

# KI im Alltag – Orientierung für Senioren Stand: Januar 2026

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

Künstliche Intelligenz (KI) begegnet Ihnen heute überall: im Smartphone, bei Google-Suchen, in Gesundheits-Apps oder bei der Haushaltssteuerung. Dieser Leitfaden zeigt Ihnen, **wie Sie KI sicher nutzen** – ohne Angst, aber mit gesundem Menschenverstand.

**Das Wichtigste vorweg:**

- Sie müssen KI nicht nutzen, wenn Sie nicht wollen
  - Sie haben das Recht auf analoge Wege
  - Niemand darf Sie zwingen, "digital" zu werden
- 

## Die 3 goldenen Regeln

### 1. KI ist ein Werkzeug – kein Ratgeber

**Was das bedeutet:**

- KI kann Vorschläge machen, aber **nie Entscheidungen für Sie treffen**
- Bei wichtigen Fragen: Immer einen Menschen fragen (Arzt, Anwalt, Familie)
- **Ihr gesunder Menschenverstand bleibt wichtiger als jede Technik**

### 2. Wenn etwas zu gut klingt – ist es das meist auch

**Warnsignale:**

- Versprechen ohne Risiken
- Zu perfekte Antworten ohne Einschränkungen
- Druck, schnell zu entscheiden

**Hinweis:** Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

# KI im Alltag – Orientierung für Senioren Stand: Januar 2026

## Ihre Reaktion:

- Eine Nacht darüber schlafen
  - Mit jemandem sprechen, dem Sie vertrauen
  - Im Zweifel: Finger weg!
- 

## 3. Ihre Daten sind wertvoll – geben Sie sie nicht leichtfertig her

### Niemals eingeben:

- Passwörter oder PIN-Codes
- Kontodaten, Kreditkartennummern
- Gesundheitsinformationen
- Persönliche Dokumente

### Faustregel:

Was Sie nicht auf eine Postkarte schreiben würden, gehört auch nicht in die KI.

---

## Wann Sie besonders vorsichtig sein müssen



**ACHTUNG: Hier niemals KI allein vertrauen!**

### Gesundheit

**Situation:** Sie googeln Symptome oder eine App gibt Gesundheitstipps.



**Richtig:**

- Nutzen Sie es höchstens zur ersten Orientierung
- Gehen Sie bei ernsthaften Beschwerden **immer zum Arzt**

**Hinweis:** Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

# KI im Alltag – Orientierung für Senioren Stand: Januar 2026

- Ändern Sie niemals Medikamente ohne ärztliche Rücksprache

 **Gefahr:** KI kennt Ihre persönliche Krankengeschichte nicht und kann lebensgefährliche Fehler machen.

---

## Geld und Finanzen

**Situation:** Eine App empfiehlt Ihnen Investments oder Versicherungen.

 **Richtig:**

- Sprechen Sie mit Ihrer Bank oder einem unabhängigen Berater
- Unterschreiben Sie nichts unter Zeitdruck
- Holen Sie eine zweite Meinung ein

 **Gefahr:** Verlust Ihrer Ersparnisse durch falsche Empfehlungen.

---

## Rechtliche Fragen

**Situation:** Sie haben Fragen zu Verträgen, Testament oder Rechten.

 **Richtig:**

- Konsultieren Sie einen Anwalt oder Notar
- Nutzen Sie kostenlose Rechtsberatung (z.B. Verbraucherzentrale)
- Unterschreiben Sie nichts, was Sie nicht verstehen

 **Gefahr:** Rechtliche Nachteile, die schwer rückgängig zu machen sind.

---

**Hinweis:** Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

## Schutz vor Betrug: Der neue "Enkeltrick"

### Die Gefahr: KI-gefälschte Stimmen

So funktioniert es:

- Betrüger nutzen KI, um Stimmen zu imitieren
  - Sie rufen an und geben sich als Enkel, Nichte oder Bekannte aus
  - Die Stimme klingt täuschend echt!
  - Sie fordern Geld für einen "Notfall"
- 

### 🛡️ So schützen Sie sich:

#### 1. Vereinbaren Sie ein Codewort

- Machen Sie mit Familie ein geheimes Wort aus
- Nur wer das Wort kennt, ist echt
- Beispiel: "Oma's Apfelkuchen"

#### 2. Legen Sie auf und rufen zurück

- Nutzen Sie die Ihnen **bekannte** Nummer, **nicht** die Nummer des **Anrufers!**
- Prüfen Sie die Geschichte

#### 3. Niemals unter Druck setzen lassen

- "Sofort Geld überweisen" ist **immer** verdächtig
- Echte Notfälle haben Zeit für einen Rückruf
- Sprechen Sie mit anderen Familienmitgliedern

**Hinweis:** Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

## 4. Im Zweifel: Die Polizei anrufen

- Die Polizei hilft Ihnen gerne
  - Es ist keine Schande, nachzufragen
- 

## Ihre Rechte – kennen und nutzen!

Sie haben das Recht:

### 1. Auf menschliche Hilfe

- Banken, Ämter, Arztpraxen **müssen** Ihnen telefonisch oder persönlich helfen
- Sie müssen keine App nutzen, wenn Sie nicht wollen
- Bestehen Sie auf einem menschlichen Ansprechpartner (Ombudsperson)

### 2. Auf Erklärung

- Wenn eine KI eine Entscheidung über Sie trifft (z.B. Kredit, Versicherung)
- Sie können verlangen zu erfahren, **warum**
- Sie können Widerspruch einlegen

### 3. Auf Datenschutz

- Unternehmen müssen sagen, was sie mit Ihren Daten machen
  - Sie können Auskunft verlangen (kostenlos!)
  - Sie können der Nutzung widersprechen
- 

So setzen Sie Ihre Rechte durch:

**Schritt 1:** Schriftlich anfragen (Brief oder E-Mail)

**Hinweis:** Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

# KI im Alltag – Orientierung für Senioren Stand: Januar 2026

- Datum und Name notieren
- Kopie für sich behalten

## Schritt 2: Bei keiner Reaktion – beschweren

- Verbraucherzentrale oder Konsumentenschutz
- Datenschutzbehörde

## Schritt 3: Hilfe holen

- Angehörige einbeziehen
- 

## Praktische Sicherheitstipps

### Diese Gewohnheiten schützen Sie:

#### 1. Niemals sensible Daten in Apps eingeben

- Keine Passwörter
- Keine Gesundheitsdaten
- Keine Kontoinformationen

#### 2. Updates machen – aber ohne Hektik

- Updaten Sie Ihr Smartphone/Tablet regelmäßig
- Aber: Lassen Sie sich nicht hetzen
- Fragen Sie im Zweifel jemanden

#### 3. Starke Passwörter – aufgeschrieben und sicher verwahrt

- Mindestens 10 Zeichen
- Mischung aus Buchstaben, Zahlen, Sonderzeichen
- Für jeden Dienst ein anderes
- Aufschreiben ist erlaubt (!) – aber sicher verwahren

**Hinweis:** Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

# KI im Alltag – Orientierung für Senioren Stand: Januar 2026

## 4. Zwei-Faktor-Authentifizierung

- Bedeutet: Passwort + Code per SMS
- Macht Ihr Konto viel sicherer
- Lassen Sie sich von jemandem helfen, das einzurichten

Was tun, wenn etwas schiefgeht?

**Verdacht auf Betrug:**

1. **Sofort:** Konto sperren lassen
  2. **Polizei informieren**
  3. **Bank kontaktieren:** Rückbuchung veranlassen
  4. **Anzeige erstatten:** Bei der Polizei
- 

**Ungewollter Vertragsabschluss:**

1. **14 Tage Widerrufsrecht** bei Online-Käufen
  2. **Schriftlich widerrufen** (Einschreiben!)
  3. **Verbraucherzentrale oder Konsumentenschutz (VKI)** kontaktieren
- 

**Datenmissbrauch:**

1. **Passwörter sofort ändern**
  2. **Datenschutzbehörde informieren**
- 

**Hinweis:** Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**

# KI im Alltag – Orientierung für Senioren Stand: Januar 2026

## Sie sind nicht allein!

### Wichtig zu wissen:

- Viele Menschen – auch junge – fühlen sich von KI überfordert
  - Fragen zu stellen ist **keine Schande**, sondern klug
  - Es gibt viele kostenlose Hilfsangebote (Fragen sie bei Ihrer Gemeinde nach oder beim Verbraucher-/Konsumentenschutz)
- 

## Zum Schluss: Ihre Würde ist unantastbar

**Ihr gesunder Menschenverstand und Ihre Lebenserfahrung sind wertvoller als jede Künstliche Intelligenz.**

---

Lizenz: CC BY-SA 4.0

Mehr Informationen: <https://charta-ki.org>

Feedback: <https://charta-ki.org/review>

*Dieser Leitfaden wurde mit KI erstellt, vom Menschen eingehend verifiziert, steht unter Creative-Commons-Lizenz und darf frei geteilt werden.*

---

**Hinweis:** Diese Orientierungshilfe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle Beratung. Die Technologie entwickelt sich schnell – prüfen Sie Informationen im Zweifel auf Aktualität. **Vertiefen Sie Themen, die Sie betreffen, durch Informationen von vertrauenswürdigen Fachexperten, Verbraucherschutzorganisationen oder unabhängigen Institutionen.**