





Inhaltsverzeichnis / Table of Contents / Table des matières / Cuprins

1. Einleitung / Introduction / Introduction / Introducere
2. Schritt 1: Standortzugriff einschränken / Limit location access / Limiter l'accès à la localisation / Restricționează accesul la locație
3. Schritt 2: App-Berechtigungen prüfen / Review app permissions / Vérifier les autorisations des applications / Verifică permisiunile aplicațiilor
4. Schritt 3: Tracking deaktivieren / Disable tracking / Désactiver le suivi / Dezactivează urmărirea
5. Schritt 4: Browser absichern / Secure your browser / Sécuriser le navigateur / Securizează browserul
6. Schritt 5: Messenger & Backup prüfen / Check messenger & backups / Vérifier les messageries et sauvegardes / Verifică aplicațiile de mesagerie și backup
7. Bonus-Tipp / Bonus tip / Astuce bonus / Sfat bonus

DE Deutsch

Einleitung Dein Smartphone begleitet dich täglich – und sammelt dabei mehr Daten, als dir lieb ist. Mit wenigen Einstellungen kannst du deine Privatsphäre deutlich verbessern. Dieser Guide zeigt dir, wie du dein Gerät in nur 5 Minuten datenschutzfreundlich konfigurierst.

Schritt 1: Standortzugriff einschränken → Einstellungen → Datenschutz → Standort → „Immer aktiv“ deaktivieren → „Nur bei Nutzung“ für Karten, Wetter etc.

Schritt 2: App-Berechtigungen prüfen → Einstellungen → Apps → Berechtigungen → Kamera, Mikrofon, Kontakte nur bei Bedarf freigeben → „Einmal erlauben“ oder „Nur bei Nutzung“ wählen

Schritt 3: Tracking deaktivieren → Android: Einstellungen → Google → Werbung → „Personalisierte Werbung deaktivieren“ → iPhone: Einstellungen → Datenschutz → Tracking → „Apps Tracking erlauben“ ausschalten

Schritt 4: Browser absichern → Firefox oder Brave verwenden → „Do Not Track“ aktivieren, Drittanbieter-Cookies blockieren → Verlauf und Cache regelmäßig löschen

Schritt 5: Messenger & Backup prüfen → Signal oder Threema nutzen → Automatische Cloud-Backups deaktivieren → Medien-Speicherung prüfen und ggf. ausschalten

Bonus-Tipp 👉 Newsletter abonnieren: mindondigital.de

GB English

Introduction Your smartphone is with you every day – but it collects more data than you might think. With just a few settings, you can significantly improve your privacy. This guide shows you how to configure your device in just 5 minutes.

Step 1: Limit location access → Settings → Privacy → Location → Disable “Always on” location → Choose “While using the app” for maps, weather, etc.

Step 2: Review app permissions → Settings → Apps → Permissions → Remove access to camera, microphone, contacts for unnecessary apps → Use “Allow once” or “Only while using”

Step 3: Disable tracking → Android: Settings → Google → Ads → “Opt out of personalized ads” → iPhone: Settings → Privacy → Tracking → Turn off “Allow apps to track”

Step 4: Secure your browser → Use Firefox or Brave → Enable “Do Not Track” and block third-party cookies → Clear history and cache regularly

Step 5: Check messenger & backups → Use Signal or Threema → Disable automatic cloud backups for sensitive chats → Check if media is saved automatically – disable if needed

Bonus tip 👉 Subscribe: mindondigital.de/en

FR Français

Introduction Votre smartphone vous accompagne chaque jour – mais il collecte plus de données que vous ne le pensez. Quelques réglages suffisent pour renforcer votre confidentialité. Ce guide vous montre comment configurer votre appareil en 5 minutes.

Étape 1 : Limiter l'accès à la localisation → Paramètres → Confidentialité → Localisation → Désactiver « Localisation toujours active » → Choisir « Seulement lors de l'utilisation »

Étape 2 : Vérifier les autorisations des applications → Paramètres → Applications → Autorisations → Retirer l'accès à la caméra, au micro, aux contacts → Utiliser « Autoriser une fois » ou « Seulement lors de l'utilisation »

Étape 3 : Désactiver le suivi → Android : Paramètres → Google → Publicité → « Désactiver la publicité personnalisée » → iPhone : Paramètres → Confidentialité → Suivi → Désactiver « Autoriser le suivi »

Étape 4 : Sécuriser le navigateur → Utiliser Firefox ou Brave → Activer « Do Not Track » et bloquer les cookies tiers → Effacer régulièrement l'historique et le cache

Étape 5 : Vérifier les messageries et sauvegardes → Utiliser Signal ou Threema → Désactiver les sauvegardes automatiques → Vérifier la sauvegarde automatique des médias

Astuce bonus 👉 Abonnez-vous : mindondigital.de/fr

RO Română

Introducere Smartphone-ul te însoțește zilnic – dar colectează mai multe date decât crezi. Cu câteva setări simple, îți poți proteja semnificativ intimitatea. Acest ghid îți arată cum să configurezi dispozitivul în doar 5 minute.

Pasul 1: Restricționează accesul la locație → Setări → Confidențialitate → Locație → Dezactivează „Locație activă permanent” → Alege „Doar în timpul utilizării”

Pasul 2: Verifică permisiunile aplicațiilor → Setări → Aplicații → Permisuni → Elimină accesul la cameră, microfon, contacte → Folosește „Permite o dată” sau „Doar în timpul utilizării”

Pasul 3: Dezactivează urmărirea → Android: Setări → Google → Reclame → „Dezactivează reclamele personalizate” → iPhone: Setări → Confidențialitate → Urmărire → Dezactivează „Permite urmărirea aplicațiilor”

Pasul 4: Securizează browserul → Folosește Firefox sau Brave → Activează „Do Not Track” și blochează cookie-urile terțe → Șterge periodic istoricul și cache-ul

Pasul 5: Verifică aplicațiile de mesagerie și backup → Folosește Signal sau Threema → Dezactivează backup-urile automate → Verifică salvarea automată a fișierelor media

Sfat bonus 👉 Abonează-te: ro.mindondigital.de