

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Die Post im Computer  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725242>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Die Post im Computer

*Millionen von Menschen nutzen die Vorteile der einfachen Kommunikation übers Internet. Doch auch E-Mail kennt gewisse Regeln. Vom richtigen Umgang mit erwünschter und unerwünschter elektronischer Post.*

**VON ANNEGRET HONEGGER**

E-Mail ist schnell, praktisch und kaum mehr wegzudenken. Eine E-Mail-Adresse ist fast so selbstverständlich wie eine Telefonnummer. E-Mail ist die meistgenutzte und einfachste Kommunikationsform im Internet. Und die Zahl der Nutzerinnen und Nutzer steigt auch bei den Älteren.

Um zu verstehen, wie die elektronische Post funktioniert, vergleicht man sie am besten mit der vertrauten Briefpost. Denn die Prinzipien gleichen sich, egal, ob Post auf Papier oder via Bits und Bytes verschickt wird. Und genau so, wie man einst lernen musste, wo die Adresse oder der Absender zu stehen haben, wo man die Briefmarke aufklebt und einen Brief einwirft, so gilt es auch bei der elektronischen Post einige Regeln zu beachten.

## So funktioniert E-Mail

Elektronisch wie auf Papier geht es darum, eine Nachricht von einem Absender zu einem Empfänger zu befördern. Dazu

muss dem Absender die Adresse des Empfängers bekannt sein. Mail-Adressen sind nach einem festen Schema aufgebaut und am @-Zeichen erkennbar, genannt at-Zeichen, Klammeraffe oder Affenschwanz. Der Teil vor dem @ bezeichnet das persönliche Postfach (Account), der Teil danach das zuständige Postamt (Mail-Server). @ verbindet den jeweiligen Benutzernamen mit dem Mail-Server zur E-Mail-Adresse. So bedeutet claudia.muster@zeitlupe.ch: Benutzerin Claudia Muster auf dem Rechner «Zeitlupe» im Land CH.

Um E-Mails versenden oder empfangen zu können, benutzt man entweder ein spezielles Mail-Programm (Eudora, Outlook/Outlook Express, Thunderbird und so weiter) oder man schreibt und liest Mails online über eine Website (so genannte Webmailer wie Hotmail.com, Bluemail.ch oder gmx.net). Mailen übers WWW hat den Vorteil, dass man nichts auf dem eigenen Rechner installieren muss und überall Zugang zu seiner elektronischen Post hat – auch im Internet-

Café in den Ferien. Lokale Mail-Programme bieten dafür mehr Möglichkeiten, und alle Mails können auch offline, also nach dem Herunterladen vom Internet auf den eigenen Rechner, gelesen werden.

## Internet statt Post

Der Empfänger wird im E-Mail ins Feld To/An eingetragen, der Absender ins Feld From/Von. Der Betreff einer Nachricht heisst auf Englisch Subject. Praktisch ist die Möglichkeit, eine Nachricht an mehrere Empfänger gleichzeitig zu mailen, indem man mehrere Adressen ins To-/An-Feld einträgt. Über das Feld CC, für englisch Carbon Copy, schickt man weiteren Adressaten die gleiche Mail quasi «z. K.»; über BCC (Blind Carbon Copy) bleibt dies als Blindkopie für die übrigen Empfänger unsichtbar. Ebenso einfach per Klick kann man einem E-Mail Dateien als Attachments (Anhänge) beifügen. Dies können Textdokumente, Programme, Bilder, Grafiken oder Video- und Sounddateien sein.

Anstelle des Postverteilnetzes tritt bei E-Mail das Internet. Während man Brie-

fe in den Briefkasten wirft, übergibt man Mails einem Mail-Server, im Fachjargon SMTP-Server (Simple Mail Transfer Protocol). Dieser Rechner im Internet nimmt das E-Mail entgegen und versendet es dann weiter ans Postfach des Empfängers. Dort kann es abholen, wer das entsprechende Passwort kennt.

Allerdings: Eine Garantie, dass ein E-Mail ankommt, gibt es nicht. Und wie bei einer Ansichtskarte kann theoretisch jede und jeder unterwegs den Inhalt einer unverschlüsselten elektronischen Botschaft lesen.

### **Unerwünschte Post**

«Sie haben eine neue Nachricht» ist nicht immer ein Grund zur Freude. Unverlangte und unerwünschte Werbesendungen mit zweifelhaften Angeboten verstopfen die elektronischen Postfächer und überlasten die Server: so genannter Spam oder Junk Mails (englisch junk = Ramsch). Drei von vier gesendeten Nachrichten sind heute Spam. Spam ist somit zur modernen Plage geworden, kostet Nerven, Zeit und damit auch Geld.

Spammer, die Urheber dieser Massen-mails, machen sich eine charakteristische Eigenschaft von E-Mail zunutze. Ob ein einziger Empfänger oder Millionen: Der Versand einer Nachricht ist stets gleich teuer. Schon wenn nur ein Bruchteil der Adressaten ein Produkt kauft, machen die Spammer Gewinn. Sicherheits- und Anti-Spam-Experten empfehlen deshalb, niemals auf solche Angebote einzugehen. Wer es trotzdem tut, ist mitverantwortlich für Abermillionen mühsamer Mails rund um den Globus.

Schützen kann man sich leider nur bedingt. Denn die Spammer sind schlau. In Zusammenarbeit mit Hackern und Virenschreibern verschaffen sie sich Zugang zu fremden Computern und versenden ihre dubiosen Botschaften von dort aus, meist mit einem gefälschten Absender. So bleiben sie unerkannt und können für ihr Tun auch kaum belangt werden. Rechtlich ist dies ohnehin nur bezüglich Spam aus dem Inland möglich, weshalb die meisten Spammer ins Ausland ausweichen.

E-Mail-Adressen sind deshalb ein begehrtes Gut. Spezielle Programme durchforsten das WWW nach veröffentlichten Adressen, probieren ganze Wörterbücher durch oder generieren per Zufallsgenerator Adressen. Mit Tricks wie Gewinnspielen oder Gratisangeboten im Netz werden den Benutzerinnen und Benutzern Adressen abgeluchst. Früher oder später landet jede Mail-Adresse in einer Spam-Datenbank.

### **Gefragt: Gesunder Menschenverstand**

Naivität können sich Internet-User also nicht mehr leisten. Wer surft oder mailt und somit zumindest sporadisch mit dem Internet verbunden ist, darf dies nicht ohne ein ständig aktualisiertes Antivirenprogramm. Denn Schädlinge und Spam gehören heute leider dazu.

Gefragt ist daher ein verantwortungsvoller Umgang mit dem neuen Medium. Und vor allem: der Einsatz des gesunden Menschenverstandes. Auf zweifelhafte Angebote im Netz sollte man ebenso wenig reagieren wie auf dubiose Gäste an der Haustür. ■

### **TIPPS GEGEN DIE SPAM-FLUT**

- Mail-Provider mit Spam-Filter wählen (eventuell kostenpflichtig), Spam-Filter im eigenen Mail-Programm oder Zusatztool verwenden. Moderne Filter sind lernfähig und merken sich, was erwünscht ist und was nicht.
- Keine nicht erwarteten oder verdächtigen Mails und/oder Attachments öffnen. Subject/Betreff kritisch analysieren. Verdächtig sind auch gefälschte Fehlermeldungen oder Nachrichten, die sich als Antwort auf ein eigenes Mail ausgeben.
- Spam-Mails löschen, nicht darauf eingehen oder gar antworten, das bestätigt nur die Existenz der eigenen Mail-Adresse. Nie einen Link besuchen – auch nicht zum vermeintlichen Auszügen aus einer Verteilerliste.
- Nie auf vermeintliche E-Mails Ihrer Bank reagieren, die dazu auffordern, Ihr Passwort oder sonstige Kontendaten bekannt zu geben. Dieser Trick heisst «Phishing» (Kunstwort aus Password Fishing, Passwortfischen). Keine Kettenbriefe oder Hoaxe (Pseudowarnungen) weiterleiten.
- Massenmails an Freunde per BCC verschicken und die eigene Adresse ins To/An-Feld setzen. So liefert man den Spammern nicht gerade sein gesamtes Adressbuch.
- Mail-Adresse sparsam verbreiten, separate Adresse fürs Einkaufen im Internet und Ähnliches verwenden. Längere Adressen lassen sich nicht so schnell erraten wie meier@zeitlupe.ch. Befallene Adressen schlimmstenfalls stilllegen.
- Links über/gegen Spam: [www.bakom.ch/de/service/tc/spam/index.html](http://www.bakom.ch/de/service/tc/spam/index.html) (Bundesamt für Kommunikation) sowie [www.bsi.de/literat/studien/antispam/antispam.pdf](http://www.bsi.de/literat/studien/antispam/antispam.pdf) (Deutsches Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik).

### **KLEINER E-MAIL-KNIGGE**

- Lesen und beantworten Sie Ihre E-Mails regelmässig. Aber Vorsicht vor übereilten Antworten: erst denken, dann mailen.
- Halten Sie sich an die gängigen Regeln der Orthografie und der Höflichkeit. Nicht das Medium bestimmt den Stil, sondern der Empfänger und der Anlass.
- Wählen Sie einen aussagekräftigen Betreff: Er entscheidet, wann und ob ein Mail überhaupt gelesen wird.
- Versenden Sie nicht ungefragt riesige Dateien. Grosse Datenmengen benötigen lange Übertragungszeiten.
- Verwenden Sie so genannte Emoticons wie :-) für «Lachen» sparsam, gezielt und nur im privaten Mailverkehr.
- Für heikle Angelegenheiten eignen sich auch im 21. Jahrhundert das Telefon oder ein persönliches Gespräch am besten.
- Link zu E-Mail: <http://www.zeix.ch/de/lexikon/e-mail/>