

Langfristige Datenhygiene

Langfristige Datenhygiene

Es gibt ein paar Sachen, die du langfristig immer wieder mal machen solltest. Je seltener du diese Sachen machst, desto wichtiger ist, dass du sie überhaupt machst. Es geht darum A) arbeitsfähig zu bleiben, wenn deine Geräte beschlagnahmt oder defekt sind (langfristig gesehen werden deine Geräte irgendwann kaputt gehen). B) datensparsam zu leben. Daten, die nicht existieren, können auch nicht von der Polizei ausgelesen werden.

Daher die große Empfehlung: **Mach dir einen Kalendereintrag (einmal im Quartal), verlinke diese Seite und gehe die Checkliste durch.**

Checklisten

Backups: arbeitsfähig bleiben

- ☐ Mach ein Backup von deinem Laptop auf die externe (verschlüsselte!) Festplatte und bewahre sie außerhalb der Wohnung auf ([Anleitung: Festplatte mit Veracrypt verschlüsseln](#), [Anleitung: Festplatte mit LUKS \(Linux\) verschlüsseln](#) [Anleitung: Backups unter Linux/MacOS machen](#))
- ☐ Bilder vom Handy auf den Laptop kopieren (USB-Kabel anschließen und kopieren), anschließend Bilder vom Handy löschen
- ☐ Du erreichst auch ohne Laptop und Handy deine Notfallkontakte
- ☐ Du hast eine vor-registrierte/anonyme SIM-Karte, nutzt sie aber nicht regelmäßig? SIM-Karten laufen irgendwann ab, wenn man sie nicht verwendet. Also SIM-Karte mal einlegen und checken ob sie noch geht. Wenn nicht und sie mit einem Signal-Account verbunden ist: Du kannst die Telefonnummer in Signal ändern ([Anleitung](#)). Du brauchst dazu nur Zugriff auf die neue Nummer, nicht auf die alte.

- ☐ Nutzt du Bitwarden als Passwort-Manager? Mach ein Backup deiner Passwörter. Exportiere deine Passwörter (mit einem Passwort verschlüsselt) und speichere sie auf der (externen) Festplatte ([Anleitung](#)).

Datensparsamkeit (Telefon und Laptop!)

- ☐ Browserverlauf löschen (er verrät sehr viel über dich). In Firefox auf dem Laptop: Steuerung (Ctrl) + Shift + Entfernen (Entf/Delete) drücken
- ☐ Downloads-Ordner aufräumen
- ☐ E-Mails
 - ☐ alte Mails löschen
 - ☐ Spam-Ordner checken und E-Mails löschen
 - ☐ Papierkorb leeren
 - ☐ am Laptop in Thunderbird: alte E-Mails archivieren (dann sind sie nur noch lokal in Thunderbird gespeichert und werden nicht mehr synchronisiert. Die Mails liegen dann nicht mehr auf dem Smartphone (anfälliger als der Laptop) und auch nicht mehr auf dem E-Mail-Server (kann die Polizei nicht mehr anfragen). Und spart Speicherplatz im E-Mail-Postfach.
- ☐ alte Kalender-Einträge löschen
- ☐ nicht mehr genutzte WLAN-Profile löschen

Signal

- ☐ Hast du Signal Online-Backups aktiviert ([Anleitung](#))? Hast du noch Zugriff auf den Wiederherstellungsschlüssel? Wenn nicht: Du kannst ihn dir in Signal einfach anzeigen lassen und sichern.
- ☐ Gekoppelte Geräte checken: Sind da Geräte gekoppelt, von denen du nichts weißt? ([Anleitung](#))
- ☐ Anrufhistorie löschen (unten auf Anrufe gehen und dann im Menü auf "Anrufhistorie löschen")
- ☐ aus alten Gruppen austreten und löschen. Tipp: Nutze die [Chat-Ordner](#)-Funktion:
 1. Erstelle einen Ordner, indem nur Gruppenchats angezeigt werden
 2. Schau dir die Chats in dem Ordner an und scrolle ganz runter
 3. Da findest du ganz alte Chats

☐ Speicherplatz frei machen: Signal zeigt dir mittlerweile sehr übersichtlich, wie viel Speicherplatz du für was (Fotos/Videos/Dateien) nutzt. Signal zeigt dir auch die größten Dateien an. Du kannst auch pauschal für alle Chats alte Nachrichten löschen. ([Anleitung: Signal Speicherverwaltung](#)).

☐ TODO: Nummer ausblenden/über Nummer erreichbar sein/Username ins Profil

Version #1

Erstellt: 2026-08-07 17:08:08 UTC von RAZ Migration Bot

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-07 17:08:09 UTC von RAZ Migration Bot