

# **Das Internet sicher nutzen**

**Informationen und Tipps  
für SeniorInnen**



**bmask**

BUNDESMINISTERIUM FÜR  
ARBEIT, SOZIALES UND  
KONSUMENTENSCHUTZ

## Impressum

### Das Internet sicher nutzen – Informationen und Tipps für SeniorInnen

© Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT)

3. Auflage 2010 | Alle Rechte vorbehalten

**Medieninhaber, Herausgeber und Sitz der Redaktion:**

Saferinternet.at/Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation  
Margaretenstraße 70, 1050 Wien

**Design, Konzept & Grafik:**

ylem | unique advertising

**Druck:**

Gutenberg Druck GmbH

Die nichtkommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist ausdrücklich erlaubt unter Angabe der Quelle Saferinternet.at und der Website [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at).

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Eine Haftung der AutorInnen oder von Saferinternet.at/Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation ist ausgeschlossen.

**Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.**

# ≡ Liebe Leserinnen, liebe Leser,



der Einsatz des Internet spielt in vielen Bereichen unserer Gesellschaft eine immer größere Rolle. Die rasanten technischen Entwicklungen erfordern auch, sich mit den neuen Errungenschaften auseinander zu setzen.

Damit Sie die Vorteile des Internet sicher nutzen können, haben wir in Kooperation mit der Initiative Saferinternet.at und Seniorinnen und Senioren diese Broschüre mit umfassenden Informationen erstellt.

Die Broschüre zeigt anhand von konkreten Themen, welche Erleichterungen das Internet beim Zugang zu Informationen und Dienstleistungen bietet, welche neuen Kommunikationswege es eröffnet und wie das Erledigen von Einkäufen, Bank- und Amtsgeschäften von zu Hause aus möglich wird.

Um sich bei der gebotenen Informationsvielfalt leichter zurechtfinden zu können, enthält sie auch viele Verweise auf nützliche Internetseiten. Zudem werden die wichtigsten Begriffe, die im Zusammenhang mit der Nutzung des Internet immer wieder auftauchen, erklärt. Zusammenfassend gibt es 10 Tipps zur sicheren Internetnutzung.

Viel Freude beim Entdecken des interessanten Mediums Internet wünscht Ihnen

Rudolf Hundstorfer  
Bundesminister für Arbeit,  
Soziales und Konsumentenschutz

# Inhalt

Vorwort	3
Was bringt das Internet?	6
Die Welt zu Hause: Informationen suchen und finden	7
Mit Suchmaschinen umgehen	7
Gute Internetseiten wiederfinden und austauschen	8
Wörterbücher und Wissensseiten	8
Tageszeitungen und Medien im Internet	10
Online-lernen	10
Kontakte zu Familie und Bekannten: billig und praktisch	11
Der Brief im Internet – Umgang mit E-Mails	11
Über Internet telefonieren und mit Enkelkindern chatten	12
Einkaufen im Internet: bequem und sicher	14
Sichere Shops erkennen und nutzen	14
Billig und gratis – Vorsicht ist geboten	16
Bankgeschäfte im Internet erledigen	18
Ist das Erledigen von Bankgeschäften im Internet sicher?	18
Phishing – Datenklau nicht auf den Leim gehen	19
Hilfe für SeniorInnen: Informationen zu Notfällen, Behörden, Gesundheit und Pflege im Internet	20
Erste Infos einholen	20
Gesundheitsinformationen im Internet – die seriösen Angebote erkennen	20

<b>Das Internet macht Spaß: Unterhaltung und Zeitvertreib</b>	<b>22</b>
Kontakte und Gleichgesinnte finden	22
Auch zwischen den Zeilen verstehen, was gemeint ist	24
Lug und Trug – viele Identitäten für eine Person	25
Spiele und Gedächtnistraining	25
Fotos, Musik und Videos als Zeitvertreib und zum Lernen	26
<hr/>	
<b>Reisen für SeniorInnen:</b>	
<b>Reiseinformationen und Buchungen über Internet</b>	<b>28</b>
Reiseinformationen suchen	28
Online buchen – worauf muss ich achten?	29
Wetter und Bilder von meinem Zielort	30
Reiseplanung	30
<hr/>	
<b>Nützliche Internetseiten</b>	<b>32</b>
<hr/>	
<b>Begriffserklärungen</b>	<b>34</b>
<hr/>	
<b>10 Tipps zur sicheren Internet-Nutzung für SeniorInnen</b>	<b>36</b>

# Was bringt mir das Internet?

*„Das Internet ist für mich schon sehr praktisch! Wenn ich länger auf Urlaub bin, geht es mir schon ab, weil ich über Internet mit meinen Kindern und Enkelkindern Kontakt halte und leicht benötigte Informationen finde.“*

Sieglinde, 76 Jahre

Diese Broschüre ist für Sie geschrieben. Für Sie, wenn Sie mit dem Internet bislang noch nicht viel zu tun hatten, aber neugierig sind, was Ihnen geboten wird. Aber auch, wenn Sie schon im Internet unterwegs sind und gerne noch Neues kennenlernen möchten.

Diese Broschüre bietet Ihnen Informationen und Tipps zu vielen unterschiedlichen Themen rund um das Internet. Sie weist auf viele Möglichkeiten hin, die das Internet mittlerweile bieten kann. Sie informiert aber auch über die Risiken und wie Sie sicher im Internet unterwegs sind.

Mit dieser Mischung möchten wir Sie ermutigen, doch einmal Schritte in noch unbekanntes Terrain zu wagen und Neues auszuprobieren. Wir möchten Ihnen auch zeigen, wie viel Sie durch das Internet profitieren können und dass das Internet auch Spaß und Unterhaltung bietet. Aber auch, wie nützlich es sein kann, wie Sie Ihren eigenen Alltag erleichtern können, wie Sie wichtige Informationen einholen können, wie Sie Kontakte zu Ihren Fami-

lien, Freunden und Bekannten halten und intensivieren können.

Die monatlichen Kosten für einen schnellen Zugang zum Internet liegen bei 10 bis 20 Euro. Wenn Sie schon einen Computer besitzen, halten sich die laufenden Kosten also in Grenzen. Oft sparen Sie sich durch die Nutzung der kostenlosen elektronischen Briefe (E-Mails) oder Gratistelefonieren über Internet die monatlichen Kosten leicht ein. Dazu aber mehr auf den folgenden Seiten.

Die ersten Schritte im Internet sind für alle immer ein wenig gewöhnungsbedürftig. Noch sind die Seiten ungewohnt, noch muss all die Information erst einmal gefunden und verarbeitet werden. Lassen Sie sich dabei Zeit und nutzen Sie jüngere Menschen in Ihrer Umgebung oder spezielle Kurse für SeniorInnen in Volkshochschulen oder bei anderen Anbietern, um die Bedienung von Computer und Internet zu erlernen.

Vor allem Ihre Enkel und Wahlenkel werden Sie sicher sehr gerne unterstützen! Denn auch Sie haben etwas davon: Sie können dann mit Ihnen in deren liebster Weise kommunizieren. Nutzen Sie also das Wissen der jüngeren Generation, um Ihre ersten Schritte zu gehen und erleben Sie nach und nach, wie viel Ihnen dieser neue Raum auch für Ihren ganz persönlichen Alltag bringen kann!

# Die Welt zu Hause: Informationen suchen und finden

*„Das aktuelle Fernsehprogramm, mehr zu den Nebenwirkungen meiner Medikamente und viele andere Informationen finde ich einfach und rasch im Internet!“*

*Johann, 66 Jahre*

## Mit Suchmaschinen umgehen

Im Internet etwas zu suchen, das ist die erste und häufigste Anwendung aller InternetnutzerInnen. Mittlerweile hat sich schon ein neues Wort in die deutsche Sprache eingeschlichen: „googeln“ bezeichnet das Suchen im Internet mit Hilfe der weltweit größten Suchmaschine Google (die Sie unter der Internetadresse [www.google.at](http://www.google.at) finden).

Die Bedienung ist einfach: Suchbegriff in das Google-Textfeld eingeben, auf das Feld „Google-Suche“ klicken und schon erhalten Sie eine Liste von Seiten, die Informationen zu Ihrem Suchbegriff liefern. Je genauer die Begriffe sind, die Sie in die Suchmaschine eingeben, desto besser und nützlicher ist auch das Ergebnis der Suche.

Sollten Sie einen Namen suchen, so empfiehlt es sich, den Vor- und Zunamen im Suchfeld unter Anführungszeichen zu setzen. Sollten Sie beispielsweise nach Maria Meier suchen, so finden Sie ohne diese Anführungszeichen sehr viele Marias ohne Meier und viele Meiers ohne Maria. Geben Sie also lieber „Meier Maria“ oder „Maria Meier“ ein, dann erzielen Sie die besten Resultate!



Neben Google gibt es noch eine Reihe anderer Suchmaschinen. Es gibt auch die einfache Möglichkeit, mit mehreren Suchmaschinen gleichzeitig zu suchen, wie zum Beispiel mit Metager ([www.metager2.de](http://www.metager2.de)), die auch gute und übersichtliche Suchergebnisse liefert. Hier lässt sich auch leicht Werbung identifizieren, diese ist immer deutlich gekennzeichnet.

Manche Suchmaschinenanbieter speichern Ihre Suchanfragen. Alle Suchanfragen, die von Ihrem Computer aus getätigt werden, laufen dort zusammen und werden über Jahre hinweg gespeichert. Das muss Sie nicht wirklich beunruhigen, sollte Ihnen jedoch bewusst sein. Denn gerade die großen Anbieter können aus solchen „Userprofilen“ dann wiederum Nutzen im Bereich der Werbung ziehen. Und – die Anbieter leben ja von der Werbung! Sie hinterlassen im Netz immer Spuren, die einfach für manche interessant und verwertbar sind. Auch wenn sie diese Daten nicht auf die einzelne Person zurückführen, sondern anonymisiert nutzen, so passiert im Netz dennoch nur wenig unbemerkt. Lassen Sie sich jedoch dadurch nicht in Ihrer Tätigkeit einschränken, sondern bedenken Sie es nur mit!

### Gute Internetseiten wiederfinden und austauschen

Haben Sie eine nützliche Internetseite gefunden, die Sie auch in Zukunft verwenden wollen, können Sie ein Lese-

zeichen von dieser Seite anlegen. Über die Funktion „Favoriten“ oder „Lesezeichen“ in Ihrem Browser finden Sie dann Ihre Lieblingsseiten im Internet mit einem Mausklick.

Eine ganz besonders tolle Art der Suche bieten kollaborative Linksammlungen (im Englischen auch „Social-Bookmarking“ genannt) an. Hier tragen viele Menschen ihre Lieblings-Internetseiten zusammen und tauschen die Links untereinander aus. In diesen Sammlungen kann man auch suchen und findet Seiten, die von „echten“ Menschen mit dem entsprechenden Interesse am Thema für gut befunden wurden. Das hilft bei der Suche nach guten Seiten wirklich weiter!



#### TOP-LINKS

**Linksammlungen finden sich z.B. unter [www.mister-wong.de](http://www.mister-wong.de) oder <http://delicious.com>**

### Wörterbücher und Wissensseiten

Sie mögen es schon einmal gehört haben: Wikipedia ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)) ist eine der besonders nützlichen Seiten im Internet. Bei Wikipedia handelt es sich um eine Art Lexikon, das von vielen Menschen im Netz gemeinsam erstellt wurde. Dies mag ein gewisses Maß an Skepsis



bei Ihnen hervorrufen. Dennoch bietet Wikipedia eine Fülle an Informationen, die in vielen Fällen als erster Einstieg in ein neues Thema durchaus brauchbar sind. Probieren Sie es einfach aus und suchen Sie nach einem Fachgebiet, in dem Sie sich gut auskennen. Sollten nicht alle wichtigen Informationen darin vorhanden sein, können Sie diese einfach selbst nachtragen!

Weitere wissenswerte Internetseiten bietet das Wissensportal der Bertelsmanngruppe ([www.wissen.de](http://www.wissen.de)) mit tagesaktuellen Wissenshappen, Zitaten und Geburtstagskindern. Eine umfassende Bild-, Musik- und Textsammlung über Österreich findet sich unter [www.austria-lexikon.at](http://www.austria-lexikon.at).

Besonders hilfreich im Internet sind Wörterbücher. Mit ein bisschen Suche finden Sie für fast alle Sprachen ein entsprechendes Wörterbuch. Besonders häufig

in Verwendung für Englisch, Französisch und Spanisch ist Leo ([www.leo.org](http://www.leo.org)). Hier können Sie auch Begriffe diskutieren, die Sie in der Suche selbst nicht finden können.



## TOP-LINKS

**Weitere Wörterbücher:**  
[www.woerterbuch.info](http://www.woerterbuch.info)  
[www.beolingus.de](http://www.beolingus.de)  
[www.dict.cc](http://www.dict.cc)

**Tschechisch:** [www.slovník.cz](http://www.slovník.cz)

**Österreichisch:**  
[www.ostarrichi.org](http://www.ostarrichi.org)

Informationen zur deutschen Rechtschreibung finden sich beim Duden: [www.duden.de/deutsche\\_sprache](http://www.duden.de/deutsche_sprache)

## Tageszeitungen und Medien im Internet

Alle österreichischen und viele internationale Tageszeitungen haben Internet-Ausgaben. Sie bieten hier oft auch weiterführende Inhalte zu den gedruckten Fotostrecken, Exemplaren an, wie längere Interviews, Spiele, verschiedene Serviceangebote und eigene Communities.

Unter [www.zeitungenosterreich.com](http://www.zeitungenosterreich.com) findet sich eine Auflistung der Zeitungen in Österreich und ihrer Internetauftritte. Eine Auflistung der meisten deutschsprachigen Zeitungen finden Sie unter [www.zeitung.de](http://www.zeitung.de).

Eine Suchmaschine für internationale Tageszeitungen aus aller Welt finden Sie unter [www.newspapers.com](http://www.newspapers.com). Eine gute Basis, um mehr über andere Länder in Erfahrung zu bringen!



## Online-Lernen

Um Neues zu lernen und sich weiterzubilden, gibt es im Netz ganz spezifische Angebote.

So bietet die Uni Erlangen-Nürnberg mit ihrem Projekt eLSe ([www.el-se.org](http://www.el-se.org)) Kurse an, in denen der Umgang mit dem Computer und dem Internet im Selbststudium erlernt werden kann. In kleinen Schritten klickt man sich dabei durch Kursunterlagen, kann diese in der eigenen Geschwindigkeit lesen und lernen.

Auch das Projekt „Senioren lernen online“ ([www.senioren-lernen-online.de](http://www.senioren-lernen-online.de)) bietet solche Kurse an.

In Großbritannien gibt es die Initiative „The University of the Third Age“, die Online-Kurse (<http://onlinecourses.u3a.org.uk>) zu unterschiedlichen Themen, wie Publizieren, Geschichte, Geografie oder Philosophie in englischer Sprache anbietet.

Es finden sich noch nicht viele Angebote für SeniorInnen im Netz, das wird sich aber sicherlich in den nächsten Jahren ändern. Es zahlt sich also aus, auch weiterhin „lebensbegleitend“ zu lernen!

## ☰ Kontakte zu Familie und Bekannten: **billig und praktisch**

*„Der Kontakt mit meiner Familie im Ausland ist mit dem Internet und E-Mail viel einfacher geworden. Und außerdem habe ich im Internet auch neue Freunde mit gleichen Interessen kennen gelernt.“*

*Kurt, 61 Jahre*

### Der Brief im Internet – Umgang mit E-Mails

Das Internet bietet nicht nur viele Informationen, sondern auch die Möglichkeit, elektronische Briefe („E-Mail“ genannt) an andere Menschen mit einem Zugang zum Internet zu versenden.

An eine eigene E-Mail-Adresse (das ist Ihre Postadresse im Internet) zu kommen, ist einfach: Entweder der Anbieter, bei dem Sie den Internetzugang bestellt haben, bietet dazu gleich kostenlos eine E-Mail-Adresse an, oder Sie richten sich in wenigen Schritten selbst eine eigene E-Mail-Adresse ein.



### TOP-LINKS

**Auf folgenden Internetseiten erhalten Sie kostenlose**

**E-Mail-Adressen:**

**[www.gmail.com](http://www.gmail.com)**

**[www.hotmail.com](http://www.hotmail.com) oder**

**[www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)**

Wenn Ihnen das zu kompliziert erscheint, fragen Sie einfach Ihre Kinder, Enkel oder Bekannten, die schon im Internet unterwegs sind. Sie können Ihnen sicher dabei helfen und die ersten Schritte erklären.

Sobald Sie eine E-Mail-Adresse angelegt haben, können Sie schon Ihre ersten elektronischen Briefe versenden. E-Mails zu versenden kostet nicht extra, sondern ist in der Gebühr für den Internetanschluss bereits inkludiert. Das heißt, Sie sparen sich das Porto, wenn Sie statt normalen Briefen E-Mails versenden!



Mit der E-Mail hat sich auch die Art des Schreibens verändert.

#### Hier ein paar Tipps für den Beginn:

1. Einen guten Betreff oder Titel für die E-Mail eingeben – dann weiß der/die EmpfängerIn auch gleich, um was es sich handelt!
2. Eine persönliche Anrede oder nicht – das entspricht dem eigenen Stil und den eigenen Umgangsformen. Orientieren Sie sich mit der Anrede aber immer auch an Ihren E-Mail-PartnerInnen.
3. Packen Sie nur ein Thema (bzw. wenige) in eine E-Mail. Gegebenenfalls können Sie ja mehrere schicken. Es kostet ja nicht mehr.
4. Bei den Einstellungen für Ihr E-Mail-Postfach können Sie bei jeder E-Mail automatisch Ihren Namen und andere Daten wie Telefonnummer anhängen lassen (Signatur).



**Achtung:** Ignorieren Sie E-Mails, die Ihnen „spanisch“ vorkommen!

Wenn Sie eine E-Mail-Adresse haben, bekommen Sie nicht nur von Menschen Nachrichten, denen Sie Ihre E-Mail-Adresse verraten haben. Sie können an Ihre E-Mail-Adresse auch Werbe-Nachrichten erhalten, so wie im normalen Briefkasten Prospekte, Flugzettel und Werbebriefe landen. Machen Sie es mit diesen E-Mail-Nachrichten wie mit der Werbung im Briefkasten: ab in den Papierkorb – löschen Sie diese Nachrichten einfach. Seien Sie besonders kritisch, wenn Sie Angebote und E-Mails von wildfremden Menschen erhalten, die Ihnen Gewinne, Produkte oder Geldanlagen versprechen. Meist stammen diese E-Mails von Betrügern. Also einfach löschen und keinesfalls antworten.

### Über Internet telefonieren und mit Enkelkindern chatten

Neben Informationen suchen und E-Mails versenden ist in den letzten Jahren das Telefonieren über das Internet sehr beliebt geworden. Viele Internet-NutzerInnen verwenden dabei Angebote wie Skype ([www.skype.com](http://www.skype.com) – Sprachauswahl links

unten) oder VoipBuster ([www.voipbuster.de](http://www.voipbuster.de)), mit denen kostenlos von Computer zu Computer telefoniert werden kann. Selbst ein Telefonat über diese Angebote bei einer Verwandten in Amerika ist kostenlos, wenn beide Gesprächspartner das entsprechende Computerprogramm (wie eben z.B. Skype) installiert haben.

Kosten entstehen dann, wenn man eine Festnetz- oder Handynummer anruft. Dann wird es Zeit für einen Kostenvergleich, welcher Anbieter die billigste Alternative ist.

### Mit Enkelkindern chatten

Viele Jugendliche nutzen neben dem Telefonieren über Internet vor allem auch das so genannte „Chatten“, was auf Deutsch so viel wie „tratschen“ heißt, und das schnelle Hin- und Hersenden von kurzen Nachrichten mit Hilfe von speziellen Computerprogrammen erlaubt.

Für Außenstehende mag die Form der in Chats verwendeten Sprache etwas ungewohnt und manchmal auch unverständlich sein. Denn hier wird viel mit Kürzeln und Smileys (siehe oranger Kasten rechts) gearbeitet. Beliebte kostenlose Chatmöglichkeiten finden Sie unter [www.knuddels.at](http://www.knuddels.at) und <http://chat.orf.at>. Auch bei [www.gmail.com](http://www.gmail.com) haben Sie die Möglichkeit zu chatten.

Dies kann auch eine schöne Art sein, mit Ihren Enkelkindern in Kontakt zu bleiben. Lassen Sie sich von ihnen einführen und

die entsprechenden Funktionen erklären. Sie werden sehen, Ihre Enkelkinder (oder andere) werden Geduld mit Ihnen haben und bald sind Sie soweit, auch selbst auf diese Art Kontakte zu pflegen.

Durch spezielle Buchstaben und Zeichenkombinationen (die Smileys genannt werden) werden in E-Mails oder beim Chatting oft Gefühle ausgedrückt:

<b>lächelnd</b>	<b>:-) </b>
<b>breit grinsend</b>	<b>:-D</b>
<b>zwinkernd</b>	<b>;-) </b>
<b>gemischt</b>	<b>:-/</b>
<b>in Gedanken</b>	<b>V-.</b>
<b>Zunge raus</b>	<b>:-P</b>
<b>cool</b>	<b>B-)</b>
<b>einverstanden</b>	<b>^-)</b>
<b>große Augen</b>	<b>8-)</b>
<b>überrascht</b>	<b>8-o</b>
<b>traurig</b>	<b>:-(</b>
<b>schüchtern</b>	<b>8-.</b>
<b>errötend</b>	<b>:-I</b>
<b>Kuss</b>	<b>:-X</b>
<b>Clown</b>	<b>:o)</b>
<b>blaues Auge</b>	<b>P-I</b>
<b>wütend</b>	<b>8-[</b>
<b>tot</b>	<b>xx-P</b>
<b>schläfrig</b>	<b>I-.</b>
<b>Teufel</b>	<b>}-]</b>

(Quelle: moodle.org)

# Einkaufen im Internet: bequem und sicher

*„Bücher kaufe ich nur mehr über Internet bei seriösen Buchgeschäften, denn meist sind sie dort billiger und werden auch noch kostenlos bis zur Wohnungstür geliefert.“*

*Helga, 69 Jahre*

Das Einkaufen über das Internet ist bequem und kann das Leben vereinfachen: Bestelltes wird bis zur Wohnungstür geliefert, Preise können einfach verglichen und Bücher direkt an die zu Beschenkten geschickt werden. Das spart manchmal Zeit und oft viel Mühe, wenn man ein paar Punkte beachtet.

## Sichere Internet-Shops erkennen und nutzen

Am Beginn des Einkaufs steht die Suche nach dem passenden Angebot und dem besten Preis. Preisvergleichs- und Testberichtseiten (z.B. [www.geizhals.at](http://www.geizhals.at), [www.ciao.de](http://www.ciao.de) oder [www.dooyoo.de](http://www.dooyoo.de)) können ein guter Ausgangspunkt für eigene Recherchen sein.

Ist das passende Angebot gefunden, gilt es, das Angebot genau zu lesen und eventuelle Zusatzkosten wie Versand oder Zoll (bei Bestellungen im EU-Ausland) zu ermitteln. Lesen Sie auf jeden Fall die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und drucken Sie Ihre Bestellung immer aus, damit Sie im Zweifelsfall beweisen können, was Sie tatsächlich bestellt haben.

Seriöse Internet-Geschäfte (auch oft „Online-Shops“ genannt) bieten diese Informationen einfach zugänglich an und ermöglichen auch verschiedene sichere Zahlungsmöglichkeiten. Besonders sicher ist die Bezahlung gegen Rechnung oder Nachnahme, wie sie auch bei den traditionellen Versandhäusern schon lange üblich ist. Die Bezahlung mit Kreditkarte ist ebenfalls relativ sicher.

Zahlen Sie jedoch nie im Voraus, bevor Sie das Produkt erhalten haben! Es kann Ihnen bei einem unseriösen Online-Shop passieren, dass Sie den Rechnungsbetrag überweisen und das Produkt nie erhalten.



Haben Sie sich für ein Angebot entschieden, die Bestellbedingungen (meist AGB – Allgemeine Geschäftsbedingungen) gelesen und sind Sie sich über eventuelle Zusatzkosten im Klaren, können Sie das Angebot mit einem Klick in den elektronischen Warenkorb legen. Vor der endgültigen Bestellung bieten seriöse Online-Shops eine Bestellübersicht mit allen wichtigen Informationen zum Angebot und den Kosten. Nachdem Sie diese kontrolliert haben, können Sie Ihre Bestellung über das Internet mit einem Klick auf die Schaltfläche „Bestellen“ aufgeben.

Besonders sichere Online-Shops lassen sich prüfen, um ihren KundInnen die nötige Sicherheit beim Einkauf zu geben. Geprüfte und sichere Online-Shops in Österreich finden Sie unter [www.guetezeichen.at](http://www.guetezeichen.at).

Als KonsumentIn haben Sie im Internet besondere Rechte: So gilt bei den meisten Einkäufen im Internet ein Rücktrittsrecht von sieben Werktagen ohne Angabe von Gründen. Nutzen Sie diese Rechte, wenn Sie nach dem Bestellen Zweifel haben!

Wenn Sie Angebote bei Online-Auktionen (wie z.B. eBay) erstehen wollen, beachten Sie bitte folgendes:

Definieren Sie ein Preislimit, bis zu welchem Sie für ein entsprechendes Produkt mitsteigern wollen, und halten Sie sich daran. Damit Sie im Eifer des Gefechtes nicht mehr bezahlen als es im normalen Online-Shop oder im Geschäft kostet!

**Bestellen Sie nur bei Anbietern, die:**

- gute Bewertungen von anderen Käufern haben,
- Rücktritt vom Vertrag und Gewährleistung für das gekaufte Produkt anbieten,
- keine Zahlung im Voraus verlangen,
- Zusatzkosten genau angeben (wie z.B. Versandkosten).

Nutzen Sie bei Bestellungen über 100 Euro am besten die Treuhandsysteme zur Bezahlung, die von den Online-Auktionshäusern empfohlen werden.

## Billig und gratis – Vorsicht ist geboten

Im Internet gilt das gleiche Prinzip wie sonst im Leben auch: Wirklich „gratis“ ist selten etwas. Seien Sie bei „Gratis“-Angeboten deshalb besonders kritisch und lesen Sie die Hinweise sehr genau und aufmerksam durch.

Internetseiten die marktschreierisch etwas „gratis“ anbieten, verstecken im Kleingedruckten oft, dass doch Kosten fällig sind. Mit solchen Tricks versuchen die Betreiber, an das Geld von möglichst vielen Menschen zu kommen.

So scheint eine Seite auf den ersten Blick ihre Produkte „gratis“ anzubieten und erst im Kleingedruckten findet man den wahren Preis: Oft sind das überhöhte Kosten für eine Leistung, die man woanders im Internet unter Umständen tatsächlich gratis finden würde.

**Daher lieber folgende Tipps beherzigen:**

**1. Erst lesen, dann kaufen/nutzen!**

Bevor Sie eine Bestellung aufgeben oder ein vermeintlich kostenloses Service nutzen möchten, lesen Sie immer die Produktbeschreibung und Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Informieren Sie sich auch über alle fälligen Kosten. Diese können auch sehr „kleingedruckt“ sein.

**2. Umsonst gibt's nichts!**

Auch im Internet ist selten etwas wirklich „gratis“. Seien Sie bei „Gratis“-Angeboten stets misstrauisch, besonders wenn Sie sich registrieren müssen.

### 3. Geben Sie Ihre Daten nicht bekannt!

Wenn Sie aufgefordert werden, Ihre Adresse und Namen etc. einzugeben, seien Sie lieber skeptisch.

### 4. Alles dokumentieren!

Heben Sie alle Informationen und Bestätigungen über Ihre Einkäufe und Anmeldungen im Internet auf (am besten als Ausdruck). Falls es ein Problem geben sollte, kommen Sie so leichter zu Ihrem Recht.



#### TOP-LINKS

Wenn Sie Fragen oder Probleme beim Einkaufen über das Internet haben, wenden Sie sich an folgende Konsumentenberatungsstellen:

**Internet Ombudsmann:**  
[www.ombudsmann.at](http://www.ombudsmann.at)

**Arbeiterkammer:**  
[www.arbeiterkammer.at](http://www.arbeiterkammer.at)

**Verein für Konsumenteninformation:**  
[www.vki.at](http://www.vki.at)



# Bankgeschäfte im Internet erledigen

*„In meiner Bankfiliale war ich schon lange nicht mehr. Ich erledige meine Bankgeschäfte bequem von zu Hause über das Internet und das wann immer ich will.“*

*Manfred, 72 Jahre*

Das Erledigen von Bankgeschäften ist mit dem Internet von zu Hause aus und rund um die Uhr möglich. „Online-Banking“ heißt das und ermöglicht über die Internetseite der Hausbank das Überweisen von Rechnungen, Abrufen des Kontostandes und viele weitere Bankgeschäfte.

Damit Sie Online-Banking nutzen können, müssen Sie sich in Ihrer Bankfiliale dafür anmelden. Sie bekommen dann Zugangsdaten, mit denen Sie über die Internetseite der Bank in einen sicheren Bereich einsteigen und dort Ihre Bankgeschäfte erledigen können. Ihre Bank hat alle dafür notwendigen Informationen und bietet auch Hilfestellung an, wenn es Fragen oder Probleme gibt.

Übrigens können Sie auch mit Ihrem Finanzamt über Internet in Kontakt treten und zum Beispiel die Arbeitnehmerveranla-

gung bequem über [www.finanzonline.at](http://www.finanzonline.at) erledigen.

## Ist das Erledigen von Bankgeschäften im Internet sicher?

Das Erledigen von Bankgeschäften im Internet ist relativ sicher. Vor allem wenn Sie auf folgende Dinge achten:

### Zugangsdaten und Passwörter

Halten Sie Ihre Zugangsdaten und Passwörter für das Online-Banking, aber auch für andere Anwendungen wie E-Mail geheim und geben Sie diese an niemanden weiter.

Wenn Sie sich für eine Internetseite ein eigenes Passwort auswählen können, ist das oft sehr praktisch, da man sich selbstgewählte Passwörter klarerweise besser merken kann. Doch hier ist auch Vorsicht geboten, denn Passwörter können auch sehr leicht „erraten“ werden: 123456 oder „Schatzi“ und Ähnliches sind nicht sicher!

Wählen Sie ein Passwort, das aus einer Kombination aus mindestens acht Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen besteht. Als Sonderzeichen kommen z.B. ! ? % & ( ) [ ] / in Frage. Wechseln Sie auch mit Groß- und Kleinschreibung ab.

Notieren Sie alle Ihre Passwörter (samt der dazugehörigen Internetadresse) – allerdings nicht am Computer, sondern in einem Heft/Block, welches Sie an einem sicheren Platz aufbewahren. So haben Sie auch einen Überblick über die Seiten, bei denen Sie angemeldet sind.

### **Vorsicht beim Umgang mit TANs (Transaktionsnummern)**

TANs dienen ausschließlich der Unterzeichnung von Online-Banking-Aufträgen. Eine Eingabe der TANs beim Anmeldevorgang ist niemals erforderlich!

## **Phishing – Datenklau nicht auf den Leim gehen**

Phishing – ein Kunstwort, das sich aus den Worten „Passwort“ und „Fishing“ zusammensetzt – wird von Kriminellen im Internet eingesetzt, um an Ihre Zugangsdaten für das Online-Banking oder Online-Auktionen zu kommen.

Hier werden gefälschte E-Mails verschickt, in denen Bank-KundInnen aufgefordert werden, ihre persönlichen Bankdaten bekannt zu geben. Diese E-Mails sind

manchmal dem Erscheinungsbild von Banken täuschend echt nachgeahmt. Zu erkennen sind solche Phishing-Mails meist daran, dass sie in schlechtem Deutsch verfasst sind und auf eine gefälschte Internetseite einer Bank führen.

Eines können Sie jedoch sicher sein: Ihre Bank wird Sie nie über eine E-Mail dazu auffordern, Ihre Zugangsdaten über deren Internetseite bekannt zu geben!

Gehen Sie im Zweifelsfall in Ihre Bankfiliale oder rufen Sie bei Ihrer Bank an, sollten Sie unsicher sein. Ignorieren Sie diese E-Mails einfach, wenn Sie solche erhalten sollten und löschen Sie diese am besten sofort!



# ☰ Hilfe für SeniorInnen: Informationen zu Notfällen, Behörden, Gesundheit und Pflege im Internet

*„Wenn ich meinen Arzt nicht verstehe oder mehr über die mir verschriebenen Medikamente wissen will, schau ich einfach ins Internet! Auch über passende Pensionistenhäuser habe ich mich schon im Internet informiert.“*

*Ilse, 73 Jahre*

Fachausdrücke verstehen, die eigene Zukunft planen oder schnelle Hilfe bei einer veränderten Lebenssituation finden – in diesen und vielen anderen Fällen bietet das Internet oft rasche und wertvolle Hilfe.

## Erste Infos einholen

Österreichs Behörden haben für alle BürgerInnen ein ausgezeichnetes Angebot im Internet. Den besten Ausgangspunkt für Informationen bietet [www.help.gv.at](http://www.help.gv.at). Sie finden dort – nach Lebenslagen und Situationen, statt nach Ämtern gegliedert – auf die meisten Fragen erste Antworten und weiterführende Informationen.

Informationen zu den Themenbereichen Sozialpolitik, Pflegevorsorge, Behinderung, Konsumentenschutz und Senioren-

angelegenheiten finden Sie unter [www.bmask.gv.at](http://www.bmask.gv.at).

Speziell für pflegende Angehörige hat das Sozialministerium eine eigene Internetseite eingerichtet: [www.pflegedaheim.at](http://www.pflegedaheim.at).

Antworten auf Pensionsfragen bietet die Pensionsversicherungsanstalt unter [www.pensionsversicherung.at](http://www.pensionsversicherung.at).

## Gesundheitsinformationen im Internet – die seriösen Angebote erkennen

Besonders nach Gesundheitsinformationen wird im Internet gerne gesucht. Das Internet hilft Menschen, besser über Krankheiten informiert zu sein und Diagnosen und Behandlungsempfehlungen von ÄrztInnen besser zu verstehen.

Gerade bei Gesundheitsinformationen ist es besonders wichtig, dass die Quellen seriös und kompetent sind. Vergleichen Sie Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen deshalb immer mit mehreren Quellen, die Sie im Internet finden.



Ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate, wenn es um die Interpretation von Symptomen geht. Nutzen Sie das Internet, um sich selbst ein Bild machen zu können, damit Sie mit Ihrem Arzt besser reden können. Es ersetzt aber keinesfalls den Arztbesuch!

Über E-Mail oder Internetwerbung bekommen Sie manchmal auch Medikamente angeboten. Seien Sie jedoch beim Medikamentenkauf im Internet äußerst vorsichtig: Diese Medikamente sind oft nicht nur teurer (wegen der Versandkosten), sondern Sie haben auch nicht die Gewissheit, dass diese Medikamente das sind, was sie vorgeben zu sein. Gerade über das Internet werden oft Fälschungen vertrieben. Bleiben Sie im Zweifelsfall bei einer österreichischen Apotheke.

Umfassende und seriöse Gesundheitsinformationen bietet [www.netdokter.at](http://www.netdokter.at).

Informationen zu Gesundheit und Gesundbleiben finden sich unter [www.gesundesleben.at](http://www.gesundesleben.at).

Medizinische Links in Österreich finden sich unter [www.medlink.at](http://www.medlink.at).

Infos rund um Pflege und ein medizinisches Lexikon finden sich unter [www.pflegewiki.de](http://www.pflegewiki.de).

Österreichische Ärztekammer – mit Links zu den Kammern in den Bundesländern, die ein Verzeichnis der jeweiligen Ärzte anbieten – [www.aerztekammer.at](http://www.aerztekammer.at).

Unabhängige Online-Plattformen für die Arztsuche und -bewertung: [www.docfinder.at](http://www.docfinder.at)

Verzeichnis österreichischer PsychotherapeutInnen: [www.psyonline.at](http://www.psyonline.at).

Verzeichnis österreichischer PhysiotherapeutInnen: [www.physiotherapie.at](http://www.physiotherapie.at).

Bewegungsangebote in Ihrer Umgebung: [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at).

# ☰ Das Internet macht Spaß: Unterhaltung und Zeitvertreib

*„Die Bilder zu unseren Familientreffen schaue ich mir immer im Internet an! Früher war es eher zufällig, dass mir meine Kinder die Bilder zukommen haben lassen.“*

*Manfred, 72 Jahre*

Menschen mit ähnlichen Interessen und Hobbys zu finden und sich darüber auszutauschen, spielen und das eigene Gedächtnis trainieren und dabei geistig fit zu bleiben, dazu finden sich im Internet zahlreiche Möglichkeiten.

## Kontakte und Gleichgesinnte finden

Das Internet ist ein „Tummelplatz“ von Millionen Menschen. Damit ist die Wahrscheinlichkeit auch recht groß, dass sich jemand findet, der genau die gleichen Interessen hat wie man selbst. Das gleiche Hobby, ähnliche gesundheitliche Be-

schwerden, ähnliche Erinnerungen. Bei technischen Problemen beispielsweise findet man im Internet immer Menschen, die einen unterstützen und Anregungen geben können.

Unter dem Schlagwort „Community“ sind diese Gemeinschaften im Internet populär geworden. Eine Community besteht aus einer Gruppe von Menschen, die sich zu einem bestimmten Thema einbringen. Meist kennen diese Menschen sich zu Beginn noch nicht, doch im Laufe der Zeit entwickelt sich durchaus ein gewisses Vertrauensverhältnis zu Menschen, die man vielleicht nie wirklich zu Gesicht bekommt.

Der Austausch in solchen Gruppen von Gleichgesinnten findet oft über Internet-Diskussionsforen oder Soziale Netzwerke statt. Doch wie geht man die Suche nach Gleichgesinnten nun richtig an?

## Dafür gibt es zwei grundsätzliche Möglichkeiten:

1. In einer Suchmaschine nach thematischen Stichworten suchen, die angegebenen Seiten durchforsten und so auf eine Seite stoßen, die eine Community mit dabei hat. Hier muss man sich dann zumeist mit einem eigenen Benutzernamen einschreiben (registrieren). Bei der Registrierung sollte man jedoch immer ein bisschen vorsichtig sein: Möchte der Seitenbetreiber zu viele persönliche Daten (Adresse, Geburtsdatum und Ähnliches) wissen, so kann dahinter auch eine Falle stecken. Daher, nur wenige Daten angeben und sich gegebenenfalls nach einer anderen Internetseite umschauen!
2. In Sozialen Netzwerken (z.B. [www.facebook.com](http://www.facebook.com)) bestehen zahlreiche Gruppen, die den Austausch der NutzerInnen zu einem bestimmten Thema ermöglichen. Über die Suche kann man Gruppen finden, die den eigenen Interessen entsprechen. Um mitdiskutieren zu können, muss man sich mit einem eigenen Profil anmelden. Beachten Sie dabei die Einstellungen zur „Privatsphäre“!





**Bei allen Communitys im Internet gibt es ein paar Tipps, die AnfängerInnen beherzigen sollten:**

1. Zu Beginn erst einmal die Diskussion in der entsprechenden Community verfolgen und sich mit den dortigen Verhaltensformen vertraut machen. Beispielsweise, wie erfolgt die Ansprache (Du/Sie, kurz oder ausführlich)? Oder: Wer moderiert und wer ist sehr häufig vertreten? Wer gibt also „den Ton an“?
2. Bevor man selbst eine Frage in dieser Community stellt oder „postet“, sollte man sich zuerst anschauen, ob es zu dieser Frage nicht schon Antworten gibt. Sehr oft gibt es „FAQ's“ (Frequently Asked Questions – Häufig gestellte Fragen), in denen sich die gesuchte Antwort finden lässt.
3. Geben und Nehmen – das ist die Basis, durch die Communitys funktionieren.

ren. Wenn Sie also Menschen kennenlernen und neue Kontakte schließen möchten, so sollten Sie auch Interessantes von sich selbst beisteuern.

4. Auf eine aussagekräftige Titel- oder Betreff-Zeile achten: Sie erleichtern es so Ihren potentiellen KommunikationspartnerInnen, mit Ihnen gerne in Kontakt zu treten.



## TOP-LINKS

Plätze im Internet, an denen Sie Menschen mit ähnlichen Interessen finden können:

**groups.google.de** oder

**de.groups.yahoo.com**

**www.facebook.com**

Oder für begeisterte TänzerInnen

**www.tanzpartner.at**

Österreichische SeniorInnen-

Community: **www.seniorkom.at**

In Sozialen Netzwerken wie **www.facebook.com** oder **www.stayfriends.at** können Sie auch Menschen, die Sie aus der Vergangenheit kennen, treffen und sich mit ihnen vernetzen. Hier finden Sie möglicherweise Ihre alten Schulkollegen wieder!

## Auch zwischen den Zeilen verstehen, was gemeint ist

Wenn man eine neue Form der Kommunikation erlernt, sei es das Schreiben von E-Mails, das Schreiben in Foren oder das

Chatten, so ist es auf jeden Fall wichtig, dem zu Beginn Aufmerksamkeit zu widmen. Denn auch in der schriftlichen Kommunikation entstehen Feinheiten und Zwischentöne, die zu Beginn manchmal noch nicht so einfach zu verstehen sind. Bei Fragen lassen Sie sich von Ihren Kindern, Enkeln oder Bekannten mit Interneterfahrung Tipps geben!

## Lug und Trug – viele Identitäten für eine Person

In Communitys, Chats oder Foren sollten Sie sich mit einem Nickname (eine Art Spitzname) anmelden, Ihr echter Name hat hier in der Regel nichts zu suchen. Mit diesen Nicknames verraten Sie jedoch immer auch ein wenig über sich selbst: Sind Sie ein verspielter Typ, so suchen Sie sich auch einen verspielten Nickname, sind Sie ein technisch orientierter Typ, so wird sich dies ebenso widerspiegeln. Der Nickname ist also der erste Eindruck, den auch Sie von einer anderen Person bekommen. Haben Sie daher keine Scheu, sich einen solchen auszusuchen, der gut zu Ihnen passt!

Gehen Sie jedoch nicht immer davon aus, dass dieser erste Eindruck auch stimmt. So empfiehlt es sich manchmal, eine gesunde Portion Skepsis mitzubringen und nicht alles zu glauben, was im Internet so geschrieben wird. So kann hinter einem scheinbar hilfsbereiten jungen Mann, der Börsentipps in Foren gibt, ein Vermögensberater auf der Suche nach neuen KundInnen sein. Muss aber natürlich nicht so sein. Es kann sich genauso gut um einen

netten jungen Mann handeln, der Ihnen wirklich aus reiner Menschenliebe helfen möchte. Stellen Sie Ihr Gegenüber also ruhig auf die Probe und nutzen Sie Ihren Menschenverstand.

Auch kann es vorkommen, dass eine reale Person sich unter verschiedenen Nicknames in einem Forum beteiligt und so eine Diskussion in eine Richtung steuern möchte. Dies kann aus Langeweile oder Geltungssucht geschehen oder durch die BetreiberInnen eines Themas inszeniert sein.

Probieren Sie es doch auch einmal selbst aus: Spielen Sie mit Ihrer Identität und testen Sie, wie Sie sich selbst unterschiedlich darstellen können. Bei Jugendlichen ist dieses „Spiel“ durchaus beliebt und es muss auch vor keinem Alter haltmachen, sofern Sie damit nicht anderen Personen Schaden zufügen (z.B. beleidigen).

## Spiele und Gedächtnistraining

Möglicherweise legen Sie seit Jahren mit Ihren Spielkarten Patienzen. Möglicherweise haben Sie diese Möglichkeit auch schon am Computer entdeckt. Dann spielen Sie ruhig ausgiebig!

Spiele am Computer verbessert nicht nur Ihre Augen-Hand-Koordination, viele Spiele trainieren Ihre Merkfähigkeit oder andere wichtige Fähigkeiten. Wenn Sie viel vor dem Computer sitzen, achten Sie jedoch auf eine bequeme Sitzposition und machen Sie regelmäßig Pausen. Damit schonen Sie Ihren Rücken und Ihre Augen!

Im Internet finden Sie Unmengen von Spielen, die Sie entweder direkt auf einer Internetseite spielen können oder die zum Herunterladen und zur Installation auf Ihrem Computer zur Verfügung stehen. Viele Spieleseiten im Internet sind kostenlos. Es gibt aber auch kostenpflichtige Spieleseiten.

### Tipps zum Finden passender Spiele im Internet:

1. Spielesammlungen sind meist in Kategorien eingeteilt, die manchmal unterschiedlich ausfallen. Das Spiel „Solitär“ (das der Online-Version einer Patience entspricht) ist manchmal ein Denkspiel, manchmal ein Brettspiel. Geben Sie also nicht gleich auf, wenn Sie Ihr gewünschtes Spiel nicht gleich finden!
2. Probieren Sie, bevor Sie etwas herunterladen, erst einmal aus, ob sie nicht eine Version des gleichen Spiels finden, die Sie kostenlos auf einer Internetseite spielen können.
3. Wenn Ihnen ein Spiel zu klein vorkommt, dann suchen Sie ruhig weiter! Es gibt im Internet von einem Spiel oft mehrere Versionen, die im Umlauf sind.

Gedächtnistraining – oder auch „Gehirnjogging“ – ist eine sehr beliebte Anwendung auf mobilen Computern. Das ist ganz praktisch, denn Sie können es einfach mit sich herumtragen und je-



### TOP-LINKS

Online-Spiele-Sammlungen  
z.B. unter [www.spielen.com](http://www.spielen.com)  
Sudokus online lösen oder  
ausdrucken z.B. unter  
[de.websudoku.com](http://de.websudoku.com)

derzeit und überall nutzen. Ähnliche Anwendungen finden Sie jedoch auch – oft kostengünstiger oder gratis – im Internet. Machen Sie sich einfach auf die Suche! Beispiele dafür finden sich bei [www.ahano.de/?kom=14](http://www.ahano.de/?kom=14) oder [gehirntraining.faz.net](http://gehirntraining.faz.net).

### Fotos, Musik und Videos als Zeitvertreib und zum Lernen

Das Ansehen, Tauschen und Herzeigen von Fotos und Videos ist für viele eine sehr beliebte Aktivität im Internet.

Über kostenlose Plattformen wie z.B. [www.flickr.com](http://www.flickr.com) können Sie Ihre digitalen Bilder kostenlos hochladen und mit Ihrer Familie oder Bekannten teilen. Dort finden Sie auch Millionen von Fotos von Menschen auf der ganzen Welt.

Wie das Hochladen von Fotos funktioniert, ist auf den meisten Internetseiten im Bereich „Hilfe“ oder bei [www.flickr.com](http://www.flickr.com) unter „Hochladen & Organisieren“ zu finden.

Beliebte kostenlose Internetseiten mit Millionen von Videos finden sich auf [www.youtube.de](http://www.youtube.de) oder [www.myvideo.at](http://www.myvideo.at).

Hier finden Sie fast garantiert ein Video zu Ihren Hobbys, Lieblingsreisezielen und vielen anderen Themen. Sie können dort auch eigene Videos hochladen und anderen zugänglich machen.

### **Beachten Sie einige Punkte bei der Nutzung von Internetseiten für Bilder und Videos:**

- 1.** Veröffentlichen Sie niemals Bilder von Personen, die Ihnen dazu kein Einverständnis gegeben haben. Beispielsweise Bilder Ihrer Kinder und Enkelkinder.
- 2.** Veröffentlichen Sie nur Bilder, für die Sie auch selbst die Rechte besitzen, die Sie also beispielsweise selbst gemacht haben.
- 3.** Wenn Sie Bilder im Netz suchen, um diese weiterverwenden zu können, so gilt auch hier das Urheberrecht. Sie dürfen also keine Bilder suchen und dann auf Ihrer persönlichen Website oder in Ihrem Community-Profil weiternutzen. Eine Möglichkeit bieten hier Bilder, die mit der Creative Commons-Lizenz – eine Art „kreatives Allgemeingut“ – versehen sind ([www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org)). Diese dürfen Sie in der Regel zu nicht-kommerziellen Zwecken nutzen, wenn Sie die Quelle angeben. Bei Flickr beispielsweise können Sie nach genau

solchen Bildern bei der erweiterten Suche direkt suchen.

Bei Flickr und Picasa ([picasa.google.com](http://picasa.google.com)) können Sie Ihre Bilder auch mit einem Punkt auf der Landkarte (auch „Map“ genannt) verbinden und so einer breiten Öffentlichkeit Ihren Eindruck über einen Ort zugänglich machen.

Aber im Internet sind nicht nur Fotos und Videos zu finden. Musik aus dem Internet ist mittlerweile beliebter als der Kauf von CDs. Es gibt viele Internetseiten, wo Sie Musik kaufen können, meist um ca. einen Euro pro Musikstück, z.B. auf [www.itunes.at](http://www.itunes.at) oder [www.amazon.de](http://www.amazon.de). Sie können bei vielen Anbietern auch gleich in ein gewünschtes Musikstück vorab hineinhören.

Falls Sie im Internet nicht nur Musik hören, sondern auf Ihrer persönlichen Internetseite zur musikalischen Untermalung ein Musikstück verwenden wollen, seien Sie vorsichtig:

Musik, die Sie nicht selbst gemacht haben (d.h. Text und Musik), dürfen Sie ohne Zustimmung des Urhebers nicht im Internet veröffentlichen. Falls Sie dies doch tun, können Ihnen hohe Geldstrafen drohen. Dies gilt auch für nicht selbst erstellte Fotos und Videos.

Aus diesem Grund installieren Sie bitte auch keine Tauschbörsen-Software wie z.B. BitTorrent oder LimeWire.

# ☰ Reisen für SeniorInnen: Reiseinformationen und Buchungen über Internet

*„Reisen buchen ist mit dem Internet viel einfacher geworden! Und ich kann mir über das Internet ein erstes Bild über einen Urlaubsort machen.“*

*Andrea, 63 Jahre*

Sie planen eine Reise? Sie möchten ein Hotel oder den Flug bzw. die Bahnkarte online buchen? Sie möchten wissen, wie das Wetter an Ihrem Zielort ist? Sie möchten wissen, was bisherige Gäste zu Ihrem geplanten Aufenthaltsort sagen?

Zur Planung einer Reise eignet sich das Internet ausgezeichnet. Nebenbei bemerkt: Auch zum „Reisen im Kopf“, denn nicht jede Reise muss auch wirklich durchgeführt werden. Auch Fantasiereisen lassen sich mit Hilfe des Internets realisieren oder ehemalige Reiseziele nochmals – zumindest am Computer – besuchen.

## Reiseinformationen suchen

Am besten starten Sie die Suche nach einem Reiseziel mit einer Suchmaschine (z.B. [www.google.com](http://www.google.com) oder [www.bing.com](http://www.bing.com)). Hier können Sie auch angeben, in welcher Sprache Sie die ausgegebenen Seiten sehen möchten (zumeist können Sie bei der Suche „Seiten auf Deutsch“ angeben). Wenn Sie spezielle Reisen für ältere Menschen suchen, geben Sie einfach den Suchbegriff „Seniorenreisen“ in die Suchmaschine ein.

Spezielle Internetseiten bieten oft detaillierte Informationen und Fotos zu einem Urlaubsziel oder sogar zu einem bestimmten Hotel an. Die Seiten [www.holidaycheck.at](http://www.holidaycheck.at) und [www.tripadvisor.de](http://www.tripadvisor.de) bieten Informationen zu Hotels in aller Welt – samt Bildern und Kommentaren von Gästen – an. Hier lassen sich auch Hotels und Übernachtungen suchen bzw. buchen.

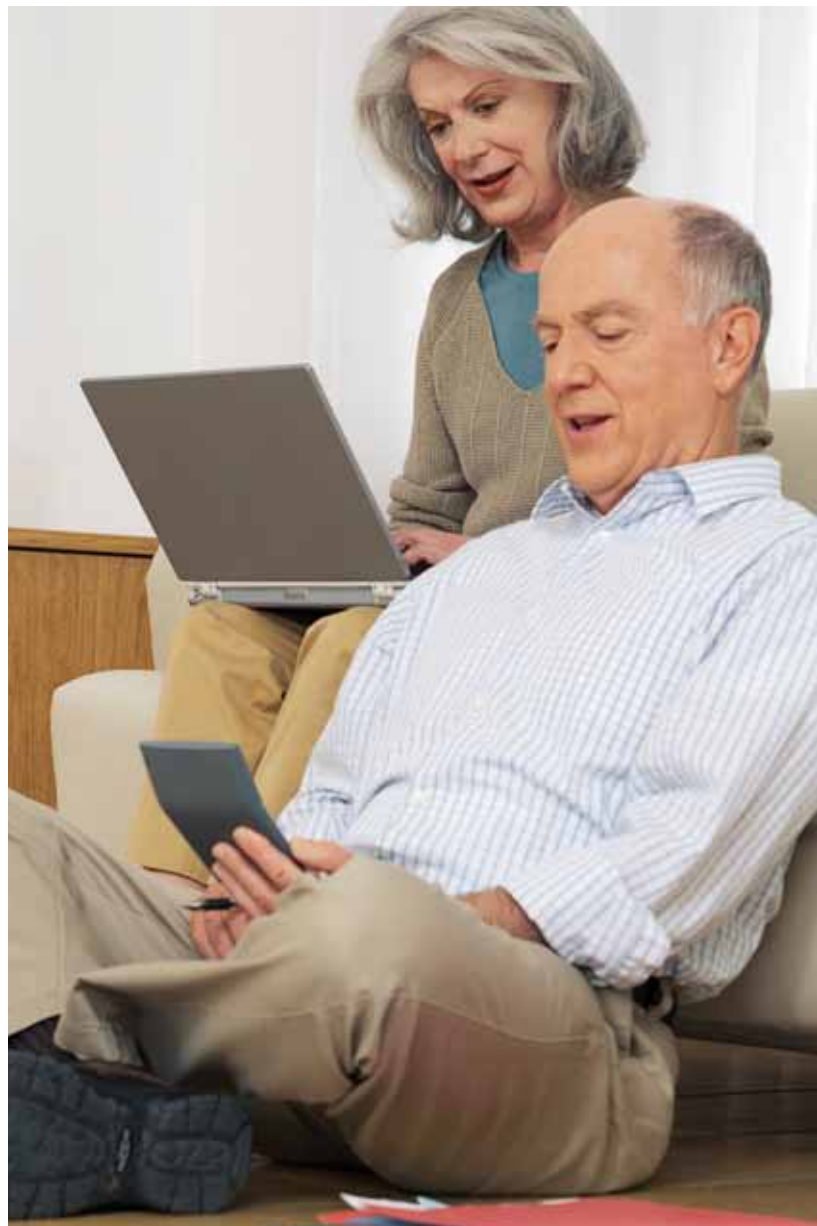
Für Campingfreunde gibt es unter [www.camping.info](http://www.camping.info) Beschreibungen von Campingplätzen, übersichtliche Darstellungen von Infrastruktur und Lage sowie Kommentare von Gästen.

### Online buchen – worauf muss ich achten?

Reisen und Flüge online zu buchen, gehört zu den beliebtesten Angeboten im Internet. Meist wird eine Kreditkarte benötigt, um eine Reisebuchung im Internet durchzuführen.

Prüfen Sie vor dem Buchen einer Reise oder eines Fluges alles ganz genau, denn bei der Buchung von Reisen im Internet gilt das Rücktrittsrecht von sieben Werktagen meist nicht!

Drucken Sie sich alle Bestätigungen, die Sie beim Buchen erhalten, immer sofort aus und heben Sie diese gut auf! Denn diese sind nicht nur oft Ihre Tickets (wie beim Flug oder der Bahn), sondern gleichzeitig Ihre Buchungsbestätigung und dienen als Buchungsnachweis.



## Wetter und Bilder von meinem Zielort

Über das Internet lassen sich auch bequem und meist kostenlos Wetter und Bilder des Zielortes abrufen.

Unter [www.wetter.at](http://www.wetter.at) finden Sie Wetterinformationen zu fast allen Ländern der Erde.

Auch die meisten Internetseiten von Tageszeitungen und Fernsehsendern haben oft ihre eigenen Wetter-Redaktionen. Die Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik [www.zamg.ac.at](http://www.zamg.ac.at) bietet darüber hinaus noch Warnungen für Lawinen und Erdbeben oder spezielle Dienste wie Schiwetter an.

Bilder des Urlaubsortes finden Sie zum Beispiel über [www.flickr.com](http://www.flickr.com) oder einfach über die Suchmaschine Google, indem Sie den Urlaubsort eingeben und die „Bilder-Suche“ klicken.

## Reiseplanung – Fliegen

Den billigsten Flug zu finden, das ist für manche schon fast zu einem Sport geworden. Manche suchen bei ihren bevorzugten Fluglinien direkt nach entsprechenden Angeboten, andere nutzen spezielle Internetseiten zum Suchen. Bei den meisten dieser Internetseiten kann man die Flüge auch gleich buchen.

Die günstigsten Angebote sind oft nur wenige Stunden online, daher gilt es hier, sich schnell zu entscheiden. Generell gilt, je früher ein Flug gebucht wird, desto billiger ist er!

Jedoch lassen sich manchmal auch Last-Minute-Angebote finden, die günstig sind. Viele dieser Portale vermitteln auch gleich ein billiges Hotel am Zielort.

Unter [www.checkfelix.com](http://www.checkfelix.com) findet man die billigsten Flüge von 200 Airlines und kann diese auch gleich buchen.



Unter [www.ebookers.at](http://www.ebookers.at) finden sich billige Flüge und Hotels, die ebenfalls gleich buchbar sind.

Reiseangebote zu fast allen Ländern und Regionen der Welt bietet [www.expedia.at](http://www.expedia.at).

## Bahnfahren und Busfahren

Eine der nützlichsten Internetseiten für Bahnreisende ist sicherlich die der Österreichischen Bundesbahn. Die Suche ist einfach, die Ergebnisse werden übersichtlich präsentiert. Es empfiehlt sich allerdings, die Schriftgröße im Browser ein wenig zu vergrößern, da das Schriftbild recht klein gehalten ist.

Die Seite [www.oebb.at](http://www.oebb.at) bietet aber nicht nur Bahnfahrten, sondern Informationen über alle öffentlichen Verkehrsmittel, also auch Busse! Wenn man Vorteilscard- oder Kreditkarten-BesitzerIn ist, kann man auch gleich online buchen. Ergebnis ist dann ein Fahrschein, den man ausdruckt und zur Fahrt mitnimmt. Auch Reservierungen lassen sich so einfach online vornehmen.

## Mit dem Auto zum Reiseziel

Im Internet finden sich einige gute Seiten, die helfen, die Reiseroute zu planen, wenn man mit dem Auto unterwegs ist. So genannte „Routenplaner“ können das Le-

ben erleichtern. Kann man mit Karten gut umgehen, dienen Reiseroutenplaner eher als eine erste Orientierung, die Nutzung der guten alten Straßenkarte wird weiter sinnvoll sein. Reiseroutenplaner können aber eine erste Einschätzung geben, wie lange eine Reise dauern wird und welche Kosten (Maut etc.) unterwegs anfallen werden.

Unter [www.falk.de](http://www.falk.de) finden sich neben dem Reiseroutenplaner auch übersichtliche Stadtpläne für Städtereisen.

Sehr praktisch in der Vorbereitung: [www.de.map24.com](http://www.de.map24.com) bietet ein Kartenangebot für alle Kontinente, [maps.google.de](http://maps.google.de) bietet zusätzlich auch Informationen für FußgängerInnen und Satellitenbilder.

Immer wieder werden Reiseroutenplaner leider auch von Firmen eingesetzt, die so genannte „Abzockeseiten“ ins Netz bringen. Auf den ersten Blick scheint das Angebot gratis, doch es wird eine Registrierung mit echten Daten verlangt und wenige Tage später kommt eine Rechnung ins Haus.



**Seien Sie hier vorsichtig!** Für das Berechnen einer Reiseroute brauchen Sie bei seriösen Anbietern nicht angemeldet sein! Geben Sie, wie immer im Zweifelsfall, lieber keine persönlichen Daten bekannt.

# ☰ Nützliche Internetseiten

## Speziell für SeniorInnen

### [www.seniorenrat.at](http://www.seniorenrat.at)

Die Seiten des österreichischen Seniorenrates. Mit News, Infos und Links zu allen SeniorInnen-Organisationen.

### [www.seniorkom.at](http://www.seniorkom.at)

Die österreichische SeniorInnen-Community.

## Behörden und Ämter

### [help.gv.at](http://help.gv.at)

Die erste Einstiegsseite zu allen Fragen rund um österreichische Behörden.

### [www.europa.eu](http://www.europa.eu)

Die Seiten der Europäischen Kommission mit vielen Inhalten und Diskussionen von BürgerInnen aus ganz Europa.

### [www.un.org](http://www.un.org)

Die Startseite der Vereinten Nationen mit vielen Hinweisen auf deren Einrichtungen, Publikationen und Aktivitäten.

## Kunst und Kultur

### [www.museum.at](http://www.museum.at)

Österreichische Museen im Internet finden. Links und Hinweise.

### [www.kunst-kultur.at](http://www.kunst-kultur.at)

Hinweise zu Festivals, Theater, Oper, Antiquariaten, Stiften, Schlössern und Burgen.

### [www.kunstnet.at](http://www.kunstnet.at)

Infos zu Veranstaltungen und Ausstellungen in Galerien.

## Musik

### [www.jazzinaustria.net](http://www.jazzinaustria.net)

Eine umfassende Sammlung über den österreichischen Jazz.

### [www.musikvonhier.at](http://www.musikvonhier.at)

Die Seite stellt Musik, MusikerInnen, CDs und Konzerthinweise von österreichischen KünstlerInnen aller Musikrichtungen vor.

### [freemusicarchive.org](http://freemusicarchive.org)

Musikarchiv sortiert nach verschiedenen Genres.

### [www.live365.com](http://www.live365.com)

Web-Radio-Stationen aus aller Welt.

### [www.orpheus.at](http://www.orpheus.at)

Ein umfassendes Linkverzeichnis zu vielen Organisationen im Bereich der Musik.

## Internet, Computer und Technik

### [www.opa-das-kannst-du-auch.de](http://www.opa-das-kannst-du-auch.de)

Eine Serie von Büchern, Videos, einem Blog und Links, die von einem Opa in Zusammenarbeit mit seinem Enkelsohn erstellt wurden. Gute Tipps für den ersten Einstieg!

## Kochen und Rezepte

### [www.rezeptewiki.org](http://www.rezeptewiki.org)

Sammlung von Koch- und Backrezepten in Form eines Wikis. Zum Nachlesen und Mitmachen.

### [www.brigitte.de/kochen/rezepte](http://www.brigitte.de/kochen/rezepte)

Die Brigitte-Rezepte, ein Klassiker!

### [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

Große Rezeptdatenbank und Community.

## Haustiere

### [www.haustier-community.de](http://www.haustier-community.de)

Sich mit anderen NutzerInnen über Haustier-Fragen austauschen.

## Garten

### [www.mein-schoener-garten.de](http://www.mein-schoener-garten.de)

Die Seite der Gartenzeitschrift „Mein schöner Garten“ mit vielen Tipps und Beiträgen.

### [www.garten-haus.at](http://www.garten-haus.at)

Garten-Magazin mit vielen Ideen und Tipps.

### [www.gartendatenbank.de](http://www.gartendatenbank.de)

Pflanzenverzeichnis und Fotoarchiv für Gartenpflanzen und einheimische Wildpflanzen inklusive Notizen zu ihren Besonderheiten.

## Geschichte

### [www.austria-lexikon.at](http://www.austria-lexikon.at)

Eine umfassende Bild-, Musik- und Textsammlung über Österreich.

### [zis.uibk.ac.at](http://zis.uibk.ac.at)

Zeitgeschichte-Informationssystem aus Innsbruck. Zwar wurde die Seite schon lange nicht mehr aktualisiert, ist aber trotzdem ein guter Start zum Suchen.

# ≡ Begriffserklärungen

## Abzockeseiten –

locken mit vermeintlichen „Gratis“-Angeboten, für deren Nutzung man hinterher aber trotzdem eine Rechnung erhält. Die Informationen über die Kosten sind oft so versteckt, dass man sie leicht übersehen kann – deshalb sind solche Angebote in der Regel illegal.

## Blog –

ein auf einer Internetseite öffentlich geführtes Online-Tagebuch oder -Journal. Die Einträge werden umgekehrt chronologisch gereiht und häufig in der „Ich“-Form geschrieben.

## Browser –

das Computerprogramm, mit dem Sie über Ihren Computer ins Internet gelangen. In die Adresszeile des Browsers geben Sie die Internetadresse ein, die meist mit „http://www“ beginnt. Bekannte Beispiele für Browser: Internet Explorer oder Firefox.

## Chat –

zeitgleiches schriftliches Tratschen im Internet. Statt zu sprechen, schreibt jeder der Beteiligten seine Beiträge in eine Zeile und diese erscheinen dann untereinander.

## E-Mail –

elektronische Post oder elektronischer Brief. Sie schicken ihn an die E-Mail-Adresse des gewünschten Empfängers.

## E-Mail-Adresse –

die elektronische Adresse einer Person oder Institution. Im Gegensatz zum realen Leben kann eine Person jedoch mehrere E-Mail-Adressen haben.

## FAQ – Frequently Asked Questions –

sind Fragen, die auf der entsprechenden Internetseite bereits häufig und immer wieder gestellt werden. Sollten Sie also eine Frage haben, werfen Sie zuerst einmal einen Blick in diese Listen und schauen Sie, ob Sie dort fündig werden, bevor Sie Ihre Frage stellen.

## Diskussionsforen –

Diskussionsorte im Internet, wo sich viele Menschen gemeinsam über ein Thema unterhalten.

## Internet –

das Internet besteht aus weltweit vernetzten Computernetzwerken, über die ComputernutzerInnen z.B. miteinander elektronische Post austauschen oder Informationen abrufen können.

### **Internetseiten –**

Seiten im Internet, die durch die Eingabe der Internetadresse, auch kurz URL (Uniform Resource Locator) genannt, aufgerufen werden. Auch Homepages oder Websites genannt.

### **Internetprovider –**

Unternehmen, die Zugang zum Internet gegen Bezahlung einer Gebühr anbieten.

### **Link oder Internetlink –**

Verweis auf eine Internetseite, auf die man durch Anklicken gelangt. Manchmal wird auch die Internetadresse als Link bezeichnet.

### **Messenger –**

ein Computerprogramm, bei dem sich Personen zeitgleich über das Internet unterhalten können. Im Messenger-Programm sieht man auch meist, ob die eigenen Kontakte online sind und kann diese dann kontaktieren.

### **Nickname –**

ein erfundener Name, mit dem man im Internet aktiv ist. Dieser Name kann viel über die eigene Persönlichkeit aussagen, muss aber nicht. Lassen Sie beim Finden Ihres Nicknames einfach Ihre Kreativität spielen!

### **Posting –**

eine Veröffentlichung/Mitteilung oder Eintrag in einem Diskussionsforum, Sozialen Netzwerken, Blog oder Gästebuch.

### **Soziales Netzwerk –**

NutzerInnen präsentieren sich darin in einem eigenen Profil und können sich untereinander verlinken. Dadurch entsteht ein Netzwerk von Personen, die miteinander in Kontakt stehen und sich online austauschen.

### **Spam –**

unerwünschte Nachrichten im eigenen E-Mail-Postfach.

### **UserIn –**

ein/e NutzerIn einer Internetseite oder eines Computers. Kommt vom englischen „to use“ – etwas nutzen, gebrauchen.

### **Wikis –**

sind Internetseiten, auf der die NutzerInnen Inhalte nicht nur Lesen, sondern auch selbst verändern können.

## ▶ 10 TIPPS zur sicheren Internetnutzung

- 1. Erst lesen, dann kaufen.** Bevor Sie eine Bestellung aufgeben, lesen Sie immer die Produktbeschreibung und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Informieren Sie sich auch über alle fälligen Kosten.
- 2. Umsonst gibt's nichts.** Auch im Internet ist selten etwas wirklich gratis. Seien Sie bei „Gratis“-Angeboten stets misstrauisch, besonders wenn Sie sich mit Namen und Adresse registrieren müssen.
- 3. Keine Vorkasse.** Bezahlen Sie in Online-Shops und bei Online-Auktionen nicht, bevor Sie die Ware erhalten haben. Nützen Sie bei Auktionen Käuferschutzprogramme und Treuhandsysteme.
- 4. Rücktrittsrecht nutzen.** Bei den meisten Einkäufen im Internet können Sie ohne Angabe von Gründen innerhalb von 7 Werktagen zurücktreten.
- 5. Vorsicht bei der Datenweitergabe.** Wenn möglich, geben Sie keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Telefonnummer, Passwörter etc. im Internet bekannt.
- 6. Nicht alles glauben.** Seien Sie misstrauisch bei Behauptungen, die Sie im Internet finden. Oft ist es nicht klar, woher die Informationen stammen und man weiß nie, ob jemand wirklich der ist, der er/sie vorgibt zu sein. Überprüfen Sie Infos daher besser mehrfach!
- 7. Computer schützen.** Verwenden Sie ein Anti-Virus-Programm und aktualisieren Sie es regelmäßig. Aktualisieren Sie auch laufend Ihre Software, am besten per automatischem Update und installieren Sie eine Firewall.
- 8. Phishing-Mails sofort löschen.** Seriöse Unternehmen fordern Sie niemals per E-Mail auf, Ihre Konto- oder Zugangsdaten auf einer Website einzugeben.
- 9. Alles dokumentieren.** Heben Sie alle Informationen und Bestätigungen über Ihre Einkäufe im Internet auf. Falls es ein Problem gibt, kommen Sie so leichter zu Ihrem Recht.
- 10. Bei Konsumentenberatungsstellen Hilfe holen.** Wenn Sie trotz aller Vorsicht Probleme beim Online-Shopping haben, wenden Sie sich an eine Konsumentenschutzorganisation:

Internet-Ombudsmann:

[www.ombudsmann.at](http://www.ombudsmann.at)

Arbeiterkammer:

[www.arbeiterkammer.at](http://www.arbeiterkammer.at)

Verein für Konsumentinformation:

[www.vki.at](http://www.vki.at)