

# Schützen und sicher agieren / Best Practice: Tipps zur digitalen Selbstverteidigung (Datensparsamkeit)

Jule Murmann (TH Köln)

NDR



X3.de

Quelle 1

extra

▶ ⏩ 🔊 1:41 / 2:24

📄 ⚙️ 📺 📱 🗑️



# Datensparsamkeit auf Seiten der Nutzenden

Wie kann man möglichst wenige  
personenbezogene Daten bei der  
Nutzung von Webseiten, Apps etc.  
hinterlassen?

# Crashkurs Digitale Selbstverteidigung – Beispiele

Quellen 2, 3, 4

## Social Media

- Sparsam und überlegt verwenden.
- Privatsphäre Einstellungen prüfen.

## Logout

- Aus allen Online-Diensten nach Nutzung immer direkt wieder ausloggen.

## Apps

- Nur notwendige Apps installieren.
- Berechtigungen überprüfen.

## Cookies

- Regelmäßig löschen.
- Keine Cookies von Drittanbietern akzeptieren.

## Tracking-Blocker

- Installieren, auf Computer und Smartphone.

# Tracking-Blocker: Beispiele



Computer: uBlockOrigin  
(über Browser als Add-On)



Android-Handy: Blokada  
(<https://blokada.org>)



iPhone: AdGuard  
(AppStore)



# Weiterführende Links mit Tipps

- <https://digitalcourage.de/digitale-selbstverteidigung/selbstverteidigung-fuer-eilige> → 6 Tipps zum schnellen Umsatz von mehr Datenschutz
- <https://www.test.de/Privatsphaere-im-Netz-Wie-Sie-Verfolger-abschuetten-5286433-0/#id5286447> → mit Angabe von Dauer und Schwierigkeitsgrad für jede Maßnahme
- <https://datenwachschutz.de/> → sehr umfassend und ausführlich
- <https://myshadow.org/increase-your-privacy> → auf Englisch, gut aufbereitet und übersichtlich, Stand von 2018

# Quellen

- 1 (Folie 2): Screenshot aus Video: „Ratgeber: Sicher surfen im Internet“ von NDR. [YouTube Lizenz](https://www.youtube.com/watch?v=x6ms9nmEP2E). <https://www.youtube.com/watch?v=x6ms9nmEP2E>. Screenshot von CC-Lizenzierung ausgenommen.
- 2 (Folie 4): Datenschutz.org. 2021. „Cookies: was Sie über die kleinen Dateien wissen sollten“. <https://www.datenschutz.org/cookies/>. Zugriff am 26. Juni 2020.
- 3 (Folie 4) Verbraucherzentrale NRW e. V. 2021. „Cookies kontrollieren und verwalten“. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/datenschutz/cookies-kontrollieren-und-verwalten-11996>. Zugriff am 28. Juni 2020.
- 4 (Folie 4) Zitat in Notizen aus: Thomas Porwol. 2017. „Was zur Hölle sind Cookies und warum sollte man sie löschen?“. <https://www.techbook.de/easylife/was-zur-hoelle-sind-cookies-und-warum-sollte-man-sie-loeschen>. Zugriff am 05. Juli 2020.

# Lizenzhinweise



- Autorin: Jule Murmann für TH Köln.
- Titel: Baukasten der Medienkompetenz | Modul 4: Schützen und sicher agieren | Lehrvortrag: Schützen und sicher agieren / Best Practice: Tipps zur digitalen Selbstverteidigung (Datensparsamkeit).
- Diese Datei und weitere Materialien des Themenbereichs finden Sie an dieser Stelle auf der Lernplattform DAS LERNBÜRO.
- Dieses Dokument entstand im Rahmen des Projekts IDiT. BMBF-Förderkennzeichen: 01PE18015. Auf der Projekt-Webseite idit.online erfahren Sie mehr.



2021. Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar:  
[creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de).

Verwendung von Logos unter Markenrecht. Verwendung von Screenshots unter Zitatrecht. Piktogramme: MS Office 365; lizenzfrei nutzbar mit Genehmigung von Microsoft.



**Technology  
Arts Sciences  
TH Köln**



**Hochschule Niederrhein**  
University of Applied Sciences

GEFÖRDERT VOM



**Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung**



Europäische  
Union

**Zusammen.  
Zukunft.  
Gestalten.** 