

## Informationen zum e-Mail-Header

---

### Was ist ein E-Mail Header?

Eine E-Mail besteht aus **Kopfzeilen (Header)** und dem eigentlichen Inhalt der **Nachricht (Body)**. Mit dem Header lässt sich der Sendeverlauf einer E-Mail nachvollziehen. Er bildet den Briefkopf, dem man folgende Informationen entnehmen kann:

- den Absender
- den Empfänger
- das Datum
- den Betreff

die Server, die bei der Übermittlung von Sender zu Empfänger beteiligt waren

### Auslesen des E-Mail Header?

Die meisten **E-Mail-Programme** zeigen in der Standardkonfiguration die Kopfzeilen nicht oder nur in Auszügen an. Wie man den Header in verschiedenen E-Mail-Programmen und Webmail-Diensten ansehen kann, findet ihr hier:

#### Thunderbird (und andere Mozilla-Clients)

Öffnet die E-Mail, klickt rechts auf die Schaltfläche **Mehr** und wählt dann im Menü die Aktion **Quelltext anzeigen**.

#### Outlook 365 und 2010/2013/2016

Öffnet die E-Mail per Doppelklick und klickt im Menü auf **Datei > Eigenschaften**. Navigiert zum Bereich **Internetkopfzeilen**.

#### Apple Mail (auf dem Mac)

Öffnet die E-Mail und drückt auf der Tastatur gleichzeitig die Tasten **Shift + cmd + H** (⇧ + ⌘ + H).

#### Im Webmail-Dienst:

##### Google Mail

Öffnet die E-Mail und klickt rechts auf das **Dropdown-Menü** (Pfeil nach unten, neben dem Datum und dem Antworten-Button). Wählt in der nächsten Auswahl **Original anzeigen**.

Es öffnet sich daraufhin ein weiteres Fenster mit allen Header-Zeilen (unter dem Button **Originalnachricht herunterladen**).

##### STRATO Webmail

E-Mail öffnen und rechts das **Menü-Symbol** mit den drei horizontalen Linien anklicken. Wählt im folgenden Menü die Option **Quelldaten anzeigen**.

##### Web.de / GMX Mail

Öffnet die E-Mail und klickt rechts auf das **Info-Symbol (i)**. Es öffnet sich ein Fenster mit den Header**Quelle**-Informationen.

##### Outlook Web App (neue Version)

E-Mail öffnen und rechts oben auf den **Pfeil-nach-unten-Button** (v, rechts neben "Antworten") klicken. Im Kontextmenü die Option **Nachrichtenquelle anzeigen** wählen.

##### Outlook Web App (alte Version)

E-Mail öffnen und rechts oben auf das **Menü-Symbol mit den drei Punkten [...]** klicken. Im Kontextmenü die Option **Nachrichtendetails anzeigen** wählen.

Quelle: STRATO, <https://www.strato.de/faq/mail/Was-ist-ein-e-mail-header/>