

Verbraucher konkret

Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



KLIMASCHUTZ: JETZT AKTIV WERDEN!

UMWELT: PERMAKULTUR IM GARTEN UND AUF DEM BALKON | MIELE: HINTER DEN KULISSEN | FRAUEN- UND MÄNNERGESUNDHEIT | HOLZKOHLE AUS NAMIBIA | INTERNET: FLEISCHLOSER ESSEN

Bundesverband
**Die Verbraucher
Initiative e.V.**
www.verbraucher.org

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.



KLIMASCHUTZ: JETZT AKTIV WERDEN!

4 11 REGELN FÜR DEN ALLTAG

Beim Einkaufen auf das Klima zu achten, ist machbar. Es bedarf manchmal etwas Planung, mitunter müssen wir unseren „inneren Schweinehund“ im Zaum halten. Aber es geht: Mit diesen Verhaltensregeln können auch Sie klimafreundlicher shoppen.

8 INTERVIEW: „VERBRAUCHER MÜSSEN GEBRAUCHER WERDEN“

Prof. Dr. Michael Baumgart, Ex-Greenpeace-Chemiker und jetzt wissenschaftlicher Kopf des Hamburger EPEA-Instituts für Umweltforschung.

9 40 TIPPS ZUR ABFALLVERMEIDUNG

Jeder kann eine Menge tun, die persönlichen Müllmengen zu verkleinern, wie unsere Tipps zur Abfallvermeidung zeigen. Wenn dann doch Abfall anfällt, sollte er so weit wie möglich verwertet und weiter genutzt werden.

12 UMWELT: PERMAKULTUR IM GARTEN UND AUF DEM BALKON



Gärtnern zur Selbstversorgung passt gut zum Konzept der Permakultur. Ob in privaten oder gemeinschaftlichen Gärten, in der Stadt oder auf dem Land.

14 MIELE: HINTER DEN KULISSEN

Im Stammwerk Gütersloh der Miele & Cie. KG nutzte die VERBRAUCHER INITIATIVE die Gelegenheit, um sich vor Ort aus erster Hand zur Nachhaltigkeit bei der Fertigung von Hausgeräten zu informieren.



23 INTERVIEW: „KUNDEN INTERESSIERT NEBEN IHREM EINKAUF AUCH WIE ZUFRIEDEN MITARBEITER SIND“

Ein „klares Standing“ ist tegut... wichtig in der Kommunikation mit den Kunden im Lebensmittelmittelmarkt. Denn die interessieren sich dafür, wie sich die Mitarbeiter der Handelskette an ihrem Arbeitsplatz fühlen.



24 HERZINFARKT: FRAUENHERZEN LEIDEN ANDERS

Die koronare Herzkrankheit ist Todesursache Nummer eins bei Frauen und Männern. Erst danach kommen verschiedene Krebserkrankungen. Bei der Entstehung spielen bei Frauen teilweise andere Faktoren eine Rolle als bei Männern.



26 HERZ & KREISLAUF: DIE PUMPE GESUND HALTEN

Herzkrankungen und Herzinfarkte sind immer noch Männersache. Etwa doppelt so viele Männer wie Frauen werden deshalb im Krankenhaus behandelt. Mit einer gesundheitsfördernden Lebensweise könnte etwa die Hälfte der Infarkte verhindert werden.

28 HOLZKOHLE AUS NAMIBIA: VERBUSCHUNGSPROBLEM BEKÄMPFEN



Namibia hat ein riesiges Problem: 32 Millionen Hektar sind verbuscht. Wertvolles Weideland für Vieh und Wild ist derart dicht mit Büschen zugewachsen, dass darunter kein Gras mehr wachsen kann. Das südwestafrikanische Land leidet derzeit unter der schlimmsten Dürre seit 31 Jahren.

30 INTERNET: FLEISCHLOSER ESSEN

Der Klimawandel ist im vollen Gange. Den Fleischverbrauch zu reduzieren und verstärkt zu vegetarischen und veganen Alternativen zu greifen, ist eine Möglichkeit. Diese Webseiten helfen dabei weiter.



- 16 FINANZTIPPS
- 17 MELDUNGEN
- 22 RECHTSTIPPS
- 32 BROSCHÜRENÜBERSICHT

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Klima kippt, unsere Erde heizt sich auf. Schmelzende Gletscher, steigender Meeresspiegel, tauende Dauerfrostböden, starke Wetterschwankungen mit längeren Hitzeperioden, sintflutartigem Starkregen und heftigen Stürmen sind weltweite Auswirkungen.

Der jüngste Sonderbericht des Weltklimarats/IPCC gibt einen erschreckenden Ausblick. Der Zeitdruck, um wirksam zu handeln, wächst dramatisch. Die reichen Industrienationen und die großen Schwellenländer müssen ihre Emissionen bis zum Jahr 2030 halbieren und deutliche Maßnahmen zu einer Klimaneutralität ergreifen. Sonst drohen massive Veränderungen für hunderte Millionen Menschen. Klimaschutz ist eine weltweite Herkulesaufgabe, die durch Ignoranten des Klimawandels nicht einfacher wird.

Viele Menschen hierzulande haben diese zunehmende Gefahr erkannt. Ob „Fridays for Future“, Klimademos mit hunderten Teilnehmenden, die grundsätzliche Zustimmung zu einer CO₂-Bepreisung oder die europaweit steigenden Wahlergebnisse der Grünen – die Signale sind eindeutig. Ob Politik, Unternehmen oder Bürger – wir alle müssen unseren praktizierten Lebensstil und unsere jahrzehntelangen Gewohnheiten hinterfragen – und verändern. Das ist grundsätzlich nicht einfach. Aber je länger wir warten, desto radikaler und schmerzlicher wird dieser Prozess ausfallen (müssen).

Eine Chance wäre das Klimapaket der Bundesregierung. Doch statt umfassend, perspektivisch und sozial gerecht beispielsweise bei Energie-, Verkehrs- und Agrarwende zu handeln, fällt das reale Klimapaket leider verzagt und halbherzig aus. An den finanziellen Möglichkeiten kann das nicht liegen, sind doch die öffentlichen Kassen gut gefüllt. Man gewinnt eher den

Eindruck, dass das Problembewusstsein in der GroKo unterdurchschnittlich ausgeprägt ist. Und dass das Thema auf die nächste (schwarz-grüne/grün-schwarze) Bundesregierung verschoben wird.

In Hinblick auf die Halbzeitbilanz von Schwarz-Rot und vor allem die UN-Klimakonferenz im Dezember muss nachgebessert werden: Mit verbindlichem Kohleausstieg und einem 100%-Ziel erneuerbarer Energien. Mit dem Ausstieg aus der steuerlichen Bevorzugung von Diesel und Kerosin. Mit einem massiven Ausbau des öffentlichen Nah- und Fernverkehrs bei Verringerung des innerdeutschen Flugverkehrs. Mit kommunalen Angeboten wie einem regionalen 365 Euro-Monatstickets und mehr Flächen für Fußgänger und Radfahrer...

Schon diese wenigen Beispiele zeigen, dafür bedarf es Zeit und die Kraftanstrengung aller Akteure. Für bessere Angebote der Bahn braucht es beispielsweise die Ertüchtigung des maroden Schienennetzes, der Lieferung von ausreichendem und funktionierendem Wagenmaterial und der Ausbildung qualifizierten Personals. Dafür müssen jetzt die Weichen gestellt werden. Auch beim Thema Klima muss jetzt der Dialog mit den Bürgern gesucht werden. Sonst freuen sich bestimmte Gruppen. Die Bundesregierung muss liefern. Jetzt, nicht irgendwann!

Ihr Georg Abel, Bundesgeschäftsführer



MITGLIEDER-SERVICE

Bei **inhaltlichen Fragen** erreichen Sie die Hotline für Mitglieder unter Tel. 030/53 60 73-3. Dort beraten wir Sie montags bis donnerstags von 9.00-12.00 Uhr. Sie können Ihre Frage auch per Fax, Mail oder brieflich an uns richten: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., Berliner Allee 105, 13088 Berlin, Fax 030/53 60 73-45, mail@verbraucher.org | Bei **rechtlichen Fragen** erreichen Sie unsere Anwälte mittwochs von 9.00-13.00 Uhr unter Tel. 030/53 60 73-3. | Ob Adressänderung oder Spendenbescheinigung – bei **Fragen zu Ihrer Mitgliedschaft** erreichen Sie Marina Tschernezki unter Tel. 030/53 60 73-40. | Unsere Bankverbindung – IBAN: DE80 3702 0500 0008 1335 00, BIC: BFSWDE33XXX, Bank für Sozialwirtschaft

IMPRESSUM | Verbraucher konkret 3/2019 – Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. | September 2019 | ISSN 1435-3547 | **Herausgeber:** Verbraucher Initiative Service GmbH | **Redaktion:** Berliner Allee 105, 13088 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | **Erscheinungsweise:** 4 x jährlich | **Redaktion und Mitarbeit an dieser Ausgabe:** Georg Abel (GA, V.i.S.d.P.), Alexandra Bochar-Becker (ABB), Dirk Heinrich, Daniel Lehmann (DL), Gerd Pfizenmaier (GP), Christoph Schlage | **Fotos:** Titel: iStock/AlenaPaulus, Fotonachweise jeweils von oben nach unten oder im Uhrzeigersinn | **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. | **Hinweis:** Wenn im Text z. B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich jeweils Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

KLIMASCHUTZ: JETZT AKTIV

11 REGELN FÜR DEN ALLTAG

Beim Einkaufen auf das Klima zu achten, ist machbar. Es bedarf manchmal etwas Planung, mitunter müssen wir unseren „inneren Schweinehund“ im Zaum halten. Aber es geht: Mit nachstehenden Verhaltensregeln können auch Sie klimafreundlicher shoppen.

1 MOBIL OHNE (EIGENES) MOBIL

Darum geht's

Zum Einkaufen nehmen wir (viel zu) oft, den Motor eines Fahrzeugs zu Hilfe. Zum Bäcker um die Ecke aber sollte das tabu sein. Natürlich will niemand schwere Taschen schleppen. Es gibt daher auch klimafreundlichere Alternativen für den Transport: das Fahrrad. Es taugt als Lastenesele und ist dem Auto auf Kurzstrecken laut Verkehrsclub Deutschland (VCD) sogar überlegen. Wer Benzin oder

Diesel mit Muskelkraft – per pedale oder per pedes – ersetzt, verpestet keine Luft mit Stickoxiden und bläst kein CO₂ in die Atmosphäre. Zweitbeste Alternative: Fahren Sie mit Bussen oder Bahnen.

„Ohne Auto zum Einkauf ist gesünder und spart Geld“

Das bringt's

Wer auf sein Auto beim Einkauf verzichtet, lebt gesünder. Zu Fuß gehen oder Radfahren stärkt den Kreislauf und hält uns schlanker. Das

spart der Gesellschaft Kosten für das Gesundheitswesen und bringt dem Einzelnen mehr Lebensfreude. Wer aufs Auto verzichtet, spart Geld an der Tankstelle. Überdies schont der Verzicht auf Kurzstreckenfahrten im Auto den Motor des Wagens, der auf diesen Kurztrips nie wirklich auf seine Betriebstemperatur kommt, was den Verschleiß der Maschine beschleunigt.



2 UNVERPACKT GEHT AUCH

Darum geht's

Das Plastik im Meer macht uns bewusst, wie sorglos wir Menschen die Segnungen der Moderne gebrauchen und damit Probleme erst erzeugen: Kunststoffe finden sich inzwischen weltweit auf dem Ozeangrund, in Ackerböden, im Essen und sogar in unseren Körpern. Auf Verpackungen – wo immer das möglich ist – zu verzichten, kann dem Trend Einhalt gebieten: etwa, wenn wir Körbe oder mehrfach verwendbare Baumwoll-

oder Leinenbeutel zum Transport nutzen. Laut einer Netz-Umfrage des Nachhaltigkeitsportals Globalmagazin wäre die Mehrheit bereit, sich Wurst oder Käse an der Supermarkttheke in eigene Gefäße füllen zu lassen, die die Käufer von zuhause dafür extra mitbringen, um damit (Plastik-) Verpackungen des Handels zu sparen.

„Verzicht auf Plastik schont Umwelt und Klima!“

Das bringt's

Verpackungen schützen Lebensmittel und halten sie

frisch und hygienisch sauber. Aber die Kunststoff-Produktion verschlingt Ressourcen und Energie. Ihre Entsorgung verschmutzt weite Teile des Planeten, weil wir Wohlstandsmüll in andere Länder karren, statt ihn zu recyceln. Der Verzicht auf Kunststoffverpackungen schont also Umwelt und Klima – und hilft uns, gesünder zu leben: Denn Mikroplastik kann in unserem Organismus wie Hormone wirken.



WERDEN!



3 REGIONAL ODER EXOTISCH

Darum geht's

Heimat verliert ihr verstaubtes Image und gilt wieder als zeitgemäß: im Urlaub oder bei der Wohnortwahl zählt Naturnähe, im Restaurant adeln Gourmets die regionale Küche. Produkte aus dem Umland werben mit Herkunft als Qualitätsmerkmal. Sie sparen Transportwege und damit Energie, die Beziehung zwischen Herstellern und Kunden intensiviert deren Austausch. Nähe schafft Vertrauen. Dazu zählt auch, dass

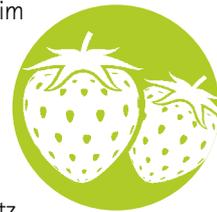
Kunden den Wert der nur saisonal lieferbaren Waren schätzen. Zum Vorteil der Produzenten vor Ort. Viele Verbraucher entdecken zudem alte Techniken wieder und lagern sich Obst oder Gemüse für jene Monate ein, in denen Gärten und Felder weniger produktiv sind.

„Wer saisonale Produkte bevorzugt lernt dabei auch viel über die Natur“

Das bringt's

Wer kauft, was die Natur oder die Region zu bestimmter Zeit bereitstel-

len, statt Waren zu ordern, die erst um den Globus schippern müssen, spart meist Kosten, die im Preis oft leider gar nicht berechnet, sondern auf die Allgemeinheit abgewälzt sind. Regional einkaufen fördert neben Umwelt- und Klimaschutz dagegen die Wirtschaft vor Ort. Außerdem lehrt der bewusst saisonale Einkauf viel über das Zusammenwirken der Natur im Laufe der Jahreszeiten – ein Wissen, das bei vielen Menschen scheinbar in Vergessenheit geraten ist.



4 AUFBRAUCHEN ODER WEGWERFEN

Darum geht's

Wer Waren, die noch zu gebrauchen sind, im Müll entsorgt, vernichtet Werte. In ihnen stecken Rohstoffe, die Produktion kostete Energie. Diese Ressourcen gehen verloren, wenn wir sie nicht recyceln, wiedernutzen oder wenigstens

anderen zur Nutzung überlassen. Wer Waren gebraucht erwirbt, spart dabei und schützt zugleich das Klima. Das gilt inzwischen sogar für Lebensmittelreste. Auch die tauschen manche lieber mit anderen und kochen manchmal sogar gemeinsam leckere Menüs.



„Rohstoffe im Müll für viele Milliarden“

Das bringt's

Mindestens 60 Milliarden Euro an Rohstoffen – Metalle, Mineralstoffe oder energiereiche Abfälle – lagern in Deutschland, laut einem Bericht in der „Welt“ auf alten Deponien. Sie könnten wieder verwendet werden oder wenigstens verheizt, um zusätzliche Energie-Ressourcen zu sparen.

5 BIO ODER KONVENTIONELL

Darum geht's

Bio- oder konventionelle Landwirtschaft haben beide Anteil am Klimawandel. Die Produktion tierischer und pflanzlicher Nahrungsmittel setzt in Deutschland pro Jahr fast so viel CO₂ wie der Verkehr frei. Dabei kann Landwirtschaft das Klima schützen: wenn sie Mooregebiete nicht mehr für Weiden

oder Äcker trockenlegt, oder mehr Tiere draußen grasen dürfen statt im Stall Kraftfutter zu fressen, für das anderswo Wald gerodet werden muss. Weidewirtschaft hat Vorteile: Der Dung der Tiere auf der Wiese bietet Lebensraum für Insekten, verbessert den Boden, erhöht die Artenvielfalt – Kunstdünger und Pestizide dagegen schaden. Studien belegen, dass der CO₂-Ausstoß auf Bio-Höfen pro erzeugtem Produkt geringer ist.

„Produkte vom Bio-Bauernhof verursachen weniger CO₂“

Das bringt's

Laut einer österreichischen Studie zur CO₂-Bilanz der Agrarindustrie im konventionellen und biologischen Anbau, sparen Bio-Produkte zwischen 13 Prozent (Milch) und über 25 Prozent (Brot) an CO₂-Emissionen ein. Bewertet wurde vom Acker bis ins Ladenregal.



KLIMASCHUTZ: JETZT AKTIV

6 VEGGI ODER FLEISCH

Darum geht's

Unser Fleischkonsum heizt das Klima auf. Vor allem, weil Bauern Regenwälder, die noch immer als die wichtigsten Kohlenstoffspeicher des Planeten gelten, für Soja- oder Mais-Äcker roden oder einfach niederbrennen. Laut der UN-Landwirtschaftsorganisation FAO stammen 14,5 Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen aus der Haltung und Verarbeitung von Tieren. Tendenz steigend: Laut World Resource Institute bis 2050 um weitere fast 90 Prozent.

Am größten ist dabei der CO₂-Fußabdruck bei der Produktion von



Rindfleisch. Dies gilt auch für Steaks vom Biohof – obwohl die Treibhausgasemissionen dort weniger sind als in der konventionellen Landwirtschaft.

„Fleischverzicht lohnt sich fürs Klima und fürs Portemonnaie!“

Das bringt's

Wer weniger Fleisch und dafür mehr Gemüse isst, lebt gesünder. Neben dem Klima schützt Fleischverzicht zudem das Portemonnaie. Verzichtet etwa eine vierköpfige Familie nur auf eine Mahlzeit mit Rind- oder Kalbfleisch pro Woche, entlastet sie im Jahr die Atmosphäre um 700 Kilogramm CO₂. Zugleich spart sie damit laut CO₂-Online 500 Euro.

7 ENERGIE SPAREN – ENERGIE VERSCHWENDEN

Darum geht's

Wenn wir Energie einsparen, müssen Kraftwerke weniger Strom erzeugen oder wir heizen klimafreundlicher. Das verringert die CO₂-Emissionen aus der Bereitstellung der Versorger. Denn noch immer bullern Kraftwerke, die fossile Ressourcen verfeuern. Hilfreich ist beim Kauf von Elektrogeräten daher, auf den Stromverbrauch zu achten.



Darauf weisen die Energielabel auf allen Arten von Elektrogeräten hin, auf denen jeder Verbraucher sich vor dem Kauf informieren kann.

„Energie zu sparen heißt, das Klima schützen“

Das bringt's

Weniger Energie zu verbrauchen, spart Geld. Weniger Energie zu erzeugen, macht – wenigstens bis zur vollständigen Energiewende – die Luft sauberer und unser Leben gesünder. Denn pro Jahr macht dicke Luft weltweit sieben Millionen Menschen krank. Sie sterben dadurch frühzeitig.

8 NACHWACHSENDE ROHSTOFFE ODER RESSOURCEN-VERBRAUCH

Darum geht's

Jede Produktion von Waren und Produkten nutzt Material (Rohstoffe) und verbraucht Energie. Meist verwenden Menschen dafür unwiederbringliche Schätze der Natur. Sie gehen verloren. Nachhaltig wäre es, nur so viel zu verbrauchen, wie die Natur ersetzen kann. Das geht am besten, wenn wir sogenannte nachwachsende Ressourcen verwenden. Erste Regel dabei ist dennoch: Auch sie sollten wir sparsam gebrauchen. Denn auch Ackerfrüchte, die jedoch um den Globus verschifft oder geflogen werden, verschlechtern dadurch ihre günstige Klimabilanz dramatisch.

„Rohstoffe im Kreislauf der Natur sind klimaneutral“

Das bringt's

Die Nutzung nachwachsender Rohstoffe geschieht innerhalb des Kreislaufs der Natur. Das setzt daher kein zusätzliches Kohlendioxid frei und kann die Erde somit nicht weiter aufheizen, weil das freiwerdende CO₂ zuvor von natürlichen Stoffen wie Böden oder der Vegetation gebunden war und auch erneut gebunden wird.



WERDEN!



9 MEHRWEG ODER MÜLL

Darum geht's

Mehrweg verkleinert Müllberge: Die Verwendung etwa von Mehrwegflaschen spart Ressourcen wie Erdöl – allein in Deutschland laut Deutscher Umwelthilfe (DUH) jährlich 480.000 Tonnen. Das reiche, um 400.000 Einfamilienhäuser ein Jahr lang zu heizen. 1,35 Millionen Tonnen CO₂

ließen sich pro Jahr einsparen, wenn wir alkoholfreie Getränke nur noch in Mehrweg- statt Einwegflaschen kaufen.

„Glas-Mehrweg aus der Region ist von Vorteil“

Das bringt's

Während des Produkt-Lebenszyklus verursacht etwa Mineralwasser

in Glas-Mehrwegflaschen im Vergleich zu Einweg-Plastikflaschen nur rund die Hälfte des klimaschädlichen CO₂, wenn die Abfüller sie in der Region bis zu 50 Mal wieder verwenden. Außerdem fällt dabei kein neuer Kunststoffmüll mehr an.



10 INFORMIERT SEIN ODER GEDANKENLOS LEBEN

Darum geht's

Information ist alles. Nur wer Bescheid weiß, kann sich als Verbraucher beim Einkauf richtig verhalten und beim Griff ins Regal eine klimafreundliche Wahl treffen. Deshalb stellt die VERBRAUCHER INITIATIVE ihren Mitgliedern die nötigen Kenntnisse zur Verfügung.



„Schlaue Kunden handeln klimafreundlich“

Das bringt's

Label wie der „Blaue Engel“ informieren über Produkte, die nachhaltig erzeugt sind. Bio-Label orientieren Verbraucher über ökologisch erzeugte Lebensmittel. Eine Übersicht über und Erläuterungen zu gut 800 solcher Auszeichnungen, gibt die von der VERBRAUCHER INITIATIVE betriebene Webseite www.label-online.de im Netz.

11 REPARIEREN ODER NUR KONSUMIEREN

Darum geht's

Alles sofort zu entsorgen, was den Dienst versagt, lässt die Müllberge wachsen. Die sind schon heute über 45 Millionen Tonnen schwer – jedes Jahr. Viele Menschen hadern daher auch mit einer vermuteten Obsoleszenz – dem sogenannten "eingebauten Verfallsdatum" – vieler Produkte. Sie setzen lieber auf Reparieren,



um die Lebenszeit von Geräten oder Waren zu verlängern. Das nämlich macht eine Neuproduktion überflüssig, verbraucht daher viel weniger oder gar keine neuen Rohstoffe und spart in der Regel Energie, schützt also auch das Klima. Wer Hilfe beim Reparieren braucht, findet die inzwischen in vielen sogenannten Repair-Cafés. Dort stehen Experten mit Tipps und Tricks parat und geben Anleitungen fürs Selbermachen.

„Reparieren kommt wieder in Mode“

Das bringt's

Reparieren kommt immer mehr in Mode. Nicht nur, weil es meist günstiger ist als ein Neukauf. Auch, weil viele Menschen es reizvoll finden und es (sich) beweisen wollen, dass sie es können. Oder, weil viele der immer häufiger und früher versagenden Technik ein Schnippchen schlagen wollen. Notfalls nutzen sie dabei die Hilfe von Experten in einem Repair-Café oder auf Portalen wie iFixit.

KLIMASCHUTZ: JETZT AKTIV

INTERVIEW

„VERBRAUCHER MÜSSEN GEBRAUCHER WERDEN“



Prof. Dr. Michael Braungart ist Träger des vermutlich ältesten deutschen Umweltschutzpreises, der „Goldenen Blume von Rheydt“, den seit 1967 alle zwei Jahre die Stadt Mönchengladbach verleiht. Sein Buch „Cradle to Cradle“ wurde 2019 in die Liste der „Penguin Books“, der wichtigsten bahnbrechenden und naturwissenschaftlichen Bücher zum Beispiel neben Charles Darwin „The Origin of Species“ aufgenommen. Seit kurzem lehrt er „Cradle to Cradle“ an der Leuphana Universität in Lüneburg, davor war er an Hochschulen in den Niederlanden und USA tätig.

(GP) Im Interview erläutert der Prof. Dr. Michael Braungart, der Ex-Greenpeace-Chemiker und jetzige wissenschaftliche Kopf des Hamburger EPEA-Instituts für Umweltforschung, warum er mit seinem „Cradle to Cradle“ (von der Wiege zur Wiege) getauften Prinzip der Nährstoffkreisläufe, der Natur das Prinzip abschaut, wie wir künftig wirtschaften müssen, um die Erde vor weiterer Zerstörung, Giften oder dem Klimawandel zu schützen.

Kann bewusster Konsum Umwelt oder Klima schützen?

Prof. Dr. Michael Braungart: Nein, das wäre wie auf der Titanic mit dem Esslöffel, anstatt mit dem Teelöffel, das Wasser aus dem sinkenden Schiff zu schöpfen.

„Cradle to Cradle“ (C2C) plädiert für Verschwendung statt Einschränkung: Wie kann das in einer Welt des Überkonsums richtig sein?

Es geht um eine Kultur der Großzügigkeit, den ein Kirschaum im Frühling vorlebt: Alles ist Nährstoff für die Biosphäre oder Technosphäre. Dies führt zu einem viel einfacheren Lebensstil, nicht weil es uns jemand vorschreibt, sondern weil wir uns freuen, dass es anderen auch gut geht.

Führt der Gedanke nicht aber doch dazu, dass jene, die das

Wirtschaftswachstum als Maxime hochhalten, gar nicht umdenken müssen?

Seit über 40 Jahren gibt es Erhard Eplers Konzept des „quantitativen Wachstums“ - wir müssen nicht immer bei Adam und Eva anfangen.

Wie sollen sich klimabewusste Verbraucher heute am besten (konkret) verhalten?

Das Problem ist ein Kohlenstoff-Missmanagement. Es braucht eine Landwirtschaft, die den Boden erhält und wieder aufbaut. Über 50 Prozent des Kohlenstoffs ist im Boden gespeichert.

Ist der Beitrag der Verbraucher groß genug, oder müssten nicht Unternehmen den Hauptteil leisten?

Die Unternehmen und die Politik sind der Schlüssel. Die Verbraucher müssen Gebraucher werden.

KLIMA SCHÜTZEN!

Klimaschutz ist eine Herausforderung: Nicht nur beim Einkauf oder der Mobilität. Ob Verbraucher, Unternehmen oder Politik – Gewohnheiten müssen sich ändern. Unterstützen Sie daher unsere Informations- und Motivationsaktivitäten.

Spendenkonto: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
DE96 3702 0500 0008 1335 03, Kennwort: KLIMA

SPENDEN-
AUFRUF

WERDEN!



40 TIPPS ZUR ABFALLVERMEIDUNG

Der Gedanke, Abfälle gar nicht erst aufkommen zu lassen, ist nicht neu. Ziel ist, Ressourcen zu schonen, Müllberge zu verkleinern und die Umwelt zu schützen. Beispiele sind Mehrwegflaschen bei Getränken oder der Verzicht auf Plastiktüten beim Einkauf. Jeder kann eine Menge tun, die persönlichen Müllmengen zu verkleinern, wie unsere 40 Tipps zur Abfallvermeidung zeigen. Wenn dann doch Abfall anfällt, sollte er so weit wie möglich verwertet und weiter genutzt werden.

VERPACKUNG SPAREN

- 1 Vermeiden Sie aufwendig verpacktes Gemüse und Obst in Plastikverpackungen.
- 2 Bevorzugen Sie auch im Supermarkt lose Ware. Oder legen Sie Gemüse und Obst lose in einen Karton oder in einen Korb.
- 3 Verwenden Sie Mehrwegnetze für Ihren Obst- und Gemüseeinkauf. Legen Sie die Netze zu ihren Einkaufstaschen, sodass Sie sie beim nächsten Einkauf griffbereit haben.
- 4 Obst oder Gemüse, das seine eigene Verpackung mitbringt wie Bananen oder Avocados, muss nicht zusätzlich eingepackt werden.

- 5 Auf dem Wochenmarkt können Sie sich das abgewogene Gemüse und Obst direkt in mitgebrachte Taschen oder Körbe füllen lassen.
- 6 Auch an der Fleisch-, Wurst- und Käsetheke kann man sich die abgewogene Ware in mitgebrachte Behälter legen lassen. Aus hygienischen Gründen sollten sie nur oben auf der Theke abgestellt und nicht hinübergereicht werden. Fragen Sie im Geschäft nach den dort festgelegten Regelungen.
- 7 Machen Sie einen Bogen um unnötig verpackte Produkte, z. B. mit zusätzlichem Umkarton oder einzeln verpackten Waren, die wiederum von einem Beutel oder Karton umgeben sind.

- 8 Vermeiden Sie Produkte, bei denen kleine Portionen einzeln verpackt sind, z. B. Kaffeekapseln, Kaffeepads, Kaffeesahne oder Süßwaren.
- 9 Nehmen Sie Einkaufskörbe, Tragetaschen oder Stoffbeutel mit zum Einkaufen. Deponieren Sie immer eine Tasche oder einen Beutel im Auto, in der Hand-, Jacken- oder Aktentasche, um für spontane Einkäufe, z. B. nach der Arbeit auf dem Weg nach Hause, gerüstet zu sein.
- 10 Auch wenn es bequem ist und schnell geht, bestellen Sie weniger beim Versandhandel und gehen Sie lieber direkt und regional einkaufen. Das stärkt die heimische Wirtschaft ebenso wie die Einzelhändler vor Ort und spart obendrein eine Menge Verpackungsmüll.



GUT GEPLANT

- 16 Der gute alte Einkaufszettel ist immer noch die beste Möglichkeit, unnötige, kostspielige und kalorienreiche Spontankäufe zu vermeiden. Das schont Geldbeutel, Umwelt und freut die Figur.
- 17 Beim Schreiben des Einkaufszettels hat sich eine Bestandsaufnahme der aktuellen Vorräte in Kühl- und Küchenschrank bewährt. Notieren Sie nur das, was wirklich fehlt oder in Kürze zur Neige geht. Überlegen Sie, was Sie in den nächsten Tagen kochen und essen möchten, welche Zutaten vorhanden sind und welche Sie noch brauchen. Beziehen Sie dabei schon länger gelagertes Gemüse und Obst sowie Produkte, deren Mindesthaltbarkeit demnächst abläuft oder schon abgelaufen ist, in die Planung mit ein, um sie zügig zu verbrauchen.
- 18 Lassen Sie sich nicht von Großpackungen oder Sonderangeboten verführen, wenn Sie die Lebensmittel nicht wirklich verbrauchen können.



KLIMASCHUTZ: JETZT AKTIV

NACHGEFÜLLT UND MEHRFACH GENUTZT

11 Bevorzugen Sie Nachfüllpackungen. Nicht nur bei Lebensmitteln wie Tee, Espresso oder Kakao lässt sich Verpackungsmüll reduzieren, sondern auch bei Seifen, Wasch- und Reinigungsmitteln. Wasch- und Reinigungsmittelkonzentrate kommen ebenfalls mit einer kleineren Verpackung aus.

12 Immer mehr Verpackungen nutzen Altplastik um diesen Wertstoff wieder hochwertig für neue Verpackungen aufzubereiten. Achten Sie auf das wachsende Angebot im Lebensmittelhandel und bei Drogerien.

13 Greifen Sie bei Getränken und Milch zu Mehrwegverpackungen aus Glas oder PET oder anderen ökologisch vorteilhaften, umweltfreundlichen Verpackungen. Dazu gehören Getränkekartons, Polyethylen-Schlauchbeutel und Folienstandbodenbeutel. Achten Sie auf den Mehrweg-Hinweis und bei den Kartons z. B. auf das FSC- und PEFC-Zeichen für Holzprodukte aus sozialer und ökologischer Waldbewirtschaftung.



14 Das günstigste und ressourcenfreundlichste Erfrischungsgetränk ist übrigens Leitungswasser,

denn abgefülltes Wasser belastet die Umwelt wegen des Transports und der Verpackung. Trinkwasser ist in allen Teilen Deutschlands in guter Qualität zu haben. Schwermetalle oder Verunreinigungen können auftreten, wenn die Wasserleitungen im Haus veraltet sind. Wer sicher gehen will, kann sein Trinkwasser, z. B. bei Gesundheitsbehörden, testen lassen.

15 Wenn Sie belegte Brote, Obst, Gemüse und Getränke mit zur Arbeit, Schule oder Uni nehmen, nutzen Sie Brotdosen oder andere wiederverwendbare Behälter wie Trinkflaschen oder Thermoskannen.

ESSEN STATT ENTSORGEN

19 Bedenken Sie, dass Sie viele Lebensmittel noch essen können, obwohl das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist. Machen Sie daher den Test, ob die Produkte noch genießbar sind. Werfen Sie sie erst weg, wenn sie wirklich nicht mehr in Ordnung sind.

20 Vorsicht ist allerdings geboten bei Fleisch, Fisch und Wurstwaren. Einige Lebensmittel wie Hackfleisch tragen ein Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“) und sollten darüber hinaus nicht mehr verzehrt werden.

21 Lagern Sie die Lebensmittel entsprechend der Hinweise auf der Verpackung. Achten Sie bei Gemüse und Obst auf eine richtige, den Sorten entsprechende Lagerung. Nutzen Sie die verschiedenen Kältezonen im Kühlschrank, um leicht verderbliches optimal aufzubewahren.

22 Halten Sie Ordnung im Kühlschrank und in den Vorratschrank, um einen besseren Überblick zu bewahren, und überprüfen Sie die Vorräte in regelmäßigen Abständen.



23 Nutzen Sie Reste von Lebensmitteln oder gekochten Mahlzeiten konsequent weiter. Hier helfen Phantasie, spezielle Kochbücher und Rezeptdatenbanken. Klassische Verwendungen für Reste und nicht mehr ganz frische Gemüsevorräte sind Aufläufe, Gemüsepfannen, Suppen oder Soßen.

24 Verzichten Sie bei größeren Festen auf Einweggeschirr und Plastikbesteck. Beides kann für solche Fälle ausgeliehen werden.

WERDEN!



KLEIDUNG UND SCHUHE

32 Überlegen Sie auch hier genau, was Sie wirklich brauchen und was zum Rest Ihrer Garderobe passt. Achten Sie für eine längere Nutzbarkeit auf solide Verarbeitung und Qualität.

33 Es muss nicht immer etwas Neues sein. Stöbern Sie doch mal in Second-Hand-Geschäften oder auf Flohmärkten. Kinder-, Freizeit- oder Business-Kleidung, festliche Garderobe

und Designer-Stücke finden sich hier oft gut erhalten und zu günstigen Preisen. Einige Geschäfte bieten Schuhe und Accessoires wie Handtaschen, Tücher, Schals, Mützen und Schmuck an. Portemonnaie und Umwelt werden geschont ohne dass der Chic leidet.

34 Werfen Sie keine noch tragbare Kleidung weg. Verschenken Sie diese, geben Sie sie in einem Second-Hand-Laden ab, verkaufen Sie sie über Kleinanzeigen, im Internet oder nutzen Sie Tauschbörsen.



PAPIER

25 Wer keine Werbeprospekte oder kostenlosen Zeitungen wie Anzeigenblätter mehr bekommen möchte, kann einen entsprechenden Aufkleber am Briefkasten anbringen. Der Eintrag in sogenannte Robinson-Listen schützt Sie vor unerwünschter Werbung per Post oder E-Mail.

26 Bedrucken Sie Papier stets auf beiden Seiten. Wenn es keine „offiziellen“ Ausdrucke sind, stellen Sie das Layout so ein, dass immer zwei Seiten auf eine passen.

27 Viele Dokumente lassen sich am Bildschirm gut lesen und im Rechner archivieren. Überlegen Sie daher vorher, ob Sie den Ausdruck benötigen.

28 Handzettel oder gebrauchte Briefumschläge können z. B. als Notizzettel weiter verwendet werden.

29 Verwenden Sie Geschenkpapier und andere Geschenkverpackungen mehrmals. Geschenkpapier kann auch zum Basteln oder Malen genutzt werden.

30 Eine Fundgrube für Bücherwürmer sind Antiquariate, Flohmärkte, Bücherschränke oder Bücherstuben bei Kirchengemeinden.

31 Im Familien- und Freundeskreis kann man Bücher untereinander ausleihen. Öffentliche Bibliotheken vereinen ein breites Angebot für vielfältige Lesefreuden mit Umwelt- und Ressourcenschutz.



ELEKTROGERÄTE UND MÖBEL

35 Achten Sie auf Langlebigkeit der Produkte. Informieren Sie sich vorher über Stärken und Schwachstellen, z. B. in Testzeitschriften.



36 Gerne geben Elektro- und Elektronikgeräte pünktlich zum Ende der gesetzlichen Gewährleistung oder nur kurze Zeit später den Geist auf. Vermutet wird, dass sie vielfach so konstruiert werden, dass sie nur eine festgelegte, begrenzte Lebensdauer haben. Der Fachbegriff dafür lautet „Geplante Obsoleszenz“. Inzwischen gibt es Webseiten, bei denen man Produkte mit kurzer Lebensdauer melden und sich darüber informieren kann.

37 Elektrogeräte sollten sich aufschrauben lassen, damit sie repariert werden können. Meiden Sie daher verschweißte oder geklebte Geräte. Bevor Sie ein neues Gerät kaufen, erkundigen Sie sich nach Reparaturmöglichkeiten.

38 Geräte, die man selten benötigt, kann man oft ausleihen statt sie zu kaufen wie Gartengeräte.

39 Ersetzen Sie Batterien durch Akkus. Das spart nicht nur Geld, sondern auch problematische Abfälle. Laden Sie Akkus möglichst mit Ökostrom auf.

40 Elektrogeräte, Möbel oder andere Einrichtungsgegenstände können gebraucht gekauft werden. Fündig kann man z. B. bei Gebrauchtwarenhäusern oder Online-Verschenkmärkten der kommunalen Abfallwirtschaft werden. ●

PERMAKULTUR IM GARTEN UND AUF DEM BALKON



(ABB) Essbares selbst anzubauen trägt dazu bei, die Lebensgrundlage zu sichern und schafft Unabhängigkeit. Daher passt das Gärtnern zur Selbstversorgung gut zum Konzept der Permakultur. Ob in privaten oder gemeinschaftlichen Gärten, in der Stadt oder auf dem Land – ihre Elemente bereichern Balkonkästen, Beete und Felder.

Wer die Prinzipien der Permakultur bei sich zu Hause umsetzen möchte, beginnt wie in der Landwirtschaft damit, das Vorhandene zu prüfen: Wie groß ist die Fläche, welche Pflanzen und Tiere sind bereits da, wie ist die Beschaffenheit des Bodens, wie kann die Bewässerung sichergestellt werden und welches Kleinklima ist vorherrschend.

Im zweiten Schritt werden Wünsche formuliert: Wie kann die Fläche sinnvoll und praktisch aufgeteilt werden, sodass sie gut zu bewirtschaften ist? Welche Pflanzen sollen überhaupt wachsen und an welchem Standort? Ist Platz für einen Teich

integrieren, dass sie ein Teil davon werden und sich selbst erhalten, braucht eine gute Planung. Später spart es aber eine Menge Arbeit.

Die Elemente der Permakultur werden all jenen bekannt vorkommen, die bereits traditionelles Gartenwissen nutzen oder sich mit dem Bio-Gärtnern auskennen. Daher können sie möglicherweise auf bereits vorhandene Strukturen in ihrem Garten oder auf ihrem Balkon sowie auf Erfahrungen und Wissen zurückgreifen. Für alle anderen gilt: beobachten, ausprobieren und stetig dazulernen. Dann wachsen nicht nur das Know-how, sondern auch die Pflanzen.

DEN PLATZ NUTZEN

Für Elemente wie Hoch- und Hügelbeete, Gewächshäuser, Teiche, (Benjes-)Hecken, Bereiche mit abgestorbenen Bäumen, Laub- und Holzhaufen, einen Komposthaufen zur Abfallverwertung und als Humusquelle sowie für die Haltung von Tieren, braucht man ausreichend Platz.

Dagegen können Mischkulturen sowohl in größeren Beeten als auch in kleineren Töpfen angelegt werden. Für Insektenhotels oder Rückzugsräume für Nützlinge lässt sich nicht nur im Garten, sondern auch auf dem Balkon ein Plätzchen finden.

Was sich selbst ansiedelt, sollte bleiben dürfen. Wollen dagegen Pflanzen an einem Standort gar nicht oder nur mit viel Mühe gedeihen, kann es sinnvoll sein, sich davon zu verabschieden und Platz zu machen für Sorten, die dort besser hinpassen.

TIPP: Besuchen Sie für einen Einstieg Permakultur-Kurse, die z. B. über Permakultur-Akademien oder Volkshochschulen angeboten werden.

und wohin kommen wilde, unberührte Areale? Bäume, Sträucher, Blumen, Gemüse- und Kräuterbeete so in das vorhandene Ökosystem zu

PERMAKULTUR AUF KLEINEM RAUM

Um auf dem Balkon oder der Terrasse nachhaltig zu gärtnern, haben sich u.a. folgende Tipps bewährt:

- Geben Sie stets auch der Wildnis Raum. Sich selbst überlassene Töpfe mit wuchernden oder abgestorbenen Pflanzen und Laubreste in der Ecke des Balkons sind Rückzugsraum für Nützlinge. Lassen Sie heruntergefallene Blätter als Nahrung für die Bodenlebewesen in den Kästen liegen.
- Nutzen Sie, was vorhanden ist. So sind Regenrinne oder Balkongitter eine erstklassige Kletterhilfe, z. B. für Bohnen, Wein oder Kapuzinerkresse. Hauswände und dunkle Steine speichern Wärme. Solche Standorte sind ideal für wärmeliebende Sorten wie Tomaten, Mini-Gurken oder Zucchini.
- Mit größeren Pflanzwannen oder Kübeln, Pflanzentrepfen, am Gelände angebrachten Kästen oder Hängeampeln lässt sich mehr Platz schaffen.
- Bei begrenztem Platz sind kleinstwüchsige Gemüsesorten, Zwergobstbäume und Hänge-Erdbeeren gut geeignet. Ideal ist auch Pflücksalat, der über eine längere Zeit geerntet werden kann.
- Kräuter passen fast überall hin. Als Beipflanzungen von Blumen, Gemüse oder Obst fördern sie die Gesundheit der Pflanzen. Beispiele sind Basilikum und Tomaten, Salat und Kerbel, Dill und Gurken, Bohnen und Bohnenkraut, Rosen und Lavendel, Obstbäume und Zitronenmelisse.
- Viel auf wenig Raum unterbringen, das geht gut mit Mischkulturen. Beispielsweise können

Sie mehrere Salatsorten mit Tomaten und Pfefferminze in einen Kasten pflanzen. Auch Erdbeeren und Bohnen vertragen sich gut mit Kopfsalat. Kohllarten passen ebenfalls gut zum Salat, aber auch zu Tomaten. Zucchini mag die Gesellschaft von Kapuzinerkresse.

- Pflanzen Sie nach dem Waldgarten-Modell: Kräuter oder Bodendecker bilden die untere Etage, die Mitte wird von einer Tomaten- oder Blühpflanze belebt und am höheren Bäumchen oder Strauch wachsen Naschfrüchte.
- Statt eines Teichs bringt eine flache Wasserschale Feuchtigkeit ins Mini-Biotop und kann außerdem im Sommer als Vogeltränke dienen. Wichtig ist, das Wasser täglich zu wechseln.

DEN BODEN PFLEGEN

Was die Bodenbearbeitung betrifft, so ist sorgfältige und schonende Handarbeit beim privaten Gärtnern meistens üblich. Nicht zur Permakultur passen Pflanzenschutzmittel und chemisch-synthetische Düngemittel. Falls es notwendig wird, können zur Bekämpfung von Krankheiten oder Schädlingen natürliche Mittel wie Pflanzenjauchen oder -brühen eingesetzt werden. Zerkleinerte Pflanzen, wie Brennnesseln oder andere Kräuter, werden dazu mit Wasser vergoren. Der Prozess ist mit einer unangenehmen Geruchsentwicklung verbunden.

Um den Boden mit Nährstoffen zu versorgen, sind Mulchen, Grün-

düngung und Komposterde erste Wahl. Alternativ können organische Düngemittel eingesetzt werden, wenn aus Platzgründen auf einen Komposthaufen verzichtet wird. Während Gründung auch auf kleinen Flächen möglich ist, braucht Mulchen etwas Planung und Raum, denn Pflanzenabfälle müssen in ausreichender Menge vorhanden sein. Ratsam ist, sie trocknen zu lassen, bevor sie verteilt werden, damit sie weder Schnecken anziehen noch faulen.

WALDGÄRTEN

Nach dem Vorbild eines natürlichen Waldes werden die passenden Pflanzen in verschiedenen Höhen an-

geordnet. Als Bäume werden

Obst- und Nussbäume eingesetzt, darunter Sträucher gepflanzt, die Früchte tragen, z. B. Brombeeren oder Himbeeren. Dann folgen mehrjährige Gemüsesorten, Kräuter und Bodendecker. Rank- und Kletterpflanzen wie Wein oder Bohnen können an den Bäumen empor wachsen. So entsteht ein artenreiches, stabiles und flexibles Ökosystem, mit dem auf kleiner Fläche eine Vielfalt von Lebensmitteln gewonnen werden kann.



MIELE

HINTER DEN KULISSEN

Im Stammwerk Gütersloh der Miele & Cie. KG nutzte die VERBRAUCHER INITIATIVE die Gelegenheit, um sich vor Ort aus erster Hand zur Nachhaltigkeit von Haushaltsgeräten zu informieren. VI-Geschäftsführer Georg Abel und Nachhaltigkeitsreferent Gerd Pfitzenmaier tauschten sich im Unternehmen mit Verantwortlichen über Klimaschutz und Nachhaltigkeit aus.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE nutzt immer wieder Gelegenheiten, um im Gespräch mit diversen Stakeholdern deren Sicht der Dinge kennenzulernen. Unternehmen geben dabei Einblicke in Produktionsweisen, die VERBRAUCHER INITIATIVE erläutert die Sicht der Konsumenten. Solche Gespräche schaffen gegenseitiges Verständnis.

„Immer besser“ ist das Motto des Familienunternehmens. Diese Leitlinie ist für Miele seit der Gründung vor 120 Jahren Versprechen und Ansporn zugleich – auch in Bezug auf die Nachhaltigkeit von Produkten und Geschäftsprozessen. Miele steckt sich selbst das Ziel, in Sachen Nachhaltigkeit branchenweit führend zu sein. Mit über 20.000 Beschäftigten an 12 Produktionsstandorten und eigenen Vertriebsgesellschaften in 50 Ländern – allein über 11.200 Mitarbeiter in den acht Werken in Deutschland – erwirtschaftete der Hersteller von Haus- und Gewerbegeräten zuletzt über vier Milliarden Euro Umsatz.

LANGLEBIGKEIT

Bei der Entwicklung seiner langlebigen Produkte verfolgt das Unternehmen einen ganzheitlichen Ansatz: Alle Geräte, ob Waschmaschine, Geschirrspüler oder Staubsauger, bieten – laut Aussagen von Miele – bei möglichst niedrigen Verbräuchen von Energie, Wasser und Chemie hohe Leistung und beste Ergebnisse. Das Unternehmen stellt sich der Verantwortung für Mitarbeiter und Gesellschaft. So ist es Unterzeichner der „Charta der Vielfalt“ und Mitglied der UN-Nachhaltigkeitsorganisation Global Compact. Als eines von wenigen Unternehmen in Deutschland verfügt Miele über die Zertifizierung nach dem internationalen Sozialstandard SA8000. Miele unterstützt zudem das Zwei-Grad-Ziel der Internationalen Klimapolitik und die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (Sustainable Development Goals).

Ebenso wie die Produkte ist auch die Produktion auf Ressourcenschonung und Energieeffizienz ausgelegt. Das zeigte der Rundgang durch die Fertigung: In einem Teil des Werks stampfen Metallpressen. Stanzen formen Bleche. Roboterarme kreisen, abgesichert hinter Gitterkäfigen. Sie biegen, schweißen und montieren Trommeln oder Gehäuse der Waschmaschinen. Monitore verkünden Output-Stückzahlen. Die modernen Fabrikanlagen mit ihren innovativen Fertigungsverfahren haben das historische Image von Plackerei und Maloche des alten Industriezeitalters längst abgelegt. Hier beherrscht Hightech die Szenerie in den hell ausgeleuchteten Hallen.

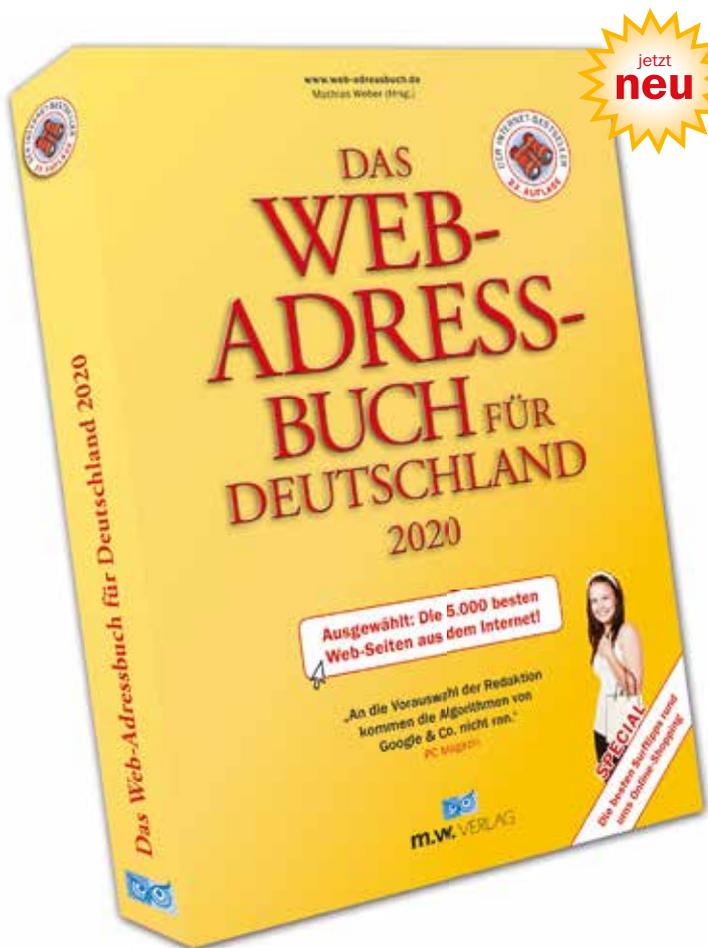
FLEXIBILITÄT

Zwischen den Fließbändern kurven autonom fahrende Stapler. Unter der Hallendecke versorgt ein kilometerlanges Transportnetz die Mitarbeiter an den Bändern just in time mit dem benötigten Material. Die ausgeklügelte Logistik erlaubt es, aus möglichst wenigen Komponenten über 900 verschiedene Modellvarianten zu fertigen – je nach Kundenwunsch oder Bestimmungsort verlässt die Ware am Ende der Produktionslinie in der gewünschten Ausführung die Montage. Miele setzt in der Produktion auf Ressourcenschonung, nutzt etwa zur Herstellung der gusseisernen Gewichte für Waschmaschinen auch Metallreste aus der Fertigung. Die Fertigungstiefe beträgt bis zu 50 Prozent. Dadurch kann sich das Unternehmen bei den Kernkomponenten vom Wettbewerb differenzieren, deren Qualität umfassend beeinflussen und die Produktsicherheit erhöhen.

Die Qualitätskontrolle setzt ihren eigenen Standard: Jedes Teil, das in einer Waschmaschine verbaut ist, ist vom Ausgangsmaterial entlang des kompletten Prozesses bis zur Auslieferung in Gänze und ewig überprüfbar – per QR-Code lassen sich sämtliche Komponenten jederzeit mit ihrer Historie im Prozess verfolgen. Scannt die Überwachung an irgendeiner Stelle am Band etwa vollautomatisch ein fehlerhaftes Bauteil, steuert der Computer das Produkt aus. So landen nur qualitätsgecheckte Geräte im 18 Etagen hohen Warenverteilzentrum. Von hier aus gehen Miele-Produkte dann auf die Reise in die ganze Welt. ●

Die 5.000 besten Web-Seiten aus dem Internet!

Der führende deutsche Internet-Guide „Das Web-Adressbuch für Deutschland“ präsentiert die 5.000 besten Surftipps aus dem Netz.



Mit Hilfe des Web-Adressbuches spart man sich das ewige Herumsurfen und Durcharbeiten der Trefferlisten in Suchmaschinen und stößt auf viele interessante und praktische Web-Seiten, die bei den Suchmaschinen im Netz gar nicht oder nur sehr schwer zu finden sind!

Der Vorteil des Buches ist auch, dass man tolle Web-Seiten zu Themen entdecken kann, an die man gar nicht gedacht hätte. Denn bei Suchmaschinen muss man immer ein Stichwort im Kopf haben, das man in die Suchmaske eingeben muss, um Treffer zu erhalten. Beim Web-Adressbuch für Deutschland kann man sich einfach durch die Themenbereiche treiben lassen und entdeckt ständig neue spannende Surftipps.

Weitere Informationen:

www.web-adressbuch.de

Pressestimmen:

„Für viele dürfte das Buch für eine überraschende Erkenntnis sorgen: Google ist nicht allwissend!“

OFFENBURGER TAGEBLATT

„Eine Alternative für alle, die von Google-Suchergebnissen frustriert sind.“

COMPUTER BILD

„Das bessere Google.“

AUGSBURGER ALLGEMEINE

„Das besondere an den Web-Adressen ist, dass es oft solche sind, die man bei Google nicht ganz oben auf der ersten Seite der Suchergebnisse findet.“

BILD.de

„Das Web-Adressbuch ist inzwischen zum Standardwerk geworden und sollte seinen Platz neben dem Duden und dem Lexikon finden.“

BERLINER MORGENPOST

„Wer sich durch die Themengebiete treiben lässt, der findet immer neue gut gemachte Web-Seiten, die Google & Co. nicht als Treffer anzeigen.“

BAYERN 3

FALSCHER PRODUKTTESTS: FINANZTIP INFORMIERT ÜBER UNSERIÖSE TESTPORTALE

Auf Hochglanz polierte Webseiten mit Produkttests sprießen seit einiger Zeit wie Pilze aus dem Boden und stoßen bei Google auf fruchtbare Erde. Leider sind die meisten der Testseiten ungenießbar. Denn dahinter verbirgt sich eine reine Marketingmasche, die zum schnellen Kauf der präsentierten Produkte verleiten soll – was dem Seitenbetreiber eine Vermittlungsprovision bringt. Finanztip erläutert die Hintergründe und sagt, woran Sie Fake-Testportale erkennen können.

Zweifelhafte Rankings

Die Macher wissen: Wer nach einem getesteten, guten Produkt sucht, will es oft auch kaufen. Was das Produkt tatsächlich taugt, ist dabei kaum von Bedeutung, denn richtig getestet haben diese angeblichen Testportale nicht. Sie listen bloß anderer Leute Tests auf, seriöse wie unseriöse, und vermischen sie mit Online-Bewertungen von Käufern zu zweifelhaften Rankings.

Ein Beispiel ist die Seite tests-staubsauger.de, die weit oben bei Google auftaucht, wenn man nach Staubsaugern sucht. Auf den ersten Blick macht das Portal einen professionellen Eindruck: aktuelles Datum, umfangreiche Ratgeber, Sternbewertungen, Tabellen, Checklisten, sogar die Testsieger der Stiftung Warentest sind irgendwie einbezogen. Wer auf einen der gut bewerteten Staubsauger klickt, landet meist in einem Online-Shop wie Amazon, Otto oder Media Markt.

Altes Zeug statt guter Tests

Eine Analyse der Webseite zeigt: Alle Staubsauger sind älter als ein Jahr, und die Ratgeber entpuppen sich als ziemlich inhaltsleer. Außerdem basieren die Bewertungen weitestgehend auf den Kundenrezensionen bei Amazon, Otto und Media Markt, die Testsieger der Stiftung Warentest sind zum Teil veraltet.

Vor wenigen Jahren noch traf man nur gelegentlich auf so eine Webseite. Inzwischen hat sich die Masche zu einer „digitalen Shopping-Seuche“ entwickelt, wie die Verbraucherzentrale NRW feststellt. Quasi für jedes Produkt gibt es mittlerweile eine „Test“-Seite, von babytragen-test.de über schwimmbrillen-test.org bis hin zu wischsauger.org. Weil die Seiten oftmals auf ein Produkt zugeschnitten sind, werden sie auch „Nischenseiten“ genannt. In der Marketingbranche ist diese verbale Hochstapelei eine beliebte Masche, beständig ein paar Euro zu verdienen, ohne viel Aufwand zu haben.

Google liebt die Hochstapler

Seinen Erfolg feiert der Verkaufstrick vor allem dadurch, dass der Google-Algorithmus nicht über den ersten formalen Eindruck hinaus den Inhalt der Seite prüft und die Nischenseiten extra darauf zugeschnitten sind, dem Google-Algorithmus zu gefallen. Kommt auf der Seite nur oft genug das Wort Staubsauger vor, spuckt Google die Seite als Ergebnis aus, wenn man nach Staubsaugern sucht.

So erkennen Sie die Fake-Tests

Wenn drei oder alle vier der folgenden Merkmale gegeben sind, handelt es sich wahrscheinlich um ein unseriöses Testportal:

1. Es steckt keine bekannte Marke dahinter. Die Webseite hat einen sehr speziellen Namen, der wie auf das gesuchte Produkt zugeschnitten wirkt. Gerne mit einem „Test“-Zusatz versehen, der Vertrauen erwecken soll.
2. Bei jedem Produkt findet sich ein Button, der zu einer Webseite weiterleitet, wo man das Produkt kaufen kann. Der Button ist meist zentral und aufdringlich gestaltet.
3. Die Testergebnisse fallen rundheraus äußerst positiv aus. Schließlich wollen die Seiten vor allem zum Kauf animieren. Nur zum Schein wird der ein oder andere belanglose Kritikpunkt aufgelistet.
4. Nirgends sind klare Testkriterien zu finden. Denn wirklich unter die Lupe genommen haben die falschen Tester die Produkte gar nicht. Um eine objektive Testbewertung vorzuspielen, werden oftmals Amazon-Kundenbewertungen herangezogen und zum Testmerkmal erklärt.

Mehr Informationen über unseriöse Test-Webseiten im Blog unter www.finanztip.de/blog/falsche-faehrtedas-geschaef-mit-fremden-testergebnissen.

In Kooperation mit Finanztip (www.finanztip.de), Deutschlands größtem gemeinnützigem Ratgeber rund ums Geld. Kern des kostenlosen Angebots ist der wöchentliche Newsletter mit mehr als 500.000 Abonnenten. Darin beleuchten Chefredakteur Hermann-Josef Tenhagen und seine Redaktion Themen, die für Verbraucher aktuell wichtig sind.



WATER SUMMIT

(VI) Spacige Musik, Chill out Area, Infostände, eine Cabana mit Reiseberichten, Food & Cocktails, Speed Dating... - „Water Summit“ hieß neudeutsch ein innovatives Format, das sich im September in Frankfurt an die Altersgruppe der „Millennials“ richtete. Inhaltlich standen drei Talkrunden im Mittelpunkt, in denen sich Nestlé der kritischen Auseinandersetzung mit Akteuren aus Wissenschaft, Wirtschaft, Medien und Nichtregierungsorganisationen rund um das vielschichtige Thema Wasser stellte. So ging es beim Talk „Bridge Over Troubled Water“ um Herausforderungen und mögliche Lösungsansätze. Dabei erläuterte die VERBRAUCHER INITIATIVE die unterschiedlichen Handlungsoptionen

es zukünftig verstärkt auch um die Produktverpackung gehen. Neben dem eigenen, hierzulande anfallenden Wasserverbrauch (rund 120 Liter pro Person/Tag) sei der indirekte, meist in wasserarmen Regionen entstehende Wasserverbrauch von täglich weiteren 3.400 Litern pro Person eine riesige Herausforderung. Diese fallen über den Konsum indirekt an, so werde für ein Kilo Avocados 1.000 und für ein Kilo Rindfleisch über 15.000 Liter benötigt. Für Georg Abel sind hier nicht nur die Verbraucher in der Pflicht, z. B. bei der Reduktion des Fleischverbrauchs, sondern auch Unternehmen beispielsweise bei der Verbesserung der Lieferkette. In diesem Zusammenhang sieht er deutliche Optimierungspotentiale bei den zahlreichen, unterschiedlichen Lieferketten von Nestlé.

der Konsumenten, die von der Produktwahl bis zur Bevorzugung glaubwürdiger Unternehmen reicht. Neben Preis und Produktqualität, so VI-Geschäftsführer Georg Abel (im Foto links), werde



GOLDENER GEIER

(GA) Als „unsinnigste Einweg-Plastikverpackung“ wurde im September ein Nestlé-Produkt mit dem von der Deutschen Umwelthilfe verliehenen Negativpreis „Goldener Geier“ ausgezeichnet. Unter sechs finalen Vorschlägen wählten die rund 20.000 Abstimmer mehrheitlich ein Vittel-Mineralwasser. Bei dem „ausgezeichneten“ Produkt handelt es sich um ein Achterpack mit einer Füllmenge von je 0,33 Liter, das aus Frankreich importiert, in Einweg-Plastik verpackt und zusätzlich mit einer Folie umwickelt wurde. Wie lange es dieses Verpackungsangebot überhaupt noch geben wird, bleibt offen. Schließlich hat der Schweizer Lebensmittelkonzern bereits im letzten Jahr angekündigt, weltweit bis zum Jahr 2025 100 % der Verpackungen recycle- oder wiederverwendbar machen zu wollen und entsprechende Maßnahmen angekündigt. Die „ausgezeichnete“ PET-Flasche besteht laut Nestlé derzeit zu 35 % aus recyclebarem Kunststoff. 2020 soll diese Flasche zu 100 % aus Recyclingmaterial bestehen.



Am Tag der Offenen Türe der Bundesregierung war die VERBRAUCHER INITIATIVE mit einem Stand des **DIGITAL-KOMPASS-PROJEKTES** vertreten ● Beim aktuellen Thema **TIERWOHL** wird sich die VERBRAUCHER INITIATIVE verstärkt mit dem Thema Großverbrauch beschäftigt und dafür die Aktivitäten in Kantinen von Unternehmen und der öffentlichen Hand untersuchen ● Fortgesetzt werden in Baden-Württemberg die halbtägigen **SENIORENVERANSTALTUNGEN**. Im Mittelpunkt steht ab November das Thema Algorithmen. Das zielgruppengerechte Angebot kann mittlerweile auf eine 10-jährige Geschichte zurückblicken ● dm-drogerie markt, der langjähriger Kooperationspartner der VERBRAUCHER INITIATIVE, wurde beim „Kundenmonitor Deutschland“ erneut zum beliebtesten Drogeriemarkt und zusätzlich in diesem Jahr zum **BESTEN HÄNDLER IM LEBENSMITTELEINZELHANDEL** gewählt und überzeugte mit Angebotsvielfalt, Eigenmarken und Dauerpreisen ● **„ALLE FÜRS KLIMA“** lautet der Titel eines weltweiten Aktionstages mit Demonstrationen in über 150 Städten weltweit. In Berlin beteiligten sich auch Mitarbeiter der VERBRAUCHER INITIATIVE, die dafür frei bekamen ●

TESTS IM NOVEMBER 2019

Test 11/2019, www.test.de

- | **ALTERNATIVEN ZU BUTTER:** Gemischte Streichfette vereinen feinen Buttergeschmack und gesundes Pflanzenöl. Und kaum aus dem Kühlschrank genommen, lassen sie sich sofort aufs Brot schmieren. Manche der 23 Produkte im Test enthalten aber hohe Anteile an Palm- und Kokosfett.
- | **MUSIKSPIELER FÜR KINDER:** Getestet wurden CD-Player und moderne Modelle wie die Tonie- oder Tigerbox. Ergebnis: Etliche Abspielgeräte sind zu laut für Kinderohren, in einigen wurden Schadstoffe in kritischen Mengen gefunden.
- | **NÄHMASCHINEN:** 13 Modelle im Test, darunter auch zwei Overlockmaschinen. Die Spezialgeräte können gleichzeitig Stoffe vernähen, versäubern und abscheiden.
- | **WEITERE THEMEN:** Waschtrockner, Waschmaschinen, Smartphones, Handytarife, Trockenshampoos, Geschirrspülmittel

Finanztest 11/2019, www.test.de

- | **IMMOBILIE IN DER FAMILIE – STEUERTIPPS:** Finanztest zeigt, was zwischen Eltern und Kindern sinnvoll ist, damit das Finanzamt außen vor bleibt. Es geht ums Verschenken, Vererben und sogar Verkaufen in der Familie.
- | **DIE BESTE PRIVATE KRANKENVERSICHERUNG:** Der Test zeigt Preis und Leistung der privaten Krankenversicherungen und informiert über Vor- und Nachteile gegenüber gesetzlichen Kassen.
- | **BELIEBTE FONDS UND ETF IM TEST:** Finanztest bewertet beliebte Fonds-Gruppen – für den globalen Markt, aber auch für USA, China, Indien und gibt Tipps für den Depot-aufbau.
- | **WEITERE THEMEN:** Autoversicherung, Onlinekauf und Zoll, Pensionskassen unter Druck, Eigentümergemeinschaft – Ihre Rechte, Günstige Wertpapierdepots

ÖKO-TEST 11/2019, www.oekotest.de

- | **BABY-ERSTAUSSTATTUNG:** Fußsäcke, Kinderbetten, Tragehilfen, Babyflaschen-/wärmer, Baby-/Kinderdecken, Schönes für Mama und Baby, Stillen
- | **SCHWERPUNKT BAUEN & WOHNEN:** Brennstoffe für Öfen, Welchen Ofen brauche ich? PV-Gesamtanlage, Sanieren/Modernisieren/Dämmen, Fenster/Türen, Farben, Boden
- | **THEMEN AUS DEN RESSORTS:** BeyondMeat - Vegan für alle, Fleisch, Burger: gutes Fleisch, Burgerbrötchen selber backen, Braten: welche Öle? Heißgetränke, Körperpflege, Babykleidung, Badezimmerausstattung, Nachhaltige Versicherungsberatung



TIERWOHL-PETITION

(GA) Am 19. September wurde die Petition „Hilf den Lämmchen – kein Leiden mehr für Merinowolle!“ (siehe Verbraucher konkret, 02/2019) in das australische Parlament eingebracht. Die Übergabe erfolgte an Mark Pearson, der als Abgeordneter der Tierrechtspartei dem Parlament angehört. Er brachte ein Gesetz einbringen, dass auch die Forderungen der Petition umfasste. Die private Unterschriftenaktion der Filmemacherin Johanna Michna verzeichnete bisher über 209.000 Unterschriften. Die Aktion wird u.a. von der VERBRAUCHER INITIATIVE durch Infostände etc. unterstützt und verfolgt das Ziel, operative Eingriffe an Schafen ohne Verwendung von Schmerz- und Betäubungsmittel in Australien zu stoppen. Diese Petition wird erst beendet, wenn die Gesetzesänderung erfolgreich beschlossen wird. Interessierte finden die Unterschriftenaktion unter: www.change.org/Merinowolle. Facebook, Twitter und Instagram Accounts sind alle unter #nopain4sheep zu finden.



TIERWOHL-KENNZEICHNUNG

(GA) „Haltungskompass“ nennt sich eine mehrstufige Kennzeichnung von Norma. Die firmeneigene Kennzeichnung erinnert in der Aufmachung stark an die vierstufige „Haltungsform“-Kennzeichnung der Initiative Tierwohl/ITW, die der Lebensmitteleinzelhandel (REWE, Edeka, Kaufland, ALDI, LIDL, Penny, Netto) mittlerweile einheitlich umsetzt. Auf Nachfrage der VERBRAUCHER INITIATIVE verweist Norma auf die QS-zertifizierten Lieferanten. Eine Überführung in die Haltungsform-Kennzeichnung hänge „vom weiteren Austausch mit der ITW und der weiteren gesetzlichen Entwicklung“ ab. VI-Geschäftsführer Georg Abel: „Für mehr Tierwohl braucht es keine Alleingänge, sondern aktive Mitwirkung an anspruchsvollen Brancheninitiativen. Das hilft den Tieren, ist leichter nachvollziehbar für Verbraucher und auch aus kommunikativer Sicht sinnvoll“.





NUTRI-SCORE SOLL KOMMEN

(VI) Falsche Ernährung hat sichtbare und unsichtbare Auswirkungen: Dicke Kinder, fette Erwachsene, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und steigende Gesundheitsausgaben. Über eine verständliche Lebensmittelkennzeichnung wird allerdings seit Jahren gestritten. Ob Politik, Lebensmittelverbände, Unternehmen oder Nichtregierungsorganisationen – viele unterschiedliche Interessen heißt viele verschiedene

Meinungen. Mit der Entscheidung des Bundesernährungsministeriums vom 30. September für den in Frankreich praxiserprobten fünfstufigen Nutri-Score könnte diese blockierende, über zehn Jahre dauernde Diskussion zu Ende sein. Doch ein Pressetermin und salbungsvolle Worte von Bundesministerin Klöckner sind noch keine tragfähige Kennzeichnung. Dazu braucht es eine von der EU-Kommission gebilligte und

von Bundesrat bestätigte Verordnung, die die Ministerin „zeitnah“ vorstellen will. Ziel ist es, den Nutri-Score im Laufe des kommenden Jahres in Deutschland auf freiwilliger Basis einzuführen. „Verbraucherpolitisch ist allerdings eine europaweit einheitliche, verbindliche Lösung sinnhafter. Deutschland sollte die EU-Ratspräsidentschaft ab Juli 2020 auch dafür nutzen“, so VI-Geschäftsführer Georg Abel.

SENIOREN

SENIORENWOCHE

(GP) An ihrem Infomobil klärte die VERBRAUCHER INITIATIVE am Eröffnungstag der Berliner Seniorenwoche Ende August auf dem Breitscheidplatz in der Hauptstadt Besucher der über 100 Aussteller auch über das Projekt GESIOP auf. Nicht nur ältere Besucher erkundigten sich dort zum Thema betriebliche Gesundheitsförderung in Unternehmen. In den Gesprächen unter der Turmuine der Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche machten Passanten, Touristen und Shopping-Bummelern immer wieder deutlich, dass ein sich kümmern um Mitarbeiter in Betrieben den Beschäftigten immer wichtiger sei. Viele stimmten der Erkenntnis aus dem dreijährigen Projekt der Universitäten Hamburg und Kiel, der VERBRAUCHER INITIATIVE sowie der TU München und dem, was die GESIOP-Praxispartner bei tegut..., der Baurgruppe und der Hamburger Hafen- und Logistik AG an Erkenntnissen sammelten, zu: Die betriebliche Gesundheit der Mitarbeiter müsse selbstverständlicher Teil der Nachhaltigkeitsbestrebungen in Unternehmen werden. Ihre Bedeutung sei aufzuwerten.

SENIOREN & GESUNDHEIT

(GA) Erfolgreich verläuft die aktuelle Themenstaffel der regionalen Seniorenveranstaltungen in Nordrhein-Westfalen, die seit über zehn Jahren erfolgreich von der VERBRAUCHER INITIATIVE in Kooperation mit der Landesseniorenvertretung und dem Landesverbraucherministerium NRW umgesetzt wurden. Durchgeführt wurden in den letzten Wochen Veranstaltungen in Kaarst (Foto), Lüdinghausen, Bocholt und Höxter, weitere Veranstaltungen u.a. in Meckenheim folgen im November.



SENIOREN & INTERNET

(GA) Noch in diesem Jahr startet in Nordrhein-Westfalen ein weiteres Projekt für die Zielgruppe älterer Verbraucher. Gemeinsam mit dem ZWAR e.V. werden in zwei nordrhein-westfälischen Regierungsbezirken örtliche Gruppen aus dem Netzwerk des Kooperationspartners durch Experten der VERBRAUCHER INITIATIVE zum Thema Internet geschult und fit für eigene lokale Aktivitäten gemacht.



„GRÜNER KNOPF“ STARTET

(VI) Anfang September wurde der Grüne Knopf, das „staatliche Label für nachhaltige Textilien“, vorgestellt. Das weltweit erste staatliche Siegel für sozial und ökologisch nachhaltig produzierte Textilien stellt entsprechende verbindliche Anforderungen. Dazu gehören u. a. das Verbot von Kinder- und Zwangsarbeit, die Begrenzung der Arbeitszeit, schriftliche Arbeitsverträge, Arbeitssicherheit und die Zahlung von Mindestlöhnen. Die Umweltanforderungen umfassen z. B. Grenzwerte für Abwasser, das Verbot von Weichmachern und gefährlicher Chemikalien sowie die biologische Abbaubarkeit von Tensiden. Neben diesen 26 Mindeststandards muss das beantragende Unternehmen seine Sorgfaltspflichten anhand von 20 Kriterien wie Beschwerdemechanismen in der Produktionsstätte etc. nachweisen. Unabhängige Prüfstellen kontrollieren die Einhaltung dieser Kriterien. Zum Beginn der zweijährigen Pilotphase sind 27 Unternehmen wie Aldi, Lidl, hessnatur, Tchibo, Trigema und Vaude dabei, weitere Unternehmen durchlaufen derzeit den Prüfprozess. REWE und PENNY kündigten an, ab Mitte 2020 Textilien in ihren rund 5.800 Märkten entsprechend zu kennzeichnen. Allerdings handelt es sich um ein freiwilliges Label, das als Metazeichen auf bereits vorhandene Siegel aufbaut. VI-Geschäftsführer Georg Abel: „Eine verbindlicher Standard für alle Unternehmen wäre aus unserer Sicht ebenso wünschenswert wie die notwendige Bewertung der gesamten Lieferkette vom Baumwollfeld bis zum Kleiderschrank“. Hier fehlen derzeit u. a. die

Erzeugung der Rohstoffe oder das Weben der Stoffe. Auch die Verpflichtung, Mindestlöhne zu zahlen, bedeutet nicht automatisch, dass diese existenzsichernd sind. Der Grüne Knopf soll sich – so das Bundesministerium – aber zukünftig dynamisch weiterentwickeln. Das Zeichen ist aus Sicht der VERBRAUCHER INITIATIVE

aber ein Schritt in die richtige Richtung. Ob der gewählte Ansatz allerdings erfolgreich ist, hängt von unterschiedlichen Faktoren wie der Weiterentwicklung der Standards, der Marktdurchdringung und auch vom Interesse der Konsumenten ab.



TIPP

WIDERSPRUCH GEGEN PFLEGE BESCHIED

(ABB) Ob es Sie selbst betrifft oder einen Angehörigen, den Sie pflegen – wer einen Pflegeantrag gestellt hat und mit der Einstufung in den Pflegegrad nicht einverstanden ist oder beantragte Leistungen nicht bewilligt bekommt, kann Widerspruch gegen den Pflegebescheid einlegen. Die Frist dafür beträgt einen Monat. Orientieren Sie sich dabei an dem Datum, das auf dem Bescheid vermerkt ist. Nutzen Sie die Pflegeberatung, um zu klären, was Ihnen zusteht und was Sie bei der Formulierung des Widerspruchs beachten können. Adressen von Beratungsstellen wie Pflegestützpunkten in Ihrer Nähe erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse. Daneben führen Kommunen und Wohlfahrtsverbände Pflegeberatungen durch.

Reichen Sie den Widerspruch schriftlich und am besten als Einschreiben mit Rückschein ein. Begründen Sie, warum Sie mit dem Bescheid nicht einverstanden sind. Fügen Sie Berichte über Befunde oder Stellungnahmen von behandelnden Ärzten als Belege bei. Die Pflegekasse wird daraufhin ihre Entscheidung noch einmal prüfen. Dazu kann sie auf die bereits vorhandenen Daten zurückgreifen oder noch einmal einen Gutachter vom Medizinischen Dienst bei Ihnen vorbei schicken. Halten Sie zu diesem Termin alle notwendigen Unterlagen und ergänzenden Informationen bereit.

Ist der Widerspruch nicht erfolgreich, bleibt noch eine Klage beim Sozialgericht, um die Angelegenheit zu klären. Hierbei gilt ebenfalls eine Frist von einem Monat. Falls Sie eine solche Klage in Erwägung ziehen, ist es ratsam, sich im Vorfeld juristisch beraten zu lassen.

SIEGEL-JUBILÄUM

(GA) Im August wurde das „Ohne GenTechnik“-Siegel zehn Jahre alt. Eingeführt von der damaligen Bundesverbraucherministerin Ilse Aigner hat das Label den Anspruch, die Wahlfreiheit der Verbraucher zu stärken und ihnen Orientierung sowie Sicherheit bei der Auswahl von gentechnikfreien Lebensmitteln zu geben. Inhaber des empfehlenswerten Zeichens ist die Bundesrepublik Deutschland mit dem zuständigen Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Die Vergabe erfolgt durch den Verband Lebensmittel ohne Gentechnik e.V. (VLOG), zu dessen etwa 700 Mitglieder unter anderem Landwirte, Verarbeiter, Vermarkter, Lebensmittelhersteller und Handelsunternehmen ebenso wie Berater, Vereine und Privatpersonen gehören. Mehr Informationen unter www.label-online.de.



ÄNDERUNGEN BEIM ONLINE-BANKING?

FAIRE GEWINNER

(VI) Neumarkt in der Oberpfalz heißt die diesjährige „Hauptstadt des Fairen Handels“. Die 40.000 Einwohner Stadt in Bayern setzte sich gegen 99 Kommunen und Städte durch, erhielt mit dem 1. Platz auch 70.000 Euro Preisgeld und war auch schon in vorherigen Wettbewerben durch besonderes Engagement aufgefallen. Der Wettbewerb zeichnet alle zwei Jahre Kommunen aus, die sich für Fairen Handel und Faire Beschaffung einsetzen. Weitere ausgezeichnete Kommunen waren 2019 Bad Säckingen und Münster (je 40.000 Euro Preisgeld) sowie Nürnberg (30.000 Euro) und Leipzig (20.000 Euro).



Mit je 10.000 Euro dotiert wurden gelungene Einzelprojekte in Dinslaken, Gotha, Hamburg, Lübeck und Westerstede ausgezeichnet. Seit dem Jahr 2003 wird der Wettbewerb von der

Serviceestelle Kommunen in der Einen Welt der Engagement Global gGmbH im Auftrag des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung durchführt. Die Preise werden von einer zehnköpfigen Jury vergeben, der von Beginn an auch die VERBRAUCHER INITIATIVE angehört. Jurymitglied Georg Abel: „Neumarkt überzeugte u. a. mit einem breit aufgestellten gesellschaftspolitischen Engagement, der strategischen kommunalen Verankerung des Gedankens des Fairen Handels sowie der regionalen wie thematischen Vernetzung mit anderen Akteuren“.

(DL) Seit dem 14. September 2019 ist die zweite Zahlungsdiensterichtlinie (Payment Services Directive 2, kurz PSD2) in der gesamten EU anzuwenden. Die Richtlinie schreibt vor, dass jeder elektronische Zahlungsvorgang über die sogenannte Zwei-Faktor-Authentisierung gesichert sein muss. Dabei erfolgt die Identifizierung über mindestens zwei physisch voneinander getrennte Wege.

In der Praxis kann das beispielsweise über die Eingabe eines Passworts auf der Anmeldeseite des Bankinstituts und über einen TAN-Generator, möglicherweise in Form einer App auf dem Smartphone, umgesetzt werden. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass Dritte keinen Zugriff erhalten, selbst wenn das Passwort oder die PIN in falsche Hände geraten sein sollte. Neben den Zahlungsvorgängen müssen auch einfache Kontozugriffe so geschützt sein. Zudem dürfen nun die klassischen iTAN-Listen auf Papier nicht mehr genutzt werden, da diese wiederholt für Betrugsfälle missbraucht wurden. Elektronische TAN haben den Vorteil, dass der generierte Code konkret auf einen Zahlungsbetrag und Zahlungsempfänger erstellt wird. Dies ist bei iTAN nicht möglich.

Welche Verfahren eine Bank anbietet, um die Zwei-Faktor-Authentisierung zu gewährleisten, ist ihr freigestellt. Sollten die wählbaren Optionen nicht in Frage kommen, bleibt als Kunde nur der Umzug zu einem anderen Anbieter. Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) empfiehlt, dass beim Online-Banking stets zwei Geräte zum Einsatz kommen. Möchte man einen Vorgang beispielsweise nur über das Smartphone abschließen und ist dieses zuvor aber durch Schadsoftware angegriffen worden, könnten Kriminelle leicht die Informationen für die Authentisierung abgreifen.

Gängige Verfahren sind:

chipTAN: Über ein eigenständiges Gerät, den TAN-Generator, sowie die Karte mit Chip ihres Anbieters können Sie selbst Codes erstellen. Funktioniert auch mit mobilen Geräten.

pushTAN: Viele Institute haben eine eigene App für das Smartphone entwickelt, über die die nötigen TAN für Kontozugriffe oder Bezahlvorgänge generiert werden. Die Anmeldung erfolgt mittels eines Passworts oder über einen hinterlegten Fingerabdruck.

mTAN: Verfahren, bei dem der Code per SMS an eine zuvor hinterlegte Nummer geschickt wird. Hiervon rät das BSI ebenfalls ab, da diese relativ simpel abgefangen werden können. Einige Banken bieten diese Methode deshalb schon nicht mehr an.



(GA) in unserer monatlichen Themenheftreihe sind derzeit rund 140 Titel erhältlich. Neu erschienen sind „Permakultur“ (August), „Frauen & Gesundheit“ (September), „Klimafreundlich einkaufen“ (Oktober) sowie „Männer & Gesundheit“ (November). Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE können die gewünschten – meist 16-seitigen – Broschüren (Übersicht siehe Rückseite) kostenlos in unserer Geschäftsstelle abrufen. Nicht-Mitglieder zahlen pro Themenheft 2,00 Euro plus Versand und bestellen über www.verbraucher.com.

AKTUELLE INFORMATIONEN ZUM VERBRAUCHERRECHT

AGB

MIT WIDERRUFSAUSCHLUSS UNWIRKSAM

Wer einen Treppenlift bestellt, kann diesen Vertrag innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen widerrufen. Das gilt auch dann, wenn der Lift erst nach der Bestellung individuell hergestellt wird. So entschied jetzt das Landgericht Nürnberg-Fürth (Az. 7 O 5463/18).

Ein Hersteller von Treppenliften hatte in seinen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) ein Widerrufsrecht für Verbraucher grundsätzlich ausgeschlossen. Er berief sich dabei auf eine Ausnahmeregelung, wonach Produkte, die individuell für den Kunden angefertigt werden, nicht vom gesetzlichen Widerrufsrecht umfasst sind. Dagegen klagte der Verbraucherzentrale Bundesverband.

Das Landgericht Nürnberg-Fürth folgte nun der Klage und erklärte die AGB-Regelung für unwirksam. Verbraucher dürfen die Bestellung eines Treppenlifts also ohne Angabe von Gründen innerhalb der üblichen, 14-tägigen Frist widerrufen.

Keine Aufbruchspuren

HAUSRATVERSICHERUNG MUSS NICHT ZAHLEN

Gibt es an einem Auto keine Aufbruchspuren, muss die Hausratversicherung für gestohlene Gegenstände nicht zahlen. So urteilte nun das Amtsgericht Frankfurt am Main und wies die Klage eines Pkw-Halters ab, dem Gegenstände im Wert von 3.000 Euro aus seinem verschlossenen Auto entwendet worden waren (Az. 32 C 2803/18 (27)).

Ein Autofahrer forderte von seiner Hausratversicherung 3.000 Euro, nachdem Unbekannte Gegenstände aus seinem Auto gestohlen hatten. In seinem Fall waren jedoch weder sichtbare Aufbruchspuren noch der Nachweis vorhanden, dass das Auto wirklich verschlossen war. Deshalb wies das Amtsgericht Frankfurt am Main diese Klage ab. Das Gericht bekräftigte: Die Versicherung haftet nur bei einem Diebstahl aus einem nachweislich verschlossenen Fahrzeug.

Der Kläger hätte zweifelsfrei belegen müssen, dass sein Autoschlüssel über Relay Attack gehackt wurde. Hierbei handelt es sich um eine Hacking-Attacke, bei der das Signal des Schlüssels abgefangen und später zum unbefugten Öffnen des Autos verwendet wird. Der Versicherungsnehmer konnte sich jedoch nicht mehr erinnern, ob beim Verschließen die typischen Verschlussgeräusche und das Aufleuchten der Blinker wahrzunehmen waren.

Autokauf

PREIS MUSS KLAR ERKENNBAR SEIN

Wer Autos auf einer Online-Plattform zum Kauf anbietet, darf relevante Preis-Details nicht im Kleingedruckten verstecken. Werbewirksame Lockangebote, die nicht der Realität entsprechen, seien irreführend und demzufolge unwirksam, so das Oberlandesgericht Köln (Az. 6 U 179/18).

Ein Auto-Händler bot einen Neuwagen online zum Preis von 12.490 Euro an. Erst nach mehrmaligem Herunterscrollen auf der Seite wurden Kunden unter dem Punkt „Weiteres“ darüber informiert, dass erst ein

Altfahrzeug in Zahlung gegeben werden müsse, um das Neufahrzeug so günstig wie angepriesen zu bekommen. Gegen die Masche zog die Wettbewerbszentrale vor Gericht – und bekam schließlich recht.

Eigenbedarf

NICHT FÜR TOCHTER DER LEBENSGEFÄHRTIN

Die Eigenbedarfskündigung eines Vermieters für die Tochter seiner Lebensgefährtin ist ungültig, da die Tochter nicht zu seinen Familienangehörigen gehört. Ein berechtigtes Interesse könnte höchstens dann bestehen, wenn sie mit ihm unter einem Dach wohnen würde. So entschied das Amtsgericht Siegburg (Az. 105 C 97/18).

Ein Vermieter wollte einem Mieter in seinem Mehrfamilienhaus kündigen, das er auch selbst bewohnte. Die Wohnung wollte er räumen lassen, damit die Tochter seiner Lebensgefährtin diese gemeinsam mit ihrem Mann beziehen könnte.

Das Gericht wies die Räumungsklage des Vermieters ab. Die Kündigung sei unwirksam, da die Tochter mit ihm weder verwandt noch verschwägert ist. Auch sonst gehörte sie nicht zu dem Personenkreis der Haushaltsangehörigen, für den Eigenbedarf angemeldet werden könne.

In Kooperation mit der
telefonischen Rechtsberatung
der Deutschen Anwaltshotline
(0900/18 75 000-10, 1,99 Euro
pro Min., www.deutsche-anwaltshotline.de).

INTERVIEW

„KUNDEN INTERESSIERT NEBEN IHREM EINKAUF AUCH WIE ZUFRIEDEN MITARBEITER SIND“

(GP) Ein „klares Standing“ ist tegut... wichtig in der Kommunikation mit den Kunden im Lebensmittelmarkt. Denn die interessieren sich dafür, wie sich die Mitarbeiter der Handelskette an ihrem Arbeitsplatz fühlen. Das förderte eine Umfrage zutage, erklärt Karl-Heinz Brand ein Fazit aus der Mitarbeit im Forschungsprojekt GESIOP (=Gesundheitsmanagement aus inter-organisationaler Perspektive).

Was hat tegut... die Zusammenarbeit im Projekt GESIOP gebracht?

Karl-Heinz Brand: Die Zusammenarbeit im Projekt GESIOP war in verschiedenster Sicht sehr gewinnbringend für tegut... Durch den stetigen Austausch mit den Verbundpartnern hatte man die Möglichkeit, verschiedene Eindrücke hinsichtlich des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) zu gewinnen. Es war sehr interessant zu sehen, welche Themenschwerpunkte in den anderen Unternehmen existieren und wie diese bearbeitet werden. Besonders die Zusammenarbeit mit der Universität Hamburg ermöglichte eine Weiterentwicklung des bereits bestehenden BGM bei tegut... Die verschiedenen Analysen und Auswertungen mit Kunden, Marktinhabern und Mitarbeitern halfen bei einer gezielten Maßnahmenplanung. Nach Abschluss des Projektes lassen sich erarbeitete Workshops und Konzepte gut in die Jahresplanung integrieren und weiter optimieren.

GESIOP schaffte somit eine Grundlage für ein langfristiges und nachhaltiges BGM bei tegut... Vor allem die Brücke zwischen BGM für Mitar-

beitende und BGM für Kunden sowie Marktinhaber wurde geschaffen.

Haben Sie den Eindruck, dass BGM für tegut...-Kunden ein Thema beim Einkauf ist: Wenn ja, warum oder wenn nein, warum nicht?

Auf Grund einer Kundenumfrage ließ sich erkennen, dass dem BGM bei tegut... mehr Gewicht zuteil wird als bisher vermutet. Kunden interessieren sich nicht nur für ihren alltäglichen Einkauf, sondern ebenso für die Arbeitsbedingungen und Zufriedenheit der Mitarbeiter ihres ausgewählten Einkaufsortes. Daher ist es umso wichtiger hier ein klares Standing nach außen zu geben und unsere Kunden in verschiedener Weise mit einzubeziehen.

Wie kommunizieren Sie Ihre BGM-Aktivitäten?

Bislang werden die BGM-Aktivitäten nicht an unsere Kunden kommuniziert, jedoch soll diese Barriere durch Gesundheitstage in den Filialen gebrochen werden. Kunden und Mitarbeiter sollen hierbei in den Fokus gestellt werden und die Möglichkeit erhalten, sich rund um das Thema Gesundheit zu informieren. Durch die Kundenumfragen seitens GESIOP wurde bereits in der Vergangenheit das Thema Nachhaltigkeit und BGM bei den Kunden platziert und wird durch die Gesundheitstage fortlaufend weiter kommuniziert.

Welche Rolle spielen aus Ihrer Sicht Verbraucher bei BGM?

Kunden sind im Grunde der Spiegel nach außen und somit das wertvollste Kommunikationsmittel



für ein Unternehmen. Durch die Kunden wird das Unternehmen entweder positiv oder negativ in deren Umfeld platziert. Daher versucht tegut... auch im Bereich des BGM seine Kunden abzuholen und mit einzubeziehen. Durch dieses Einbeziehen möchte tegut... seine Wertschätzung ausdrücken.

Würde ein Siegel, das BGM bewertet, helfen – was denken Sie, bringt ein solches Label Ihren Kunden?

Ein BGM-Siegel würde helfen, die Außendarstellung gezielter hinsichtlich des BGM zu positionieren. Für Kunden wäre auf einen Blick ersichtlich, dass die Marke tegut... nicht nur für gute Lebensmittel, sondern auch gesundes Arbeiten steht. Besonders in der neueren Generation wird der Fokus auf das Employer Branding gelegt. In dieser Generation ist die Wechselbereitschaft zu einem neuen Arbeitgeber höher und ausschlaggebend ist oftmals die Attraktivität eines Arbeitgebers. Es wird stärker hinterfragt, ob die Kultur eines Unternehmens zu den eigenen Wertevorstellungen passt. Hierbei rücken nicht-monetäre Anreize des BGM immer mehr in den Vordergrund. ●

HERZINFARKT

FRAUENHERZEN LEIDEN ANDERS

(ABB) Die koronare Herzkrankheit ist Todesursache Nummer eins bei Frauen und Männern. Erst danach kommen verschiedene Krebserkrankungen. Bei der Entstehung spielen bei Frauen teilweise andere Faktoren eine Rolle als bei Männern. Ein gesunder Lebensstil kann aber bei beiden Geschlechtern dazu beitragen, das Erkrankungsrisiko positiv zu beeinflussen.

Die koronare Herzkrankheit (KHK) kann Angina Pectoris-Beschwerden und im schlimmsten Fall einen Herzinfarkt auslösen. Von einer KHK spricht man, wenn die Blutgefäße am Herzmuskel, die sogenannten Herzkranzgefäße, verengt sind. Dadurch kann das Herz nicht ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt werden. Die Verengung der Gefäße wird als Arteriosklerose bezeichnet.

Sie entsteht durch Ablagerungen, die überwiegend aus Fetten und Blutzellen bestehen.

ANGINA PECTORIS UND HERZINFARKT

Starke Schmerzen in der Brustgegend, auch Angina Pectoris (Brustenge) genannt, können typische Symptome für eine KHK sein. Sie können in angrenzende Körperregionen ausstrahlen und mit Enge- und Angstgefühlen, Atemnot und starkem Schwitzen verbunden sein.

Bei Frauen zeigen sich häufig Übelkeit, Schwindel, Schweißausbrüche und Angstgefühle. Schmerzen machen sich vor allem im Bauchraum oder im Rücken bemerkbar, weniger direkt in der Brust.

Schwerwiegendste Folge einer KHK ist ein Herzinfarkt. Er tritt auf,

wenn die Ablagerungen in den Gefäßen plötzlich aufbrechen und sich Blutgerinnsel bilden, die die Gefäße verstopfen. Das umliegende Gewebe erhält zu wenig Sauerstoff und droht abzusterben.

Zu den Symptomen für einen Herzinfarkt, die bei Männern und Frauen auftreten können, gehören:

- Heftige, mehrere Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in die umliegenden Körperregionen (Arme, Schultern, Hals, Mund oder Bauch) ausstrahlen können
- Starkes Engegefühl und massiver Druck im Brustbereich
- Angstzustände, Blässe und kalte Schweißausbrüche
- Starke Schwäche bis hin zur Ohnmacht
- Atemnot
- Übelkeit und Erbrechen

FRAUENTYPISCHE SYMPTOME

Bei ihnen stehen häufig Atemnot und Kurzatmigkeit, heftige Übelkeit und Erbrechen, Bauch- und Rückenschmerzen, vor allem im Oberbauch, Nacken und an den Schultern, im Vordergrund. Hinzu können Schwindelgefühle und eine ungewöhnlich starke Müdigkeit kommen.

Frauen bekommen zwar seltener einen Herzinfarkt, sterben aber häufiger daran als Männer. Eine mögliche Ursache ist, dass Frauen bei den weniger charakteristischen Symptomen nicht gleich an einen Infarkt denken, nicht schnell genug handeln und die Erkrankung erst später oder auch zu spät erkannt wird.





Welche Faktoren die Gesundheit von Frauen bestimmen und was sie tun können, um sich auch mit zunehmendem Lebensalter gesund und wohl zu fühlen, verrät das 16-seitige Themenheft „Frauen & Gesundheit“. Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE können die Broschüre einmalig kostenlos über die Geschäftsstelle abrufen. Nicht-Mitglieder zahlen 2,00 Euro pro Heft (zzgl. Versandkosten) oder laden es unter www.verbraucher.com herunter.

Werden Frauen dann behandelt, wurden häufiger als bei Männern ungünstige Nebenwirkungen oder Komplikationen beobachtet. Hinzu kommt, dass Frauen bei einem Herzinfarkt im Durchschnitt 10 bis 15 Jahre älter sind als Männer und bereits an mehreren Erkrankungen leiden können, die sich insgesamt negativ auf den Gesundheitszustand auswirken. Bei der Rehabilitation von Patientinnen, die einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, haben sich daher spezielle, auf die Zielgruppe „Frauen“ zugeschnittene Therapieprogramme bewährt.

RISIKOFAKTOREN BEI FRAUEN

Bis zu den Wechseljahren sind Frauen im Allgemeinen durch die körpereigenen Östrogene recht gut vor einem Herzinfarkt und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen geschützt. Danach und besonders ab dem 65. Lebensjahr steigt das Erkrankungsrisiko deutlich an. Männer erkranken dagegen meistens schon erheblich früher.

Verschiedene Faktoren können das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie KHK begünstigen, z. B. Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes mellitus Typ 2, Rauchen, Übergewicht, verschiedene Stressfaktoren und psychische Belastungen. Sie betreffen Frauen ebenso wie Männer und hängen stark mit dem Lebensstil, vor allem den Ess-, Bewegungs- und Entspannungsgewohnheiten, zusammen.

Einige dieser Risikofaktoren wirken jedoch bei Frauen intensiver als bei

Männern. Leiden Frauen an einem erhöhten Blutdruck, an Diabetes mellitus Typ 2 oder rauchen sie, können sie häufiger eine Herz-Kreislauf-Erkrankung entwickeln als Männer. Zu hohe Gehalte an Triglyzeriden im Blut, die zu den Blutfetten gehören, wirken sich bei Frauen ebenfalls ungünstiger aus. Als Ausgleich sind sie durch einen hohen Spiegel an „gutem“ HDL-Cholesterin besser vor Herzerkrankungen geschützt als Männer.

Privater Stress und Konflikte in der Familie scheinen bei Frauen Herz-Kreislauf-Erkrankungen eher zu fördern als beruflicher Druck. Insgesamt spielen aber Stress im Beruf, ein niedriges Einkommen, ein geringes gesellschaftliches Ansehen sowie Depressionen und Angsterkrankungen bei Frauen und Männern eine nicht zu unterschätzende Rolle.

TIPPS

■ Für eine Änderung der Lebensgewohnheiten ist es nie zu spät. Auch wenn Sie bereits Beschwerden haben, profitiert Ihre Gesundheit, wenn Sie das Rauchen aufgeben, sich mehr und regelmäßiger bewegen und gesünder essen.

■ Im frühen Stadium einer KHK können z. B. Rücken- oder Bauchschmerzen, ein Engegefühl in der Brust und Atemnot, vor allem nach körperlichen Belastungen, auftreten. Suchen Sie daher einen Arzt auf, um die Ursache zu klären und beschreiben Sie die Symptome möglichst genau. Lassen Sie sich die Diagnose und mögliche Therapie genau erläutern.

■ Nutzen Sie den Gesundheits-Check-up, um gesundheitliche Beschwerden frühzeitig erkennen und behandeln zu können. Auf die Untersuchung haben gesetzlich versicherte Personen ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre Anspruch. Sie dient dazu, Risikofaktoren für Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenkrankheiten und Diabetes mellitus aufzudecken sowie bereits bestehende Erkrankungen festzustellen. Der Check-up besteht aus einer Befragung des Patienten (Anamnese), einer körperlichen Untersuchung, einer Blut- und Urinuntersuchung und einem anschließenden Gespräch über die Ergebnisse.

INFORMATIONEN

- | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), www.frauengesundheitsportal.de > Themen > Herz-Kreislauf-Gesundheit
- | Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft (AKF) e.V., www.arbeitskreis-frauengesundheit.de > Themen > Herzinfarkt
- | Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), www.gesundheitsinformation.de > Themengebiete > Herz und Kreislauf

HERZ & KREISLAUF

DIE PUMPE GESUND HALTEN

(ABB) Herzerkrankungen und Herzinfarkte sind immer noch Männersache. Etwa doppelt so viele Männer wie Frauen werden deshalb im Krankenhaus behandelt. Mit einer gesundheitsfördernden Lebensweise könnte etwa die Hälfte der Infarkte verhindert werden. Ähnlich sieht es bei anderen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems aus.



Wenn es darum geht, die Gesundheit zu erhalten und zu fördern, ist körperliche Aktivität eine wichtige Säule. Im Vergleich mit Frauen können Männer hierbei Pluspunkte auf dem Gesundheitskonto sammeln, denn sie sind häufig sportlich aktiver.

BEWEGTER LEBEN

Nutzen Sie die positiven Effekte von Sport und Bewegung auf den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel, die Blutfette und das Körpergewicht. Körperliche Aktivität heizt den Energieverbrauch an, baut Körperfett ab und Muskelmasse auf. Außerdem kräftigt sie den Herzmuskel und hält die Blutgefäße fit.

Besonders gut geeignet sind Sportarten, die schwerpunktmäßig die Ausdauer trainieren wie Radfahren, Schwimmen, Walken oder Wandern. Drei- bis viermal pro Woche für 30 bis 45 Minuten zu trainieren ist ideal. Mit einem Pulsmesser lässt sich die Herzfrequenz überwachen und Überbelastungen vermeiden.

TIPPS

- Legen Sie die Sporteinheiten so, dass sie in Ihren Tages- und Wochenablauf passen. Ergänzen Sie die Trainingseinheiten durch körperliche Aktivität im Alltag, um Ihr Bewegungsspektrum zu erhöhen.
- Wenn Sie längere Wege mit dem Rad oder flotten Schrittes zu Fuß erledigen, kommen ohne größeren Aufwand 30 Minuten und mehr zusammen.
- Wenn die Zeit knapp ist und Sie viel zu tun haben, kann ein zügiger Spaziergang nach Feierabend gut tun, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und den Kopf frei zu bekommen.

MEDITERRAN ESSEN

Die Mittelmeer-Kost wird häufig empfohlen, um Herz und Kreislauf gesund zu halten. Ihre Prinzipien lassen sich an mitteleuropäische Essgewohnheiten anpassen, wenn regionale und saisonale Lebensmittel verwendet werden. Sie ähnelt den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für vollwertiges Essen und Trinken.

TIPPS

- Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und ungesalzene Nüsse.
- Verwenden Sie Käse und Milchprodukte in Maßen. Belassen Sie es bei 300 bis höchstens 600 Gramm Fleisch und Wurstwaren pro Woche, das sind jeweils zwei bis drei Portionen.
- Bevorzugen Sie Raps- und Olivenöl zum Kochen, Braten und für Salate. Setzen Sie Walnuss- und Leinöl für kalte Gerichte ein. Als Brotaufstrich bietet sich Pflanzenmargarine mit Rapsöl oder Olivenöl an. Schränken Sie dafür den Konsum von tierischen Fetten wie Butter und Schmalz ein.
- Essen Sie ein- bis zweimal pro Woche Fisch und bevorzugen Sie fettreiche Seefische wie Hering, Makrele oder Lachs.
- Greifen Sie bei Käse, Milchprodukten, Fleisch, Wurst und Fisch zu fettarmen Sorten. Nutzen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Dünsten, Kochen und Braten mit wenig oder ohne Fett.
- Meiden Sie möglichst „Fettbomben“ wie frittierte Speisen, fettreiche Back- und Süßwaren, Knabberartikel und Fertiggerichte.

AUF'S RAUCHEN VERZICHTEN

Rauchen ist ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer aufhören möchte, findet z.B. Unterstützung bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) oder der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V. Auch viele Krankenkassen bieten ihren Versicherten Programme zur Raucherentwöhnung an.

MIT STRESS UMGEHEN

Besteht er dauerhaft, kann Stress den Blutdruck in die Höhe treiben, einen Herzinfarkt, andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und weitere Beschwerden begünstigen.

Als Auslöser stehen bei Männern berufliche Faktoren im Vordergrund, z.B. fehlende Anerkennung, Konkurrenzverhalten, Leistungs- und Zeitdruck. Auch das Gefühl, keine eigenen Entscheidungen treffen zu können und Situationen nicht unter Kontrolle zu haben, kann Männer häufig in Stress versetzen.

Anderes als Frauen neigen sie dazu, Stress und Probleme zu verdrängen und für sich zu behalten. Sie versuchen eher, sich abzulenken, z.B. durch Sport oder andere Freizeitaktivitäten, aber auch durch gesundheitsschädigendes Verhalten wie übermäßigen Konsum von Alkohol und Zigaretten.

Wer permanent auf Hochtouren läuft, ohne für einen Ausgleich zu sorgen, riskiert seine Gesundheit. Planen Sie daher ausreichend Zeit für Erholungspausen ein, um aktiv etwas gegen Stress zu tun. Probieren Sie aus, was Ihnen am besten hilft, um Dampf abzulassen und sich zu entspannen.

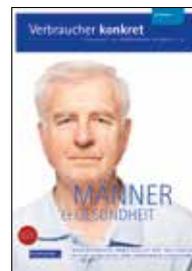
TIPPS

- Eine der wirkungsvollsten Methoden, Stress abzubauen und die Entspannung zu fördern ist Sport. Darüberhinaus hat regelmäßige Bewegung noch zahlreiche andere positive Effekte auf die verschiedenen Risikofaktoren. Sie kann dazu beitragen, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.
- Hobbys, Lieblingsbeschäftigungen und Interessen zu pflegen, bereitet Freude und sorgt für Zufriedenheit. Es lenkt von aktuellen Belastungen ab, sorgt für inneren Abstand und schafft einen positiven Ausgleich zu Ärger und Problemen.
- Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga, Tai Chi Chuan oder Progressive Muskelentspannung können dazu beitragen, Stress besser zu bewältigen und stressbedingte Beschwerden zu lindern.

WOHER STRESS KOMMT

In vielen Fällen sind es Überforderung und das Gefühl, Aufgaben nicht bewältigen zu können, die Stress entstehen lassen. Welche Hintergründe und Auslöser dabei im Einzelnen eine Rolle spielen, ist individuell unterschiedlich.

Davon abgesehen, gibt es Situationen, die bei nahezu jedem Menschen Stress verursachen. Dazu gehören z.B. Arbeitslosigkeit, drohender Arbeitsplatzverlust, der Tod eines nahestehenden Menschen, ein Unfall, eine schwere Krankheit oder andauernde Streitigkeiten in der Familie. Doch auch, wer permanent unterfordert ist, kann Stresssymptome entwickeln.



Mehr Bewegung kann für Männer ein Anfang sein, auch in anderen Bereichen risikoärmer zu leben. Worauf es dabei ankommt hat die VERBRAUCHER INITIATIVE in dem Themenheft „Männer & Gesundheit“ zusammengestellt. Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE können die Broschüre einmalig kostenlos über die Geschäftsstelle abrufen. Nicht-Mitglieder zahlen 2,00 Euro pro Heft (zzgl. Versandkosten) oder laden es unter www.verbraucher.com herunter.

INFORMATIONEN

- | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), www.maennergesundheitsportal.de > Themen > Herz-Kreislauf-Gesundheit, Psychische Gesundheit sowie www.rauchfrei-info.de mit Anleitungen zum Rauchstopp
- | Stiftung Männergesundheit, www.stiftung-maennergesund-heit.de > Wissensreihe Männergesundheit > Herzinfarkt, Work-Life-Balance
- | Deutsche Herzstiftung e.V., www.herzstiftung.de > Infos zu Herzkrankheiten, Was gefährdet das Herz?
- | Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., www.dhs.de

HOLZKOHLE AUS NAMIBIA

VERBUSCHUNGSPROBLEM BEKÄMPFEN STATT TROPENWÄLDER ABHOLZEN



Die einfachen Meiler aus Stahl stehen mitten im Busch, wo Arbeiter Holzkohle herstellen. Danach wird die Holzkohle in Säcke verpackt und zu einer Sammelstelle gebracht. Von dort bringen Lastwagen die Holzkohle zu den Fabriken und Exporteuren.



Ist der Meiler voll und das Holz brennt, kommt ein Deckel darauf und werden Stellen an denen Luft eindringen kann mit Erde verschlossen.



Farmer Stefan Gaugler prüft mit seinen Angestellten die Qualität der fertigen Holzkohle. Ist diese abgekühlt, kann sie in Säcke gefüllt werden.

Namibia hat ein riesiges Problem: 32 Millionen Hektar sind verbuscht. Wertvolles Weideland für Vieh und Wild ist derart dicht mit Büschen zugewachsen, dass darunter kein Gras mehr wachsen kann. Das südwestafrikanische Land leidet derzeit unter der schlimmsten Dürre seit 31 Jahren, die Farmer bis an den Rand des Ruins treibt. Unzählige Tiere finden kein Futter und verenden. Der namibische Journalist Dirk Heinrich über einen Weg aus dem Dilemma.

Seit Jahren wird der Busch im ohnehin trockenen Namibia bereits bekämpft, hauptsächlich die Hakenornakazie, aber auch die Kerzenakazie, der Farbkätzchenstrauch und die Blutfuchtbäume. Verlorenes Weideland will man so zurückzugewinnen, indem aus diesen Arten Holzkohle hergestellt wird. Früher setzten Farmer Gift ein oder vernichteten mechanisch die Büsche, Das Holz wurde ungenutzt liegengelassen oder später zusammengeschoben und angezündet.

Mit der Holzkohleproduktion wird nicht nur ein gewaltiges Problem bekämpft, sondern zum Umweltschutz beigetragen und eine nachhaltige Nutzung natürlicher Ressourcen vorangetrieben. Zudem dient die Holzkohleproduktion der Armutsbekämpfung, da hier ungelernete Arbeitskräfte ein Einkommen für sich und ihre Familien generieren können. Ein weiteres Problem der Verbuschung ist, dass die Grundwasserreserven nicht vollständig aufgefüllt werden können, weil die vielen Büsche, allen voran die Hakendornakazie mit ihren weitverbreiteten flachen Wurzelnetz das Regenwasser schneller aufnimmt als dieses in den Boden dringen kann.

Die Dürre hat zudem zahlreiche Farmer dazu gezwungen, Büsche zu Futter für ihr Vieh und Wild zu verarbeiten, eine Fütterungsmethode die erstmals eingesetzt wird und noch in den Kinderfüßen steckt. Es können jedoch nur dünne Zweige und Äste geschreddert werden. Die dickeren Äste werden dann zur Holzkohleproduktion genutzt. So produzieren die Farmer kostengünstiger Futter für ihre Tiere und haben ein zusätzliches Einkommen für sich und zahlreiche Angestellte.

VORTEIL HOLZKOHLE

Das Ministerium für Landwirtschaft, Wasserbau und Forstwirtschaft ist verantwortlich für die nachhaltige Nutzung der Bäume und Büsche. Holzkohleproduzenten müssen strengen Regeln folgen und die nötigen Genehmigungen haben, um bestimmte Büsche und Bäume zu nutzen. Die meisten Bäume und Büsche in Namibia sind als geschützt klassifiziert. Deshalb ist eine Genehmigung der Forstbehörde nötig, um bestimmte Pflanzenarten zu nutzen. Unterschiedliche Baum- und Buscharten dürfen zur Holzkohlegewinnung in verschiedenen Gebieten Namibias abgeholzt werden. Im Osten und Süden des Landes landet der Prosopis, eine aus Mexiko und der südlichen USA eingeführte Baumart, in den Meilern, weil diese Bäume inzwischen die einheimischen auf großen Flächen verdrängt haben.

Der vor einigen Jahren gegründete namibische Holzkohle-Verband (NCA) ist inzwischen mit 954 Mitgliedern der am schnellsten wachsende landwirtschaftliche Verein des Landes. Es gibt in Namibia etwa 1.200 Holzkohleproduzenten. Die namibische Holzkohle ist von beson-

STICHWORT HOLZKOHLE

ders guter Qualität, der größte Teil wird nach Südafrika und England exportiert. Namibische Holzkohle wird aber auch nach Deutschland, dem derzeit am schnellsten wachsenden Markt, sowie in andere europäische Länder, Australien und Israel ausgeführt.

Um zu garantieren, dass die Holzkohleproduktion in Namibia nicht nur nachhaltig betrieben und ein qualitativ hochwertiges Produkt die Verbraucher erreicht, haben sich viele Exporteure und Produzenten dem FSC-Siegel verschrieben. Die Namibia Charcoal Association/NCA rät seinen Mitgliedern, nach dem strengen Forest Stewardship Council/FSC-Standard zu produzieren. Ende 2019 werden 600.000 Hektar Farmland unter dem FSC-Gütesiegel registriert sein.

FSC-STANDARDS

Strenge Bedingungen müssen von allen, von den Farmern (Holzkohleproduzenten) und den Exporteuren, eingehalten werden, damit dieses Gütesiegel vergeben wird. Nicht nur die Qualität der Holzkohle spielt eine Rolle, sondern auch forstwirtschaftliche Aspekte. So dürfen z. B. keine Bäume dicker als 18 Zentimeter genutzt werden. Weitere Standards gelten für die Unterkünfte der Holzkohlebrenner, deren Kleidung und Arbeitsbedingungen. So erhalten die Holzkohlebrenner von ihrem Arbeitgeber die gleiche Grundausstattung (Meiler, Werkzeug usw.), Unterkunft und Kleidung. Das Gehalt hängt jedoch von der Produktion jedes einzelnen Arbeiters ab. Wer mehr Kilogramm Holzkohle liefert, verdient mehr.

Die Farmen und die Fabriken die Holzkohle aufkaufen, sortieren, behandeln, verpacken und ausführen, werden regelmäßig von der FSC kontrolliert. Da Exporteure Schwierigkeiten bekommen können, wenn sich die FSC-registrierten Farmer nicht an die Bestimmungen halten, kontrollieren diese regelmäßig ihre Zulieferer. Produzenten nach FSC-

(GA) Über 230.000 Tonnen Holzkohle wurden im letzten Jahr nach Deutschland importiert – mit unterschiedlichen Holzarten und Herkünften. „Raubbau fürs Grillvergnügen?“ fragte die Stiftung Warentest im Juni 2019, ließ 17 Grillkohlen analysieren und stellte fest: „Nach wie vor verkaufen mehrere Händler Tropenholz, ohne das Kunden es erfahren“. Neun Säcke wiesen weder Holzart noch Herkunft aus, in fünf wurde Kohle aus den Tropen bzw. Subtropen festgestellt. Nigeria und Paraguay sind beispielsweise Herkunftsländer dieser Kohle, die massenhafte Waldvernichtung traurige Realität. Doch auch eine Herkunftskennzeichnung wie „Aus europäischen Wäldern“ ist nicht unbedingt ein Qualitätsnachweis, stammt doch ein Teil aus der Ukraine. Hier sind die letzten Urwälder Europas durch illegalen Holzeinschlag bedroht.

Ein Alternative dazu ist FSC-zertifizierte Holzkohle aus Namibia. FSC-Geschäftsführer Uwe Sayer sieht den Ansatz als „Vorzeigeprojekt“. In Deutschland wird diese Kohle („100 % Namibia – 0 % Regenwald“) von der DHG Vertriebs- und Consultinggesellschaft mbh aus Kempen angeboten. Das Familienunternehmen vom Niederrhein hat auch einen Produktionsort in Otjiwarongo, rund 250 Kilometer nördlich von Windhuk, und importiert rund 40.000 Tonnen aus Namibia nach Europa. Werner Berg, Geschäftsführender Gesellschafter der DHG, verweist darauf, dass derzeit 92 % FSC-zertifiziert sind. Kooperationspartner ist auch der WWF. Der stellte in seiner „Marktanalyse Grillkohle 2018“ fest: „Die Kombination aus gut geprüften FSC-Zertifizierungen und einem durch die Bundesregierung geförderten Entbuschungsprojekt in Namibia könnte eine sinnvolle Option für die Zukunft sein.“ Auf dieses Produkt setzt auch ALDI, der in diesem Jahr punktuell diese Kohle anbot und das im kommenden Jahr ausbauen will.



Es wird streng darauf geachtet, dass die Holzkohle von FSC- von jener der Nicht-FSC-Produzenten getrennt wird.



Die von den Farmern gelieferte Holzkohle wird nach Qualität und Größe sortiert wonach sie abgefüllt und ausgeführt wird.

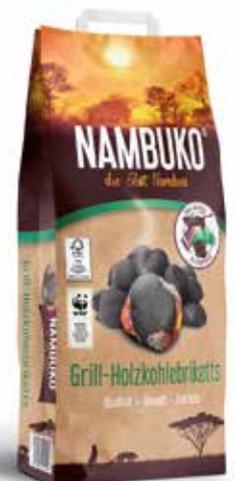
Standard erhalten einen besseren Preis pro Tonne.

Die Holzkohleproduktion wird in Namibia seit etwa 30 Jahren kommerziell betrieben. In den vergangenen Jahren ist der Sektor drastisch gewachsen. Bisher wurden dadurch 9.000 bis 10.000 Arbeitsplätze geschaffen. Michael Dege, Geschäftsführer des namibischen Holzkohleverbands, weiß genau, wie viel Holzkohle die Mitglieder des NCA produziert und verkauft haben. Im Jahr 2016 waren es 73.878 Tonnen, 2017 84.471 Tonnen und im vergangenen Jahr bereits 119.187 Tonnen. Im laufenden Jahr werden geschätzte 140.000 Tonnen von Mitgliedern produziert.

Dege zufolge werden etwa 25 Prozent der hiesigen Produktion von

Nicht-NCA-Mitgliedern ausgeführt. Der Markt für nicht-FSC-Produzenten ist geschrumpft und diese sitzen nun buchstäblich auf ihrer Kohle. Dies führt dazu, dass immer mehr Produzenten dem FSC beitreten.

Die internationalen FSC Bestimmungen mussten auf Namibia zugeschnitten werden und vor drei Jahren wurde eine Arbeitsgruppe zusammengestellt, die die internationalen Bedingungen auf namibische Verhältnisse überarbeitet und angepasst hat. Die überarbeitete Version wurde am 17. September 2019 von allen Beteiligten unterschrieben und an FSC International geschickt. Das namibische FSC-Gütesiegel wird Ende Oktober 2019 erwartet.



DHG-Holzkohle mit FSC- und WWF-Siegel.



FLEISCHLOSER ESSEN

(GA) Der Klimawandel ist im vollen Gange. Seine Auswirkungen betreffen uns alle. Wirksamer Klimaschutz hat auch mit unserem Ernährungsverhalten zu tun. Den Fleischverbrauch zu reduzieren und verstärkt zu vegetarischen und veganen Alternativen zu greifen ist eine Möglichkeit. Die nachstehenden Webseiten helfen dabei weiter.



www.dge.de

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung/DGE hat 10 Regeln zu vollwertigem Essen und Trinken aufgestellt. Wer eine Ernährungsberatung bzw. -therapie benötigt, findet auf der Webseite eine nach Postleitzahlen geordnete Übersicht der DGE-Ernährungsberater. Die (anteiligen) Kosten können abhängig vom Einzelfall durch Krankenkassen übernommen werden. Das Verbandsorgan Ernährungsumschau findet man als E-Paper unter www.ernaehrungs-umschau.de.



www.bzfe.de

Das Bundeszentrum für Ernährung bietet online die drei großen Kapitel Ernährung, Lebensmittel und Nachhaltiger Konsum an. Neben viel Basiswissen, z. B. zur Hygiene und Lagerung, finden Interessierte in der Rubrik vom Acker bis zum Teller vertiefende Informationen zu einzelnen Lebensmittel. Angeboten wird auch der Blog „was wir essen“.



www.in-form.de

IN FORM verfolgt das Ziel, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland bis zum Jahr 2020 nachhaltig zu verbessern. Die Webseite bietet zahlreiche Materialien zum kostenlosen Download. das drei Mal jährlich erscheinende Magazin „Kompass Ernährung“ kann unter kompas-ernaehrung@bmel.bund.de bestellt werden.



www.ernaehrung.de

Das Institut für Ernährungsinformation bietet u.a. ein Lexikon, gibt Ernährungstipps, informiert auf seiner Webseite unter „Ernährungstipps“ u. a. zum Vegetarismus und zu Vollwert-Ernährung. Online gibt es auch Rezepte und einen Ernährungsblog.



Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. bietet eine Palette unterschiedlicher Themenheften (Übersicht siehe letzte Seite, www.verbraucher.com) und eine kostenloser Beratung für Mitglieder an.



www.nachhaltigkeit.info

Die IHK Nürnberg hat ein Lexikon der Nachhaltigkeit veröffentlicht, das sich im Kapitel „Lebensstil“ auch ausführlich mit dem Themenfeld Ernährung und hier den Themen Vegetarismus und Veganismus beschäftigt.



www.proveg.com

Die Organisation ProVeg beschäftigt sich - von Kleidung bis Ernährung - mit dem „vegane Lebensstil“. In der Rubrik Ernährung werden u.a. Informationen zu einzelnen Lebensmittel sowie vegane Rezepte angeboten.



www.feines-gemuese.com

Einer von zahlreichen Food-Blog mit vielen vegetarischen und einigen veganen Rezepten von Suppen über Aufstriche bis Backen.



www.food-vegetarisch.de

Privater Blog mit vielen vegetarischen, veganen und vollwertigen Rezepten gegliedert u.a. nach Saisonzeiten. Zusätzliche Hinweise zum Gartenbeeten, Buchbesprechungen und Tipps zur Food-Fotografie.



www.vegetarische-rezepte.com

Ein sehr breites, gut gegliedertes Angebot vegetarischer und veganer Rezepte mit der zusätzlichen Möglichkeit einer Rezeptsuche und eigene Rezepte zu posten. Zusätzlich gibt es einen monatlichen „Vegetarischen Rundbrief“.

Broschürenübersicht

Themenhefte der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

Essen & Trinken

Basiswissen Essen für Kinder (2017) | Basiswissen Fleisch (2018) | Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
 Basiswissen Gesund essen (2017) | Basiswissen Kochen (2015) | Basiswissen Öle & Fette (2018) | Clever kochen
 ohne Reste (2019) | Clever preiswert kochen (2019) | Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.) | Clever
 saisonal kochen (2010, 24 S.) | Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.) | Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
 Diäten (2016) | Ernährungsrichtungen (2016) | Essen macht Laune (2012) | Fisch & Co. (2010, 24 S.)
 Klimafreundlich essen (2019) | Küchenkräuter (2009, 8 S.) | Lebensmittelallergien & Co. (2015) | Lebensmittel-
 einkauf (2016) | Lebensmittelvorräte (2005, 4 S.) | Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (2013, 24 S.)
 Regionale Lebensmittel kaufen (2019) | Superfood (2016) | Süßigkeiten (2013, 24 S.) | Teller statt Tonne (2017)
 Vegetarisch essen (2014, 24 S.) | Vegetarisch genießen (2014) | Wasser, Saft & Co. (2017) | Wie Oma backen
 (2014) | Wie Oma kochen (2011, 24 S.) | Wie Oma naschen (2012)

Gesundheit & Haushalt

Alltagsmythen (2014, 24 S.) | Basiswissen Bodenbeläge (2018) | Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
 Basiswissen Fahrrad (2018) | Basiswissen Labels (2017, 24 S.) | Clever haushalten 1 (2012, 24 S.) | Clever selbst
 machen! (2010, 24 S.) | Erkältung & Selbstmedikation (2017) | Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
 Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.) | Feiern & Labels (2018) | Frauen & Gesundheit (2019)
 Gesund älter werden (2010, 24 S.) | Gesund im Büro (2015) | Gesund schlafen (2016) | Haushaltspflege (2015, 24 S.)
 Heimwerken & Labels (2017) | Homöopathie (2005, 24 S.) | Kinder & Gesundheit (2012, 24 S.) | Kinder &
 Übergewicht (2015) | Kindersicherheit (2015) | Kosmetik (2013, 32 S.) | Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
 Männer & Gesundheit (2019) | Nachhaltiger Haushalt (2019) | Naturheilverfahren (2016) | Omas Hausmittel
 (2010, 24 S.) | Patientenrechte (2013, 24 S.) | Patientenrechte 2 (2014, 24 S.) | Pflege organisieren (2018)
 Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.) | Regionale Labels (2017) | Rückengesundheit (2010, 28 S.) | Schadstoffarm
 wohnen (2017) | Schädlinge im Haushalt (2016) | Sehen und Hören (2007, 24 S.) | Senioren & Labels (2017)
 Sonnenschutz (2016, 24 S.) | Textilien (2007) | Yoga (2015, 32 S.) | Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Umwelt & Nachhaltigkeit

Abfall-ABC (2019) | Basiswissen Strom sparen (2018) | Beleuchtung (2016) | Blauer Engel (2008) | Das
 EU-Energielabel (2016) | Elektromog (2016) | Energiesparende Haushaltsgeräte (2017, 20 S.) | Holz & Holzprodukte
 (2011) | Klimafreundlich einkaufen (2019) | Konsum im Wandel (2015) | Leihen, teilen, gebraucht kaufen
 (2012, 24 S.) | Nachhaltig durch das Jahr (2019) | Nachhaltig einkaufen (2011, 24 S.) | Nachhaltig leben
 (2012, 24 S.) | Nachhaltig reisen (2012, 24 S.) | Nachhaltige Labels (2018) | Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
 Nachhaltige Unternehmen (2008) | Nachhaltiger Handel(n) (2014) | Nachhaltiger Tourismus & Labels (2017)
 Papier & Papierprodukte (2013) | Permakultur (2019) | Plastikärmer leben (2018) | Wie Oma gärtner (2012, 24 S.)

Weitere Themen

Digital fotografieren (2007, 24 S.) | Fairer Handel (2012, 24 S.) | Freiwillig engagieren (2014) | Ihr gutes Recht:
 Erben & Vererben (2011, 24 S.) | Internet (2013, 24 S.) | Internet-Mythen (2017) | Langlebige Haushaltsgeräte
 (2018) | Lebensstile & Labels (2014) | Nanotechnologien im Alltag (2015) | Ratgeber Eltern (2010, 24 S.)
 Richtig helfen (2013, 20 S.) | Ruhestand gestalten (2011, 24 S.) | Studium finanzieren (2010) | Tiergerecht leben
 (2015) | Verbraucherrechte beim Einkauf (2015) | Verbraucherwegweiser (2014, 24 S.)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand
 Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter www.verbraucher.com

EINFACH BESTELLEN

| SEITE KOPIEREN | THEMENHEFTE MARKIEREN |
 PER BRIEF, MAIL ODER FAX ABSCHICKEN

Weitere Angebote sowie Downloads unter www.verbraucher.com