Einstellungen für dich anpassen

Etappe 5 der Lernreise

Schrift, Lautstärke und Bildschirm so einstellen, dass es für dich passt



Du bist jetzt in Etappe 5

Du kennst dein Smartphone jetzt schon gut. Du weißt, wie du es bedienst und wie du es schützt.

Jetzt schauen wir uns etwas Angenehmes an: wie du dein Smartphone so einstellst, dass es besser zu dir passt.

Du lernst, wie du Schrift, Lautstärke, Helligkeit und Benachrichtigungen anpassen kannst, ruhig und Schritt für Schritt.

„Ein neues Smartphone ist wie ein Kleid von der Stange. Ein bisschen umändern, und schon sitzt es.“



Dein Smartphone darf zu dir passen

Vielleicht hast du schon einmal gedacht:

„Die Schrift ist aber klein."
„Das Handy ist viel zu laut."
„Der Bildschirm geht immer zu schnell aus."

Das ist ganz normal.

Smartphones sind nicht für alle Menschen gleich passend eingestellt. Aber vieles lässt sich ändern.

„Mein Smartphone darf sich an mich anpassen, nicht umgekehrt."



https://60plusgehtonline.de

Einstellungen, wozu sind die da?

Die Einstellungen sind der Bereich, in dem du dein Smartphone verändern kannst.

Dort kannst du zum Beispiel festlegen:

- wie hell der Bildschirm ist
- wie laut das Gerät klingelt
- wie groß die Schrift erscheint
- wann sich der Bildschirm ausschaltet

Das Symbol für die Einstellungen sieht oft aus wie ein kleines Zahnrad.

„Die Einstellungen sind wie die Knöpfe an einem Radio. Man muss nicht alle kennen, aber ein paar sind sehr nützlich."



https://60plusgehtonline.de

So findest du die Einstellungen

Auf vielen Smartphones findest du die Einstellungen als App mit einem Zahnrad. Manchmal liegt sie direkt auf dem Startbildschirm. Manchmal findest du sie in der Übersicht mit allen Apps.
Du kannst auch nach dem Wort „Einstellungen“ suchen.

Schritt für Schritt:

- Suche das Zahnrad-Symbol.
- Tippe darauf.
- Schau, welche Bereiche angezeigt werden.

„Bei meinem Handy und dem von meiner Nachbarin Lisa sieht es manchmal ganz unterschiedlich aus. Aber das macht nichts."



https://60plusgehtonline.de

Du darfst erst einmal nur schauen

Viele trauen sich nicht in die Einstellungen, weil sie Angst haben, etwas kaputt zu machen.

Das ist verständlich.

Aber: Nur weil du die Einstellungen öffnest, verändert sich noch nichts.
Erst wenn du etwas auswählst oder einen Schalter antippst, passiert etwas.

Und selbst dann kann man vieles wieder zurückstellen.



„Erst schauen, dann tippen. Das ist eine gute Reihenfolge."

https://60plusgehtonline.de

Hilfe beim Suchen

Viele Smartphones haben oben in den Einstellungen ein Suchfeld. Dort kannst du ein Wort eingeben, zum Beispiel:

- Schriftgröße
- Lautstärke
- Helligkeit und anderes mehr

Das ist oft einfacher, als lange durch alle Menüs zu suchen.
Merke:
Du musst nicht wissen, wo etwas versteckt ist. Du darfst suchen.

„Mein Freund Otto sucht immer selbst. Ich tippe einfach das Wort ein. Das ist schneller."



https://60plusgehtonline.de

Die Schriftgröße ändern

Wenn dir die Schrift zu klein ist, kannst du sie oft vergrößern.

Suche in den Einstellungen nach:

- Anzeige
- Schriftgröße
- Bedienungshilfen

Je nach Gerät verschiebst du einfach einen Regler.

Gut zu wissen:
Manchmal wird nicht jede Schrift größer. Aber vieles wird besser lesbar.



„Bei mir war die Schrift erst winzig klein. Ein Regler genügte, und alles war viel angenehmer."

https://60plusgehtonline.de

Nicht nur die Schrift, auch Symbole können größer werden

Manche Smartphones unterscheiden zwischen Schriftgröße und Anzeigegröße.

Die Schriftgröße verändert vor allem Buchstaben und Wörter.
Die Anzeigegröße kann zusätzlich Symbole und Schaltflächen größer darstellen.

Das kann hilfreich sein, wenn dir vieles auf dem Bildschirm zu klein vorkommt.

„Manchmal reicht es nicht, die Buchstaben größer zu machen. Dann darf auch der Rest ein bisschen wachsen."



https://60plusgehtonline.de

Zu laut? Zu leise? So passt du den Ton an

Die Lautstärke kannst du oft mit den Tasten an der Seite des Smartphones ändern.

Aber Achtung: Je nachdem, was gerade passiert, änderst du eine andere Lautstärke.

Läuft ein Video oder Musik, änderst du meist die Medien-Lautstärke.
Läuft gerade nichts, änderst du die Lautstärke für Klingelton und Hinweise.

„Mein Handy darf sich melden. Aber es muss nicht den ganzen Raum erschrecken."



https://60plusgehtonline.de

Welcher Ton sagt was?

Ein Smartphone kann unterschiedliche Töne machen. Zum Beispiel:

- ein Klingelton, wenn jemand anruft
- ein kurzer Ton bei einer Nachricht
- ein Ton für den Wecker
- ein Ton für Erinnerungen

Du kannst viele dieser Töne ändern. Ob du sie auch einzeln leiser stellen kannst, hängt vom Smartphone ab.

Manche Menschen mögen einen deutlichen Klingelton. Andere möchten lieber weniger Geräusche.
Beides ist in Ordnung.



„Christa hat immer einen fröhlichen Klingelton. Ich mag es lieber ruhig. Beides passt."

Wenn der Bildschirm blendet oder zu dunkel ist

Die Helligkeit kannst du meistens schnell ändern.
Wische vom oberen Bildschirmrand nach unten, beim iPhone von der rechten oberen Ecke. Dort findest du einen Regler mit einer kleinen Sonne.
Hell hilft draußen, dunkler ist abends angenehmer.
Viele Geräte stellen die Helligkeit auch automatisch ein, passend zur Umgebung.
Gut zu wissen:
Ein sehr heller Bildschirm verbraucht mehr Akku.



„Ein heller Bildschirm blendet mich abends. Da regle ich lieber selbst nach.“

Hilfen für Augen und Ohren

In den Einstellungen unter „Bedienungshilfen“ findest du zum Beispiel:

- Fette Schrift: Alle Buchstaben werden kräftiger.
- Mehr Kontrast: Schrift und Hintergrund heben sich deutlicher ab.
- Vorlesen: Das Handy liest dir einen Text vor.
- Lupe: Damit vergrößerst du Kleingedrucktes.
- Hörhilfen: Viele Handys lassen sich direkt mit einem Hörgerät verbinden.

Probier es aus: Schalte die fette Schrift einmal ein. Gefällt sie dir nicht, schaltest du sie einfach wieder aus.



„Mein Handy hat mehr Hilfen, als ich dachte. Ich muss sie nur finden.“

Wenn dein Handy plötzlich alles vorliest

Dann ist aus Versehen „VoiceOver“ (iPhone) oder „TalkBack“ (Android) angegangen. Nichts ist kaputt.

Du erkennst es daran: Das Handy liest alles vor, ein Rahmen erscheint, und erst doppeltes Tippen öffnet etwas.

So schaltest du es aus:
iPhone: seitliche Taste dreimal drücken.
Android: beide Lautstärketasten drei Sekunden halten.

Klappt das nicht: Einstellungen → „Bedienungshilfen“ → „VoiceOver“ oder „TalkBack“ einmal antippen, dann zweimal schnell.



„Als mein Handy das erste Mal mit mir sprach, habe ich mich erschrocken. Jetzt weiß ich: Es wollte nur helfen.“

https://60plusgehtonline.de

Mit dem WLAN verbinden

Du brauchst den Namen deines WLANs und das Passwort. Beides steht meist auf einem Aufkleber am Router, dem Kästchen, das das Internet in der Wohnung verteilt:

1. Einstellungen öffnen, „WLAN“ antippen.
2. WLAN einschalten.
3. Den Namen deines WLANs antippen.
4. Passwort eingeben, auf große und kleine Buchstaben achten.
5. „Verbinden“ antippen. Dein Smartphone merkt sich das WLAN.



„Seit mein Handy das WLAN kennt, brauche ich zu Hause kein Datenvolumen mehr.“

Wenn es mit dem WLAN nicht klappt

Das WLAN will nicht? Das passiert fast allen einmal. Meist liegt es an einer Kleinigkeit:

- Große und kleine Buchstaben prüfen.
- Null „0“ und „O“, Eins „1“ und „l“ nicht verwechseln.
- Den richtigen Namen wählen, nicht das WLAN der Nachbarn.
- Passwort geändert? Dann steht es oft bei den Unterlagen deines Internetanbieters.

Kurz erklärt: Datenvolumen ist die Menge Internet in deinem Handyvertrag, die du unterwegs ohne WLAN verbrauchst. Ist sie aufgebraucht, wird das Internet sehr langsam. Im WLAN verbrauchst du nichts davon.



„Christa hat ihr Passwort dreimal eingetippt. Dann hat sie gemerkt: Sie hatte das WLAN der Nachbarn ausgewählt.“

https://60plusgehtonline.de

Was sind Benachrichtigungen?

Benachrichtigungen sind kleine Hinweise deines Smartphones.
Sie können zum Beispiel zeigen:

- eine neue Nachricht ist da
- eine App möchte etwas mitteilen
- ein Termin steht an
- ein Update ist verfügbar

Das kann hilfreich sein. Aber zu viele Benachrichtigungen können auch unruhig machen.

Merke:
Nicht jede App muss sich ständig melden.



„Mein Handy darf mich informieren. Aber es muss mich nicht dauernd anstupsen."

Mehr Ruhe auf dem Bildschirm

Du kannst bei vielen Apps einstellen, ob sie dir Benachrichtigungen schicken dürfen. Vielleicht möchtest du Nachrichten von wichtigen Menschen sehen.

Aber ständige Hinweise von anderen Apps brauchst du vielleicht nicht.

So stellst du eine App still:
Öffne die Einstellungen und tippe auf „Mitteilungen“ (iPhone) oder „Benachrichtigungen“ (Android). Tippe auf die App und dann auf den Schalter, bis er grau ist.

Die App funktioniert weiter. Sie meldet sich nur nicht mehr von selbst.



„Ich habe meinen Enkel Felix gebeten, mir zu zeigen, welche Apps sich ständig melden. Manche haben wir einfach leiser gestellt."

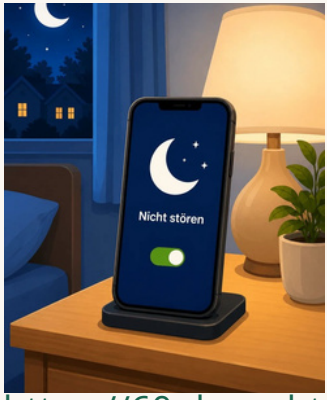
https://60plusgehtonline.de

Wenn du einfach Ruhe möchtest

Viele Smartphones haben einen Bereich, der sinngemäß Nicht stören heißt. Damit bleibt das Handy für eine Weile still – ohne Klingeln, ohne Töne.

Das kann nützlich sein: nachts, beim Arzttermin oder einfach, wenn du Ruhe brauchst.

Wichtig:
Schalte den Modus danach wieder aus, wenn du erreichbar sein möchtest.



„Auch mein Handy darf mal eine Pause machen."

https://60plusgehtonline.de

Übung:
Deine Einstellungen

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und prüfe:

□ Ist die Schrift groß genug?
□ Ist der Klingelton angenehm?
□ Sind Videos oder Sprachnachrichten nicht zu laut?
□ Ist der Bildschirm hell genug?
□ Geht der Bildschirm zu schnell aus?
□ Gibt es Benachrichtigungen, die dich stören?
□ Mein Handy ist mit meinem WLAN verbunden.

Kleine Aufgabe:
Ändere nur eine Sache. Teste sie einen Tag lang. Dann entscheidest du, ob es so bleiben soll.



„Nur eine Sache auf einmal. Das reicht völlig."

Keine Panik, fast alles lässt sich zurückstellen

Manchmal verändert man etwas und denkt danach:
„Oh je, jetzt sieht alles anders aus."

Das kann passieren. Dann hilft:

- ruhig bleiben
- überlegen, was du zuletzt geändert hast
- dieselbe Einstellung wieder öffnen
- den Regler zurückschieben
- eine vertraute Person um Hilfe bitten



„Wenn ich mich verlaufen habe, renne ich nicht weiter. Ich bleibe stehen und schaue mich in Ruhe um."

Fünf Dinge, die du dir merken kannst

- Die Einstellungen findest du meist über das Zahnrad.
- Du darfst erst einmal nur schauen.
- Schrift, Lautstärke und Helligkeit lassen sich anpassen.
- Benachrichtigungen dürfen ruhiger werden.
- Dein Smartphone soll zu dir passen, nicht umgekehrt.



„Wenn sich das Handy angenehmer anfühlt, benutzt man es auch lieber."

Etappe 5 geschafft!

Du weißt jetzt, dass du dein Smartphone nicht einfach so hinnehmen musst, wie es eingestellt ist.
Du kannst Schrift, Ton, Helligkeit und Benachrichtigungen anpassen.
Nicht alles auf einmal. Nicht perfekt.
Sondern Schritt für Schritt.
Kleine Aufgabe zum Abschluss:
Schau noch einmal nach: Gibt es eine Einstellung, die du heute ausprobieren möchtest?
Dann leg einfach los.
Wenn du bereit bist, geht es in der nächsten Etappe weiter.



„Du bist auf einem guten Weg."

Impressum

Verantwortlich gemäß § 5 TMG
Angela Reeg-Muller
Fockestraße 22, 53125 Bonn
E-Mail: angela@reeg-muller.de

Kontakt & Website:
www.60plusgehtonline.de

Impressum online:
www.60plusgehtonline.de/impressum

Urheberrecht / Nutzung
© 2026 Angela Reeg-Muller.
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Mini-Buch ist ausschließlich für die private Nutzung bestimmt. Vervielfältigung, Verbreitung oder Verkauf nur mit schriftlicher Genehmigung.
Anfragen: angela@reeg-muller.de

Ein Projekt zur digitalen Teilhabe
www.60plusgehtonline.de

Bild-/Grafiknachweise
Illustrationen & Elemente: Canva-Elemente (Standardlizenz) / eigene Gestaltung „Oma Erla“. Logos/Marken bleiben Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber.

Haftungsausschluss
Alle Inhalte wurden sorgfältig erstellt. Für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität wird keine Gewähr übernommen.
Dieses Mini-Buch ersetzt keine individuelle Beratung. Für externe Links sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



Stand: Oktober 2026 – Version: v1.3

https://60plusgehtonline.de