Stammtisch im November 12.11.2026

Stammtisch im Seniorenbüro und über ZOOM

Übersicht Stammtisch

PC-Optimierung			
Notruf-Nummern	Termine	Zugänge und Magenta Cloud	

Themenvorschau:
-

SYSTEM-OPTIMIERUNG & PERFORMANCE

Warum wird mein PC immer langsamer?

Einfache und effektive Maßnahmen ohne zusätzliche Programme

– direkt mit Bordmitteln umsetzbar.

— Praxis-Leitfaden für Windows-Nutzer

URSACHENANALYSE

Die 4 häufigsten Bremsen im Alltag

Autostart-Ballast

Zu viele Apps starten unbemerkt im Hintergrund.

Volle Laufwerke

Weniger als 15% freier Speicher bremst das System.

RAM-Überlastung

Hunderte Browser-Tabs zehren am Arbeitsspeicher.

Hitze & Staub

Prozessoren drosseln sich bei zu hoher Temperatur.

HÄUFIGSTE FEHLERQUELLE

Software-Ballast als Hauptursache

70%

aller Performance-Probleme entstehen durch Hintergrundprozesse & Altlasten.

Teure Hardware-Upgrades sind in den meisten Fällen gar nicht notwendig.

MASSNAHME 01

Der echte Neustart: Energiesparmodus vermeiden



Warum „Neu starten“ hilft

Moderne Systeme sichern beim Zuklappen den Arbeitsspeicher. Fehlerhafte Prozesse bleiben so tagelang im RAM bestehen.

So geht's richtig:

- **Startmenü** aufrufen
- **Ein/Aus-Button** wählen
- Gezielt auf **„Neu starten“** klicken

MASSNAHME 02

Autostart-Bremse im Task-Manager lösen

Schritt 1 Task-Manager öffnen:

Task-Manager öffnen oder

drücke **Strg + Umschalt + Esc** zum Öffnen.

Schritt 2: Apps deaktivieren

Reiter **„Autostart von Apps“** wählen und mit rechter Maustaste unnötige Programme deaktivieren.



MASSNAHME 03

Speicherplatz freimachen mit Bordmitteln

1

Speicheroptimierung

In Einstellungen aktivieren für automatische Reinigung.

Unter Einstellungen

- System
- Speicher
- Speicheroptimierung

2

Datenträgerbereinigung

Löscht alte Systemdateien und Update-Reste.

- Suchfeld eingeben ‚Datenträgerbereinigung‘
- ‚Systemdateien‘ bereinigen

3

Papierkorb leeren

Gelöschte Dateien belegen weiterhin Speicherplatz.

MASSNAHME 04

Visuelle Effekte & Animationen reduzieren

Transparenzeffekte aus

Entlastet schwächere Grafikkarten sofort.

Unter Einstellungen

- Barrierefreiheit oder Erleichterte Bedienung
- Visuelle Effekte
- Transparenzeffekte

Leistungsoptionen anpassen

„Für optimale Leistung anpassen“ wählen.

Unter Suchen

- Darstellung und Leistung von Windows anpassen
- Visuelle Effekte
- Option „Für optimale Leistung anpassen“ alle Häkchen werden entfernt

Wichtiger Tipp für Lesbarkeit: Damit Schriften und Symbole weiterhin schön und scharf bleiben, setzen Sie manuell wieder folgende zwei Häkchen:

- [x] **Kanten der Bildschirmschriftarten verfeinern** (macht Text gut lesbar)
- [x] **Miniaturansichten anstelle von Symbolen anzeigen** (zeigt Vorschaubilder bei Fotos)

MASSNAHME 05

Browser-Hygiene: RAM-Fresser eliminieren

- **Tab-Wildwuchs stoppen:** Jeder geöffnete Tab belegt wertvollen RAM-Speicher.
- **Erweiterungen aussortieren:** Ungenutzte Add-ons im Hintergrund deaktivieren.
- **Cache regelmäßig leeren:** Browserdaten bei Verlangsamung bereinigen.

Wusstest du schon?

Moderne Browser wie Edge oder Chrome bieten integrierte **„Tab-Energiesparmodi“**, die ungenutzte Tabs automatisch einfrieren.

Browser Edge:

- Drei Punke > Einstellungen
- System und Leistung
- Speicher > Registerkarten in den Standbymodus
  Inaktive Registerkarten … auf 15 Minuten

MASSNAHME 06

Energiemodus auf „Beste Leistung“ stellen



Windows drosselt im Standard

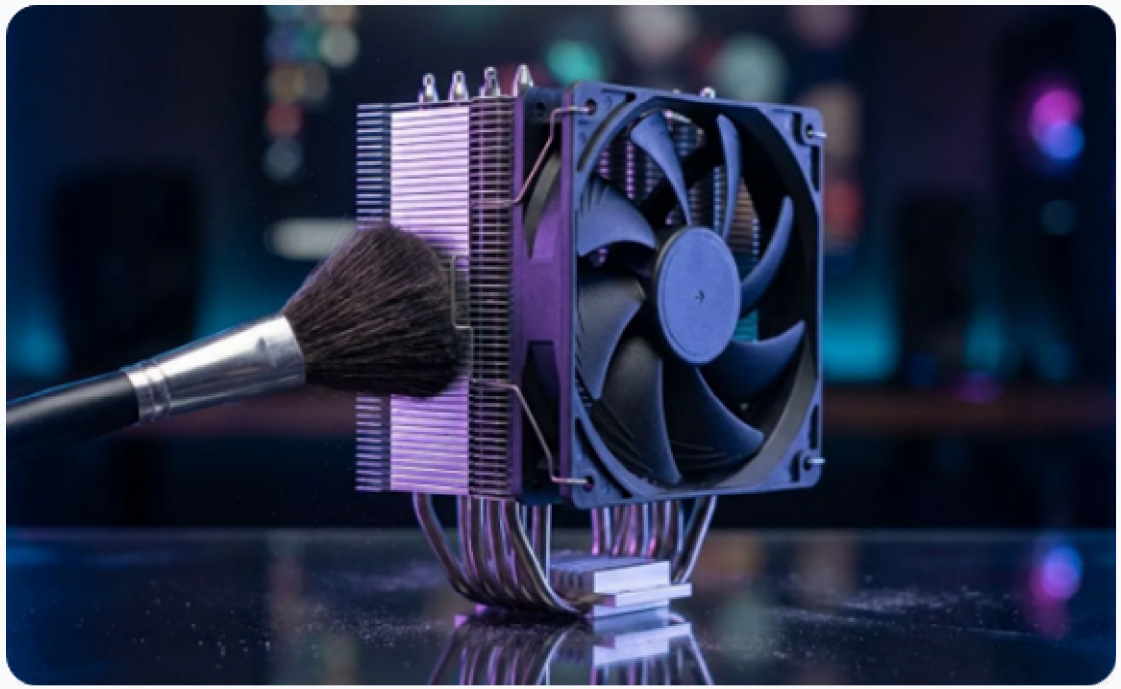
In der Einstellung „Ausbalanciert“ oder „Energiesparen“ bremst das System die CPU zugunsten der Akkulaufzeit ab.

Schritt-für-Schritt:

1. Einstellungen öffnen (Win + I)
2. System → Energie & Akku wählen
3. Energiemodus auf **„Beste Leistung“** ändern

PHYSISCHE KOMPONENTEN

Hardware-Bremse Staub & Überhitzung



Thermal Throttling
Bei Hitze drosselt die CPU automatisch ihre Geschwindigkeit.

Einfache Lösung
Lüfterschlitze vorsichtig reinigen und Freiraum schaffen.

ÜBERSICHT

Alle 6 Maßnahmen

Maßnahme	Pfad / Tastenkombination	Nutzen
1. Echter Neustart	Startmenü → Ein/Aus → „Neu starten“	Leert Arbeitsspeicher (RAM) komplett
2. Autostart leeren	Strg + Umschalt + Esc → Autostart	Schnelleres Hochfahren & weniger Hintergrundlast
3. Speicher bereinigen	Einstellungen → System → Speicher	Gibt Festplattenplatz frei
4. Effekte reduzieren	Einstellungen → Barrierefreiheit → Visuelle Effekte	Entlastet Grafikkarte & Prozessor
5. Browser-Hygiene	Browser-Einstellungen → Add-ons & Tab-Manager	Spart viel RAM & beschleunigt das Surfen
6. Energiemodus	Einstellungen → System → Energie → „Beste Leistung“	Hebt künstliche CPU-Drosselungen auf

ZUSAMMENFASSUNG

Deine 4-Schritte-Checkliste für schnelle Hilfe

1. Neustart
PC vollständig neu starten.

2. Autostart
Unnötige Apps deaktivieren.

3. Speicher
Bereinigung durchführen.

4. Energie
Modus auf Beste Leistung.

Vielen Dank!

Probieren Sie diese einfachen Schritte gleich aus – ganz ohne zusätzliche Software.

Fragen & Diskussion

Zurück zum Inhaltsverzeichnis >

Image Sources



https://media.easy-peasy.ai/c9fe22de-a73d-4f81-a678-b8650e0c6593/659a55bf-23ff-4353-a475-2878c2a7a1cb_medium.webp
Source: easy-peasy.ai



https://img.evetech.co.za/repository/ez/pc-maintenance-101-cleaning-dust-from-heatsinks-an-banner.webp
Source: evezone.evetech.co.za

Zurück zum Inhaltsverzeichnis >

Themen-Vorschläge für die nächsten Treffen

Sicherheit am PC

- Viren, Ransomware und Malware
- Firewall, Virenschutz, Updates
- Sichere Passwörter & Zwei-Faktor
- Was bringt mir ein VPN?

Datenschutz im Alltag

- Grundlagen: Warum Datenschutz wichtig ist
- Sicher mit E-Mail, sozialen Medien, Online-Banking
- Einstellungen zum Schutz der Privatsphäre
- Sicherheits-Einstellungen im Chrome-Browser

Datenminimierung bei KI-Tools

- Was nicht in den Prompt gehört

Wichtige Notruf-Nummern

110

Polizei

Bei Straftaten, Unfällen und verdächtigen Beobachtungen. Ohne Vorwahl.

112

Feuerwehr & Rettung

Lebensbedrohliche Notfälle, Brand, Unwetterschäden. Ohne Vorwahl.

116 117

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Dringend, aber nicht lebensbedrohlich – wenn der Arzt nicht erreichbar ist.

19 222

Krankentransport

Transport ohne Notfall. Raum Heilbronn ohne Vorwahl, per Handy mit 07131.

116 116

Karten-Sperrnotruf

Bei verlorenen Bank-, Kreditkarten, Online-Zugängen und SIM-Karten.

0761 192 40

Giftnotruf

Uniklinik Freiburg (Kinder). Für Erwachsene: 089 192 40 (München).

0800 111 0 111

Telefonseelsorge

Vertrauliches Gespräch in Krisen – rund um die Uhr erreichbar.

07131 64 93 950

Pflegestützpunkt & Selbsthilfebüro

Neutrale Beratung rund um Pflege und Hilfen im Alltag.

Termine im Juli

Di 17. November 14:30 Uhr	**Linux-AG** In einer offenen Austauschrunde geht es um Hilfe und Fragen zum Support-Ende von Windows 10 und um die Einrichtung und Nutzung von Linux. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.
Di 24. November 15 Uhr	**Malkreis** Der Kreis ist derzeit ausgebucht. Interessierte werden auf einer Warteliste erfasst.
Mo. 16. November 16 Uhr	**Smartphone-Stammtisch** Uwe Heinz „Smartphone-Stammtisch, gut informiert, gut verbunden, gut unterhalten - auch im Krankenhaus“
Mo. 23. November 15 Uhr	**Reparier-Café**

Alle Termine und Veranstaltungen des Seniorenbüros finden Sie auch auf unserer Internetseite.

Zugänge & Magenta-Cloud

Alle Unterlagen unserer Stammtische finden Sie zum Nachlesen in der Magenta-Cloud:

PC & Internet

magentacloud.de/s/ct8AjXGHpQe89ES

Passwort: tKgPFM6DCL

Smartphone

magentacloud.de/s/JzJi4SKdTtpwngn

Passwort: wQceWfWFfg

Teilnahme über ZOOM

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

https://us02web.zoom.us/j/82371658679?pwd=L3gxZFBnMjBodW91RnlaVGFIRzZ1dz09

Die Unterlagen des jeweils letzten Stammtisches finden Sie auch unter: www.senioren-fuer-andere.de

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme – bleiben Sie gesund. **Ihre Senioren-Internet-Helfer**