1)Zu 7-zip: es ist ein kostenloses Programm (https://7-zip.de/download.html)
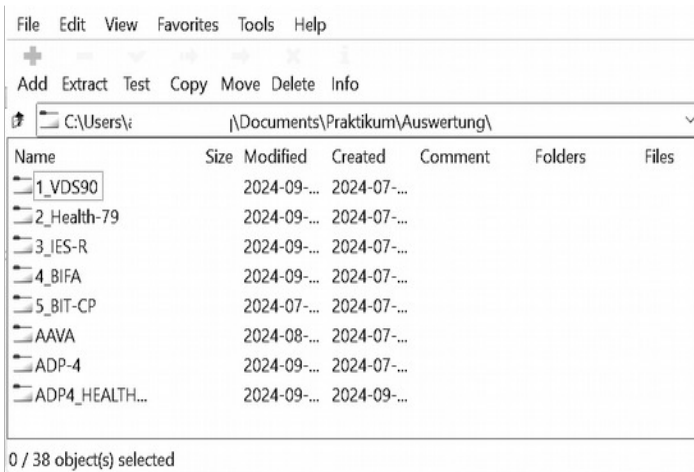
Zum Verschlüsseln das Dokument/ den Ordner finden und auf das grüne Plus klicken
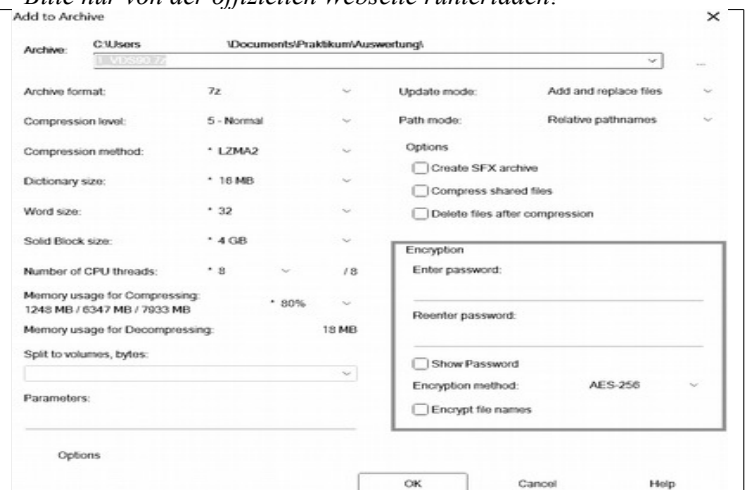
Dann nur noch im markierten Bereich das Passwort eingeben und *OK* klicken.

2)Zum Öffnen von Dateien, die mit 7-zip verschlüsselt sind das blaue Minus klicken und das Passwort eingeben.