

Sichern und Wiederherstellen mit Smartphones „Sicher ist Sicher“

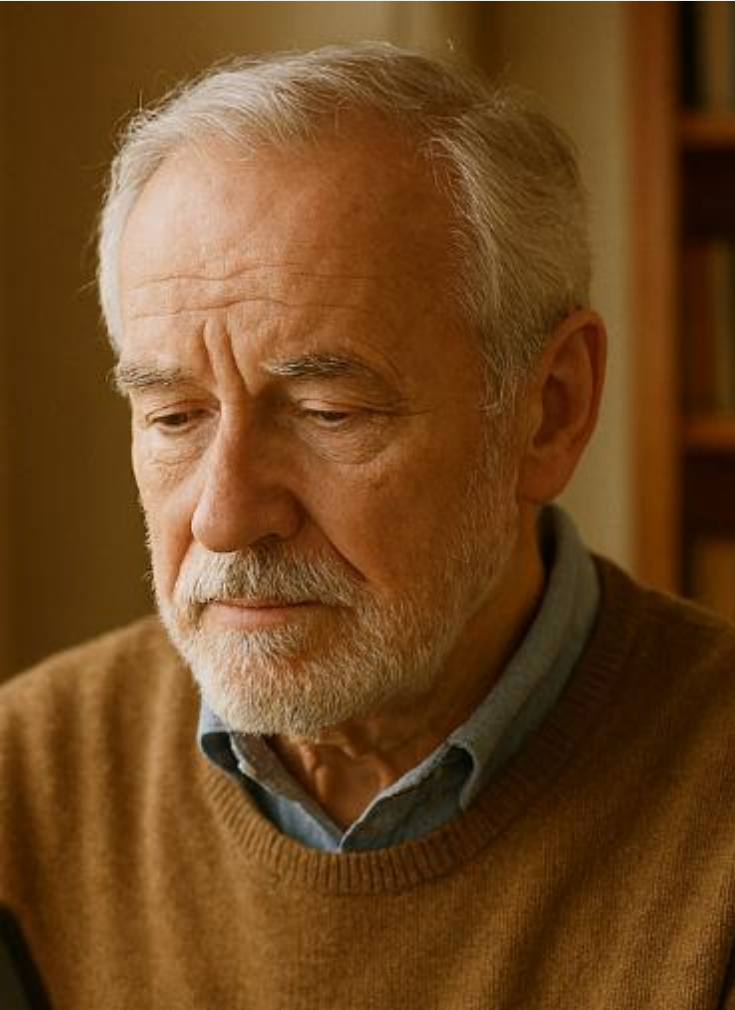
**Schutz und Wiederherstellung von
Daten & Bildern (Android und iPhone)**





Agenda

- Grundlagen der Datensicherung und ihre Bedeutung
- Fotos und Videos sicher speichern und wiederherstellen
- Kontakte, Kalender und Nachrichten zuverlässig sichern
- Das gesamte Smartphone sichern und wiederherstellen



Zum Nachdenken?!

„Wie viele Smartphone-Nutzer glauben Sie, verlieren jedes Jahr wichtige Daten – nur weil sie keine Sicherung gemacht haben? privacy-conference.com

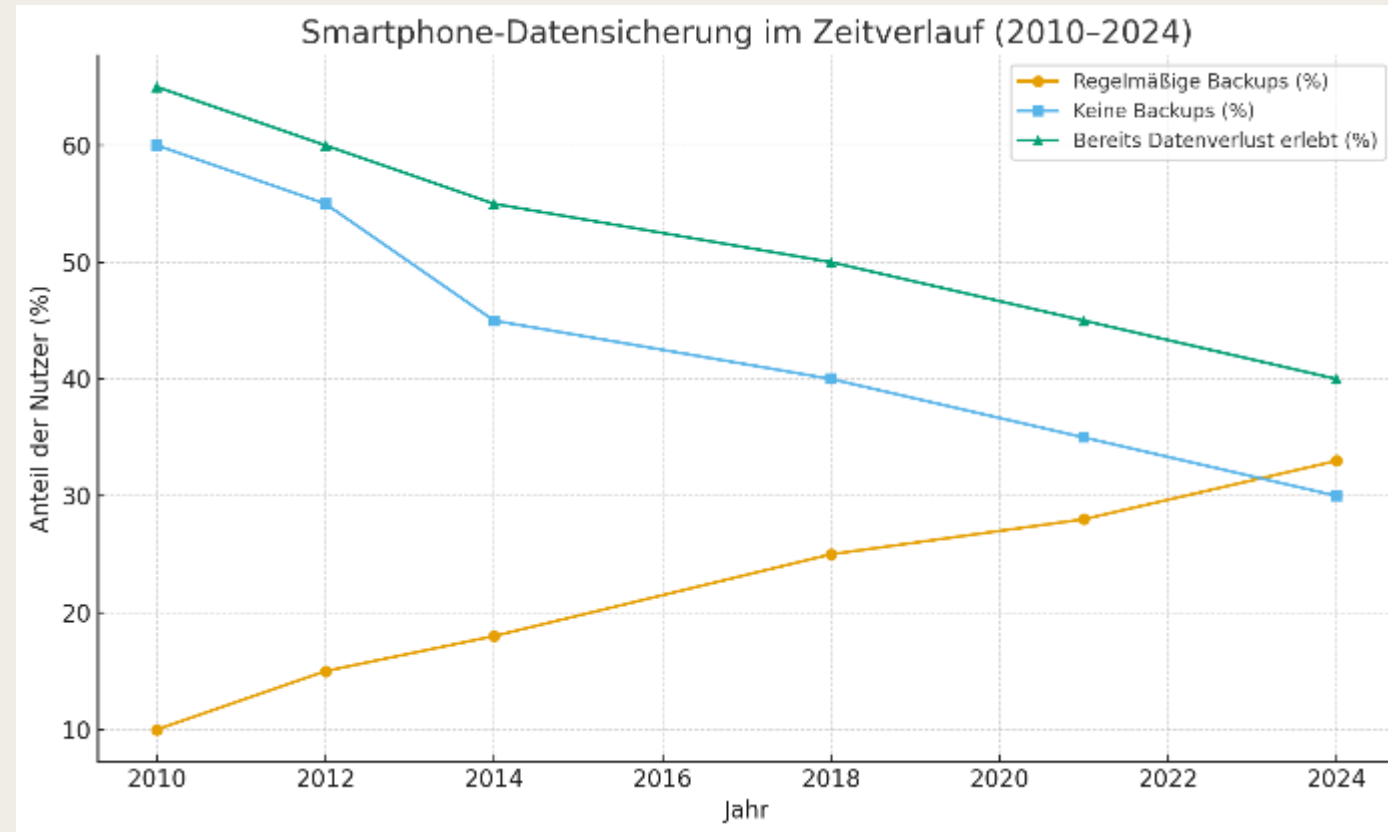
Rund **ein Drittel aller Smartphone-Besitzer** verliert laut Studien jedes Jahr Fotos, Kontakte oder Nachrichten, meist durch **Defekte, Verlust oder versehentliches Löschen**. In Deutschland betrifft das **über 20 Millionen Menschen** jährlich.

„Was meinen Sie: Wie viele sichern ihr Smartphone regelmäßig?“ eco

Nur **etwa jeder vierte Nutzer** erstellt tatsächlich **regelmäßig Backups**. Die Mehrheit verlässt sich darauf, dass „schon nichts passiert“, bis das Gerät kaputt ist oder gestohlen wird. Dann sind oft **Jahre an Erinnerungen und Daten unwiederbringlich verloren**.

Zum Nachdenken?!

- Laut einer Umfrage des Handy Recovery Advisor haben über **70 % der Nutzer** bereits mindestens einmal Daten verloren.
- In derselben Untersuchung heißt es: Nur **ca. 33 %** der Befragten sichern ihre Daten **regelmäßig**, obwohl **rund 78 %** zumindest gelegentlich ein Backup erstellen.
- Laut einer Befragung des eco – Verband der Internetwirtschaft (Deutschland) vom März 2024 sichern **lediglich $\approx 29,3$ % Smartphone-Inhalte** (Kontakte, Bilder) über die Cloud; rund **43 % verzichten komplett auf Cloud-Backups**.



Grundlagen der Datensicherung und ihre Bedeutung

Was bedeutet Datensicherung (Backup) und warum ist sie wichtig

Definition der Datensicherung

Datensicherung umfasst das Erstellen von 1:1 Kopien wichtiger Daten oder des kompletten Smartphones zum Schutz vor Verlust oder Beschädigung.

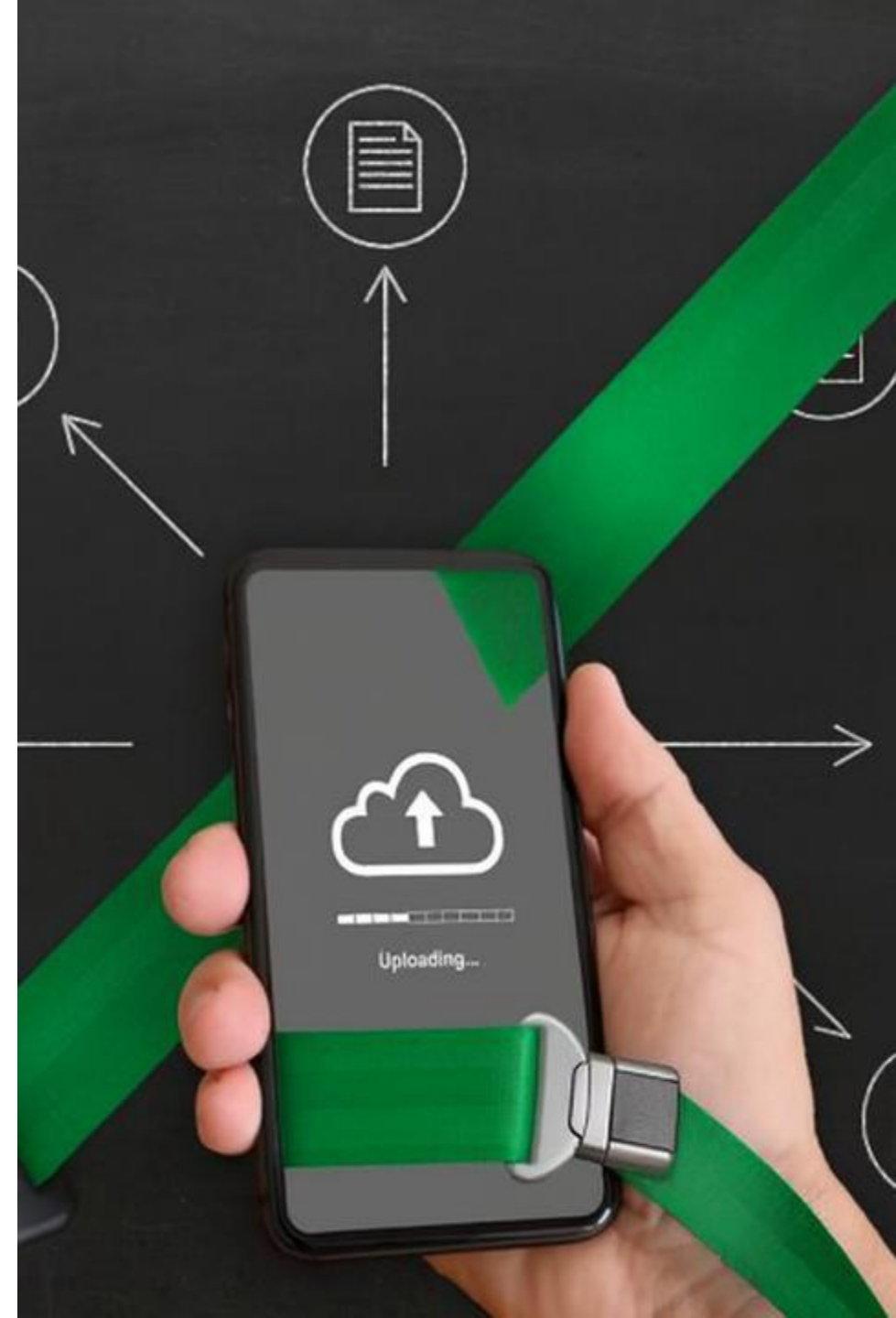
Warum ist das wichtig?

Wenn das Smartphone verloren geht, gestohlen wird oder kaputtgeht, können alle Fotos, Kontakte, Nachrichten und Dokumente verloren sein.

Mit einer Datensicherung lassen sich diese Inhalte leicht wiederherstellen – auf demselben oder einem neuen Gerät.

Einfach gesagt:

„Datensicherung ist wie ein Sicherheitsgurt für Ihre Daten, man hofft, ihn nie zu brauchen, aber ist froh, wenn man ihn hat.“



Typische Risiken: Verlust, Diebstahl, Defekt des Geräts

Neues Telefon

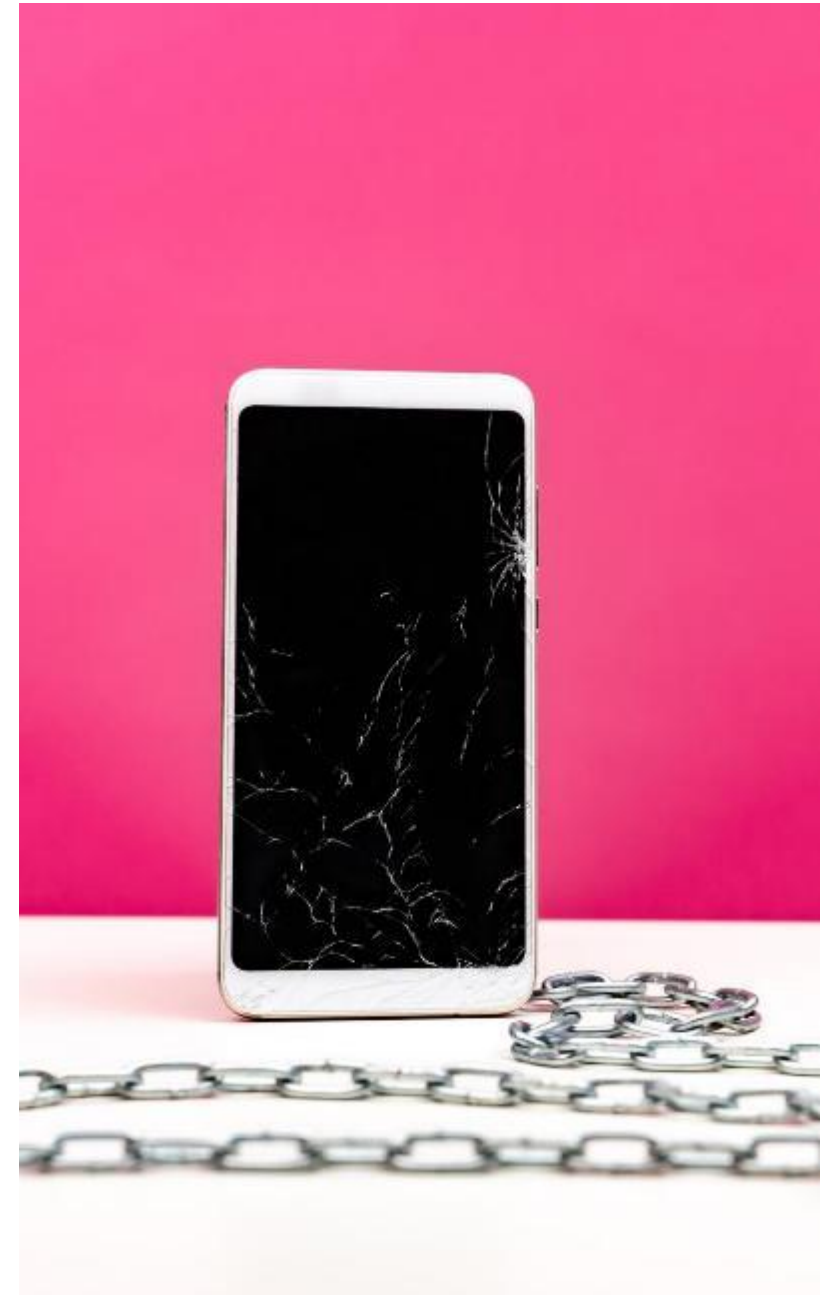
Wenn man ein neues Smartphone bekommt, z.B.: durch Vertragsumstellung, hilft eine vorherige Datensicherung dabei, alle wichtigen Inhalte mühelos wiederherzustellen. So bleiben Fotos, Kontakte und Einstellungen erhalten und das neue Gerät fühlt sich sofort vertraut an.

Verlust des Smartphones, Diebstahl des Geräts

Smartphones können leicht verloren gehen, was zum Verlust wichtiger Daten und Informationen führt. Gestohlene Smartphones führen zum Verlust sensibler persönlicher Daten und privaten Informationen.

Defekt des Geräts

Ein defektes Smartphone kann alle gespeicherten Fotos, Kontakte und Nachrichten unzugänglich machen. Meistens dadurch, dass das Telefon nicht mehr bedient werden kann.



Typische Risiken

Defekt des Geräts

Neues Telefon

Wenn man ein neues Smartphone kauft, sollte man vorherige Datensicherung dabei, alle Daten sichern, um sicherzustellen, dass alle Daten (Fotos, Kontakte und Einstellungen) sicher übertragen werden und nicht verloren gehen.

Verlust des Smartphones, Diebstahl
Smartphones können leicht verloren gehen oder gestohlen werden. Dies führt zum Verlust von persönlichen Daten und Zugangsdaten zu verschiedenen Diensten.

Defekt des Geräts

Ein defektes Smartphone kann alle Daten verloren gehen lassen und die Nutzung des Geräts nicht mehr bedient werden kann.



SPIDER-APP





Welche Daten sollten gesichert werden: Fotos, Kontakte, Nachrichten

Gesamtes Smartphone

Fotos und Videos

Kontakte und Nachrichten

Kalender- und App-Daten

Bitte beachten: Apps benötigen unter Umständen ein neues Anmelden

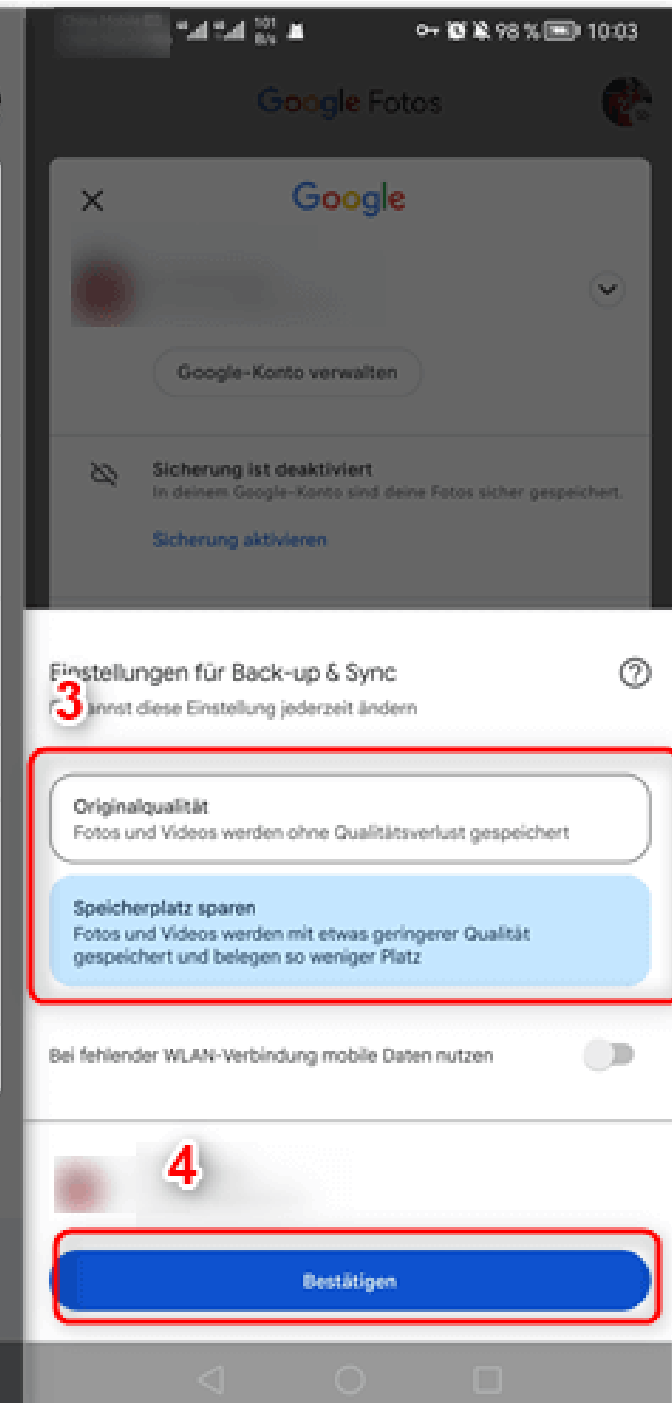
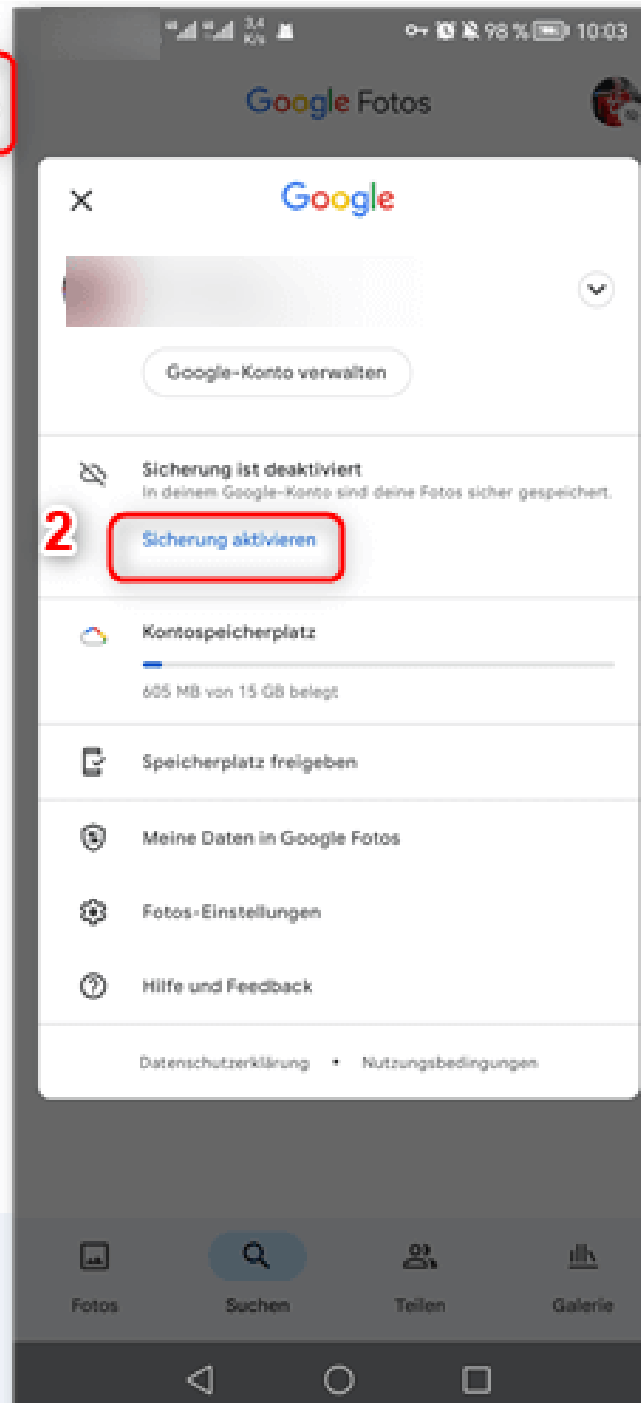
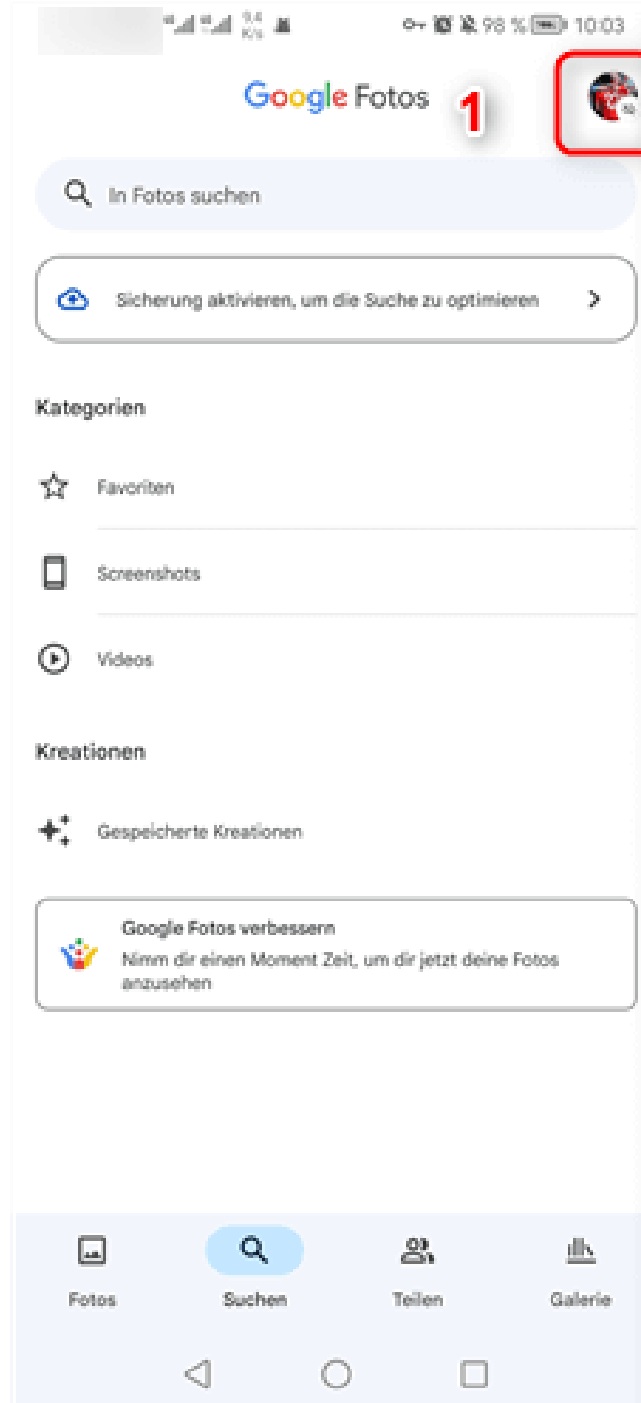
Bspw. Krankenkassen App, Ausweis-App, Banking Apps

Fotos und Videos
sicher speichern
und
wiederherstellen



Fotosicherung bei **Android**: Google Fotos aktivieren und prüfen

- Installieren und öffnen Sie Google Fotos (normalerweise **vorinstalliert**).
- Melde dich mit deinem Google-Account an.
- Zugang zu **Einstellungen** > **Sichern und Synchronisieren** und aktivieren Sie die Option.
- Wählen Sie, ob Sie Ihre Bilder und Videos in **Originalqualität** (benötigt Speicherplatz) oder **komprimierter** Qualität (längere Speicherzeit) speichern möchten (Speicher im Standard **15 GB**).
- Konfigurieren Sie, welche Geräteordner synchronisiert werden sollen: Standardmäßig lädt die **Kamera** hoch, Sie können jedoch Ordner für **WhatsApp**, **Telegram**, **Screenshots** usw. hinzufügen.





Fotosicherung beim iPhone: iCloud-Fotos einschalten und Speicher prüfen

- Öffne die **Einstellungen** (Zahnrad-Symbol).
- Tippe ganz oben auf deinen **Namen / Apple-ID**.
- Wähle „**iCloud**“ → dann „**Fotos**“.
- Schiebe den Regler bei „iCloud-Fotos“ nach **rechts** (grün).
 - → Jetzt werden alle neuen Fotos automatisch in der Cloud gesichert.
- Apple gibt **5 GB** für jeden, aber weitere **50 GB** für ~ 12,- € pro Jahr sinnvoll
- **Tipp:** Wenn du „iPhone-Speicher optimieren“ aktivierst, werden große Fotos in der Cloud gespeichert, und auf dem Gerät bleibt nur eine platzsparende Version.

Zusätzliche Sicherheit: Bilder auf Computer oder USB-Stick kopieren (Android)

Android:

Verbinde das Smartphone mit dem **USB-Kabel** am Computer.

Auf dem Handy erscheint die Meldung „**Dateien übertragen**“ – antippen und bestätigen.

Auf dem Computer öffnet sich das Gerät wie ein **Wechseldatenträger (z. B. Kamera oder USB-Stick)**.

Öffne den Ordner **DCIM** → darin findest du deine **Fotos und Videos**.

Kopiere die gewünschten Dateien auf den **Computer** (z. B. in den Ordner „Handy-Backup“).

💡 **Tipp:** Es gibt auch kostenlose Programme wie **Samsung Smart Switch** oder **Huawei HiSuite**, der kompletten Backups (auch Kontakte, SMS usw.) erstellen.





Zusätzliche Sicherheit: Bilder auf Computer oder USB-Stick kopieren (iPhone)

iPhone:

Verbinde das **iPhone** per **Kabel** mit dem Computer.

Öffne **iTunes** (auf Windows) oder den **Finder** (auf Mac).

Wähle dein iPhone aus → klicke auf „**Backup jetzt erstellen**“.

Aktiviere optional „Backup verschlüsseln“, um Passwörter mitzusichern.

💡 Tipp: Fotos lassen sich zusätzlich einfach sichern, indem du im Windows-Explorer oder Mac-Finder den Ordner DCIM öffnest und die Bilder auf den **Computer** oder eine **Festplatte** kopierst.

Kontakte, Kalender
und Nachrichten
zuverlässig sichern

Kontakte synchronisieren und sichern mit Google-Konto oder iCloud

Automatische Sicherung

Kontakte werden in der Regel automatisch in Ihr Google-Konto oder iCloud gesichert, um Datenverlust zu vermeiden

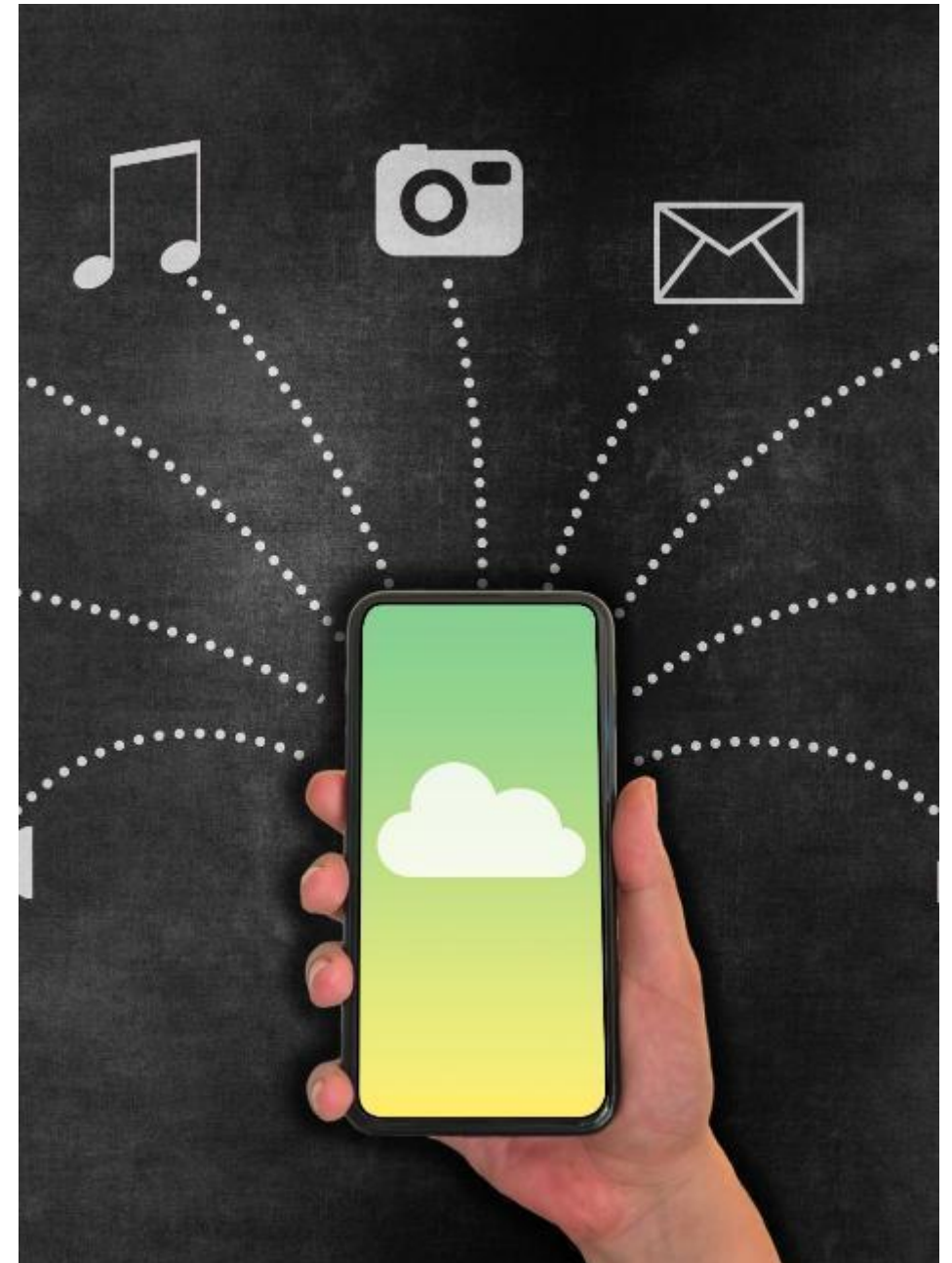
(Empfehlung **Android**: Speicherkarte verwenden und dort speichern)

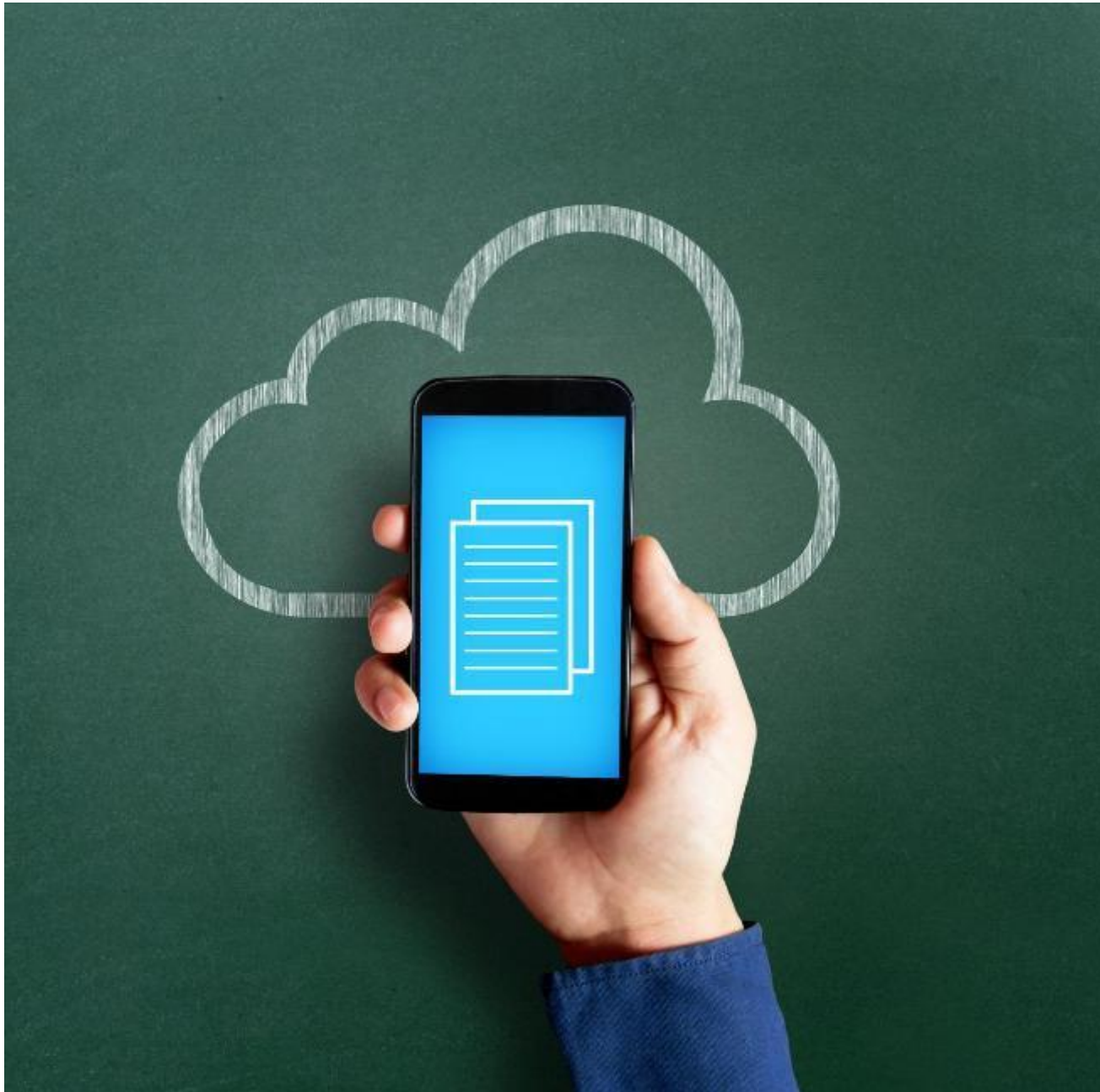
Einfache Wiederherstellung

Gesicherte Kontakte können problemlos auf neuen Geräten wiederhergestellt werden.

Geräteübergreifende Synchronisation

Synchronisation ermöglicht Zugriff auf Kontakte auf mehreren Geräten gleichzeitig.





Kalenderdaten sichern: Automatische Synchronisierung und Wiederherstellung

Automatische Synchronisierung

Kalenderdaten werden automatisch über Google-Konto oder iCloud synchronisiert, um Termine aktuell zu halten.

Sicherung aktivieren

Die automatische Sicherung kann einfach aktiviert werden, damit alle Kalenderdaten sicher gespeichert sind.

Wiederherstellung von Terminen

Kalenderdaten lassen sich bei Bedarf wiederherstellen, um keine wichtigen Termine zu verlieren.

Kontakte sichern: Automatische Synchronisierung und Wiederherstellung

Für Android-Smartphones (Google-Konto):

Öffne die **Einstellungen**.

Tippe auf **Google → Konto**.

Aktiviere unter „**Kontakte synchronisieren**“ den Schalter (meist automatisch an).

Kontakte werden regelmäßig in der **Google Cloud** gespeichert.

 **Tipp:** Auf www.contacts.google.com kann man die Kontakte auch am Computer sehen und verwalten.

Für iPhones (iCloud):

Öffne die **Einstellungen**.

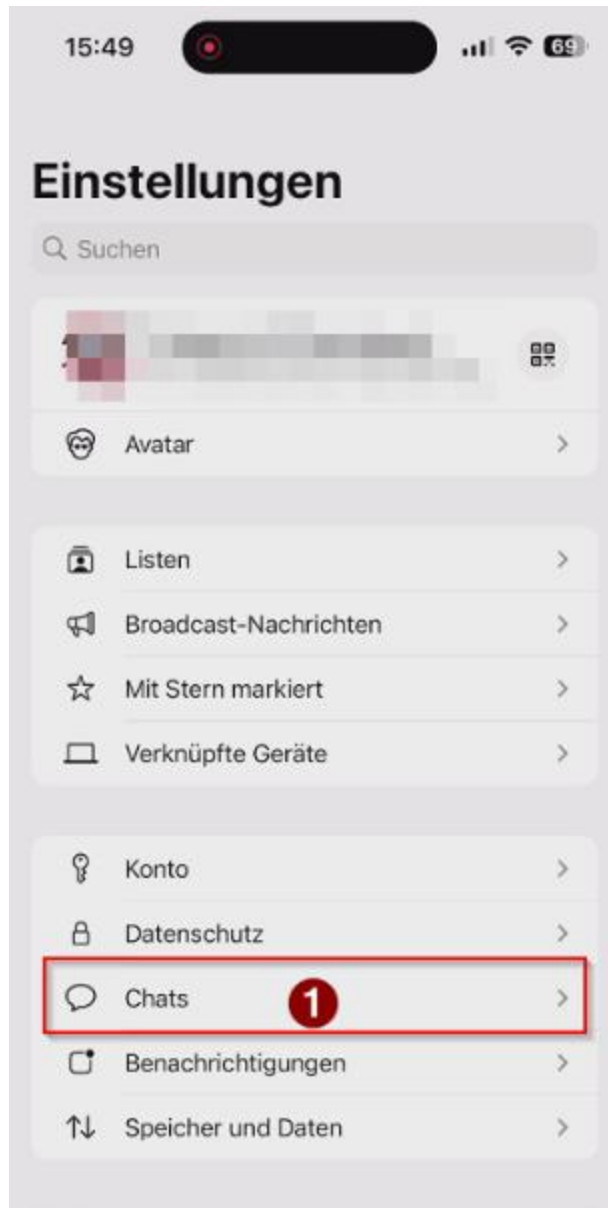
Tippe oben auf deinen **Namen / Apple-ID → iCloud**.

Aktiviere den Schalter bei „**Kontakte**“.

iPhone speichert die Kontakte automatisch in der **iCloud**.

Tipp: Unter www.icloud.com können Kontakte ebenfalls online angesehen und bearbeitet werden.

Chats sichern WhatsApp & Co



Datensicherung bei Telegram

Wichtiger Unterschied zu WhatsApp

Telegram speichert **fast alles automatisch in der Cloud** – also **nicht direkt auf dem Handy**, sondern auf den **Telegram-Servern**.

Das bedeutet:

Deine **Nachrichten, Fotos, Videos, Dateien und Kontakte** werden **automatisch gesichert**, sobald du sie verschickst oder empfängst.

Du kannst dich auf einem neuen Gerät anmelden – und **alle Chats erscheinen sofort wieder**.

Es ist **keine manuelle Sicherung nötig**.

Das gesamte
Smartphone
sichern und
wiederherstellen

Android-Komplettsicherung: Google-Konto nutzen für Apps, Einstellungen und Daten

Komplettsicherung über Google-Konto

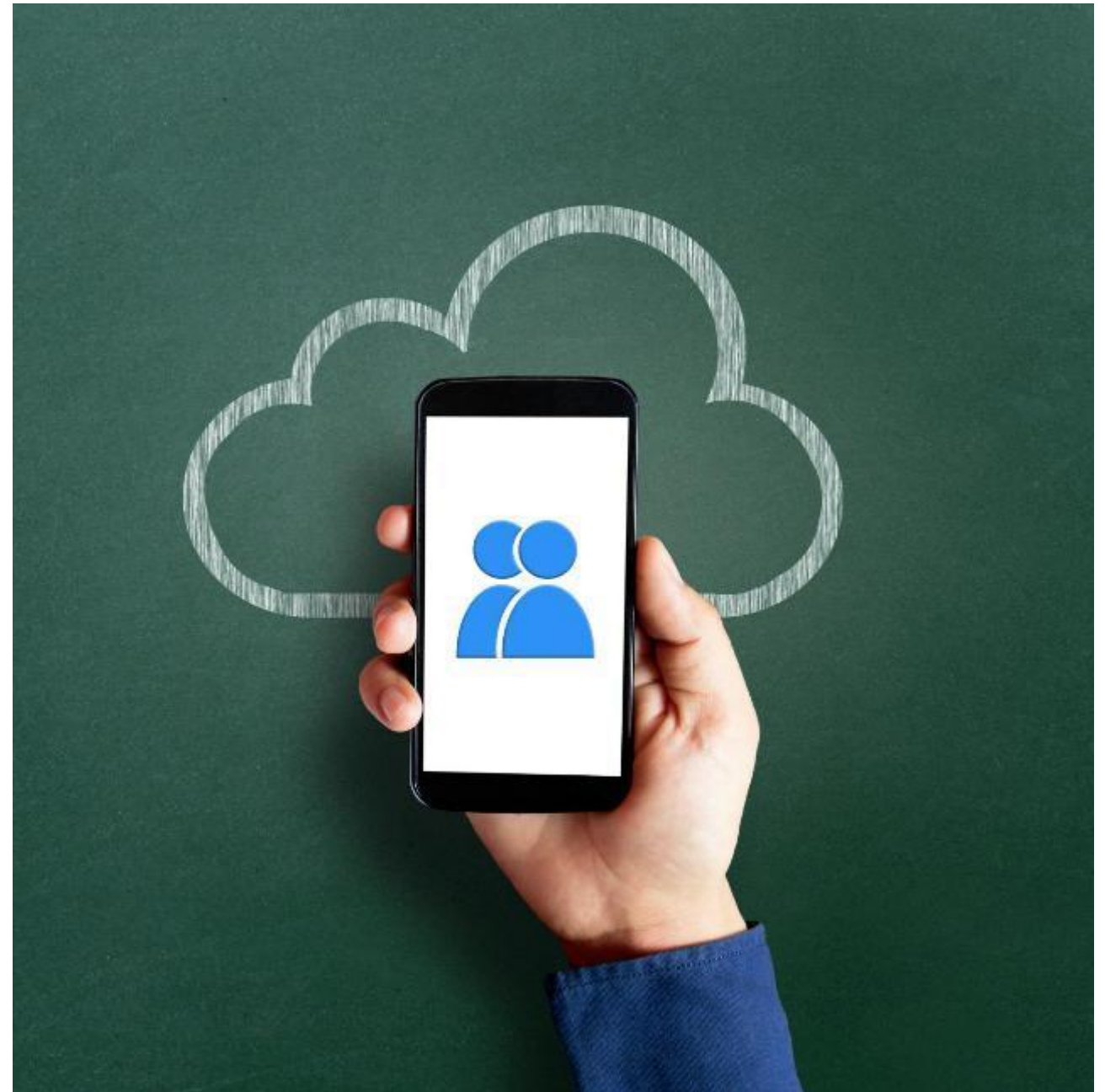
Android-Geräte sichern automatisch Apps, Einstellungen und Daten über das verknüpfte Google-Konto.

Aktivierung der Sicherungsfunktion

Die Sicherungsfunktion kann einfach in den Geräteeinstellungen aktiviert und konfiguriert werden.

Datenschutz und Wiederherstellung

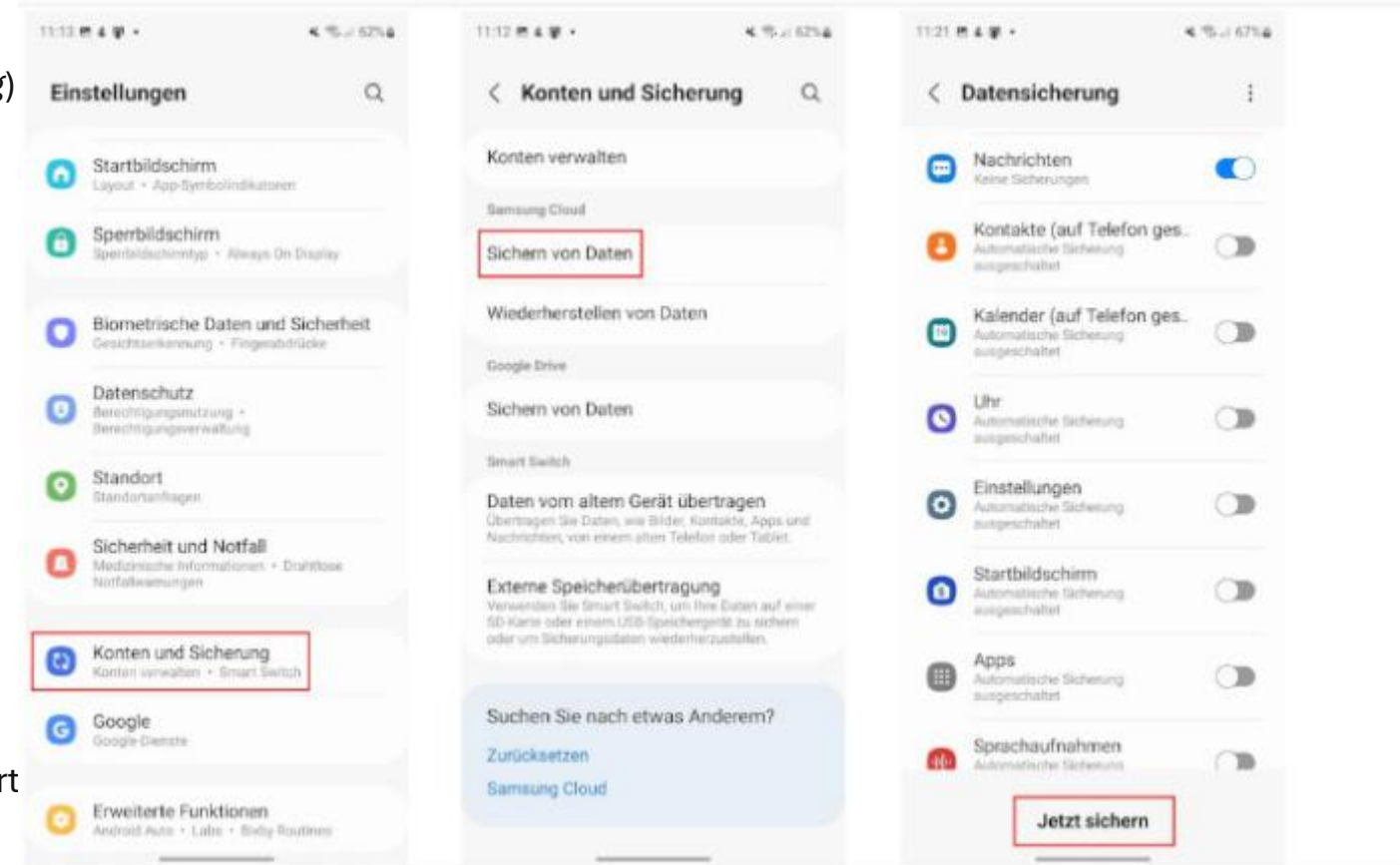
Die gesicherten Daten können bei Gerätewechsel oder Wiederherstellung sicher übertragen werden.



Google-Backup verwenden (eingebaute Sicherung)

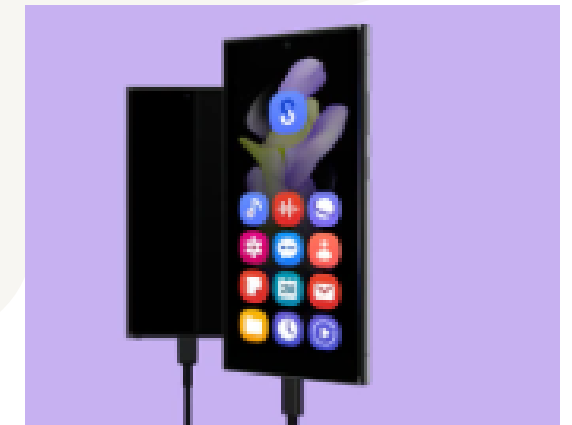
Schritte

1. Öffne **Einstellungen** → *Google* → *Sicherung*
(auf manchen Geräten: *Einstellungen* → *System* → *Sicherung*)
2. Aktiviere „**Mit Google One sichern**“ (oder „In Google Drive sichern“, je nach Android-Version).
3. Prüfe, was gesichert wird:
 - **App-Daten**
 - **Anrufverlauf**
 - **Kontakte**
 - **Geräteeinstellungen**
 - **SMS-Nachrichten**
 - **Fotos & Videos** (über Google Fotos)
4. Tippe auf **Jetzt sichern**, um eine manuelle Sicherung zu starten
5. Überprüfe die Sicherungen unter drive.google.com → *Sicherungen*.



Herstellerspezifische Sicherungstools nutzen

- **Viele Marken bieten eigene Backup-Systeme:**
- **Samsung** → *Smart Switch* (funktioniert mit PC oder externer Speicherquelle)
- **Xiaomi** → *Mi Cloud*
- **Huawei** → *HiSuite* oder *Huawei Cloud*
- Diese sichern oft auch Startbildschirmlayouts und herstellereigene Apps.



Smart Switch App

iPhone-Komplettsicherung: iCloud-Backup aktivieren und regelmäßig ausführen

iCloud-Backup Einrichtung

So richten Sie das iCloud-Backup auf Ihrem iPhone einfach und schnell ein, um Ihre Daten zu schützen.

Automatische Sicherung aktivieren

Aktivieren Sie automatische Backups, damit Ihre Daten regelmäßig und ohne Aufwand gesichert werden.

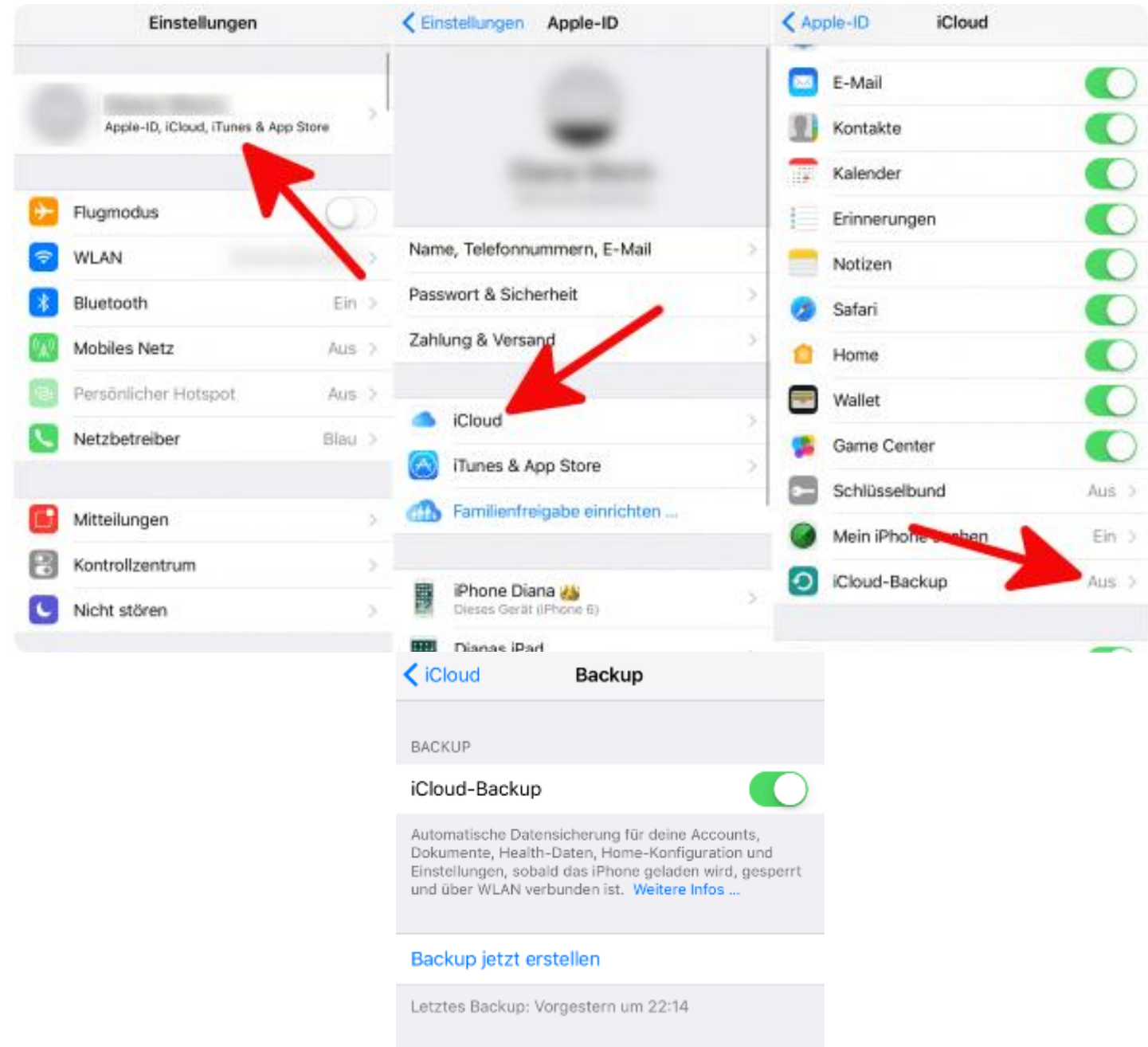
Wichtige Hinweise

Beachten Sie Speicherplatz und WLAN-Verbindung für ein erfolgreiches und unterbrechungsfreies Backup.



iCloud-Backup Einrichtung

- Öffne die **Einstellungen** (Zahnrad-Symbol).
- Tippe ganz oben auf deinen **Namen / Apple-ID**.
- Wähle „**iCloud**“ → dann „**iCloud-Backup**“.
- Wähle "**Backup jetzt erstellen**"



Quelle: <https://iphone-tricks.de/anleitung/7017-automatische-iphone-backups-in-icloud-erstellen>



Wichtige Hinweise zur **Wiederherstellung:** WLAN und Stromversorgung beachten

WLAN-Verbindung sicherstellen

Eine stabile WLAN-Verbindung ist entscheidend für eine sichere und schnelle Wiederherstellung von Backups ohne Unterbrechungen.

Ausreichende Stromversorgung

Das Smartphone sollte während der Wiederherstellung ausreichend geladen oder an eine Stromquelle angeschlossen sein, um Unterbrechungen zu vermeiden.

Fazit: Ihre Daten sicher und jederzeit verfügbar

Schutz vor Datenverlust

Regelmäßige Datensicherung bewahrt wichtige Daten vor Verlust durch unerwartete Ereignisse.

Einfache Wiederherstellung

Mit einfachen Schritten lassen sich Fotos, Kontakte und Nachrichten schnell wiederherstellen.

Kompatibel mit Android und iPhone

Datensicherungslösungen sind für Android und iPhone gleichermaßen leicht umzusetzen.