# COMPUTERIA SOLOTHURN

# Merkblatt «Windows 7 Backup»

### Zusammenfassung

Dieses Merkblatt zeigt, wie man Windows Backup einrichtet, um seine Daten zu sichern. Die folgenden Themen werden behandelt:

- 1. Weshalb, wann und wohin sichern?
- 2. Sicherungsmedien
- 3. Sicherung einrichten
- 4. Sicherung ausführen
- 5. Daten zurückholen
- 6. Speicherplatz verwalten
- 7. Weitere Methoden

#### 1.Weshalb, wann und wohin sichern?

Auf den meisten PCs werden Benutzerdaten auf magnetischen Platten permanent gespeichert. Zwar sind diese Platten sehr zuverlässig, aber Defekte kommen vor, was oft den Verlust aller Daten nach sich zieht. Zudem sind Bedienungsfehler eine noch weit grössere Gefahr. Daher ist es unumgänglich, Daten auf mindestens zwei unabhängigen Medien zu speichern.

Daten müssen bei folgenden Ereignissen extern gesichert werden:

- Wenn neue Daten (z.B. Ferienbilder) hinzugekommen sind.
- Wenn viel Arbeit geleistet wurde (z.B. Studienarbeit).
- Wenn am PC grössere Änderungen vorgenommen werden (z.B. eine Software-Installation).
- Bevor man in die Ferien fährt.
- + Allgemeine Regel: Sich überlegen, was für Konsequenzen es hätte, wenn der PC morgen nicht mehr verfügbar wäre.

#### 2. Sicherungsmedien

Die folgenden Medien kommen im Heimbereich in Frage:

- **Interne Festplatte**. Praktisch nutzlos. Wenn der PC gestohlen wird, dann sind die Sicherungsdaten auch weg.
- **CDs, DVDs**. Brauchbar, aber nicht empfohlen wegen geringer Speicherkapazität und Mangel an Zuverlässigkeit.
- **Speicherstecker** ("Sticks"). Gut, geringe Kosten.
- **Festplatte im USB Gehäuse**. Sehr gut. Kosten gegen Fr. 100.-, sehr hohe Speicherkapazität.

#### Rangliste:

- 1. Festplatte
- 2. Zwei Speicherstecker (alternierend)

Alternierende Speicherstecker sind aus Zuverlässigkeitsgründen empfohlen.

+ Sicherungsmedien meist weit weg vom PC aufbewahren!

## 3. Sicherung einrichten

Diese Anleitung behandelt nur die Datensicherung unter Windows 7. S. Kapitel 6 für weitere Produkte.

- 1. Das Speichermedium (Speicherstecker, Festplatte) anschliessen und wenn nötig formattieren.
- 2. Die Startkugel klicken, dann Systemsteuerung.
- 3. Die Verknüpfung *Sichern und Wiederherstellen* mit der Maust auf den Desktop ziehen, um hier eine neue Verknüpfung herzustellen.
- 4. Sichern und Wiederherstellen doppelt klicken.
- 5. Falls die Sicherung noch nie eingerichtet wurde, rechts *Sicherung einrichten* klicken. Wenn schon ein Sicherungsplan besteht, unten *Einstellungen ändern* klicken.
- 6. Das Speichermedium klicken, dann *Weiter* klicken.
- 7. Entweder Auswahl durch Windows klicken oder auch Auswahl durch Benutzer, dann Weiter klicken.
- 8. Falls die Wahl durch den Benutzer erfolgt, die gewünschten Bibliotheken markieren, dann *Weiter* klicken.
- 9. Zeitplan ändern klicken.
- 10. Sicherung auf Basis eines Zeitplans **deaktivieren**.
- + Eine Sicherung nach Zeitplan ist nur sinnvoll, wenn das Sicherungsmedium ständig mit dem PC verbunden ist. Dies ist beim Heiminstallation kaum je der Fall.
- 11. Einstellungen speichern und Sicherung ausführen klicken.
- Eine ungepr
  üfte Sicherung ist eine nutzlose Sicherung. Daher sofort probeweise eine Datei aus der Sicherung wiederherstellen – s. Kapitel 5.

## 4. Sicherung ausführen

Der Weg zur Hölle ist bekanntlich mit guten Absichten gepflaster, genau wie das **regelmässige** Sichern der Daten. Daher ist es obligatisch, sich einen wöchentlichen Erinnerungsdienst einzurichten. Benutzer von Outlook können dies mit dem Outlook-Kalender tun. Für andere ist TerminPlaner ein geeigneter Ersatz: <u>http://www.desktop-reminder.com/de/download/index.html</u>.

Wenn der Erinnerungsdienst sich meldet, geht man so vor:

- 1. Ein Sicherungsmedium anschliessen.
- + Daran denken, zwischen den Speichersteckern zu alternieren.
- 2. Sichern und Wiederherstellen doppelt klicken.
- 3. Jetzt sichern klicken.
- 4. Warten, bis die Sicherung fertig ist.
- 5. Sicherung zwei Mal pro Jahr prüfen s. Kapitel 5.

#### 5. Daten zurückholen

Es gibt mehrere Methoden, um Dateien vom Sicherungsmedium zurückzuholen. Hier ist die einfachste Methode. Bei den andern Methoden geht man leicht verloren.

- 1. Das zuletzt benützte Sicherungsmedium anschliessen.
- 2. Die Startkugel klicken, dann Systemsteuerung.
- 3. Sichern und Wiederherstellen doppelt klicken.
- 4. Eigene Dateien wiederherstellen klicken.

- 5. Anderes Datum auswählen klicken.
- 6. Das gewünschte Datum klicken, dann OK.
- 7. Suchen klicken.
- 8. Im Fenster ganz oben einen Teil des Dateinamens tippen, z.B. Ferien\*.doc, oder \*.xls, dann *Suchen* klicken.
- 9. Die gewünschten Dateien mit einem Haken markieren, dann OK klicken.
- 10. Weiter klicken.
- 11. Sich entscheiden, wo die Datei abgelegt werden soll. *Ursprungsort* ist die übliche Wahl.
- 12. Falls eine Datei mit gleichem Namen noch existiert, muss man sich entscheiden, ob sie überschrieben werden soll.
- 13. Ferti stellen klicken.

#### 6. Speicherplatz verwalten

Mit der Zeit wird das Speichermedium voll sein, und alte Speicherdaten können gelöscht werden. Es funktioniert so:

- 1. Das zuletzt benützte Sicherungsmedium anschliessen.
- 2. Die Startkugel klicken, dann Systemsteuerung.
- 3. Sichern und Wiederherstellen doppelt klicken.
- 4. Speicherplatz verwalten klicken.
- 5. Sicherungen anzeigen klicken.
- 6. Nicht mehr benötigte Daten klicken, dann Löschen klicken.
- + Auf keinen Fall die Sicherungsdateien auf der Festplatte direkt löschen. Man bringt sie nachher nicht mehr aus der Liste weg!

#### 7. Weitere Methoden

Es gibt zahlreiche andere Programme, welche sich zur Datensicherung eignen, z.B. Acronis True Image (<u>http://www.acronis.de/products/#home</u>). Eine Sicherung in der "Wolke" kann auch in Betracht gezogen werden, z.B. Carbonite (<u>http://www.carbonite.com/en/home/online-backup</u>). S. dazu auch unsere Merkblätter zum Thema "Cloud Computing".