

# E-Mails sichern und archivieren

# E-Mails sichern und archivieren

[expand title="mehr lesen..."]

Praxis Mails archivieren



*Bild: Albert Hulm*

# Postlagernd

## E-Mails sichern und archivieren

Posteingang und Ordner des E-Mail-Programms sind häufig ein wertvoller Datenschatz. Es ist keine schlechte Idee, ihn von Zeit zu Zeit zu sichern. Von Stefan Wischner

Das wichtigste und wertvollste Sammelbecken für Informationen ist für viele Nutzer nicht etwa das Verzeichnis mit den Arbeitsdokumenten, sondern die Postfächer und Ordner im Mailprogramm. Sie dienen häufig als Projekt- und Kontakthistorie, sogar als Dateisammlung in Form von ansonsten nicht abgelegten Anhängen.

Eigentlich müsste man sich um diese Datensammlung keine großen Sorgen machen: Zumindest bei per IMAP oder Exchange angebotenen Mailkonten liegt alles sicher auf dem Mailserver, meist bei einem großen Provider, wird dort regelmäßig gesichert und ist geschützt vor jedweden Problemen des eigenen Rechners. Der Hüter dieses Schatzes ist also der Mailprovider; das Tor dorthin das Mailprogramm. Genau das ist nicht nur beruhigend. Was ist zum Beispiel, wenn der Provider das Konto sperrt oder man ihn einfach wechseln will? Oder wenn das E-Mail-Programm gerade dann zickt, wenn man dringend eine Info aus einer älteren Mailnachricht braucht?

Beruhigend wäre in jedem Fall ein lokales Backup aller Mails und Ordner, am besten in einem Format, das möglichst jedes beliebige Mailprogramm lesen kann oder – noch besser – das notfalls auch ganz ohne Mailclient seine Inhalte preisgibt. Die gute Nachricht: Das geht mit fast jedem Mailprogramm, wenn auch nicht automatisch. Die schlechte: Es gibt keine einheitliche Methode, einzelne Nachrichten, Ordnerinhalte und

komplette Ordnerstrukturen zu sichern und zudem unterschiedliche Dateiformate. Denen wollen wir uns zuerst widmen.

## Formate

Die Formate, in denen man Mails und Ordner exportieren kann, teilen sich in zwei Gruppen: Die eine umfasst Formate wie PST, MBOX, EML und MSG. Diese Dateien lassen sich verlustfrei auch wieder in ein Mailprogramm importieren. Für die Software- und Plattform unabhängige „Einweg“-Archivierung bieten sich allgemeine Formate wie PDF oder HTML an.

**OST, PST:** Dabei handelt es sich um binäre, proprietäre Formate von Microsoft Outlook. OST wurde mit Outlook 2016 eingeführt und kommt nur bei IMAP- und Exchange-Konten zum Einsatz. OST-Dateien dienen als lokaler Offline-Cache für Nachrichten, die vom Mailserver heruntergeladen wurden. Outlook verwaltet OST-Dateien selbstständig und erlaubt weder deren Ex- noch Import; als Datensicherung oder für die Migration taugen sie daher nicht.

Anders verhält es sich mit PST-Dateien. Diese dienten früheren Outlook-Versionen als lokaler Speicher für Nachrichten inklusive Dateianhängen, Terminen, Aufgaben und Kontakten, bis sie von den erwähnten OST-Dateien weitgehend abgelöst wurden. Nur für POP3-Postfächer nutzt Outlook weiterhin PST-Dateien – und für den Im- und Export. Outlook erlaubt es, Ordnerinhalte – auch verschachtelte Strukturen – als PST-Dateien zu exportieren und kann diese auch wieder einlesen. Das gilt unabhängig davon, ob es um Mails auf einem POP3-, IMAP oder Exchange-Konto geht. Damit eignen sich PST-Files sehr gut zur Datensicherung. Der Haken: Es handelt sich um ein Binärformat, das nur Outlook selbst, einige andere E-Mail-Clients (zum Beispiel Thunderbird mit dem Add-on ImportExportTools NG und eM Client[1]) und einige Spezialprogramme (etwa MailStore, dazu später mehr) lesen können.

**MBOX:** Ähnlich wie Outlooks PST-Format kann eine MBOX-Datei komplette Ordnerstrukturen nebst aller enthaltenen Nachrichten speichern. MBOX kommt ursprünglich aus der UNIX-Welt und unterscheidet sich von PST in einem wesentlichen Punkt: MBOX-Dateien liegen im Textformat vor und lassen sich auch ohne Mailprogramm mit einem beliebigen Editor lesen. Das ist aber anstrengend, denn die Nachrichtentexte verstecken sich zwischen Metadaten, HTML-Code und großen Textblöcken mit Zeichensalat. Letztere sind eingebettete Dateien, per Base64 in druckbare Zeichen kodiert. Nahezu alle E-Mail-Programme (Outlook ausgenommen) können MBOX-Dateien importieren und wieder in die ursprüngliche Nachrichtenform mit Anhängen bringen. Alternativ gibt es etliche MBOX-Viewer-Tools im Netz, wengleich deren kostenlose Versionen meist eingeschränkt sind. Die Flexibilität und Verbreitung machen MBOX zum sinnvollsten Backup- und Archivformat für Mails.

```
68 T9YafQW4mGhlpKkDntCpCFLDTHZUavP8b9lJtWpFGCd0S0NCsltvMQJcTYa7ey47cPZ/kL2rLPd
69 aJkGF+od2nOWvHPToSwwcGKLTyEc=
70 X-TMASE-SNAP-Result: 1.821001.0001-0-1-12:0,22:0,33:0,34:0-0
71 X-TMASE-INERTIA: 0-0;;;
72 X-Spam-Score: (-) -1.9
73 X-Sender: stefan@stefan.net
74 X-Scan-Signature: 57630e95f7146bb794c33d98cfd5f6df
75
76 -----_NextPart_000_2749_01D6C4D9.C9507950
77 Content-Type: text/plain;
78 charset="iso-8859-1"
79 Content-Transfer-Encoding: quoted-printable
80
81 Hallo Stefan
82
83 =20
84
85 Mails, die im EML- oder MBOX-Format gespeichert sind, lassen sich zwar mit
86 einem Editor lesen. Es ist aber nicht einfach, den Nachrichteninhalte
87 zwischen all den Header-Daten, dem HTML-Code und eingebetteten Dateien zu
88 finden. Besser ist es, die Dateien in einen E-Mail-Client zu laden.
89
90 =20
91
92
93
94 Alter Ego
95
96 =20
97
98 =20
99
100
101 -----_NextPart_000_2749_01D6C4D9.C9507950
102 Content-Type: text/html;
103 charset="iso-8859-1"
104 Content-Transfer-Encoding: quoted-printable
```

MBOX-Dateien enthalten Nachrichten und Dateianhänge in reiner

Textform und lassen sich mit jedem Editor lesen. Die relevanten Textinhalte der Mails zu finden, kann aber mühsam sein.

**EML:** Wie beim MBOX-Format stecken in EML-Dateien Mailnachrichten im Textformat nebst Headern, Formatangaben, HTML-Code und Base64-kodierten Anhängen. Allerdings enthält jede EML-Datei immer nur genau eine Nachricht. Genutzt wird das Format zum Beispiel von Thunderbird. Interessanterweise kannte auch das längst eingestellte Outlook-Express EML-Dateien. Die zu Microsoft Office gehörenden Outlook-Versionen unterstützen das Format jedoch nicht.

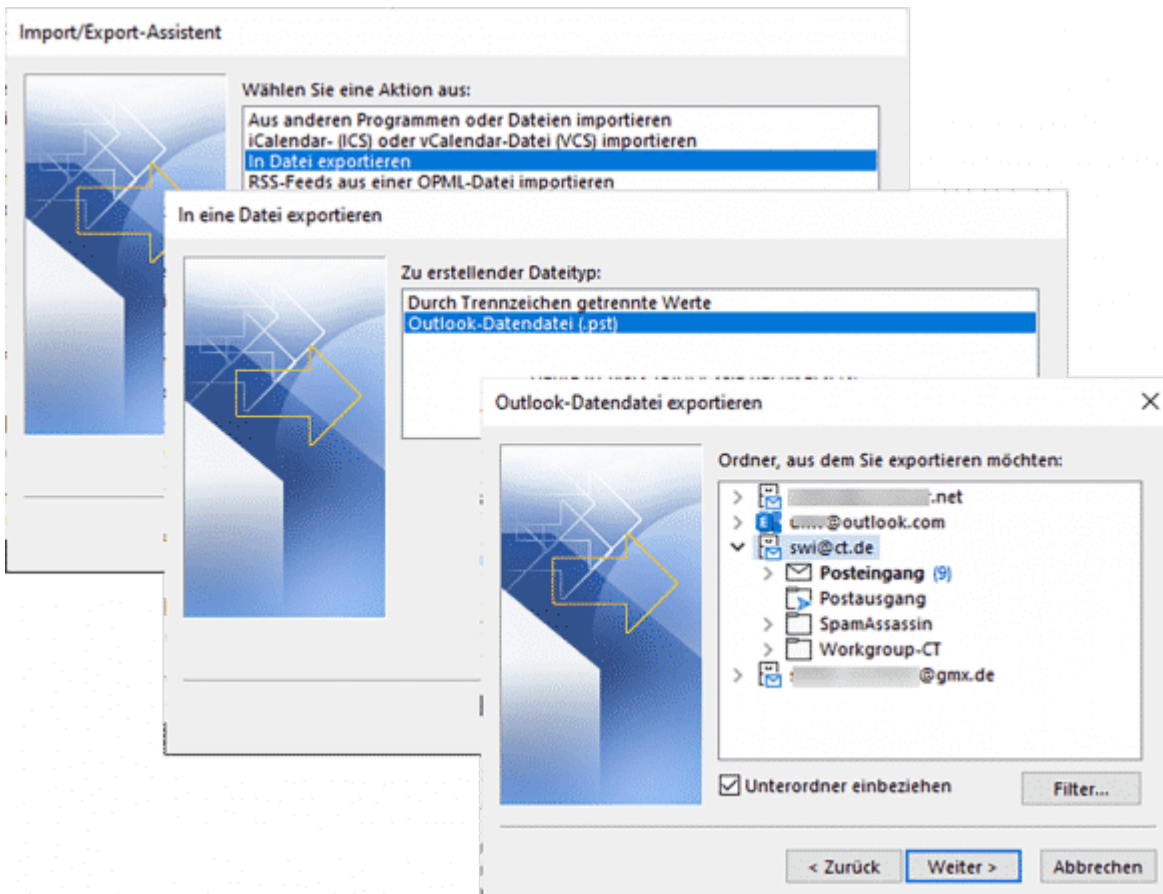
**MSG:** Das Outlook-Gegenstück zu EML sind MSG-Dateien, die zum Beispiel dann entstehen, wenn man aus Outlook eine Nachricht per Drag & Drop in einen Ordner oder auf den Desktop zieht oder „Datei/Speichern unter“ verwendet. MSG ist zwar wie PST ein Binärformat, das sich nur in Outlook öffnen lässt. Lädt man eine solche Datei in einem Texteditor, finden sich aber Text- und Headerinhalte gut lesbar zwischen Blöcken von Sonderzeichen.

Die Konvertierung von EML- in MSG-Dateien und umgekehrt erlaubt zum Beispiel das für Einzeldateien kostenlose Tool E-Mail-Converter von IN MEDIA (siehe [ct.de/yjr5](http://ct.de/yjr5)).

**PDF:** An sich gäben PDF-Dateien ein hervorragendes Archivformat für E-Mails ab, sind sie doch plattformunabhängig und von vielen Programmen lesbar. Zwar exportiert nur Thunderbird mit passendem Add-on (dazu gleich mehr) Ordnerinhalte im PDF-Format, man kann sich aber bei allen anderen mit einem PDF-Drucker behelfen. Windows 10 bringt sogar schon einen mit (Microsoft Print to PDF). Die Methode hat aber einige Haken: So bleiben nicht nur extern nachgeladene Inhalte (Bilder) auf der Strecke, sondern auch angehängte Dateien. Komplette Ordnerstrukturen kann man nicht per PDF-Drucker exportieren, sondern maximal alle Nachrichten eines einzelnen Ordners. Je nach Mail-Client entsteht dabei entweder ein einziges großes PDF-Dokument (etwa bei Outlook) oder Sie werden bei der

Ausgabe für jede einzelne Nachricht nach einem Dateinamen gefragt. Die Sicherung von E-Mails als PDF ist eine Einbahnstraße für Archivzwecke, ein Rückimport in ein E-Mail-Programm ist nicht möglich.

Welche Möglichkeiten und Formate es zum Export und Import von Nachrichten, Ordnern und kompletten Ordnerstrukturen eines Kontos gibt, hängt ganz vom verwendeten E-Mail-Client ab [1].



Microsoft Outlook erlaubt den verlustfreien Ex- und Import von Ordnern und Nachrichten nur in seinem eigenen PST-Format. Nur bei POP3-Konten nutzt es das auch als lokalen Datenspeicher.

## Microsoft Outlook

Intern nutzt Outlook das PST-Format für POP3-Konten. Um die Ordner eines POP3-Kontos zu sichern, reicht es daher, Kopien der zugehörigen PST-Dateien anzulegen. Deren Speicherort finden Sie in Outlook unter „Datei/Kontoeinstellungen/Kontoeinstellungen ...“ im Karteireiter „Datendateien“. Deutlich komfortabler und auch

für IMAP- und Exchange-Konten geeignet ist die Export-Funktion von Outlook, die auch eine Auswahl der zu exportierenden Ordner erlaubt: Wählen Sie „Datei/Öffnen und Exportieren/Importieren/Exportieren“ und im folgenden Dialog „In Datei exportieren“. Nach einem Klick auf „Weiter“ wählen Sie „Outlook-Datendatei (.pst)“ und im nächsten Fenster die Daten, die Sie exportieren möchten. Sie können ein komplettes Konto oder einzelne Ordner mit oder ohne Unterordnern auswählen. Über den „Filter ...“-Button lassen sich die Export-Daten weiter begrenzen, etwa durch einen Datumsbereich. Zuletzt legen Sie noch den Zielspeicherort und Dateinamen fest und starten den Export mit „Fertig stellen“.

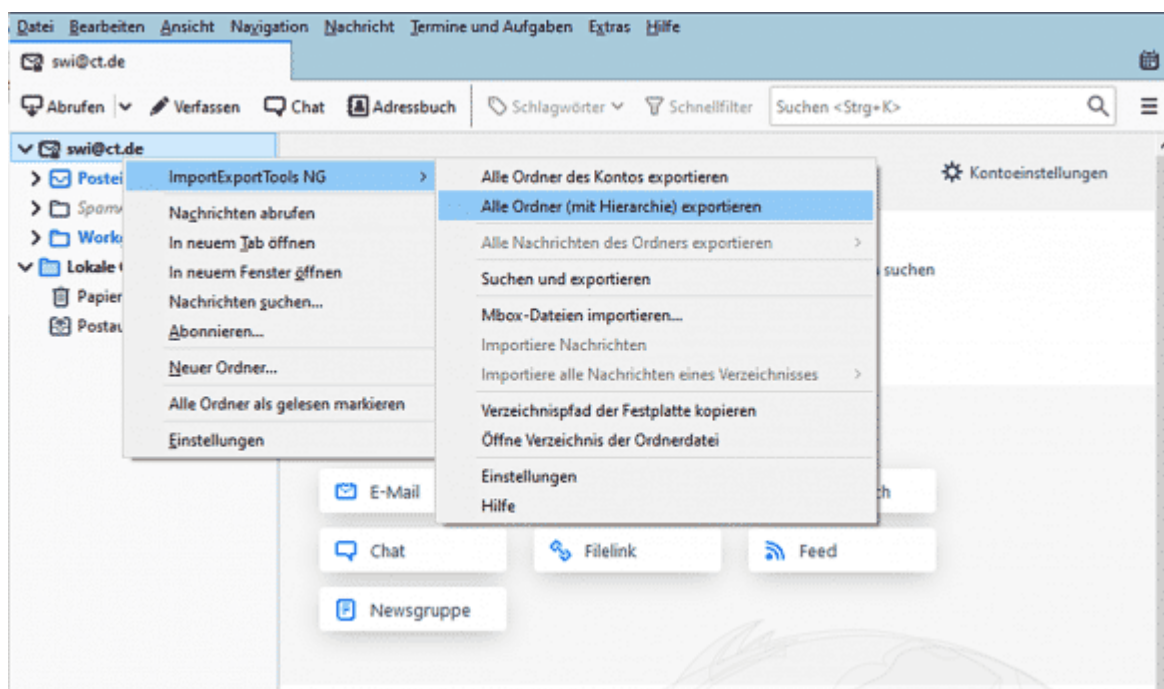
Die erzeugte PST-Datei lässt sich später wieder in Outlook importieren. Einige andere Programme unterstützen das Format ebenfalls.

## **Mozilla Thunderbird**

In der Grundausstattung fehlt Mozilla Thunderbird auch in der aktuellen Version 78 die Möglichkeit, komplette Ordnerstrukturen zu exportieren. Lediglich einzelne (oder gesammelt etwa mit Strg+A markierte) Nachrichten lassen sich im EML-Format speichern. Dazu klicken Sie die entsprechende Nachricht (oder eine der markierten) mit der rechten Maustaste an und wählen aus dem Kontextmenü „Speichern unter“. Nach der Auswahl eines Zielverzeichnis landen alle selektierten Nachrichten als einzelne EML-Dateien mit der jeweiligen Betreffzeile als Dateiname darin.

Um komplette Ordnerstrukturen und -inhalte zu exportieren, benötigen Sie das Add-on „ImportExportTools NG“. Das fügen Sie am besten aus Thunderbird heraus über „Extras/Add-ons“ hinzu. Danach steht im „Extras“-Menü sowie in den Kontextmenüs von Konten und Ordnern in der Navigationsliste ein neuer Befehl „ImportExportTools NG“ mit diversen Untermenüs zur Verfügung. Darüber können Sie MBOX-Dateien im- und exportieren und über „Einstellungen“ vieles anpassen, wie zum Beispiel die

Namensvergabe oder automatische Backups. Einzelne Ordner lassen sich über den Menüpunkt „Alle Nachrichten des Ordners exportieren“ nicht nur im MBOX-Format, sondern auch als separate PDF-, HTML- oder Textdateien speichern, optional mit Anhängen. Die landen in separaten Unterverzeichnissen mit Links (HTML) oder mit Pfad- und Dateinamen (TXT) in den jeweiligen Nachrichten. Beim PDF-Export hingegen gehen sie verloren.



Thunderbird erlaubt den Export von Ordnerstrukturen und Mailkonten nur mit dem Add-on „ImportExportTools NG“, unterstützt dann aber sehr viele, teils auch ohne Mailprogramm nutzbare Formate.

## eM Client

Der an sich funktionsreiche eM Client erlaubt zwar den Import von MBOX- und PST-Dateien, nicht aber deren Export. Es lassen sich jedoch einzelne oder als Gruppe markierte Nachrichten über „Menü/Datei/Exportieren ...“ im EML-Format speichern. Das klappt auch mit kompletten Mailkonten und allen enthaltenen Ordnern, die man beim Export lediglich einzeln auswählen muss. Im Zielverzeichnis entstehen dann entsprechende Unterordner mit den EML-Dateien. Es gibt zudem auch eine integrierte Backup-Funktion für komplette Konten, die sichert aber nur im

vom eM Client auch für die interne Datenhaltung genutzten Datenbankformat. Wer eine einzelne MBOX-Datei archivieren möchte, muss das mit einem anderen Client tun oder alternativ mit Mailstore Home (siehe unten).

## Webmailer

Statt eines dedizierten Mailprogramms nutzen viele einen Webmailer, also das Browser-Frontend des jeweiligen Providers. Nicht alle davon bieten die Möglichkeit, Nachrichten und Ordner als Kopie auf den lokalen Rechner herunterzuladen. GMX beispielsweise erlaubt das nicht bei einem Freemail-Konto, wohl aber in Verbindung mit DE-Mail. Im Zweifel konsultieren Sie die Hilfsfunktion des Providers oder nutzen zumindest für den Datenexport doch einen Mail-Client oder Mailstore Home (siehe unten).

Zwei der gängigsten Dienste, Google Mail und Outlook.com, erlauben den Download, haben die entsprechende Funktion nur etwas versteckt: Für Gmail-Nutzer führt der Weg zur Seite [takeout.google.com](https://takeout.google.com). Sie ermöglicht den Download vieler persönlicher Google-Daten, etwa Fotos, Android-Einstellungen und YouTube-Suchverläufe. Da Sie nur die Mailordner herunterladen möchten, klicken Sie am Anfang der Diensteliste auf „Auswahl aufheben“, scrollen dann bis zu „Gmail“ herunter und setzen nur dort das Häkchen. Am Ende der Liste klicken Sie auf „Nächster Schritt“, wählen dann „Einmal exportieren“ und das Archivformat (ZIP). Nach einem Klick auf „Export erstellen“ landet eine Mail in Ihrem Gmail-Postfach, die einen Downloadlink für die gepackte MBOX-Datei enthält.

Nutzer eines Microsoft-Mailkontos klicken im Webmailer auf das Zahnrad rechts oben, dann ganz unten auf „Alle Outlook-Einstellungen anzeigen“. Im folgenden Fenster wählen Sie in der ersten Menüspalte „Allgemeine Einstellungen“ und in der zweiten „Datenschutz und Daten“. Klicken Sie dann rechts auf „Daten exportieren“. Wie bei Google erhalten Sie dann einen Downloadlink für eine gepackte PST-Datei per Mail, was

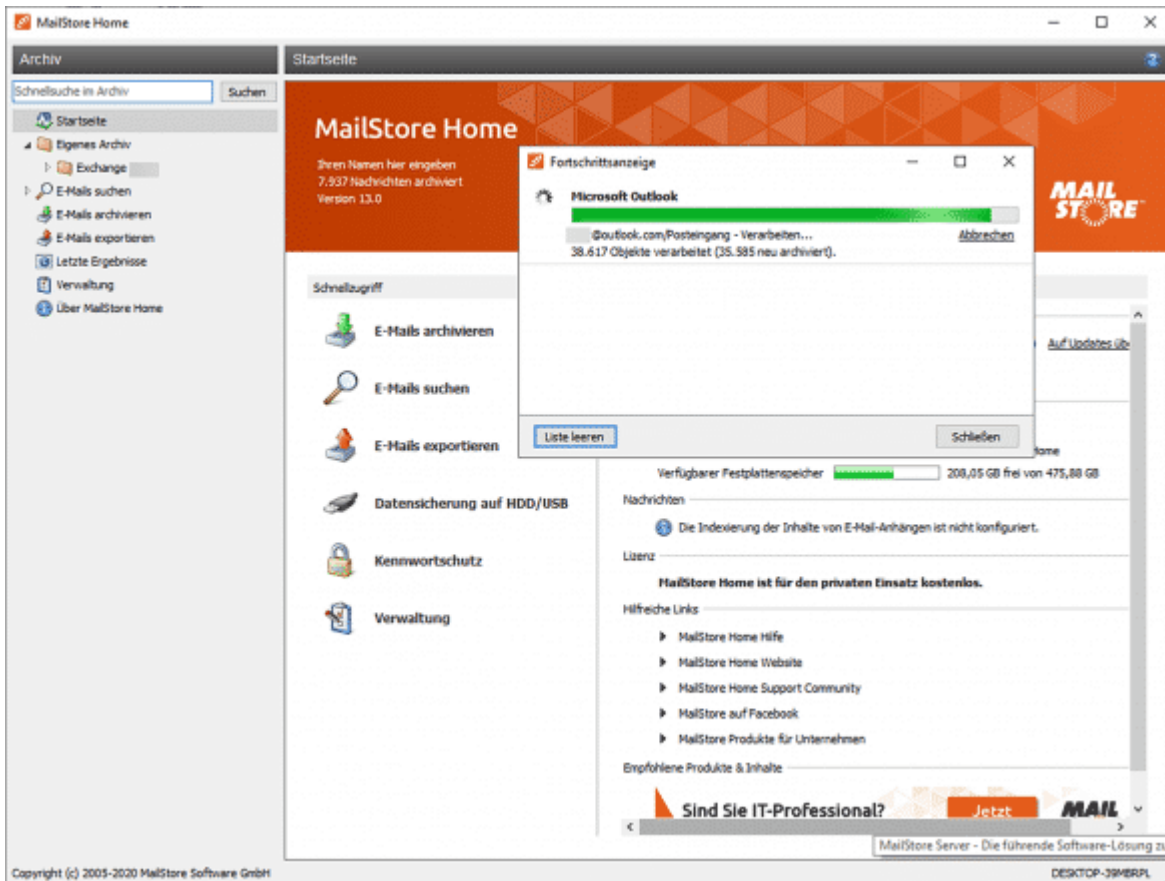
allerdings laut Microsoft bis zu vier Tage(!) dauern kann.

## **Apple Mail**

Der Ex- und Import kompletter Accounts mit allen Ordnern im bordeigenen Mailclient von macOS ist sehr einfach: Klicken Sie in der Navigationsliste den entsprechenden Account mit der rechten Maustaste an, wählen Sie „Postfach exportieren“ und im nächsten Dialog einen Speicherort. Apple Mail speichert grundsätzlich im MBOX-Format und kann solche Dateien über „Ablage/Postfächer importieren“ auch laden.

## **Komfortable Mail-Sicherung mit Mailstore Home**

Abseits der beschriebenen Export- und Backupoptionen mit Bordmitteln der E-Mail-Clients gibt es zumindest für Windows-Nutzer eine elegante Lösung mit einem externen Programm aus deutscher Produktion: Das für die private Nutzung kostenlose Mailstore Home (siehe [ct.de/yjr5](http://ct.de/yjr5)) holt sich Nachrichten und Ordner inklusive Dateianhängen wahlweise aus lokalen Sicherungsdateien (PST, MBOX, EML, MSG), aus den Profilen von Thunderbird und Outlook und sogar – wenn Sie die zugehörigen Zugangsdaten eingeben – direkt vom Mailserver. Die importierten Inhalte werden in einer lokalen SQLite-Datenbank abgelegt und lassen sich mit dem Programm genauso ansehen wie in einem Mail-Client. Mailstore Home bietet zudem eine leistungsfähige Suchfunktion.



Das für die private Nutzung kostenlose Mailstore Home holt sich Mails und Ordner nebst Anhängen auf verschiedenen Wegen und speichert sie in einer eigenen durchsuchbaren Datenbank. Es lassen sich beliebige Profile anlegen und so zum Beispiel mehrere Mailkonten in die Datenbank übertragen. Je nach Umfang der Postfächer kann das erstmalige Einlesen recht lange dauern, folgende Imports laufen deutlich schneller, weil das Programm nur noch die Änderungen abgleicht. Umgekehrt können Sie Mails aus MailStore Home exportieren, zum Beispiel direkt auf einen Mailserver, an einen Client oder in eine PST- oder einzelne MSG- oder EML-Dateien.

Tipp: Auch wenn Sie Mailstore Home regulär auf Ihren Rechner installiert haben, rufen Sie das Setup-Programm nochmals auf. Nehmen Sie das Angebot an, eine portable Version einzurichten; die legen Sie am besten auf einen externen Datenträger zusammen mit Sicherheitskopien der Mailstore-Datenbank.

## Nicht GoBD-konform!

Ein wichtiger Hinweis zum Schluss: Die beschriebenen Methoden

eignen sich durchwegs für die Sicherung von E-Mails und Ordnern, folgen aber nicht den Vorgaben der GoBD. Diese 2014 vom Bundesministerium für Finanzen herausgegebene und zuletzt Anfang 2020 überarbeitete Richtlinie beschreibt die ordnungsgemäße revisionssichere Archivierung von steuerrelevanten Unterlagen, zu denen auch geschäftliche E-Mails gehören können. Eine GoBD-konforme Archivierung bietet keiner der gängigen E-Mail-Clients; dazu sind entsprechende Dokumentenmanagement-Systeme, Online-Dienstanbieter oder passende Services von Mail Providern erforderlich. Von Mailstore gibt es auch eine kostenpflichtige Server-Version, die die GoBD-konforme Archivierung von E-Mails verspricht. ([swi@ct.de](mailto:swi@ct.de))

1. Literatur

2. [Jo Bager, Holger Bleich, Sylvester Tremmel, Stefan Wischner, Solide Kuriere, 8 Mailprogramme für den Desktop im Vergleich, c't 25/2020, S. 72](#)

**Tools zur Mailsicherung:** [ct.de/yjr5](https://ct.de/yjr5)

[/expand]