

## Warum E-Mail-Adressen mehr über dich verraten, als du denkst

E-Mail ist eines der ältesten und meistgenutzten Kommunikationsmittel im Internet – und gleichzeitig eines der durchsichtigsten.

Viele Menschen glauben, ihre E-Mails seien privat. In Wirklichkeit sind sie oft **ein offenes Buch** – für Anbieter, Werbenetzwerke und manchmal sogar für Dritte.

Vor allem bei kostenlosen Anbietern wie **Gmail, Yahoo oder GMX** gilt:

Du bezahlst nicht mit Geld – sondern mit **deinen Daten**.

### Was genau sehen diese Anbieter?

- **Wer dir schreibt – und wie oft**
- **Wann du online bist – und von wo**
- **Welche Themen in deinen Mails auftauchen** (oft automatisch gescannt)
- **Mit wem du in Kontakt stehst – beruflich, privat, vertraulich**

Diese Informationen werden genutzt, um:

- **Werbung zu personalisieren**
- **Verhaltensprofile zu erstellen**
- **Dich über verschiedene Dienste hinweg zu verfolgen** (z. B. Gmail + YouTube + Google-Suche)

Auch wenn der Inhalt deiner Mails nicht immer komplett ausgewertet wird – die **Metadaten allein reichen**, um ein ziemlich genaues Bild von deinem digitalen Leben zu zeichnen.

**Und das alles geschieht meist still und automatisch.**

Du bekommst davon nichts mit. Kein Warnhinweis. Kein Opt-in.

Du gibst mehr preis, als du denkst – jeden Tag.

**Deshalb lohnt es sich, den eigenen Mailanbieter zu überdenken.**

Denn es gibt Alternativen, die **ohne Tracking, Werbung oder Profilerstellung** auskommen – und trotzdem alltagstauglich sind.

## Was gute E-Mail-Anbieter besser machen

Es gibt Anbieter, die sagen:

**„Deine E-Mails gehören dir – nicht uns.“**

Sie verzichten auf Werbung, analysieren deine Nachrichten nicht und speichern nur das, was wirklich nötig ist.

Das sind sogenannte **datenschutzfreundliche Anbieter** – oft mit Sitz in Ländern, die strenge Datenschutzgesetze haben (z. B. Deutschland, Schweiz, Belgien).

### **Was machen diese Anbieter anders?**

- **Sie lesen deine Mails nicht mit.**

Deine Texte werden nicht automatisch gescannt, um dir später Werbung zu zeigen.

- **Sie speichern so wenig wie möglich.**

Keine versteckten Verhaltensprofile, keine Verknüpfung mit anderen Diensten.

- **Sie zeigen keine Werbung.**

Du wirst nicht zur „Zielgruppe“ gemacht.

- **Sie finanzieren sich anders – z. B. durch faire Abo-Modelle.**

Du zahlst ein paar Euro im Monat – und hast Ruhe.

- **Die Server stehen in Europa.**

Deine Daten landen nicht bei US-Konzernen, sondern bleiben im rechtlichen Schutzraum der EU.

- **Du kannst sogar verschlüsseln – wenn du möchtest.**

Das heißt: Nur du und der Empfänger können die Mail lesen. Nicht einmal der Anbieter selbst.

### **Und das Beste: Es ist nicht kompliziert.**

Viele dieser Dienste funktionieren fast genauso wie Gmail – im Web oder über dein Handy.

Du brauchst keine besonderen Kenntnisse. Nur die Bereitschaft, **den ersten Schritt zu machen**.

Im nächsten Abschnitt schauen wir uns vier konkrete Anbieter an – mit ihren Stärken, Unterschieden und kleinen Besonderheiten.

## **Anbieter im Vergleich: Proton, Tutanota, Mailfence & Mailbox.org**

Es gibt mittlerweile mehrere E-Mail-Dienste, die bewusst auf Datenschutz setzen.

Hier stellen wir dir vier davon vor – alle sind vertrauenswürdig, werbefrei und gut geeignet für den Alltag.

Welcher am besten zu dir passt, hängt davon ab, was du brauchst.

### **ProtonMail (Schweiz)**

#### **Vorteile:**

- Sehr einfach zu bedienen
- Endlich mal ein moderner Look – wie bei Gmail
- Mails werden standardmäßig verschlüsselt
- Server stehen in der Schweiz (besonders strenge Datenschutzgesetze)
- Kostenlos nutzbar, erweiterbar mit Abo

#### **Besonders geeignet für:**

Einsteiger, die umsteigen wollen, ohne sich überfordert zu fühlen. Auch gut fürs Smartphone.

### **Tutanota (Deutschland)**

#### **Vorteile:**

- Komplette werbefrei – selbst in der Gratis-Version
- Kein Tracking, kein Scannen, keine Drittanbieter
- Sitz in Deutschland – unterliegt deutschem Datenschutzrecht
- Verschlüsselung von Mails & Adressbuch inklusive
- Eigene App für Android und iOS

#### **Besonders geeignet für:**

Menschen, denen deutsche Server wichtig sind – oder die gern einen konsequenten Anbieter wählen wollen.

### **Mailfence (Belgien)**

#### **Vorteile:**

- Klassischer Mail-Dienst mit Kalender, Dokumenten und Verschlüsselung
- Sehr seriös, mit Fokus auf Sicherheit und Rechtsklarheit
- Weniger modern, aber sehr stabil
- Unterstützt PGP-Verschlüsselung
- Kein Tracking, keine Werbung

#### **Besonders geeignet für:**

Nutzer, die auch beruflich Mails schreiben – und gern klassische Webmail-Oberflächen mögen.

## Mailbox.org (Deutschland)

### Vorteile:

- Sehr leistungsfähig – auch für eigene Domains oder Teams
- Server in Deutschland, klimaneutral, unabhängig
- Unterstützt Thunderbird, Outlook, Kalender, Aufgaben, Office-Funktionen
- Ende-zu-Ende-Verschlüsselung möglich
- DSGVO-konform, auch für Unternehmen zugelassen

### Besonders geeignet für:

Alle, die ein „richtiges Postfach“ mit professionellem Anspruch suchen – auch für private Organisation oder Selbstständige.

### Welchen Anbieter du wählst, ist weniger wichtig als der Schritt raus aus Gmail & Co.

Alle vier sind deutlich besser für deine Privatsphäre – und alle lassen sich in wenigen Minuten einrichten.

## Der sanfte Umstieg – Schritt für Schritt

Du musst nicht alles auf einmal ändern.

Viele glauben: „Wenn ich jetzt eine neue Mail-Adresse mache, muss ich überall sofort Bescheid sagen.“

Aber das stimmt nicht. Du kannst den Wechsel ganz entspannt und nebenbei machen.

Hier zeigen wir dir, wie du das **ohne Druck** und **in deinem Tempo** angehst:

### 1. Neue Adresse einrichten

- Wähle einen der datenschutzfreundlichen Anbieter (z. B. Proton, Tutanota, Mailbox.org).
- Registriere eine neue Adresse – z. B. [vorname.nachname@proton.me](mailto:vorname.nachname@proton.me).
- Richte dein Passwort ein – am besten gleich mit Zwei-Faktor-Schutz.

Du kannst die Adresse direkt im Browser oder über die App nutzen.

### 2. Erste Kontakte informieren

- Sag engen Kontakten einfach beim nächsten Gespräch:

*„Ich nutze ab jetzt eine neue E-Mail-Adresse. Die ist sicherer – und werbefrei.“*

- Viele Menschen reagieren interessiert – und folgen dir vielleicht.

### 3. Wichtige Dienste umstellen

- Melde dich bei Online-Shops, Plattformen oder Behörden mit der neuen Adresse an – nach und nach.
- Fang mit den wichtigsten an: Bank, Versicherung, Arzt, Online-Banking, Mobilfunk.

Tipp: Nutze dafür eine Checkliste – z. B. die in diesem Paket unter „Alle Schritte im Überblick“.

### 4. Alte Adresse behalten (aber mit Bedacht)

- Du kannst deine alte Adresse erstmal behalten – z. B. für Newsletter, Werbung oder seltene Kontakte.
- Richte bei deinem neuen Anbieter ggf. eine **Weiterleitung** ein (wenn möglich) – so verpasst du nichts.

Aber: Öffne die alte Mailbox nur noch gelegentlich – und antworte wenn möglich schon von der neuen Adresse.

### 5. Mach es zu deinem neuen Standard

- Verwende die neue Adresse bewusst bei neuen Kontakten.
- Speichere sie in deinen Signaturen, auf Visitenkarten oder Formularen.
- Nach ein paar Wochen wirst du merken: Die alte wird immer unwichtiger.

**So wird aus dem Umstieg kein Stress – sondern ein stiller, kraftvoller Schritt in deine digitale Unabhängigkeit.**

## Alltagstipps & häufige Fragen

### ? Muss ich meine alte Gmail-Adresse sofort löschen?

**Nein.** Du kannst sie problemlos weiter nutzen – z. B. für weniger wichtige Dinge.

Wichtig ist nur, dass du deine **Hauptkommunikation schrittweise auf die neue Adresse verlagerst**.

Löschen kannst du Gmail später immer noch – aber es ist kein Muss.

### ? Was ist mit Anhängen? Fotos, PDFs, Rechnungen?

Alle hier vorgestellten Anbieter unterstützen Anhänge – genauso wie Gmail.

Die Bedienung ist fast identisch. Du kannst Dateien versenden, empfangen und speichern, ohne Einschränkungen.

### ? Funktionieren die neuen Anbieter auch mit dem Handy?

**Ja.** Alle Dienste haben eigene Apps oder lassen sich im mobilen Browser nutzen.

Du kannst deine Mails lesen, schreiben und verwalten – egal ob Android oder iPhone.

Viele Anbieter bieten sogar Kalender, Kontakte und Notizen an.

### **? Kann ich zwei Mail-Adressen parallel nutzen?**

Absolut. Viele Menschen haben mehrere Postfächer:

Ein privates, ein berufliches, eines für Registrierungen.

Wichtig ist nur, dass du **langfristig bei der sicheren Variante bleibst**, wenn dir Datenschutz wichtig ist.

### **? Wie überzeuge ich andere davon, mitzumachen?**

Einfach durch dein Beispiel.

Wenn du freundlich erklärst, warum du einen anderen Weg gehst, öffnen sich viele.

Du kannst sagen:

„*Ich will ein bisschen unabhängiger werden. Deshalb nutze ich jetzt eine datenschutzfreundliche Mailadresse.*“

Das reicht oft schon, um ein Gespräch in Gang zu bringen.

### **■ Dein erster Schritt heute**

→ Wähle einen Anbieter (z. B. proton.me oder tutanota.com)

→ Erstelle deine neue Adresse – kostenlos und in 5 Minuten

→ Nutze sie bei deinem nächsten E-Mail-Kontakt

### **So einfach beginnt digitale Freiheit.**

Und wenn du Fragen hast: Du weißt, wo du mich findest.

(E-Mail-Adresse & Telefonnummer findest du im Impressum.)