GANZ EINFACH

Das Smartphone verstehen

Einrichten, telefonieren, fotografieren, sicher bleiben – Schritt für Schritt für Einsteiger jeden Alters

Ein verständlicher Praxisratgeber



Danilo Sieren

Danilo Sieren

Das Smartphone verstehen

Einrichten, telefonieren, fotografieren, sicher bleiben: Schritt für Schritt für Einsteiger jeden Alters

Erste Auflage 2026
Redaktionsstand 12. November 2026

Ankommen · Verbunden bleiben · Sicher sein

Vorwort

Vielleicht liegt es schon vor dir: ein neues Smartphone, noch in der Folie, ein Geschenk der Kinder oder Enkel. Vielleicht hast du schon eines, nutzt es aber nur zum Telefonieren, weil alles andere so kompliziert aussieht. Vielleicht hilfst du auch deiner Mutter, deinem Vater oder einer Nachbarin und suchst nach einem Weg, das alles in Ruhe zu erklären.

Dieses Buch ist für euch alle. Es erklärt das Smartphone von Anfang an, Schritt für Schritt, ohne Fachwörter, die nicht erklärt werden. Du lernst, wie du es einschaltest und einrichtest, wie du telefonierst, Nachrichten schreibst und mit der Familie per Video sprichst. Du lernst, Fotos zu machen und zu ordnen, den Bus zu finden, eine Fahrkarte zu kaufen und im Supermarkt mit dem Handy zu bezahlen. Und du lernst, dich vor Betrügern zu schützen, die es leider auch auf dem Smartphone gibt.

Es gibt zwei große Systeme für Smartphones. Das eine heißt Android und läuft auf Geräten vieler Hersteller. Das andere heißt iOS und läuft nur auf dem iPhone. Beide funktionieren ähnlich, aber nicht gleich. Dieses Buch erklärt beide nebeneinander. Wo sich die Schritte unterscheiden, findest du eine Tabelle mit einer Spalte für Android und einer für das iPhone.

Durch das ganze Buch begleitet uns Ilse Hartmann aus Detmold. Ilse ist 74 Jahre alt und war 38 Jahre lang Bibliothekarin. Bücher, Karteikarten und Ordnung sind ihr Leben. Zum Geburtstag im März 2026 bekommt sie ihr erstes Smartphone. Ihr Enkel Ben, 16, richtet es mit ihr ein. Du

erlebst mit, wie Ilse Schritt für Schritt sicherer wird, wie sie ihrer Tochter in Spanien zum ersten Mal per Video zuwinkt, im Supermarkt mit dem Handy bezahlt und ein Fotoalbum ihres Gartens führt. Und du erlebst mit, wie sie auch Fehler macht und daraus lernt.

Der Redaktionsstand ist der 12. November 2026. Smartphones verändern sich mit jedem Update ein wenig. Die Namen von Menüs und Schaltflächen können sich deshalb leicht unterscheiden. Die Abbildungen in diesem Buch sind schematische Zeichnungen, keine Bildschirmfotos. Sie zeigen, worauf es ankommt. Wo sich ab 2027 etwas ändert, findest du einen Kasten „Ab 2027“. Anhang H fasst den Stand zusammen.

So arbeitest du mit diesem Buch

Teil I mit den Kapiteln 1 bis 5 hilft dir beim Ankommen: keine Angst haben, das richtige Gerät und den passenden Tarif finden, das Smartphone einrichten, die Grundgesten lernen und Schrift und Lautstärke so einstellen, dass alles gut lesbar und hörbar ist. Teil II mit den Kapiteln 6 bis 10 dreht sich um das Verbundensein: telefonieren, Nachrichten schreiben, Videotelefonie, E-Mail und Familiengruppen.

Teil III mit den Kapiteln 11 bis 18 zeigt dir, wie das Smartphone den Alltag erleichtert: Apps, Fotos, Kalender und Wecker, Wetter und Nachrichten, Navigation und Bus, Fahrkarten, Bezahlen und Gesundheit. Teil IV mit den Kapiteln 19 bis 23 macht dich sicher: Sperrbildschirm, Betrug erkennen, Updates und Akku, ein verlorenes Handy und Datenschutz. Teil V mit den Kapiteln 24 bis 28 führt dich weiter: Sprachassistenten, das Smartphone am Fernseher, Hörgeräte und Hilfsmittel, Hilfe finden und mit Freude dabeibleiben.



Der Aufbau des Buches: fünf Teile und Anhänge

Jedes Kapitel enthält eine Übung, die du gleich ausprobieren kannst, eine Vertiefung für alle, die mehr wissen wollen, und

häufige Fragen. In jedem Kapitel findest du außerdem einen Kasten „Für Helfende“. Er richtet sich an Kinder, Enkel, Freunde und Nachbarn, die beim Lernen helfen. Die Anhänge enthalten einen Spickzettel, einen Bogen für Zugangsdaten, eine Notfallkarte, eine Checkliste für Helfende, eine Erklärung der wichtigsten Zeichen, Begriffe, Anlaufstellen sowie Stand und Grenzen des Buches.

Tipp: Lies nicht alles auf einmal. Nimm dir ein Kapitel vor, probiere es aus und mach eine Pause. Lege das Buch neben das Smartphone, wenn du übst. Und hab keine Angst, etwas kaputtzumachen: Fast alles, was du auf einem Smartphone tust, lässt sich wieder rückgängig machen.

Inhalt

Vorwort 2
So arbeitest du mit diesem Buch 4
Inhalt 6
1 Keine Angst vor dem Smartphone 8
2 Das richtige Gerät und der passende Tarif 14
3 Einschalten, einrichten, Konto anlegen 22
4 Tippen, wischen, zoomen 30
5 Schrift, Lautstärke und Bedienhilfen einstellen 37
6 Telefonieren und Kontakte pflegen 45
7 Kurznachrichten und Messenger 52
8 Videotelefonie mit der Familie 59
9 E-Mail auf dem Smartphone 66
10 Familiengruppen und Fotos teilen 73
11 Apps finden und installieren 80
12 Fotografieren und Fotos ordnen 87
13 Kalender, Wecker und Erinnerungen 95
14 Wetter, Nachrichten und Radio 102
15 Navigation und öffentlicher Nahverkehr 109
16 Fahrkarten und Tickets auf dem Handy 116
17 Bezahlen mit dem Smartphone 123
18 Gesundheit: Medikamentenerinnerung und Notfallpass 130
19 Sperrbildschirm und Fingerabdruck 137
20 Betrugsnachrichten und falsche Anrufe erkennen 144
21 Updates und Akku 151

22 Was tun, wenn das Handy verloren geht 158
23 Datenschutz-Einstellungen in Ruhe prüfen 165
24 Sprachassistenten nutzen 174
25 Das Smartphone am Fernseher 180
26 Hörgeräte und Hilfsmittel verbinden 186
27 Hilfe finden: Kurse, Handysprechstunden, Familie 193
28 Mit Freude dabeibleiben 199
Anhang A Spickzettel für die häufigsten Handgriffe 205
Anhang B Meine Zugangsdaten sicher notieren 207
Anhang C Notfallkarte für den Sperrbildschirm 209
Anhang D Checkliste für Helfende 211
Anhang E Zeichen und Symbole erklärt 213
Anhang F Begriffe von App bis WLAN 215
Anhang G Anlaufstellen und Kurse 218
Anhang H Stand und Grenzen 220
Quellen 223
Ausführliches Inhaltsverzeichnis 225
Stichwortverzeichnis 234
Impressum 237

1 Keine Angst vor dem Smartphone

1.1 Ein Päckchen zum Geburtstag

Am 3. März 2026 wurde Ilse Hartmann 74 Jahre alt. Ihr Sohn Thomas kam mit seiner Frau Sabine und dem Enkel Ben zum Kaffee in ihre Wohnung in der Detmolder Innenstadt. Auf dem Tisch stand ein Päckchen, flach und schwer. Darin lag ein Smartphone. „Von uns allen“, sagte Thomas. „Auch von Katrin.“ Ilses Tochter Katrin lebte seit zwölf Jahren mit ihrer Familie in Valencia.

Ilse hielt das Gerät in der Hand wie ein fremdes Tier. Sie hatte vierzig Jahre lang mit Büchern und Karteikarten gearbeitet. Ihr altes Tastenhandy hatte sie für Notfälle in der Handtasche. „Ich weiß nicht, ob ich das kann“, sagte sie. Ben, 16, setzte sich neben sie. „Oma, du hast mir das Lesen beigebracht. Ich bring dir das hier bei. Versprochen.“

1.2 Warum sich das Lernen lohnt

Ein Smartphone ist ein Telefon, eine Kamera, ein Fotoalbum, ein Kalender, ein Stadtplan, eine Fahrkarte und ein Briefkasten in einem Gerät. Für viele Menschen ist es inzwischen der wichtigste Weg, mit der Familie in Kontakt zu bleiben. Enkel schicken Fotos, Kinder rufen per Video an, und die Arztpraxis vergibt Termine im Internet.

Wer das Smartphone beherrscht, gewinnt Freiheit. Man ist weniger auf andere angewiesen, kann Busverbindungen selbst nachsehen und Fragen selbst beantworten. Und man bleibt

mit der Familie verbunden, auch wenn sie weit weg wohnt. Für Ilse war das der wichtigste Grund. Katrin rief alle zwei Wochen an, und Ilse sah ihre Enkelinnen in Spanien nur einmal im Jahr.

Was das Smartphone kann	Wofür Ilse es nutzen wollte
telefonieren, auch per Video	Katrin und die Enkelinnen sehen
Nachrichten schicken	mit Ben und den Freundinnen schreiben
fotografieren	ihren Garten im Lauf des Jahres festhalten
Fahrpläne zeigen	ohne Auto in die Nachbarorte fahren
bezahlen	an der Kasse nicht mehr nach Kleingeld suchen
erinnern	Medikamente und Termine nicht vergessen



Was ein Smartphone alles in einem Gerät vereint

1.3 Woher die Angst kommt

Viele Menschen haben Angst, etwas falsch zu machen. Sie fürchten, das Gerät zu beschädigen, aus Versehen etwas zu kaufen oder Betrügern in die Hände zu fallen. Diese Sorgen sind verständlich, aber meist größer als die tatsächliche Gefahr. Ein Smartphone geht durch Antippen nicht kaputt.

Fast alles lässt sich rückgängig machen. Und gegen Betrug kann man sich mit wenigen Regeln gut schützen. Darum geht es in Teil IV.

Eine zweite Quelle der Angst ist das Gefühl, zu langsam zu sein. Junge Menschen wischen und tippen mit großer Geschwindigkeit. Wer das sieht, glaubt, nie mithalten zu können. Dabei muss niemand schnell sein. Das Smartphone wartet. Es gibt keine Prüfung und keine Zeitvorgabe.

> **Für Helfende:** Nimm dir Zeit und lass die Hände weg. Die größte Hilfe ist, daneben zu sitzen und zu erklären, statt selbst zu tippen. Wer selbst tippt, lernt. Wer zusieht, vergisst. Sag lieber „Tipp mal auf das grüne Zeichen“ als „Gib mal her“.

1.4 Was man wirklich wissen muss

Für den Anfang reichen wenige Dinge. Man muss das Gerät ein- und ausschalten, entsperren und laden können. Man muss wissen, wie man eine App öffnet und wieder schließt, wie man zurückgeht und wie man zum Startbildschirm kommt. Und man muss telefonieren können. Alles andere kommt nach und nach.

Ben schrieb Ilse am ersten Abend fünf Dinge auf eine Karteikarte, sauber in Druckbuchstaben: Einschalten. Entsperren. Zurück. Startbildschirm. Anrufen. Ilse klebte die Karte mit Tesafilm auf die Rückseite ihrer Brillenschachtel. „Wie in der Bibliothek“, sagte sie. „Erst das Register, dann das Buch.“



Ilses Karteikarte für die Brillenschachtel

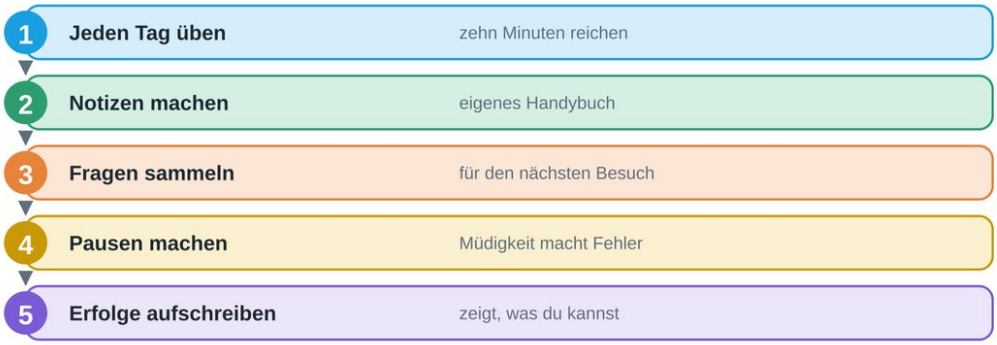
Fünf Dinge für den Anfang

1.5 Lernen in kleinen Schritten

Wer etwas Neues lernt, braucht Wiederholung. Es ist normal, dass man am nächsten Tag vergessen hat, wie etwas ging. Darum lohnt es sich, wenige Dinge oft zu üben statt viele Dinge einmal. Jeden Tag zehn Minuten sind mehr wert als einmal in der Woche zwei Stunden.

Hilfreich ist ein Heft, in das man Schritte mit eigenen Worten schreibt. So entsteht eine persönliche Anleitung, die zum eigenen Gerät passt. Ilse nannte ihr Heft „Mein Handybuch“. Nach drei Monaten war es halb voll, mit Pfeilen, Zeichnungen und Ausrufezeichen.

Gute Gewohnheit	Warum
jeden Tag ein paar Minuten üben	das Gelernte bleibt
eigene Notizen machen	passt zum eigenen Gerät
Fragen sammeln	für den nächsten Besuch der Helfer
Pausen machen	Müdigkeit macht Fehler
Erfolge aufschreiben	zeigt, was man schon kann



Gute Gewohnheiten beim Lernen

1.6 Übung: Dein Handybuch

Leg dir ein Heft an, nicht zu klein, mit Linien. Schreib auf die erste Seite, was du mit dem Smartphone tun möchtest. Ein oder zwei Dinge reichen, etwa „Mit meiner Tochter per Video sprechen“ oder „Fotos von den Enkeln ansehen“. Auf die zweite Seite schreibst du die fünf Dinge für den Anfang aus 1.4. Lass Platz für Notizen.

Wenn du noch kein Smartphone hast, lies Kapitel 2, bevor du eines kaufst.

1.7 Vertiefung: Wie viele Ältere ein Smartphone nutzen

In Deutschland nutzen inzwischen die meisten Menschen über 65 ein Smartphone. Unter den über 80-Jährigen ist es noch ein kleinerer Teil, aber auch dort wächst die Zahl jedes Jahr. Viele lernen es mit Hilfe der Familie, andere in Kursen von Volkshochschulen, Seniorenbüros oder Bibliotheken. Wer heute anfängt, ist also nicht spät dran, sondern in guter Gesellschaft.

Studien zeigen, dass Ältere das Smartphone vor allem für Kommunikation nutzen: Telefonieren, Nachrichten, Fotos. Viele schätzen auch die Sicherheit, im Notfall jemanden erreichen zu können. Und viele sagen nach einigen Monaten, sie wollten nicht mehr darauf verzichten.

1.8 Häufige Fragen

Bin ich zu alt für ein Smartphone?

Nein. Es gibt Menschen, die mit über 90 Jahren ihr erstes Smartphone bekommen und damit gut zurechtkommen. Entscheidend ist nicht das Alter, sondern die Geduld beim Üben und eine gute Einstellung von Schrift und Lautstärke.

Kann ich etwas kaputtmachen?

Durch Antippen und Wischen nicht. Ein Smartphone kann herunterfallen oder nass werden, dafür hilft eine Hülle. Einstellungen lassen sich fast immer zurücksetzen.

Was ist, wenn ich etwas aus Versehen kaufe?

Käufe in Apps müssen in der Regel bestätigt werden, oft mit einem Passwort oder Fingerabdruck. Das schützt vor versehentlichen Käufen. In Kapitel 11 erfährst du, wie du das einstellst.

2 Das richtige Gerät und der passende Tarif

2.1 Zwei Systeme am Kaffeetisch

Zwei Wochen vor Ilses Geburtstag hatten Thomas und Katrin am Telefon lange überlegt, welches Gerät es werden sollte. Thomas hatte ein Android-Handy, Katrin ein iPhone. Ilses beste Freundin Margret, 76, eine pensionierte Grundschullehrerin, hatte seit zwei Jahren ein iPhone und schwärmte davon. Am Ende entschied der Preis und Ben, der Android kannte und helfen wollte: Es wurde ein Android-Smartphone der Mittelklasse mit großem Bildschirm für gut 300 Euro.

„Hätte ich ein iPhone nehmen sollen, wie Margret?“, fragte Ilse ein paar Wochen später. Ben überlegte. „Beide sind gut, Oma. Wichtig ist, dass jemand in der Nähe ist, der dein System kennt.“

2.2 Android und iPhone

Fast alle Smartphones in Deutschland laufen mit einem von zwei Systemen. Android wird von Google entwickelt und läuft auf Geräten vieler Hersteller, in allen Preisklassen. iOS wird von Apple entwickelt und läuft nur auf dem iPhone. Beide können im Alltag fast dasselbe: telefonieren, Nachrichten, Fotos, Apps, Bezahlen. Die Bedienung unterscheidet sich in Einzelheiten.

Seit Juni 2026 gibt es Android 17, seit dem 14. September 2026 iOS 27 [P01] [P02]. Bei Android hängt es vom Hersteller

ab, wann ein Gerät das neue System bekommt. Viele Funktionen in diesem Buch gibt es aber schon seit Jahren auf beiden Systemen.

Merkmal	**Android**	**iPhone**
Hersteller	viele	nur Apple
Preise	von unter 150 bis über 1.000 Euro	meist ab etwa 500 Euro
Bedienung	je nach Hersteller etwas verschieden	auf allen Geräten gleich
Updates	je nach Hersteller oft fünf bis sieben Jahre	meist sechs Jahre und mehr
App-Laden	Play Store	App Store
gut, wenn	Familie Android nutzt, Budget begrenzt	Familie iPhone nutzt



Android und iPhone im Vergleich

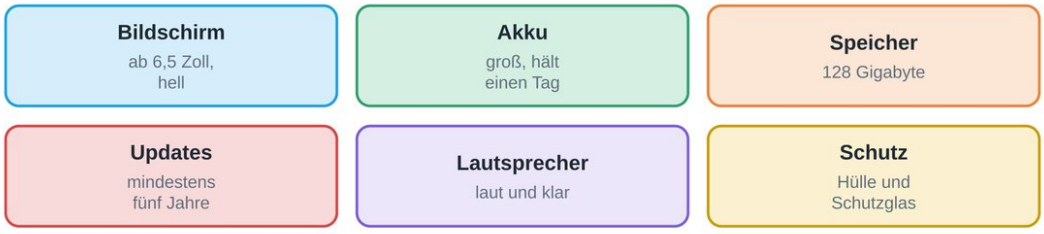
2.3 Worauf es beim Gerät ankommt

Für Einsteiger sind nicht die neuesten Funktionen wichtig, sondern ein großer, heller Bildschirm, ein guter Lautsprecher, ein Akku, der lange hält, und viele Jahre Updates. Ein

Bildschirm ab 6,5 Zoll ist gut lesbar. Ein Speicher von 128 Gigabyte reicht für viele Fotos. Eine Kamera, die bei normalem Licht gute Bilder macht, haben heute fast alle Geräte.

Wichtig ist auch, wie lange der Hersteller Sicherheitsupdates verspricht. Seit Juni 2025 müssen Hersteller in der Europäischen Union für neue Geräte mindestens fünf Jahre Updates ab dem Ende des Verkaufs bereitstellen. Ein Gerät, das schon lange auf dem Markt ist, bekommt aber früher keine Updates mehr als ein ganz neues.

Merkmal	**Empfehlung für Einsteiger**
Bildschirm	mindestens 6,5 Zoll, hell
Akku	mindestens 4.500 mAh bei Android
Speicher	128 Gigabyte
Updates	mindestens fünf Jahre
Lautsprecher	laut und klar, im Laden ausprobieren
Hülle und Schutzglas	gleich mitkaufen



Worauf es bei einem Smartphone für Einsteiger ankommt

2.4 Seniorenhandys

Es gibt Smartphones, die besonders für ältere Menschen gemacht sind, mit großen Tasten auf dem Bildschirm, einer Notruftaste auf der Rückseite und einer Ladeschale. Sie können für Menschen mit eingeschränkter Sehkraft oder zitternden Händen eine gute Wahl sein. Ihr Nachteil: Die Geräte sind oft weniger leistungsfähig und bekommen weniger Updates.

Viele normale Smartphones lassen sich ebenfalls sehr einfach einstellen. Beim iPhone gibt es den unterstützenden Zugriff, der den Bildschirm auf wenige große Felder reduziert. Viele Android-Hersteller bieten einen einfachen Modus mit großen Symbolen. Kapitel 5 zeigt, wie das geht.

2.5 Der passende Tarif

Ein Smartphone braucht eine SIM-Karte und einen Tarif. Der Tarif bestimmt, wie viel man telefonieren und wie viel man im Internet surfen kann. Für die meisten Einsteiger reicht ein Tarif mit Telefon- und SMS-Flatrate und fünf bis zehn Gigabyte Datenvolumen im Monat, vor allem, wenn zu Hause WLAN vorhanden ist. Solche Tarife gibt es ab etwa zehn Euro im Monat.

Es gibt Verträge mit Laufzeit und Tarife ohne Laufzeit. Für Einsteiger sind Tarife sinnvoll, die monatlich kündbar sind. Dann kann man wechseln, wenn man merkt, dass man mehr oder weniger braucht. Prepaid-Karten, die man vorher auflädt, eignen sich für Menschen, die das Handy selten nutzen.

Tarifart	Vorteil	Nachteil
Vertrag mit Laufzeit	oft mit subventioniertem Gerät	bis zu 24 Monate gebunden
Tarif ohne Laufzeit	monatlich kündbar	Gerät separat kaufen
Prepaid	volle Kostenkontrolle	Guthaben muss aufgeladen werden



Vertrag, Tarif ohne Laufzeit und Prepaid im Vergleich

Ilse bekam einen Tarif ohne Laufzeit für 9,99 Euro im Monat, mit Flatrate für Telefon und SMS und zehn Gigabyte Daten. Zu Hause hatte sie WLAN über ihren Festnetzanschluss. Ben richtete das Smartphone so ein, dass es zu Hause automatisch das WLAN nutzte.

> **Für Helfende:** Kauf kein Gerät, das du selbst nicht kennst. Am meisten hilft ein System, mit dem du dich auskennst. Prüfe vor dem Kauf, ob die Schrift groß genug eingestellt werden kann, und lass die künftige Nutzerin das Gerät im Laden in die Hand nehmen.

2.6 Zubehör: Hülle, Schutzglas und Ladegerät

Ein Smartphone fällt früher oder später einmal herunter. Eine Hülle schützt Rückseite und Kanten, ein Schutzglas den Bildschirm. Beides kostet zusammen meist zwischen 15 und 40 Euro und ist gut angelegtes Geld, denn ein neuer Bildschirm kostet schnell weit über 100 Euro. Für Menschen, denen Dinge leicht aus der Hand rutschen, eignen sich Hüllen

mit griffiger Oberfläche, einem Ring auf der Rückseite oder einem Band zum Umhängen.

Eine Klapphülle, die den Bildschirm wie ein Buchdeckel bedeckt, schützt zusätzlich und hat oft Fächer für eine Karte. Manche Menschen finden sie aber beim Telefonieren hinderlich. Am besten probiert man im Laden aus, was gut in der Hand liegt.

Beim Ladegerät gilt: Neue Smartphones werden in der Europäischen Union mit USB-C-Anschluss verkauft, oft ohne Netzteil im Karton. Ein Netzteil mit USB-C-Ausgang von einem bekannten Hersteller reicht für die meisten Geräte. Billige Ladegeräte ohne Prüfzeichen können gefährlich sein. Ein zweites Ladekabel für das Schlafzimmer oder die Handtasche verhindert, dass man das Kabel ständig suchen muss.

Zubehör	Wozu	Hinweis
Hülle	schützt bei Stürzen	griffig, mit Ring oder Band
Schutzglas	schützt den Bildschirm	im Laden aufkleben lassen
Netzteil USB-C	zum Laden	Markenware, mit Prüfzeichen
zweites Kabel	für Nachttisch oder Tasche	spart Suchen
Powerbank	Laden unterwegs	etwa 10.000 mAh reichen
Eingabestift	bei zitternden Händen	für Touchscreens geeignet

Ilse bekam zum Smartphone eine dunkelblaue Klapphülle mit einem Fach für ihre Bankkarte und ein Schutzglas, das der Verkäufer im Laden aufklebte. Im Juli fiel ihr das Smartphone im Garten auf die Steinplatten. Das Schutzglas bekam einen

Sprung, der Bildschirm darunter blieb heil. Ein neues Schutzglas kostete zwölf Euro.

2.7 Übung: Deine Wunschliste

Wenn du noch kein Smartphone hast: Schreib in dein Handybuch, was dir wichtig ist, etwa großer Bildschirm, lauter Lautsprecher, lange Updates. Frag in der Familie, welches System die anderen nutzen. Geh in einen Laden und nimm zwei oder drei Geräte in die Hand. Achte darauf, ob du die Schrift gut lesen kannst und ob das Gerät gut in der Hand liegt.

Wenn du schon ein Smartphone hast: Schau in den Einstellungen nach, welche Version des Systems installiert ist. Wie das geht, steht in Kapitel 21.

2.8 Vertiefung: Gebrauchte und generalüberholte Geräte

Wer Geld sparen will, kann ein gebrauchtes oder generalüberholtes Gerät kaufen. Generalüberholte Geräte werden von Fachhändlern geprüft, gereinigt und mit Gewährleistung verkauft. Wichtig ist, dass das Gerät noch einige Jahre Updates bekommt. Ein drei Jahre altes Spitzenmodell kann besser sein als ein neues Billiggerät, aber nur, wenn es noch lange unterstützt wird. Ein Akku, der unter 80 Prozent seiner ursprünglichen Kapazität liegt, sollte getauscht werden.