senio:tec Technik-Post

Ausgabe 5 · 1. Oktober 2026

Guten Tag,

heute ist der Internationale Tag der älteren Menschen – ein guter Tag für eine Neuerung: Bisher kam diese Post einmal im Monat. Ab heute schreibe ich Ihnen alle zwei Wochen, donnerstags, was bei der Technik gerade wichtig ist. Kurz, zwei Minuten zu lesen, in einfacher Sprache und ohne Fachwörter.

Matthias Henning, Ihr Technikhelfer aus Düsseldorf-Unterbach

IN DIESER AUSGABE

1. DIE WARNUNG: GEFÄLSCHTE NACHRICHTEN VON BANKEN
2. DIE ANLEITUNG: DIE UHR AM HANDY, VOR DEM 25. OKTOBER
3. AUS DER NACHBARSCHAFT: BALD BARGELDLOS IM BUS
4. TERMINE IN IHRER NÄHE
5. FÜR ANGEHÖRIGE: DREI DINGE, DIE ZEHN MINUTEN DAUERN
6. GUT ZU WISSEN: WAS HEISST KONTAKTLOS BEZAHLEN?
7. DAS MACHT ES LEICHTER: WAS SCHON EINGEBAUT IST
8. GUT ZU WISSEN: WAS IST EIN QR-CODE?
9. ZUM SCHLUSS

1. DIE WARNUNG: GEFÄLSCHTE NACHRICHTEN VON BANKEN



In den ersten zwei Septemberwochen hat die Verbraucherzentrale NRW sechs Warnungen veröffentlicht. Vier davon betrafen Banken: Sparkasse, Postbank, Volksbank und Santander. Dazu kamen gefälschte Nachrichten im Namen von ELSTER und von WhatsApp.

Die Nachrichten sehen echt aus. Sie haben aber alle dasselbe Muster:

- Sie sollen Ihre Daten "verifizieren" oder "bestätigen".
- Sie bekommen eine Frist: 24 oder 48 Stunden.
- Es wird gedroht, dass Ihr Konto gesperrt wird.
- Sie sollen auf einen Link klicken.

So erkennen Sie die Fälschung:

Keine Bank und keine Behörde verlangt per E-Mail oder SMS, dass Sie Ihre Daten über einen Link bestätigen. Und keine echte Bank setzt Ihnen eine Frist von 24 Stunden.

Was Sie tun, wenn so eine Nachricht kommt:

1. Klicken Sie auf keinen Link und antworten Sie nicht.
2. Rufen Sie Ihre Bank an. Nehmen Sie die Nummer von Ihrer Bankkarte oder vom Kontoauszug, nie eine Nummer aus der Nachricht.

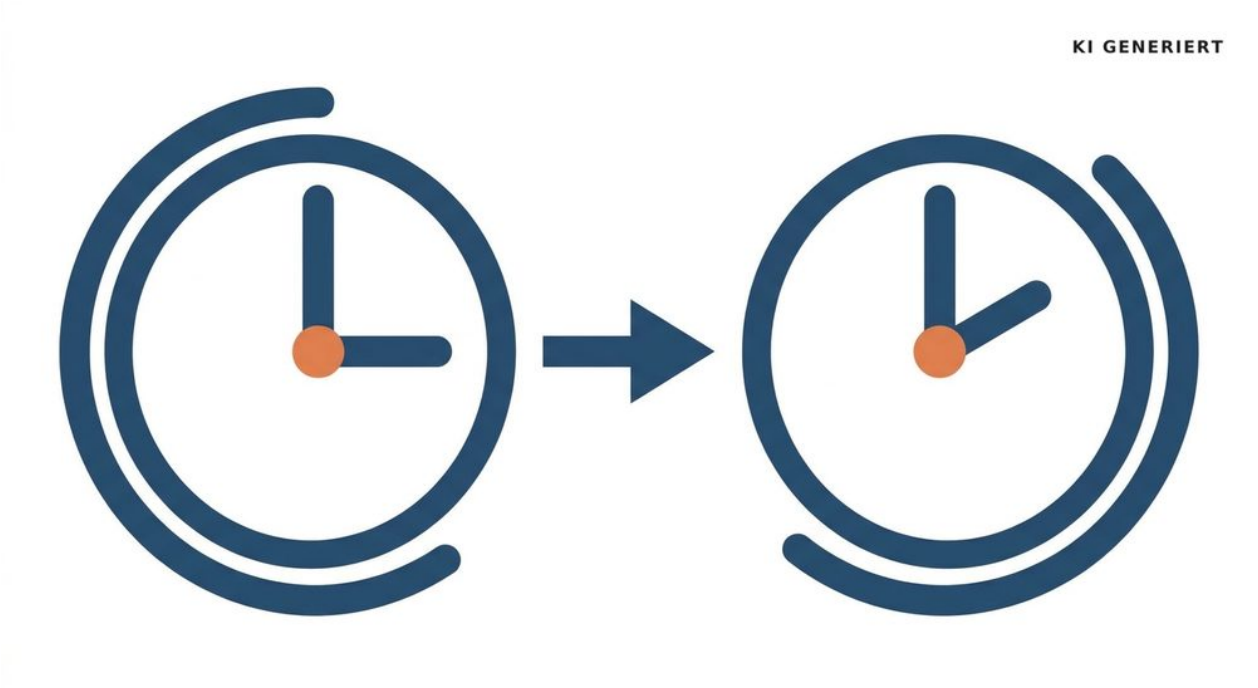
3 Leiten Sie verdächtige E-Mails an phishing@verbraucherzentrale.nrw weiter. Dort werden sie gesammelt und ausgewertet.

4 Löschen Sie die Nachricht danach.

Wenn Sie schon geklickt oder Daten eingegeben haben: Rufen Sie sofort Ihre Bank an und sperren Sie den Zugang. Der Sperr-Notruf ist 116 116. Danach rufen Sie mich an, dann sehen wir uns Ihr Gerät zusammen an.

Quelle: Verbraucherzentrale NRW – Phishing-Radar, aktuelle Warnungen · Phishing-Welle: Betrüger geben sich als Sparkasse und Finanzamt aus · Sperr-Notruf 116 116

2. DIE ANLEITUNG: DIE UHR AM HANDY, VOR DEM 25. OKTOBER



In der Nacht zum Sonntag, 25. Oktober, werden die Uhren um eine Stunde zurückgestellt. Aus 3 Uhr wird 2 Uhr, Sie schlafen also eine Stunde länger.

Handy und Tablet stellen sich normalerweise selbst um. Das können Sie vorher prüfen.

Auf dem iPhone:

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

2 Tippen Sie auf "Allgemein", dann auf "Datum & Uhrzeit".

3 Der Schalter bei "Automatisch einstellen" muss grün sein. Ist er grau, tippen Sie ihn an.

Auf einem Android-Handy:

1 Öffnen Sie "Einstellungen".

2. Tippen Sie auf "System", dann auf "Datum und Uhrzeit". Bei Samsung-Geräten steht das unter "Allgemeine Verwaltung".
3. Der Schalter bei "Zeit automatisch stellen" muss eingeschaltet sein.

Diese Uhren müssen Sie selbst umstellen: Herd und Backofen, Mikrowelle, Autoradio, Wanduhren, Funkwecker und oft auch das Blutdruckmessgerät. Beim Blutdruckmessgerät lohnt es sich besonders, weil sonst die gespeicherten Messzeiten nicht mehr stimmen.

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.

3. AUS DER NACHBARSCHAFT: BALD BARGELDLOS IM BUS



Die Rheinbahn stellt um. Bis Ende Oktober werden rund 2.100 Lesegeräte in 670 Busse eingebaut. Danach können Sie Ihr Ticket im Bus kontaktlos bezahlen: mit der Bankkarte, mit dem Handy oder mit einer Guthabenkarte. Im nächsten Jahr folgen die Bahnen.

Das ist bequem, wenn man es einmal geübt hat. Genau das machen wir zusammen: Karte oder Handy einrichten, einmal in Ruhe durchspielen, und Sie wissen, was am Lesegerät passiert. Rufen Sie mich an, wenn Sie das üben möchten: 0211 90991303.

Sobald die Umstellung abgeschlossen ist, zeige ich hier Schritt für Schritt, wie das Bezahlen mit dem Handy funktioniert und was Sie vorher einstellen.

Quelle: Lokalbüro Düsseldorf – Rheinbahn rüstet Busse für bargeldloses Bezahlen um · ad-hoc-news – 2.100 Lesegeräte für bargeldloses Ticketing bis Oktober

4. TERMINE IN IHRER NÄHE

- Heute, 1. Oktober, 10 bis 11:30 Uhr: "Gemeinsam für ein gutes Älterwerden", Kaffee und Gespräch am Wochenmarkt Freiheitplatz Vennhausen. Ohne Anmeldung.
- Samstag, 24. Oktober, 10 bis 16 Uhr: Tag der Bibliotheken, Aktionen in den Stadtbüchereien, auch in Unterbach.
- Freitag, 2. und 16. Oktober, 15 bis 17 Uhr: PC- und Handy-Treff im Johanniter-Haus Erkrath. Kostenlos.

Quelle: Stadt Erkrath – Hilfestellung in der digitalen Welt, Johanniter-Haus · Tag der Bibliotheken am 24. Oktober · Wochenmarkt Freiheitplatz Vennhausen, donnerstags

5. FÜR ANGEHÖRIGE: DREI DINGE, DIE ZEHN MINUTEN DAUERN

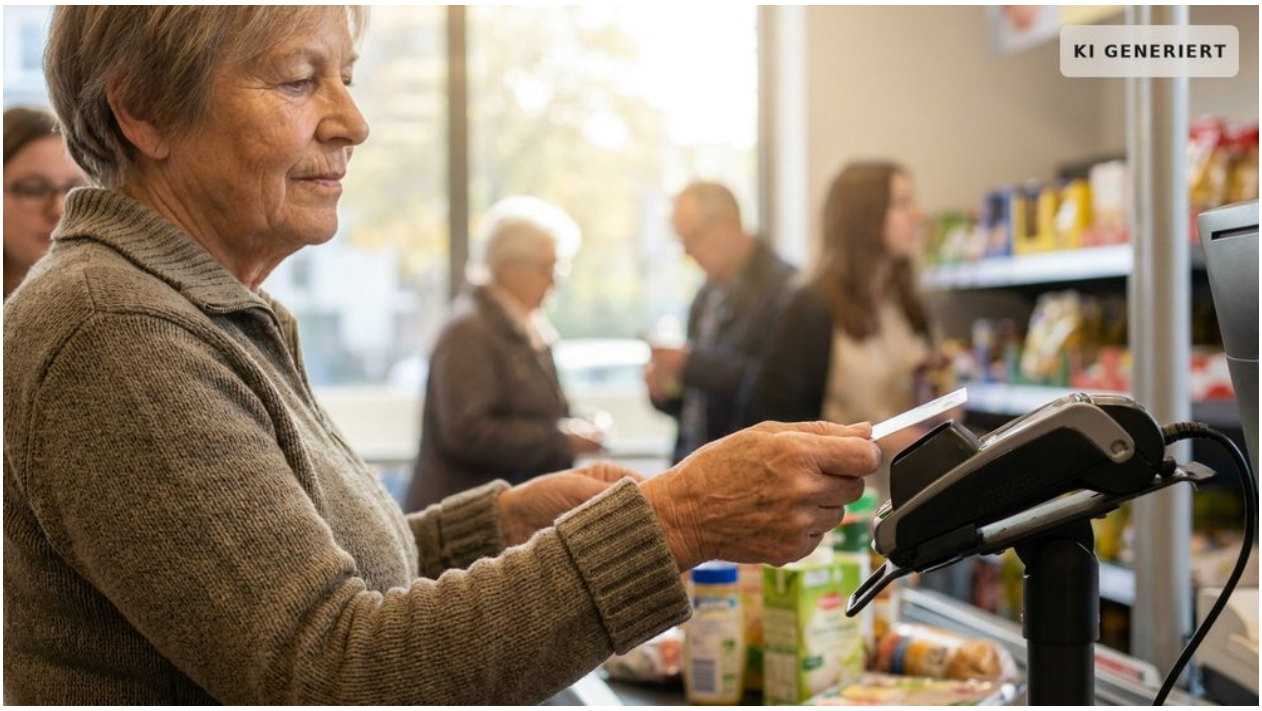


Wenn Sie diese Post für Ihre Eltern lesen: Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik hat 2026 erhoben, dass nur 40 von 100 Menschen die Anmeldung in zwei Schritten nutzen und nur 26 von 100 automatische Updates eingeschaltet haben. Genau da liegt der einfachste Schutz.

1. Automatische Updates einschalten – auf dem Handy und am Computer. Das schließt die meisten Sicherheitslücken von allein.
2. Ein Codewort vereinbaren. Wenn jemand am Telefon behauptet, in Not zu sein und Geld zu brauchen: Fragen Sie nach dem Codewort. Stimmen können inzwischen nachgemacht werden. Legen Sie auf und rufen Sie unter der bekannten Nummer zurück.
3. Den Vornamen im Telefonbuch prüfen. Alte Vornamen im Telefonverzeichnis sind für Betrüger ein Hinweis auf das Alter. Der Eintrag lässt sich ändern oder löschen.

Sie können diese Ausgabe gern weiterleiten. Wer sie selbst bekommen möchte, kann sich unter senio-tec.de/newsletter/ anmelden.

6. GUT ZU WISSEN: WAS HEISST KONTAKTLOS BEZAHLEN?



Kontaktlos bezahlen heißt: Sie halten Ihre Karte oder Ihr Handy kurz an ein Lesegerät, statt die Karte hineinzustecken. Ein Piepton, fertig. Berührt werden muss nichts.

Dahinter steckt eine Technik namens NFC. Die Abkürzung steht für "Nahfeld-Kommunikation": Karte und Lesegerät sprechen nur auf wenige Zentimeter miteinander. Weiter reicht die Verbindung nicht.

Woran Sie es erkennen:

- Auf der Karte stehen vier gebogene Striche, wie ein liegendes WLAN-Zeichen: Hat Ihre Karte das, kann sie es.
- Am Lesegerät steht dasselbe Zeichen.

Was das für Sie bedeutet:

Bis zu 50 Euro geht es in der Regel ohne PIN, darüber verlangt das Gerät die Geheimzahl. Die Bank kann auch früher nach der PIN fragen, etwa nach mehreren Zahlungen hintereinander.

Verlieren Sie die Karte, sperren Sie sie sofort über den Sperr-Notruf 116 116 – genau wie jede andere Karte.

Quelle: Verbraucherzentrale – Kontaktlos bezahlen mit Karte und Smartphone · Sperr-Notruf 116 116

7. DAS MACHT ES LEICHTER: WAS SCHON EINGEBAUT IST



Viele kaufen sich Dinge, die längst im Handy stecken. Ein Blick auf das, was ohne Zutun schon da ist – und ohne dass Sie etwas dazuholen müssen.

Das steckt in jedem Handy:

- Eine Taschenlampe. Hell genug für das Schlüsselloch und für den Weg zur Haustür.
- Ein Taschenrechner. Praktisch beim Einkauf und bei der Nebenkostenabrechnung.
- Ein Notizblock für die Einkaufsliste – sie liegt dann nicht zu Hause auf dem Tisch.
- Ein Wecker mit beliebig vielen Weckzeiten.
- Eine Stoppuhr und ein Kurzzeitwecker für die Küche.

Wo Sie das finden:

Wischen Sie auf dem iPhone von der rechten oberen Ecke nach unten, auf einem Android-Handy von oben nach unten. Dort liegen Taschenlampe und Rechner als kleine Schaltflächen bereit.

Alles davon ist bezahlt und eingerichtet. Es muss nur jemand einmal zeigen, wo es liegt.

8. GUT ZU WISSEN: WAS IST EIN QR-CODE?



Ein QR-Code ist ein kleines schwarz-weißes Quadrat aus vielen kleinen Kästchen – ähnlich einem Strichcode, nur mit mehr Information. Die Abkürzung steht für "Quick Response", auf Deutsch etwa "schnelle Antwort".

Die Handykamera liest den Code, sobald Sie sie kurz darüberhalten – meist öffnet sich dann von selbst eine Internetseite oder eine App. So funktionieren zum Beispiel Speisekarten im Restaurant, Fahrkarten oder der WLAN-Zugang im Wartezimmer.

Woran Sie ihn erkennen:

- Das kleine Quadratmuster, oft mit drei größeren Ecken.
- Meist steht ein Hinweis daneben, wozu er dient, etwa "Speisekarte" oder "WLAN hier".

Vorsicht ist geboten, wenn ein Code über einen anderen geklebt wurde, etwa an Parkautomaten: Kriminelle tauschen dort echte Codes gegen eigene aus und leiten auf gefälschte Bezahlseiten. Zahlen Sie an Parkautomaten deshalb nur über die offizielle App aus dem App Store, nie über eine Seite, die sich erst nach dem Scannen öffnet.

Quelle: Verbraucherzentrale – „Quishing“: Falsche QR-Codes in Mails, Briefen, ÖPNV und Straßenverkehr

9. 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.

- 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, Matthias Henning

Alle bisherigen Ausgaben: https://senio-tec.de/newsletter/archiv/

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