit geben Sie grünes Licht und **das Unternehmen kann auch Ihre persönlichen Daten speichern und an Dritte weitergeben**.



Es lohnt sich bei den Cookie-Bannern genau hinzusehen. Meist ist in der Nähe des "Alles akzeptieren"-Feldes ein dezenter Hinweis, um Cookies abzulehnen oder nur die notwendigen Cookies zu akzeptieren.

# Mein digitaler Schummelzettel



## Der Cookies-Banner → Beispiel #1

The screenshot shows a browser window with the URL `gesund-informiert.at/?gclid=CjwKCAiAIJKuBhAdEiwAnZb7IX1A3hQISYtc6qTesmC0cLcIZdqm9ID5pyfdymRMN9f0cGm6NqAUhoCBSYQAvD_BwE`. The website header includes the logo 'GESUND INFORMIERT ENTSCHIEDEN' and navigation links like 'Über uns', 'Gesundheitskompetenz', 'Aktuelles', and 'Glossar'. A main banner features a photo of a man with a child and the text 'Verlässliche Gesundheitsinfos gesucht?'. A cookie consent banner is overlaid on the page, with two steps highlighted:

- Schritt 1:** A red circle highlights the link 'Cookie-Einstellungen' in the footer of the cookie banner.
- Schritt 2:** A red circle highlights the 'SPEICHERN' button at the bottom of the 'COOKIE-EINSTELLUNGEN' dialog box.

The 'COOKIE-EINSTELLUNGEN' dialog box contains the following sections:

- Was sind Cookies?** (Introduction text)
- Tracking cookies** (with a toggle switch that is currently off)
- Video** (with a toggle switch that is currently off)

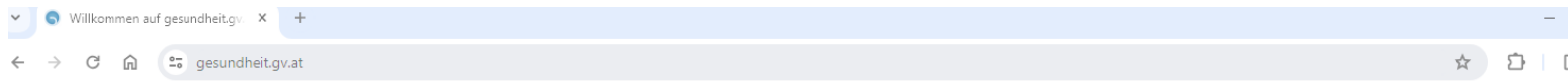
Buttons at the bottom of the dialog include 'ALLE AKZEPTIEREN' and 'SPEICHERN'.

Sehen Sie sich die Cookie-Einstellungen unter **“Tracking cookies”** und **“Video”** an. Diese sind bereits **deaktiviert**. Lassen Sie sie deaktiviert und tippen Sie auf **“Speichern”**.

# Mein digitaler Schummelzettel



## Der Cookies-Banner → Beispiel #2



### Impfung gegen Keuchhusten

Keuchhusten wird durch Bakterien verursacht und ist eine hoch ansteckende Krankheit der Atemwege. Die Übertragung erfolgt durch Tröpfcheninfektion. Typisch für Keuchhusten sind schwere Hustenanfälle. Wegen des häufigen Vorkommens und des schweren Verlaufs bei Säuglingen sollte mit der Impfserie so früh wie möglich begonnen werden.

[Weiterlesen >](#)

Wir haben Videos eingebettet, die auf externen Video-Plattformen (z.B. YouTube) liegen. Es besteht die Möglichkeit, dass externe Video-Plattformen Cookies setzen. Wenn Sie dem zustimmen, können solche Videos abgespielt werden. Dazu besuchen Sie bitte unsere [Cookie-Einstellungen](#) und unsere [Datenschutzerklärung](#).

Alle Cookies akzeptieren

Cookie-Einstellungen

### Cookie-Einstellungen

#### Notwendige Cookies

Diese Cookies sind für die Funktion der Website notwendig und können nicht deaktiviert werden.

#### Optionale Cookies

##### Externe Medien Cookies

Wir haben Videos eingebettet, die auf externen Video-Plattformen (z.B. YouTube) liegen. Es besteht die Möglichkeit, dass externe Video-Plattformen Cookies setzen. Wenn Sie dem zustimmen, können solche Videos abgespielt werden. Dazu besuchen Sie bitte unsere [Cookie-Einstellungen](#) und unsere [Datenschutzerklärung](#). Wenn Sie dem zustimmen, können solche Videos abgespielt werden. Dazu besuchen Sie bitte unsere [Cookie-Einstellungen](#) und unsere [Datenschutzerklärung](#).

Ein  Aus

Auswahl annehmen

Schritt 1

Schritt 2

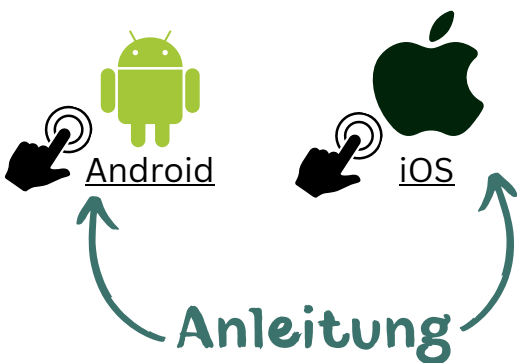
# Mein digitaler Schummelzettel



## Akzeptierte Cookies wieder löschen

In Ihrem Internetbrowser haben Sie die Möglichkeit, Cookies wieder zu entfernen.

Cookies löschen im  
Google Chrome Browser



Wenn Sie im **privaten Modus** Ihres Browsers surfen, werden deutlich **weniger Informationen gespeichert**. Im Google Chrome Browser heißt dieser private Modus "**Inkognitomodus**".



Hier finden Sie eine Anleitung zur Nutzung des Inkognitomodus in Google Chrome. Tippen Sie in der Anleitung auf Computer, Android oder iPhone und iPad - je nachdem, was Sie benötigen.







## Betrugsmaschen im Internet

Bewegen Sie sich im Internet, können Ihnen auch **Betrugsmaschen** begegnen. Gehen Sie nicht davon aus, dass nur andere auf Betrugsmaschen hineinfallen und Sie davor gefeit sind! Denn **Betrüger:innen finden immer wieder neue Wege**, um an Ihr Geld oder Ihre Daten zu kommen! Um nicht darauf hineinzufallen, ist es **sinnvoll**, über die gängigsten Betrugsmaschen **Bescheid zu wissen** und auch, worauf Sie achten sollten.

Internetbetrug wird oftmals nicht oder viel zu spät zur Anzeige gebracht. Der Grund ist, weil sich Betroffene schämen, dass sie selbst hineingefallen sind.



Egal, ob jung oder alt - niemand ist davor gefeit, auf Betrüger:innen hineinzufallen! Seien Sie daher selbst achtsam und reagieren Sie auch, wenn Ihnen bei Erzählungen aus Ihrem Umfeld etwas komisch vorkommt.



## Wir haben Sie am Haken - Betrugsmasche "Phishing"

Der englische Begriff "**Phishing**" ist eine Wortschöpfung und setzt sich aus "**password harvesting**" (= Passwörter sammeln/ernten) und "**fishing**" (= angeln, fischen) zusammen. Bei dieser Betrugsmasche geben sich Kriminelle als ein **bekanntes Unternehmen** aus und verschicken einen **Link**. **Sie werden aufgefordert, auf den Link zu klicken/tippen und Ihre Daten einzugeben**. Dadurch wird versucht, **an persönliche - meist sehr sensible - Daten von Ihnen** zu kommen. Unter sensiblen Daten versteht man beispielsweise **Passwörter, Bank-/Kreditkartendaten**, usw. ...



### Abwandlungen von Phishing sind:

- **Smishing** = Betrug über SMS
- **Vishing** = Betrug über Telefonanrufe







## Phishing - Das ist zu tun!





## Schulen Sie Ihr kritisches Auge! Andere Betrugsmaschen erkennen

### Abofallen

- Vermeintlich kostenlose oder günstige Angebote (z.B. Gutscheine)
- Können zu hohen Rechnungen oder automatisierten Abbuchungen führen

### Identitäts- diebstahl

- Kriminelle können durch gestohlene Ausweispapiere vorgeben, eine andere Person zu sein
- (Online-)Einkäufe können unter Ihrem Namen getätigt, Konten können eröffnet werden

### Schadstoff- Software

Dazu gehören:

- Ransomware (verschlüsselt Systeme)
- Spyware (spioniert Systeme aus)
- Viren (zerstören Systeme)

### Scamming

- Kriminelle versprechen ihren Opfern Erbschaften, Millionengewinne, günstige Kredite,...
- Kriminelle spielen eine Notlage vor und drängen zu hohen Vorschusszahlungen



## Betrugsmaschen - So können Sie sich schützen!

Seien Sie skeptisch!

Achten sie auf Grammatik und Rechtschreibung der Nachricht und hinterfragen Sie den Inhalt.

Öffnen Sie keine Datei-Anhänge (über E-Mail, per SMS, WhatsApp,...) deren Herkunft unklar ist.

Installieren Sie regelmäßig Ihre Updates.

Installieren Sie nur Programme von offiziellen Webseiten.

Bevor Sie auf Internetseiten persönliche Daten von Ihnen eingeben, vergewissern Sie sich, dass es sich um eine seriöse/sichere Seite handelt.

Betrügerische Nachrichten haben oft das Ziel, Sie unter Druck zu setzen! Bleiben Sie ruhig, kontrollieren Sie die Absendeadresse und hinterfragen den Inhalt.

Falls Sie eine Ausweiskopie übermitteln müssen, fügen Sie bei Übermittlung Ihres Ausweises ein Wasserzeichen ein (Bearbeitung Galerie).

Seien Sie besonders vorsichtig, wenn ein Link in der Nachricht eingefügt wurde. Kontrollieren Sie in diesem Fall nochmals genau die Nachricht.


Suchen Sie die Nachricht, das (vermeintliche) Angebot oder sonstiges, das Ihnen unseriös vorkommt auf [www.watchlist-internet.at](http://www.watchlist-internet.at).



## Betrugsmaschen → Schauen Sie genau hin!

Beispiel:  
E-Mail

**Rückerstattung**

 Österreichische Gesundheitskasse <training.akzente@gmail.com>  
An Claudia Wagner - akzente

Do 08.02.2024 21:00

📧 Zur Nachverfolgung. Beginn am Donnerstag, 8. Februar 2024. Fällig am Donnerstag, 8. Februar 2024. Sie haben diese Nachricht am 08.02.2024 21:03 weitergeleitet.

Guten Tag,

Ihre Einreichung wurde bearbeitet und die Rückerstattung von € 256,67 kann an Ihr Konto überwiesen werden. Klicken Sie auf den Link, um die Rückerstattung auf Ihr Konto zu bestätigen: <https://www.gesundheitskasse.at/rueckerstattung>

Die Rückerstattung verfällt, wenn Sie diese nicht binnen 14 Tage bestätigt haben.

Mit freundlichen Grüßen  
Ihre Österreichische Gesundheitskasse

[https://www.akzente.or.at/app/download/16759252224/digitaler\\_schummelzettel\\_ggg\\_sicherheit\\_im\\_internet.pdf?t=1702464722](https://www.akzente.or.at/app/download/16759252224/digitaler_schummelzettel_ggg_sicherheit_im_internet.pdf?t=1702464722)  
Klicken oder tippen Sie, um dem Link zu folgen.

Achten Sie auf die E-Mail Adresse!

Der Link führt scheinbar zu einer sicheren Internetseite. Lassen Sie sich nicht täuschen! Hinter dem Link versteckt sich eine andere Internetseite!

Dringliche Aufforderungen sollten generell kritisch betrachtet werden. Damit wollen Sie Betrüger:innen unter Druck setzen!



Seien Sie skeptisch und überlegen Sie, ob eine solche Rückerstattung überhaupt plausibel ist. Haben Sie kürzlich etwas bei der ÖGK eingereicht?  
Im Zweifelsfall rufen Sie direkt bei der ÖGK an und fragen Sie nach.



# Mein digitaler Schummelzettel



## Betrugsmaschen im Blick: Watchlist Internet

Watchlist Internet ist eine **unabhängige Informationsplattform in Österreich** zum Thema **Internetbetrug**. Meldungen zu aktuellen Betrugsmaschen sowie Tipps, Tricks und Informationen finden Sie auf dieser Internetseite, die es auch als App gibt.

EMPFEHLUNG

### Internetseite



### App



# Schummelzettel



## Quellen:

- [www.praxistipps.chip.de](http://www.praxistipps.chip.de) - SSL
- [www.ssl.de](http://www.ssl.de) - SSL-Zertifikat
- [www.praxistipps.chip.de](http://www.praxistipps.chip.de) - Cookies
- [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at) - Cookies; Internetspuren im Internet beseitigen
- [www.verbraucherportal-bw.de](http://www.verbraucherportal-bw.de) - Cookies
- [www.digitaleseniorinnen.at](http://www.digitaleseniorinnen.at) - Phishing
- [www.watchlist-internet.at](http://www.watchlist-internet.at) - Phishing, Smishing, Vishing, Internetbetrug

gGg  
gemeinsam Gesundheit gestalten

Mein digitaler

Schummelzettel



Gefördert aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark



## Impressum

akzente - Frauen.Bildung.Wirtschaft.Region

Grazer Vorstadt 7, 8570 Voitsberg

Bahnhofstraße 6, 8530 Deutschlandsberg

Telefon: +43 (0)3142/930 30

Email: [office@akzente.or.at](mailto:office@akzente.or.at)

Web: <https://www.akzente.or.at>

Social Media: <https://www.facebook.com/akzente.Verein>

Projekt "Gemeinsam Gesundheit gestalten"



Zuletzt aktualisiert: Februar 2024