



Anleitung So richten Sie mit wenigen Klicks eine Datensicherung ein

Damit wichtige Daten nicht verloren gehen, sollten Sie diese absichern. So setzen Sie ganz einfach eine Datensicherungsstrategie um!



Foto:

chaiyasit / stock.adobe.com

Das Wichtigste in Kürze:

- Daten können aus verschiedenen Gründen verloren gehen – beispielsweise durch technische Fehler oder Cybercrime-Angriffe.
- Mit einer Datensicherungsstrategie können Sie sich sicher sein, dass Sie die wichtigsten Daten nie verlieren.
- Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Datensicherung nach der 3-2-1-Regel einrichten.

Inhaltsverzeichnis

- Wichtigkeit von Backups ist bekannt, Umsetzung aber nur selten
- Was ist Datensicherung und warum sollten Sie ein Backup erstellen?
- Video: Datensicherung - Warum Backups ein Muss sind
- Wie oft sollten Sie ein Backup erstellen?
- Wie viele Backups sollten Sie erstellen?
- Backup-Programme: So erleichtern Sie sich die Datensicherung
- Wo sollten Sie das Backup speichern?

Wie wichtig eine Datensicherung ist, wird häufig erst dann deutlich, wenn Sie bereits Daten verloren haben. Der Verlust der Browser-Historie oder individuellen App-Einstellungen stellt sicherlich kein allzu großes Drama dar. Doch was ist mit dem Adressbuch, offiziellen Dokumenten oder im schlimmsten Falle Fotos, an denen häufig viele persönliche Erinnerungen hängen? Damit Ihnen das nicht passiert, erklären wir wie Sie eine Datensicherungsstrategie umsetzen können.



Wichtigkeit von Backups ist bekannt, Umsetzung aber nur selten

Mit einer funktionierenden Backup-Strategie können Sie sich mit relativ geringem Aufwand vor Datenverlusten schützen. Umfragen zeigen auch, dass die meisten eine Datensicherung als sehr wichtig empfinden. Allerdings setzt nur eine Minderheit eine Datensicherungsstrategie um:

11 %

sichern ihre Daten 1x pro Woche.

38 %

sichern ihre Daten 1x pro Jahr.

20 %

haben noch niemals ihre Daten gesichert.

62 %

haben schon Daten verloren.

(Quelle: [Backblaze](#))

Was ist Datensicherung und warum sollten Sie ein Backup erstellen?

Datensicherung oder auch Backup genannt, ist eine Sicherheitskopie von Dateien, auf die Sie zurückgreifen können, wenn die ursprünglichen Dateien verloren gehen oder zerstört werden. Mit der Sicherheitskopie können Sie in diesen Fällen dann die verlorenen Dateien wiederherstellen.

Warum so eine Sicherungsstrategie sinnvoll ist, ist leicht ersichtlich, wenn man sich tiefer mit den Ursachen und der Häufigkeit von Datenverlusten beschäftigt. Ihre digitalen Daten können aus verschiedensten Gründen verloren gehen. Besonders häufig sind:

- Cybercrime-Angriffe: Durch Erpressungstrojaner zielen Betrüger:innen dann etwa auf die Verschlüsselung der Daten auf Ihrem Gerät ab.
- Technische Ausfälle: Physikalische Datenträger wie Festplatten, USB-Sticks, Speicherkarten, CDs, DVDs etc. können Defekte bekommen oder fehlerhafte Bereiche haben.

Da besonders technische Ausfälle sehr häufig zu Datenverlust führen, sollten Sie Ihre Daten unbedingt in regelmäßigen Abständen sichern.

Video: Datensicherung - Warum Backups ein Muss sind



Wie oft sollten Sie ein Backup erstellen?

Wie häufig Sie ein Backup machen, hängt stark davon ab, wie Sie Ihren Rechner nutzen oder wie häufig Sie wichtige Daten speichern. Studierende sollten Hausarbeiten und Dokumente gegebenenfalls mehrmals täglich absichern, bei geringer PC-Nutzung reicht möglicherweise aber auch eine Datensicherung pro Monat.

Stellen Sie sich folgende Frage, um festzulegen, wie häufig Sie ein Backup machen sollten: Wie viel Arbeit müsste ich nochmals erledigen, falls ich keinen Zugriff mehr auf diese Daten hätte?

Legen Sie anschließend ein Intervall fest, mit dem Sie zu keinem Zeitpunkt durch den Datenverlust einen großen zusätzlichen Aufwand betreiben müssten.

Wie viele Backups sollten Sie erstellen?



Es sollten mindestens drei Kopien Ihrer Daten vorhanden sein.



Speichern Sie die Kopien auf zwei unterschiedlichen Medien.



Bewahren Sie eine Backup-Kopie an einem externen Speicherort auf.

In vielen Unternehmen erfolgt die Datensicherung nach dem Generationenprinzip (auch Großvater-Vater-Sohn-Prinzip genannt), bei dem mehrere Sicherungen in verschiedenen zeitlichen Abstufungen vorhanden sind, zum Beispiel Tag, Woche, Monat.

Ihre privaten Datensicherungen sollten Sie ähnlich aufbauen. Denn dann können Sie gegebenenfalls auch auf eine frühere Version eines Dokumentes zurückgreifen. Natürlich brauchen Sie für den Privatgebrauch in der Regel weniger Sicherungen als ein Unternehmen.



Wie oben dargestellt, können Sie Ihre private Datensicherung nach der 3-2-1 Regel aufbauen. Das heißt also:

- Sie erstellen insgesamt 3 Backup Kopien Ihrer Daten.
- 2 Kopien sind auf Speichermedien, die mit dem Computer verbunden sind – Das kann zum Beispiel die Computerfestplatte oder eine angeschlossene Cloud-Plattform sein. Typischerweise wird ein tägliches/wöchentliches Backup auf Medium 1 und ein wöchentliches/monatliches Backup auf Medium 2 gespeichert.
- 1 sehr sichere Backup-Kopie speichern Sie zudem monatlich oder quartalsweise auf einem externen Medium. Dieses Medium kann etwa eine externe Festplatte sein, die nur kurz für den Speichervorgang mit dem Computer verbunden wird und anschließend wieder in einen Safe wandert. Dies ist das sogenannte Master-Backup. Es ist wichtig, dass dieses konsequent von Ihrem Gerät getrennt ist und idealerweise auch nicht in Ihrem Haus aufbewahrt wird. Dann kann nämlich weder ein Verschlüsselungstrojaner noch ein Hausbrand die dort gespeicherte Kopie zerstören.

Backup-Programme: So erleichtern Sie sich die Datensicherung

Damit Sie nicht per Copy und Paste alle zu sichernden Dateien selbst kopieren müssen, können Sie auf spezialisierte Software zurückgreifen, die die Dateisicherung vollautomatisch übernimmt. Diese müssen Sie nur einmal einstellen.

Welche Software Sie dafür am besten nutzen, hängt davon ab, welche Anforderungen Sie an die Datensicherung stellen. Das heißt: Wenn es beispielsweise "nur" darum geht, einen Windows PC oder Laptop und alle dort befindlichen persönlichen Dokumente, Bilder und sonstigen Dateien von einer einzigen Festplatte zu sichern, dann reicht meist die Windows-Datensicherung aus. Zusätzliches Geld können Sie sich in dem Falle sparen.



Datensicherung einrichten – je Betriebssystem

Wie genau Sie eine Datensicherung einrichten, hängt auch von Ihrem Betriebssystem ab. Erklärungen dazu, wie das bei den gängigen Systemen für Laptops und Smartphones funktioniert, finden Sie hier:

Wenn Sie sich tiefergehend mit der Datensicherung für verschiedene Gerätetypen beschäftigen möchten, könnte diese [Übersicht des BSI](#) für Sie interessant sein.

Wer gesteigerte Anforderungen an die Datensicherung hat, kann auch über ein eigenständiges Backup-Programm nachdenken. Zur sorgfältigen Auswahl eines eigenständigen Programms – sei es nun kostenlos oder kostenpflichtig –, sollten Sie sich zunächst anhand seriöser Vergleichstests informieren. Solche werden etwa von der [Stiftung Warentest](#) regelmäßig durchgeführt und aktualisiert.



Wo sollten Sie das Backup speichern?

Generell haben Sie 2 Möglichkeiten bei der Auswahl des zusätzlichen Speichermediums:

1. Cloud-basierte Speicherung: Dienstleister bieten hier Speicherplatz auf ihren Servern an, den Sie sich für die Speicherung mieten können. (Das BSI gibt [Hinweise zu Risiken und Sicherheitstipps zu Cloud-Computing](#).)
2. Externe Speichermedien: Hierbei handelt es sich um Speichermedien wie USB-Sticks oder externe Festplatten.

Cloud-basierte Sicherung

Gerade beim Arbeiten am Tablet, Smartphone oder Laptop können Daten leicht in der "Cloud" gesichert werden. Sowohl Microsoft als auch Apple gehen zunehmend dazu über, die Nutzung der eigenen webbasierten Speicherplätze für die Datensicherung zu empfehlen. Bevor Sie die Cloud-Speicherung einrichten, sollten unabhängig vom Anbieter prüfen:

- ob das angebotene Speichervolumen ausreichend groß ist. Spätere Erweiterungen müssen Sie meist über monatlichen Abo-Gebühren begleichen.
- ob der eigene Internetanschluss für eine derartige Datensicherung ausreichend schnell ist. Da bei der Datensicherung regelmäßig große Datenmengen per Internet übertragen werden, kann der Sicherungsvorgang sonst schnell lange dauern und auch das sonstige Arbeiten im Internet ausbremsen.
- ob der Datenschutz von dem Cloudspeicherdienst gewährleistet werden kann. Die Backup-Daten liegen durch die Speicherung auf den Servern des jeweiligen Unternehmens. Um sie vor unberechtigtem Zugriff zu schützen, sollten Sie entweder einen Dienst wählen, der die Daten von selbst direkt beim Upload verschlüsselt oder Sie sollten die Daten selbst verschlüsseln, etwa mit einem kostenlosen Programm wie VeraCrypt. Das BSI bietet weitere [Informationen zum Thema Verschlüsselung](#).

Achten Sie auch auf den Server-Standort. Dieser sollte innerhalb der EU liegen, damit die EU-weiten Datenschutzrichtlinien erfüllt werden.

Externe Speichermedien

Die klassische Alternative zur Cloud ist die Speicherung der Daten auf einem externen Speichermedium vor Ort – beispielsweise eine USB-Festplatte. Idealerweise sollten Sie das Speichermedium nur zur Datensicherung bzw. Datenwiederherstellung mit dem PC oder Notebook verbinden, die restliche Zeit jedoch im Schrank oder an einem sicheren Ort verwahren.

Da es aber auch hier sein kann, dass ein Schädling genau im Moment der Datensicherung sein Unwesen treibt oder etwa eine Überspannung Ihre Geräte, wie Notebooks mit angeschlossener USB-Sicherungsfestplatte, unbrauchbar macht, sollten Sie Dateien auf mehr



als einem externen Medium speichern. Besonders sicher ist dafür das sogenannte Master-Backup (Schritt 3 der 3-2-1-Regel).

Vorteile des Master-Backups

Um wirklich auf "Nummer sicher" zu gehen ist eine weitere Datensicherung z.B. auf einer zweiten USB-Festplatte zu empfehlen, die an einem sicheren Ort aufbewahrt wird – das kann ein Safe sein, oder ein anderer Ort außerhalb Ihrer Wohnung. Dies hat zweierlei Vorteile:

1. Sie sind vor technischem Versagen geschützt: Geht etwa Festplatte 1 aufgrund von Altersschwäche kaputt - was häufig ohne Vorwarnung passiert, dann sind Sie durch die Zusatzkopie auf Festplatte 2 doppelt abgesichert.
2. Sie sind auch vor Katastrophen geschützt. Gibt es zum Beispiel ein Feuer in der Wohnung oder eine Flut, könnte das Notebook und die erste Datensicherung zerstört sein. Mit einem Master-Backup sind Ihre Daten jedoch an einem zweiten Ort außerhalb der Wohnung noch sicher aufgehoben.



Foto: Verbraucherzentrale NRW

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/apps-und-software/so-richten-sie-mit-wenigen-klicks-eine-datensicherung-ein-69763>