

17.07.2025

Spam-E-Mails: Erkennen, vermeiden, schützen

Während viele Spam-Nachrichten lediglich unerwünschte Werbung enthalten, verbergen sich hinter anderen ernsthafte Gefahren wie Phishing, Malware oder Identitätsdiebstahl.

Typischer Spam lässt sich in drei Gruppen unterteilen: Harmlose Werbung, neugierige E-Mails zur Sammlung echter Adressen sowie gefährliche Nachrichten mit schädlichen Links oder Anhängen. Besonders heikel wird es, wenn sich Spam mit Phishing vermischt – etwa bei E-Mails, die vermeintlich von Banken oder Paketdiensten stammen und zur Eingabe sensibler Daten auffordern.

Obwohl moderne Mailanbieter, Virens Scanner und E-Mail-Programme wie Outlook oder Thunderbird bereits viel Spam herausfiltern, gelangt ein Teil dennoch ins Postfach. Daher ist es wichtig, verdächtige Nachrichten selbst zu erkennen. Auffällige Betreffzeilen, unklare Sprache, dringende Handlungsaufforderungen und ungewöhnliche Absenderadressen sind häufige Warnzeichen. Besonders bei Links ist Vorsicht geboten: Statt sofort zu klicken, sollte man zuerst prüfen, wohin ein Link tatsächlich führt – etwa durch Überfahren mit der Maus am PC/Laptop oder einen langen Fingertipp auf dem Smartphone oder Tablet.

Wer seine E-Mail-Sicherheit verbessern möchte, kann Spam-Nachrichten im E-Mail-Programm gezielt markieren, damit diese künftig automatisch erkannt werden. Auch kostenpflichtige E-Mail-Anbieter oder zusätzliche Schutzfunktionen in Antivirus-Programmen bieten oft besseren Schutz als Gratisdienste. Für weniger wichtige Konto- oder Newsletter-Registrierungen empfiehlt sich die Nutzung von temporären E-Mail-Adressen, z. B. über die Anwendung Trash-Mail, Funktionen wie «E-Mail-Adresse verbergen» bei Apple oder «Shielded Email» bei Google.

Weitere Informationen finden Sie in unserem [Artikel «Schutz vor SPAM» \(https://www.ebas.ch/spam\)](https://www.ebas.ch/spam) sowie in unseren [5 Schritten für Ihre digitale Sicherheit \(https://www.ebas.ch/5-schritte-fuer-ihre-digitale-sicherheit/\)](https://www.ebas.ch/5-schritte-fuer-ihre-digitale-sicherheit/).