

# Digitale Hygiene

Benjamin Bergemann

Digitale Gesellschaft

Fachtagung Datenschutz in der Familie

25.02.2021

[benjamin.bergemann@digitalegesellschaft.de](mailto:benjamin.bergemann@digitalegesellschaft.de)



# Identitäts-Hygiene



## Google-Konto erstellen

Vorname  Nachname

Nutzername  @gmail.com

Sie können Buchstaben, Ziffern und Punkte verwenden

[Stattdessen meine aktuelle E-Mail-Adresse verwenden](#)

Passwort  Bestätigen

8 oder mehr Zeichen mit einer Mischung aus Buchstaben, Ziffern und Symbolen verwenden

Passwort anzeigen

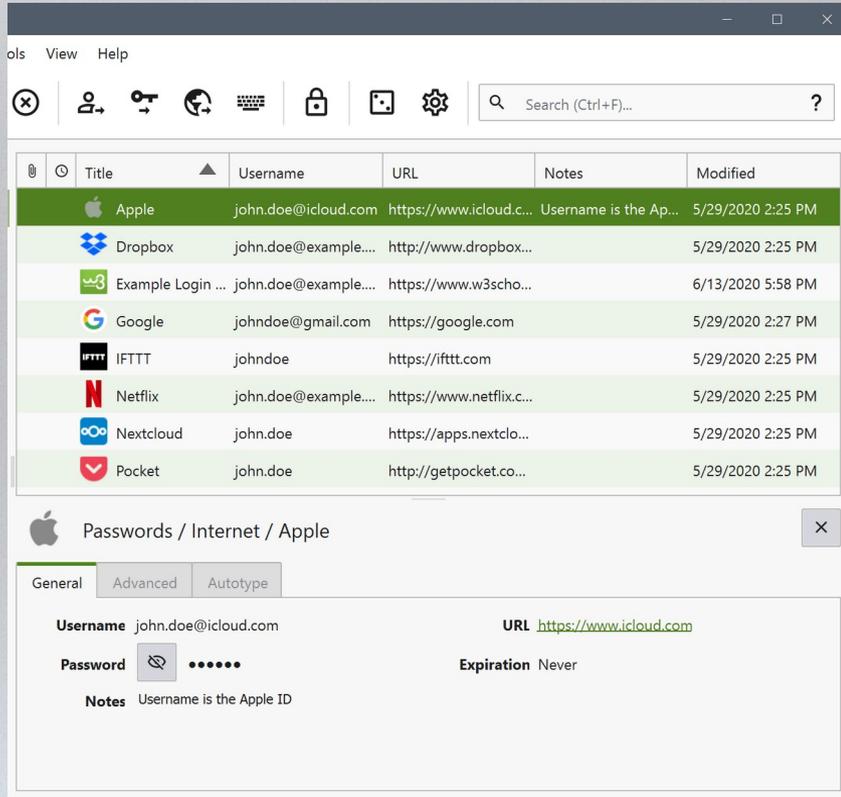
[Stattdessen anmelden](#)

[Weiter](#)

**Keine Echtdateien,  
wenn nicht nötig.**



# Passwort-Hygiene



The screenshot shows a password manager application with a table of saved passwords and a detailed view for the Apple account.

Icon	Title	Username	URL	Notes	Modified
🍏	Apple	john.doe@icloud.com	https://www.icloud.c...	Username is the Ap...	5/29/2020 2:25 PM
📁	Dropbox	john.doe@example...	http://www.dropbox...		5/29/2020 2:25 PM
🔑	Example Login ...	john.doe@example...	https://www.w3scho...		6/13/2020 5:58 PM
🔍	Google	johndoe@gmail.com	https://google.com		5/29/2020 2:27 PM
IFTTT	IFTTT	johndoe	https://ifttt.com		5/29/2020 2:25 PM
📺	Netflix	john.doe@example...	https://www.netflix.c...		5/29/2020 2:25 PM
📁	Nextcloud	john.doe	https://apps.nextclo...		5/29/2020 2:25 PM
📁	Pocket	john.doe	http://getpocket.co...		5/29/2020 2:25 PM

**Apple** Passwords / Internet / Apple

General | Advanced | Autotype

**Username** john.doe@icloud.com **URL** https://www.icloud.com

**Password** [masked] **Expiration** Never

**Notes** Username is the Apple ID

**Für jeden Dienst ein unterschiedliches und starkes Passwort.**



# E-Mail-Hygiene

klara.muster@posteo.de

E-Mail oder Telefonnummer  
smartijunkie74@gmail.com  
[E-Mail-Adresse vergessen?](#)

Neuen Alias hinzufügen

@mailbox.org

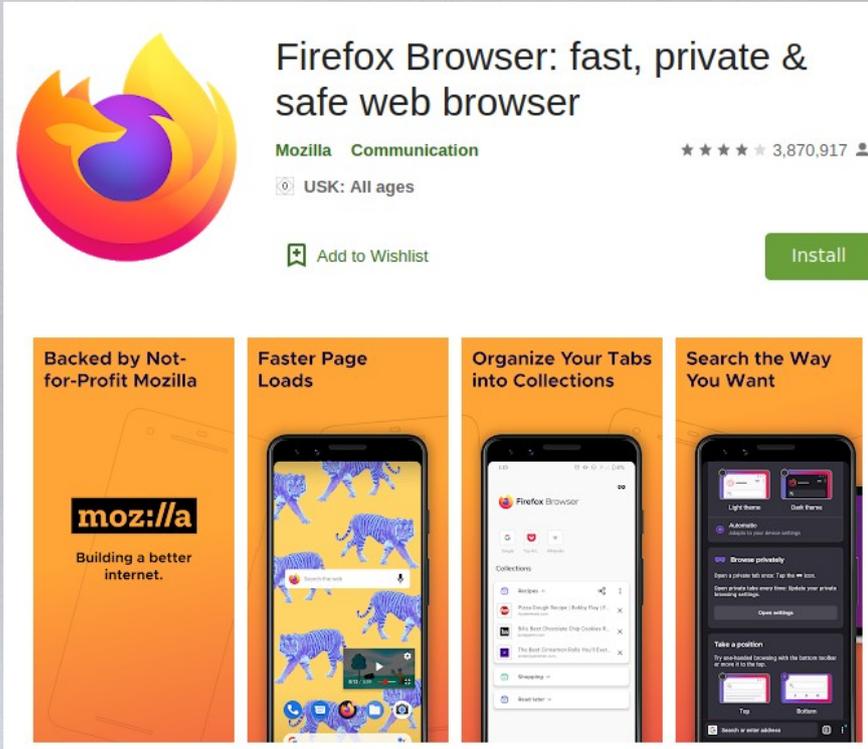
Externe Adresse hinzufügen:

Vorhandene Alias-Adressen (2 von max. 3)

**Mehrere E-Mail-Adressen benutzen.**



# Browser-Hygiene



Firefox Browser: fast, private & safe web browser

Mozilla Communication ★★★★★ 3,870,917

USK: All ages

Add to Wishlist Install

Backed by Not-for-Profit Mozilla

Faster Page Loads

Organize Your Tabs into Collections

Search the Way You Want

**moz://a**  
Building a better internet.

## Manage Your Extensions

 **uBlock Origin**  

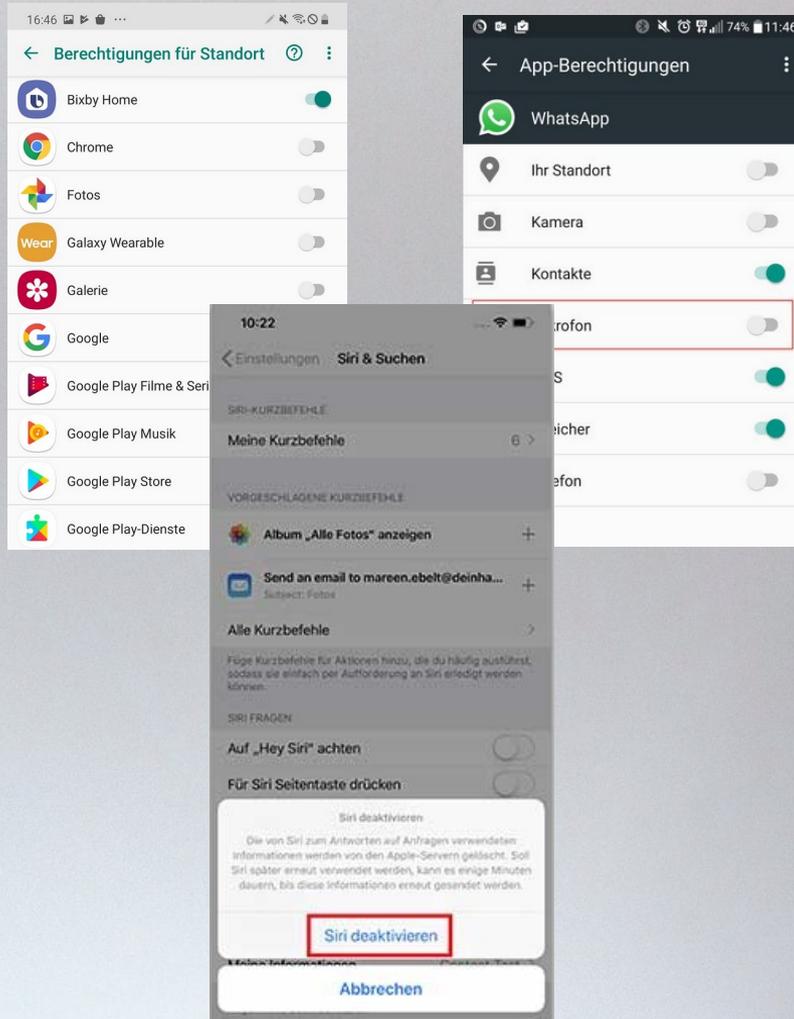
Finally, an efficient blocker. Easy on CPU and memory.

Anleitung für uBlock Origin: <https://t1p.de/ovjk>

**Firefox mit  
Werbeblocker  
benutzen.**



# System-Hygiene



**Nicht benutze Dienste und Funktionen abschalten.**



# Weitere Ratgeber

[Sicher und bewusst im Netz](#) (Digitale Gesellschaft) → Unterrichtsmaterialien

[Klicksafe](#) (RLP) → Tippsammlung

[5 praxisnahe Tipps](#) (kuketz-blog.de)

[Wie Hacker hacken](#) (Linus Neumann, TINCON 2019) → Vortrag für Jugendliche



**Wie können wir digitale  
Hygiene vermitteln?**



# System-Hygiene: Klickstrecken

## 1. Standort deaktivieren

iOS: <https://t1p.de/z6va>

Android: <https://t1p.de/91a8>

## 2. Berechtigungen verwalten

iOS: <https://t1p.de/paz3>

Android: <https://t1p.de/d4uh>

## 3. Sprachassistenten deaktivieren

iOS: <https://t1p.de/ru9l>

Android: <https://t1p.de/u46e>

