So können Sie auch Termine Kontakte und Aufgaben mit IMAP-Konten sichern und wiederherstellen, Teil 1
Versionen: Outlook 2013 (32- und 64-Bit) und Office 365 (Outlook)

Outlook 2013 speichert Informationen aus IMAP-Konten in OST-Dateien. Anders als PST-Dateien lassen sich OST-Dateien aber nicht in Outlook öffnen oder importieren. Im Falle eines Defekts nützt Ihnen ein Backup der OST-Datei also rein gar nichts. Die E-Mails wären zwar noch vorhanden, weil sie auf dem Server Ihres E-Mail-Providers gespeichert sind und automatisch mit einer neuen OST-Datei synchronisiert würden. Termine, Kontakte, Aufgaben etc. aus der defekten OST-Datei wären aber unwiderruflich verloren.

Wenn ein IMAP-Konto also nicht nur E-Mail-Ordner, sondern auch Kalender, Kontaktordner usw. enthält, müssen Sie selbst Backups dieser Ordner anlegen. Wie das geht, zeigen wir Ihnen in diesem Tipp. Außerdem verraten wir Ihnen, wie Sie die Backup-Problematik komplett umgehen.

IMAP ist praktisch, wenn Sie Ihre E-Mails von unterschiedlichen Orten oder mit mehreren Geräten abrufen wollen. Bei IMAP bleiben die E-Mails auf dem Server Ihres E-Mail-Providers und sie werden mit dem jeweiligen Endgerät synchronisiert. So sind Sie immer auf dem neuesten Stand und können zum Beispiel sowohl auf Ihrem Smartphone als auch in Outlook die aktuellen E-Mails lesen, bearbeiten und löschen.

Diese flexiblen Zugriffsmethoden haben deutliche Vorteile gegenüber POP3, einem anderen E-Mail-Protokoll, bei dem die E-Mails üblicherweise vollständig vom Server heruntergeladen werden, so dass sie anderen Geräten anschließend nicht mehr zur Verfügung stehen. Kein Wunder also, dass sich immer mehr Anwender gegen POP3 und für IMAP entscheiden.

Dadurch, dass E-Mails von IMAP-Konten automatisch mit dem Server Ihres E-Mail-Providers synchronisiert werden, ergeben sich auch Vorteile für die Datensicherung. Im Prinzip müssen Sie nämlich gar keine Datensicherung betreiben, denn die Informationen lagern ja bei Ihrem E-Mail-Provider, der seine Infrastruktur ausreichend gesichert haben sollte.

Dennoch legt Outlook auch lokale Datendateien für Ihre IMAP-Konten an, und zwar für den Fall, dass Ihr PC einmal nicht mit dem Internet verbunden ist und nicht auf den E-Mail-Server zugreifen kann. Dank lokaler Datendateien stehen dann immerhin die E-Mails zur Verfügung, die bis zur letzten Serversynchronisation eingegangen sind.

Bis Outlook 2013 war es auch kein Problem, wenn die lokale Datendatei eines IMAP-Kontos einen Defekt aufwies. Sie konnte einfach gelöscht werden; Outlook hat dann automatisch eine neue Datendatei angelegt und sie mit den Informationen vom E-Mail-Server abgeglichen.

Das ist seit Outlook 2013 nicht mehr so einfach. Und es liegt nicht nur daran, dass IMAP-Daten jetzt in OST-Dateien und nicht in den früher üblichen PST-Dateien gespeichert werden. Es liegt auch daran, dass Sie im Ordnerzweig eines IMAP-Kontos jetzt auch Kalender, Kontaktordner und andere Outlook-typische Ordner anlegen können.

Informationen aus anderen als E-Mail-Ordnern werden aber nicht mit dem Server Ihres E-Mail-Providers synchronisiert. Dazu ist IMAP schlichtweg nicht in der Lage. Das bedeutet: Alle "Nicht-E-Mail-Ordner" existieren nur in der lokalen Datendatei. Outlook 2013 macht das im Ordnerbereich auch kenntlich, indem es hinter dem Ordnernamen den Zusatz "Nur dieser Computer" anzeigt.

Für die Datensicherung heißt das wiederum: Sie müssen sich selbst um das Backup Ihrer Termine, Kontakte, Aufgaben usw. kümmern, da Sie diese Daten nicht vom Server Ihres E-Mail-Providers wiederherstellen können.

Und da kommt doch noch die Umstellung von PST- auf OST-Dateien ins Spiel. Während Sie in früheren Outlook-Versionen eine PST-Datei einfach komplett in einen Backup-Ordner kopieren konnten, um sie später zumindest als eigenständige Datendatei wieder in Outlook öffnen zu können, gelingt das mit OST-Dateien nicht.

OST-Dateien lassen sich in Outlook 2013 weder per *Datei-Öffnen und exportieren-Outlook-Datendatei öffnen* integrieren, noch lassen sich Daten aus einer OST-Datei per Importfunktion in einen Outlook-Ordner einfügen.

Der Ausweg besteht darin, Ordner mit dem Zusatz "Nur dieser Computer" regelmäßig in klassische PST-Dateien zu kopieren. Diese Dateien eignen sich als Backup-Lösung, da Sie sie problemlos in Outlook öffnen oder als Quelle eines Importvorgangs einsetzen können.

Noch besser wäre es, wenn Sie in IMAP-Konten ganz auf Kalender, Kontaktordner usw. verzichten. Das geht auch in Outlook 2013, selbst wenn Sie auf all Ihre E-Mail-Konten per IMAP zugreifen. Mehr zu diesen Themen erfahren Sie im zweiten Teil dieses Tipps.

Sie möchten den kompletten Tipp als PDF mit zahlreichen Abbildungen lesen? Die Datei steht ab sofort bei Gumroad zum Download zur Verfügung:

So können Sie auch Termine, Kontakte und Aufgaben mit IMAP-Konten sichern und wiederherstellen, Teil 2
Versionen: Outlook 2013/2010 (32- und 64-Bit) und Office 365 (Outlook)

Die IMAP-Änderungen in Outlook 2013 wirken sich auch auf die Sicherung Ihrer Daten aus. Wenn ein IMAP-Konto nicht nur E-Mail-Ordner, sondern auch Kalender, Kontaktordner usw. enthält, müssen Sie selbst Backups dieser Ordner anlegen. Wie das geht, zeigen wir Ihnen im zweiten Teil unseres Tipps. Außerdem verraten wir Ihnen, wie Sie die Backup-Problematik komplett umgehen.

Outlook 2013 speichert Informationen aus IMAP-Konten in OST-Dateien. Anders als PST-Dateien lassen sich OST-Dateien aber nicht in Outlook öffnen oder importieren. Im Falle eines Defekts nützt Ihnen ein Backup der OST-Datei also rein gar nichts. Die E-Mails wären zwar noch vorhanden, weil sie auf dem Server Ihres E-Mail-Providers gespeichert sind und automatisch mit einer neuen OST-Datei synchronisiert würden. Termine, Kontakte, Aufgaben etc. aus der defekten OST-Datei wären aber unwiderruflich verloren.

Um Datenverlusten vorzubeugen, müssen Sie "Nicht-E-Mail-Ordner" aus IMAP-Konten also regelmäßig in PST-Dateien sichern. Das erreichen Sie mit folgenden Schritten:

1. Wählen Sie *Start-Neu-Neue Elemente-Weitere Elemente-Outlook-Datendatei* an.
2. Im danach angezeigten Dialogfenster wechseln Sie in den Ordner, in dem Sie die Backup-Datei speichern wollen. Außerdem geben Sie im Feld *Dateiname* einen sinnvollen Namen ein - etwa "Backup <Datum>.pst", wobei <Datum> für das aktuelle Datum steht. Danach klicken Sie auf *Ok*.
3. Wechseln Sie nun in den Ordner aus Ihrem IMAP-Konto, den Sie sichern wollen - beispielsweise den Ordner "Kalender (Nur dieser Computer)".
4. Wählen Sie *Ordner-Aktionen-Ordner kopieren* - oder im Falle des Kalenders: *Kalender kopieren* - an.
5. Markieren Sie im nun angezeigten Dialogfenster den Haupteintrag der oben erstellten Outlook-Datendatei und klicken Sie auf *Ok*.
6. Wiederholen Sie die Schritte 3 bis 5 für die anderen "Nicht-E-Mail-Ordner" aus Ihrem IMAP-Konto, die Sie in die PST-Datei sichern wollen.
7. Nachdem Sie alle Ordner gesichert haben, klicken Sie im Ordnerbereich mit der rechten Maustaste auf den Haupteintrag der Backup-Datendatei. Im Kontextmenü wählen Sie *'<Name der Datendatei>' schließen* an.

Wenn Sie diese Schritte je nach Bedarf täglich, wöchentlich oder monatlich wiederholen, haben Sie immer ein Backup Ihrer aktuellen Termine, Kontakte usw. zur Hand.

Sie können die Informationen aus der Backup-Datei wiederherstellen, indem Sie die Datei per *Datei-Öffnen und exportieren-Outlook-Datendatei öffnen* in den Ordnerbereich von Outlook laden und dann die Termine, Kontakte usw. individuell aus den Ordnern der Backup-Datei in Ihre Standardordner kopieren.

Oder Sie wählen *Datei-Öffnen und exportieren-Importieren/Exportieren* an, starten den Import aus der Backup-PST-Datei und lassen die Informationen in das IMAP-Konto einfügen, das Sie nach einem Defekt neu angelegt hatten.

Viele Backup-Probleme ergeben sich erst gar nicht, wenn Sie Outlook 2013 so konfigurieren wie die Vorgängerversionen. Da wurden in IMAP-Konten tatsächlich nur E-Mail-Ordner gespeichert. Wenn Sie nach der Installation von Outlook zuerst ein IMAP-Konto eingerichtet hatten und dieses als Standardkonto fungierte, legten die alten Outlook-Versionen für Kalender, Kontakte, Aufgaben usw. eine separate PST-Datei an.

Selbstverständlich muss auch diese Datei regelmäßig gesichert werden. Dafür müssen Sie sie aber nur im Windows-Explorer in einen Backup-Ordner kopieren, denn PST-Dateien können Sie notfalls jederzeit wieder in Outlook öffnen oder als Quelle eines Importvorgangs angeben.

Mit den folgenden Schritten stellen Sie Ihre IMAP-Konfiguration so um, dass Outlook 2013 Termine, Kontakte, Aufgaben usw. nicht mehr in der OST-Datei des IMAP-Kontos, sondern in einer eigenständigen PST-Datei speichert:

1. Wählen Sie *Datei-Informationen-Kontoeinstellungen-Kontoeinstellungen* an und wechseln Sie im danach angezeigten Dialogfenster auf die Registerkarte *Datendateien*.
2. Klicken Sie auf *Hinzufügen*.
3. Im daraufhin angezeigten Dialogfenster geben Sie im Feld *Dateiname* einen sinnvollen Namen für die Datei mit Ihren Standardordnern ein - etwa "Meine Standardordner.pst". Danach klicken Sie auf *Ok*.
4. Klicken Sie auf *Als Standard festlegen*, um die neue PST-Datei als Standard-Speicherort für Termine, Kontakte usw. einzurichten.
5. Bestätigen Sie den anschließenden Warnhinweis mit *Ok*.
6. *Schließen* Sie das Fenster *Kontoeinstellungen*.
7. Beenden Sie Outlook und starten Sie das Programm neu.
8. Verschieben Sie nun alle Termine, Kontakte usw. aus den Ordnern Ihres IMAP-Kontos in die entsprechenden Ordner der oben angelegten PST-Datendatei. Am besten eignet sich dafür eine Listenansicht, in der Sie mit **Strg+A** schnell alle Einträge eines Ordners markieren - und danach verschieben - können.
9. Wählen Sie wie zu Beginn *Datei-Informationen-Kontoeinstellungen-Kontoeinstellungen* an und wechseln Sie auf die Registerkarte *Datendateien*.
10. Markieren Sie den Eintrag des IMAP-Kontos, aus dem Sie die Termine, Kontakte usw. verschoben haben.
11. Klicken Sie auf *Dateispeicherort öffnen*. - Es öffnet sich ein Windows-Explorer-Fenster, in dem die entsprechende OST-Datei markiert ist.
12. Kehren Sie zu Outlook zurück, *Schließen* Sie das Fenster der Kontoeinstellungen und beenden Sie Outlook.
13. Beenden Sie Outlook.
14. Wechseln Sie zu dem in Schritt 11 geöffneten Windows-Explorer-Fenster und benennen Sie die markierte OST-Datei um - beispielsweise, indem Sie ihr die Endung ".bak" zuweisen.
15. Starten Sie Outlook neu.

Outlook erstellt daraufhin die OST-Datei für Ihr IMAP-Konto neu. Da Standardordner wie der Kalender oder der Kontaktordner jetzt aber in einer eigenständigen PST-Datei gespeichert sind, enthält die neue OST-Datei keine Ordner mehr, die von IMAP nicht unterstützt werden. Es werden also nur die E-Mails synchronisiert.

Sie möchten den kompletten Tipp als PDF mit zahlreichen Abbildungen lesen? Die Datei steht ab sofort bei Gumroad zum Download zur Verfügung: