Beispiel / F04

Backups, die funktionieren

Kostenlos: zwei der acht Aufgaben, komplett

Für alle, die Fotos, Chats und Kontakte auf dem iPhone oder Android haben und sie nicht verlieren wollen, wenn das Handy kaputtgeht, gestohlen wird oder zurückgesetzt werden muss.

Das Handy, der Entsperrcode, WLAN und Zugang zu deinen Konten (Apple, Google oder Samsung). Für die Aufgaben 03 und 07 einen Computer (Mac oder Windows) und ein Datenkabel. Eine externe Festplatte ist optional. Wenn du mehr Cloud-Speicher brauchst, kostet das extra.

Im vollständigen Leitfaden enthalten

01 Wissen, was geschützt ist und was nicht
02 Das iPhone-Backup in iCloud (in dieser Probe)
03 Das iPhone-Backup am Computer
04 Das Backup von Android und Galaxy
05 Fotos und Videos in der Cloud
06 Die WhatsApp-Chats (in dieser Probe)
07 Eine zweite Kopie der Fotos auf dem Computer
08 Bestätigen, dass die Kopien existieren und sich öffnen lassen

Die Bezeichnungen der Buttons folgen den offiziellen deutschen Seiten, Stand November 2026. Sie können je nach Modell und Systemversion abweichen; wenn du einen Button nicht findest, öffne die in der Aufgabe genannte offizielle Quelle.

Aufgabe 02

Das iPhone-Backup in iCloud

Ein automatisches Backup haben und das Datum des letzten kennen.

01 Verbinde das iPhone mit einem WLAN. Öffne Einstellungen, tippe auf deinen Namen, dann auf iCloud und auf iCloud-Backup.

02 Prüfe, ob „iCloud-Backup“ aktiviert ist. Das automatische Backup läuft, wenn das iPhone am Strom, mit WLAN verbunden und der Bildschirm gesperrt ist: lass es über Nacht so.

03 Tippe auf „Backup jetzt erstellen“ und bleibe im WLAN, bis es fertig ist. Datum und Uhrzeit des letzten Backups stehen neben dem Button: schreib sie auf das Blatt.

04 Wenn eine Speicherwarnung erscheint, sieh zuerst, was Platz belegt. In Einstellungen > dein Name > iCloud tippe auf Speicher oder „Accountspeicher verwalten“, dann auf Backups und den Namen des iPhones. Achtung: Eine App zu deaktivieren löscht deren Backup aus iCloud. Mach das nur bei Apps, deren Daten du nicht sichern willst; dann entscheide, ob du mehr Speicher brauchst.

Ergebnis bestätigen

Das Datum des letzten Backups, neben „Backup jetzt erstellen“, ist heute.

Wenn etwas nicht wie erwartet verläuft

Wenn sich das Datum nicht von einem Tag auf den nächsten ändert, fehlt eine der drei Bedingungen (Strom, WLAN, gesperrter Bildschirm) oder iCloud-Speicher. Mit aktivierten Fotos in iCloud sind Fotos nicht in diesem Backup: kümmere dich darum in Aufgabe 05 und 07.

Apple: Sicherung in iCloud · Apple: iCloud-Speicher verwalten · Apple: Was die iCloud-Sicherung enthält

Aufgabe 06

Die WhatsApp-Chats

Eine aktuelle Kopie der Chats haben und wissen, was sie löschen kann.

01 Wenn dir Chats auf dem Handy fehlen, halt hier an: erstelle keine Kopie und lass die automatische nicht laufen, weil die neue die alte ersetzt. Das Google-Konto speichert nur eine Kopie pro Nummer. Stelle zuerst wieder her (offizielle Quelle am Seitenende).

02 Android: tippe auf „Sichern“ und wähle das Google-Konto. iPhone: tippe auf „Backup jetzt erstellen“; die Sicherung geht nach iCloud. Du brauchst freien Speicher auf dem Handy und im Konto. Wenn unter Cloud-Sicherung bereits die Option WhatsApp auftaucht (der eigene Cloud-Speicher von WhatsApp, der noch nicht allen zur Verfügung steht), bleibt diese Sicherung immer Ende-zu-Ende-verschlüsselt; auf dem iPhone bedeutet die Wahl, dass es keine WhatsApp-Sicherung mehr in iCloud gibt.

03 Wähle die Häufigkeit der automatischen Sicherungen: täglich, wöchentlich oder monatlich. Wenn dir Videos in den Chats wichtig sind, aktiviere „Videos in Chats einschließen“.

04 Wenn du die Ende-zu-Ende-verschlüsselte Sicherung aktivierst (Chats > Chat-Backup > Ende-zu-Ende-verschlüsseltes Backup), bewahre das Passwort oder den 64-stelligen Verschlüsselungsschlüssel außerhalb des Handys auf. Das ist der einzige Weg, die Sicherung zu öffnen.

05 WhatsApp erstellt seine eigene Sicherung, getrennt von der des Handys. Öffne WhatsApp und gehe zu Einstellungen > Chats > Chat-Backup. Wenn Chats gesichert sind, siehst du Uhrzeit und Größe der letzten Sicherung.

Ergebnis bestätigen

Du siehst in Chats > Sicherung die heutige Uhrzeit und die Größe der letzten Sicherung und weißt, in welchem Konto und mit welcher Nummer sie liegt.

Wenn etwas nicht wie erwartet verläuft

Zum Wiederherstellen brauchst du dieselbe Telefonnummer und dasselbe Konto (Google oder iCloud) wie bei der Sicherung. Eine Sicherung älter als 120 Tage lässt sich eventuell nicht mehr wiederherstellen: halte die automatischen Sicherungen aktiv.

WhatsApp: Sicherung der Chats · WhatsApp: Chatverlauf wiederherstellen

Im kompletten Kit

Diese Probe hat 2 von 8 Aufgaben. Die anderen 6 decken iPhone-, Android- und Foto-Backups ab, mit den genauen Button-Namen und was du in jedem Schritt bestätigen musst:

01 Wissen, was geschützt ist und was nicht

Der Unterschied zwischen Synchronisieren und Backup, und die Übersicht, was nur auf deinem Handy existiert.

03 Das iPhone-Backup am Computer

Das verschlüsselte Backup auf dem Mac oder PC, was nur es speichert und das Passwort, ohne das es nichts nützt.

04 Das Backup von Android und Galaxy

Der richtige Weg in den Einstellungen, die Bestätigung „An“ und was das Google-Backup weglässt.

05 Fotos und Videos in der Cloud

Synchronisieren ohne Originale zu verlieren und was jeder Google-Fotos-Backup-Status bedeutet.

07 Eine zweite Kopie der Fotos auf dem Computer

Fotos vom iPhone oder Android auf den Mac oder PC bringen, und das Format, das Windows öffnet.

08 Bestätigen, dass die Kopien existieren und sich öffnen lassen

Sicherungen öffnen, ohne das Handy zu löschen, und die monatliche Routine, die sie aktuell hält.

Komplettes Kit: 4,90 €, inkl. MwSt. Enthält Anleitung, Checkliste und Protokollblatt, mit bearbeitbarer Version im Browser.

https://ioutlet.de/recursos-digitais/copias-de-seguranca/