



INFO-BLATT N°14

Viren & Antivirusprogramme Telefon und Computer schützen

Digitale Bedrohungen verstehen und sich effektiv schützen — ohne Panik und ohne Betrug zu fallen.

Ein Computervirus ist ein Schadprogramm, das Ihr Gerät beschädigen, Ihre Daten stehlen oder Ihre Aktivitäten ausspionieren kann. Die gute Nachricht: Mit einfachen Vorsichtsmaßnahmen können Sie sich effektiv schützen — oft kostenlos.



Die 4 Arten digitaler Bedrohungen



Viren / Malware

Programm, das sich ohne Ihr Wissen installiert und Ihr Gerät beschädigt, alles verlangsamt oder Dateien löscht.

Gefahr: ● ● ●



Phishing

Falsche E-Mail oder Website, die Ihre Bank oder einen offiziellen Dienst imitiert, um Ihre Zugangsdaten zu stehlen.

Gefahr: ● ● ●



Ransomware

Sperrt Ihr Gerät und verschlüsselt Ihre Dateien — Betrüger fordern Lösegeld für den Zugang. Sehr gefährlich.

Gefahr: ● ● ●



Adware / Spyware

Zeigt aufdringliche Werbung oder überwacht Ihre Aktivitäten heimlich — oft über eine zweifelhafte App installiert.

Gefahr: ● ● ●



Anzeichen einer Infektion Ihres Geräts



Plötzlich sehr langsam

Ihr Telefon oder Computer ist ohne erkennbaren Grund langsam



Akku entlädt sich schnell

Ein aktiver Virus verbraucht im Hintergrund viel Energie



Unbekannte Apps

Apps erscheinen, die Sie nicht installiert haben



Browser verändert

Ihre Startseite hat sich geändert oder überall erscheint Werbung



E-Mails ohne Ihr Wissen gesendet

Ihre Kontakte erhalten seltsame E-Mails von Ihrer Adresse



Unerklärliche Käufe

Unbekannte Transaktionen erscheinen auf Ihrem Kontoauszug



Die besten kostenlosen Antivirusprogramme

Windows Defender

✓ **Gratuit**

In Windows 10/11 integriert.
Ausgezeichnet für PCs. Nichts zu installieren.

Avast Free

✓ **Gratuit**

Sehr beliebt. PC und Android-Smartphone.

AVG Free

✓ **Gratuit**

Einfach und effektiv. Guter Basisschutz.

Malwarebytes

✓ **Gratuit**

Ideal zum Scannen und Bereinigen eines infizierten Geräts.

Bitdefender

~ **Payant**

Hervorragendes Schutzniveau.
Kostenlose Version begrenzt.

Norton 360

~ **Payant**

Vollständiger Schutz PC + Smartphone. ~40 CHF/Jahr.



Auf iPhone: Apple schützt sein System sehr gut — ein Antivirusprogramm ist normalerweise nicht nötig. Auf **Android (Samsung)** wird ein Antivirusprogramm empfohlen. Auf **Windows PC** reicht das integrierte Windows Defender für den Basisgebrauch.



Wie man sich schützt — die 6 goldenen Regeln

Der wesentliche tägliche Schutz

1

Aktualisieren Sie Ihr Gerät regelmässig

Updates beheben Sicherheitslücken. Ignorieren Sie Update-Benachrichtigungen nie — sie sind wichtig.

2

Laden Sie nur aus offiziellen Stores herunter

Play Store (Android) oder App Store (iPhone) — nie von unbekannten Seiten. Offizielle Apps werden überprüft.

3

Klicken Sie nicht auf verdächtige Links

In E-Mails, SMS oder WhatsApp von Unbekannten — auch wenn es offiziell aussieht. Im Zweifel direkt auf die offizielle Website gehen.

4

Verwenden Sie starke und einzigartige Passwörter

Ein anderes Passwort für jeden wichtigen Dienst. Verwenden Sie nie Ihr Geburtsdatum oder "123456".

5

Sichern Sie Ihre Daten regelmässig

Fotos, Dokumente — auf Google Fotos, OneDrive oder einem USB-Stick sichern. Bei Infektion verlieren Sie nichts.

6

Installieren Sie ein Antivirusprogramm (Android und PC)

Windows Defender (PC) oder Avast Free (Android) — kostenlos und effektiv. Mindestens einmal pro Monat einen vollständigen Scan durchführen.

Der Betrug mit dem "falschen Antivirusprogramm"

Achtung — bei Senioren sehr verbreitet!

Sie surfen im Internet und plötzlich erscheint eine blinkende rote Warnmeldung: *"IHR GERÄT IST INFIZIERT! Rufen Sie sofort 0800 XXX XXX an" oder "Ihr PC hat einen Virus — laden Sie jetzt unsere Software herunter!"*

Das ist immer Betrug! So reagieren Sie:

- ✓ Schliessen Sie das Fenster oder den Tab sofort
- ✓ Rufen Sie die angezeigte Nummer NIEMALS an
- ✓ Laden Sie nichts von dieser Seite herunter
- ✓ Geben Sie NIEMALS Fernzugriff auf Ihren Computer
- ✓ Wenn Sie geklickt haben — schalten Sie Ihr Gerät aus und rufen Sie eine nahestehende Person an

Ein echtes Antivirusprogramm erscheint nie in Ihrem Browser mit einer Telefonnummer zum Anrufen.

SeniorPhone-Tipps

- Auf Windows PC **Windows Defender bereits** — aktivieren Sie es und es arbeitet
ist **installiert** automatisch
- Führen Sie **monatlichen** mit Ihrem Antivirusprogramm durch — dauert 10 Minuten und kann
einen **Scan** versteckte Bedrohungen erkennen
- Installieren **nur ein** — zwei zusammen verursachen Konflikte und
Sie **Antivirusprogramm** verlangsamen Ihr Gerät
- **Automatische Updates** sind Ihre besten Freunde — deaktivieren Sie sie nie
- Im Zweifel fragen Sie eine nahestehende Person oder Ihren Händler — wenden Sie sich nie an
jemanden, der Sie spontan kontaktiert
- Sichern Sie Ihre Fotos auf **Google Fotos** — bei Ransomware verlieren Sie keine Erinnerungen

Unbedingt zu vermeidende Fallen

-  Laden Sie nie ein Antivirusprogramm aus einer Werbung oder E-Mail herunter — gehen Sie immer auf die offizielle Website des Herstellers
-  Sehr bekannte "kostenlose Antivirenprogramme" im Internet können selbst Malware sein — bleiben Sie bei den in diesem Blatt genannten Marken
-  Zahlen Sie nie für "Virenreparatur" an jemanden, der Sie spontan per Telefon kontaktiert hat
-  Eine Warnmeldung in Ihrem Browser ist NICHT Ihr Antivirusprogramm — das ist Betrug

Das Wichtigste

- Auf Windows PC: Windows Defender ist kostenlos und bereits integriert — aktivieren Sie es.
- Auf Android (Samsung): Avast Free oder AVG Free aus dem Play Store installieren.
- Auf iPhone: kein Antivirusprogramm nötig — Apple schützt sein System gut.
- Aktualisieren Sie Ihr Gerät regelmässig — das ist der beste Schutz.
- Eine Warnmeldung im Browser mit einer Anrufnummer = Betrug.

Diesen Monat wird SeniorPhone unterstützt von:

[Platz für den Sponsor des Monats]

Nur ein Sponsor pro Monat — für Ihr Vertrauen.



Sicherheit — Unbedingt merken



Geben Sie Ihre Passwörter oder Codes niemals weiter

Weder per Telefon, noch per E-Mail, noch per SMS. Weder Ihre Bank noch die Polizei wird Sie je danach fragen.



Unterdrückte Nummer — nicht abnehmen

Eine unterdrückte Nummer verbirgt absichtlich ihre Identität. Legen Sie ohne Zögern auf.



Unbekannte Nummer — möglichst nicht abnehmen

Klingeln lassen, Voicemail abwarten, nur bei Bedarf zurückrufen. Rufen Sie niemals eine 0900-Nummer zurück.



Falscher Polizist oder falscher Banker — auflegen und 117 anrufen

Die echte Polizei und Ihre Bank werden Sie NIEMALS auffordern, Geld zu übergeben oder Ihren PIN am Telefon mitzuteilen.

Dieser Hinweis erscheint auf jedem SeniorPhone-Blatt — denn Ihre Sicherheit hat höchste Priorität.

SeniorPhone — Einfache und ehrliche digitale Information für Senioren



Um dieses Blatt per E-Mail zu erhalten: kostenlos anmelden auf seniorphone.ch

Info-Blatt N°14 · Viren & Antivirusprogramme · © SeniorPhone

Keine aufdringliche Werbung. Nur ein Sponsor pro Monat. Immer kostenlos.