Stadt Bibliothek Bremen

Mit uns Digital im Alter BREMEN-NORD

DIGITAL DABEI · FREITAG, 6. NOVEMBER 2026 · STADTBIBLIOTHEK LESUM

Sicher im Internet mit einem Passwortmanager

Fünf Regeln für sichere Passwörter

1. **Für jedes Konto ein eigenes Passwort.**
2. **Lang ist besser als kompliziert:** Ein ganzer Satz genügt.
3. **Nichts Erratbares:** keine Namen, Geburtstage oder Zahlenreihen wie 12345678.
4. **Niemals weitergeben:** nicht am Telefon und nicht per E-Mail.
5. **Zwei-Faktor:** Nach dem Passwort kommt ein Code aufs Handy, wie Bankkarte plus PIN. Wo möglich einschalten, besonders bei E-Mail und Bank.

Was ist ein Passwortmanager?

Ein Passwortmanager ist wie ein **digitaler Schlüsselbund**. Sie merken sich nur ein einziges Passwort, das Master-Passwort. Den Rest übernimmt der Tresor: Er erfindet starke Passwörter, merkt sich alle, füllt sie auf der richtigen Internetseite ein und warnt bei schwachen oder doppelten Passwörtern.

Ihr Master-Passwort: der eine Schlüssel

- **Zitat mit eigenem Dreh.** Zitat: „Wage es, weise zu sein“ (Horaz, um 20 v. Chr.) plus Ihr Zusatz „auch mit 70!“. Bitte erfinden Sie Ihre eigene Variante.
- **Nie weitergeben:** nicht am Telefon, nicht per E-Mail.
- **Notfallblatt:** einmal aufschreiben und zu Hause im Umschlag verwahren.

So sieht das Passwort dann aus:

```
Wage es, weise zu sein (Horaz, um 20 v. Chr.) auch mit 70!
```

Immer auf dem Laufenden

Alle Termine, Workshops und Tipps finden Sie auf unserer Homepage dia-bremen.de und in unserem **WhatsApp-Kanal** (kostenlos und anonym).

Einfach den QR-Code mit der Handy-Kamera scannen.

Homepage

WhatsApp-Kanal

Stadt Bibliothek Bremen

Mit uns Digital im Alter BREMEN-NORD

Welcher Passwortmanager passt zu mir?

Europäische Anbieter im Überblick

Name	Herkunft	Kosten
KeePassXC	Gemeinschaft (Open Source)	Kostenlos, Daten nur auf Ihrem Gerät
Proton Pass	Schweiz	Kostenlos, Plus ab ca. 3 $ im Monat
Bitwarden	USA-Firma, Server in der EU wählbar	Kostenlos, Premium ca. 20 $ im Jahr
Padloc	Deutschland	Open Source, Tarife bitte vorab prüfen
Bitdefender SecurePass	Rumänien	Nur kostenpflichtig

Schweiz: europäisch, aber nicht in der EU. Bitwarden: EU-Server bei der Anmeldung wählen. Stand: November 2026, Preise können sich ändern.

Mein Eindruck nach der Recherche: Proton Pass

1. Kostenloses Konto bei Proton Pass anlegen
2. Master-Passwort als langen Satz ausdenken
3. Wiederherstellungsdaten ausdrucken und verwahren
4. Browser-Erweiterung oder Handy-App installieren
5. Erstes Passwort speichern und einfügen lassen

Wichtig: Niemand darf Ihr Passwort am Telefon oder per E-Mail verlangen.

Das Master-Passwort bitte nicht auf dieses Blatt schreiben, sondern auf ein eigenes Blatt für zu Hause.

Weitere Tipps: bsi.bund.de · **Fragen:** hallo@dia-bremen.de · **Termine:** dia-bremen.de

Hinweis: Persönlicher Eindruck nach eigener Recherche, keine Empfehlung oder Zusicherung. Angaben ohne Gewähr, Nutzung auf eigene Verantwortung.