senio:tec Technik-Post

Ausgabe 2 · 2. Juli 2026

Guten Tag,

die Ferienzeit ist da. Viele von Ihnen fahren jetzt in den Urlaub oder planen noch. Zwei Dinge sind dabei wichtig: Im fremden WLAN ist Vorsicht geboten, und Ihre Angehörigen sollen Sie erreichen können, ohne dass das Handy ständig klingelt. Um beides geht es heute.

Matthias Henning, Ihr Technikhelfer aus Düsseldorf-Unterbach

IN DIESER AUSGABE

1. DIE WARNUNG: WLAN UNTERWEGS
2. DIE ANLEITUNG: ERREICHBAR BLEIBEN IM URLAUB
3. AUS DER NACHBARSCHAFT: DÜSSELDORF WIRD ALTERSGERECHT
4. TERMINE IN IHRER NÄHE
5. FÜR ANGEHÖRIGE: FERNHILFE AM TELEFON
6. GUT ZU WISSEN: WAS HEISST ROAMING?
7. DAS MACHT ES LEICHTER: DAS HANDY LIEST VOR
8. ZUM SCHLUSS

1. DIE WARNUNG: WLAN UNTERWEGS



Im Urlaub nutzen viele Menschen das WLAN im Hotel oder in der Ferienwohnung. Das ist praktisch, aber gefährlich. Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik warnt regelmäßig davor, beim Online-Banking das öffentliche WLAN zu nutzen.

Warum ist das so riskant? In einem öffentlichen WLAN können Kriminelle Ihre Daten abhören. Sie sehen dann, welche Passwörter Sie eingeben, welche Konten Sie aufrufen, welche Daten Sie übertragen.

Microsoft warnt derzeit vor einer Cyberkampagne namens 'CaptiveCrunch'. Dabei werden Hotelnetzwerke gezielt missbraucht. Die Kampagne wird seit Mai 2026 beobachtet.

Was Sie tun:

1. Nutzen Sie öffentliches WLAN nicht für Online-Banking, nicht für Einkäufe, nicht für E-Mails mit sensiblen Daten.
2. Wenn Sie im Urlaub Geld brauchen: Gehen Sie zu einem Geldautomaten und heben Sie Bargeld ab. Das ist sicherer.
3. Wenn Sie unbedingt online einkaufen müssen: Warten Sie, bis Sie zu Hause sind und Ihr eigenes WLAN nutzen.

4 Nutzen Sie stattdessen das mobile Netz Ihres Handys. Dort kann sich niemand so einfach dazwischenschalten wie in einem offenen WLAN. Ganz ohne Risiko ist auch das nicht – Bankgeschäfte erledigen Sie am besten zu Hause.

Tipp: Viele Mobilfunkverträge haben im Ausland teure Gebühren. Fragen Sie Ihren Anbieter vorher, wie viel Datenvolumen Sie nutzen können, ohne dass es teuer wird.

Quelle: BSI – Sicher im Urlaub, öffentliche WLAN-Netze · Microsoft warnt vor CaptiveCrunch-Angriffen über Hotel-WLAN · Microsoft links CaptiveCrunch campaign to compromised hospitality Wi-Fi

2. DIE ANLEITUNG: ERREICHBAR BLEIBEN IM URLAUB



Im Urlaub möchten Ihre Angehörigen Sie erreichen können. Gleichzeitig wollen Sie nicht ständig erreichbar sein. Hier ist eine Einstellung, die beides ermöglicht: Sie können Ihre Abwesenheit ankündigen und trotzdem wichtige Anrufe bekommen.

Auf dem iPhone:

1 Öffnen Sie "Einstellungen", das Zahnrad-Symbol.

2 Tippen Sie auf "Fokus".

3 Tippen Sie auf "Urlaub" oder "Abwesend". Wenn es das noch nicht gibt, tippen Sie auf das Plus-Symbol und erstellen Sie einen neuen Fokus.

4. Stellen Sie ein, wer Sie anrufen kann: Tippen Sie auf "Personen" und wählen Sie "Favoriten" oder einzelne Kontakte aus.
5. Schalten Sie den Fokus ein: Wischen Sie von der rechten oberen Ecke nach unten. Das Kontrollzentrum öffnet sich. Tippen Sie dort auf "Fokus" und wählen Sie "Urlaub".

Auf einem Android-Handy:

1. Öffnen Sie "Einstellungen".
2. Der Weg ist je nach Hersteller verschieden. Bei Samsung: "Benachrichtigungen". Bei Google-Pixel-Geräten: "Töne und Vibration".
3. Suchen Sie dort "Nicht stören".
4. Tippen Sie auf "Ausnahmen" oder "Exceptions".
5. Wählen Sie aus, welche Kontakte Sie trotzdem anrufen können.
6. Schalten Sie "Nicht stören" ein.

Tipp: Teilen Sie Ihren Angehörigen mit, dass Sie im Urlaub sind und nur in Notfällen erreichbar sind. So wissen sie, dass Sie nicht antwortet, weil Sie sich erholen, nicht weil etwas schiefgegangen ist.

Tipp: Drucken Sie diese Anleitung aus und legen Sie sie zu Ihren Unterlagen. Wenn Sie sie nicht ausdrucken können, bringe ich sie Ihnen gern gedruckt mit.

Quelle: Apple – Fokus auf dem iPhone verwenden · Samsung – Nicht stören einrichten

3. AUS DER NACHBARSCHAFT: DÜSSELDORF WIRD ALTERSGERECHT



Gute Nachrichten aus Düsseldorf: Die Stadt gehört seit Januar 2026 offiziell zum globalen Netzwerk 'Age-friendly Cities and Communities' der Weltgesundheitsorganisation WHO. Das bedeutet, dass Düsseldorf sich verpflichtet hat, älter werdende Menschen besser zu unterstützen.

Das ist wichtig, weil rund ein Viertel der mehr als 650.000 Einwohnerinnen und Einwohner Düsseldorfs älter als 60 Jahre ist. Die Tendenz ist steigend.

Düsseldorf bietet inzwischen 32 'zentren plus' als bewährte Angebote für Seniorinnen und Senioren. Das sind Orte, wo Sie sich treffen können, wo es Kurse gibt, wo Sie Hilfe bekommen.

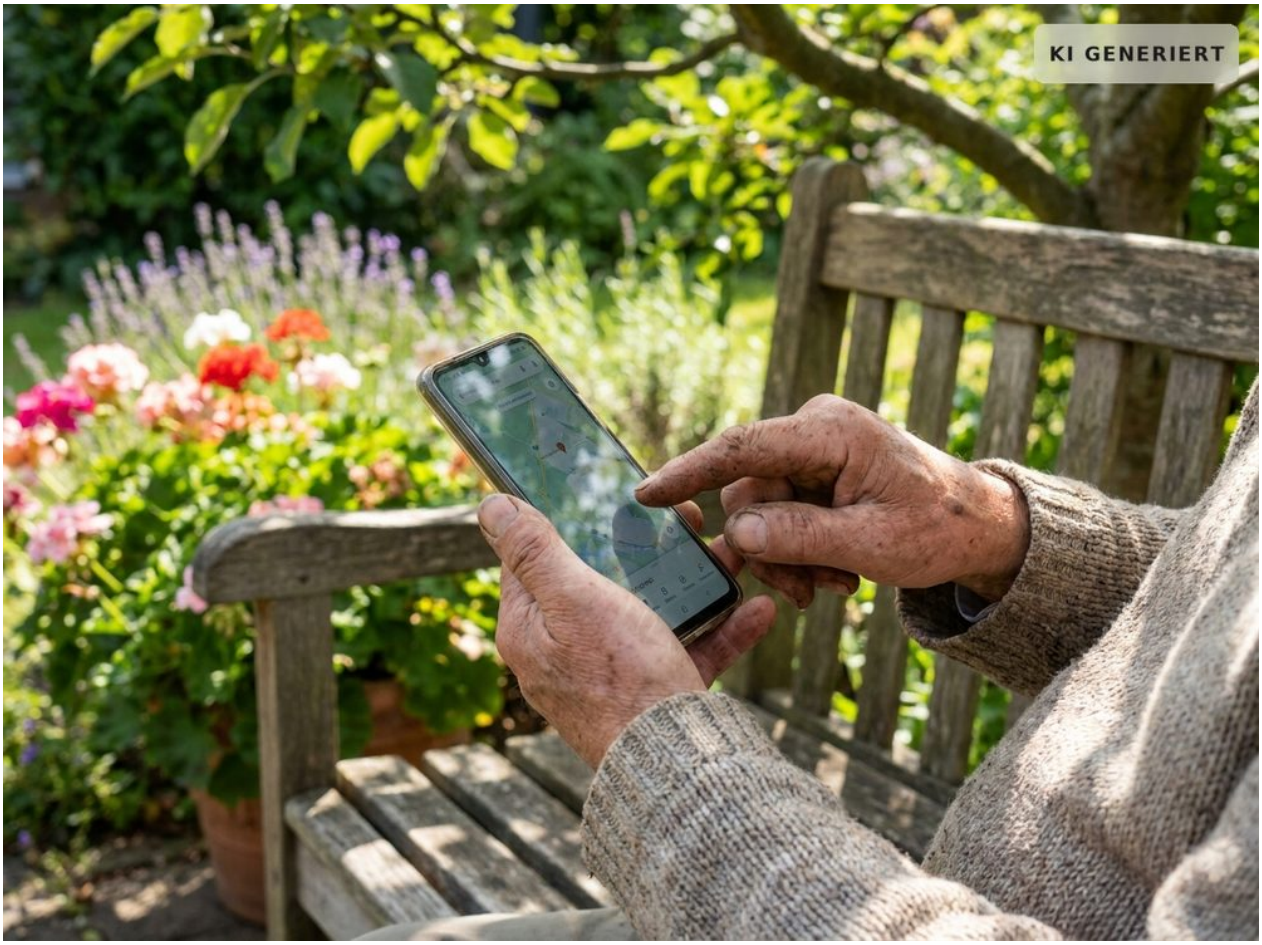
Wenn Sie wissen möchten, wo das nächste zentrum plus in Ihrer Nähe ist: Rufen Sie mich an, dann helfe ich Ihnen, den richtigen Ort zu finden. Oder schauen Sie auf der Webseite der Stadt Düsseldorf nach.

Wenn Sie am Ticketautomaten unsicher sind, üben wir das in Ruhe zusammen.

Quelle: Landeshauptstadt Düsseldorf – Teil des WHO-Netzwerks Age-friendly Cities · Lokalbüro Düsseldorf – Düsseldorf wird Teil des WHO-Netzwerks

4. TERMINE IN IHRER NÄHE

5. FÜR ANGEHÖRIGE: FERNHILFE AM TELEFON



Wenn Sie diese Post für Ihre Eltern lesen: Rund drei Viertel der Menschen ab 65 Jahren in Deutschland nutzen mittlerweile das Internet. Aber nicht immer klappt es auf Anhieb. Manchmal braucht es Hilfe von außen – und die können Sie geben, auch wenn Sie nicht im gleichen Zimmer sitzen.

Wenn Ihre Eltern am Telefon nicht weiterkommen, haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. Beschreiben lassen und anleiten. Ihr Elternteil beschreibt, was auf dem Bildschirm zu sehen ist. Sie sagen, welcher Knopf zu drücken ist. Das braucht Geduld, funktioniert aber immer – und Ihre Eltern lernen dabei.
2. Den Bildschirm teilen. Auf dem Handy und Computer lässt sich die Bildschirmfreigabe einschalten. Dann sehen Sie live, was Ihre Eltern sehen. Sie können sogar den Mauszeiger bewegen und zeigen, wo es langgeht. Das ist schneller, wenn es eilig ist.

Beide Wege haben einen Vorteil: Ihre Eltern bleiben selbstbestimmt. Sie helfen, ohne die Kontrolle zu übernehmen. Das ist wichtig, gerade wenn es um Geld oder persönliche Daten geht.

Zeigen Sie Ihren Eltern, wie die Bildschirmfreigabe funktioniert – am besten bei einer Gelegenheit, wo nichts Wichtiges auf dem Spiel steht. Dann trauen sie sich, Sie anzurufen, wenn es später wirklich nötig ist.

Quelle: Bitkom Research

6. GUT ZU WISSEN: WAS HEISST ROAMING?



Roaming heißt: Ihr Handy benutzt im Ausland das Netz eines fremden Anbieters. Es meldet sich dort von allein an, sobald Sie über die Grenze fahren.

Innerhalb der EU:

Telefonieren, Kurznachrichten und das mobile Internet kosten seit 2017 grundsätzlich dasselbe wie zu Hause. Die Regel heißt "Roam like at home" – Verbinden wie daheim. Ausnahmen gibt es bei sehr großen Datenmengen und bei reinen Datenverträgen.

Außerhalb der EU:

Dort gilt die Regel nicht. In der Schweiz, in der Türkei oder auf einem Schiff kann es deutlich teurer werden. Deshalb gibt es eine gesetzliche Bremse: Bei 59,50 Euro wird das mobile Internet abgeschaltet, bis Sie ausdrücklich zustimmen.

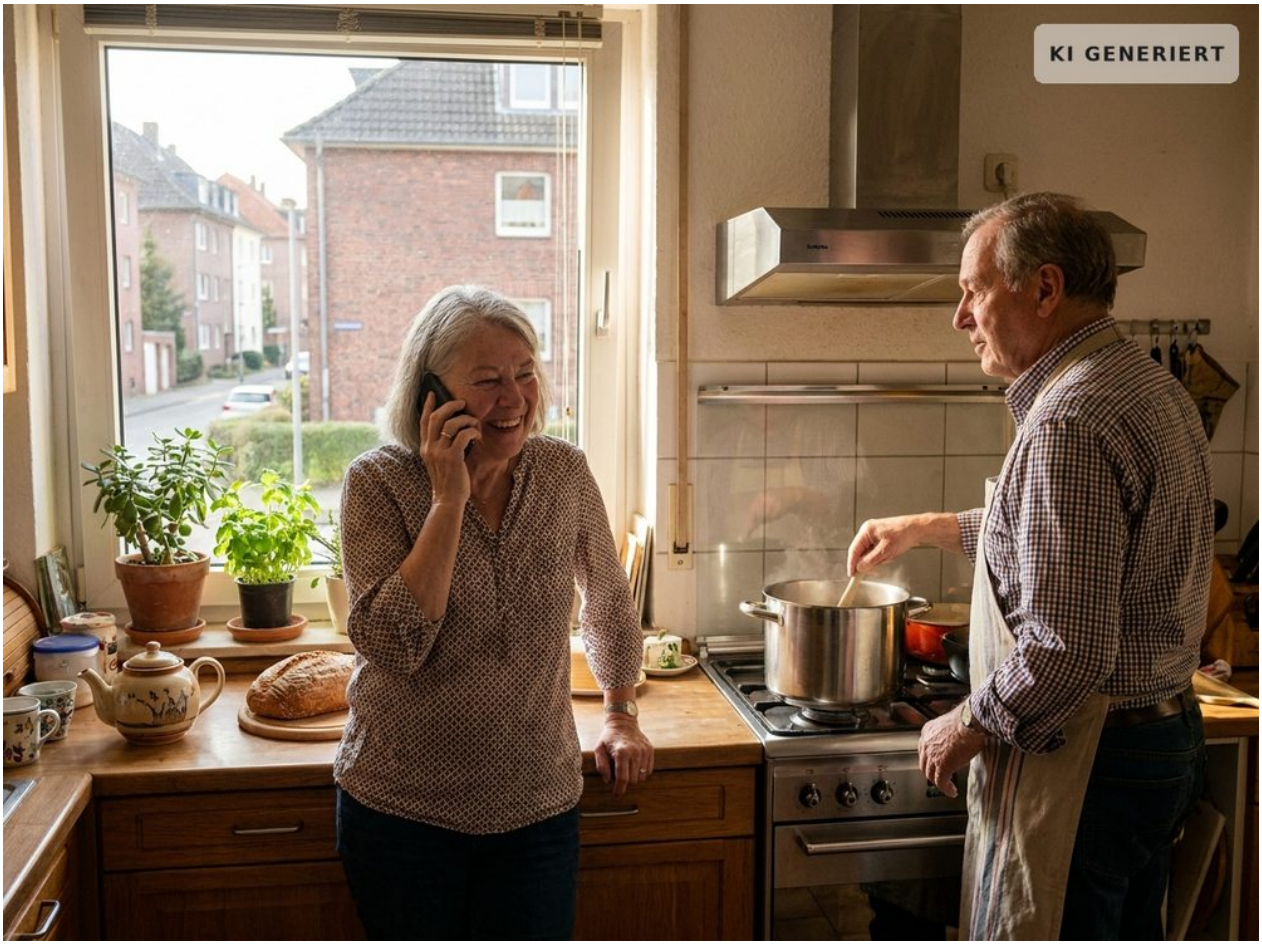
Eine Stelle, die gern übersehen wird:

In Grenznähe wechselt das Handy manchmal von allein ins Netz des Nachbarlandes – auch wenn Sie zu Hause sind. Wenn Sie in der Nähe einer Grenze wohnen, lohnt ein Blick auf die Netzanzeige.

Wenn Sie vor einer Reise nachsehen möchten, was in Ihrem Vertrag steht: Rufen Sie mich an, dann sehen wir uns das zusammen an.

Quelle: Verbraucherzentrale NRW – Roaming in der EU · Bundesnetzagentur – Roaming · Verbraucherzentrale – Roaming: Fragen und Antworten

7. DAS MACHT ES LEICHTER: DAS HANDY LIEST VOR



Kleine Schrift ist das eine. Manchmal ist es einfach bequemer, zuzuhören – beim Kochen, im Sessel, bei müden Augen. Handy und Tablet können jeden Text vorlesen.

So schalten Sie es ein:

- Auf dem iPhone: "Einstellungen", dann "Bedienungshilfen", dann "Vorgelesener Inhalt". Schalten Sie "Bildschirm sprechen" ein.
- Auf einem Android-Handy: "Einstellungen", dann "Bedienungshilfen". Dort heißt es meist "Auswahl vorlesen" oder "Vorlesen".

Und dann:

Wischen Sie auf dem iPhone mit zwei Fingern von oben über den Bildschirm – das Gerät liest die Seite vor. Auf Android erscheint ein kleines Symbol, das Sie antippen.

Das gilt für alles: eine Nachricht, einen Zeitungsartikel, einen Brief, den Sie abfotografiert haben. Die Geschwindigkeit lässt sich einstellen, meist gleich im selben Menü.

8. ZUM SCHLUSS

Ich bin Matthias Henning, Seniorenassistent und Technikhelfer aus Düsseldorf-Unterbach. Ich komme zu Ihnen nach Hause, nehme mir Zeit und erkläre in Ruhe – so oft Sie möchten. Und wenn Sie im Urlaub sind und eine Frage haben: Schreiben Sie mir eine E-Mail, ich antworte, wenn Sie zurück sind.

- Technikhilfe (senio:tec): 0211 90991303, senio-tec.de
- Begleitung im Alltag (Seniorenassistenz Henning): 0211 90991305, seniorenassistenz-henning.de

Haben Sie eine Frage, die in die nächste Ausgabe gehört? Antworten Sie einfach auf diese E-Mail.

Herzliche Grüße und einen schönen Urlaub, Matthias Henning

senio:tec · Matthias Henning · Dellestraße 15 · 40627 Düsseldorf · Telefon 0211 90991303 · kontakt@senio-tec.de