

INTERNETCAFÉ DER SENIORENVERTRETUNG HAREN (EMS) MIT DER VHS MEPPEN

- Computerwissen für Senioren
- Unsere Website
- Wegweiser und Hilfe
- Folge 18

Datensicherung

Weshalb Datensicherung?

- Defekte Datenträger
- Viren
- Verschlüsselungstrojaner

Ursachen für einen Crash

Externe Datenträger für die Datensicherung

Sicherungsprogramme

Sicherungsmethoden



Das findet ihr in [Internetcafé 12](#)

Wichtig

!!! Backup nie auf derselben Festplatte, auf der Windows installiert ist !!!

Die externe Festplatte sollte vom Computer getrennt werden, damit sie nicht von Verschlüsselungstrojanern u. a. betroffen werden kann.

Zur Wiederherstellung der Daten

Datensicherung für Windows neu einrichten

In das Suchfeld der Taskleiste geben wir ein:

"Systemsteuerung"
und klicken das Programm an.
Unter "System und Sicherheit"
wählen wir:

"Sichern und Wiederherstellen".
Wenn schon eine Datensicherung
eingrichtet ist, erscheint ein
anderes Bild: [hier fortfahren](#) .

Hier wählen wir: "Sicherheit einrichten"

Wollen wir Daten wiederherstellen, wählen wir
"Sicherheit zum Wiederherstellen..." und folgen
dem Link "Zur Wiederherstellung"

Einstellungen des Computers anpassen Anzeige: Kategorie ▾

- System und Sicherheit**
Status des Computers überprüfen
Sicherungskopien von Dateien mit dem Dateiversionsverlauf speichern
Sichern und Wiederherstellen (Windows 7)
- Netzwerk und Internet
Netzwerkstatus und -aufgaben anzeigen
- Hardware und Sound
Geräte und Drucker anzeigen
Gerät hinzufügen
- Programme
Programm deinstallieren
- Benutzerkonten
Kontotyp ändern
- Darstellung und Anpassung
- Zeit und Region
Datums-, Uhrzeit- oder Zahlenformat ändern
- Erleichterte Bedienung
Einstellungen empfehlen lassen
Visuelle Darstellung des Bildschirms optimieren

Eigene Dateien sichern oder wiederherstellen

Sicherung

Die Windows-Sicherung wurde nicht konfiguriert.

[Sicherheit einrichten](#)

Wiederherstellen

Windows hat für diesen Computer keine Sicherung gefunden.

[Andere Sicherung zum Wiederherstellen von Dateien auswählen](#)

Zur Wiederherstellung der Daten

Datenträger für das Backup auswählen:

← Sicherung einrichten

Wählen Sie das Verzeichnis aus, in dem Sie die Sicherung speichern möchten.

Es empfiehlt sich, die Sicherung auf einer externen Festplatte zu speichern.

Sicherung speichern auf:

Sicherungsziel	Freier Spei...	Gesamtgrö...
 DATADRIVE1 (D:)	283,51 GB	409,59 GB
 Lokaler Datenträger (E:)	191,97 GB	371,09 GB
 STICK_06 (F:)	16,34 GB	29,10 GB

Wir wählen "Auswahl durch den Benutzer"

← Sicherung einrichten

Welche Daten möchten Sie sichern?

Auswahl durch Windows (empfohlen)
In Bibliotheken, auf dem Desktop und in Windows-Standardordnern gespeicherte Datendateien werden gesichert. Diese Elemente werden regelmäßig gesichert.

Auswahl durch Benutzer
Sie können Bibliotheken und Ordner auswählen und festlegen, ob in die Sicherung ein Systemabbild eingeschlossen werden soll. Die ausgewählten Elemente werden regelmäßig gesichert.

Ordner oder Datei auswählen:

← Sicherung einrichten

Welche Daten möchten Sie sichern?

Aktivieren Sie das Kontrollkästchen der Elemente, die in die Sicherung eingeschlossen werden sollen.

▼ Datendateien

- Daten für neu erstellte Benutzer sichern
- > Bibliotheken von Bernd Dr Hasch

▼ Computer

- > Windows (C:)
- > DATADRIE1 (D:)
- > Lokaler Datenträger (E:)

Systemabbild von Laufwerken einschließen: "EFI-Systempartition, Windows (C:), Windows-Wiederherstunsumaeabuna. DATADRIE1 (D:)"
Der ausgewählte Sicherungsort unterstützt die Erstellung von Systemabbildern nicht.

Weiter **Abbrechen**

Nur ankreuzen, wenn ein Systemabbild gewünscht wird!

Einstellungen und den Zeitplan überprüfen:

← Sicherung einrichten

Sicherungseinstellungen prüfen

Sicherungsort: STICK_06 (F:)

Sicherungszusammenfassung:

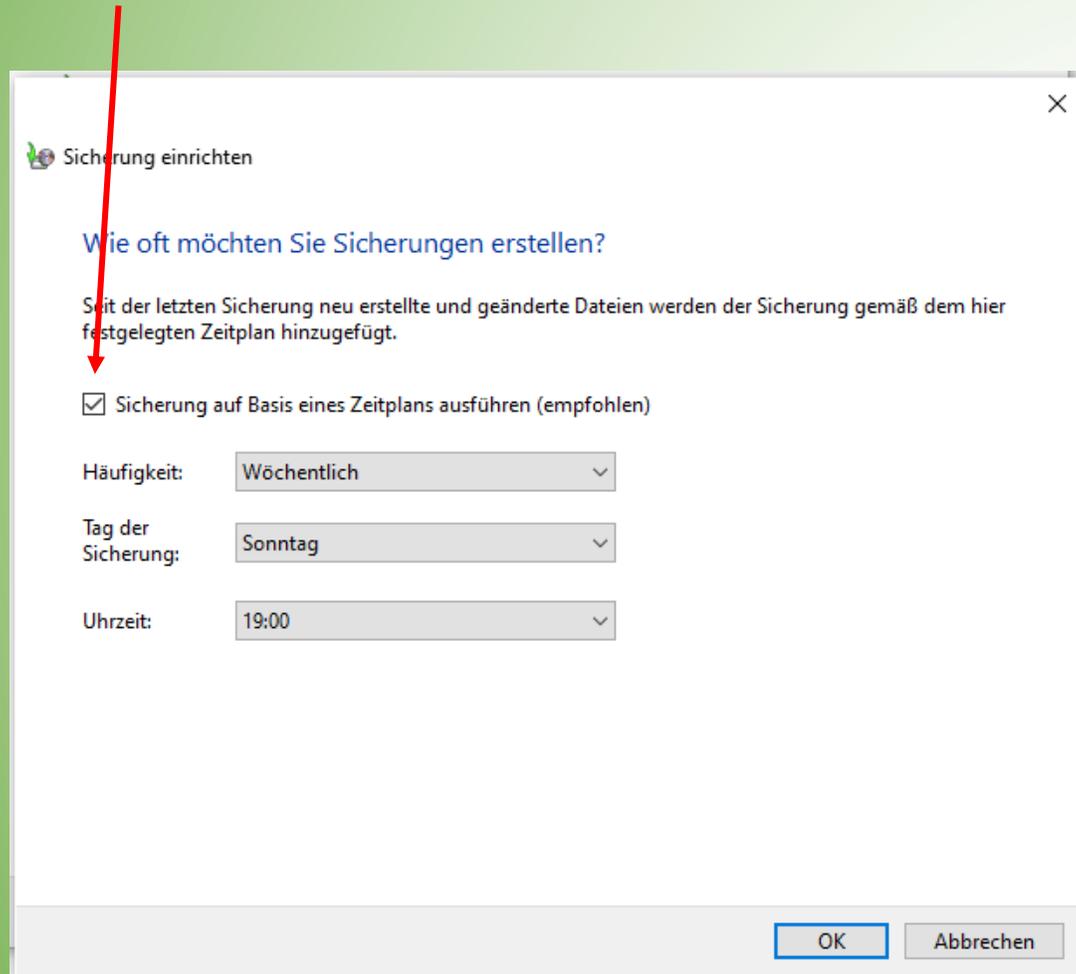
Elemente	In Sicherung einbezogen
Alle Benutzer	Standardmäßige Windows-Ord...
E:\Rilke\	Alle lokalen Datendateien

Zeitplan: Immer am Sonntag um 19:00 [Zeitplan ändern](#)

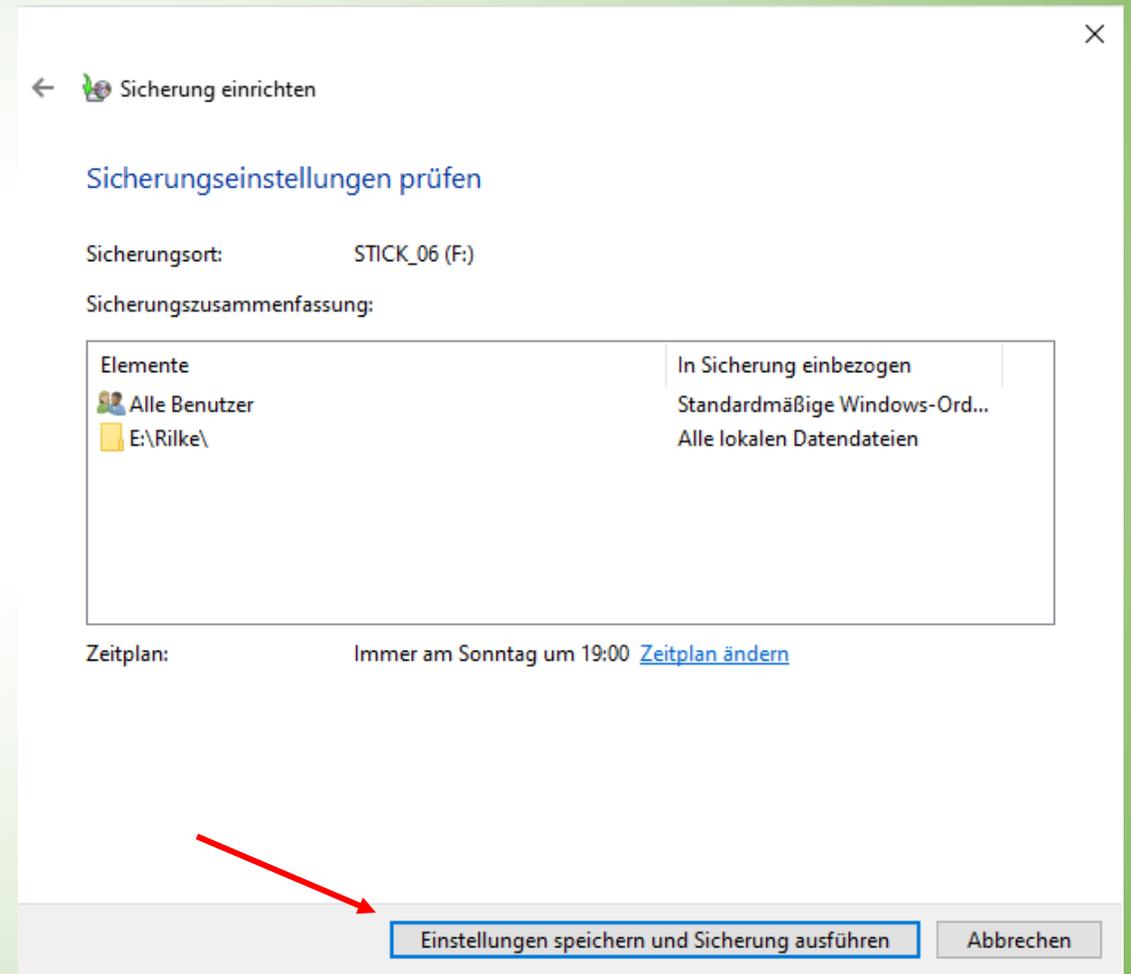
Einstellungen speichern und Sicherung ausführen **Abbrechen**

Zeitplan einstellen:

Wenn nur eine einmalige Sicherung gemacht werden soll, muss das Häkchen entfernt werden!



Danach kann die Datensicherung gestartet werden:



Die Sicherung läuft, erkennbar an dem grünen Laufbalken. Danach kann das Programm verlassen werden.

Sichern und Wiederherstellen (Windows 7)

<< System und Sicherheit > Sichern und Wiederherstellen (Windows 7)

Startseite der Systemsteuerung

- Systemabbild erstellen
- Systemreparaturdatenträger erstellen

Eigene Dateien sichern oder wiederherstellen

Sicherung wird ausgeführt...

Details anzeigen

Sicherung

Speicherort: (E:)

191,97 GB frei von 371,09 GB

Größe der Sicherung: Nicht verfügbar

Speicherplatz verwalten

Nächste Sicherung: Nicht geplant

Letzte Sicherung: Nie

Inhalt: Dateien im ausgewählten Ordner

Zeitplan: Keine. Wählen Sie "Jetzt sichern" aus, um die Sicherung manuell auszuführen.

Zeitplan aktivieren

Einstellungen ändern

Jetzt sichern

Wiederherstellen

Sie können die am aktuellen Speicherort gesicherten Dateien wiederherstellen.

Eigene Dateien wiederherstellen

Dateien für alle Benutzer wiederherstellen

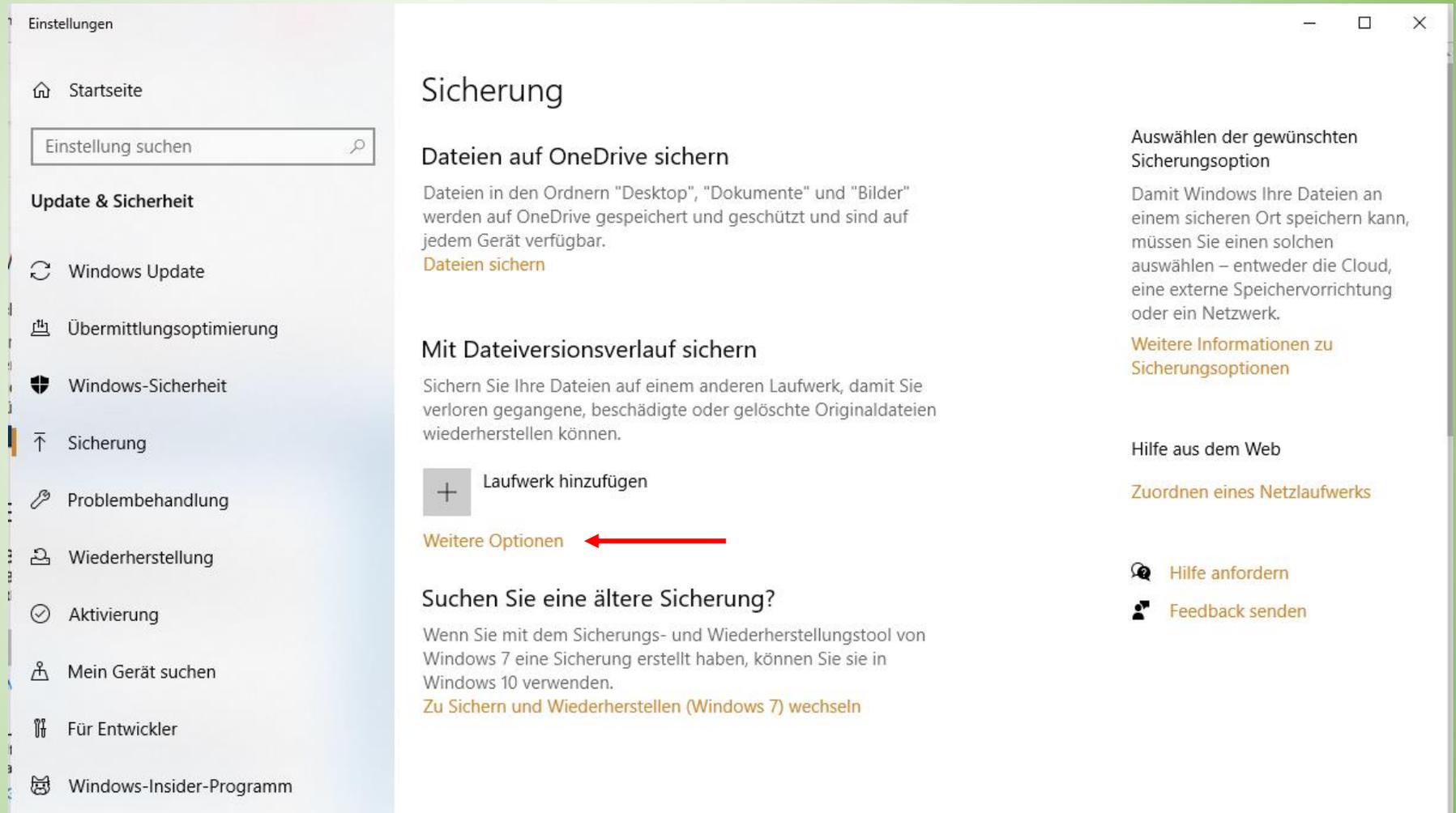
Andere Sicherung zum Wiederherstellen von Dateien auswählen

Siehe auch

- Sicherheit und Wartung
- Dateiversionsverlauf

Datensicherung mit Windows

Wenn eine Datensicherung eingerichtet ist, erscheint dieses oder das Bild auf der nächsten Seite.
Hier wählen wir:
"Weitere Optionen"



The screenshot shows the Windows Settings application with the 'Sicherung' (Backup) section selected in the left-hand navigation pane. The main content area displays instructions for backing up files to OneDrive and using file version history. A red arrow points to the 'Weitere Optionen' (More options) link. The right-hand pane shows help and support options.

Einstellungen

- Startseite
- Einstellung suchen
- Update & Sicherheit**
- Windows Update
- Übermittlungsoptimierung
- Windows-Sicherheit
- Sicherung**
- Problembehandlung
- Wiederherstellung
- Aktivierung
- Mein Gerät suchen
- Für Entwickler
- Windows-Insider-Programm

Sicherung

Dateien auf OneDrive sichern

Dateien in den Ordnern "Desktop", "Dokumente" und "Bilder" werden auf OneDrive gespeichert und geschützt und sind auf jedem Gerät verfügbar.

[Dateien sichern](#)

Mit Dateiversionsverlauf sichern

Sichern Sie Ihre Dateien auf einem anderen Laufwerk, damit Sie verloren gegangene, beschädigte oder gelöschte Originaldateien wiederherstellen können.

[+ Laufwerk hinzufügen](#)

[Weitere Optionen](#) ←

Suchen Sie eine ältere Sicherung?

Wenn Sie mit dem Sicherungs- und Wiederherstellungstool von Windows 7 eine Sicherung erstellt haben, können Sie sie in Windows 10 verwenden.

[Zu Sichern und Wiederherstellen \(Windows 7\) wechseln](#)

Auswählen der gewünschten Sicherungsoption

Damit Windows Ihre Dateien an einem sicheren Ort speichern kann, müssen Sie einen solchen auswählen – entweder die Cloud, eine externe Speichervorrichtung oder ein Netzwerk.

[Weitere Informationen zu Sicherungsoptionen](#)

Hilfe aus dem Web

[Zuordnen eines Netzlaufwerks](#)

[Hilfe anfordern](#)

[Feedback senden](#)

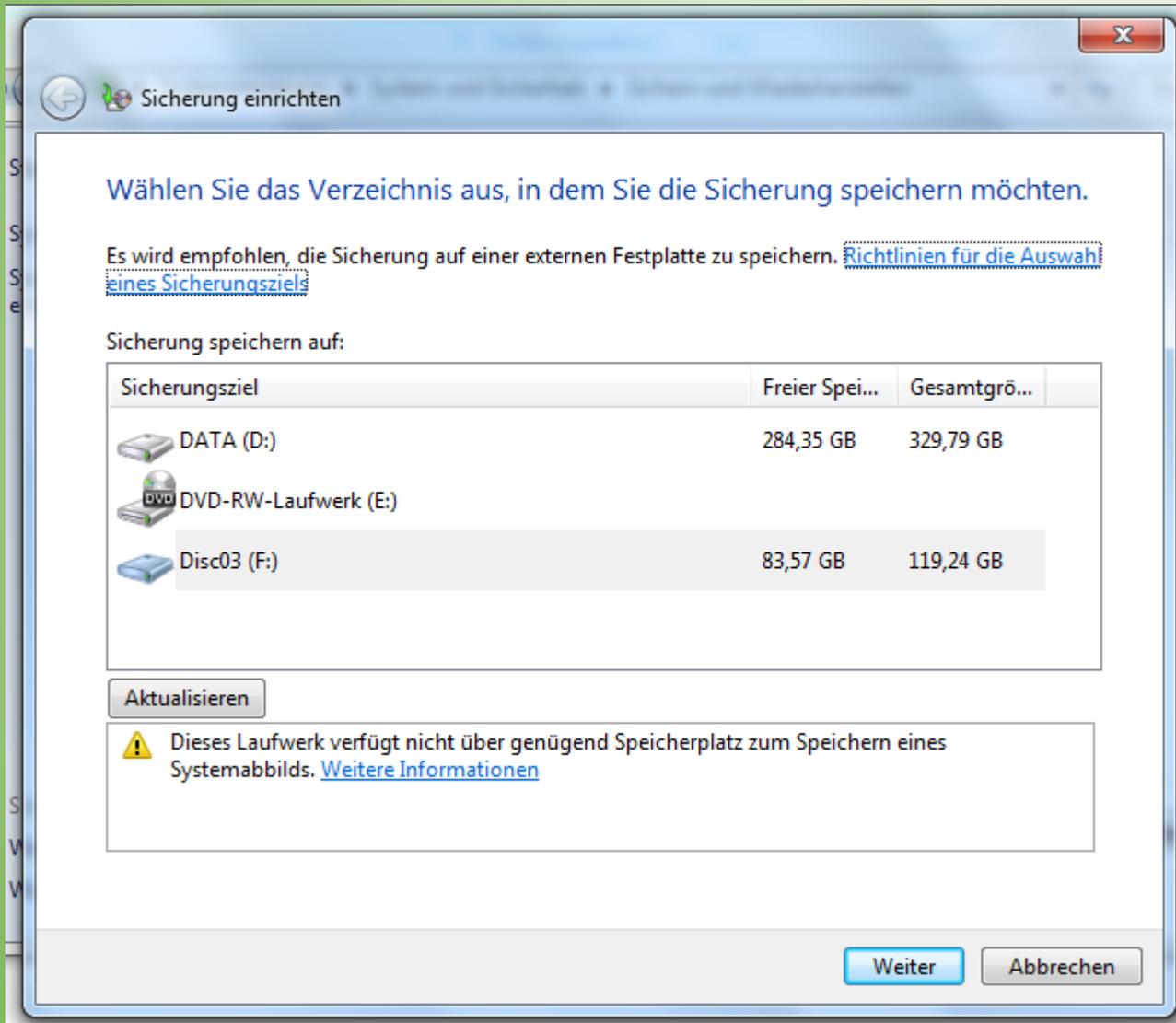
Hier sehen wir, dass die Daten auf Disc03(F:) gespeichert werden, dass noch 83,57 GB Speicher frei ist und die Sicherung 39,74 MB erfordert. Ist zu wenig Speicher da, können alte Sicherungen über "Speicherplatz verwalten" gelöscht werden.

Ist alles o. K., wird die Datensicherung gestartet:
"Jetzt starten"

Soll etwas geändert werden:
"Einstellungen ändern"

The screenshot shows the Windows 'Systemsteuerung' (Control Panel) window, specifically the 'System und Sicherheit' (System and Security) > 'Sichern und Wiederherstellen' (Backup and Recovery) section. The main heading is 'Eigene Dateien sichern oder wiederherstellen' (Backup or restore your files). Under the 'Sichern' (Backup) section, the backup location is set to 'Disc03 (F:)', with a progress bar showing 83,57 GB free of 119,24 GB. The backup size is 39,74 MB. A 'Jetzt sichern' (Backup now) button is visible. Below this, the next backup is 'Nicht geplant' (Not planned), and the last backup was on 27.01.2022 at 18:04. The content is 'Dateien in ausgewählten Ordnern' (Files in selected folders), and the schedule is 'Keine' (None), with instructions to manually execute the backup. There are links for 'Zeitplan aktivieren' (Activate schedule) and 'Einstellungen ändern' (Change settings). Under the 'Wiederherstellen' (Restore) section, there is a button 'Eigene Dateien wiederherstellen' (Restore my files) and links for 'Alle Benutzerdateien wiederherstellen' (Restore all user files) and 'Andere Sicherung für die Wiederherstellung auswählen' (Select another backup for restoration). The left sidebar contains links for 'Systemabbild erstellen' (Create system image), 'Systemreparaturdatenträger erstellen' (Create system repair disc), 'Wartungscenter' (Maintenance center), and 'Windows-EasyTransfer'.

Auswahl des Laufwerks, auf dem die Sicherung erstellt werden soll



Auswahl der zu sichernden Daten automatisch oder benutzerdefiniert

Welche Daten möchten Sie sichern?

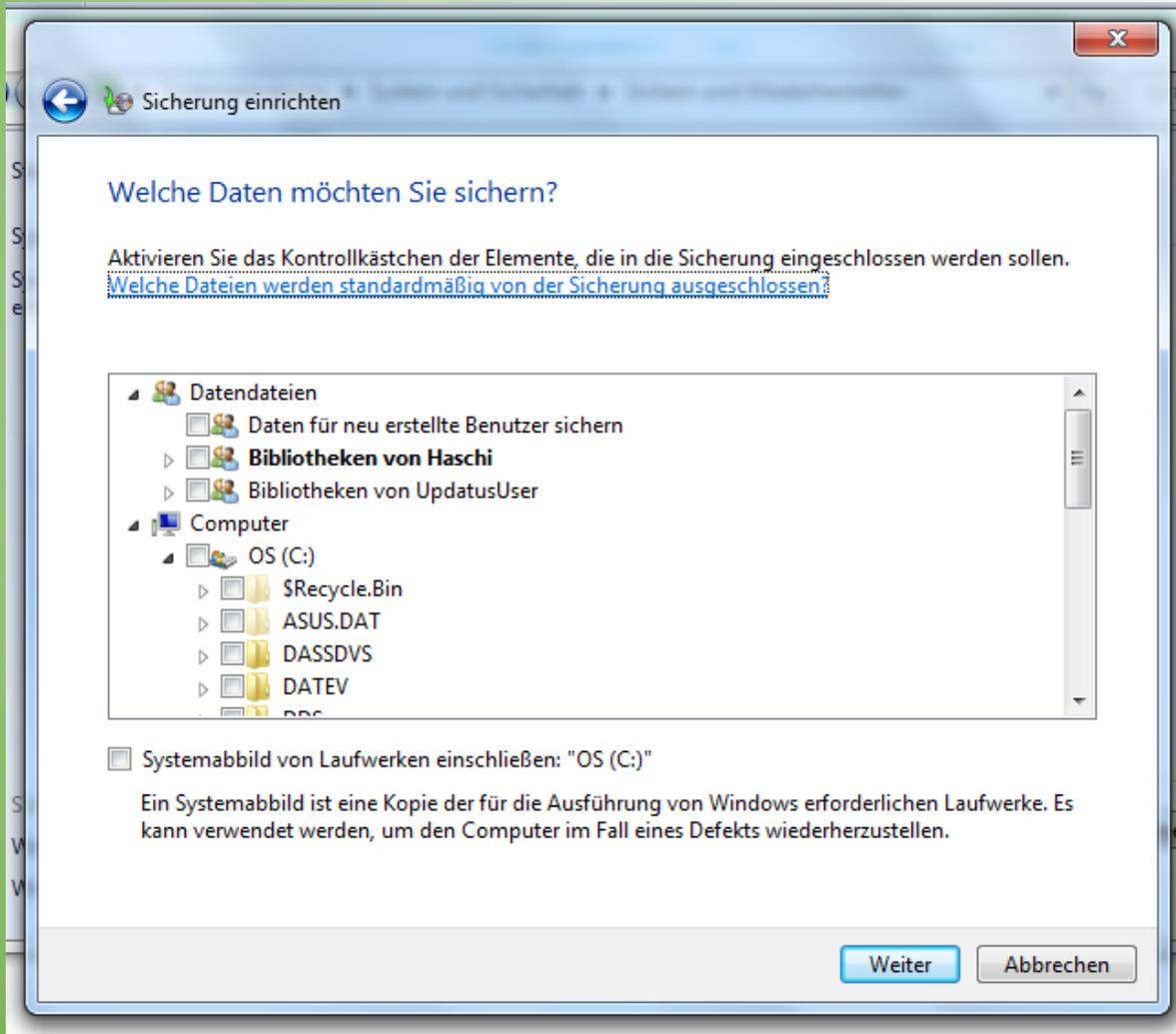
Auswahl durch Windows (empfohlen)

In Bibliotheken, auf dem Desktop und in Windows-Standardordnern gespeicherte Datendateien werden gesichert. Zudem wird ein Systemabbild erstellt, mit dessen Hilfe der Computer im Fall eines Defekts wiederhergestellt werden kann. Diese Elemente werden regelmäßig gesichert. [Wie werden die zu sichernden Dateien von Windows ausgewählt?](#)

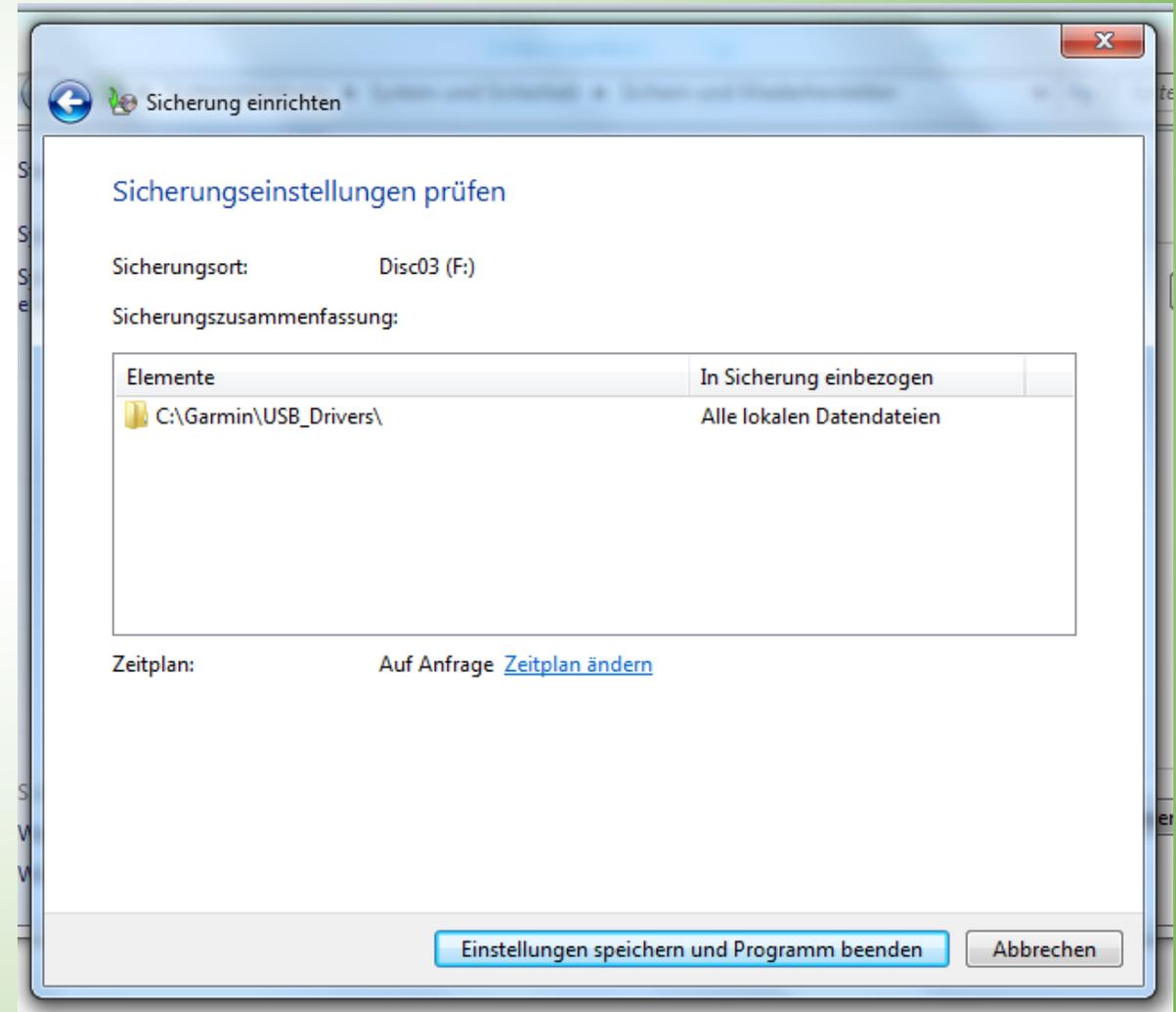
Auswahl durch Benutzer

Sie können Bibliotheken und Ordner auswählen und festlegen, ob in die Sicherung ein Systemabbild eingeschlossen werden soll. Die ausgewählten Elemente werden regelmäßig gesichert.

Bei benutzerdefinierter Auswahl müssen die zu sichernden Dateien oder Ordner ausgewählt werden.



Einstellungen noch einmal überprüfen, evtl. den Zeitplan ändern und das Programm beenden.



Nachdem die Einstellungen geändert sind, kann jetzt die Datensicherung gestartet werden.

The screenshot shows the Windows Control Panel window for 'Systemsteuerung > System und Sicherheit > Sichern und Wiederherstellen'. The main heading is 'Eigene Dateien sichern oder wiederherstellen'. Under the 'Sichern' section, the backup location is 'Disc03 (F:)' with a progress bar showing 83,57 GB free of 119,24 GB. The backup size is 39,74 MB. A red arrow points to the 'Jetzt sichern' button. Below this, it shows 'Nächste Sicherung: Nicht geplant' and 'Letzte Sicherung: 27.01.2022 18:04'. The content is 'Dateien in ausgewählten Ordnern' and the schedule is 'Keine. Wählen Sie "Jetzt sichern" aus, um die Sicherung manuell auszuführen.' There are links for 'Zeitplan aktivieren' and 'Einstellungen ändern'. Under the 'Wiederherstellen' section, there is a button 'Eigene Dateien wiederherstellen' and links for 'Alle Benutzerdateien wiederherstellen' and 'Andere Sicherung für die Wiederherstellung auswählen'. The left sidebar contains 'Systemabbild erstellen' and 'Systemreparaturdatenträger erstellen'. The bottom left has 'Wartungcenter' and 'Windows-EasyTransfer'.

Systemsteuerung > System und Sicherheit > Sichern und Wiederherstellen

Systemsteuerung durchsuchen

Startseite der Systemsteuerung

- Systemabbild erstellen
- Systemreparaturdatenträger erstellen

Eigene Dateien sichern oder wiederherstellen

Sichern

Ort: Disc03 (F:)

83,57 GB frei von 119,24 GB

Größe der Sicherung: 39,74 MB

[Speicherplatz verwalten](#)

Jetzt sichern

Nächste Sicherung: Nicht geplant

Letzte Sicherung: 27.01.2022 18:04

Inhalt: Dateien in ausgewählten Ordnern

Zeitplan: Keine. Wählen Sie "Jetzt sichern" aus, um die Sicherung manuell auszuführen.

[Zeitplan aktivieren](#)

[Einstellungen ändern](#)

Wiederherstellen

Sie können die am aktuellen Speicherort gesicherten Dateien wiederherstellen.

[Eigene Dateien wiederherstellen](#)

[Alle Benutzerdateien wiederherstellen](#)

[Andere Sicherung für die Wiederherstellung auswählen](#)

Siehe auch

- Wartungcenter
- Windows-EasyTransfer

Wiederherstellen von Daten mit Windows

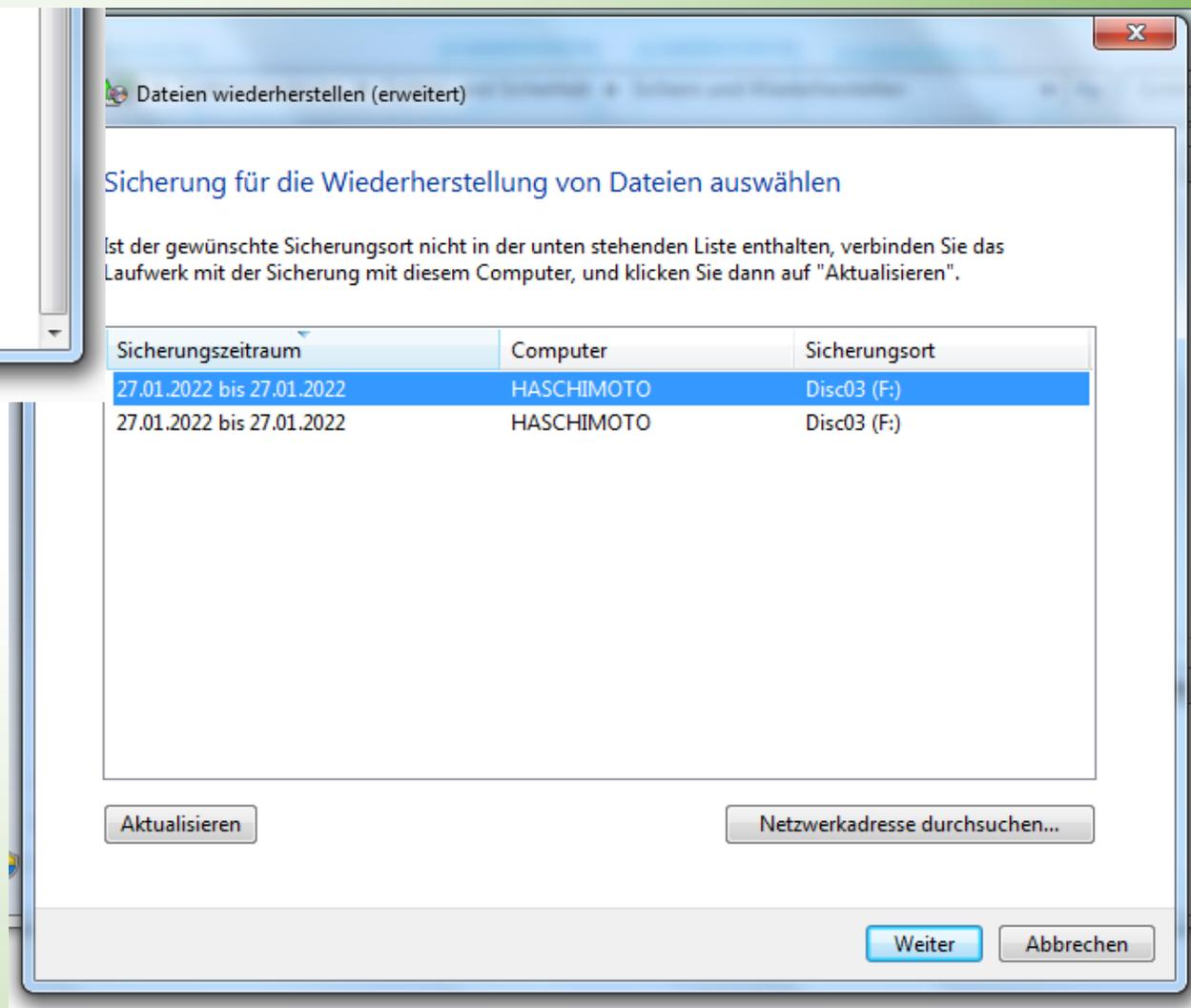
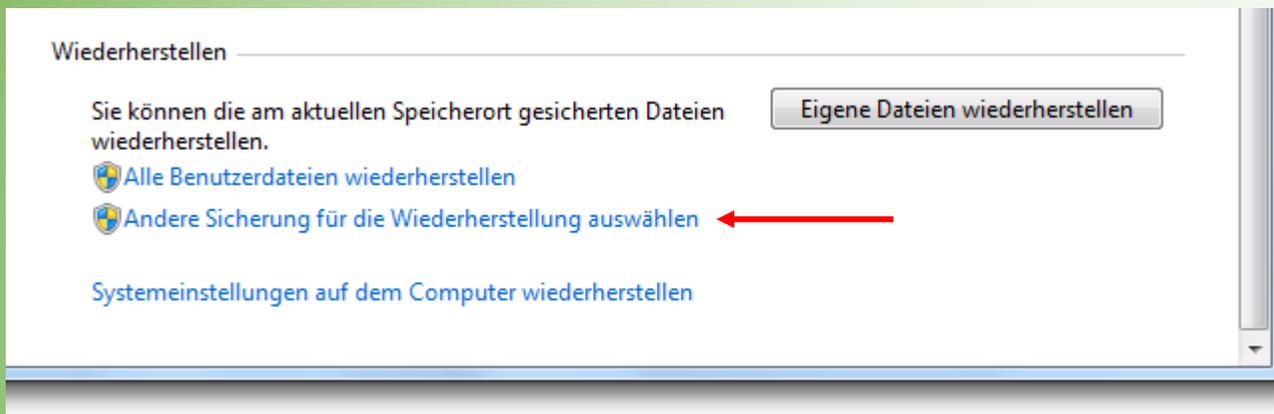
Wir beginnen wie auf [S. 1](#) und rufen die Datensicherung auf.

Wie scrollen etwas runter und sehen das gesamte Menu zur Wiederherstellung.

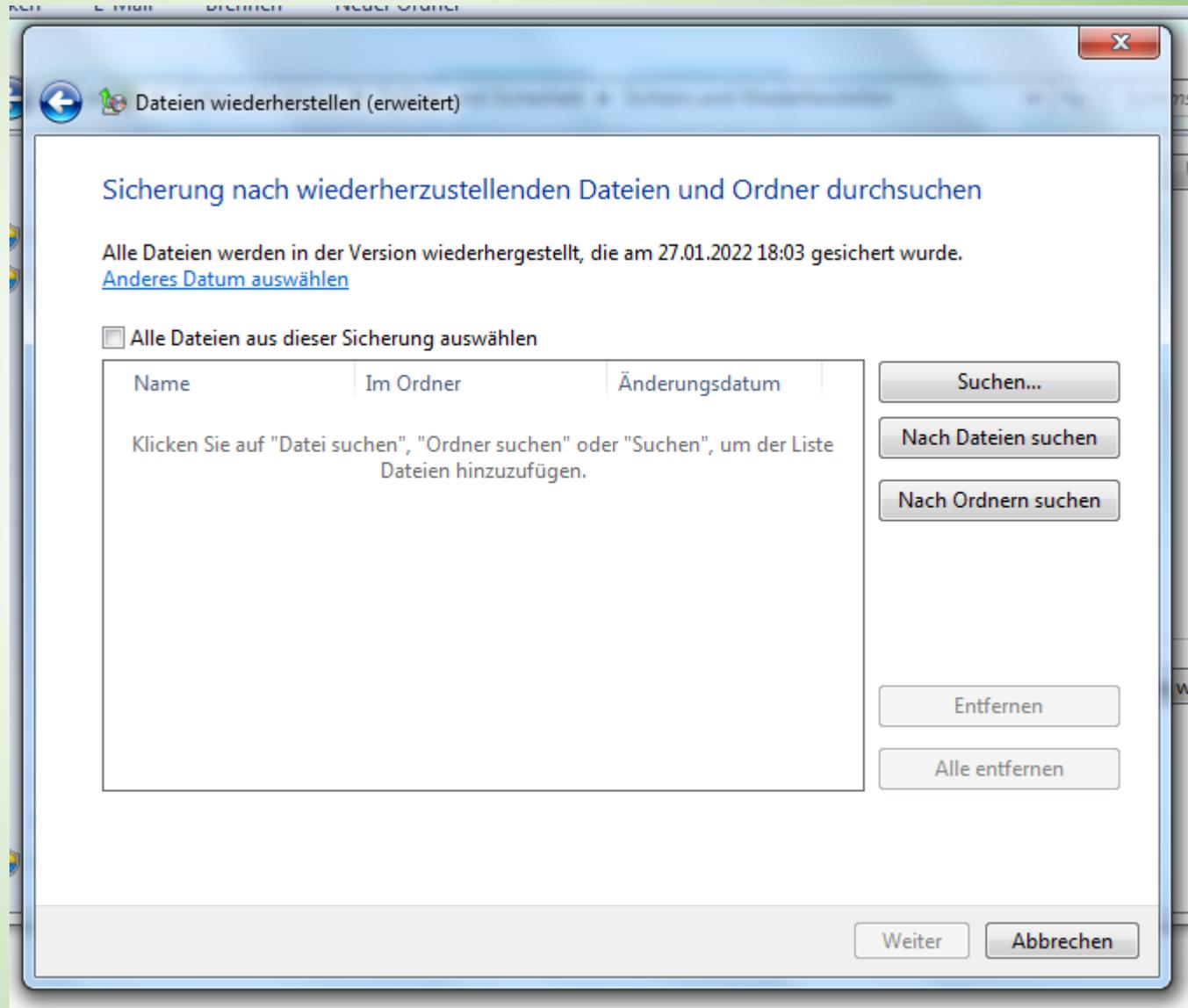
The screenshot shows the Windows Control Panel window for 'Systemsteuerung > System und Sicherheit > Sichern und Wiederherstellen'. The main heading is 'Eigene Dateien sichern oder wiederherstellen'. Under the 'Sichern' section, it shows the backup location as 'Disc03 (F:)' with a progress bar indicating 83,57 GB free of 119,24 GB. The backup size is 39,74 MB. A 'Jetzt sichern' button is visible. Below this, it shows the next backup is not planned, the last backup was on 27.01.2022 at 18:04, and the content is 'Dateien in ausgewählten Ordnern'. The schedule is set to 'Keine' with instructions to manually execute the backup. There are links for 'Zeitplan aktivieren' and 'Einstellungen ändern'. Under the 'Wiederherstellen' section, it states that files can be restored from the current backup location. There is a 'Eigene Dateien wiederherstellen' button and links for 'Alle Benutzerdateien wiederherstellen' and 'Andere Sicherung für die Wiederherstellung auswählen'. On the left sidebar, there are links for 'Systemabbild erstellen' and 'Systemreparaturdatenträger erstellen'. At the bottom left, there are links for 'Wartungszentrum' and 'Windows-EasyTransfer'.

Wir wählen "Andere Sicherung..."

Und wählen dann das betreffende Backup aus.



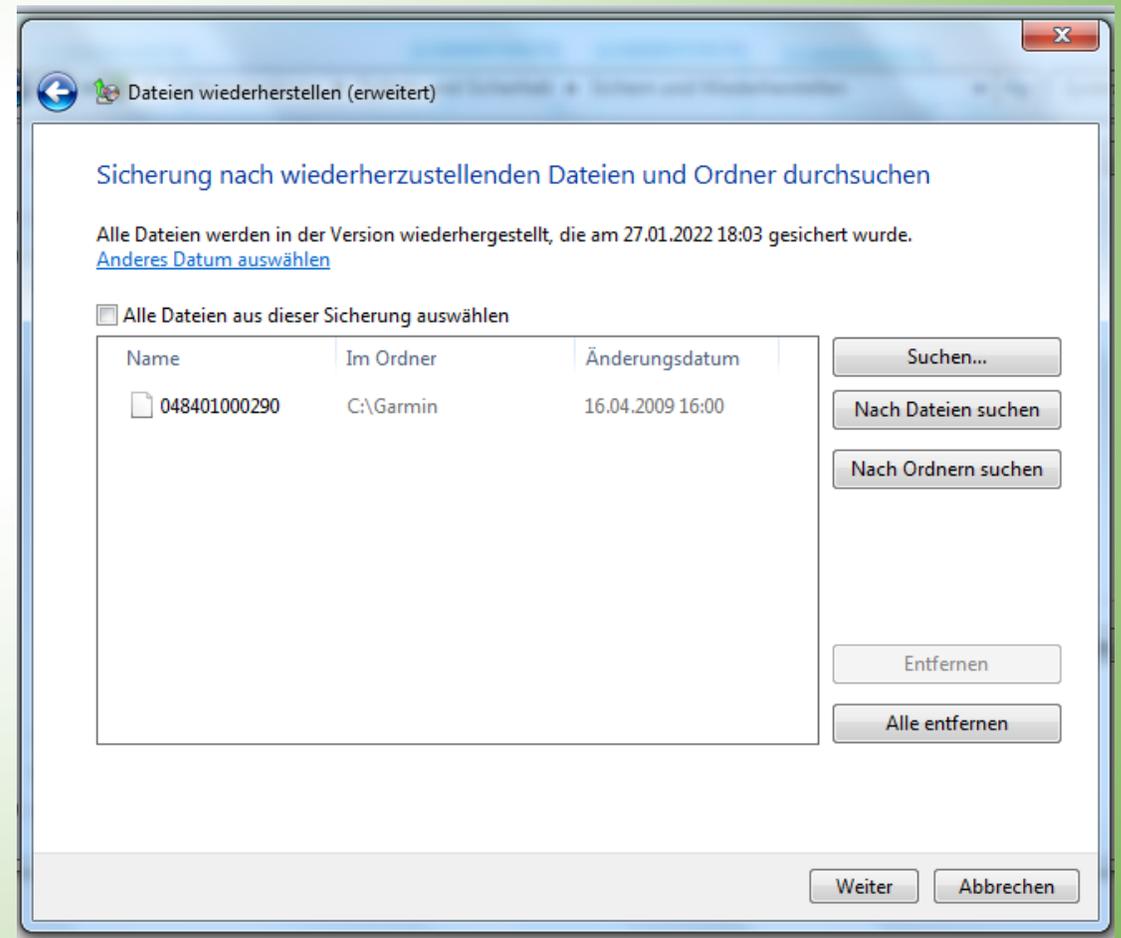
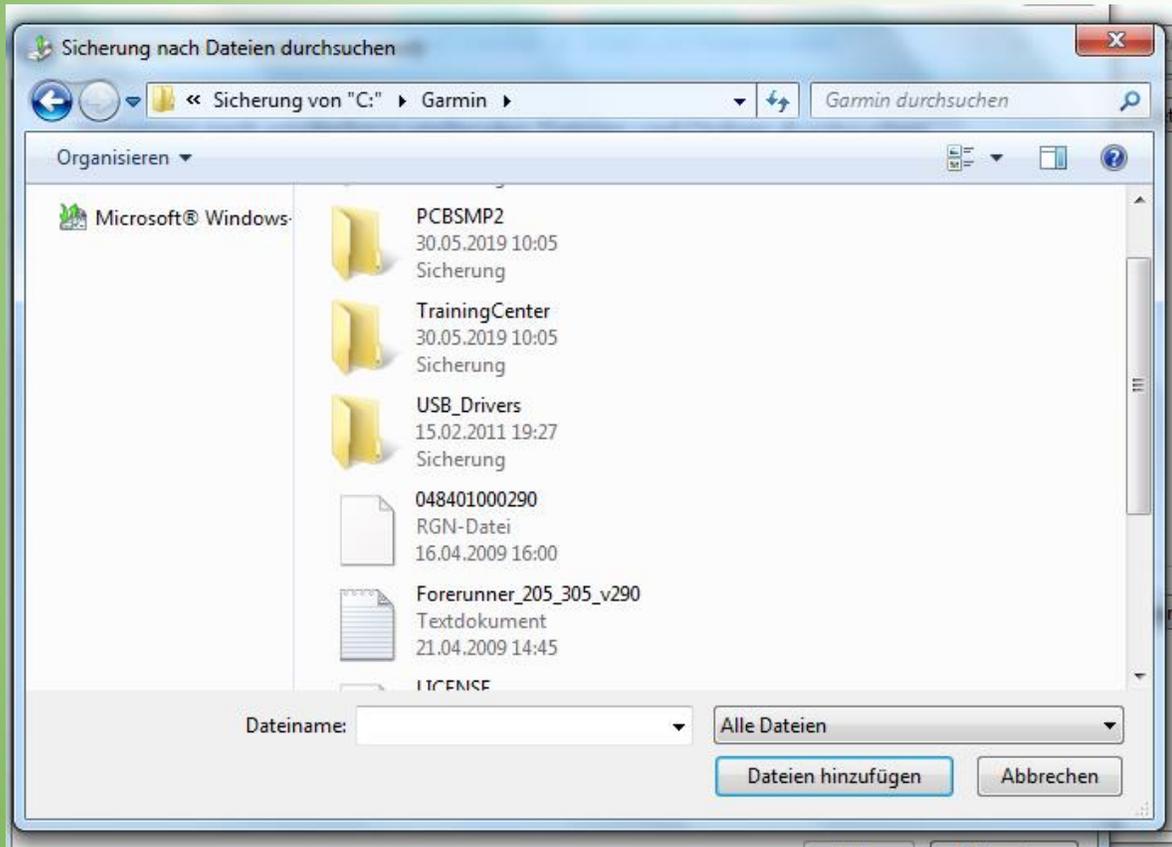
Hier wählen wir:
"Nach Dateien suchen"



Wir wählen im linken Bild die Dateien aus und klicken auf "Dateien hinzufügen". Dann erscheint das rechte Bild mit der Auflistung der wiederherzustellenden Dateien.

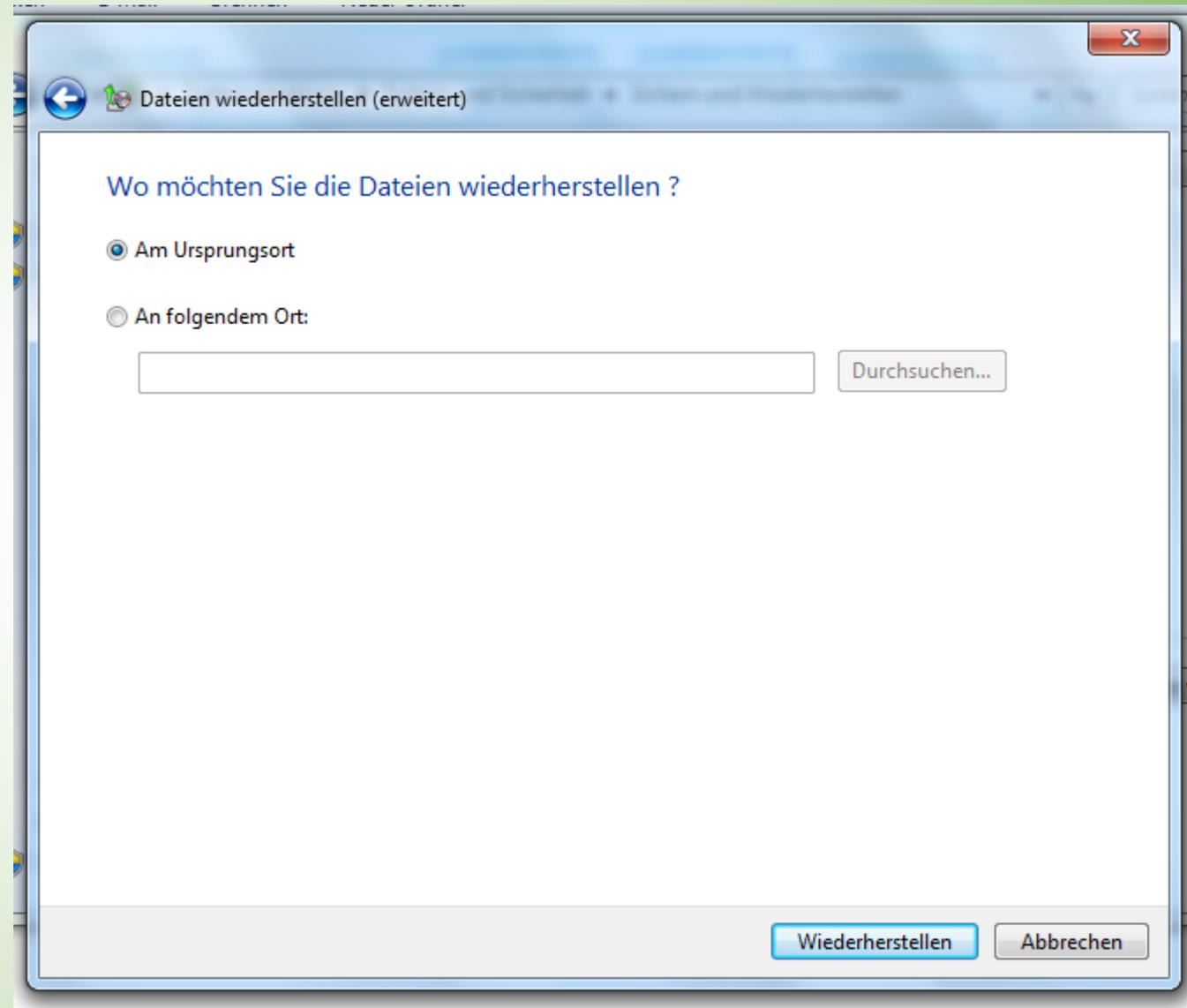
Wir können den Suchvorgang wiederholen, um weitere Dateien oder Ordner für die Wiederherstellung auszusuchen. Dann kommen wir wieder auf das linke Bild zum Auswählen.

Sind alle Dateien oder Ordner im rechten Bild aufgelistet, gehen wir auf "Weiter".



Hier können wir entscheiden, ob die Dateien am Ursprungsort oder an einer anderen Stelle wiederhergestellt werden sollen.

Dann wird der Prozess mit "Wiederherstellen" gestartet.



Herzlichen Dank für Eure Aufmerksamkeit !

Bis zum nächsten Mal!