



willkommen



**Digital Botschafterinnen
& Botschafter**
Rheinland-Pfalz

Digitale Sprechstunde



**Digital Botschafterinnen
& Botschafter**
Rheinland-Pfalz

Gefördert durch:



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Unterstützt von:



**Medienanstalt
Rheinland-Pfalz**



Agenda

- 1 Heutige Themen
- 2 Ihre Fragen/Anregungen

Wer die Präsentation(en) per PDF erhalten möchte,
bitte formlose E-Mail an di-bo-westerburg@online.de



Heutige Themen

Frühjahrsputz – PC vom Datenmüll befreien

Energiesparen – Akkulaufzeiten bei Handy/Tablet verlängern

Arztportale – mit wenigen Klicks zum Arzttermin



**Digital Botschafterinnen
& Botschafer**
Rheinland-Pfalz

DATENMÜLL ENTFERNEN WINDOWS 10/11



**Digital Botschafterinnen
& Botschafer**
Rheinland-Pfalz

Gefördert durch:



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Unterstützt von:



**Medienanstalt
Rheinland-Pfalz**

PC – Müllbereinigung

- Systembereinigung mit unserem Betriebssystem Windows 10/11
- Systembereinigung mit (**kostenlosen**) Software-Produkten
 - CCleaner



- PC-Cleaner

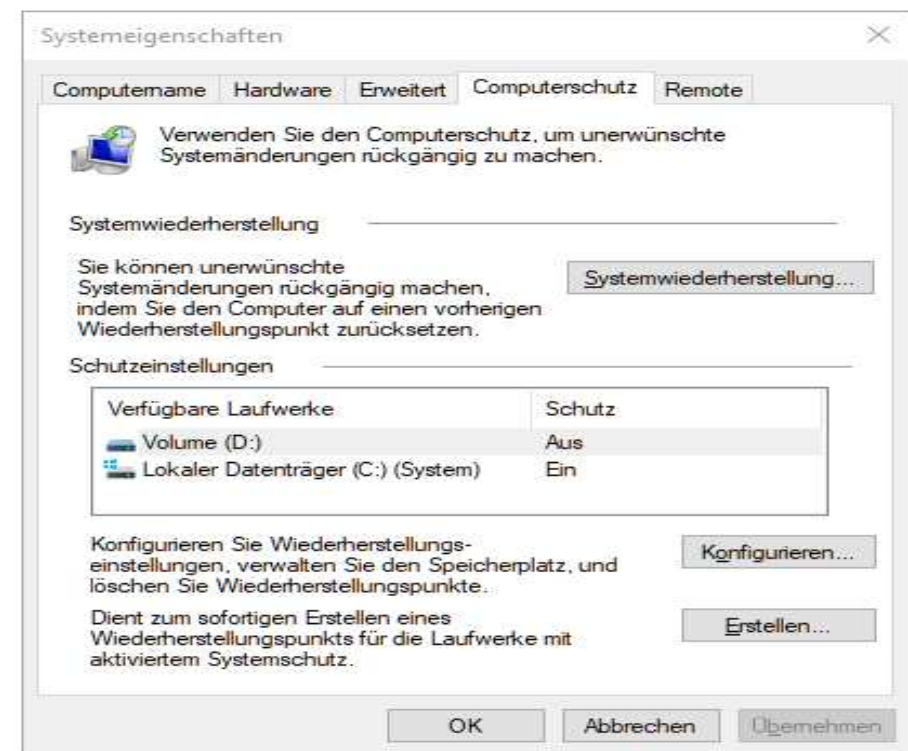
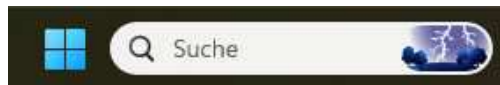


Mehr als nur ein Tipp:

**Ich empfehle, vorher immer einen Wiederherstellungspunkt zu erstellen.
Im Falle eines Falles, kann man so ungewünschte Systemänderungen
wieder rückgängig machen**

Systemwiederherstellungspunkt erzeugen

1. Geben Sie in das Suchfeld auf der Taskleiste **Wiederherstellungspunkt erstellen** ein, und wählen Sie diesen aus der Liste der Ergebnisse aus.



- Aufräumen ist viel Arbeit
- Man muss es von Zeit zu Zeit machen
- **Offensichtliche Dinge** immer gleich erledigen





Betriebssystem und Datenträger bereinigen

- Autostart-Programme deaktivieren
- Festplatte(n) defragmentieren (bei SSD unnötig)
- Visuelle Effekte abschalten „erweiterte Systemeinstellungen“
- Nicht benötigte SW entfernen „Deinstallation nicht benötigter SW“
- Desktop aufräumen – Verknüpfungen und Ordner entfernen



Betriebssystem und Datenträger bereinigen

- **Autostart-Programme deaktivieren**

1. Klicken Sie auf Start und öffnen Sie den Task Manager.
2. Wählen Sie links den Reiter Autostart-Programme
3. Suchen Sie aus der Liste die Autostart-Programme, die Sie deaktivieren möchten.
4. Klicken Sie mit der rechten Maustaste auf das gewünschte Programm.
5. Wählen Sie im Kontextmenü "Deaktivieren".



-Griff



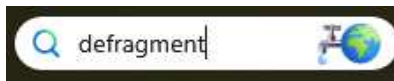
Betriebssystem und Datenträger bereinigen

- **Festplatte(n) defragmentieren** (bei SSD unnötig)

Bei der Defragmentierung werden die Datenblöcke neu und dabei sinnvoll geordnet. Zerstückelte Dateien werden wieder zu ganzen Datenblöcken zusammengefügt. Im digitalen Lager werden also die Daten, die zusammengehören ins selbe Regal geräumt, um nicht jedes Mal von einem Ende der Lagerhalle zur anderen fahren zu müssen, um den Inhalt abzuholen.

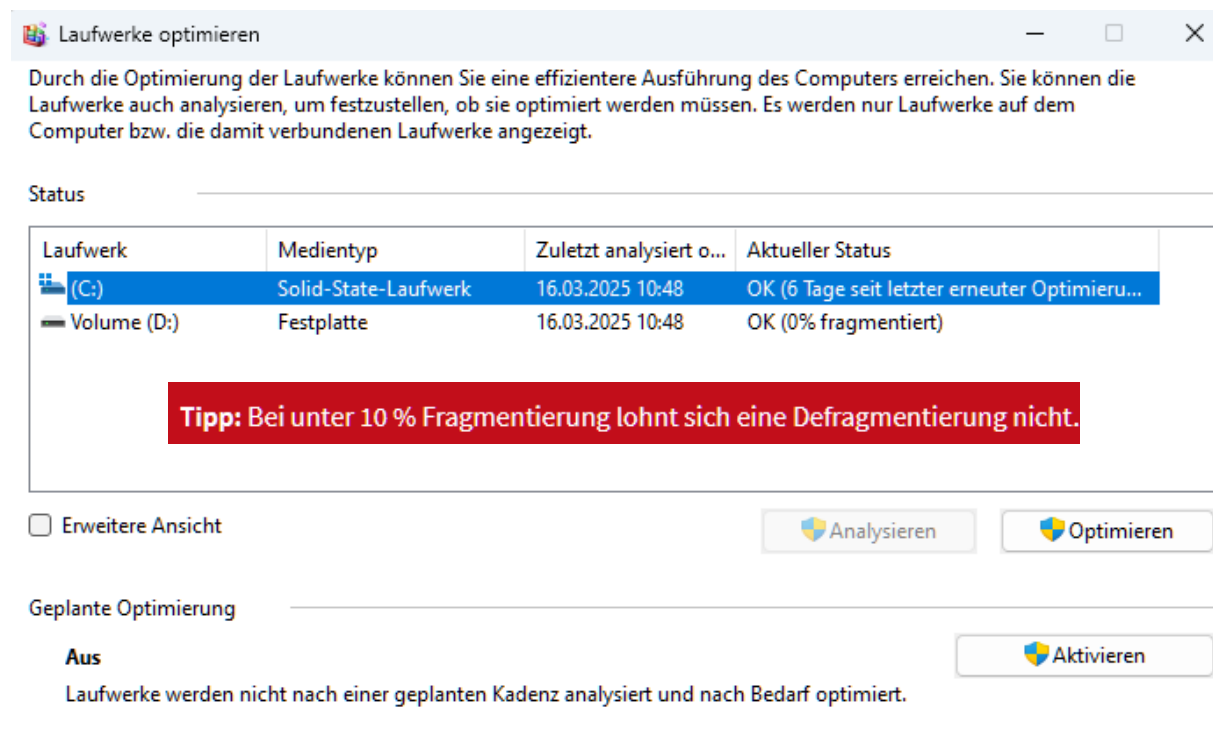
Betriebssystem und Datenträger bereinigen

- Festplatte(n) defragmentieren (bei SSD unnötig)



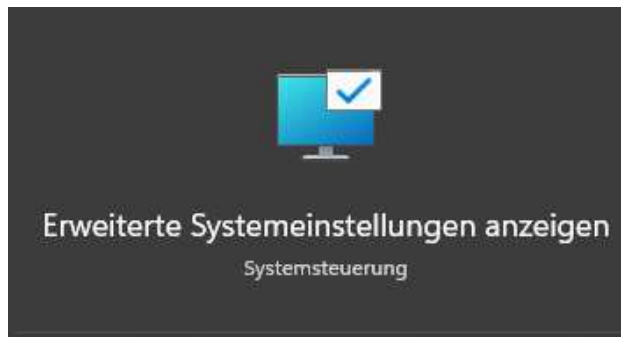
Betriebssystem und Datenträger bereinigen

- Festplatte(n) defragmentieren (bei SSD unnötig)

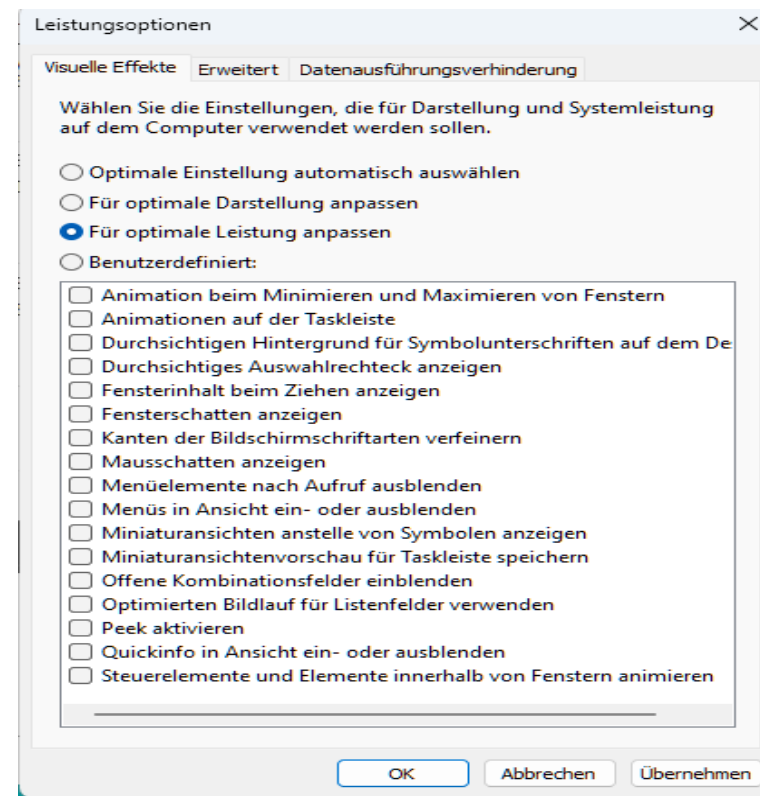


Betriebssystem und Datenträger bereinigen

- **Visuelle Effekte abschalten**

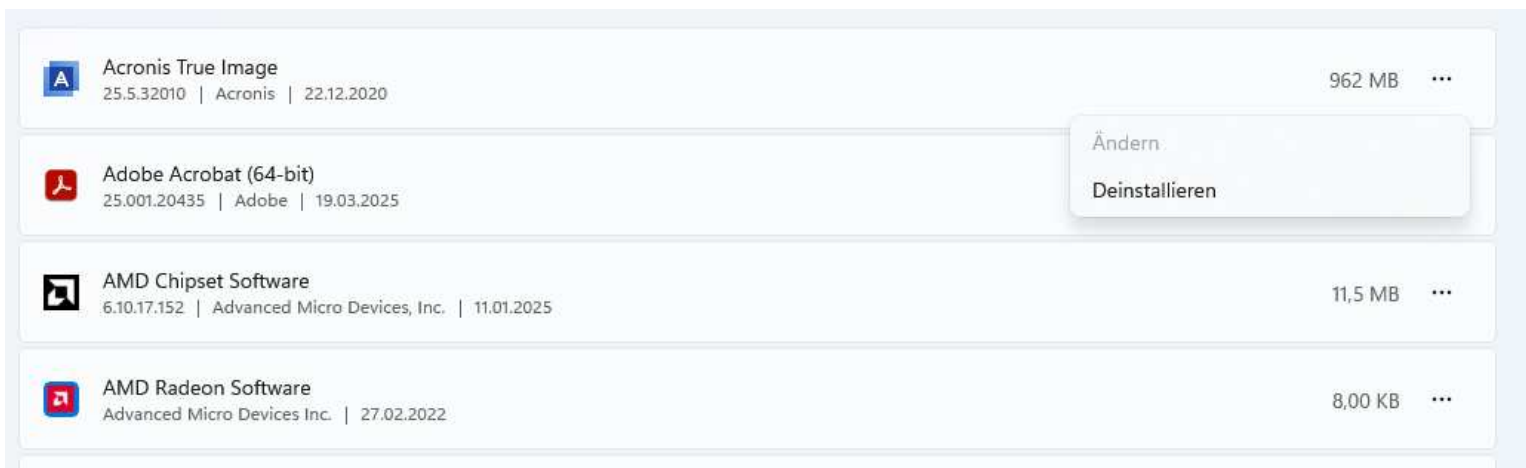


„erweiterte Systemeinstellungen“



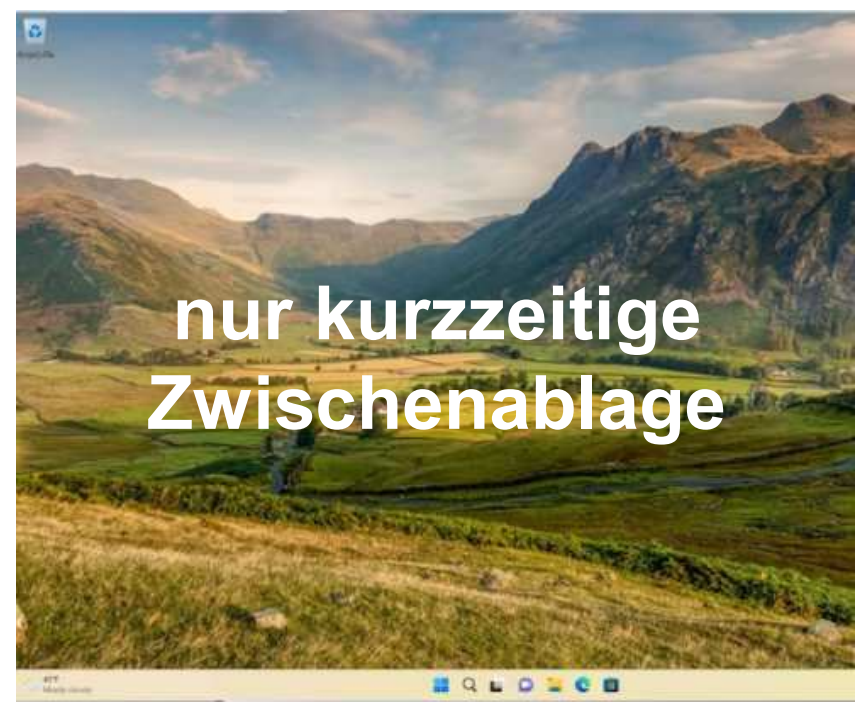
Betriebssystem und Datenträger bereinigen

- Nicht benötigte Software deinstallieren – Programme „entfernen“



Betriebssystem und Datenträger bereinigen

- Desktop aufräumen – „weniger ist oft mehr“



PC schneller machen - optimieren



Digital Botschafterinnen
& Botschafer
Rheinland-Pfalz

- Windows auf „Beste Leistung“ schalten
- Autostart-Programme reduzieren/deaktivieren
- Nicht benötigte SW deinstallieren
- Antivirenschutz kann auch bremsen
- Darstellung und Leistung von WIN optimieren
- Virtuellen Speicher – Auslagerungsdatei
- Download-Ordner und Papierkorb leeren

„Batteriesymbol rechte Maustaste“

„Doppelt- oder Dreifachschutz“

„optimale Leistung“

„erweiterte Systemeinstellungen“

-
- Systemdateiüberprüfung
Kommandozeile (als Admin ausführen)

DISM.exe /online /cleanup-image /restorehealth („sfc /scannow“)

- Systemwartung – Systemsteuerung „Wartung starten“



Sicherheit und Wartung



Heutige Themen

Frühjahrsputz – PC vom Datenmüll befreien

Energiesparen – Akkulaufzeiten bei Handy/Tablet verlängern

Arztportale – mit wenigen Klicks zum Arzttermin



Display

Effekte

Apps

Stromfresser auf dem Smartphone ??????



"Vibration"

Sparmodus

Akkulaufzeit verlängern



Digital Botschafterinnen
& Botschafer
Rheinland-Pfalz

Akku-Mythen

Den Akku am besten in einem Ladezustand zwischen 30 und 70 Prozent halten. Manche raten auch zu einem noch engeren Ladestandsfenster von 65-75 Prozent. Das bedeutet auch: Akkus mit einem Ladezustand von über 70 Prozent nicht nachladen, sondern warten, bis der Akku einen niedrigen Ladezustand erreicht hat.





Tipps

Akkulaufzeit verlängern



HANDY AKKU SPAREN

Inhaltsverzeichnis

1. [Einführung in das Batteriesparen](#)
2. [Wie kann man Akku sparen?](#)
3. [Die Bedeutung der Akkueffizienz](#)
4. [Häufige Schuldige des Akkuverbrauchs](#)
5. [Tipps zur Verlängerung der Akkulaufzeit](#)
6. [Anpassung von Geräteeinstellungen](#)
7. [Beste Lademethoden](#)
8. [Wartung der Akkugesundheit](#)
9. [Tipps zum iPhone-Akku sparen](#)
10. [Samsung Akku sparen](#)
11. [Fazit und Handlungsaufforderung](#)



Handy akku sparen leicht gemacht: Tipps für längere Akkulaufzeit bei iPhone und Samsung

<https://www.reparatur-werk.com/module/owlblog/post/98-7-handy-akku-sparen.html#einfuehrung>



Heutige Themen

Frühjahrsputz – PC vom Datenmüll befreien

Energiesparen – Akkulaufzeiten bei Handy/Tablet verlängern

Arztportale – mit wenigen Klicks zum Arzttermin



Mit wenigen Klicks zum Arzttermin





Telefonisch in einer Arztpraxis einen Termin zu vereinbaren, kann manchmal zu einer Geduldsprobe werden. Immer mehr Arztpraxen setzen daher auf digitale Möglichkeiten der Terminvereinbarung – beispielsweise über Portale wie Jameda, Doctolib oder Dr. Flex. Wie funktionieren diese Angebote? Und wie sicher sind die eigenen (Gesundheits-)Daten bei solchen Anbietern aufgehoben?



Digital Botschafterinnen
& Botschafter
Rheinland-Pfalz

Damit Termine über eins dieser Portale gebucht werden können, muss die jeweilige Arztpraxis dort registriert sein und den Dienst nutzen.

1. **Arztsuche:**
2. **Arzt- und Terminauswahl:**
3. **Terminbuchung:**
4. **Erinnerung:**



Digital Botschafterinnen
& Botschafter
Rheinland-Pfalz

Nicht immer hat man wirklich die Wahl

Die **Buchung** eines Termins **kann** online durchaus **schneller gehen** als telefonisch, sofern es keine weiteren zu klärenden Fragen gibt.

Wer über Portale nach Arztpraxen sucht, sollte beachten, dass **möglicherweise nicht alle verfügbaren Ärztinnen und Ärzte bei den Ergebnissen gelistet sind**, sondern nur die, die eine Terminbuchung über das jeweilige Portal anbieten.

Manchmal landen Patient*innen aber auch direkt über die Website der Arztpraxis auf einem Portal.



Digital Botschafterinnen
& Botschafter
Rheinland-Pfalz

Unterschiede in Sachen Datenschutz

So praktisch und schnell die Terminbuchung auch ist:

Man sollte immer beachten, dass es hier um **personenbezogene Daten (teilweise sogar Gesundheitsdaten) geht** und immer kritisch hinterfragen, welche Informationen im Buchungsprozess von sich preisgegeben werden müssen. Die Verbraucherzentrale empfiehlt, möglichst wenig Gesundheitsdaten anzugeben und optionale Einwilligungen zu verweigern.



Digital Botschafterinnen
& Botschafer
Rheinland-Pfalz

Unterschiede in Sachen Datenschutz

Darüber hinaus scheinen die Portale in Sachen Datenschutz unterschiedlich aufgestellt zu sein. Vor allem **Doctolib verhält sich wenig datensparsam**.

Auch im Jahr 2025 gibt es Kritik, weil Doctolib mit anonymisierten Patientendaten **KI-Modelle trainieren will** – dem müssen Nutzer*innen aber zustimmen.



Tipp: Wer die Doctolib-App bereits nutzt, kann in seinen Kontoeinstellungen die Weitergabe seiner Daten widersprechen.



Digital Botschafterinnen
& Botschafter
Rheinland-Pfalz

Fazit:

Patient*innen sollten genau hinsehen, wo sie ihren Termin buchen und welche Daten über sich sie dort preisgeben.

Aber auch Arztpraxen sind hier in der Verantwortung, Systeme für ihre Praxisverwaltung auszuwählen, die verantwortungsvoll mit den sensiblen (Gesundheits-)Daten ihrer Patient*innen umgehen.

Im Zweifel gilt: Notfalls doch zum Telefonhörer greifen und auf diesem Weg einen Termin buchen – sofern die Arztpraxis diesen Weg noch anbietet.



Digital Botschafterinnen
& Botschafter
Rheinland-Pfalz

Weiterführende Links:

Doctolib will keine Kritik zulassen | Digitalcourage: <https://digitalcourage.de/blog/2023/doctolib-will-keine-kritik-zulassen>

Datenschutz: Was Patienten zu Doctolib und ihren Rechten wissen müssen | Kuketz IT-Security

Blog: <https://www.kuketz-blog.de/datenschutz-was-patienten-zu-doctolib-und-ihren-rechten-wissen-muessen/>

Arzttermin-Portale im Test: Ganz schön unsensibel | Stiftung Warentest: <https://www.test.de/Arzttermin-Portale-im-Test-Ganz-schoen-unsensibel-5692512-0/>

Datenschützer: Doctolib nutzt Patientendaten für KI – Nachrichten |

WDR: <https://www1.wdr.de/nachrichten/doctolib-arzttermine-praxen-patientendaten-ki-100.html>

AGB-Check Doctolib (Juli 2024) | Verbraucherzentrale Bayern: <https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/aktuelle-meldungen/digitale-welt/datenschutz/agbcheck-doctolib-juli-2024-99066>

Online-Buchung von Arztterminen: Verbraucheraufruf zeigt Schwächen auf | Verbraucherzentrale

Bundesverband: <https://www.vzbv.de/pressemitteilungen/online-buchung-von-arztterminen-verbraucheraufruf-zeigt-schwaechen-auf>

Doctolib – Wachsender Riese im Gesundheitsdatenmarkt | Netzpolitik.org: <https://netzpolitik.org/2024/doctolib-wachsender-riesen-im-gesundheitsdatenmarkt/>



Zeit für Ihre Fragen





Kontaktmöglichkeiten

- Michael Roth



di-bo-westerburg@online.de



02663-9649942



- Weitere Kontakte und Informationen gibt es auf der Webseite <https://digital-botschafter.silver-tipps.de/>
(„Veranstaltungen“ – werden alle aktuellen Termine angezeigt)
- Mitteilungen im Wäller Wochenspiegel beachten
- Wir kontaktieren Sie gerne per E-Mail zu Veranstaltungen

Gute Fahrt – schönen Abend noch!



Vielen Dank für Ihren Besuch
Wir freuen uns auf den **15.05.2025**