

Vorkehrungen gegen Spam-E-Mail-Empfang und -Versand

SPAM ist ein Problem. Ärgerlich ist der tägliche Empfang solcher E-Mails und noch ärgerlicher ist es, wenn Ihre E-Mail-Adresse benutzt wird, um andere mit unsinnigem Inhalt zu belästigen.

Wie schütze ich meine E-Mail-Adresse vor Missbrauch?

Ihr Verhalten ist mitentscheidend!

- Nutzen Sie Ihre Haupt-E-Mail-Adresse **nur** für die wichtige Kommunikation.
- Nutzen Sie weitere E-Mail-Adressen für öffentliche Webdienste, die ggf. auch wieder abgeschaltet werden können.
- Antworten Sie niemals einer SPAM-E-Mail – auch nicht mit einem Autoresponder.
- Verwenden Sie Ihre E-Mail-Adresse nicht als Klartext im Internet oder auf Ihrer Homepage.
- E-Mails sind mit starken Passwörtern zu belegen, da sie mit einem WebMailer direkt über das Internet beim Provider erreichbar sind. Nur das Passwort steht dazwischen!
- Sichern Sie Ihren Providerzugang ebenso mit einem starken Passwort ab.

Wie schütze ich meine E-Mail-Adresse und mein –Postfach auf meinem Rechner?

Nur Ihre Nutzung von Sicherheitstools und -einstellungen trägt zur Sicherheit bei!

- Für Windows-Nutzer (ADMIN und Benutzer) sind unterschiedliche Passwörter zu verwenden.
- E-Mail-Programm (Outlook, Thunderbird etc.) mit Passwort absichern.
- Eingehende E-Mails durch Anti-Viren- und Firewall-Programme scannen lassen.
- Spam-Filter beim Provider einschalten.
- Holen Sie sich regelmäßig Updates und installieren Sie sie auch für Ihr
 - Betriebssystem (Windows),
 - Anti-Viren-/Firewall-Programm und lassen Sie Ihren Computer regelmäßig scannen,
 - E-Mail-Programm.
- Antworten Sie niemals auf Spam-E-Mails, auch nicht, wenn ein Abmelde-Link eingefügt ist.
- Öffnen Sie nur einen Anhang, wenn Sie den Absender kennen und einen Anhang erwarten.
- Absender-Adressen lassen sich leicht manipulieren, achten Sie darauf, ob der Empfänger mit der E-Mail-Adresse übereinstimmt (E-Mail-Spoofing).
- Stellen Sie Ihr E-Mail-Programm z.B. Outlook, OutlookExpress oder Thunderbird so ein, dass beim Start die Nachrichten nicht sofort angezeigt werden.
- Deaktivieren Sie in Ihrem E-Mail-Programm den Empfang von HTML-E-Mails.
- Schalten Sie bei Ihrem Provider „Catch-All“ ab. (I.d.R. ist das in der Grundeinstellung aus!)
- Lassen Sie überprüfen, ob der Mailserver (beim Provider) einen sogenannten "SPF-Eintrag" im DNS hat. Mit diesem "SPF-Record" wird sichergestellt, dass Mails mit Absendeangabe Ihrer Domain nur von einem bestimmten Mailserver (nämlich dem Ihres Hosters bzw. von Ihrem eigenen Mailserver) von einer festgelegten [IP-Adresse](#) aus gesendet werden dürfen.

Wie schütze ich meine verschickten E-Mails (E-Mail-Adressen in CC) gegen ein Mitlesen?

- Schalten Sie die SSH-Verschlüsselung in Ihrem E-Mail-Programm ein! Denn unverschlüsselte E-Mails können technisch grundsätzlich zwischen Rechner und Provider mitgelesen werden.

Generell

- Passwörter sind öfter zu erneuern und müssen für jede Anwendung unterschiedlich sein.
- Eine SPAM-Bekämpfung braucht Sicherheitsmaßnahmen beim Versender **und** Empfänger.

https://www.antispam-ev.de/wiki/Meine_E-Mailadresse_wurde_als_Absender_missbraucht