

# Digitale Gesundheit

Grundlagen zur  
sicheren und privaten Nutzung

- in Leichter Sprache -



Von  
IntegrationLE

## Vorwort

Wir versuchen, Ihnen die wichtigsten Grundlagen für die „digitale Gesundheit“ einfach zu erklären.

Damit Sie und Ihre Gesundheit sicher und privat bleiben.

Wir schreiben in „Leichter Sprache“ und erklären schwere Wörter.

Leichte Sprache ist ein besonderes Deutsch mit besonderen Regeln.

Leichte Sprache können fast alle verstehen.

Das ist wichtig, vor allem bei einem so schweren Thema wie der Sicherheit.

Viel-Leser müssen sich erst an Leichte Sprache gewöhnen.

Mehr zur Leichten Sprache finden Sie unter

<https://www.leichte-sprache.org/> .

Wir haben versucht, alles richtig zu schreiben.

Wir können trotzdem keine Gewähr (*Garantie*) übernehmen (*geben*), dass alles richtig ist.

Wir schließen auch eine Haftung aus (*übernehmen keine Verantwortung für Probleme*).

Vielleicht sind auch manche Internet-Adressen jetzt anders, weil es neue Adressen gibt - seit dem Drucken von unseren Informationen.

Deshalb ist es wichtig: **Informieren Sie sich auch immer selbst**, zum Beispiel beim BSI (Bundesamt für Sicherheit in der IT-Technik)

[www.bsi.bund.de](http://www.bsi.bund.de) .

Aktuelle Informationen in Leichter Sprache finden Sie auch

auf unserem Blog [www.it-sicherheit-ganz-leicht.de](http://www.it-sicherheit-ganz-leicht.de) .

Wir wünschen Ihnen sicheres Arbeiten mit Ihren Geräten.

*Stephanie Freundner-Hagestedt*

---

Das vorliegende Dokument wurde ehrenamtlich von IntegrationLE erarbeitet. Die Informationen sind mit größter Sorgfalt zusammengestellt worden. Eine Gewähr für den Inhalt kann trotzdem nicht übernommen werden, insbesondere sind jegliche Haftungsansprüche ausgeschlossen.

---

Dieses Dokument einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Copyright © 2022 IntegrationLE, Leinfelden-Echterdingen. Autorin: Dr. Stephanie Freundner-Hagestedt, c/o Postflex #413, Emsdettener Str. 10, 48268 Greven, [integration.le@web.de](mailto:integration.le@web.de)

# Digitale Gesundheit – Inhaltsverzeichnis



## Digitale Gesundheit

<b>- Allgemeine Informationen.....</b>	Seite 4
Digitale Gesundheit - Was ist das.....	Seite 4
Digitale Gesundheit - Was gehört dazu.....	Seite 7
Digitale Gesundheit – Was Sie darüber wissen sollten.....	Seite 9

## Digitale Gesundheit

<b>- Was Sie dafür brauchen.....</b>	Seite 14
Die Technik.....	Seite 14
Geräte für die digitale Gesundheit.....	Seite 15
Gesundheits-Karte, Pin und E-Mail-Adresse..	Seite 18
Registrierung und Apps für die Angebote von der digitalen Gesundheit.....	Seite 20

Das Wissen.....	Seite 21
Basis-Wissen über Ihre Geräte.....	Seite 25
Nur sichere Passwörter schützen Ihre Geräte.....	Seite 26
Einstellungen von Ihrem Gerät.....	Seite 27
Verbindungs-Arten von Ihren Geräten...	Seite 31
Updates auf Ihre Geräte herunter laden..	Seite 33
Basis-Wissen über Apps.....	Seite 36
Einstellungen von Apps.....	Seite 36
Verbindungs-Arten, die eine App braucht.	Seite 37
Zugriffs-Rechte, die eine App braucht...	Seite 39
Updates für Ihre Apps herunter laden....	Seite 45
Neue Apps herunter laden.....	Seite 50
Apps löschen.....	Seite 55
<b>Ausblick.....</b>	<b>Seite 62</b>
<b>Stichwort-Verzeichnis.....</b>	<b>Seite 63</b>

# Digitale Gesundheit - Allgemeine Informationen



- **Alles** wird **digitaler** (mit Computern).  
Das ist auch im Bereich von der Gesundheit (*alles, was damit zu tun hat*) so.

## Digitale Gesundheit - Was ist das



- Haben Sie schon von „digitaler Gesundheit“ gehört?
  - Sie denken vielleicht:  
Wie kann Gesundheit digital sein?  
Diese Frage ist ganz richtig.  
Denn: Die Gesundheit ist nicht digital.
  - **Digital** sind die **Speicherung** und der **Transport von Informationen** über die Gesundheit von Menschen im Gesundheits-Wesen (*alles, was für die Medizin und die Gesundheit organisiert werden muss*).
  - Digital kann der **Kontakt** von Ihnen **zu Ihrem Arzt** sein.
  - Digital kann **Hilfe bei** bestimmten **Krankheiten** sein.
  - Die Technik für die digitale Gesundheit nennen Experten (*Personen, die viel über eine Sache wissen*) „**E-Health**“.
- 
- Die **digitale Gesundheit** ist für alle Menschen **neu**.  
Das macht uns oft unsicher.



- Aber: Sie brauchen sich **keine Sorgen** zu machen:
  - Sie können vieles **digital** machen, wenn Sie das möchten.  
Das kann **bald** sein.  
Das kann **auch später** sein,  
wenn Sie noch damit warten wollen.
  - Sie können die meisten **Informationen** auch **weiter auf Papier** bekommen, wenn Sie das möchten.  
Und: Sie können auch weiter bei Ihrem **Arzt** anrufen und zu ihm **gehen**, wie Sie das kennen.
  - Sie können **lernen**, wie Sie selber **Sachen digital machen** können.  
Dann können Sie auch die vielen **Vorteile** (*was gut ist*) von der digitalen Gesundheit nutzen (*gebrauchen*).
- Wir alle müssen **viel** über die digitale Gesundheit **lernen**.  
Das braucht Zeit.  
Bitte nehmen Sie sich die Zeit zum Lernen.



**Tip**

- **Informationen** zur digitalen Gesundheit finden Sie:
  - auf der Internet-Seite von Ihrer **Krankenkasse**
  - auf der Internet-Seite von der **gematik** (*Firma, die viele Sachen für die digitale Gesundheit macht*):  
<https://www.gematik.de/>
  - in **unseren 2 Broschüren** (*Heften*) zur digitalen Gesundheit:  
<https://it-sicherheit-ganz-leicht.de/index.php/allgemeine-tipps>



- **In dieser 1. Broschüre** erklären wir Ihnen:
  - Was es alles in der digitalen Gesundheit schon **gibt** oder bald **geben wird**.
  - **Welche Geräte** Sie brauchen, um mit den digitalen Informationen über Ihre Gesundheit zu arbeiten.
  - Was Sie **wissen** sollten, um sicher mit Ihren Geräten zu arbeiten.
- **In der anderen 2. Broschüre** zur digitalen Gesundheit erklären wir Ihnen:
  - Wie Sie gute und **richtige Informationen** zur Gesundheit und zu Krankheiten im Internet **finden**.
  - Wie Sie die verschiedenen **Bausteine** (*Teile*) von der digitalen Gesundheit gut und **sicher nutzen** können.



Diese 2. Broschüre gibt es ab Sommer 2022.

---

- Mit ein bisschen Üben **können** auch **Sie** das **alles lernen**.
- Wir erklären Ihnen alles **Schritt für Schritt**. Dann fühlen Sie sich bald sicher mit der digitalen Gesundheit.
- Sie können sich vielleicht auch noch andere **Hilfe** holen:  
Vielleicht gibt es auch in Ihrer Stadt eine **Gruppe**, die Ihnen bei den verschiedenen Sachen von der digitalen Gesundheit **helfen** kann.  
Diese Gruppen helfen **oft kostenlos**.
- Wie **finden** Sie so eine Gruppe?
  - Sehen Sie in eine **Zeitung** mit Informationen über Ihre Stadt.



**Tipp**

- Fragen Sie bei der **Ehrenamts-Börse** (*Büro, das ehrenamtliche (kostenlos) arbeitende Gruppen kennt*) in Ihrer Stadt.
  - Fragen Sie bei der Zentrale von Ihrer **Stadt-Verwaltung**.
- Wir sind sicher:  
Auch Sie können die digitale Gesund bald nutzen, wenn Sie das möchten.



## Digitale Gesundheit – Was gehört dazu



1. .... ?
2. .... ?
3. .... ?
4. .... ?
5. .... ?
6. .... ?

- Viele Menschen denken an das e-Rezept oder die e-PA, wenn sie „**digitale Gesundheit**“ hören oder lesen.



- 
- Das **e-Rezept** ist das elektronische (*über Computer*) Rezept.
- Das e-Rezept kann Ihnen der **Arzt auf** Ihr **Smartphone** schicken.
- Und dann können Sie das e-Rezept **auf** den **Computer** von Ihrer **Apotheke** schicken.
- Dann geht **alles digital**.
- Aber: Der Arzt kann Ihnen das Rezept **auch ausdrucken**. Zum Beispiel:
- Wenn Sie **kein Smartphone** haben.
  - Oder wenn Sie das e-Rezept **nicht** auf Ihr Smartphone **haben** möchten.



- Das ausgedruckte e-Rezept sieht anders aus als das Rezept, das Sie kennen.
- Sie bringen das neue e-Rezept **in Ihre Apotheke**.
- Der Apotheker **scannt** (*Bild auf den Computer bringen*) das e-Rezept ein.
- Dann geht nicht alles digital.  
Aber: Es geht genauso gut.



- 
- Die **e-PA** ist die **elektronische Patienten-Akte** (*Unterlagen mit Informationen über Ihre Gesundheit*).
  - In die e-PA können Sie **Informationen** über Ihre Gesundheit **selber eingeben** (*hinein tun*).
  - Und: Sie können Ärzten, dem Krankenhaus und Therapeuten (*Personen, die Ihnen helfen gesund zu werden*) **erlauben**, Informationen in Ihre e-PA **ein zu geben**.
  - Und: Sie können Ärzten, dem Krankenhaus und Therapeuten erlauben, Informationen aus Ihrer e-PA **zu lesen**.



- 
- Zur **digitalen Gesundheit** gehört noch **viel mehr als** das **e-Rezept** und die **e-PA**.  
Zum Beispiel:



- Das **Finden** von guten und richtigen **Informationen** über Krankheiten **im Internet**
- Die **Notfall-App „nora“**
- Die **digitalen COVID-19-Zertifikate** und **Apps für** die digitalen COVID-19-Zertifikate
- Die **Corona-Apps**
- Die **elektronische Arbeits-Unfähigkeits-Bescheinigung** (*Krankmeldung*)
- **Gesundheits-Apps** (*Gesundheits-Programme*) und Wellness-Apps (*Programme zum Gut-fühlen*)

- Die **elektronische Terminbuchung** (*Termine über den Computer vereinbaren / machen*)
- Die **Telemedizin** (*mit dem Arzt am Computer sprechen*)
- Die **anonyme** (*man weiß nicht von wem*) **Datenspende** (*Sie geben Informationen von sich an Wissenschaftler / Forscher*)
- Die „**personalisierte Medizin**“ (*besondere Medizin für schwer (sehr) Kranke*)
- Die **Unterstützung** von kranken und alten Menschen **durch digitale Technik**

## Digitale Gesundheit – Was Sie darüber wissen sollten



- Digitale Gesundheit meint:  
**Computer speichern und transportieren Informationen** über die Gesundheit von Menschen.
- In Zukunft werden Computer auch mehr und mehr helfen können:
  - Beim Kontakt mit Ärzten und **bei Arzt-Besuchen**
  - **In der Medizin**
  - **In der Pflege** (*Hilfe für kranke und alte Menschen*)
- Vielleicht haben Sie kein gutes Gefühl bei so viel Technik in der Medizin.  
Vielleicht denken Sie:  
Ich verstehe das alles nicht.  
Und: Ich kann damit nicht arbeiten.
- Wir denken:  
Sie können das lernen.





- Die **digitale Gesundheit** hat **viele Vorteile** (*Gutes*).  
Zum Beispiel:
- **Informationen** können:
    - **Schneller** von einem **Arzt** zu einem anderen Arzt **geschickt** werden.
    - Oder von einem Arzt zum **Krankenhaus** und vom Krankenhaus zum Arzt.
    - Oder von einem Arzt zu einem **Therapeuten**. Und vom Therapeuten zum Arzt.
  - Dann haben alle an einer Behandlung Beteiligten (*Personen, die mitmachen*) und der Patient (*Kranker*) die **gleichen Informationen**.
  - Es können auch **alte Informationen digitalisiert** (*auf Computer gebracht*) werden.  
Und dann von den Ärzten, von den Therapeuten und vom Patienten gelesen werden.
  - **Patienten** können bald für jede Information **entscheiden, wer eine Information lesen darf**:
    - welcher Arzt
    - welches Krankenhaus
    - welcher Therapeut.
  - Es gibt **weniger Fehler** beim Ausgeben (*Ihnen geben*) von Medikamenten.  
Es gibt weniger Fehler beim Lesen der Verordnungen (*was der Arzt aufschreibt*) von Therapien (*Behandlungen*).
  - Die **Abrechnung** (*Bezahlen*) von Behandlungen und Medikamenten wird für die Krankenkassen **leichter**.
  - Das **Gespräch mit dem Arzt** kann einfacher werden.  
Zum Beispiel, wenn Sie einen weiten Weg zum Arzt haben.  
Oder wenn es nur eine kurze Kontrolle ist.
  - Die **Therapie** kann digital **unterstützt** (*besser gemacht*) werden.

- Aber: Die digitale Gesundheit hat **auch Nachteile** (*nicht Gutes*).



Zum Beispiel:

- Sie machen einen **Fehler beim Erlauben** (*sagen ja*), wer Daten (*Informationen*) über Ihre Gesundheit oder Ihre Behandlung lesen darf. Dann wissen mehr Ärzte oder mehr Therapeuten von Ihren Krankheiten, als Sie wollen.
- Die Daten über Ihre Gesundheit können vielleicht **von fremden Personen gelesen** werden. Das kann passieren, wenn Ihre Daten nicht sicher (*gut geschützt*) sind.
- Manche Informationen oder zu viele Informationen über Ihre Gesundheit machen Ihnen vielleicht **Angst**. Zum Beispiel, wenn Sie ein krankes Herz haben: Sie sind unsicher, ob Ihr Herz gut arbeitet. Sie messen sehr oft Ihren Blutdruck und Ihren Puls (*Zeichen, wie oft das Herz schlägt*). Das macht Sie nervös und Sie messen noch öfter. Das kann Ihnen großen Stress machen.

- 
- Vielleicht fragen Sie sich:  
Ist die digitale Gesundheit gut oder schlecht?



- Auf diese Frage gibt es keine einfache Antwort.

- Sicher ist:

- Das **Gesundheits-Wesen** wird **digitaler**.
- In Zukunft **unterstützen** (*helfen*) **Computer** mehr und mehr die **Arbeit von Ärzten**.
- Und: Es wird **Computer-Programme** geben, die **bei der Therapie** helfen.



- Das können Sie tun, um sich **sicher bei** der **digitalen Gesundheit** zu fühlen:
- Tipp**
- **Informieren** Sie sich über die Bereiche (*Teile*) der digitalen Gesundheit.
  - **Viele Angebote** (*Sachen, die Sie machen können*) von der digitalen Gesundheit sind **freiwillig** (*Sie können sagen, ob sie das wollen oder nicht*).
  - **Entscheiden** Sie bewusst (*mit Nachdenken*):
    - Ist dieses **Angebot** von der digitalen Gesundheit **gut** für mich?  
Oder: Ist dieses Angebot nicht gut für mich?
    - **Will** ich dieses Angebot jetzt **nutzen** (*damit arbeiten*)?
    - Will ich dieses Angebot vielleicht später nutzen.
    - Will ich dieses Angebot gar nicht nutzen.
  - Informieren Sie sich:
    - **Welche Geräte** brauche ich, um die Angebote zu nutzen?
    - **Was** sollte ich **wissen** und können, um die Angebote sicher zu nutzen?
- 

- Sie denken vielleicht:  
Ich muss mich **viel informieren**, viel lernen und viel nachdenken.  
**Ja**, das ist richtig.
- Aber: Die **Vorteile** der digitalen Gesundheit können Sie **nur** sicher **nutzen**, wenn Sie sich **informieren**
- Und: Wir **alle müssen** uns erst über die digitale Gesundheit **informieren**.
- 



- In den nächsten Kapiteln erklären wir Ihnen:
  - **Welche Geräte Sie brauchen, um die Anwendungen** der digitalen Gesundheit zu nutzen.
  - Wie Sie Ihre Geräte einstellen, damit Sie sicher und privat mit Ihren Geräten arbeiten können.
- Auf unserer Internet-Seite finden Sie schon viele Informationen zu den verschiedenen Anwendungen (*was Sie benutzen können*) von der digitalen Gesundheit: <https://it-sicherheit-ganz-leicht.de/>
- Im Sommer 2022 werden wir diese Informationen auch als 2. Broschüre auf unsere Internet-Seite stellen (*hinein tun*).



## Digitale Gesundheit – Was Sie dafür brauchen



- Wenn Sie mit der digitalen Gesundheit arbeiten wollen:
  - Brauchen Sie einige (*nicht wenige*) technische Sachen.
  - Sollten Sie einige Sachen wissen.



## Die Technik

- Um die Angebote von der digitalen Gesundheit zu nutzen (*damit zu arbeiten*) **brauchen** Sie zum Beispiel:
  - **Geräte** wie ein Smartphone oder ein Tablet
  - Eine **moderne Gesundheits-Karte** (*Karte von Ihrer Krankenkasse*)
  - Eine besondere **PIN** (*Geheim-Zahl*) von Ihrer Krankenkasse
  - Eine **E-Mail-Adresse**
  - **Apps** (*Computer-Programme*) für die digitale Gesundheit

---

- Wir erklären Ihnen:
  - Was das alles ist.
  - Wo und wie Sie diese Sachen bekommen können.



## Geräte für die digitale Gesundheit



- Die Angebote von der digitalen Gesundheit können Sie jetzt nutzen:
  - auf einem **Smartphone**
  - auf einem **Tablet**
- Auf einem **PC** (*Laptop oder einem anderen normalen Computer für den Alltag*) können Sie jetzt noch keine Angebote nutzen. Das wird **bald** auch möglich sein. Dann können Sie zum Beispiel Ihre elektronische Patienten-Akte auch über den PC verwalten (*organisieren*).
- Wenn Sie **Informationen** zu bestimmten Krankheiten im Internet **suchen**, geht das **am sichersten auf dem PC**. Mehr Informationen dazu, finden Sie in unserem Artikel „Sicher zuverlässige Gesundheits-Informationen finden“: <https://it-sicherheit-ganz-leicht.de/index.php/aktuelles/102-digitale-gesundheit-teil-6-sicher-zuverlaessige-gesundheitsinformationen-finden>
- Ihr **Smartphone** muss **nicht neu** sein, wenn Sie die Angebote von der digitalen Gesundheit nutzen wollen.
- Für die Angebote von der digitalen Gesundheit können Sie nehmen:
  - **Smartphones** mit dem Betriebssystem „**Android**“ **ab** der Zahl **7**.



**Tipp**



- **iPhones** mit dem Betriebssystem „**iOS**“ **ab** der Zahl **14**.
  - **Tablets** mit den Betriebssystemen Android und iOS ab diesen Zahlen.
- 

- Was ist ein **Betriebssystem**?
- Jedes Gerät braucht ein Betriebssystem. Ein Betriebssystem ist ein **Programm**, **damit das Gerät arbeiten kann**.
- Es gibt verschiedene Betriebssysteme für **Smartphones**, zum Beispiel:
  - „**Android**“
  - „**iOS**“
- Was bedeutet die **Zahl** vom Betriebssystem?
- Für jedes **Betriebssystem** gibt es immer wieder **Updates** (*Verbesserungen*). Jedes Update bekommt eine **neue Zahl**. Die Zahlen von den Updates werden immer größer.
- Wie Sie die Zahl von Ihrem Betriebssystem finden, können Sie auf Seite 35 lesen.



- 
- Ihr **Smartphone** oder Ihr **Tablet** müssen „**NFC-fähig**“ sein. Das heißt: Ihr Smartphone oder Ihr Tablet können über NFC mit anderen Geräten oder Karten **Kontakt** haben.
  - **NFC** ist die Abkürzung für „Near Field Communication“. Das ist der Kontakt von 2 Geräten über einen ganz kurzen Abstand (*Entfernung*) von wenigen Zentimetern.



- Sie kennen die NFC-Kommunikation wahrscheinlich schon.  
Sie benutzen diese Kommunikation, wenn Sie die Karte von Ihrem Girokonto an ein Bezahl-Terminal (*Gerät zum elektronischen Bezahlen*) halten.



- Die meisten Smartphones und Tablets sind NFC-fähig.

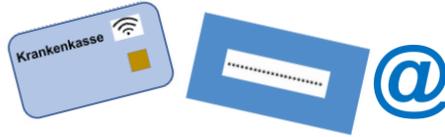
- Sie können **prüfen**, ob Ihr Smartphone oder Ihr Tablet **NFC-fähig** sind:

So geht es

- Gehen Sie in die **Einstellungen** von Ihrem Smartphone oder von Ihrem Tablet.  
Das geht so:  
**Suchen** Sie nach dem Symbol (*Zeichen*) für die Einstellungen von Ihrem Smartphone oder von Ihrem Tablet.  
Das Symbol ist ein **Zahnrad** (*Rad mit Zacken / Ecken*).  
**Tippen** Sie auf das Symbol.  
Es geht ein Menü (*Liste mit Funktionen / Aufgaben*) auf.
- **Suchen** Sie im Menü nach den Wörtern „**Netzwerk**“ oder „**Verbindungen**“.  
Oft finden Sie die Wörter zusammen am Anfang vom Menü.  
**Tippen** Sie darauf.  
Es geht wieder ein neues Menü auf.
- **Suchen** Sie nach dem Wort „**NFC**“.  
Wahrscheinlich finden Sie das Wort schnell.
- Wenn Sie die NFC-Verbindung **brauchen**, **schalten Sie** die Verbindung **an**.  
Sonst lassen Sie die NFC-Verbindung am besten aus.  
Das ist sicherer.

Tip

## Gesundheits-Karte, PIN und E-Mail-Adresse



- Um die Angebote von der digitalen Gesundheit zu nutzen, brauchen Sie eine **moderne** (*neue*) **Gesundheits-Karte** von Ihrer Krankenkasse. 
- Die Gesundheits-Karte muss **NFC-fähig** sein.
- Wenn Ihre Gesundheits-Karte NFC-fähig ist, sehen Sie das an einem **kleinen Symbol** auf der Karte.
- Leider sind die Symbole für NFC auf den Gesundheits-Karten von den Krankenkassen unterschiedlich (*anders*).
- Die **Symbole** sehen meistens so **ähnlich** aus **wie** das Symbol für **WLAN** auf Ihrem Smartphone oder auf Ihrem Computer.
- Wenn Sie kein NFC-Symbol auf Ihrer Gesundheits-Karte finden, **bestellen** Sie eine neue, NFC-fähige Gesundheit-Karte **bei** Ihrer **Krankenkasse**. Ihre Krankenkasse schickt Ihnen diese Gesundheits-Karte gerne.
- Wenn Sie nicht sicher sind:  
Fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob Sie schon eine NFC-fähige Gesundheits-Karte haben.

---

- Zu Ihrer neuen **Gesundheits-Karte** können Sie eine **PIN** (*Geheim-Zahl*) von Ihrer Krankenkasse bekommen. 
- Die **PIN** müssen Sie bei Ihrer Krankenkasse **beantragen** (*danach fragen*).
- Sie müssen Ihre **Identität** (*wer Sie sind*) **nachweisen** (*beweisen*), damit Sie eine PIN bekommen können. Wie das geht, ist bei jeder Krankenkasse ein bisschen anders.

- Wie Sie die PIN von Ihrer Krankenkasse bekommen, können Sie auf der **Internet-Seite** von Ihrer **Krankenkasse** lesen.  
Oder: Sie rufen bei Ihrer Krankenkasse an.

---
- Die PIN ist **wichtig**.  
Sie **brauchen** diese PIN zusammen mit der NFC-fähigen Gesundheits-Karte zum Beispiel:
  - Um zusätzliche (*mehr*) Informationen auf Ihrer Gesundheits-Karte zu speichern.
  - Wenn Sie beim Arzt ein **e-Rezept** (*elektronisches Rezept*) auf Ihrem Smartphone **speichern** wollen.
  - Wenn der Arzt **Informationen in Ihre elektronische Patienten-Akte hoch laden** (*hinein tun*) will.

---
- Sie haben **keine** Gesundheits-Karte, weil Sie **privat versichert** (*in einer privaten Krankenkasse*) sind?  
Dann müssen Sie noch etwas warten.
- Bald werden Sie auch eine NFC-fähige Gesundheits-Karte von Ihrer privaten Krankenkasse bekommen.  
Oder: Sie bekommen eine andere Möglichkeit, um sich zu authentifizieren (*zu beweisen, dass Sie die richtige Person sind*).  
Und: Dann können Sie auch die Angebote von der digitalen Gesundheit nutzen.

---
- Für das Nutzen von Angeboten von der digitalen Gesundheit brauchen Sie oft auch eine gültige (*richtig arbeitende*) E-Mail-Adresse.
- Sie haben **keine** E-Mail-Adresse?  
Sie können sich ganz leicht ein **E-Mail-Konto** mit einer E-Mail-Adresse **einrichten** (*machen*).
- Informationen dazu finden Sie im Internet.  
Vielleicht kann Ihnen auch eine andere Person dabei helfen.



## Registrierung und Apps für die Angebote von der digitalen Gesundheit

### Registrierung

Name  
  
 Vorname  
  
 E-Mail-Adresse



- Bei **manchen Krankenkassen** müssen Sie sich extra **mit** Ihrer NFC-fähigen **Gesundheits-Karte**, mir Ihrer **PIN** und mit Ihrer **E-Mail-Adresse** für die Angebote von der digitalen Gesundheit **registrieren** (*eintragen*). Bei manchen Krankenkassen geht das Registrieren schon, wenn Sie eine PIN bekommen. 
  - Das Beantragen von der PIN und das Registrieren sind etwas kompliziert (schwierig). Warum ist das so? 
  - Ihre **Gesundheits-Daten** (*Informationen über Ihre Gesundheit*) sind **sehr privat**. Deshalb müssen die Gesundheits-Daten **besonders gut geschützt** sein.
  - Und: Der **Zugang** (*dass man die Daten sehen und damit arbeiten kann*) zu Ihren Gesundheits-Daten muss **besonders sicher** sein. Deshalb: Es muss gut geprüft werden, wer Zugang zu Ihren Gesundheits-Daten haben darf.
- 
- Wenn Sie eine **PIN** haben und sich **registriert** haben, können Sie mit den **Apps** für die Anwendungen (*Aufgaben / Arbeiten*) von der digitalen Gesundheit arbeiten. Dafür müssen Sie die Apps auf Ihr Smartphone oder Ihr Tablet **herunter laden** (*bringen*).
  - Achten Sie darauf, dass die Apps **zu Ihrem Smartphone** und zu Ihrem Tablet **passen**. Dazu gibt es Informationen auf der Internet-Seite von Ihrer Krankenkasse.

- Die Apps für eine bestimmte Aufgabe können bei den verschiedenen Krankenkassen ein bisschen anders aussehen.  
Die Apps haben aber immer die gleichen Funktionen (*Arbeits-Möglichkeiten*).  
Mehr Informationen zum Herunter-Laden von Apps finden Sie ab Seite 50.



## Das Wissen

- Das sollten Sie für die Angebote von der digitalen Gesundheit **lernen oder wissen**:
  - Wie Sie Ihr **Gerät schützen** können.  
Zum Beispiel durch sichere **Passwörter** (*geheime Kennwörter*).
  - Wo Sie die **Einstellungen von Ihrem Gerät** finden.  
In den Einstellungen können Sie die Eigenschaften von Ihrem Gerät einstellen  
Zum Beispiel die Helligkeit von Ihrem Bildschirm oder die Lautstärke.
  - Welche **Verbindungs-Arten** es gibt.  
Verbindungs-Arten sind zum Beispiel WLAN und Datenverkehr.
  - Wie Sie **Updates** (*Verbesserungen von Programmen*) **für Ihr Gerät** herunter laden (*auf Ihr Gerät bringen*) können.
  - Wo Sie die **Einstellungen von Apps** (*Programmen*) finden.
  - Welche **Verbindungs-Arten** eine **App** für ihre Funktionen (*Aufgaben / Arbeiten*) **braucht**.



- Welche **Zugriffs-Rechte** (*Erlaubnis*) eine **App** für ihre Funktionen **braucht**.
- Wie Sie **Updates für Ihre Apps** herunterladen können.
- Wie Sie **neue Apps** auf Ihr Gerät **herunter laden** können
- Wie Sie **Apps löschen** können, wenn Sie die Apps nicht mehr brauchen.

➤ Wenn Sie **wenig** über das Arbeiten mit Smartphone, Tablet oder Computer **wissen**:

**Tipp**

- **Lassen** Sie **sich zeigen**, wie Ihr Gerät (Smartphone, Tablet oder Computer) funktioniert.
- **Suchen** Sie **jemanden**, der **Geduld** (*Zeit und Ruhe*) **hat**, Ihnen alles zu zeigen und mit Ihnen zu üben.
- **Schreiben** Sie sich **auf**, was Ihnen Ihr Berater (*Person, die Ihnen etwas erklärt*) zeigt. Dann **wiederholen** Sie das Gelernte mithilfe (*mit*) von Ihren Notizen (*was Sie aufgeschrieben haben*).
- **Nehmen Sie sich Zeit** für das Lernen.

➤ Das machen Sie **bitte nicht**:

Lassen Sie sich Ihr **Gerät nicht aus der Hand nehmen**.  
Und: Lassen Sie **nicht** einfach alles **von einer anderen Person einstellen**.



➤ Dann können Sie nichts lernen.

Und: Sie können später nichts selbstständig (*alleine für sich selber*) machen.

➤ Wir wissen: Viele Personen haben keine Geduld für lange Erklärungen und langes Üben.

Aber: **Personen ohne Geduld sind nicht die richtigen Berater** für Sie.



- **Suchen** Sie nach einem anderen Berater:
  - Vielleicht finden Sie in Ihrer Familie oder bei Ihren Freunden einen **Berater mit Geduld**.
  - Oder Sie suchen nach einer **Gruppe, die Anfängern** gerne und mit Geduld das Arbeiten mit Smartphones, mit Tablets oder mit Computern **erklärt**.  
Solche Gruppen gibt es in vielen Städten.  
Wie Sie so eine Gruppe finden, können Sie auf der Seite 7 lesen.

Tipp

- 
- **Üben** Sie immer wieder die Sachen, die Sie von Ihrem Berater oder in der Gruppe gelernt haben.
  - Sonst **vergessen** Sie **schnell** wieder, wie das geht.  
Das ist bei allen Menschen so, nicht nur bei Ihnen.
  - Deshalb: Üben Sie viel mit Ihren Geräten.  
Das geht am besten, wenn Sie Ihre **Geräte oft benutzen**.

Tipp

- Am besten haben Sie ein **Gerät** zum Üben **zu Hause**.
  - Vielleicht können Sie **zuerst** ein Gerät **leihen** (*Sie müssen es wieder zurückgeben*).
  - Oder: Sie überlegen, ob Sie sich ein Gerät **kaufen oder** ein Gerät **schenken lassen**.  
Zum Beispiel zum Geburtstag oder zu Weihnachten.  
Es gibt auch oft **billige Angebote** für solche Geräte.



- 
- Haben Sie **Mut** beim Arbeiten mit den Geräten.  
Sie können **nicht schnell** „etwas **kaputt** machen“.
  - Bevor Sie etwas **löschen** (*vom Gerät herunter machen*):  
Es kommt immer die **Frage**, ob Sie das löschen wollen.  
Dann können Sie „**nein**“ **sagen** und nichts passiert.

Tipp

- **Probieren** Sie **alles** aus.  
Das können Sie auch ohne Ihren Berater und ohne Ihre Gruppe machen.
  - **Tippen** oder klicken Sie nach und nach **auf** die **Symbole** (*Zeichen*) auf Ihren Geräten.
  - **Lesen** Sie, was in den **Menüs** (*Listen von Funktionen / Aufgaben*) steht.  
Und **öffnen** (*aufmachen*) Sie die einzelnen **Punkte** (*Funktionen*) in den Menüs.
  - **Sehen** Sie sich alles **in Ruhe** an.  
Sie brauchen sich nicht alles zu merken (*lernen*).  
Aber: So lernen Sie, wie die Menüs auf Ihren Geräten funktionieren.  
Und: **Wo** Sie ungefähr etwas in den Menüs **finden** können.
- 
- **Nehmen** Sie sich **Zeit**.
    - Lesen Sie immer **in Ruhe**, was Sie in den **Menüs** finden.
    - Lesen Sie immer in Ruhe, was Ihr **Gerät** Sie **fragt**.  
Und dann **antworten**.
  - Wenn Sie sich Zeit nehmen:  
Dann **können** Sie **mehr**, als Sie gedacht haben.
- 
- Werden Sie **nicht unsicher**, wenn auf Ihrem Gerät plötzlich manche Sachen **anders** aussehen.  
Oder anders funktionieren.
  - Das kann passieren, wenn Sie **Updates** herunter geladen haben.

Tipp



Tipp

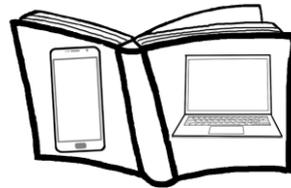


Tipp

- Updates haben manchmal ein **anderes Design** (*sehen anders aus*).  
Und: Updates haben manchmal **neue Funktionen**.
- Das stört Sie vielleicht.  
Aber: Denken Sie daran:  
**Jedes Update bringt mehr Sicherheit.**
- Deshalb ist es wichtig:  
**Immer alle Updates schnell herunter zu laden.**  
Auch wenn Sie manche Sachen erst wieder genauer ansehen und ausprobieren (*testen*) müssen.



## Basis-Wissen über Ihre Geräte



- Basis-Wissen ist das, was Sie unbedingt (*nötig / es geht nicht ohne*) wissen sollten.
  - Aber: Machen Sie sich keine Sorgen.  
Das können Sie lernen.
- 
- In diesem Kapitel erklären wir Ihnen:
    - Wie Sie Ihr **Gerät schützen** können.  
Zum Beispiel durch sichere **Passwörter**.
    - Wo Sie die **Einstellungen** von Ihrem Gerät finden.  
In den Einstellungen können Sie die Eigenschaften von Ihrem Gerät verändern (*anders machen*).
    - Welche **Verbindungs-Arten** es gibt.  
Zum Beispiel WLAN und Datenverkehr.
    - Wie Sie **Updates** für Ihr Gerät herunter laden können.



**Nur sichere Passwörter  
schützen Ihre Geräte**



- **Schützen** Sie jedes Gerät **mit einem guten Passwort** (*geheimes Kennwort*).  
**Sonst** können **fremde Personen** vielleicht **alles** auf Ihren Geräten **lesen**.



- Und dann wissen diese Personen vielleicht auch **ganz private Sachen** über Sie. Zum Beispiel über Ihre Krankheiten. Wollen Sie das?



- Wir alle mögen keine Passwörter. Und: Komplizierte Passwörter mögen wir gar nicht.



- Wir können uns die **vielen Passwörter nicht merken** (*lernen*), die wir brauchen.

- Das **Entsperren** (*zum Benutzen frei geben / aufmachen*) mit einem **Fingerabdruck** ist leider **nicht** sehr **sicher**.



- Auch die **Face-ID** (*das Entsperren mit dem Gesicht*) ist **nicht** sehr **sicher**.

- Was können Sie tun?

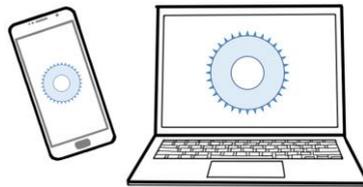
- Nehmen Sie **sichere Passwörter**.  
Wenn es möglich ist (*es geht*):
  - **mit Zahlen**
  - mit **besonderen Zeichen** wie ? § ! % & / ( ) =
  - mit **kleinen und großen Buchstaben**
  - mit insgesamt (*alles zusammen*) 8, besser mit **12 Zeichen**
- Benutzen Sie einen „**Passwort-Manager**“.  
Ein Passwort-Manager ist ein besonders **sicheres Programm**, in dem Sie Ihre **Passwörter** sicher **speichern** können.



Und lesen können, wenn Sie die Passwörter brauchen.  
Oder direkt für das Anmelden auf einer Internet-Seite  
benutzen können.

Dann müssen Sie sich nur das Passwort vom  
Passwort-Manager merken.

- **Schreiben** Sie die **Passwörter auf** einen **Zettel**,  
wenn Sie keinen Passwort-Manager benutzen wollen.  
Diesen Zettel **verstecken** Sie an einem sicheren Ort  
(*Stelle / Platz*), den nur Sie kennen (*wissen*).
- Mehr zu sicheren Passwörtern finden Sie in unserer  
Broschüre mit allgemeintem Tipps ab Seite 43:  
<https://it-sicherheit-ganz-leicht.de/images/IT-Sicherheit.pdf>



## Einstellungen von Ihrem Gerät

- Sie wissen noch nicht genau, wie und wo Sie an  
Ihren Geräten etwas einstellen können?
  - Wir zeigen es Ihnen.  
Es ist nicht schwer.
  - Aber: Vorher müssen wir Ihnen etwas  
**zu Programmen auf Ihren Geräten** erklären.
- 
- Smartphones, Tablets, Laptops oder PCs (*normale  
Computer*) brauchen ein **besonderes Programm**:
    - Damit Sie die Geräte anschalten und ausschalten  
können.
    - Damit die Geräte arbeiten können.  
Dieses besondere Programm heißt **Betriebssystem**.



- Die Betriebssysteme haben für die verschiedenen Geräte andere **Namen**:
  - Zum Beispiel bei **Smartphones** und **Tablets** heißen die Betriebssysteme „**Android**“ oder „**iOS**“.
  - Zum Beispiel bei **Laptops** und **PCs** heißen die Betriebssysteme „**Windows**“, „**Linux**“, „**macOS**“ oder „**Chrome OS**“.
- Wenn Sie ein **Gerät kaufen**, ist auf dem Gerät meistens ein **Betriebssystem installiert** (*fertig aufgespielt / drauf gebracht*).  
Denn Sie können das Gerät sonst nicht benutzen.

---

- Oft sind **auf Ihrem neuen Gerät** auch schon **andere Programme** installiert.  
Das sind Programme für bestimmte Anwendungen (*Aufgaben / Arbeiten*).
- Solche Programme für Anwendungen heißen „**Apps**“.  
Zum Beispiel:
  - Ein **Internet-Browser** zum Surfen (*Ansehen von Internet-Seiten*)  
Zum Beispiel „Firefox“, „Edge“ und „Chrome“
  - Ein **E-Mail-Programm** zum Senden und Empfangen von E-Mails  
Zum Beispiel „Outlook“, „Thunderbird“ und „K9“
  - Ein **Programm für Text-Verarbeitung** (*zum Schreiben und zum Bearbeiten von Texten*)  
Zum Beispiel „Word“ und „Libre Office“
- Und: Sie können selber noch mehr Apps auf Ihre Geräte herunter laden.  
Apps, die Sie für bestimmte Sachen brauchen.



- Das heißt:
- Auf Ihren Geräten sind **2 Typen von Programmen**:
- Das **Betriebssystem passend zu Ihrem Gerät**, ohne dass das Gerät nicht arbeiten kann.
  - Verschiedene **Apps für verschiedene Anwendungen**. Zum Beispiel auch die Apps für die digitale Gesundheit.
- 

- An Ihrem **Gerät** können Sie viele Sachen **einstellen**.  
Zum Beispiel:



- Wie **hell** Ihr Bildschirm sein soll.
  - Wie **laut** oder leise das Smartphone klingeln soll.
  - Welcher **Ton** oder welche Melodie (*Song*) das Telefon bei einer Nachricht spielen soll.
  - Welches Bild Sie am Anfang auf Ihrem **Bildschirm** sehen wollen.
- 

- So können Sie etwas an Ihrem Gerät einstellen:

- Die **Einstellungen** haben meistens als **Symbol** (*Zeichen*) ein **Zahnrad** (*Rad mit Spitzen / Ecken*).
- Auf dem **Smartphone** und auf vielen **Tablets** finden Sie die Einstellungen wahrscheinlich auf Ihrem **Start-Bildschirm** (*was Sie sofort nach dem Entsperren sehen*).
- Auf **Laptops**, auf **PCs** oder auf manchen **Tablets** suchen Sie die „**Task-Leiste**“. Die Task-Leiste ist eine schmale, lange **Fläche am Rand vom Bildschirm**. Oft ist die Task-Leiste unten am Bildschirm.
- Auf der Task-Leiste sind **Symbole von den Programmen**:
  - Die Sie geöffnet (*offen*) haben.
  - Die Sie extra an der Task-Leiste angeheftet (*dort „angeklebt“*) haben.

So geht es

➤ So finden Sie die **Einstellungen** über die **Task-Leiste**:

- Bei Geräten mit dem Betriebssystem „**Windows**“ klicken Sie **auf** das **Windows-Symbol** am linken oder oberen Ende von der Task-Leiste.



So geht es

Das Symbol sieht so ähnlich aus wie ein Fenster.

Dann öffnet sich ein **Menü** (*Liste von Funktionen / Aufgaben*).

In diesem Menü finden Sie das Zahnrad-Symbol für die **Einstellungen**.

- Bei Geräten von der Firma „**Apple**“ mit dem Betriebssystem **macOS** finden Sie das Symbol für die Einstellungen meistens direkt auf der Task-Leiste.



Die Task-Leiste heißt bei Geräten von Apple „**Dock**“.

- Bei **Chrome-Books** klicken Sie **auf** die **Uhrzeit-Anzeige auf der Task-Leiste**.  
Dann öffnen sich die Einstellungen.

---

## Unser Tipp:

- **Sehen Sie sich** das Menü von den **Einstellungen** in Ruhe **an**.  
Dann wissen Sie, was Sie dort alles einstellen können.

Tipp



## Verbindungs-Arten von Ihren Geräten

- Es gibt **5 Arten**, wie sich **Geräte miteinander verbinden** können:
  - über ein **Kabel**
  - über **WLAN** (Wire Less Area Network; *(Drahtlos-Netzwerk / Funknetz an einem Ort, zum Beispiel bei Ihnen zuhause)*)
  - über **Bluetooth** (*Verbindung über kurze Entfernung über Funk*)
  - über **Datenverkehr** (*Senden und Empfangen von Daten / Informationen*) über Mobilfunk
  - über **NFC** (Near Field Communication; *Verbindung über sehr kurze Entfernung von wenigen Zentimetern über Funk*)
- Aber: **Nicht jedes Gerät** kann sich über **alle 5 Arten** mit anderen Geräten verbinden.  
Zum Beispiel:
  - Die meisten Laptops und PCs können keinen Datenverkehr machen, weil sie kein Mobilfunkgerät eingebaut haben.
  - Die meisten Laptops und PCs können auch kein NFC machen.
- Welche **Verbindungs-Arten** es auf Ihrem Gerät gibt, können Sie **in den Einstellungen** sehen:
  - **Tippen** oder Klicken Sie auf das Symbol von den **Einstellungen**.
  - Es geht ein **Menü** auf.



- **Suchen** Sie nach Wörtern wie:
  - „**Verbindungen**“
  - „**Netzwerke**“
  - „**Kommunikation**“
- Dort **sehen** Sie:
  - Welche Verbindungs-Arten es auf Ihrem Gerät gibt.
  - Ob diese Verbindungen angeschaltet oder ausgeschaltet sind.
- Sie wissen wahrscheinlich schon, wie Sie sich **auf** vielen **Smartphones** noch schneller über einige (*nicht alle*) Verbindungs-Arten informieren können:
  - Sie ziehen mit dem Zeigefinger oben ein kleines Stück den Rand vom Bildschirm herunter.
  - Dann sehen Sie einige Symbole aus den Einstellungen.  
Auch die Symbole für Verbindungen, die man am meisten benutzt.

So geht es

---

## Unser Tipp:

- Schalten Sie möglichst alle **Verbindungen aus**, die Sie im Moment (*jetzt*) **nicht brauchen**.  
Warum?
  - Das ist **sicherer**.  
Denn: Andere Personen haben es dann schwerer:
    - Eine Kopie von Ihrem Smartphone zu machen.
    - Oder Ihnen schädliche Programme auf Ihre Geräte zu spielen (*übertragen / drauf bringen*).
  - Die Geräte brauchen weniger Energie.  
Das ist billiger für Sie und besser für die Umwelt.

Tipp



## Updates auf Ihre Geräte herunter laden

- Für viele Programme gibt es immer wieder **Updates** (*Verbesserungen von Programmen*).  
**Auch für die Betriebssysteme** gibt es Updates.
- Updates sind wichtig, weil sie „**Sicherheits-Lücken schließen**“.
- Sicherheits-Lücken sind Teile von einem Programm, über die **Hacker** (*Personen, die in fremde Geräte kommen wollen*) in Smartphones oder Computer **eindringen** (*hinein kommen*) können.
- Dann können die **Hacker** vielleicht:
  - **Alles lesen**, was Sie auf Ihren Geräten haben.  
Zum Beispiel Ihre Passwörter, Ihre Kontoverbindung (*die Bank und Nummer von Ihrem Girokonto*) und Ihre Kontakte.
  - Ihnen **Schad-Software** (*schädliche Programme*) **auf Ihr Gerät spielen**.  
Zum Beispiel eine Software (*Programm*):
    - Die **alles trackt** (*ganz genau aufschreibt und sendet*), auf welche Tasten am Computer Sie tippen oder was Sie auf Ihrem Gerät machen.
    - Die **alles** auf Ihrem Gerät **verschlüsselt** (*nicht mehr lesbar / zu lesen macht*), um Geld von Ihnen zu erpressen (*mit Druck haben wollen*).



- Wenn eine **Sicherheits-Lücke** in einem Programm **bekannt** wird:  
Dann **verbessern** die **Hersteller** (*Firmen, die etwas gemacht haben*) das **Programm**,  
damit es diese Sicherheits-Lücke nicht mehr gibt.
- Dazu sagt man auch:  
Die Hersteller schließen die Sicherheits-Lücke.
- **Sicherheits-Lücken** gibt es **in jedem Programm**.  
Denn: Das Schreiben (*Machen*) von Programmen ist sehr kompliziert.



- 
- **Updates** bringen auch **manchmal**:
    - **neue Funktionen**
    - ein **neues Design** (*es sieht anders aus*)



- Das kann Sie unsicher machen.  
Aber: Sie werden bald wieder sicher werden,  
wenn Sie das Programm benutzen.



## Unser Tipp:

- Damit Ihre Geräte sicher sind und bleiben,  
sollten Sie immer **sofort** alle **Updates** auf Ihre Geräte  
**herunter laden**.

Tipp

- 
- Wie können Sie **Updates herunter laden**?
  - Am besten ist es, wenn Sie die Updates **automatisch**  
(*ohne dass Sie etwas tun*) herunter laden lassen.  
Oft sagt Ihnen dann Ihr Gerät, dass es ein Update gibt.
  - Manchmal sollen Sie das Gerät nach dem Herunter-Laden  
von Updates auch „**Neu starten**“.  
Dann dauert es etwas länger, bis Sie das Gerät  
wieder benutzen können.  
Und Sie lesen dann oft diese Nachricht:  
„**Updates werden installiert**“.

Tipp

- Wo können Sie **einstellen**, dass Updates **automatisch herunter geladen** werden?
  - Gehen Sie **in** die **Einstellungen** auf Ihrem Gerät.
  - Suchen Sie im Menü nach Wörtern wie „**Sicherheit**“ und „**Updates**“.  
Tippen oder **klicken** Sie auf das Wort.
  - Dann öffnet sich wieder ein neues **Menü**:
    - Sie bekommen **Informationen zum Betriebssystem** und **zu den Updates**.
    - Sie können nach Updates suchen.
    - Sie können die Updates herunter laden.
    - Sie können die Updates installieren.
    - Sie können einstellen, dass automatisch nach Updates gesucht wird.

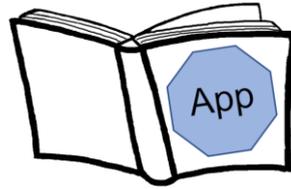
So geht es

## Unser Tipp:

- Wenn es **keine Updates** mehr **für** das **Betriebssystem** von Ihrem Gerät gibt, überlegen Sie genau:
  - Will ich ein **unsicheres Gerät** weiter benutzen?
  - Will ich sicher sein und mir ein Gerät mit einem aktuellen (*modernem*) Betriebssystem kaufen?
- Denken Sie vor allem an die Sicherheit, wenn Sie mit Ihren Geräten:
  - Online-Banking machen.
  - Im Internet bestellen.
  - Die Angebote von der digitalen Gesundheit nutzen.
- Eine gute Nachricht: Bald gibt es ein neues Gesetz in der EU (Europäischen Union): Die Hersteller müssen länger Updates für ihre Geräte anbieten (*machen*).

Tipp



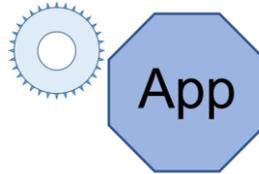


## Basis-Wissen über Apps

- Das gehört zum **Basis-Wissen über Apps** (*Programme*):
  - Wo Sie die **Einstellungen** von den Apps finden.
  - Welche **Verbindungs-Arten** eine App für ihre Funktionen (*Aufgaben / Arbeiten*) braucht.
  - Welche **Zugriffs-Rechte** (*Erlaubnis*) eine App für ihre Funktionen braucht.
  - Wie Sie **Updates** für Apps herunter laden.
  - Wie Sie **neue Apps** herunter laden.
  - Wie Sie **Apps löschen**.



## Einstellungen von Apps



- Bei **jeder App** können Sie Sachen einstellen. Das machen Sie in den **Einstellungen** von jeder App für diese eine App.
- Bei den Apps haben die Einstellungen **verschiedene Symbole**.
- Oft sind es diese Symbole:
  - Zahnrad
  - 3 oder 4 Striche übereinander
  - 3 Punkte nebeneinander oder übereinander.
- Wenn Sie auf das Symbol **tippen** oder klicken, geht ein Menü auf:
  - Das können schon die Einstellungen sein.
  - Oder es ist ein Menü, in dem Sie die Einstellungen finden.



**Unsere Tipps:**

- **Sehen** Sie sich die **Einstellungen** genau **an**.  
Dann wissen Sie, wo und was Sie bei einer App einstellen können.
- **Stellen** Sie jede App so **ein**, wie es für Sie gut ist.

**Tipp**

**Verbindungs-Arten,  
die eine App braucht**



- Überlegen Sie:  
Welche **Verbindungen** braucht eine App?
  - Schalten Sie **nur** die Verbindungen an,  
die Ihre Apps **im Moment (jetzt) brauchen**.
  - Dann bleiben Sie **sicher** und **privat**.
- 
- Wo können Sie die Verbindungen **anschalten**  
und **ausschalten**?  
Gehen Sie in die **Einstellungen** von Ihrem **Gerät**.
  - Warum sind es die Einstellungen von Ihrem Gerät?  
Weil Ihr Gerät die Verbindungen macht.  
Nicht die einzelnen Apps.
  - Wie Sie die Verbindungen anschalten und ausschalten,  
können Sie auf Seite 31 lesen.



**Unsere Tipps:**

- Sie können es vielleicht so machen,  
wenn Sie **unterwegs (nicht zuhause)** sind:
  - Sie schalten Ihr **WLAN aus**.

**Tipp**

Schalten Sie Ihr WLAN **nur** wieder **an**.

Zum Beispiel:

- Wenn Sie **längere Zeit** mit einem Zug oder in einem Bus mit WLAN **fahren**.
  - Wenn Sie in einem **Restaurant** mit WLAN sitzen.
  - Wenn Sie **zu Besuch** bei jemand sind, der WLAN hat.
- Wenn Sie **unterwegs** Ihren **Messenger** (*App zum Senden und Empfangen von Nachrichten*) benutzen wollen:  
Schalten Sie die **mobilen Daten an**, wenn Sie kein WLAN haben.
  - Wenn unterwegs die **Corona-Warn-App** richtig arbeiten soll:  
Dann müssen Sie die **Bluetooth-Verbindung anschalten**.
  - Wenn Sie kontaktlos **mit dem Smartphone bezahlen** wollen:  
Dann müssen Sie die **NFC-Verbindung anschalten**.
- Wenn Sie wieder **zuhause** sind, können Sie es so machen:
    - Sie schalten das WLAN wieder an.
    - Sie schalten die mobilen Daten aus.
    - Sie schalten das Bluetooth aus.
    - Sie schalten NFC aus.
  - Denn: **Über WLAN** kann:
    - Ihr Messenger senden und empfangen.
    - Ihre Corona-Warn-App Nachrichten empfangen.  
Zum Beispiel: Ob Sie eine Begegnung (*Treffen*) mit einer positiv getesteten Person hatten.
    - Können Updates (*Verbesserungen von Programmen*) automatisch auf Ihr Gerät herunter geladen werden.



- Sie wissen nicht, **welche Verbindungen Ihre Apps** zum Arbeiten **brauchen**?
- **Informieren** Sie sich, wie Ihre Apps arbeiten. Manchmal finden Sie die Informationen **in der App**. Oder Sie finden diese Informationen **im Internet**. Dafür können Sie in Ihre Suchmaschine (*Programm für die Suche im Internet*) eine Frage eingeben (*schreiben*). Zum Beispiel:
  - Welche Verbindungen braucht „Name der App“?
  - Wie arbeitet „Name der App“?

Tipp

## Zugriffs-Rechte, die eine App braucht



- Viele **Apps** müssen **mit anderen Programmen** auf Ihrem Gerät zusammen arbeiten. Oder **mit besonderen Teilen** von Ihrem Gerät **zusammen arbeiten**.
  - Ein Beispiel:  
Sie möchten mit einem Messenger ein Foto verschicken. Dann muss der Messenger auf Ihre Galerie (*App zum Speichern und Zeigen von Fotos*) zugreifen (*lesen und damit arbeiten*).
  - Für das **Zugreifen** auf andere Programme und besondere Teile von Ihrem Gerät braucht eine App Rechte (*was sie darf*). Diese Rechte nennt man „**Zugriffs-Rechte**“.
- 
- Meistens sind die **Zugriffs-Rechte** schon bei den Apps **eingestellt**, wenn Sie die Apps auf ihr Gerät herunter laden (*bringen*).



- Aber: Bei **vielen Apps** für Smartphones und für Tablets sind **mehr Zugriffs-Rechte** eingestellt, als die App für ihre Funktionen braucht.



- Warum sind mehr Zugriffs-Rechte eingestellt?
- Eine **App zu entwickeln** (*fertig machen zum Arbeiten*), braucht Zeit.  
Viele Personen müssen lange daran arbeiten.  
Für ihre Arbeit bekommen diese Personen Geld.  
Das heißt: Eine App zu entwickeln, **kostet viel Geld**.



- Deshalb kann es so sein:
  - Sie müssen **Geld für Apps bezahlen**.
    - Zum Beispiel für die Apps „Office“, „Exel“ und „Power Point“ von der Firma „Microsoft“.  
Diese Apps kaufen Sie oft zusammen mit dem Betriebssystem „Windows“ von Microsoft für Ihren PC (*normalen Computer*).
    - Manchmal **bezahlen** Sie für eine App, **bevor** (*vor*) Sie die App **herunter laden** und benutzen können.  
Zum Beispiel beim Messenger „Threema“.
  - Sie bezahlen keinen festen Preis für eine App.  
Aber: Sie sollen möglichst (*wenn es geht*) ein bisschen **Geld spenden** (*geben, wenn man möchte*).  
Diese Apps werden oft von Personen gemacht:
    - Die besonders sichere Apps machen wollen.
    - Die damit kein Geld verdienen wollen.
    - Die Geld brauchen, um die Kosten für Strom und andere Sachen zu bezahlen.So ist das zum Beispiel bei „Firefox“, „Thunderbird“ und „Signal“.



- Sie bezahlen kein Geld für die Apps.  
Sie sollen auch nichts spenden.  
Aber: Sie bekommen **Werbung gezeigt**,  
wenn Sie die App benutzen.
  - Es sieht so aus, als wäre die App **kostenlos**.  
Sie bezahlen kein Geld für die Apps.  
Sie sollen auch nichts spenden.  
Sie bekommen auch **keine Werbung** gezeigt.  
So ist das bei vielen Apps, besonders bei Apps für  
Smartphones und Tablets.
- 

- Warum brauchen Sie oft kein Geld  
für das Benutzen einer App zu bezahlen?  
Bekommen Sie die **Apps geschenkt**?  
**Nein**, Sie müssen mit etwas anderem bezahlen.
  - Für diese Apps **bezahlen** Sie **mit Daten** (*Informationen*)  
**über sich**.
  - **Ihre Daten** werden von den Firmen **benutzt**,  
die die Apps entwickelt haben.  
Oder diese Firmen **verkaufen Ihre Daten**  
an andere Firmen, die sich für Daten interessieren.
  - Mit Daten können Firmen **sehr viel Geld verdienen**.  
Auch mit Ihren Daten.
  - Die Firmen benutzen die Daten oft, um Ihnen  
genau **passende Werbung** zu schicken.
  - Wenn Sie genau passende Werbung bekommen,  
dann kaufen Sie oft mehr, als Sie wollen.  
Damit verdienen viele Firmen sehr viel Geld.
- 



- Das können Sie tun, damit Sie **mit** möglichst **wenigen Daten bezahlen**:
  - **Überlegen** Sie genau, welche **Zugriffs-Rechte** eine App auf Ihrem Smartphone oder auf Ihrem Tablet braucht.
  - **Erlauben** Sie nur das, was die App **zum Arbeiten braucht**.
  - Alle **anderen Zugriffs-Rechte verweigern** (*verbieten*) Sie.

**Tipp**

- Wo können Sie die **Zugriffs-Rechte** für Apps sehen und verweigern?
- Gehen Sie in die **Einstellungen von Ihrem Gerät**. Wie das geht, können Sie auf Seite 29 lesen.
- Warum sind es die Einstellungen von Ihrem Gerät? Weil es der Zugriff von den Apps auf Daten ist, die auf Ihrem Gerät gespeichert sind.
- Wie verändern Sie die Zugriffs-Rechte? Das geht auf Smartphones mit dem Betriebssystem „Android“ anders als bei iPhones mit dem Betriebssystem „iOS“ von der Firma Apple.
- Wir erklären Ihnen, wie Sie die Zugriffs-Rechte bei beiden Betriebssystemen ändern können. Bitte lesen Sie nur die Erklärung für das Betriebssystem auf Ihren Geräten.

**So geht es**

- **Zugriffs-Rechte bei Smartphones und bei Tablets mit Android ändern:**
  - In den **Einstellungen von Ihrem Gerät** suchen Sie nach Wörtern wie „**Apps**“ oder „Ihre Apps“.  
**Tippen** Sie auf diese Wörter.





- Es geht ein Menü auf.  
In diesem Menü finden Sie eine **Liste von den Apps**, die auf Ihrem Gerät sind.  
**Tippen** Sie auf den Namen von einer App.
- Es geht ein neues Menü auf.  
In diesem Menü können Sie meistens sehen:
  - **Eigenschaften** von der App
  - **Berechtigungen** von der App (*was eine App darf*)
  - Dass Sie die App **deinstallieren** (*löschen*) oder deaktivieren können (*einstellen, dass diese App nicht mehr arbeiten kann*).
- Suchen und **tippen** Sie **auf** das Wort „**Berechtigungen**“.  
Dann sehen sie eine **Liste** mit Berechtigungen.  
Zum Beispiel für den Zugriff:
  - auf die Kamera
  - auf die Galerie
  - auf die Kontakte
  - auf den Speicher
  - auf den Standort (*wo Sie sind*)
- Hier können Sie auch die Berechtigungen **verweigern**.  
Wenn Sie Berechtigungen verweigern, kommt oft eine Meldung:  
Dass die App vielleicht nicht mehr funktioniert, wenn der Zugriff verweigert wird.
- Aber: Die meisten Apps **funktionieren** auch:
  - Wenn Sie **nur** das **erlauben**, **was** die **App** für das Arbeiten **braucht**.
  - Wenn Sie alles andere verbieten (*den Zugriff verweigern*).

- Ein Beispiel:  
Ein Messenger braucht vielleicht den Zugriff auf Ihre Kontakte, auf Ihre Fotos und den Speicher.  
Aber: Ein Messenger braucht keinen Zugriff auf Ihren Standort.



## ➤ **Zugriffs-Rechte bei iPhones und bei iPads von Apple ändern:**

- In den **Einstellungen von Ihrem Gerät** suchen Sie nach dem Wort „**Datenschutz**“.  
**Tippen** Sie auf das Wort Datenschutz.
- Es geht ein **Menü** auf.  
Auf diesem Menü stehen **Funktionen**.  
Zum Beispiel:
  - Kamera
  - Kontakte
  - Mikrofon
- **Tippen** Sie auf eine Funktion.  
Dann können Sie **sehen, welche Apps Zugriff** auf diese Funktion hat.  
Und: Sie können den Zugriff **verweigern**.



## **Unsere Tipps für alle Smartphones und Tablets**

- Geben Sie jeder App **nur die Berechtigungen**, die die **App** für das Arbeiten **braucht**.  
Alles andere verbieten Sie.
- Wenn Sie eine besondere Funktion von einer App **nur wenig** brauchen:  
Geben Sie die **Berechtigung** für diese besondere Funktion **nur, wenn Sie die Funktion benutzen**.
- **Sehen** Sie sich Schritt für Schritt die **Berechtigungen von allen Apps** auf Ihrem Gerät **an**.  
Überlegen Sie, welche Berechtigungen Sie erlauben wollen.



- **Auf Ihrem PC** können Sie meistens die Zugriffs-Rechte für die Apps nicht in den Einstellungen vom Gerät finden.
- Sie können die Zugriffs-Rechte von Apps meistens auch nicht einschränken (*kleiner machen*).
- Aber: Sie werden von vielen Apps **gefragt**, **ob** Sie den **Zugriff** auf bestimmte Sachen **erlauben** wollen. Ein Beispiel: Das Programm von einer Video-Konferenz (*Treffen am Computer*) fragt Sie, ob Sie den Zugriff auf Ihre Kamera und Ihr Mikrofon erlauben.



## Updates für Ihre Apps herunter laden



- Laden Sie möglichst **sofort alle Updates** für Ihre Apps auf Ihre Geräte, wenn es neue Updates gibt.
  - **Nur dann** sind Ihre Geräte **sicher**
- 
- Das **Herunter-Laden** von Updates geht **bei** den verschiedenen **Geräten anders**.
  - Wir erklären das Herunter-Laden von Updates für viele Geräte. Bitte lesen Sie nur die Erklärung für die Geräte, die Sie haben:
    - Updates für Apps auf Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem **Android**
    - Updates für Apps auf iPhones und iPads von **Apple**
    - Updates für Apps auf Computern mit dem Betriebssystem **Windows**
    - Updates für Apps auf Computern von **Apple**



## ➤ Updates für Apps auf Smartphones und auf Tablets mit Android:

Sie können einstellen, dass für Ihre Apps die Updates **automatisch** (*ohne, dass Sie etwas tun müssen*) herunter geladen werden. Das geht so:



So geht es

- **Suchen** Sie auf Ihrem Smartphone oder auf Ihrem Tablet das **Symbol vom „Play Store“**. Das Symbol ist ein **buntes Dreieck**. Den Play Store kennen Sie wahrscheinlich. Über den Play Store haben Sie schon Apps auf Ihr Smartphone herunter geladen.
- **Tippen** Sie **auf** das **Symbol** vom Play Store. Der **Play Store** geht **auf**.
- Meistens sehen Sie oben auf dem Bildschirm von Ihrem Gerät „die **Suche**“ vom Play Store. Die Suche erkennen Sie an dem Symbol, das aussieht wie eine Lupe (*Glas an einem Stiel, um etwas größer zu sehen*).
- Am rechten Ende von der Suche sehen Sie einen **farbigen Kreis** mit dem Anfangsbuchstaben (*1. Buchstaben*) von Ihrem Namen.  
**Tippen** Sie auf den Kreis.
- Es geht ein **Menü** auf.  
**Suchen** Sie nach den **Einstellungen** in diesem Menü. Das Symbol für die Einstellungen ist ein Zahnrad.  
**Tippen** Sie auf die Einstellungen.
- Es geht wieder ein neues Menü auf.  
Suchen Sie nach dem Wort „**Netzwerk-Einstellungen**“.  
**Tippen** Sie auf das Wort „Netzwerk-Einstellungen“.

- Es geht wieder ein neues Menü auf.  
Suchen Sie nach „**Apps automatisch aktualisieren**“.  
**Tippen** Sie auf diese Wörter.
  - Es geht ein kleines **Menü** auf.  
Hier können Sie einstellen:
    - Dass Sie die Apps automatisch **über** ein „**beliebiges Netzwerk**“ aktualisieren wollen.  
Das heißt: Über jede Verbindung, die Ihr Smartphone finden kann.  
Auch über mobile Daten, die Sie vielleicht extra bezahlen müssen.
    - Dass Sie die Apps nur automatisch **über WLAN** aktualisieren wollen.
- 

### Unser Tipp:

- Wählen Sie aus, dass Sie die Apps **nur automatisch über WLAN aktualisieren** wollen.
  - Warum?
    - Das ist **billiger** für Sie als das Herunter-Laden über mobile Daten.
    - Und: **Zuhause** haben Sie ein WLAN.  
Dann aktualisieren sich die Apps sofort automatisch, wenn Sie zuhause sind.
    - Es ist nicht praktisch (*einfach*), wenn Sie die Apps **nicht automatisch** aktualisieren wollen.  
Dann müssen Sie sich immer **selber informieren**, ob es Updates für alle Ihre Apps gibt.  
Und: Sie müssen **selber** die Updates für die Apps **herunter laden**.
- 

Tipp

## ➤ Updates für Apps auf iPhones und iPads von Apple:



So geht es

- **Suchen** Sie die **Einstellungen** von Ihrem iPhone oder von Ihrem iPad. Die Einstellungen erkennen Sie an dem Symbol „Zahnrad“.  
**Tippen** Sie auf die Einstellungen.
- Es geht ein Menü auf.  
**Suchen** Sie nach dem Wort „**App Store**“.  
**Tippen** Sie auf das Wort.
- Es geht wieder ein neues **Menü** auf. Hier können Sie **einstellen**: „Updates von Apps automatisch herunter laden“.

---

## ➤ Updates für Apps auf Computern mit Windows:



So geht es

- Sie kennen es wahrscheinlich: Es gibt oft **automatische Updates** von **Windows** für Ihren Computer. Meistens bekommen Sie mit den Updates von Ihrem Betriebssystem auch Updates von den Apps, die Sie von Microsoft haben.
- **Bei** den meisten **anderen Apps** geht es anders. Wenn Sie eine App aufmachen, um damit zu arbeiten: Dann kommt vielleicht eine **Information** in einem kleinen extra Fenster.
- Diese Information sagt Ihnen:
  - Dass es ein **Update** gibt.
  - Dass Sie das Update **herunter laden** und installieren sollen.

- Manchmal müssen Sie danach die App schließen und wieder aufmachen.  
Dann ist das Update fertig.

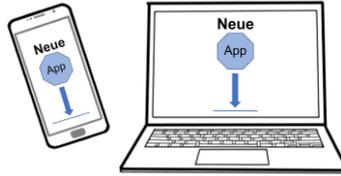
## ➤ Updates für Apps auf Computern von Apple:

- **Suchen** Sie im Menü von Apple nach den „**Systemeinstellungen**“  
**Klicken** Sie auf das Wort.
- Es geht ein neues Menü auf.  
**Suchen** Sie nach dem Wort „**Software-Updates**“.  
**Klicken** Sie auf das Wort.
- Es geht ein neues Menü auf.  
**Suchen** Sie nach „**Meinen Mac automatisch aktualisieren**“.  
**Klicken** Sie darauf.
- Dann **suchen** Sie nach „**Optionen – Erweitert**“.  
**Klicken** Sie darauf.
- Es geht wieder ein neues Menü auf.  
Am besten **wählen** Sie diese 3 Möglichkeiten **zusammen aus**:
  - Aktualisierungen suchen.
  - Neue Updates bei Verfügbarkeit laden.
  - System-Dateien und Sicherheits-Updates installieren.
- Dann **klicken** Sie auf **O.K.**



So  
geht  
es

## Neue Apps herunter laden



- Sie wollen eine neue App benutzen?  
Wie bekommen Sie eine **neue App auf Ihr Gerät?**
- Das geht **bei den verschiedenen Geräten anders**.  
Aber: Für alle Geräte ist dies wichtig:
  - Laden Sie die Apps **nur aus „App-Stores“** herunter. !  
App-Stores sind besondere Plattformen (*Dienste / Services im Internet*), von denen Sie Apps herunter laden können.
  - Zum Beispiel:
    - „**Play Store**“ von **Google** für Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem „Android“
    - „**App Store**“ von **Apple** für iPhones und iPads
  - Oder **von der Original-Internet-Seite** (*Internet-Seite vom Hersteller*) von der App.
- Warum ist das wichtig?
  - Die **App-Stores prüfen**, ob die Apps **sicher** sind. Das heißt: i
    - Die App-Stores prüfen, **ob** es die **Original-App** (*echte App*) ist.
    - Und nicht eine App, die nur so aussieht wie eine gute, bekannte App.  
Aber die **schädliche Programme** enthält (*hat*).  
**Schädliche Programme** machen Ihre **Geräte unsicher** oder sogar **unbrauchbar** (*nicht mehr zu benutzen*).
  - Nur auf den **Original-Internet-Seiten von den Apps** sind Sie **sicher**, dass Sie die Original-App herunter laden. Das schützt Ihre Geräte vor schädlichen Programmen.

- Das Herunter-Laden von neuen Apps geht auf den verschiedenen Geräten anders.  
Bitte lesen Sie nur für Ihre Geräte weiter.
- 

- **Herunter-Laden von Apps für Smartphones und für Tablets mit Android:**

- Für Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android laden Sie die App am besten **aus dem Play Store** herunter.
- Der Play Store hat als **Symbol** ein buntes Dreieck.  
**Tippen** Sie auf das Symbol.  
Dann geht der Play Store auf.
- Suchen Sie die „**Suche**“ vom Play Store.  
Die Suche finden Sie oben auf dem Bildschirm im Play Store.  
Sie erkennen die Suche am **Symbol „Lupe“**.
- In die Suche können Sie den **Namen von der App schreiben**, die Sie herunter laden wollen.
- Achtung: Es werden Ihnen **viele Apps gezeigt**.  
Auch Apps mit ähnlichen Namen.
- **Sehen** Sie sich **genau** den Namen und das Symbol von der App **an**.
- **Laden** Sie **nur** die **App herunter**, die Sie haben wollen.



- **Herunter-Laden von Apps für iPhones und für iPads von Apple:**

- Für iPhones und für iPads von Apple laden Sie die Apps am besten **aus dem App Store von Apple** herunter.



- Der App Store hat als **Symbol** ein großes, **weißes A** vor einem hellblauen Hintergrund (*was hinten ist*).
- **Tippen** Sie auf das **Symbol** vom App Store. Dann geht der App Store auf.
- Die **Suche** vom App Store finden Sie unten auf dem Bildschirm. Die Suche erkennen Sie am **Symbol „Lupe“**. In die Suche können Sie den **Namen von der App schreiben**, die Sie herunterladen wollen.
- Achtung: Es werden Ihnen **viele Apps gezeigt**. Auch Apps mit ähnlichen Namen.
- **Sehen** Sie sich **genau** den Namen und das Symbol von der App an.
- **Laden** Sie **nur** die **App herunter**, die Sie haben wollen.

So geht es



## Herunter-Laden von Apps auf Ihren Computer:

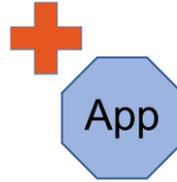
- Für Ihren Computer laden Sie Apps am besten nur **von der Original-Seite** von der App herunter.
- So finden Sie die Original-Seite:
  - **Schreiben** Sie in Ihre **Suchmaschine** (*Programm zum Suchen von Internet-Seiten*)
    - den **Namen** von der App, die Sie herunterladen wollen
    - und das Wort „**App**“.
  - **Sehen** Sie sich die **Internet-Adressen** (*Adresse zum Finden und Aufmachen von einer Internet-Seite*) genau an, die Ihnen Ihre Suchmaschine zeigt.



So geht es

- Sie **erkennen** die **Original-Seite** meistens **am Namen** von der Internet-Adresse.  
Denn: Die Original-Seite heißt oft so wie die App.  
Der Name von der App steht meistens in der Internet-Adresse vorne.  
Oft steht nach dem Namen von der App auch das Wort **„Download-Center“**.
  - **Klicken** Sie **auf** diese **Internet-Adresse**.  
Es geht eine Internet-Seite auf.
  - **Lesen** Sie die **Start-Seite** (*1. Seite*) von der Internet-Seite.  
Oft sind Sie dann schnell sicher,  
dass es die Original-Seite von der App ist.
  - Wenn Sie noch unsicher sind, **lesen** Sie das **„Impressum“**.  
Im Impressum steht, von wem die Internet-Seite ist.  
Wo finden Sie das Impressum?  
Suchen Sie nach dem Wort „Impressum“ oben oder unten,  
links oder rechts an der Seite von der Internet-Seite.  
Dann klicken Sie auf das Wort Impressum.
  - Wenn Sie sicher sind, dass Sie auf der Original-Seite von der App sind:  
Suchen Sie nach dem Wort **„Download“** (*Herunter-Laden*).
  - Meistens gibt es 2 Möglichkeiten zum Herunter-Laden:
    - Apps für Computer mit dem Betriebssystem **Windows**
    - Apps für Computer von Apple mit dem Betriebssystem **macOS**.
  - Laden Sie die App für das Betriebssystem von Ihrem **Computer** herunter.
-

## ➤ **Herunter-Laden von Apps von der digitalen Gesundheit:**



Es gibt **2 Gruppen** von Apps von der digitalen Gesundheit:

- Apps **für alle Nutzer:**  
Zum Beispiel die Notfall-App „nora“ oder die Corona-Warn-App
- Spezielle Apps, **von Ihrer Krankenkasse:**  
Zum Beispiel die App für die elektronische Patienten-Akte.



➤ Die Apps für alle Nutzer laden Sie aus den Apps-Stores herunter, wie wir es ab Seite 50 erklärt haben.

➤ Das Herunter-Laden von Apps **von Ihrer Krankenkasse** ist einfach:

- Gehen Sie auf die **Internet-Seite von Ihrer Krankenkasse.**
- **Suchen** Sie nach der App, die Sie haben wollen.  
Und: **Sehen** Sie sich genau **an**, wie diese App von Ihrer Krankenkasse aussieht.
- Meistens finden Sie einen **Link** (*Verbindung*) auf der Internet-Seite von Ihrer **Krankenkasse:**
  - **Zum Play Store** für Smartphones und für Tablets mit Android
  - **Zum App Store** von Apple



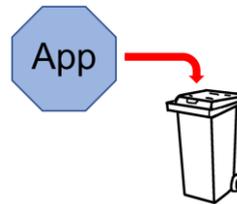
➤ **Für Computer** gibt es **noch keine Apps** von den Krankenkassen.

Aber: Bald wird es auch Apps für Computer geben.

➤ **Bevor** Sie die Apps von der digitalen Gesundheit von Ihrer Krankenkasse **benutzen** können, müssen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse **registrieren** (*einschreiben*).



- Das Registrieren kann vielleicht ein bisschen **Zeit** brauchen. Denn: Die Krankenkasse muss genau **prüfen**, ob Sie die **richtige Person** sind.
- Das ist **wichtig**, weil **Gesundheits-Daten** besonders **privat** sind. Und deshalb **besonders geschützt** werden müssen.
- Für das Registrieren brauchen Sie technische Voraussetzungen (*was da sein muss*). Mehr dazu können Sie ab Seite 18 lesen.



## Apps löschen

- Das **Löschen** von Apps geht **auf Smartphones** und Tablets etwas **anders als auf Computern**.

### Löschen von Apps auf Smartphones und Tablets:

- Das Löschen von Apps geht auf den meisten Smartphones und Tablets ähnlich.
- Es gibt bei den meisten Geräten mehrere Möglichkeiten (*was Sie tun können*) zum Löschen. Wir erklären Ihnen 2 Möglichkeiten.



- Gut zu wissen:
  - Sie **können nicht jede App** von Ihrem Smartphone oder Tablet **löschen**.
  - Oft können Sie Apps nicht löschen, die der **Hersteller** (*Firma, die das Gerät gemacht hat*) auf Ihrem Gerät **installiert** (*auf das Gerät gebracht*) hat.



- Aber: Viele von diesen Apps können Sie **deaktivieren** (*einstellen, dass die Apps nicht mehr arbeiten können*). Das machen Sie am besten so ähnlich wie bei der 2. Möglichkeit vom Löschen. Mehr dazu können Sie ab Seite 57 lesen.

## ➤ **Möglichkeit 1: Löschen von einer App direkt auf dem Bildschirm:**

- Auf dem **Start-Bildschirm** (*was Sie zuerst nach dem Entsperren auf dem Bildschirm sehen*) können Sie viele Apps löschen:
  - Suchen Sie das **Symbol von der App**, die Sie löschen wollen. Sie **drücken** lange auf das **Symbol**.
  - Dann geht ein **kleines Menü** auf. In diesem Menü **suchen** Sie nach Wörtern wie „**Löschen**“ oder „**Deinstallieren**“ (*vom Gerät Wegmachen*). **Tippen** Sie auf diese Wörter.
- Aber: **Manche Apps** können Sie nicht auf dem Start-Bildschirm löschen. Im Menü finden Sie nicht die Wörter „Löschen“ oder „Deinstallieren“. Diese Apps können Sie über den „**Anwendungs-Bildschirm**“ (*Bildschirm mit den Symbolen von allen Apps auf Ihrem Gerät*) löschen:
  - Den Anwendungs-Bildschirm finden Sie bei Geräten mit Android meistens, wenn Sie mit dem Finger vom unteren Rand nach oben ziehen.
  - Dort **drücken** Sie **lange** auf das **Symbol von einer App**. Es geht ein kleines Menü auf. Jetzt finden Sie in diesem Menü die Wörter „**Löschen**“ oder „**Deinstallieren**“.
  - Meistens kommt die Frage: Wollen Sie die App löschen oder deinstallieren?

So geht es

- Die Antwort ist: „Ja“ oder „O.K.“  
Oder Sie müssen noch einmal auf „Löschen“  
oder „Deinstallieren“ tippen.
- Dann ist die App gelöscht.

➤ **Möglichkeit 2: Löschen von einer App über die Liste von Apps:**

So geht es

- Auf Ihrem Smartphone und auf Ihrem Tablet gibt es eine **Liste von den Apps**, die installiert sind. Gehen Sie zu dieser Liste.  
Wie Sie diese Liste finden, können Sie etwas weiter unten auf dieser Seite lesen.
- Wenn Sie **auf das Symbol von einer Apps tippen**, geht ein Menü auf.
- **Suchen** Sie nach Wörtern wie „Löschen“, „Deinstallieren“ oder „Deaktivieren“.
- Es kommt die **Frage**:  
Ob Sie löschen, deinstallieren oder deaktivieren wollen.  
Das müssen Sie **bestätigen** (*ja sagen*).

- Bei Smartphones und bei Tablets **mit Android** kommen Sie so zur **Liste von Ihren Apps**:



- **Tippen** Sie auf das **Symbol** von den **Einstellungen**.  
Es geht ein Menü auf.
- **Suchen** Sie nach dem Wort „Apps“ und **tippen** Sie auf das Wort.

So geht es

- Bei **iPhones** und bei iPads von Apple kommen Sie so zur Liste von Ihren Apps:



- **Tippen** Sie auf das **Symbol** von den **Einstellungen**.

- **Suchen** Sie nach dem Wort „**Allgemein**“.  
**Tippen** Sie darauf.
  - Es geht ein Menü auf.  
**Suchen** Sie nach dem Wort „**iPhone Speicher**“.  
**Tippen** Sie darauf.
  - **Suchen** Sie nach der „**Liste aller Apps**“.  
Diese finden Sie meistens unten am Rand vom Bildschirm.  
**Tippen** Sie darauf.
  - Sie sehen die **Symbole von allen Apps** auf Ihrem Gerät.
  - Hier können Sie die Apps **deinstallieren** oder deaktivieren.
- 

## Löschen von Apps auf Computern:



- Bei Computern mit dem Betriebssystem Windows löschen Sie die Apps anders als bei Computern von Apple.
  - Wir erklären Ihnen, wie es bei beiden Betriebssystemen geht.  
Bitte lesen Sie nur für Ihren Computer weiter.
- 

## ➤ Löschen von Apps bei Computern mit dem Betriebssystem Windows:



- **Klicken** Sie auf das Symbol von den **Einstellungen**.  
Wo Sie die Einstellungen finden, können Sie ab Seite 29 lesen.

So geht es

- Dann geht ein **Menü** auf.  
**Suchen** Sie in den Einstellungen nach dem Wort „**Apps**“.  
**Klicken** Sie darauf.
- Es geht ein neues Menü auf.  
In diesem Menü finden Sie die **Symbole von den Apps** auf Ihrem Computer.  
**Klicken** Sie auf das Symbol von einer App.
- Jetzt sehen Sie das **Symbol von der App vor einem grauen Hintergrund** (*was hinten ist*).  
Und Sie sehen auch das Wort „**Deinstallieren**“.
- Wenn Sie die App deinstallieren wollen,  
**klicken** Sie auf „**Deinstallieren**“.
- Oft sollen Sie das **Deinstallieren** noch einmal bestätigen.

➤ **Löschen von Apps bei Computern von Apple:**



- **Sehen** Sie auf Ihr **Dock**.  
Das ist eine schmale, lange Fläche mit Symbolen von Programmen.  
Meistens unten am Rand vom Bildschirm.
- **Suchen** Sie im Dock nach dem **Symbol** vom „**Launchpad**“.  
Das Symbol sieht so aus wie eine dunkel-graue Rakete auf hell-grauem Hintergrund (*was hinten ist*).
- **Klicken** Sie auf das Symbol.  
Jetzt sehen Sie Ihre **Apps**.
- **Klicken** Sie auf das **Symbol** von einer **App**.  
**Halten** Sie die **Maustaste gedrückt**,  
bis die Symbole wackeln (*hin und her bewegen*).

So geht es

- Neben vielen Apps sehen Sie ein **kleines Kreuz**. **Klicken** Sie auf das kleine Kreuz neben der App, die Sie löschen wollen.
  - Meistens müssen Sie das **Löschen** noch einmal **bestätigen**.
  - **Leeren** Sie danach den **Papierkorb**.  
Das Symbol für den Papierkorb finden Sie **im Dock**.
  - **Manche Apps** müssen Sie **anders löschen**.  
Das sind die Apps, die kein kleines Kreuz im geöffneten Launchpad haben.  
So löschen Sie diese Apps:
    - **Klicken** Sie **auf** den „**Finder**“.  
Den Finder finden Sie auch im Dock.  
Das Symbol für den Finder ist ein Gesicht in den Farben Blau und Grau.
    - Es geht ein **Menü** auf.  
**Suchen** Sie an der linken Seite nach dem Wort „**Programme**“.
    - **Klicken** Sie auf das Wort „Programme“.
    - **Suchen** Sie nach der App, die Sie löschen wollen.
    - Machen Sie einen **Rechtsklick** (*mit der rechten Maustaste*) auf die App.
    - Es geht ein kleines **Menü** auf.  
**Suchen** Sie nach „**in den Papierkorb verschieben**“.
    - **Klicken** Sie darauf.
    - **Leeren** Sie danach den **Papierkorb**.
-

## Unsere Tipps:

- **Überlegen** Sie, welche Apps Sie **benutzen**.  
Alle anderen Apps löschen Sie. 
- Dann haben Sie **mehr Platz** auf Ihrem Gerät für neue Apps, die Sie vielleicht benutzen wollen.  
Und Sie sind **sicherer**.
- Wenn Sie später eine **gelöschte App** wieder benutzen wollen, können Sie diese App **wieder** auf Ihr Gerät **herunter laden**.

## Unser Tipp -

### Wenn Sie Ihr Smartphone oder Ihr Tablet weg geben:

- **Löschen** Sie alles **völlig** (*ganz*) von Ihrem Smartphone oder Tablet.   
Wenn Sie das Smartphone oder Tablet:
  - Verschenken
  - In eine Sammlung geben
  - In den Elektro-Schrott (*Müll für elektrische Geräte*) tun.
- Das ist wichtig:  
Damit keine Daten, vor allem keine Gesundheits-Daten von Ihnen auf Ihrem Gerät bleiben. 
- Denken Sie daran: Ihre **Gesundheits-Daten** sind **sehr privat**.  
Keine andere Person sollte diese Gesundheits-Daten von Ihnen lesen können. 
- Mehr Informationen zum richtigen Löschen von Smartphones finden Sie in unserem Artikel „Richtiges Löschen von Ihrem alten Smartphone“:  
<https://it-sicherheit-ganz-leicht.de/index.php/aktuelles/92-richtiges-loeschen-von-ihrem-alten-smartphone-teil-1>

Wo finde  
ich mehr  
Informationen?

## Ausblick

- Sie wollen sich bei uns informieren über:
  - Die sichere Suche nach Krankheits-Informationen im Internet
  - Apps und andere Anwendungen von der digitalen Gesundheit
- Solche Informationen finden Sie:
  - Auf unserer Internet-Seite: <https://it-sicherheit-ganz-leicht.de/>
  - In einer 2. Broschüre zur digitalen Gesundheit. Diese 2. Broschüre finden Sie ab Herbst 2022 auch auf unsere Internet-Seite bei den Tipps.



## Stichwortverzeichnis

Stichwort

Seite

Erklärung

<b>Stichwort</b>	<b>Seite</b>	<b>Erklärung</b>
Android	16, 28	<i>Betriebssystem für Smartphones und Tablets</i>
Angebot	12	<i>Sachen, die Sie machen / nutzen können</i>
Anwendungen	28	<i>Programme für bestimmte Aufgaben / Arbeiten</i>
Anwendungs-Bildschirm	56	<i>Bildschirm mit den Symbolen von allen Apps auf dem Smartphone</i>
App	14, 20 36, 37 39, 45 50, 55	<i>Programm für bestimmte Aufgaben / Arbeiten</i>
App Store	48, 50	<i>Dienst im Internet zum Herunter-Laden von Apps auf iPhones oder iPads</i>
App--Store	50	<i>Dienst im Internet zum Herunter-Laden von Apps auf Geräte</i>
aufspielen	32, 33	<i>auf ein Gerät bringen</i>
authentifizieren	19	<i>beweisen, dass man die richtige Person ist</i>
Berechtigung	43	<i>Erlaubnis / was eine App darf</i>
Betriebssystem	16, 28	<i>Programm, damit ein Gerät arbeiten kann</i>
Bluetooth	31	<i>Verbindung über Funk über kurze Entfernungen</i>
Chrome	28	<i>spezielles Programm zum Ansehen von Internet-Seiten</i>
Chrome OS	28	<i>Betriebssystem für Computer</i>
Daten	41	<i>Informationen</i>
Datenverkehr	31	<i>Senden und Empfangen von Daten über Mobilfunk</i>
deaktivieren	43	<i>einstellen, dass ein Programm nicht mehr arbeiten kann</i>
deinstallieren	43, 56	<i>löschen</i>
digital	4	<i>mit Computern</i>
digitale Gesundheit	4, 9	<i>Speicherung und Transport von Gesundheits-Informationen</i>
digitalisieren	10	<i>auf einen Computer bringen</i>
Dock	30, 59	<i>schmale, lange Fläche unten am Rand vom Bildschirm bei Computern von der Firma Apple; auf dem Dock sind Symbole von Programmen</i>

# IntegrationLE

Download	53	<i>Herunter-Laden / Bringen auf einen Computer</i>
Edge	28	<i>spezielles Programm zum Ansehen von Internet-Seiten</i>
eindringen	33	<i>hinein kommen in fremde Geräte</i>
eingeben	8	<i>hinein schreiben</i>
Einstellungen	17, 27 33	<i>wo Sie Eigenschaften von einem Gerät oder einem Programm verändern können mit Computern</i>
elektronisch	7	
elektronische Patienten-Akte	8	<i>Unterlagen zur Gesundheit, die auf Computern gespeichert, gelesen und bearbeitet werden.</i>
elektronisches Rezept	7	<i>Rezept, das über Computer geschickt wird und von Computern bearbeitet wird</i>
E-Mail-Adresse	19	<i>Adresse für elektronische Post</i>
E-Mail-Konto	19	<i>Konto bei einer Firma für elektronische Post</i>
E-Mail-Programm	28	<i>Programm zum Senden und Empfangen von E-Mails</i>
entsperren	26	<i>zum Benutzen freigeben / aufmachen</i>
entwickeln	40	<i>ein Programm zum Arbeiten fertig machen</i>
e-PA	8	<i>elektronische Patienten-Akte</i>
e-Rezept	7	<i>elektronisches Rezept</i>
Face-ID	26	<i>entsperren, wenn man das Gerät vor das Gesicht hält</i>
Firefox	28	<i>spezielles Programm zum Ansehen von Internet-Seiten</i>
Funktion	28	<i>Aufgabe / Arbeit</i>
gematik	5	<i>Firma, die viele Sachen für die digitale Gesundheit macht</i>
Gesundheits-Daten	20	<i>Informationen über die Gesundheit</i>
Gesundheit-Karte	14, 18	<i>Karte von Ihrer Krankenkasse</i>
Gesundheits-Wesen	4	<i>alles, was für die Medizin und die Gesundheit organisiert werden muss</i>
Hacker	33	<i>Personen, die in fremde Geräte kommen wollen</i>
herunter laden	20, 33 45, 50	<i>(aus dem Internet) auf ein Gerät bringen</i>
hoch laden	19	<i>hinein tun / von einem Gerät (über das Internet) auf etwas anderes bringen</i>
Impressum	53	<i>Teil von einer Internet-Seite; dort steht, von wem die Internet-Seite ist</i>
installieren	28	<i>fertig aufspielen / auf einen Computer bringen</i>

Internet-Browser	28	<i>Programm, zum Ansehen von Internet-Seiten</i>
iPad	44,48 50, 51 57	<i>Tablet von der Firma Apple</i>
iPhone	44,48 50, 51 57	<i>Smartphone von der Firma Apple</i>
iOS	16, 28	<i>Betriebssystem für iPhones (Smartphones von der Firma Apple) und iPads (Tablets von der Firma Apple)</i>
K9	28	<i>spezielles Programm zum Senden und Empfangen von E-Mails</i>
Libre Office	28	<i>Programm zur Text-Verarbeitung</i>
Linux	28	<i>Betriebssystem für Computer</i>
löschen	23, 55	<i>vom Gerät herunter machen</i>
macOS	28	<i>Betriebssystem für Computer von der Firma Apple</i>
Menü	17	<i>Liste von Aufgaben / Arbeiten / Funktionen</i>
NFC	16, 31	<i>Near Field Communication; Funk-Verbindung über eine ganz kurze Entfernung</i>
NFC-fähig	16,18	<i>kann sich über NFC verbinden</i>
Original-App	50	<i>echte App</i>
Original-Internet-Seite	50	<i>Internet-Seite vom Hersteller von einer App</i>
Outlook	28	<i>spezielles Programm zum Senden und Empfangen von E-Mails</i>
Passwort	26	<i>geheimes Kennwort</i>
Passwort-Manager	26	<i>Programm zum sicheren Speichern und sicheren Arbeiten mit Passwörtern</i>
PC	15	<i>Laptop oder anderer Computer für den Alltag</i>
Pflege	9	<i>Hilfe für kranke und alte Menschen</i>
PIN	14, 18	<i>Geheim-Zahl</i>
Play Store	46, 50	<i>Dienst im Internet zum Herunter-Laden von Apps auf Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android</i>
registrieren	20	<i>mit persönlichen Informationen eintragen, damit man etwas elektronisch machen kann</i>
scannen	8	<i>Bild auf einen Computer bringen</i>
Schad-Software	33, 50	<i>schädliches Programm; ein Programm, das einen Schaden auf Ihren Geräten macht</i>

# IntegrationLE

sicher	11	<i>gut geschützt</i>
Sicherheits-Lücke	33	<i>Teil von einem Programm, durch den Hacker in fremde Geräte kommen können</i>
Sicherheits-Lücke schließen	33	<i>ein unsicherer Teil von einem Programm wird so verändert, dass Hacker nicht mehr in fremde Geräte kommen können</i>
Start-Bildschirm	29, 56	<i>was Sie sofort nach dem Entsperren auf dem Bildschirm sehen</i>
Start-Seite	53	<i>Teil von einer Internet-Seite; Sie sehen die Startseite als erstes, wenn Sie eine Internet-Seite aufrufen / aufmachen</i>
Suchmaschine	39, 53	<i>Programm für die Suche im Internet</i>
surfen	28	<i>ansehen von Internet-Seiten</i>
Task-Leiste	29	<i>schmale, lange Fläche (meist unten) am Rand vom Bildschirm bei Computern; auf der Taskleiste sind Symbole von Programmen</i>
Text-Verarbeitung	28	<i>Schreiben und Bearbeiten von Texten</i>
Thunderbird	28	<i>spezielles Programm zum Senden und Empfangen von E-Mails</i>
tracken	33	<i>was gemacht wird genau verfolgen, aufschreiben und an jemanden senden</i>
Update	21, 33 45	<i>Verbesserung von einem Programm</i>
Verbindung	31	<i>Kontakt von Geräten miteinander</i>
Verbindungs-Arten	31, 37	<i>Kontakt-Möglichkeiten von Geräten miteinander</i>
verschlüsselt	33	<i>nicht lesbar / nicht zu lesen</i>
Video-Konferenz	45	<i>Treffen am Computer</i>
Windows	28	<i>Betriebssystem für Computer</i>
WLAN	35	<i>Wire Less Area Network; Drahtlos-Netzwerk / Funknetzwerk an einem Ort</i>
Word	28	<i>Programm zur Text-Verarbeitung</i>
Zugang	20	<i>Möglichkeit, Informationen oder etwas anderes zu benutzen oder damit zu arbeiten</i>
Zugriffs-Rechte	39, 42	<i>Erlaubnis für eine App, mit anderen Apps und Teilen von einem Gerät zusammen zu arbeiten</i>