

Stammtisch im November 2025 13.11.2025

**Stammtisch im
Seniorenbüro
und
über ZOOM**



Übersicht Stammtisch

Passwörter

Windows 10
Verlängerung

Notruf-Nummern

Termine

Zugänge und
Magenta Cloud

Themenvorschau:

-



Passwörter erstellen

Wie erstelle ich ein sicheres
Passwort

Sichere Passwörter - so nicht !!!



12345.....



Passwort



Geburtstage



Namen



Passwortdepot unter
der Tastatur



Wort aus dem
Wörterbuch



äöüß/`|~[]^°
Leerzeichen, Unterstrich



Sichere Passwörter - so nicht !!!



- Zu kurz: weniger als 8 Zeichen



- Wiederverwendet: dasselbe Passwort für viele Konten



Beispiele für ein sicheres Passwort

Md7Rsis&rZw25 ✓

Mit diesen 7 Regeln surfe ich sicher und risikolos 2025

MnsP!kniazw25 ✓

Mein neues sicheres Passwort! kenne nur ich alleine 2025

Speichern Sie keine Kennwörter auf Ihrem PC. Klicken Sie auf „Nein“, wenn ihr Browser fragt, ob ein Kennwort gespeichert werden soll. Geben Sie Kennwörter oder Passwörter immer manuell ein.

Verschiedene Passwörter für verschiedene Konten

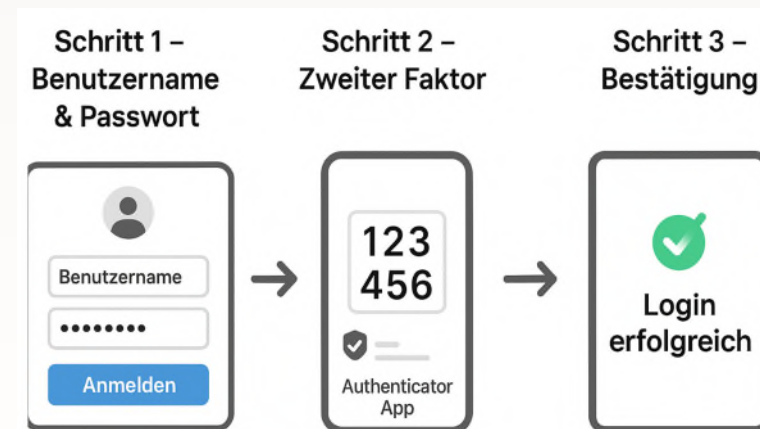
- Besonders wichtig für: E-Mail, Bank, Shopping, Cloud-Dienste.
- Wenn ein Dienst gehackt wird, bleibt der Rest geschützt.

Beispiel für eine typische Registrierung

- Beschreibung oder Internetseite: [Telekom Login](#)
 - Benutzername oder E-Mail: [vorname.name@web.de](#)
 - Passwort: min 12-16 Zeichen
●●●●●●●●●●●●●●
 - 2FA
ja / nein
- ✓ Bei der Registrierung: Verwende ein starkes, **einzigartiges Passwort** (mind. 12–16 Zeichen) und speichere es evtl. in einem Passwort-Manager.
 - ✓ Aktiviere **2-Faktor-Authentifizierung** (Authenticator-App oder Hardware-Key) und bewahre Wiederherstellungs-Codes sicher offline auf.
 - ✓ Achte auf die echte **HTTPS-URL**, vermeide öffentliche, ungesicherte WLANs beim Anlegen von Konten und teile Zugangsdaten niemals per E-Mail oder Chat.

Was bedeutet für mich 2FA?

- ✓ Bei der Anmeldung an einem Dienst, der Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) implementiert, ist der Benutzer verpflichtet, zunächst seine Anmeldeinformationen, bestehend aus Benutzername und Passwort, einzugeben.
- ✓ Im Anschluss wird der Benutzer aufgefordert, den zweiten Authentifizierungsfaktor zu liefern. Dieser kann beispielsweise durch das Einstecken eines Sicherheitsschlüssels in den Computer oder das Scannen eines QR-Codes mit einem Smartphone erfolgen.
- ✓ Erst nach erfolgreicher Überprüfung beider Faktoren wird der Zugriff gewährt.




Was ist ein Passkey?

- Ein **Passkey** ist eine neue, besonders **sichere und einfache Methode**, sich **ohne Passwort** einzuloggen.
- Du brauchst dafür:
Dein Gesicht, deinen Fingerabdruck oder eine **Gerätesperre** (z. B. PIN am Handy).

Wie funktioniert es?

- Du willst dich bei einer Website anmelden → keine Passwort-Eingabe mehr.
- Stattdessen fragt die Seite: „Möchtest du dich mit deinem **Passkey** anmelden?“
- Du bestätigst z. B. mit Fingerabdruck am Handy oder FaceID.
- Fertig! Du bist eingeloggt.

Beispiel:

- Du meldest dich bei Google an
 - Passkey aktiv
 - Finger auf Sensor
 -  drin.
- Kein Passwort merken, kein Code eingeben!

Warum Passkeys besser sind!

- **Kein Passwort-Diebstahl möglich** (nichts zum Klauen).
- **Kein Phishing** (du kannst auf keinen Fake-Login hereinfliegen).
- **Schnell & bequem** (Finger, Gesicht oder PIN → fertig).

Passwort-Manager nutzen!

- Programme wie **Bitwarden**, **1Password**, **KeePassXC** generieren **ultra-starke Passwörter** (z.B. **d8\$Jk&7qLZ0!nW**) und merken sie für dich.
- Du brauchst nur ein **Master-Passwort** (idealerweise eine Passphrase).
- Als hervorragende Alternative empfiehlt sich Heylogin
- <https://heylogin.app/>
bzw.: <https://help.heylogin.com/de/willkommen/erste-schritte>
- heylogin ist ein Passwortmanager mit vollständig hardwarebasierter Ende-zu-Ende-Verschlüsselung. Damit ist heylogin standardmäßig 2-Faktor-sicher und nicht von einem **Master-Passwort** abhängig. heylogin wird in Deutschland entwickelt und gehostet und hat einen besonderen Fokus auf Datenschutz.

Windows 10 verlängern Teil 1

- Der offizielle Support für Windows 10 endete am 14. Oktober 2025. Eine Übergangslösung stellt das kostenlose **Extended Security Updates (ESU)-Programm** dar, welches bis zum 13. Oktober 2026 kostenlose Sicherheitsupdates ermöglicht. Zur Aktivierung ist eine Anmeldung mit einem Microsoft-Konto auf dem Gerät erforderlich. Im Anschluss ist eine Registrierung für das Programm über **„Einstellungen“ > „Update & Sicherheit“ > „Windows Update“** notwendig, sofern die Voraussetzungen für die Teilnahme erfüllt sind. Die kostenlose Version des ESU-Programms ist auf eine Laufzeit von einem Jahr begrenzt und erfordert eine erneute Registrierung nach Ablauf dieser Zeit.

Windows 10 verlängern Teil 2

Kostenlose ESU-Updates (bis 2026)

➤ Aktivierung:

- Melden Sie sich mit Ihrem Microsoft-Konto bei Ihrem Windows 10-Gerät an.
- Gehen Sie zu "Einstellungen" > "Update & Sicherheit" > "Windows Update".
- Wenn Ihr Gerät die Voraussetzungen erfüllt, wird dort ein Link zur Registrierung für ESU angezeigt. Klicken Sie auf "Jetzt registrieren".

➤ Wichtig:

- Sie müssen sich mindestens alle 60 Tage mit Ihrem Microsoft-Konto am PC anmelden, um die Updates zu erhalten.
- Die kostenlosen Updates sind nur für ein Jahr verfügbar (bis 13. Oktober 2026).

Ändern von einem lokalen Konto in ein Microsoft-Konto in Windows

- Bei der Erstkonfiguration Ihres Windows-Geräts haben Sie sich möglicherweise für die Nutzung eines lokalen Kontos anstelle eines Microsoft-Kontos entschieden. Der wesentliche Unterschied zwischen einem lokalen Konto und einem Microsoft-Konto besteht darin, dass ein lokales Konto ausschließlich an ein Gerät gebunden ist, während ein Microsoft-Konto für die Verwendung auf mehreren Geräten und Microsoft-Diensten konzipiert ist.
- Ein lokales Konto wird direkt auf dem Gerät erstellt und erfordert keine Internetverbindung für die Anmeldung. Es agiert unabhängig von anderen Diensten und ist nicht mit der Cloud verknüpft. Ihre Einstellungen, Dateien und Anwendungen sind auf dieses einzelne Gerät beschränkt.
- Ein Microsoft-Konto hingegen ist einer E-Mail-Adresse und einem Kennwort zugeordnet, die für den Zugriff auf Outlook.com, Hotmail, Office, OneDrive, Skype, Xbox und Windows verwendet werden. Die Anmeldung mit einem Microsoft-Konto an Ihrem PC verbindet Sie mit einem Microsoft-Clouddienst, wodurch Ihre Einstellungen und Dateien auf verschiedenen Geräten synchronisiert werden können. Darüber hinaus ermöglicht es Ihnen den Zugriff auf weitere Microsoft-Dienste.

Microsoft-Konto das Passwort vergessen

- Wenn Sie ein Microsoft-Konto besitzen, Ihr Passwort aber nicht mehr kennen, können Sie es zurücksetzen. Öffnen Sie dazu die Internetseite <https://account.live.com/password/reset>. Dort geben Sie die E-Mail-Adresse ein, mit der Ihr Microsoft-Konto verbunden ist. Das kann eine Adresse mit @outlook.com, @hotmail.com oder @live.com sein, aber auch eine andere, die Sie zur Anmeldung bei Windows oder Microsoft-Diensten verwenden.
- Um sicherzustellen, dass Sie wirklich der Kontoinhaber sind, müssen Sie nun Ihre Identität bestätigen. Dazu sendet Microsoft Ihnen einen Sicherheitscode an eine hinterlegte E-Mail-Adresse oder Telefonnummer. Wenn Sie die Microsoft Authenticator App benutzen, können Sie den Anmeldeversuch auch dort direkt bestätigen. Nachdem Sie den Code eingegeben haben, können Sie ein neues Passwort festlegen. Danach ist Ihr Konto sofort wieder nutzbar und kann zur Anmeldung am Computer genutzt werden.

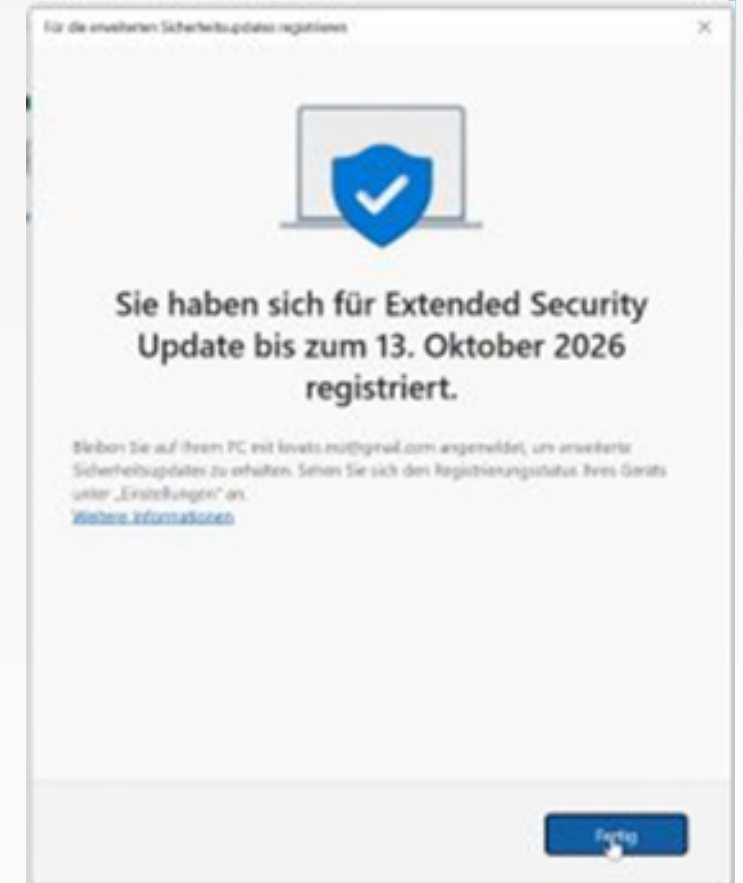
Windows 10 verlängern – so klappt es

Die häufigste Frage:

“Wie sehe ich, ob meine Anmeldung für die verlängerten Updates wirklich geklappt hat?”

Hat es wirklich geklappt?

- Da wir die Meldung auf unserem Levato-Computer auch nicht erhalten haben, haben wir weiter recherchiert und herausgefunden, dass man sich doch aktiv durch einen Mausklick für die kostenlosen erweiterten Sicherheitsupdates, auch ESU-Programm genannt, registrieren muss.
- Auf manchen Computern erscheint der Link dafür direkt in den Einstellungen unter dem Menüpunkt Updates, bitte schauen Sie dort zuerst nach. Microsoft schreibt dazu: Gehen Sie zu **Einstellungen > Update & Sicherheit > Windows Update**. Wenn Ihr Gerät die Voraussetzungen erfüllt, wird ein Link zur Registrierung für ESU angezeigt.
- Es geht aber auch über die Internetseite von Microsoft, falls dieser Link bei Ihnen in den Einstellungen (noch) nicht angezeigt wird. So bekommen auch Sie garantiert die Bestätigung, dass es geklappt hat!



Wie geht es jetzt weiter?

- Wenn Sie alle diese Schritte durchgeführt haben und unter den Updates in den Einstellungen den grünen Haken sehen, dann sind Sie gut aufgestellt und erhalten auch in den nächsten Monaten noch Sicherheitsupdates für Windows 10.
- Sie haben also noch ein Jahr lang Zeit, um sich auf den Umstieg zu Windows 11 vorzubereiten. Denn eine weitere Verlängerung wird es von Microsoft sicherlich nicht geben.
- Wie man am einfachsten auf Windows 11 umsteigt und dabei seine Daten mitnimmt, dazu erstellen wir wie bereits mehrfach angekündigt gerade einen Kurs, der in wenigen Wochen veröffentlicht wird. Wenn der Kurs fertig ist, werden wir ausführlich darüber berichten. Das Gute ist, dass jetzt kein Zeitdruck mehr besteht, um diesen Umstieg durchzuführen.

Wichtige Schlussbemerkung

- Der Vorgang wird nicht auf jedem Computer absolut identisch ablaufen. Microsoft stellt die Links zur Verlängerung auch nicht auf allen Computern gleichzeitig zur Verfügung, so wie auch die Updates nicht auf allen Computern zeitgleich ankommen.
- Dies geschieht nach und nach. Bedenken Sie, dass das Problem derzeit mehrere 100 Millionen privater Computer alleine in Europa betrifft.
- **Geschäftlich genutzte und registrierte PC/Server können das ESU nicht nutzen.**
- Zudem kann es sein, dass einige Computer die Voraussetzungen trotz korrekt eingerichtetem Microsoft-Konto nicht erfüllen, zum Beispiel weil der Computer nicht auf dem aktuellen Stand ist und noch vorausgehende Updates installiert werden müssen.
- Bleiben Sie daher geduldig und schauen Sie einfach alle paar Tage einmal auf die Update-Seite in den Einstellungen.
- Wenn alle Updates installiert sind und das Microsoft-Konto vorhanden ist, dann werden auch bei Ihnen irgendwann die erweiterten Updates angeboten und Sie können sich dafür registrieren.
- Man muss **nicht sofort** tätig werden, ihr Computer ist nicht gefährdet, nur weil einige Tage kein Update installiert wird. Es gibt also keinen Grund zur Eile oder zur Besorgnis.

Hier ist der Rundbrief von Levato mit Video

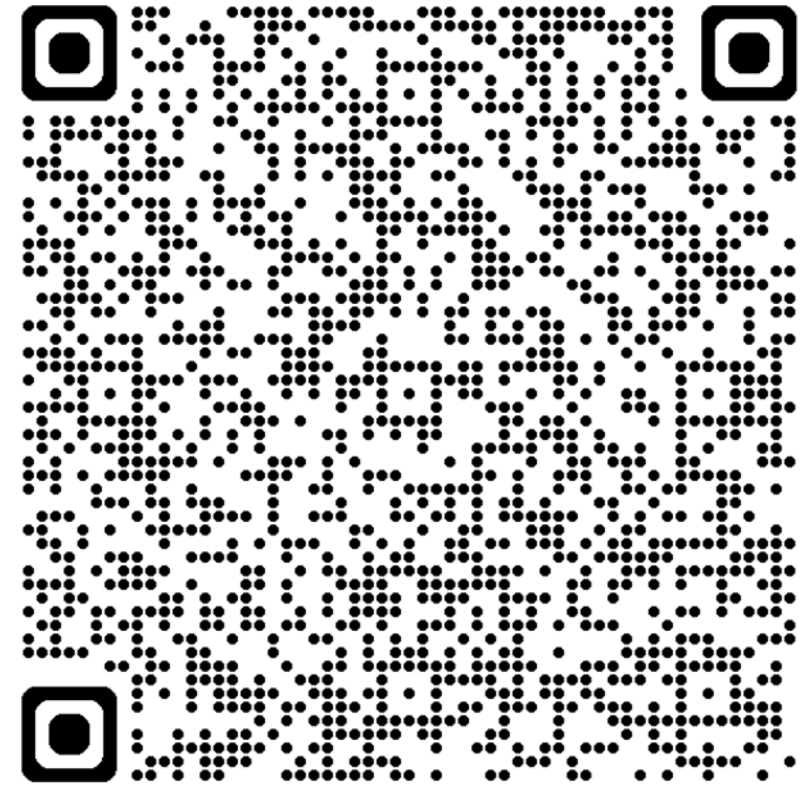
Folgen Sie dem Link oder dem QR-Code

Windows Update

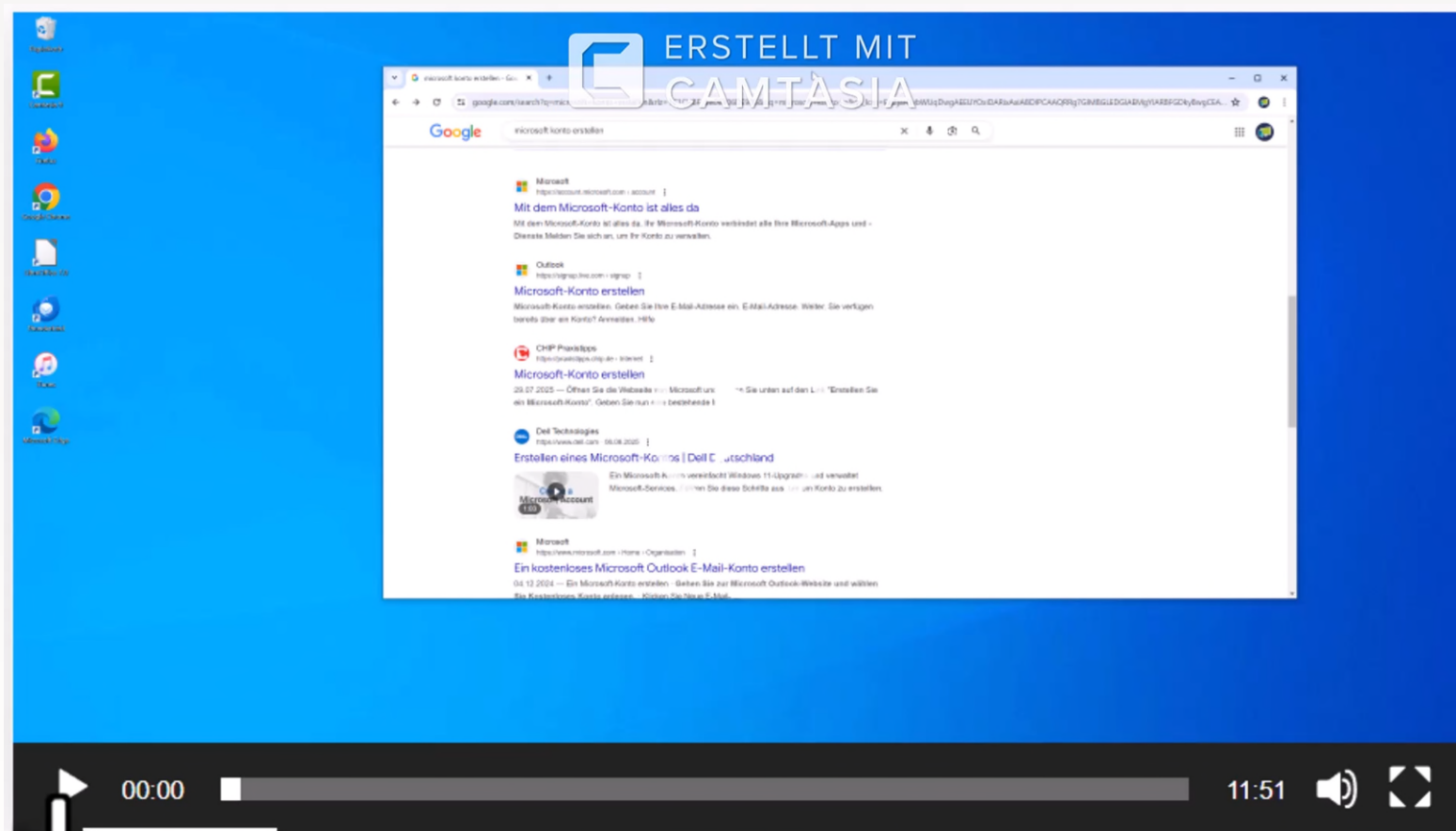


Sie sind auf dem neuesten Stand.
Letzte Überprüfung: Heute, 22:16

https://levato.de/windows-10-verlaengern-so-klappt-es/?utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_source_platform=mailpoet&utm_campaign=Windows%2010%20verl%C3%A4ngern:%20So%20klappt%20es



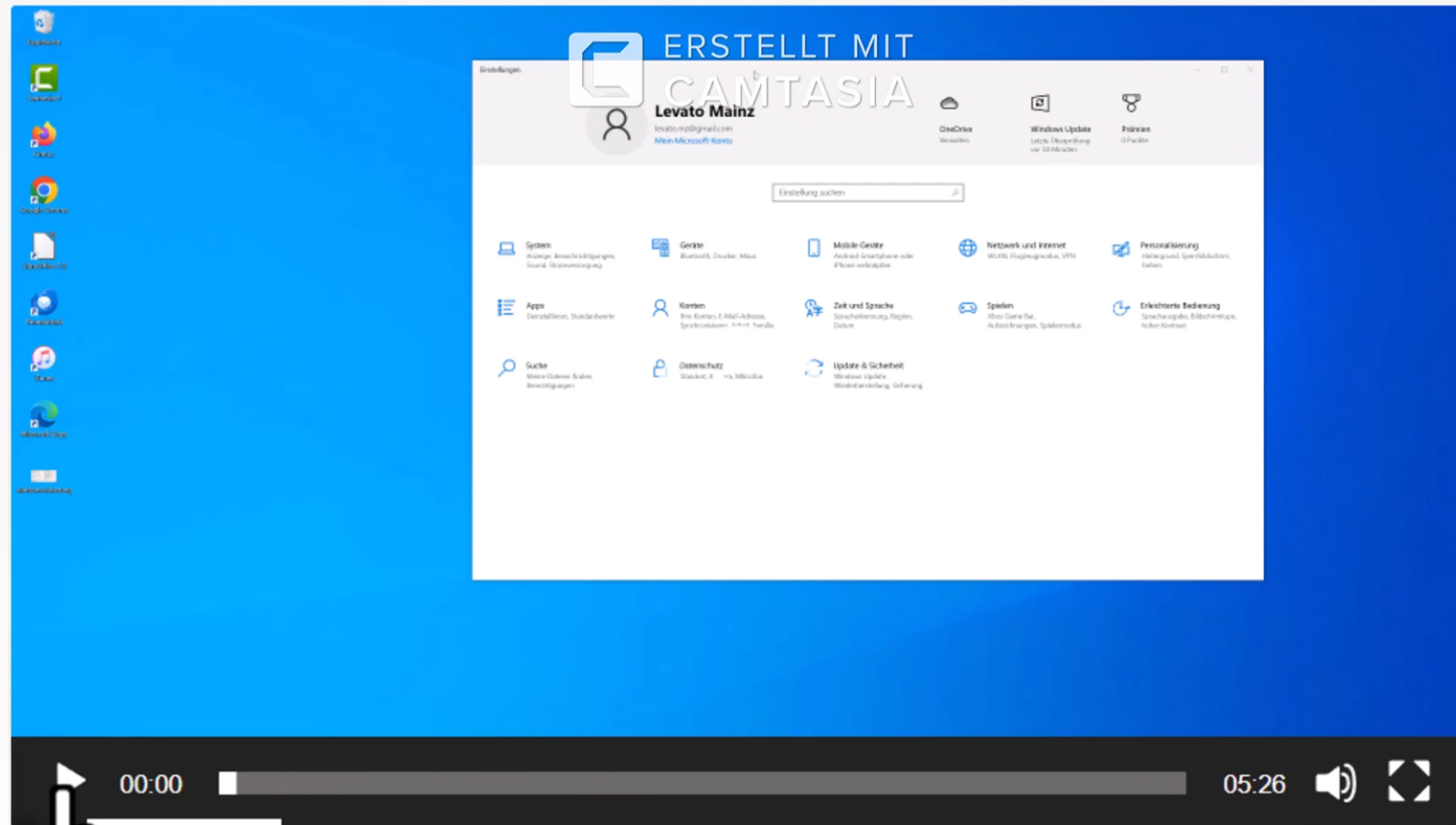
Ich habe noch kein Microsoft-Konto



Microsoft-Konto zu Windows hinzufügen!



Wie registriere ich mich jetzt für ESU?



Themenvorschläge

➤ Sicherheit am PC:

Aktuelle Bedrohungen wie Viren, Ransomware und Malware

Praktische Maßnahmen: Firewall, Antivirenprogramme und regelmäßige Systemupdates

Tipps zur sicheren Nutzung von Passwörtern und Zwei-Faktor-Authentifizierung

➤ Was bringt mir ein VPN an Sicherheit?

➤ Datenschutz im Alltag:

Grundlagen des Datenschutzes und warum er wichtig ist

Sicherer Umgang mit persönlichen Daten im Internet (E-Mail, Social Media, Online-Banking)

Einstellungen und Tools, um die Privatsphäre zu schützen.

Sicherheitseinstellungen Google Chrome Browser

➤ Betriebssysteme und ihre Besonderheiten:

Wichtige Updates und deren Bedeutung für Sicherheit und Stabilität

Praktische Tipps zur Systemwartung und Datensicherung

Vergleich verschiedener Betriebssysteme (z. B. Windows, macOS, Linux) im Hinblick auf

Benutzerfreundlichkeit und Sicherheitsfeatures

Notrufnummern

Notruf 110

Notruf zur Polizei, ohne Vorwahl. Bei Straftaten, Unfällen ohne Personenschaden, Meldung verdächtiger Beobachtungen

Notruf 112

Notruf zu Feuerwehr und Rettungsdiensten, ohne Vorwahl. Bei lebensbedrohlichen medizinischen Notfällen, Brand, Unwetterschäden.

Notruf 116 117

Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst. Bei dringenden, nicht lebensbedrohlichen medizinischen Notfällen, wenn der eigene Arzt nicht erreichbar ist.

Notruf 19 222

Anforderung Krankentransport im Krankenwagen und bei medizinischen Fragen, die kein Notfall sind. Im Hohenlohekreis über Festnetz und Handy mit Vorwahl 07940. In Stadt- und Landkreis Heilbronn ohne Vorwahl, per Handy mit Vorwahl 07131.

Notruf 0761 192 40

Giftnotruf Uniklinik Freiburg (Kinder)

Notruf 089 192 40

Giftnotruf Uniklinik München (Erwachsene)

Notruf 116 116

Sperrnotruf bei gestohlenen oder verlorenen Kredit- und Bankkarten, Online-, Banking, Zugängen und Handykarten.

Telefonseelsorge 0800 111 0 111

Ratsuchenden haben viele Themen, die sie gerne in einem Gespräch äußern möchten, denn Krisen können uns in jeder Lebensphase treffen.

Pflegestützpunkt 07131 64 93 950

Der Pflegestützpunkt ist eine neutrale Beratungsstelle für Menschen, die Informationen aus einer Hand rund um das Thema Pflege benötigen

Selbsthilfebüro 07131 64 93 950

Sozialen mobilen Dienst versorgt Sie zu Hause mit Essen, unterstützen Sie bei der Hausarbeit, erledigen Ihren Einkauf.

Termine im aktuellen Monat

- Am 19. November 2025 um 15 Uhr trifft sich die "**Englische Gesprächsrunde**" im Seniorenbüro, um in lockerer Atmosphäre die Englischkenntnisse aufzufrischen. Neue Teilnehmer:innen melden sich bitte telefonisch unter 07131-96 28 31 an. Vorkenntnisse sind erforderlich.
- Montag, 24. November 2025, 16 Uhr nur online über Zoom Smartphone-Stammtisch Uwe Heinz - KI am Smartphone
- Das **Reparier-Café** im Maker-Space der experimenta ist am Montag, 24. November 2025 von 15 - 17 Uhr geöffnet
- Der **Malkreis** trifft sich am Dienstag, 25. November 2025 um 15 Uhr. Im Moment sind keine Neuaufnahmen möglich. Es gibt eine Warteliste

Außerdem finden Sie auf unserer Internetseite alle Termine und Veranstaltungen des Seniorenbüros.

Zugänge und Magenta-Cloud

Alle Unterlagen unserer Stammtische zu Ihrem persönlichen Gebrauch finden Sie in unserer Magenta Cloud

PC u. Internet: <https://magentacloud.de/s/ct8AjXGHpQe89ES>

Passwort: tKgPFM6DCL

Smartphone: <https://magentacloud.de/s/JzJi4SKdTtpwngn>

Passwort: wQceWfWFfg

Sie finden die Unterlagen des jeweils letzten Stammtisches auf unsere Internetseite unter:

<https://www.senioren-fuer-andere.de/sites/Stammtische.htm>

Zugang über Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/82371658679?pwd=L3gxZFBnMjBodW91RnlaVGFI RzZ1dz09>

Meeting-ID: 823 7165 8679; Kenncode: 311 431

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme

Bis dahin – bleiben Sie gesund.

Ihre Senioren-Internet-Helfer