

Künstliche Intelligenz für Senioren

Der Einsteiger-Ratgeber in zehn Kapiteln
— in einfacher Sprache, von einem, der selbst erst angefangen hat

Jürgen Busch, Dipl.-Ing.
grossvater.de

Stand: 22. September 2026

Was Du in diesem Heft findest

Du musst nicht alles lesen und schon gar nicht der Reihe nach. Jedes Kapitel steht für sich. Such Dir aus, was Du gerade brauchst.

1. Erste Schritte mit KI

Was KI kann, was nicht — und wie Du in zehn Minuten anfängst.

2. Welche Software passt zu mir?

Sechs Assistenten im Vergleich, mit klarer Empfehlung.

3. Auf welchem Gerät?

Handy, Tablet, Computer — und warum das alte Gerät meist reicht.

4. Was kostet KI?

Kostenlos oder Abo. Was Du wirklich brauchst.

5. KI für Deine Hobbys

Garten, Küche, Reisen, alte Fotos, Ahnenforschung.

6. KI im Alltag

Briefe, Behördenpost, Übersetzen, Vorlesen.

7. KI bei Gesundheit

Beipackzettel verstehen — und wo die Grenzen liegen.

8. KI für Oma, Opa und Enkel

Geschichten, Bilder, Hausaufgaben.

9. KI sicher nutzen

Datenschutz, Betrug erkennen, was nie ins Eingabefeld gehört.

10. Die häufigsten Irrtümer

Neun Sätze über KI, nüchtern geprüft.

Ein Wort vorweg

Ich habe im Mai 2026 selbst zum ersten Mal mit einem solchen Programm gearbeitet — geschenkt von meinem ältesten Sohn, und zunächst ohne jede Ahnung, was ich damit sollte. Alles, was in diesem Heft steht, habe ich seitdem selbst ausprobiert. Es ist kein Fachbuch. Es ist das, was ich gern gehabt hätte, als ich anfang.

Post von grossvater.de: Einmal im Monat neue Hefte, Anleitungen und Vorlagen per E-Mail — kostenlos. Der Anmeldekasten steht am Ende dieses Hefts und auf grossvater.de/digital/ki/

Erste Schritte mit KI

Für die erste Frage an eine KI brauchst Du nichts zu installieren, nichts zu kaufen und nichts zu können — zehn Minuten genügen.

Was genau ist eine KI?

KI steht für „Künstliche Intelligenz“. Du kannst Dir das vorstellen wie einen Brieffreund, der unglaublich viel gelesen hat und immer sofort antwortet. Du schreibst ihm eine Frage in ganz normalem Deutsch — und er antwortet in ganzen Sätzen. Die bekanntesten dieser Helfer heißen ChatGPT, Google Gemini und Claude. Alle drei funktionieren nach demselben Prinzip: Du fragst, sie antworten.

Wichtig zu wissen: Du musst keine Befehle oder Fachbegriffe lernen. Schreib einfach so, wie Du es einem Nachbarn erklären würdest. Je genauer Du fragst, desto besser die Antwort — aber falsch machen kannst Du nichts.

Was kann sie — und was nicht?

Eine KI ist großartig im Formulieren, Erklären und Zusammenfassen. Sie schreibt Dir einen Glückwunsch, erklärt ein Wort, übersetzt einen Satz oder fasst einen langen Text kurz zusammen. Worauf Du Dich aber **nicht** blind verlassen solltest: tagesaktuelle Fakten, Zahlen, medizinische oder rechtliche Auskünfte. Hier kann sich KI irren — prüf Wichtiges immer gegen.

Merksatz

KI ist ein kluger Helfer, kein Orakel. Für Briefe, Ideen und Erklärungen top — bei Gesundheit, Recht und Geld immer einen Fachmann fragen.

Aus meiner eigenen Praxis

Meine ersten Schritte sind noch gar nicht lange her. Am Vatertag, dem **14. Mai 2026**, hat mir mein ältester Sohn ein Claude-Abo geschenkt. Ehrlich gesagt wusste ich zuerst überhaupt nicht, was das für ein Werkzeug sein soll.

Ich habe mich ganz langsam herangetastet. Erst kleine Fragen, dann ein Absatz, irgendwann eine ganze Seite für grossvater.de. Vieles musste ich zweimal machen, und manches ging gründlich daneben.

Heute arbeite ich täglich damit, mit einem eingespielten Ablauf, und ich möchte es nicht mehr missen. Zwischen dem ersten „Was ist das eigentlich?“ und heute liegen keine vier Monate.

Wenn Du also vor dem leeren Eingabefeld sitzt und denkst, das sei nichts mehr für Dich: Mir ging es genauso. Es braucht keinen Kurs, nur ein paar Wochen Geduld.

In fünf Schritten zur ersten Frage

1. Öffne am Smartphone, Tablet oder Computer den Internet-Browser (zum Beispiel Chrome, Safari oder Edge).
2. Tippe oben in die Adresszeile **chatgpt.com** ein und drücke „Los“.
3. Es erscheint ein Eingabefeld mit der Frage „Wie kann ich helfen?“. Dort tippst Du Deine Frage hinein.
4. Drücke auf den Pfeil oder „Senden“. Nach wenigen Sekunden erscheint die Antwort.
5. Gefällt Dir die Antwort nicht? Schreib einfach „Erkläre das einfacher“ — die KI versucht es erneut.

Das war's. Für den Anfang brauchst Du nicht einmal ein Benutzerkonto. Welcher Helfer am besten zu Dir passt, klärt

Sieben Beispiele zum Ausprobieren

Schreib eine dieser Fragen einfach ab und schau, was passiert:

- „Schreib mir einen herzlichen Geburtstagsgruß für meinen achtjährigen Enkel.“
- „Erkläre mir in einfachen Worten, was eine Cloud ist.“
- „Gib mir ein einfaches Rezept für Apfelkuchen mit Zutaten, die ich meist daheim habe.“
- „Übersetze ‚Wo ist der Bahnhof?‘ auf Italienisch.“
- „Fass mir diesen Brief in drei Sätzen zusammen: [Brief einfügen].“
- „Schlag mir drei Ausflugsziele in der Nähe von Hamburg für einen Tag mit den Enkeln vor.“
- „Erfinde eine kurze Gute-Nacht-Geschichte über einen mutigen Igel.“

Bequemer mit dem richtigen Gerät

Dein vorhandenes Handy reicht für den Start völlig. Wer aber viel liest und tippt, tut sich auf einem größeren Bildschirm leichter — ein Tablet mit großer Schrift ist für viele die angenehmste Lösung. Mehr dazu in Kapitel 3.

Häufige Fragen

Brauche ich ein Konto, um KI auszuprobieren?

Für die ersten Fragen meist nicht. Möchtest Du Deine Unterhaltungen speichern oder mehr Funktionen nutzen, legst Du mit Deiner E-Mail-Adresse ein kostenloses Konto an.

Kann ich etwas kaputt machen?

Nein. Du kannst nach Herzenslust ausprobieren. Gefällt Dir eine Antwort nicht, fragst Du einfach anders oder fängst neu an — es entsteht kein Schaden.

Muss ich gut tippen können?

Nein. Auf Smartphone und Tablet kannst Du auch mit der Sprachfunktion (Mikrofon-Symbol) einfach diktieren statt zu tippen.

KAPITEL 2

Welche Software passt zu mir?

ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot — die Namen schwirren durch die Zeitungen, und niemand sagt einem, worin sie sich eigentlich unterscheiden. Hier steht es.

In drei Sätzen

Alle hier vorgestellten Assistenten haben eine kostenlose Version, die für den Anfang völlig ausreicht. Sie können alle dasselbe Grundhandwerk: zuhören, antworten, Texte schreiben, Bilder anschauen. Die Unterschiede liegen im Detail — bei der Anmeldung, beim Sprechen und beim Datenschutz.

Die sechs, die in Frage kommen

Es gibt Dutzende. Sinnvoll sind sechs — alle auf Deutsch bedienbar, alle als App und im Browser, alle mit Gratisversion.

Name	Anbieter	Wofür er sich besonders eignet
------	----------	--------------------------------

ChatGPT	OpenAI, USA	Der Bekannteste. Für Text gilt die Gratisversion als unbegrenzt — viel fragen, ohne aufs Konto zu schauen.
Gemini	Google, USA	Wer ohnehin ein Google-Konto und ein Android-Handy hat. Bilder erstellen und bearbeiten ist gratis dabei.
Claude	Anthropic, USA	Schreibt sorgfältige, lange Texte. Keine Werbung. Anmeldung mit E-Mail genügt.
Copilot	Microsoft, USA	Wer mit Windows und Outlook arbeitet. Steckt schon im Rechner drin.
Perplexity	Perplexity AI, USA	Antwortet mit Quellenangaben. Wer nachprüfen will, woher etwas stammt, ist hier richtig.
Mistral Vibe	Mistral AI, Frankreich	Der einzige europäische Anbieter. Hieß bis Mai 2026 „Le Chat“.

Die Anmeldung — hier fängt der Ärger oft an

Der häufigste Abbruchgrund ist nicht die Technik, sondern das Anmeldeformular. Deshalb vorweg:

- **Am einfachsten:** Claude, Perplexity und Mistral Vibe — eine E-Mail-Adresse genügt.
- **Vorsicht bei ChatGPT:** Für neue Konten in Deutschland verlangt OpenAI inzwischen häufig eine Handynummer. Eine E-Mail-Adresse lässt sich nachtragen, aber der erste Schritt kann ohne Mobiltelefon haken.
- **Gemini** braucht ein Google-Konto — das hat fast jeder mit Android-Handy oder Gmail bereits.
- **Copilot** braucht für die meisten Funktionen ein Microsoft-Konto.

Sprechen statt tippen

Für viele ist das der entscheidende Punkt: Man muss nicht tippen. Man kann reden wie am Telefon.

Das geht bei allen sechs, aber unterschiedlich bequem. **Gemini Live** ist gratis und ausgereift — allerdings nur in der Handy-App, nicht im Browser am Computer. **Copilot Voice** ist ausdrücklich kostenlos und läuft auch am Rechner. Bei **ChatGPT** und **Claude** funktioniert der Sprachmodus ebenfalls im Browser.

Was keiner der Anbieter als eigene Funktion anbietet, ist ein reines Vorlesen der Antwort. Das kann aber Dein Gerät selbst — bei iPhone und iPad unter *Einstellungen* → *Bedienungshilfen* → *Gesprochene Inhalte*, bei Android unter *Einstellungen* → *Bedienungshilfen* → *Vorlesen*.

Was mit Deinen Eingaben passiert

Das ist der Punkt, an dem ich ehrlich sein muss: **Bei allen sechs werden Deine Eingaben standardmäßig zum Training der Programme verwendet** — und bei allen sechs lässt sich das abschalten. Nur sagt einem das niemand ungefragt.

Wo der Schalter sitzt, heißt je nach Anbieter anders: bei ChatGPT unter *Einstellungen* → *Datenkontrollen*, bei Google unter *Aktivitäten* im Google-Konto, bei Claude unter *Einstellungen* → *Privacy*, bei Perplexity unter *Account Settings* → *Preferences*. Es lohnt sich, das beim ersten Start einmal durchzusehen.

Fünf der sechs Anbieter sitzen in den USA. Nur **Mistral** ist ein französisches Unternehmen und verarbeitet überwiegend in europäischen Rechenzentren — nicht lückenlos, aber deutlich näher an unserem Recht als die übrigen. Wem der Datenschutz besonders wichtig ist, fängt dort an.

Was nirgends hineingehört

Keine Passwörter, keine Kontonummern, keine Versichertennummer, keine Adressen Deiner Kinder und Enkel. Die Verbraucherzentrale rät schlicht: keine persönlichen Daten eingeben — und die Antworten nachprüfen. Ein guter Maßstab ist: Was ich einem freundlichen Fremden am Nebentisch im Café nicht erzählen würde, tippe ich auch hier nicht ein.

Aus meiner eigenen Praxis

Ich arbeite mit drei Assistenten nebeneinander — nicht aus Sammel Leidenschaft, sondern weil jeder etwas anderes gut kann.

Die Texte für grossvater.de entstehen mit **Claude**. Dafür zahle ich die große Version, weil ich viel am Stück schreibe und mein Arbeitsablauf inzwischen weitgehend von selbst läuft.

Die Bilder auf meinen Seiten macht **Gemini**.

Und auf meinem iPhone liegt **ChatGPT**. Das ist der Assistent für den Alltag: schnell etwas nachschlagen, eine Zutat prüfen, einen Brief aufsetzen, während ich in der Küche stehe.

Das ist so gewachsen und war nicht geplant. Wenn Du anfängst, nimm *einen* und bleib ein paar Wochen dabei. Alles Weitere ergibt sich von allein.

Mein Rat

Fang mit einem an, nicht mit dreien. Alle sechs können das Grundhandwerk, und man lernt eine Sache besser, wenn man sie nicht ständig wechselt.

Wenn Du schon ein Android-Handy benutzt: nimm **Gemini**, es ist wahrscheinlich schon drauf. Wenn Du am Windows-Rechner sitzt: **Copilot**, aus demselben Grund. Wenn Du längere Texte schreiben lassen willst und keine Werbung möchtest: **Claude**. Wenn Dir wichtig ist, woher eine Antwort stammt: **Perplexity**. Und wenn Du europäisch bleiben willst: **Mistral Vibe**.

Häufige Fragen

Muss ich mich für einen entscheiden?

Nein. Man kann mehrere nebeneinander ausprobieren, alle sind kostenlos. Nur lernt es sich leichter, wenn man erst mit einem vertraut wird.

Ist der teuerste der beste?

Für unsere Zwecke nicht. Die Bezahlversionen bringen vor allem mehr Tempo und höhere Nutzungsmengen. Was Du und ich damit machen — Briefe, Fragen, Erklärungen —, leistet die Gratisversion.

Warum stehen chinesische Anbieter nicht in der Liste?

Weil deutsche Datenschutzbehörden bei mindestens einem davon bemängelt haben, dass der Schutz der Daten deutscher Nutzer nicht nachgewiesen werden konnte. Für den Einstieg bleibe ich bei den sechs oben.

Ändert sich das alles nicht ständig?

Doch, und zwar monatlich. Alle Angaben in diesem Kapitel wurden am 21. September 2026 geprüft. Preise, Namen und Funktionen können morgen anders sein.

KAPITEL 3

Auf welchem Gerät?

„Dafür brauche ich sicher ein neues Handy.“ — Das ist der Satz, der die meisten aufhält, und er stimmt fast nie.

In drei Sätzen

Im Browser läuft jeder dieser Assistenten auf fast jedem Gerät — auch auf einem zehn Jahre alten Laptop. Eine App braucht man erst, wenn man die Kamera nutzen will. Ohne Internet geht allerdings gar nichts.

Zwei Wege: Browser oder App

Der erste Weg ist der Browser — also das Programm, mit dem Du ohnehin ins Internet gehst. Du tippst eine Adresse ein, meldest Dich an, fertig. Nichts wird installiert, nichts belegt Speicherplatz, und es funktioniert auf dem Computer genauso wie auf dem Tablet. **Ich rate jedem, so anzufangen.**

Der zweite Weg ist die App, die man aus dem App Store oder von Google Play lädt. Sie bringt einen echten Vorteil mit: Du kannst die Kamera einschalten und dem Programm zeigen, was Du gerade vor Dir hast — den Beipackzettel, das kaputte Schloss, die Pflanze im Garten. Dafür stellt sie Anforderungen an das Alter des Geräts.

	Im Browser	Als App
Installieren	nichts	aus dem Store laden
Läuft auf	Computer, Laptop, Tablet, Handy	Handy und Tablet
Altes Gerät	meist kein Problem	fällt oft heraus
Sprechen statt tippen	bei den meisten möglich	ja
Kamera live zeigen	nein	ja

Aus meiner eigenen Praxis

Beide Wege nutze ich täglich nebeneinander. Am großen Bildschirm und am Notebook rufe ich die Anbieter **im Browser** über ihre Internetadresse auf, auf Tablet und Telefon über die **App**. Bei allen großen Anbietern geht beides, und es kostet nichts extra.

Weil überall dasselbe Konto angemeldet ist, finde ich ein Gespräch, das ich am Schreibtisch begonnen habe, abends auf dem Sofa am Tablet wieder. Angefangen habe ich übrigens mit einem einzigen Gerät. Alles andere kam nach und nach dazu, weil es praktisch war — nicht weil es nötig gewesen wäre.

Welche Geräte fallen bei den Apps heraus?

Das ist der Punkt, der in keinem Zeitungsartikel steht und der am meisten Ärger macht. Die Apps verlangen eine Mindestversion des Betriebssystems — und ein Gerät, das die nicht mehr bekommt, kann die App nicht installieren. Egal, wie gut es sonst noch ist.

Beim iPhone verläuft die Trennlinie zwischen 2017 und 2018. Ein iPhone 8 oder X bekommt höchstens iOS 16 — damit laufen Copilot und Mistral Vibe, aber nicht ChatGPT und nicht Claude. Ab dem iPhone XR aufwärts ist alles möglich.

Beim iPad ist der Unterschied größer, und das trifft oft genau die Geräte, die bei uns herumliegen. Ein iPad der 6. Generation oder ein iPad Pro 10,5 Zoll kann Gemini, Copilot und Mistral Vibe als App installieren — ChatGPT und Claude aber nicht. Die brauchen ein iPad der 7. Generation oder neuer.

Und wenn mein Gerät zu alt ist?

Dann nimm den Browser. Dort gibt es diese Hürde nicht. Du bekommst alles außer der Live-Kamera — und die braucht man am Anfang ohnehin nicht. Ein neues Gerät ist dafür kein Grund.

Bei Android-Geräten ist die Lage unübersichtlicher, weil jeder Hersteller sein eigenes Süppchen kocht. Als Faustregel gilt: **Android 10 oder neuer ist bei allen fünf Apps auf der sicheren Seite.** Gemini verlangt ausdrücklich mindestens Android 9 und zwei Gigabyte Arbeitsspeicher. Wer es für sein Gerät genau wissen will, schaut im Play Store auf dem Gerät selbst nach — dort steht es.

Reicht ein Tablet? Reicht der Laptop?

Ein Tablet reicht völlig, und für viele ist es sogar die beste Wahl: großer Bildschirm, leicht genug für den Sessel, und

die Bedienung ist dieselbe wie am Handy.

Ein Laptop reicht auch — dort nutzt man den Browser, und es gibt keine Mindestanforderung, die einen ausschließen könnte. Wer viel schreiben lässt, ist mit einer richtigen Tastatur sowieso besser dran.

Ein neues Gerät braucht man nicht. Ich kenne niemanden, bei dem das der ehrliche Grund war, nicht anzufangen.

Ohne Internet geht es nicht

Das muss man wissen: Diese Assistenten rechnen nicht auf Deinem Gerät. Jede Frage geht an die Rechenzentren des Anbieters und die Antwort kommt zurück. **Ohne Internetverbindung bekommst Du eine Fehlermeldung statt einer Antwort.**

Wie viel Datenvolumen dabei verbraucht wird, verrät keiner der Anbieter. Was sich sagen lässt: Reine Textfragen sind sparsam, ungefähr wie normales Surfen ohne Videos. Ein Sprachdialog überträgt dagegen laufend Ton in beide Richtungen — das ist technisch ein Telefonat übers Internet und entsprechend hungriger. Bilder kosten so viel, wie die Datei groß ist.

Praktischer Rat: Sprechen und Fotos hochladen möglichst im WLAN. Wer unterwegs einen kleinen Mobilfunktarif hat, bleibt dort beim Tippen.

Damit man es auch lesen kann

Bevor Du anfängst, lohnt sich ein Blick in die Einstellungen Deines Geräts. Beides ist in zwei Minuten erledigt und macht den Unterschied zwischen Mühe und Vergnügen.

Auf iPhone und iPad: Größere Schrift unter *Einstellungen* → *Bedienungshilfen* → *Anzeige & Textgröße* → *Größerer Text*. Vorlesen lassen unter *Einstellungen* → *Bedienungshilfen* → *Gesprochene Inhalte*. Dort „Bildschirminhalt sprechen“ einschalten — nicht VoiceOver, das stellt die ganze Bedienung um und überfordert am Anfang.

Auf Android: Größere Schrift unter *Einstellungen* → *Schriftgröße*, bis zu doppelt so groß. Vorlesen unter *Einstellungen* → *Bedienungshilfen* → *Vorlesen*. Die Bezeichnungen weichen je nach Hersteller leicht ab.

Häufige Fragen

Muss ich etwas installieren?

Nein. Im Browser läuft alles ohne Installation. Das ist auch der Weg, mit dem ich jedem zu beginnen rate.

Kann ich das auf dem Fernseher nutzen?

Praktisch nein. Diese Dienste sind für Geräte gemacht, an denen man tippt oder spricht.

Ist mein altes iPad wirklich zu alt?

Für die App vielleicht, für den Browser mit ziemlicher Sicherheit nicht. Probiere es aus, bevor Du über ein neues Gerät nachdenkst.

Kostet die App etwas?

Das Herunterladen nicht. Was die Nutzung kostet, steht im nächsten Kapitel.

KAPITEL 4

Was kostet KI?

Die kürzeste Antwort zuerst: **für den Anfang nichts**. Jeder der großen Assistenten hat eine kostenlose Version, und die ist kein Schnupperangebot mit Ablaufdatum, sondern ein dauerhaftes Angebot.

In drei Sätzen

Die Gratisversionen reichen für Briefe, Fragen und Erklärungen völlig aus. Ein Abo lohnt sich erst, wenn man täglich und viel damit arbeitet. Wer zahlt, zahlt je nach Anbieter zwischen fünf und dreiundzwanzig Euro im Monat.

Was die kostenlosen Versionen können

Der weitverbreitete Irrtum lautet: gratis heißt abgespeckt. Das war vor zwei Jahren so und stimmt heute nicht mehr. In den kostenlosen Versionen sind enthalten:

- Fragen stellen und Antworten bekommen, so oft man mag
- Briefe, E-Mails und Texte schreiben lassen
- Fotos und Dokumente hochladen und erklären lassen
- im Internet suchen lassen
- sprechen statt tippen

Was begrenzt ist, merkt man im Alltag selten: die Anzahl der hochgeladenen Bilder, die Länge sehr großer Recherchen, das Tempo zu Stoßzeiten. Wer eine Grenze erreicht, wartet ein paar Stunden – und darf dann weiter.

Eine Einschränkung nenne ich trotzdem: Bei ChatGPT wird seit dem Sommer 2026 auch in Deutschland Werbung in den günstigen Tarifen eingeblendet. Wen das stört, findet bei den anderen Anbietern werbefreie Gratisversionen.

Was ein Abo kostet

Die Preise, die ich am 21. September 2026 gefunden habe – und die sich schnell ändern:

Anbieter	Kleines Abo	Großes Abo
Google Gemini	4,99 € (AI Plus)	21,99 € (AI Pro)
ChatGPT	rund 8 € (Go)	rund 23 € (Plus)
Claude	–	rund 20 \$ (Pro)
Perplexity	–	rund 17 \$ (Pro)
Mistral Vibe	–	rund 15 bis 18 € (Pro)

Die Preise gelten pro Monat. Bei Jahreszahlung wird es meist etwas günstiger, beim Kauf über den App Store des Handys oft etwas teurer. Google gibt seine Preise direkt in Euro an; bei den amerikanischen Anbietern schwanken die Euro-Beträge mit dem Wechselkurs.

Nach oben gibt es kaum eine Grenze: ChatGPT bietet einen Tarif für rund 229 Euro im Monat an, Google einen ab knapp hundert. Das sind Angebote für Menschen, die damit ihr Geld verdienen. Für uns spielt das keine Rolle.

Wofür man beim Bezahlen bezahlt

Man bekommt **keine anderen Fähigkeiten**, sondern mehr davon:

- höhere Nutzungsmengen, bevor eine Pause kommt
- Vorrang, wenn viele gleichzeitig zugreifen
- die neueren, gründlicher arbeitenden Modelle
- mehr Bilder erzeugen und bearbeiten
- keine Werbung, wo es sie in der Gratisversion gibt

Google beziffert das sogar: Das kleine Abo verdoppelt die Nutzungsmenge, das große vervierfacht sie. Wenn Du in der Gratisversion nie an eine Grenze stößt, verdoppelt ein Abo also etwas, das Dich gar nicht stört.

Mein Rat

Fang kostenlos an und bleib dabei, bis Dich eine Grenze zum ersten Mal wirklich ärgert. Vorher bezahlt man für ein Problem, das man nicht hat. Kommt der Punkt, ist ein Monatsabo der richtige Weg – es lässt sich jederzeit kündigen, und man sollte es nach dem ersten Monat ehrlich prüfen.

Versteckte Kosten? Keine — aber Augen auf

Die Gratisversionen verlangen keine Kreditkarte und schalten sich nach der Testphase nicht automatisch kostenpflichtig, weil es keine Testphase gibt. Trotzdem drei Punkte, auf die ich achte:

Der Abo-Knopf ist gut sichtbar. In jeder App gibt es Hinweise auf die Bezahlversion. Man kann sie ignorieren, muss es aber bewusst tun.

Käufe über den App Store laufen über das Handy. Wer dort abschließt, kündigt auch dort — nicht in der App selbst. Beim iPhone unter *Einstellungen* → *Apple-ID* → *Abonnements*, bei Android im Play Store unter *Zahlungen und Abos*. Das ist der häufigste Grund, warum ein ungewolltes Abo weiterläuft.

Der Datenverbrauch ist der einzige echte Nebenkostenpunkt — und auch nur dann, wenn Du viel unterwegs sprichst statt zu Hause im WLAN.

Aus meiner eigenen Praxis: ein Abo, zwei Leute

Bei uns zu Hause zahlt nur einer — genutzt wird zu zweit. Meine Frau Gisela hat kein eigenes Abo. Sie hat in meinem Zugang einen **eigenen Bereich**, der schlicht „Gisela“ heißt. Darin liegt, was sie braucht: Rezepte für vierzehn Personen, das Chili con carne für die ganze Familie, Vorschläge für das, was gerade im Kühlschrank übrig ist. Meine Arbeitssachen für grossvater.de liegen in anderen Bereichen und kommen ihr nicht dazwischen.

So haben wir das eingerichtet:

1. In der Seitenleiste einen neuen Bereich anlegen — je nach Programm heißt das „Projekt“ oder „Ordner“ — und ihn nach der Person benennen.
2. Dort einmal hineinschreiben, worum es geht. Bei Gisela steht da: kochen für viele Gäste, deutsche Maßeinheiten, bitte ohne Schnörkel. Das gilt dann für jedes Gespräch in diesem Bereich.
3. Auf ihrem Tablet einmal anmelden, damit sie nicht jedes Mal nach dem Kennwort fragen muss.

Seitdem fragt sie das Ding öfter als ich. Und wir zahlen weiterhin einmal.

Zwei Dinge gehören zur Ehrlichkeit dazu. Die meisten Anbieter erlauben in ihren Bedingungen streng genommen kein Weitergeben der Zugangsdaten — im Haushalt wird es gemacht, einen Anspruch darauf hat man nicht. Und wer denselben Zugang nutzt, kann die Gespräche des anderen mitlesen; bei Rezepten ist das gleichgültig, bei Behördenpost nicht. Sauber geregelt hat es bisher nur Google: Ein Google-One-Abo mit KI lässt sich offiziell mit bis zu fünf Familienmitgliedern teilen — jeder mit eigenem Konto, jeder mit eigenen Daten.

Häufige Fragen

Ist wirklich alles kostenlos, was ich brauche?

Für Briefe, Fragen, Erklärungen und das Sortieren von Gedanken: ja. Ich habe in meinem ersten halben Jahr nichts bezahlt und nichts vermisst.

Warum verschenken die Firmen das?

Weil sie wollen, dass wir uns daran gewöhnen. Ein Teil bezahlt später, ein Teil sieht Werbung, und alle liefern durch ihre Nutzung Material. Das ist keine Wohltätigkeit, aber es ist auch keine Falle — man muss es nur wissen.

Kann ich jederzeit kündigen?

Ja, alle genannten Abos laufen monatlich. Nur eben dort, wo Du sie abgeschlossen hast.

Lohnt sich das kleine Abo bei Google für fünf Euro?

Wenn Du merkst, dass Du regelmäßig an Grenzen stößt: ja, das ist derzeit das günstigste Einstiegsangebot. Vorher: nein.

KAPITEL 5

KI für Deine Hobbys

Die schönsten Einsätze für KI liegen nicht im Büro, sondern genau dort, wo Du Deine Zeit ohnehin am liebsten verbringst: **im Garten, in der Küche, auf Reisen und bei den alten Fotokartons auf dem Dachboden.**

In drei Sätzen

KI ist beim Hobby ein geduldiger Gesprächspartner, der sich über die fünfte Nachfrage nicht ärgert. Ein Foto und eine einfache Frage genügen – mehr Technik ist nicht nötig. Bei Pflanzen, Pilzen und allem, was in den Mund kommt, ist die Antwort aber immer nur ein Hinweis, niemals ein Beweis.

Garten: Was wächst da, und wann muss es geschnitten werden?

Der Garten ist das Hobby, bei dem KI am schnellsten überzeugt. Du fotografierst mit dem Handy ein Blatt, eine Blüte oder einen kranken Trieb, lädst das Bild hoch und fragst schlicht: „Was ist das, und was fehlt der Pflanze?“ In aller Regel bekommst Du binnen Sekunden einen Namen, eine Einschätzung und einen Vorschlag.

Besonders nützlich sind Fragen, die ein Buch nur umständlich beantwortet:

- „Wann schneide ich einen Sommerflieder in Norddeutschland?“
- „Mein Rhododendron bekommt gelbe Blätter mit grünen Adern – woran liegt das?“
- „Was kann ich im September noch aussäen?“
- „Welche Stauden blühen in meinem Schattenbeet und sind bienenfreundlich?“
- „Mach mir einen Pflegeplan für meine Obstbäume, Monat für Monat.“

Wichtig bei Pilzen

Zur Pflanzenbestimmung ist KI eine gute Hilfe. Bei Pilzen ist sie es ausdrücklich nicht. Kein Bild und keine Beschreibung ersetzt hier den Pilzsachverständigen – eine Verwechslung kann tödlich enden.

Küche: Aus dem kochen, was da ist

Der häufigste Küchen-Einsatz ist der einfachste: Du zählst auf, was im Kühlschrank übrig ist, und lässt Dir ein Rezept daraus machen. „Ich habe zwei Möhren, ein halbes Hähnchen, Kartoffeln und saure Sahne – was kann ich daraus kochen, für zwei Personen, in 30 Minuten?“ Das funktioniert erstaunlich gut und rettet manchen Mittwochabend.

Ebenso praktisch ist das Umrechnen. Ein Rezept für vier Personen auf sieben Enkel und zwei Erwachsene umzurechnen, amerikanische Cup-Angaben in Gramm zu übersetzen oder eine Backzeit für eine andere Form anzupassen – das erledigt KI zuverlässig, weil es reine Rechenarbeit ist.

Und noch etwas: Alte Familienrezepte, die auf vergilbten Karteikarten in Sütterlin stehen, kannst Du abfotografieren und Dir vorlesen und sauber abtippen lassen.

Reisen: Planen, verstehen, sich zurechtfinden

Vor der Reise hilft KI beim Planen: „Wir sind zwei Großeltern mit einem achtjährigen Enkel und haben vier Tage in Hamburg. Schlag uns ein Programm vor, das nicht zu viel Laufen bedeutet.“ Du bekommst einen Vorschlag, den Du dann in Ruhe zurechtstutzen kannst – und genau das ist der Punkt: Der erste Entwurf ist nie perfekt, aber er ist ein Anfang, an dem Du Dich abarbeiten kannst.

Unterwegs ist die Kamerafunktion Gold wert. Du hältst das Handy auf eine Speisekarte, ein Hinweisschild oder einen Fahrplan, und die KI übersetzt und erklärt.

- Packliste für Klima und Reisedauer erstellen lassen
- Speisekarten übersetzen und nach Allergien fragen
- „Erklär mir, wie ich hier ein Ticket am Automaten kaufe“
- Sehenswürdigkeiten in einfacher Sprache erklären lassen – auch für das Enkelkind

Alte Fotos: ordnen, beschriften, retten

Wer Kartons voller Bilder hat, kennt das Problem: Niemand weiß mehr, wer da abgebildet ist und wann. KI löst das nicht – sie kennt Deine Familie nicht. Aber sie hilft bei allem drumherum.

Du kannst ein Foto hochladen und fragen: „Aus welchem Jahrzehnt stammt dieses Bild vermutlich, und woran erkennst Du das?“ Die Antwort stützt sich auf Kleidung, Autos, Frisuren und Fotopapier – oft überraschend treffsicher und als Eingrenzung sehr brauchbar. Du kannst Dir auch helfen lassen, eine Ordnung für Deine Sammlung zu entwerfen, Beschriftungen zu formulieren oder ein Fotobuch zu strukturieren.

Ein Hinweis zum Datenschutz: Fotos von Personen sind persönliche Daten. Lade keine Bilder fremder Menschen hoch und keine Aufnahmen, bei denen Dir unwohl wäre, wenn sie irgendwo gespeichert würden.

Ahnenforschung: alte Schrift entziffern

Das ist der Bereich, in dem KI für viele Großeltern zur echten Entdeckung wird. Kirchenbucheinträge, Feldpostbriefe, Urkunden in **Sütterlin oder Kurrentschrift** – Schriften, die kaum jemand mehr liest. Du fotografierst die Seite, lädst sie hoch und bittest: „Übertrage diesen Text in heutige Druckschrift und markiere die Stellen, bei denen Du unsicher bist.“

Die Übertragung ist nicht fehlerfrei, besonders bei Eigennamen und Ortsangaben. Aber sie bringt Dich von „unlesbar“ zu „fast vollständig“ – und den Rest entzifferst Du mit dem Kontext dann selbst. Genau diese ehrliche Einordnung solltest Du übrigens immer einfordern: Frag nach, wo die KI unsicher ist.

Die wichtigsten Hobby-Einsätze auf einen Blick

Hobby	Wobei KI hilft	So fragst Du
Garten	Pflanze bestimmen, Krankheit erkennen, Schnittzeitpunkt	„Was ist das für eine Pflanze und was fehlt ihr?“ (mit Foto)
Kochen	Rezept aus Resten, Mengen umrechnen, alte Rezepte abtippen	„Was koche ich aus diesen Zutaten in 30 Minuten?“
Reisen	Programm planen, Packliste, Schilder und Karten übersetzen	„Plane vier Tage Hamburg mit einem achtjährigen Enkel.“
Alte Fotos	Jahrzehnt schätzen, Sammlung ordnen, Bildunterschriften	„Aus welchem Jahrzehnt stammt dieses Foto?“
Ahnenforschung	Sütterlin und Kurrent entziffern, Urkunden übertragen	„Übertrage diesen Text und markiere unsichere Stellen.“
Handarbeit, Werken	Anleitungen vereinfachen, Maße umrechnen, Materiallisten	„Erklär mir diese Strickanleitung Schritt für Schritt.“

Mein Rat

Fang mit dem Hobby an, bei dem Du eine konkrete, ungelöste Frage hast — nicht mit dem, das am interessantesten klingt. Ein gelbes Blatt am Rhododendron, ein unleserlicher Brief vom Urgroßvater, ein halber Kühlschrank am Donnerstagabend. Wenn die erste Antwort Dir wirklich weiterhilft, hast Du den Nutzen verstanden. Und wenn sie danebenliegt, hast Du auch etwas gelernt: nämlich nachzufragen.

Häufige Fragen

Brauche ich für die Hobby-Nutzung ein Bezahl-Abo?

Nein. Alles in diesem Kapitel funktioniert mit den kostenlosen Versionen. Auch das Hochladen von Fotos ist inzwischen bei allen großen Anbietern gratis möglich, manchmal mit einer Begrenzung pro Tag.

Welches Programm ist für Fotos und Pflanzen am besten?

Für die Bilderkennung sind ChatGPT und Google Gemini beide sehr gut. Gemini hat beim Erkennen von Pflanzen und Orten leichte Vorteile, weil Google enorm viel Bildmaterial hat.

Kann ich mich auf die Pflanzenbestimmung verlassen?

Bei Zierpflanzen im eigenen Garten: weitgehend ja. Bei allem, was gegessen wird — Wildkräuter, Beeren und vor allem Pilze — ausdrücklich nein. Dort gilt die alte Regel unverändert: nur sammeln, was Du selbst sicher kennst.

Was mache ich, wenn die Antwort offensichtlich falsch ist?

Sag es der KI. Ein schlichtes „Das stimmt nicht, die Pflanze hat gefiederte Blätter“ führt fast immer zu einer besseren zweiten Antwort. Das Gespräch ist kein Automat, bei dem eine falsche Münze verloren ist — Du darfst und sollst widersprechen.

KAPITEL 6

KI im Alltag

Der Alltag ist der Ort, an dem KI am unauffälligsten nützlich ist. **Ein Brief ans Amt, eine Mail an die Versicherung, ein Vertrag mit sechs Seiten Kleingedrucktem** — genau die Dinge, die man vor sich herschiebt.

In drei Sätzen

KI schreibt keinen Brief für Dich, sondern mit Dir: Du sagst, was Du willst, sie macht einen Entwurf, Du besserst nach. Sie erklärt Behördendeutsch und Vertragsklauseln in normaler Sprache, ohne dass Du jemanden um Hilfe bitten musst. Und sie liest Dir alles vor, wenn die Augen müde sind.

Briefe und E-Mails schreiben

Der häufigste Einsatz überhaupt. Du musst nicht wissen, wie ein Widerspruch aufgebaut ist — Du musst nur sagen, worum es geht. Zum Beispiel: „Schreib mir einen höflichen, aber bestimmten Brief an meine Krankenkasse. Sie hat einen Zuschuss abgelehnt, den mir der Arzt empfohlen hat. Ich möchte Widerspruch einlegen und um eine Begründung bitten.“

Was Du zurückbekommst, ist ein vollständiger Entwurf mit Betreff, Anrede und Schluss. Und jetzt kommt der entscheidende Schritt, den viele auslassen: **Der erste Entwurf ist nicht das Ergebnis.** Sag ruhig „zu lang“, „zu förmlich“, „mach es freundlicher“ oder „ein Absatz weniger“. Nach zwei, drei Runden steht ein Brief, der klingt wie Du.

- Widerspruch gegen einen Bescheid
- Kündigung eines Vertrags zum richtigen Termin

- Reklamation nach einer schlechten Handwerkerleistung
- Beileidsschreiben oder Glückwunsch, wenn einem die Worte fehlen
- Eine Rede zur Goldenen Hochzeit oder zum runden Geburtstag

Behördenpost und Verträge verstehen

Das ist für viele der wertvollste Einsatz. Ein Rentenbescheid, ein Steuerbescheid, ein Pflegegrad-Gutachten, ein neuer Stromvertrag — geschrieben in einer Sprache, die offenbar niemand verstehen soll. Du fotografierst das Schreiben oder tippst die entscheidenden Sätze ab und fragst: „Erklär mir das in einfachen Worten. Was wird hier von mir verlangt, und bis wann?“

Noch nützlicher ist die Nachfrage danach: „Was passiert, wenn ich nichts tue?“ und „Welche Frist gilt und ab wann läuft sie?“ Gerade Fristen werden in Bescheiden gern versteckt.

Was nicht hineingehört

Schwärze oder lasse weg, was die KI nicht braucht: **Kontonummern, Steuer-Identifikationsnummer, Rentenversicherungsnummer, Aktenzeichen, vollständige Adressen und Geburtsdaten.** Für das Verständnis eines Bescheids sind diese Angaben ohne Bedeutung — der Text funktioniert auch ohne sie. Und was Du nicht eingibst, kann auch nicht gespeichert werden.

Übersetzen — in beide Richtungen

KI übersetzt nicht nur zwischen Sprachen, sondern auch zwischen Sprachebenen. Beides ist im Alltag nützlich:

- Die englische Bedienungsanleitung des neuen Geräts ins Deutsche
- Eine Mail an das Hotel in Italien, auf Italienisch, höflich formuliert
- Amtsdeutsch in normales Deutsch
- Ein medizinischer Befund in Worte, die man versteht
- Eine Nachricht an das Enkelkind, das gerade in Spanien studiert

Vorlesen lassen

Alle großen KI-Apps können sprechen. In der App tippst Du auf das Lautsprechersymbol unter der Antwort, und der Text wird vorgelesen — in einer Stimme, die erstaunlich natürlich klingt. Das hilft, wenn die Augen abends nicht mehr mitmachen oder wenn ein Text einfach zu lang zum Lesen ist.

Umgekehrt geht es genauso: Statt zu tippen, drückst Du auf das Mikrofon und sprichst. Für viele ist das der eigentliche Durchbruch, weil das Tippen auf dem Handy ohnehin lästig ist. Man redet mit dem Gerät wie mit einem Menschen — und muss sich um Rechtschreibung keine Gedanken machen.

Der tägliche Kleinkram

Aufgabe	So fragst Du
Brief ans Amt	„Schreib einen sachlichen Widerspruch gegen diesen Bescheid, Grund: ...“
Bescheid verstehen	„Erklär mir das in einfachen Worten. Was muss ich tun, bis wann?“
Vertrag prüfen	„Welche drei Punkte in diesem Vertrag sollte ich mir genau ansehen?“
Übersetzen	„Übersetze das ins Italienische, höflich und kurz.“
Rede halten	„Eine Rede zur Goldenen Hochzeit, fünf Minuten, herzlich, nicht kitschig.“
Rechnen	„Wie viel Prozent Erhöhung sind das, und was macht das im Jahr aus?“

Aus meiner eigenen Praxis: als der Haustürschlüssel abbrach

Der Bart des Haustürschlüssels in der Hand, der Rest steckt im Schloss. Früher wäre der erste Griff zum Telefon gegangen: Schlüsselnotdienst. Diesmal habe ich das Handy anders benutzt und **erst einmal zwei Fotos gemacht** – eines vom Schloss, eines vom abgebrochenen Stück. Beide hochgeladen und gefragt: „Der Schlüssel ist im Schloss abgebrochen. Was kann ich selbst versuchen, und wann sollte ich es lassen?“

Was zurückkam, war erstaunlich brauchbar. Dass man mit einer spitzen Zange *ziehen* darf, aber niemals drehen. Dass ein feines Laubsägeblatt für Metall sich hinter einer Zacke des Barts verhakt. Dass Sekundenkleber der schlechteste aller Einfälle ist, weil er das Schloss endgültig ruiniert. Und der Hinweis, der mich am meisten beruhigt hat: Solange Du nicht draußen stehst, ist das kein Notfall – Du darfst Dir Zeit lassen.

Der Punkt ist nicht der Schlüssel. Der Punkt ist, in einem Moment, in dem man sonst kopflos wird, wieder handlungsfähig zu werden. Ein Foto, eine klare Frage, drei Minuten – und man weiß, woran man ist, statt aus Schreck die erstbeste Nummer zu wählen.

Und wenn es doch der Fachmann sein muss: Die Verbraucherzentrale rät, eine **ortsansässige Firma** mit nachprüfbarer Adresse im Impressum zu wählen, am Telefon einen **verbindlichen Festpreis inklusive Anfahrt und Zuschlägen** zu verlangen und den Auftrag ausdrücklich auf das Öffnen zu begrenzen – ein neues Schloss ist meist unnötig. Und noch etwas: Sobald jemand in der Wohnung eingeschlossen ist oder der Herd läuft, ist es kein Geldthema mehr, sondern ein Fall für die 112.

Wo der Alltag aufhört: die Grenzen

Erstens: KI kennt Deinen Fall nicht. Sie weiß nicht, was in Deiner Akte steht und welche Absprachen es gab. Sie formuliert gut, aber sie entscheidet nicht.

Zweitens: Bei Recht, Steuern und Gesundheit ist die Antwort eine Vorbereitung, kein Ersatz. Sie hilft Dir, die richtigen Fragen an den Anwalt, den Steuerberater oder den Arzt zu stellen – und das ist schon eine Menge wert.

Drittens: Zahlen, Fristen und Paragraphen können falsch sein. Prüfe sie im Originalschreiben nach, bevor Du Dich darauf verlässt.

Mein Rat

Nimm Dir den nächsten Brief vor, der Dich ärgert – nicht irgendeine Übungsaufgabe. Lass Dir das Schreiben erklären, lass einen Antwortentwurf machen, und dann feile so lange daran, bis er klingt wie Du. Die halbe Stunde, die das kostet, spart Dir beim nächsten Mal zwei.

Häufige Fragen

Merkt der Empfänger, dass ein Brief mit KI geschrieben wurde?

Nicht, wenn Du ihn überarbeitest. Unbearbeitete KI-Texte klingen oft glatt und ein wenig blutleer. Sobald Du Sätze kürzt, eigene Formulierungen einsetzt und Überflüssiges streichst, ist es Dein Brief. Und genau das ist er ja auch: Du bestimmst den Inhalt, die KI liefert nur den Rohbau.

Darf ich ein Behördenschreiben einfach hochladen?

Rechtlich ja, es ist Dein Schreiben. Sinnvoll ist es trotzdem, persönliche Kennnummern vorher unkenntlich zu machen. Viele Anbieter lassen sich in den Einstellungen so einstellen, dass Deine Eingaben nicht zum Training verwendet werden.

Kann KI meine Steuererklärung machen?

Nein. Sie kann Dir erklären, was eine Anlage bedeutet, welche Belege Du brauchst und wie ein Begriff im Formular

gemeint ist. Das Ausfüllen und die Verantwortung bleiben bei Dir — oder beim Steuerberater.

KAPITEL 7

KI bei Gesundheit

Bei der Gesundheit ist KI so nützlich wie bei kaum einem anderen Thema — und so gefährlich wie bei keinem zweiten. **Sie erklärt hervorragend. Sie beurteilt nicht.**

Das Wichtigste zuerst

Bei plötzlichen Brustschmerzen, Atemnot, Lähmungen, verwaschener Sprache, starkem Schwindel oder einer ungewöhnlich heftigen Schmerzattacke gilt eine einzige Regel: **112 anrufen**. Nicht nachlesen, nicht nachfragen, nicht abwarten. Bei allem, was drängt, aber kein Notfall ist, hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst unter **116 117**.

In drei Sätzen

KI übersetzt Beipackzettel, Befunde und Arztbriefe in verständliches Deutsch. Sie hilft Dir, die richtigen Fragen für den nächsten Arztbesuch aufzuschreiben. Aber sie stellt keine Diagnose, sie kennt Deine Krankengeschichte nicht, und bei akuten Beschwerden ist sie die falsche Adresse.

Beipackzettel und Befunde verstehen

Das ist der Einsatz, bei dem KI unschlagbar ist. Ein Beipackzettel ist sechs Seiten lang, in Schriftgröße sieben gedruckt und benennt jede Nebenwirkung, die jemals irgendwo aufgetreten ist. Die eigentliche Frage — „Was bedeutet das für mich?“ — beantwortet er nicht.

Du fotografierst den Zettel oder tippst den Medikamentennamen ein und fragst zum Beispiel: „Erklär mir in einfachen Worten, wofür dieses Mittel ist, wann ich es nehme und welche drei Nebenwirkungen am häufigsten vorkommen.“ Oder bei einem Arztbrief: „Erklär mir diesen Befund Satz für Satz, als würdest Du es einem Laien erklären.“

- Fachbegriffe übersetzen lassen („Was heißt Hypertonie?“)
- Laborwerte einordnen lassen („Was misst der HbA1c-Wert überhaupt?“)
- Wechselwirkungen als Frage für den Apotheker vorbereiten
- Einen langen Arztbrief auf die Kernaussagen eindampfen

Der entscheidende Zusatz: Frag am Ende immer „Was davon sollte ich mit meinem Arzt besprechen?“ Dann liefert die KI keine Beruhigung und keine Panik, sondern eine Liste.

Den Arztbesuch vorbereiten

Zehn Minuten Sprechzeit, und hinterher fällt einem die Hälfte der Fragen wieder ein — das kennt jeder. Hier hilft KI, ohne dass sie irgendetwas beurteilen müsste.

Beschreibe, worum es geht, und bitte um eine Liste: „Ich habe nächste Woche einen Termin beim Kardiologen wegen Vorhofflimmern. Welche zehn Fragen sollte ich mir aufschreiben?“ Die Liste kürzt Du dann auf die drei, vier Punkte, die Dich wirklich beschäftigen. Ausgedruckt oder abgeschrieben nimmst Du sie mit.

Genauso funktioniert es hinterher: „Der Arzt hat gesagt, ich soll auf meine Elektrolyte achten. Was heißt das im Alltag?“

Erinnerungen und Ordnung

KI-Programme selbst klingeln nicht — sie können keinen Wecker stellen. Was sie aber können: Ordnung in das Drumherum bringen.

- Einen übersichtlichen Medikamentenplan als Tabelle erstellen, zum Ausdrucken
- Eine Liste aller Präparate für den Notfallordner zusammenstellen
- Ein Schmerz- oder Blutdruck-Tagebuch als Vorlage entwerfen
- Erklären, wie Du die Erinnerungsfunktion in Deinem Handy einrichtest

Für das eigentliche Erinnern ist der Sprachassistent zuständig: „Hey Google, erinnere mich jeden Abend um acht an meine Tabletten.“ Das ist eine andere Technik, und sie funktioniert zuverlässig.

Bewegung, Ernährung, Alltag

Hier darf KI freier arbeiten, weil es nicht um Diagnosen geht. „Schlag mir fünf einfache Übungen für den Rücken vor, die ich im Sitzen machen kann“ oder „Was kann ich kochen, wenn ich weniger Salz essen soll und trotzdem Geschmack will?“ – solche Fragen beantwortet sie gut und geduldig.

Eine Einschränkung bleibt: Wenn eine Erkrankung im Spiel ist, gehört der Plan vorher einmal an den Arzt oder Physiotherapeuten. Nicht, weil die Vorschläge unsinnig wären, sondern weil nur der die Vorgeschichte kennt.

Pflege: Anträge und Papierkram

Wer einen Angehörigen pflegt, kennt den Berg an Formularen. Pflegegrad beantragen, Widerspruch gegen die Einstufung, Verhinderungspflege, Entlastungsbetrag – alles mit eigenen Regeln und Fristen.

Genau dafür ist KI gemacht: „Erklär mir, was der Unterschied zwischen Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege ist“ oder „Schreib mir einen Widerspruch gegen die Einstufung in Pflegegrad 2, Begründung: ...“.

Was geht — und was nicht

Das kann KI gut	Das kann sie nicht
Beipackzettel und Befunde übersetzen	Beurteilen, ob ein Wert bei Dir bedenklich ist
Fragen für den Arztbesuch sammeln	Eine Diagnose stellen
Medikamentenplan als Tabelle bauen	Dosierungen festlegen oder ändern
Allgemeine Bewegungs- und Ernährungsideen	Einen Therapieplan bei bestehender Erkrankung
Pflegeanträge und Widersprüche formulieren	Über Deinen Antrag entscheiden
Erklären, was ein Fachbegriff bedeutet	Einen Notfall einschätzen — dafür gilt die 112

Warum Vorsicht angebracht ist

KI-Programme geben auch dann eine Antwort, wenn sie es nicht sicher wissen — und sie klingen dabei genauso überzeugt wie sonst. Bei Gesundheitsfragen ist das die eigentliche Gefahr: nicht der offensichtliche Unsinn, sondern die plausible Halbwahrheit.

Dazu kommt: Sie kennt Deine anderen Medikamente nicht, Deine Nierenwerte nicht, Deine Vorgeschichte nicht. Alles, was sie sagt, gilt für einen Menschen im Allgemeinen. Dich gibt es aber nur einmal.

Und noch etwas: Wer nachts um halb drei Symptome eintippt, sucht meist keine Information, sondern Beruhigung. Die bekommt man dort nicht verlässlich — weder in die eine noch in die andere Richtung. Dafür ist der Hausarzt da, und der Anruf am nächsten Morgen kostet nichts.

Mein Rat

Nutze KI bei der Gesundheit ausschließlich als Übersetzer, nie als Ratgeber. Den Beipackzettel erklären lassen: ja. Den Arztbrief entschlüsseln: ja. Fragen für den Termin sammeln: unbedingt. Aber sobald die Frage „Was habe ich?“ oder „Was soll ich tun?“ lautet, hört der Nutzen auf und das Risiko fängt an. Diese Grenze ist einfach zu

merken — und sie hält.

Häufige Fragen

Darf ich meinen Arztbrief hochladen?

Es ist Dein Brief, also rechtlich ja. Sinnvoll ist es trotzdem, Namen, Geburtsdatum, Versichertennummer und Adresse vorher abzudecken. Für die Erklärung eines Befundes braucht die KI nichts davon.

Ersetzt KI eine zweite ärztliche Meinung?

Nein, und das ist kein formaler Vorbehalt. Eine zweite Meinung kommt von jemandem, der Dich untersuchen, nachfragen und Verantwortung übernehmen kann. KI kann keines davon. Sie kann Dir aber helfen, die erste Meinung so gut zu verstehen, dass Du überhaupt merkst, ob Du eine zweite willst.

Was ist mit Symptom-Checker-Apps?

Das sind eigene Programme mit einem medizinischen Zulassungsverfahren im Rücken — eine andere Kategorie als ein allgemeiner KI-Helfer. Auch sie ersetzen den Arzt nicht, sind aber für diesen Zweck gebaut.

Kann ich nach Hausmitteln fragen?

Ja, bei Alltäglichem wie Halskratzen oder einer Erkältung. Frag aber immer mit: „Ab wann sollte ich damit zum Arzt?“ Diese Ergänzung macht aus einem netten Tipp eine brauchbare Auskunft.

KAPITEL 8

KI für Oma, Opa und Enkel

Mit den Enkeln ist KI etwas anderes als allein am Küchentisch: Sie wird vom Werkzeug zum **gemeinsamen Spielzeug**. Und das Schönste daran — hier seid Ihr beide Anfänger.

In drei Sätzen

Gemeinsam erfundene Geschichten und selbst gemalte Bilder sind der beste Einstieg — beides funktioniert ab etwa fünf Jahren, wenn Du dabeisitzt. Bei Hausaufgaben ist KI ein Erklärer, niemals ein Löser. Und alle großen Anbieter setzen ein Mindestalter voraus, das Konto bleibt also Deines.

Gemeinsam Geschichten erfinden

Das ist der Einstieg, der bei jedem Kind funktioniert. Ihr denkt Euch zusammen aus, worum es gehen soll, und die KI schreibt daraus eine Geschichte. Der Zauber liegt darin, dass das Enkelkind bestimmt und sofort sieht, was dabei herauskommt.

Zum Beispiel: „Erfinde eine Gute-Nacht-Geschichte über einen Dackel namens Emil, der Angst vor Wasser hat, aber seinen Freund aus dem Teich retten muss. Für ein sechsjähriges Kind, ungefähr fünf Minuten Vorlesezeit, mit einem guten Ende.“

Danach geht es erst richtig los. Lasst die Geschichte weiterschreiben, ändert das Ende, baut das Kind selbst als Figur ein, verlegt alles auf einen anderen Planeten. Für viele Kinder ist das die erste Erfahrung, dass man eine Geschichte *machen* kann, statt sie nur zu hören.

- Eine Fortsetzungsgeschichte über mehrere Besuche hinweg
- Das Enkelkind gibt drei Wörter vor, die vorkommen müssen
- Die Geschichte vorlesen lassen — alle KI-Apps können sprechen
- Am Ende alles ausdrucken und ein kleines Buch daraus basteln

Bilder malen lassen

Noch unmittelbarer als Geschichten: Man beschreibt etwas, und Sekunden später ist es zu sehen. „Ein Elefant, der auf einem Fahrrad durch den Regen fährt, als Kinderbuchzeichnung.“ Kinder schütten sich darüber aus vor Lachen – und lernen nebenbei etwas sehr Nützliches, nämlich dass man genau beschreiben muss, um zu bekommen, was man sich vorstellt.

Bilder erzeugen können Gemini und ChatGPT beide direkt im Gespräch.

Wichtig: Keine Fotos des Kindes hochladen, um daraus Bilder machen zu lassen. Das ist zwar technisch möglich, aber es sind die Daten eines Kindes, und die gehören nicht in fremde Hände – auch nicht in freundliche.

Hausaufgaben: die richtige Rolle

Hier wird es heikel, und darum lohnt sich eine klare Haltung. KI kann jede Hausaufgabe lösen. Genau deshalb darf sie es nicht.

Der Unterschied liegt in der Frage. „Löse diese Gleichung“ ist Betrug am eigenen Kopf. „Erklär mir Schritt für Schritt, wie man solche Gleichungen löst, und gib mir dann eine ähnliche Aufgabe zum Üben“ ist Nachhilfe – und zwar richtig gute, weil sie unendlich geduldig ist und keinen Termin braucht.

- „Erklär mir das, als wäre ich zwölf.“
- „Stell mir drei Übungsaufgaben dazu und sag mir, ob meine Lösung stimmt.“
- „Ich habe das so gerechnet – wo ist mein Fehler?“
- „Frag mich die Vokabeln von Seite 34 ab.“

Der letzte Punkt ist übrigens der Liebling vieler Großeltern: abfragen lassen, ohne selbst Französisch zu können.

Und falls das Kind doch abschreiben lässt: Lehrer merken das meist. Wichtiger aber ist, was das Kind verpasst – nämlich das Denken, um das es bei der Aufgabe eigentlich ging.

Die Fragen, auf die Du keine Antwort hast

„Opa, warum ist der Himmel blau?“ – „Warum haben Fische keine Beine?“ – „Wie weit ist der Mond weg?“ Man kann zugeben, dass man es nicht weiß. Man kann es aber auch gemeinsam herausfinden, und das ist das schönere Erlebnis.

Frag zusammen mit dem Kind, und bitte ausdrücklich um eine kindgerechte Antwort: „Erklär einem siebenjährigen Kind, warum der Himmel blau ist.“ Was dann kommt, versteht Ihr beide – und meistens schließt sich eine zweite Frage an. Genau darum geht es.

Was in welchem Alter passt

Alter	Was gut funktioniert	Worauf Du achtest
4 bis 6	Geschichten erfinden, Bilder malen, vorlesen lassen	Du bedienst, das Kind bestimmt. Immer gemeinsam.
7 bis 9	Sachfragen, Rätsel, eigene Geschichten, Fortsetzungen	Kind darf tippen, Du sitzt daneben und liest mit.
10 bis 12	Vokabeln abfragen, Sachen erklären lassen, Referate vorbereiten	Über den Unterschied zwischen Erklären und Abschreiben sprechen.
13 und älter	Nutzen die Programme meist längst selbst	Eigenes Konto der Eltern, nicht Deines. Gespräch statt Kontrolle.

Drei Regeln, die ich einhalte

Erstens: Das Konto ist meins, nicht das des Kindes – alle großen Anbieter verlangen ein Mindestalter, meist 13 Jahre und darunter die Zustimmung der Eltern. **Zweitens:** Keine Fotos, keine Namen, keine Schule, kein Wohnort des Kindes ins Eingabefeld. **Drittens:** Ich sage den Eltern, was wir machen. Nicht weil es verboten wäre, sondern

weil es ihre Entscheidung ist, wie ihr Kind mit solchen Dingen aufwächst.

Mein Rat

Sag dem Enkelkind ruhig, dass der Computer sich Dinge ausdenkt und sich dabei auch irren kann. Kinder finden das nicht enttäuschend, sondern spannend – und sie merken es sich besser als jede Warnung. Aus „Der Computer weiß alles“ wird so „Der Computer erfindet was, und wir gucken, ob es stimmt“. Das ist genau die Haltung, die ein Kind später braucht.

Häufige Fragen

Ab welchem Alter darf mein Enkel KI benutzen?

Die Anbieter setzen in ihren Bedingungen meist 13 Jahre an, teilweise mit Zustimmung der Eltern auch darunter; manche Dienste verlangen 18. Praktisch heißt das: Bei jüngeren Kindern läuft es über Dein Konto und in Deinem Beisein – und das ist ohnehin die schönere Variante.

Kann KI meinem Enkel etwas Unpassendes zeigen?

Die großen Anbieter filtern kräftig, und bei kindgerechten Fragen passiert erfahrungsgemäß nichts. Eine Garantie ist das nicht. Deshalb: bei kleinen Kindern mitlesen, nicht das Tablet allein in die Hand geben.

Sollen die Eltern davon wissen?

Ja, unbedingt – und am besten vorher. Manche Eltern finden es wunderbar, andere haben klare Vorstellungen davon, womit ihr Kind zu tun haben soll. Diese Entscheidung gehört ihnen, nicht uns.

Nimmt KI den Kindern das eigene Denken ab?

Sie kann es – wenn man sie lösen lässt statt erklären. Deshalb dieser eine Satz, den man einem Kind früh beibringen kann: Erst selbst probieren, dann fragen. Wer das verinnerlicht hat, benutzt das Werkzeug richtig, sein Leben lang.

KAPITEL 9

KI sicher nutzen

Sicherheit bei KI hat zwei Seiten. Die eine: **Was gebe ich preis, wenn ich etwas eintippe?** Die andere, und die ist heute die wichtigere: **Wie erkenne ich, wenn jemand KI gegen mich einsetzt?**

In drei Sätzen

Alles, was Du eintippst, verlässt Deinen Computer – behandle das Eingabefeld wie eine Postkarte. Die gefährlichste Masche ist derzeit die nachgemachte Stimme am Telefon, und dagegen hilft ein vereinbartes Familien-Kennwort. Und wenn die KI selbst sich irrt, merkt man es nur, wenn man wichtige Angaben gegenprüft.

Was niemals ins Eingabefeld gehört

Die einfachste Regel: Schreib nichts hinein, was Du nicht auch auf eine Postkarte schreiben würdest. Konkret heißt das:

- **Passwörter und PIN-Nummern** – nie, unter keinen Umständen, auch nicht „zum Prüfen“
- **Kontonummer, IBAN, Kreditkartennummer**
- **Steuer-Identifikationsnummer, Rentenversicherungsnummer, Ausweisnummer**
- **Vollständige Adresse und Geburtsdatum**, besonders zusammen
- **Zugangsdaten zu Online-Banking oder Behördenportalen**

- **Daten anderer Menschen** — Gesundheitsangaben, Fotos, Telefonnummern

Das Gute daran: Für nichts, was KI im Alltag nützlich macht, braucht sie diese Angaben. Ein Bescheid lässt sich auch ohne Aktenzeichen erklären, ein Brief auch ohne vollständige Adresse aufsetzen. Die Lücken füllst Du hinterher selbst aus.

Was mit Deinen Eingaben passiert

Jede Eingabe wird zum Anbieter übertragen und dort verarbeitet — anders funktioniert die Technik nicht. Viele Anbieter verwenden Gespräche außerdem zur Verbesserung ihrer Programme, sofern man nicht widerspricht.

Genau das lässt sich abstellen. In den Einstellungen der App findest Du unter „Datenschutz“ oder „Daten und Verbesserung“ einen Schalter, mit dem Du dieser Verwendung widersprichst. Er heißt bei jedem Anbieter anders, aber es gibt ihn bei allen großen. Der zweite nützliche Griff: den Gesprächsverlauf gelegentlich löschen.

Für europäische Nutzer gilt zusätzlich die Datenschutz-Grundverordnung — Du darfst also Auskunft und Löschung verlangen. Das ist ein Recht, kein Gefallen.

Die gefährlichste Masche: die nachgemachte Stimme

Hier trifft KI die Großeltern direkt. Aus wenigen Sekunden Tonaufnahme — aus einem Video in sozialen Netzwerken, einer Sprachnachricht, einem angenommenen Anruf — lässt sich heute eine Stimme so überzeugend nachbilden, dass selbst nahe Angehörige darauf hereinfallen.

Der Ablauf ist immer derselbe: Ein Anruf, eine vertraute Stimme, eine Notlage. Ein Unfall, eine Verhaftung, eine Kaution. Es muss sofort Geld her, und niemand darf davon erfahren. Die Stimme weint, drängt, legt nicht auf.

Was in diesem Moment hilft

Auflegen. Nicht diskutieren, nicht prüfen, einfach auflegen. Dann rufst Du die Person selbst an — unter der Nummer, die Du seit Jahren gespeichert hast, niemals unter einer neu genannten. Und vereinbare in der Familie ein **Kennwort**, ein beliebiges Wort, das nur Ihr kennt. Wer es am Telefon nicht nennen kann, ist nicht der, für den er sich ausgibt. Das kostet nichts und wirkt gegen jede noch so gute Stimmenfälschung.

Gefälschte Bilder und Videos

Bilder, die es nie gegeben hat, sind heute in Sekunden gemacht. Meist geht es um Politik oder um Werbung mit erfundenen Empfehlungen bekannter Personen. Ein paar Hinweise helfen beim Erkennen:

- Hände und Finger — oft zu viele, zu wenige oder seltsam verbogen
- Schrift im Bild ergibt bei genauem Hinsehen keinen Sinn
- Zähne, Brillenbügel, Ohrhinge wirken „verschmiert“ oder unsymmetrisch
- Im Video: Mundbewegungen passen nicht ganz zum Ton, das Blinzeln wirkt falsch
- Die eigentliche Prüffrage: Berichtet eine seriöse Nachrichtenquelle dasselbe?

Verlass Dich aber nicht darauf, Fälschungen am Bild zu erkennen — die Technik wird schnell besser. Die Quelle zu prüfen, funktioniert dauerhaft.

Falsche Apps und Abo-Fallen

Die bekannten Namen locken Nachahmer an. Im App-Store finden sich Dutzende Programme, die „ChatGPT“ oder „KI-Assistent“ heißen, aber von irgendwem stammen — und nach drei Tagen ein Abo für 39,99 Euro im Monat abbuchen.

- Auf den **Anbieternamen** achten, nicht auf den App-Namen: ChatGPT kommt von OpenAI, Gemini von Google, Claude von Anthropic
- Die Zahl der Bewertungen ansehen — echte Apps haben Hunderttausende

- Bei „Gratis testen“ immer nachsehen, was danach abgebucht wird
- Im Zweifel über die Internetseite des Anbieters gehen statt über die Suche im Store

Wenn die KI selbst danebenliegt

Das größte Risiko im Alltag ist nicht der Betrüger, sondern der freundliche Irrtum. KI-Programme geben auch dann eine Antwort, wenn sie etwas nicht wissen – und sie klingen dabei genauso sicher wie sonst. Erfundene Gesetzesparagraphen, falsche Jahreszahlen, Bücher, die es nicht gibt.

Dagegen hilft eine einzige Gewohnheit: **Was Folgen hat, wird gegengeprüft.** Eine Frist, ein Preis, ein Paragraph, eine Medikamentenangabe – das schaut Du im Originalschreiben oder auf der offiziellen Seite nach. Eine Gute-Nacht-Geschichte muss niemand prüfen.

Die Regeln auf einen Blick

Situation	Was Du tust
Anruf mit vertrauter Stimme und Geldforderung	Auflegen, selbst zurückrufen, Kennwort abfragen
KI fragt nach persönlichen Daten	Nichts eingeben – sie braucht nichts davon
Neue App mit bekanntem Namen	Anbiernamen prüfen, Bewertungen zählen
Antwort mit Zahl, Frist oder Paragraph	An der Originalquelle gegenprüfen
Aufsehererregendes Bild oder Video	Quelle suchen, nicht dem Bild glauben
Gespräch enthielt doch etwas Persönliches	Verlauf löschen, Training in den Einstellungen abschalten

Mein Rat

Wenn Du von diesem Kapitel nur eine Sache mitnimmst, dann diese: Vereinbart in der Familie ein Kennwort. Heute noch, beim nächsten Telefonat, einmal kurz besprochen. Es dauert zwei Minuten und ist der beste Schutz, den es derzeit gegen nachgemachte Stimmen gibt – besser als jede Technik und jeder gute Rat.

Häufige Fragen

Kann die KI mithören, wenn ich sie nicht benutze?

Eine KI-App auf dem Handy hört nicht mit. Sprachassistenten wie Alexa oder der Google Assistent warten dagegen auf ihr Weckwort und schicken danach die Aufnahme an den Anbieter. Wem das unangenehm ist, der schaltet das Mikrofon am Gerät ab oder stellt das Gerät nicht ins Schlafzimmer.

Kann ich meine Gespräche löschen?

Ja. In den Einstellungen jeder App lässt sich der Verlauf löschen, einzeln oder komplett. Zusätzlich kannst Du dort widersprechen, dass Deine Eingaben zur Verbesserung des Programms verwendet werden.

Woran erkenne ich einen KI-Betrugsversuch am Telefon?

An drei Dingen, und sie treten fast immer zusammen auf: Es geht um **Geld**, es muss **sofort** sein, und **niemand darf es erfahren**. Dieses Muster ist älter als jede KI – nur die Stimme ist heute besser gefälscht. Sobald alle drei Merkmale da sind, legst Du auf.

Über KI kursieren viele Sätze, die am Stammtisch gut klingen und bei näherem Hinsehen nicht stimmen – und ein paar, die leider doch stimmen. Hier sind die ehrlichen Antworten, ohne Begeisterung und ohne Weltuntergang.

„Die hört mich doch die ganze Zeit ab“

Stimmt so nicht. Eine KI-App auf dem Handy hört nicht mit. Sie bekommt genau das, was Du eintippst oder absichtlich ins Mikrofon sprichst – nicht mehr.

Wo etwas dran ist: Sprachassistenten wie Alexa, Siri oder der Google Assistent lauschen tatsächlich dauerhaft auf ihr Weckwort. Erst danach wird aufgezeichnet und übertragen, aber das Mikrofon ist eben an. Wen das stört, der schaltet es am Gerät ab.

Der eigentliche Punkt ist ein anderer: Nicht das heimliche Mithören ist das Risiko, sondern das freiwillige Eintippen.

„Die denkt doch wie ein Mensch“

Stimmt nicht. Das Programm hat kein Bewusstsein, keine Absichten und keine Gefühle. Es sagt voraus, welches Wort nach dem vorigen am wahrscheinlichsten kommt – millionenfach hintereinander, sehr schnell und auf der Grundlage von enorm viel gelesenen Text.

Dass dabei etwas herauskommt, das klingt wie ein Gespräch, ist verblüffend und leicht misszuverstehen. Wenn eine KI schreibt „Das tut mir leid für Dich“, dann tut ihr nichts leid. Sie hat gelernt, dass dieser Satz an dieser Stelle passt.

Das ist keine Abwertung – es ist die Gebrauchsanweisung. Wer weiß, dass er ein Rechenwerk vor sich hat, erwartet weder Freundschaft noch Wahrheitsliebe und liest die Antworten mit dem richtigen Maß.

„Die weiß doch alles“

Stimmt nicht. Sie weiß gar nichts – sie hat viel gelesen. Und sie gibt auch dann eine Antwort, wenn sie keine hat. Das nennt man Halluzinieren: erfundene Paragraphen, falsche Jahreszahlen, Bücher, die es nie gab, alles im gleichen souveränen Tonfall.

Dazu kommt ein zweiter Punkt: Das angelernte Wissen endet zu einem bestimmten Zeitpunkt. Manche Programme können inzwischen im Internet nachschlagen, andere nicht. Frag im Zweifel einfach: „Hast Du das nachgeschlagen oder aus dem Gedächtnis?“

„Das macht einen doch dumm“

Kommt darauf an – und zwar ganz auf Dich. Wer sich Lösungen liefern lässt, ohne sie zu verstehen, verlernt tatsächlich etwas. Das war beim Taschenrechner so und beim Navigationsgerät auch.

Wer sich dagegen Dinge erklären lässt, nachfragt, widerspricht und um ein Beispiel bittet, tut genau das Gegenteil. Ich habe in den Monaten, seit ich damit arbeite, mehr über Formulierung und Aufbau gelernt als in den zehn Jahren davor – weil ich zum ersten Mal jemanden hatte, der auf die fünfte Nachfrage noch geduldig antwortet.

Der Unterschied liegt nicht im Werkzeug, sondern in der Frage: „Gib mir die Lösung“ oder „Erklär mir den Weg“.

„Das ist doch nichts für mein Alter“

Stimmt nicht – im Gegenteil. KI ist die erste Technik seit Langem, für die man nichts lernen muss. Kein Menü, keine Tastenkombination, keine Bedienungsanleitung. Man schreibt oder sagt in normalem Deutsch, was man möchte.

Genau genommen sind Ältere sogar im Vorteil: Wer sechzig Jahre Lebenserfahrung hat, merkt schneller, wenn eine Antwort nicht stimmen kann. Und das ist die eigentliche Fähigkeit, auf die es ankommt.

„Am Ende kostet es doch Geld“

Nur, wenn Du willst. Alle großen Anbieter haben eine kostenlose Version, die für den normalen Gebrauch ausreicht. Es gibt keine versteckte Rechnung und keine Nachforderung.

Worauf man aufpassen muss, sind die Nachahmer-Apps im Store, die mit einem bekannten Namen locken und nach der Testphase kräftig abbuchen.

„Meine Daten werden doch verkauft“

Teilweise richtig — aber anders, als man denkt. Die großen Anbieter verkaufen Deine Gespräche nicht an Dritte. Sie verwenden sie aber unter Umständen, um ihre eigenen Programme zu verbessern, sofern Du nicht widersprichst.

Dieser Widerspruch ist ein Schalter in den Einstellungen unter „Datenschutz“. Einmal umgelegt, gilt er dauerhaft. Und es bleibt dabei: Was nicht eingetippt wird, kann auch nicht verarbeitet werden.

„Dafür muss man Englisch können“

Stimmt nicht. Alle großen Programme sprechen fließend Deutsch, verstehen Umgangssprache und stören sich nicht an Tippfehlern. Du kannst sogar in Plattdeutsch oder Bairisch schreiben und wirst verstanden. Und falls einmal eine Antwort auf Englisch kommt: „Bitte auf Deutsch“ genügt.

„Wenn ich etwas Falsches eingebe, mache ich etwas kaputt“

Stimmt nicht. Du kannst nichts beschädigen, nichts löschen und nichts auslösen. Eine falsche Frage hat keine Folgen, eine unhöfliche auch nicht. Im schlimmsten Fall bekommst Du eine unbrauchbare Antwort — dann fragst Du anders.

Diese Sorge ist der häufigste Grund, warum jemand gar nicht erst anfängt. Sie ist unbegründet. Das Schlimmste, was passieren kann, ist Zeitverlust.

Kurz zusammengefasst

Der Satz	Was wirklich stimmt
„Die hört mich ab“	Nein. Aber alles Eingetippte geht zum Anbieter.
„Die denkt wie ein Mensch“	Nein. Sie rechnet das nächste Wort aus.
„Die weiß alles“	Nein. Sie irrt sich souverän. Wichtiges gegenprüfen.
„Das macht dumm“	Nur, wenn man lösen statt erklären lässt.
„Nichts für mein Alter“	Im Gegenteil. Lebenserfahrung ist hier ein Vorteil.
„Kostet am Ende Geld“	Nein. Die Gratisversionen reichen.
„Meine Daten werden verkauft“	Nicht verkauft, aber eventuell zum Training genutzt. Abschaltbar.
„Man braucht Englisch“	Nein. Deutsch genügt, Dialekt auch.
„Ich mache etwas kaputt“	Unmöglich. Es kostet höchstens Zeit.

Mein Rat

Die meisten dieser Sätze halten sich, weil sie nie an der Wirklichkeit geprüft wurden. Zehn Minuten mit einer kostenlosen Version räumen mehr davon aus dem Weg als jeder Ratgeber — auch dieser. Stell eine Frage, zu der Du die Antwort schon kennst. Dann siehst Du sofort, was das Ding kann und wo es schwindelt.

Noch drei Fragen, die oft kommen

Nimmt KI den Menschen die Arbeit weg?

Manche Tätigkeiten verändern sich stark, andere gar nicht. Das war bei jeder großen technischen Umwälzung so – und es lässt sich seriös nicht vorhersagen, wie es diesmal ausgeht. Wer Dir etwas anderes erzählt, rät auch nur.

Kann ich der KI trauen?

So wie einem klugen, belesenen Bekannten, der zu allem eine Meinung hat und nie zugibt, wenn er etwas nicht weiß. Also: gern zuhören, und bei allem Wichtigen nachschauen.

Muss ich da überhaupt mitmachen?

Nein. Es gibt kein Gesetz und keine Pflicht, und wer gut ohne auskommt, verpasst nichts Lebensnotwendiges. Nur eines lohnt sich: einmal selbst hineinzuschauen, statt sich die Meinung dazu erzählen zu lassen.

Zum Schluss

Wenn Du bis hierher gelesen hast, weißt Du mehr über KI als die meisten Menschen, die täglich darüber reden.

Das Wichtigste steht in einem Satz: **Probier es aus.** Nicht lesen, nicht abwägen, nicht auf den richtigen Moment warten — einfach eine Frage eintippen. Zehn Minuten genügen, und danach weißt Du mehr als aus jedem Ratgeber.

Ich habe im Mai 2026 angefangen und war ziemlich ratlos. Vier Monate später gehört es zu meinem Tag wie der Kaffee am Morgen. Das soll kein Versprechen sein — nur die Zusicherung, dass es geht.

Es geht weiter

Alle zehn Kapitel gibt es auch im Internet, dort werden sie laufend aktualisiert — Preise und Funktionen ändern sich bei diesem Thema monatlich. Du findest die Reihe unter grossvater.de/digital/ki/

Und wenn Du eine Frage hast, die hier nicht beantwortet wird: Schreib mir. Ich lese jede Zuschrift selbst.

Post von grossvater.de — einmal im Monat

Einmal im Monat schicke ich neue Hefte, Anleitungen und Vorlagen per E-Mail. Kostenlos, und Du kannst jederzeit wieder aussteigen.

Den Anmeldekasten findest Du auf der KI-Seite, gleich unter dem Knopf zum Herunterladen:

grossvater.de/digital/ki/

Du bekommst zuerst eine E-Mail mit einem Bestätigungslink — erst danach bist Du dabei. Abmelden geht in jeder Mail mit einem Klick.

Wie es weitergeht

Dieses Heft ist ein Ausschnitt. Auf grossvater.de steht der Rest — alles in derselben Sprache geschrieben, alles von jemandem, der die Geräte selbst benutzt.

Welches Gerät soll es sein?

iPhone für Senioren — welches Modell passt, mit oder ohne Vertrag

grossvater.de/digital/geraete/iphone-fuer-senioren/

Smartphone für Senioren — die einfachen Modelle von Emporia, Doro und Gigaset im Vergleich

grossvater.de/digital/geraete/smartphone-fuer-senioren/

Tastenhandy oder Smartphone? — die Grundsatzfrage, ehrlich beantwortet

grossvater.de/digital/tastenhandy-oder-smartphone/

Tablet für Senioren — die besten Geräte und wie man sie seniorengerecht einrichtet

grossvater.de/digital/geraete/tablet-fuer-senioren-2/

Laptop und Computer — Windows, Mac oder Chromebook?

grossvater.de/digital/geraete/laptop-computer-fuer-senioren/

Smartwatch mit Notruf — Sturzerkennung und SOS-Funktion

grossvater.de/digital/geraete/smartwatch/

Wenn das Gerät schon da ist

Die große iPhone-Anleitung — von den ersten Schritten über Kontakte bis ins Internet

grossvater.de/digital/anleitung-iphone/

WhatsApp für Senioren — installieren, schreiben, Fotos schicken

grossvater.de/digital/whatsapp/

Videotelefonie — die Enkel sehen, nicht nur hören

grossvater.de/digital/videotelefonie/

Apps für Senioren — welche sich im Alltag wirklich lohnen

grossvater.de/digital/apps/

Sprachassistenten und Alexa — reden statt tippen

grossvater.de/digital/geraete/sprachassistent-fuer-senioren/

Digitaler Bilderrahmen — Familienfotos, die von allein erscheinen

grossvater.de/digital/geraete/digitaler-bilderrahmen-fuer-senioren/

E-Book-Reader — lesen mit großer Schrift

grossvater.de/digital/geraete/e-book-reader-fuer-senioren/

Smart Home für Senioren — was sinnvoll ist und was Spielerei bleibt

grossvater.de/digital/smart-home-fuer-senioren/

Sicherheit — bitte einmal lesen

Enkeltrick und Schockanruf — warum nachgemachte Stimmen die alten Regeln außer Kraft setzen

grossvater.de/grosseltern/enkeltrick/

Und für die Enkel

Digital mit Enkeln — Jugendsprache, Minecraft, Bildschirmzeit

grossvater.de/digital-mit-enkeln/

WhatsApp, Instagram, TikTok — ab welchem Alter? — was erlaubt ist und was sinnvoll

grossvater.de/digital-mit-enkeln/

Hörbücher für Großeltern — zum Zuhören, wenn die Augen müde sind

grossvater.de/tipps/hoerbuecher-fuer-grosseltern/

Alles auf einen Blick

Die komplette Geräteübersicht steht unter grossvater.de/digital/geraete/, die Themenliste von A bis Z unter grossvater.de/themen-von-a-z/. Und wenn Dir ein Thema fehlt: Unter grossvater.de/themenwunsch/ kannst Du es Dir wünschen — mehrere Seiten sind genau so entstanden.

Alle Seiten sind kostenlos und ohne Anmeldung zugänglich. Wo ich Produkte empfehle, ist gekennzeichnet, ob es sich um Werbung handelt.

Impressum und Hinweise

Herausgeber: Jürgen Busch, grossvater.de — Das Leben als echter Opa

Die vollständigen Angaben nach § 5 DDG findest Du unter grossvater.de/impressum

Stand: 22. September 2026. Alle Preis- und Funktionsangaben wurden zu diesem Zeitpunkt geprüft. Bei diesem Thema ändert sich vieles im Monatstakt — bitte prüf Preise und Bedingungen vor einem Abschluss selbst nach.

Kein Ersatz für fachlichen Rat: Die Hinweise in diesem Heft ersetzen keine ärztliche, rechtliche oder steuerliche Beratung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende Dich an Deinen Arzt, im Notfall an die 112.

Weitergabe: Du darfst dieses Heft gern ausdrucken und an Freunde und Familie weitergeben. Eine gewerbliche Nutzung oder Veränderung ist nicht gestattet.

© 2026 Jürgen Busch