Verbraucher konkret

Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



STUDIE: TIERWOHL IN KANTINEN | KOPFLÄUSE WIRKSAM BEKÄMPFEN | INTERVIEW: BETRIEBLICHER GESUNDHEITSSCHUTZ | ZUCKER: MIT KÖPFCHEN GENIESSEN | NEU AB APRIL: ZUSATZSTOFFE ONLINE







4 LEBENSMITTEL: AM ENDE ZAHLEN WIR ZWEIMAL

In kaum einem Industrieland sind Lebensmittel gemessen am Durchschnittseinkommen der Bevölkerung so billig wie in Deutschland. Verbraucher freut das. Was viele jedoch nicht wissen: Die Marktpreise unserer Lebensmitteln sind unvollständig. Was darin fehlt sind die sogenannten "externen Kosten". Für Umwelt, Klima und Gesellschaft hat das Folgen.

INTERVIEW: "DIE PREISE MÜSSEN DIE WAHRHEIT SAGEN"

Im Gespräch mit Bernward Geier, Journalist und Buchautor

8 STUDIE: TIERWOHL IN KANTINEN

Die gesellschaftliche Forderung nach mehr Tierwohl wächst. Dafür sind alle Akteure gefragt. Ein wichtiger

Akteur für tierfreundliche Erzeugnisse ist die Betriebsgastronomie. Die VERBRAUCHER INITIATIVE beauftragte deshalb eine Befragung von Kantinen und leitete daraus Handlungsempfehlungen ab.

NACHHALTIGKEIT: KLEIDUNG MACHT KLIMA

Kleidung gehört zu unseren wichtigsten Gebrauchsgütern. Was Kleidung zum Klima-Problem macht, ist das Ausmaß unseres Konsums an sogenannter "Fast Fashion", also billig produzierter Massenmode.

KOPFLÄUSE: WIRKSAM BEKÄMPFEN

Kopfläuse sind zwar harmlos, aber ausgesprochen lästig. Aber es gibt wirksame Maßnahmen, wie Sie im Fall der Fälle die Krabbeltiere schnell wieder loswerden können.



17 INTERVIEW: GESUNDHEIT GEMEINSAM GESTALTEN

Gespräch mit Michael Röthel, BAUR-Gruppe

23

ZUCKER: MIT KÖPFCHEN GENIESSEN

Welche Mengen an Zucker im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung vertretbar sind, wie Sie "Zuckerbomben" entlarven und den Verbrauch an Zucker senken können, haben wir im Folgenden zusammengestellt.

NANO: "BEIM SCHUTZ VOR GEFÄHRLICHEN SUBSTANZEN IST DIE EU AMBITIONIERT"

Interview mit Andreas Köhler, Experte beim Freiburger Ökoinstitut

LEBENSMITTEL: ZUSATZSTOFFE

Wer die Qualität von Lebensmitteln beurteilen will, muss auf das Kleingedruckte achten. Oft



finden sich zwischen den Zutaten auch E-Nummern. Sie stehen für eine besondere Gruppe von Zutaten: Die Lebensmittelzusatzstoffe.

30 INTERNET: INFORMATIONEN ZUM ENERGIESPAREN



Strom und Heizenergie zu sparen, ist für viele Haushalte aus finanziellen Gründen oftmals notwendig. Aber auch ökologisch betrachtet ist es sinnvoll. Wir haben Adressen zusammengestellt, die Informationen, Tipps und Beratung zum Thema bieten.



4/28 BUCHTIPP

- **18** FINANZTIPPS
- 19 MELDUNGEN
- 22 RECHTSTIPPS
- **32** BROSCHÜRENÜBERSICHT



Liebe Leserin, lieber Leser,

gesperrte Grenzen, stark eingeschränkter Bahn- und Flugverkehr, geschlossene Schulen, Kinos und Geschäfte, versperrte Restaurants, ausverkaufte Waren – in den Zeiten von Corona hat sich unser Leben dramatisch verändert. Nichts ist mehr so wie es war. Der 1,5 Meter-Abstand wird zum neuen Lebensstil.

Doch die gesellschaftliche Herausforderung ist viel größer: Sind wir Willens, jahrzehntelange Gewohnheiten zu verändern? Ist unsere individuelle, vielschichtige Gesellschaft in dieser Ausnahmesituation überhaupt zu Solidarität und Fairness fähig? Das Hamstern von Klopapier, Konserven, Nudeln & Co. lässt hier durchaus Zweifel aufkommen, ob wir diesen gesellschaftlichen Stresstest bestehen werden.

Wer sich trotz stabiler Versorgungssituation für Monate bevorratet, sorgt für leere Regale und Verunsicherung Anderer und handelt eben nicht solidarisch. Wer beispielsweise über eingeschränkte Öffnungszeiten der Supermärkten in den Sozialen Medien schwadroniert oder diese "Informationen" leichtfertig weiter verbreitet, verwirrt und irritiert und verhält sich einfach nur widerlich.

Wer sich trotz der realen Gefahr besonders für Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen massenhaft auf Plätzen tummelt oder in Gruppen in Parks versammelt, verhält sich eben nicht achtsam, sondern unsozial. Diese eingebildete Unverletzlichkeit nach dem Motto: "Trifft doch sowieso nur die Alten" nimmt den Rest der Gesellschaft in Geiselhaft. Wen wundert es angesichts dieser

Arroganz der Ignoranten, wenn es zu "Ausgangssperren" wie in anderen europäischen Ländern kommt.

Müssen wir erst eigene leidvolle Erfahrungen machen, statt Erkenntnisse anderer Länder zu nutzen? Sind wir kleine Kinder, die erst auf die heiße Herdplatte fassen müssen, um zu wissen, dass dies wirklich keine qute Idee ist?

Wir haben uns in unserer Wohlstandsgesellschaft mit komfortablen Routinen eingerichtet. Hunger, Seuchen, Krieg – das reale Elend war woanders und meist ziemlich weit weg. Verdrängung funktioniert aber jetzt nicht mehr!

Aber vielleicht steckt in der Krise auch eine Chance: Für eine solidarischere Wirtschaftsordnung, für eine regionalere Produktion und für eine nachhaltigere Gesellschaft beispielsweise. Nutzen wir diese Chance der Besinnung.

Passen Sie bitte auf sich und Andere auf. Bleiben Sie gesund!

Ihr Georg Abel, Bundesgeschäftsführer

PS. Ich bin übrigens froh, dass uns eine Naturwissenschaftlerin regiert und wir keine politischen Springprozessionen wie in den USA erleben (müssen).



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 1/2020 - Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. | März 2020 | 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.), Miriam Bätzing (MB), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Lisa Haarhoff (LH), Gerd Pfitzenmaier (GP), Christoph Schlage, Guido Steinke (GS) | Fotos: Titel: iStock/ onurdongel, Fotonachweise jeweils von oben nach unten oder im Uhrzeigersinn | Papier: Diese Broschüre wurde auf Circle Matt White Recyclingpapier 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.

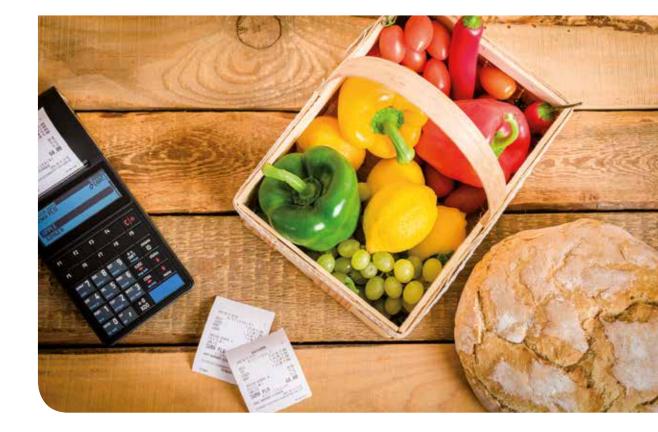
(MB) In kaum einem Industrieland sind Lebensmittel gemessen am Durchschnittseinkommen der Bevölkerung so billig wie in Deutschland. Verbraucher freut das. Was viele jedoch nicht wissen: Die Marktpreise unserer Lebensmitteln sind unvollständig. Was darin fehlt sind die sogenannten "externen Kosten". Für Umwelt, Klima und Gesellschaft hat das Folgen.

Unter negativen externen Kosten versteht man die Summe aller Kosten in Form direkter und indirekter Klima-, Umwelt- und Gesundheitsschäden, also externer Effekte, die durch wirtschaftliche Aktivität entstehen. Im Bereich der Lebensmittelerzeugung können das Treibhausgasemissionen sein, die die Atmosphäre belasten oder die Schädigung von Böden und Gewässern infolge von Stickstoffeintrag durch Überdüngung. Der Verbrauch von Wasser

und Energie bei der Herstellung spielt ebenfalls eine Rolle, genauso wie Antibiotika-Gabe in der Tierhaltung, Pestizid-Einsatz oder der Verlust von Bodenfläche und Biodiversität durch intensive Landwirtschaft.

DIE GERECHTIGKEITSFRAGE

Das Problem an den negativen externen Kosten ist: Sie werden nicht vom verursachenden Erzeuger getragen, sondern auf die Allgemeinheit abgewälzt. Der volkswirtschaftliche Grundsatz der Verursachergerechtigkeit wird dabei verletzt. Die gängige Praxis der Kostenexternalisierung bevorteilt klima- und umweltschädliche Wirtschaftsweisen finanziell anstatt klima- und umweltpositives Handeln zu belohnen, etwa durch Steuererleichterung. Bei der Produktion verursachte Klima- und Umweltschäden müssen von Herstellern nicht ausgewiesen werden. Der Verbraucher trifft seine Kaufentscheidung daher auf



Basis unvollständiger bzw. verzerrter Information. Kurz gesagt: Er kann selbst nicht bewerten, ob z.B. ein Produkt A weniger klimaschädlich ist als ein Produkt B.

Für Verbraucher bedeutet Kostenexternalisierung, dass sie an der Kasse zwar einen niedrigen Lebensmittelpreis bezahlen, von den durch die Erzeugung verursachten Klima- und Umweltschäden dennoch "eingeholt" werden: in Form volkswirtschaftlicher Kosten. Eine britische Studie aus dem Jahr 2019 ("The hidden costs of UK food") kommt zu dem Schluss, dass Verbraucher so letztlich das

TIERISCHE PRODUKTE BESONDERS SCHÄDLICH

Eine deutsche Studie aus dem Jahr 2018 ("How much is the dish?") untersuchte mehrere Lebensmittelkategorien auf negative externe Effekte bzw. Schadkosten. Die Ergebnisse konnten zeigen, dass tierische Produkte besonders zu Buche schlagen: Der Marktpreis tierischkonventioneller Produkte müsste etwa dreimal so hoch sein, um alle negativen externen Schadkosten abzubilden. Aber noch etwas anderes konnte die Studie zeigen: Die Fehl-

BIO HAT KLIMAVORTEILE

Anhand dieser Ergebnisse wird aus Verbrauchersicht ein weiteres Gerechtigkeitsproblem deutlich: Ernährt sich z. B. eine Person A über einen längeren Zeitraum überwiegend vegan und biologisch, so verursacht sie in der Summe sehr viel weniger Schadkosten als eine Person B, die im gleichen Zeitraum viel (konventionelles) Fleisch isst. Dennoch zahlt Person A nicht etwa weniger für ihre Lebensmittel, sondern unter Umständen sogar mehr. Preise haben erheblichen Einfluss auf die





VIER TIPPS FÜR KLIMAFREUNDLICHERES EINKAUFEN

- Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte aus ökologischer Landwirtschaft, am besten ist Freilandware.
- Verzichten Sie öfter auf Fleisch und andere tierische Erzeugnisse. Das ist nicht nur gesünder, auch das Klima profitiert davon.
- Werfen Sie weniger weg, indem Sie bewusster und vorausschauender Einkaufen, z. B. mit einer Liste.
- Erkundigen Sie sich beim Kauf nach Herkunft und Klimabilanz der Produkte und senden Sie damit ein wichtiges Signal an die Erzeuger.

Doppelte des Marktpreises bezahlen. Die Studienergebnisse konnten zeigen, dass die aus der Landwirtschaft resultierenden negativen externen Kosten wesentlich höher sind, als bislang angenommen. Die Autoren empfehlen daher, allen positiven wie negativen externen Effekten Werte zuzuweisen, um Vergleichbarkeit möglich und Schadkosten transparent zu machen.

bepreisung ist bei konventionellen deutlich höher als bei Bio-Produkten. So verursachen Bio-Lebensmittel kategorieübergreifend rund 36 Prozent weniger Treibhausgasemissionen als konventionelle. Als Gründe hierfür nennen die Autoren u.a. den Verzicht auf mineralischen Stickstoff-Dünger und geringeren Einsatz an industriell-gefertigtem Kraftfutter in der ökologischen Landwirtschaft.

Kaufentscheidung. Aus Verbrauchersicht wäre es demzufolge gerechter, gäbe es verursacher-differenzierte Preisaufschläge für Schadkosten. Klima- und umweltfreundlichere Nahrungsmittel würden so über die Bepreisung wirksam bessergestellt und für Verbraucher attraktiver, wovon auch die Hersteller profitieren würden.

WAS IST "TRUE COST ACCOUNTING"?

"True Cost Accounting" (TCA) ist eine komplexe wissenschaftliche Methode, mit der sich Kosten und Nutzen von verschiedenen landwirtschaftlichen Produktionssystemen messen lassen. Mit ihrer Hilfe werden Klimaund Umweltauswirkungen der Lebensmittelproduktion bewertet und sie bildet somit eine Informations– und Entscheidungsgrundlage für Politik, Wirtschaft und Verbraucher.



KOSTENWAHRHEIT

Der voranschreitende Klimawandel wirft die berechtigte Frage auf, ob wir uns niedrige Lebensmittelpreise, die wie bislang auf Kostenexter-



nalisierung fußen, künftig weiter leisten können. Denn klar ist auch: Der Klimawandel gefährdet durch steigende Temperaturen, regionale Wasserknappheit und Bodenversauerung auch die Ernährungssicherheit. Wissenschaftler sind sich daher einig, dass es einen Wandel in der Landwirtschaft braucht, hin zu klima- und umweltfreundlicheren Praktiken. Klima- und Umweltschäden zu vermeiden muss sich finanziell lohnen. Doch dafür braucht es vor allem belastbare Daten über die tatsächlichen Auswirkungen und damit verbundene Schadkosten. Eine Methode zur Berechnung ist z.B. "True Cost Accounting". Hier ist die Forschung weiterhin gefragt.

Auch die Politik ist gefragt, wenn es darum geht, Kostenwahrheit in der Preisgestaltung voranzubringen. Denn für klima- und umweltfreundliche Lebensmittelerzeugung müssen Erzeuger entsprechend entlohnt und belohnt, hinderliche Praktiken hingegen sanktioniert werden. Dafür stehen dem Gesetzgeber verschiedene wirtschaftspolitische Maßnahmen zur Verfügung. Die große Herausforderung ist die sozialgesellschaftliche Dimension. Klimapolitik darf soziale Ungleichheit nicht erhöhen, d.h. mehr Kostenwahrheit darf nicht zu Lasten finanziell schwächer gestellter Haushalte gehen. Hier braucht es wirksame Mechanismen. das zu verhindern. Preisaufschläge müssen von staatlicher Seite ausgeglichen werden, etwa mittels finanzieller Zuwendungen, Steuersenkungen für Geringverdiener oder auch öffentlicher Investitionen in bspw. regionale Förderprogramme. "Es gibt zu viele Profiteure von verlogenen Preisen", sagt der Buchautor Bernward Geier und fordert "Es ist Aufgabe der Politik und dies durch weltweite Regelungen, hier für gleiche Wettbewerbsbedingungen zu sorgen. Dafür braucht es allerdings nichts Geringeres als eine ökonomische Revolution".

BUCHTIPP: DIE PREISE LÜGEN

Das Buch ermöglicht Lesern einen fundierten Einstieg in die Thematik der Kostenwahrheit. In 13 Kapiteln kommen gleich mehrere Autoren zu Wort und betrachten die Problematik aus unterschiedlichen Perspektiven. Neben wissenschaftlichen Fakten werden die ökologischen Folgen von Kostenexternalisierung anhand konkreter Beispiele wie Stickstoff-Düngung und Trinkwasseraufbereitung anschaulich vertieft. Praxisbezug wird u.a. mit der Darstellung der Initiative "Nature & More" von Eosta hergestellt, die sowohl eine innovative Pilotstudie als auch eine Kampagne initiierte. Insgesamt hat das Buch großen praktischen Mehrwert für Verbraucher und Unternehmer gleichermaßen: Es informiert auf unterhaltsame Weise zum Thema und motiviert gleichzeitig durch konkrete Handlungsansätze zur Erreichung von "wahren Kosten".

Volkert Engelsman, Bernward Geier (Hrsg.), ISBN: 978-3-96238-006-9, 168 Seiten, 16,- Euro, oekom verlag, München 2018



INTERVIEW

"DIE PREISE MÜSSEN DIE WAHRHEIT SAGEN"

(MB) Bernward Geier arbeitet als Journalist und Buchautor. Bis 2005 war der studierte Agrarwissenschaftler 18 Jahre lang Geschäftsführer der Internationalen Vereinigung biologischer Landbaubewegungen (IFOAM). Seit 2006 ist er Inhaber einer eigenen Beratungsfirma mit Schwerpunkt ökologische Landwirtschaft und Ernährung. Gemeinsam mit seiner Frau führt Bernward Geier zudem einen landwirtschaftlichen Bio-Betrieb. 2018 gab er zusammen mit Volkert Engelsman das Buch "Die Preise lügen. Warum uns billige Lebensmittel teuer zu stehen kommen" heraus. Wir sprachen mit ihm über die folgenreiche Fehlbepreisung von Lebensmitteln.

Sind niedrige Lebensmittelpreise nicht verbraucherfreundlich?

Bernward Geier: Nein, das ist Verbrauchertäuschung, denn die nur scheinbar billigen Preise beinhalten nicht umfassend die wirklichen Kosten, die vom Verbraucher etwa über Steuern und Wasserrechnung zusätzlich bezahlt werden.

Ihr Buch kritisiert, dass "externe Kosten" in der Bepreisung von Lebensmitteln fehlen. Welche sind das?

Das sind in erster Linie Kosten der Umweltzerstörung sowie Krankheits- und soziale Kosten. Dabei lässt sich letztendlich nicht alles in Geld kalkulieren. Wieviel Euro soll man etwa für den Verlust einer Vogelart ansetzen?

Wieviel höher wären Lebensmittelpreise, wenn Schadkosten berücksichtigt würden?

Letztendlich würden aus Einkommenssicht keine höheren Kosten entstehen, denn die externen Kosten werden ja anderweitig bezahlt. Wenn endlich Preise ökonomisch korrekt und fair kalkuliert würden, wären z.B. heute schon Bioprodukte die billigsten bzw. besser gesagt die preiswertesten.

Wie ist die Erkenntnis aus Ihrem Buch zu verstehen, dass letztlich die Gesellschaft drauf zahlt?

Wie schon geschildert werden die meisten Kosten von der Gesellschaft, namentlich den Steuerzahlern, indirekt bezahlt. Die Tatsache, dass viele Kosten derzeit nicht einkalkuliert werden, bedeutet letztendlich auch Raubbau an der Zukunft unserer Kinder.

Können Verbraucher überhaupt faire Kaufentscheidungen treffen, wenn diese Infos fehlen?

Der Verbraucher kann bei diesem komplexen Thema nicht "fair" entscheiden. Er soll auch gar nichts entscheiden müssen, sondern es muss einfach regulatorisch gelöst werden, dass Preise uns nicht belügen, sondern die Wahrheit sagen.

Wie könnte eine faire und klimagerechte Preisgestaltung für finanziell schwächere Haushalte aussehen?

Schon heute zahlen ja auch die finanziell schwächeren Haushalte die versteckten Kosten mit. Wenn wirklich alle Konsumgüter korrekte Preise hätten, würde in der Tat das gerade auch schwächere Haushalte belasten. Hier muss gegebenenfalls vom Staat Entlastung kommen.

Ihr Rat an die Verbraucher?

Schon jetzt kann der Verbraucher, der sein Konsumverhalten an Nachhaltigkeit orientiert, dem ökonomischen Schwachsinn teilweise entgegensteuern. So sind bei den Preisen der Bioprodukte schon etliche der ansonsten externalisierten Kosten eingepreist. Vor allem aber entstehen ganz viele Kosten in einer ökologisch nachhaltigen Produktion überhaupt nicht.

Was muss sich ändern und was wären die ersten Schritte?

Die ersten Schritte wären für Verbraucher, ihren Konsum (noch mehr) auf nachhaltige Produkte auszurichten. Unternehmen müssten sukzessiv und mit einem strategischen Plan beginnen, Kosten zu internalisieren, und schließlich muss die Politik die richtigen Rahmenbedingungen setzen. Wir können noch nicht alle externen Kosten kalkulieren und einpreisen, aber es gibt inzwischen schon so viel Wissen und Berechnungen, dass wir einen ersten und großen Schritt machen können.

ES GIBT NOCH VIEL ZU TUN

(LH) Die gesellschaftliche Forderung nach mehr Tierwohl wächst. Dafür sind alle Akteure gefragt. Ein wichtiger Akteur für tierfreundliche Erzeugnisse ist die Betriebsgastronomie. Die VER-BRAUCHER INITIATIVE beauftragte deshalb eine Befragung von Kantinen und leitete daraus Handlungsempfehlungen ab.

Noch bis in die 1950er Jahre hinein wurde das Schwein für den Eigenbedarf aufgezogen. Heute findet die Erzeugung ausschließlich in spezialisierten Betrieben mit tausenden Tieren statt. Folge dieser Produktionssteigerung sind sehr viel günstigere Preise. Auch der Fleischkonsum pro Kopf stieg von 27 Kilogramm im

Klima, Umwelt, Gesundheit und Tierwohl. Neben den Umweltauswirkungen rückt das Tierwohl immer mehr in den Fokus der Verbraucher. Die Praxis der Tierhaltung gerät unter Druck, denn die Mehrheit der Gesellschaft spricht den Tieren das Recht auf ein tiergerechteres Leben zu.

Fleisch wird nicht nur abgepackt im Lebensmitteleinzelhandel verkauft. Einen wachsenden Anteil des Fleischabsatzes hat der Außer-Haus-Verzehr. Er nimmt u.a. durch eine hohe Beschäftigungsquote, die Einrichtung von Ganztagsschulen und die nachlassende Bereitschaft selbst zu kochen, stetig zu. Die Ausgaben für den Außer-Haus-Verzehr betrugen im Jahr 2018 knapp 76 Milliarden Euro.

> Wenn nun Schnitzel, Currywurst, Ei und Co. aus tierfreundlicher Produktion stammen, hat dies eine gewaltige Hebelwirkung für das Tierwohl. Die Lieferanten könnten sich darauf verlassen, dass sie täglich zehntausende Gäste in der Gemeinschaftsverpflegung mit

Erzeugnissen aus tiergerechter Haltung versorgen. Sie gewännen so Absatzmöglichkeiten, Planungssicherheit und ein verlässliches Einkommen. Es wäre ein kraftvoller Schritt in Richtung einer verhaltensgerechten Nutztierhaltung.



Die in 2018 veröffentlichte Studie der VERBRAUCHER INITIATIVE "Tierwohl in der Nutztierhaltung - Standards und Perspektiven" befragte alle wichtigen gesellschaftlichen Schichten. "Die hohe Teilnahmebereitschaft zeigt, was sich in den Gesprächen selbst bestätigte: Annähernd allen Gesprächspartnern ist das Thema Tierwohl wichtig, beinah alle diskutierten es in ihren Gremien und mit ihren Zielgruppen, beinahe alle bringen sich in irgendeiner Form in Debatten oder Änderungsprozesse ein" – so unsere damalige Erfahrung. Eine Ausnahme ermittelten wir bereits in dieser Studie: die Gastronomie. Und stellten damals fest: "Es findet in diesem Bereich keine Diskussion über die Nutztierhaltung und die Verantwortung der Branche dafür statt".

Um diesen Bereich in die Debatte einzubinden, beauftragte die VER-BRAUCHER INITIATIVE das Marktforschungsunternehmen Nielsen mit der Befragung "Einsatz von Fleisch aus artgerechter Haltung bei Großverbrauchern". 100 Verantwortliche in Kantinen unterschiedlicher Größe aus öffentlicher und privater Hand wurden im November und Dezember 2019 per Telefon zum Einsatz von Produkten aus tiergerechter Erzeugung interviewt. Tierfreundliche Erzeugnisse schlossen dabei Fleisch, Milch, Eier und verarbeitete Produkte, wie Feinkostsalate ein. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass für tierfreundliche Produkte in den Kantinen noch deutlich Luft nach oben ist. Bei der Hälfte der Befragten ist grundsätzlich ein Interesse an tiergerecht



"Es wird immer deutlicher: Großverbraucher und Gastronomie müssen in Sachen Tierwohl ihre Lösungen. Das erste große Unternehmen der Systemgastronomie hat sein Angebot bereits auf Tierwohl umgestellt. Das muss Signalwirkung

Dr. Alexander Hinrichs, Geschäfts-

Jahr 1950 auf 60 Kilogramm im Jahr 2018. Vor einigen Jahrzehnten noch eine Besonderheit auf dem Teller, ist das tägliche Stück Fleisch heutzutage selbstverständlicher Bestandteil des Essens. Der hohe Fleischkonsum hat jedoch schwerwiegende Folgen für



erzeugten Produkten vorhanden, sie messen dem Thema Tierwohl aktuell eine hohe Bedeutung bei. (Grafik 1)

Die Lücke zwischen der positiven Einstellung zum Tierwohl und der praktischen Umsetzung ist jedoch groß. Schätzungen der Befragten zufolge verwendet nur ein Drittel der Kantinen bis zu 40 Prozent Fleisch aus einer Haltung, deren Kriterien über denen des gesetzlichen Tierwohl-Standards liegen. Sowohl die Anzahl der Kantinen als auch die Menge der eingesetzten tierfreundlichen Erzeugnisse könnten demnach deutlich höher sein. Auch geben etwa 60 Prozent der Befragten an, dass keine Regelungen für den Erwerb von tierfreundlichen Erzeugnissen vorgegeben wurden. (Grafik 2)

55 Prozent der Befragten schätzen ihren eigenen Einfluss auf eine tiergerechte Haltung als hoch ein. Entgegen dieser Einschätzung verweisen die Großgastronomen allerdings auf die Verantwortung anderer Akteure. So soll der Kunde sein Verhalten ändern und seine Zahlungsbereitschaft für tierfreundliche Produkte erhöhen (Grafik 3). Widersprüchlich ist an dieser Stelle, dass die Großgastronomie nicht erwartet, dass der Kunde seine Zahlungsbereitschaft tatsächlich ändern wird. Nur 24 Prozent der Befragten sprechen den Gästen eine erhöhte Zahlungsbereitschaft zu. Daher muss die Initiative für den Einsatz von tierfreundlichen Produkten in Kantinen aus der Politik, der öffentlichen Hand, von Lieferanten und nicht zuletzt von den Kantinen selber kommen. Aus Sicht der Befragten GRAFIK 1: REGIONAL RELEVANTER ALS ARTGERECHT UND BIO

Sie haben gesagt, dass das Essensangebot Ihres Arbeitgebers Fleischgerichte enthält. Ich möchte nun gerne etwas näher darauf eingehen. Wie hoch schätzen Sie die Relevanz der folgenden Themen für Ihren Arbeitgeber ein?



GRAFIK 2: UNKLARHEIT ÜBER BESTEHENDE SPEZIFIKATIONEN

Inwiefern stimmen Sie der folgenden Aussage zu? Mein Arbeitgeber hat Spezifikationen für den Erwerb von tierfreundlichen Produkten festgelegt.



GRAFIK 3: UMSTELLUNG AUF BZW. AUSBAU VON FLEISCH AUS ARTGERECHTER HALTUNG





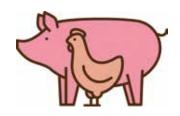
spielen die jeweiligen Regierungen in Bund und Ländern eine ebenso wichtige Rolle für die Einführung von tierfreundlichen Erzeugnissen wie die Kunden. Als besonders wirkungsvolle Maßnahmen werden finanzielle Subventionen und Kommunikationsmaßnahmen aufgeführt.

GEMEINSAM AGIEREN

So sind Bund, Länder, Auftraggeber der Kantinen und die Kantinenbetreiber gefragt, um Kommunikationsmaßnahmen durchzuführen

und einen geeigneten Rahmen für eine Umstellung auf tierfreundliche Produkte zu schaffen. Besonders finanzielle Subventionen für Kantinen sind unabdingbar, um den Einsatz von tierfreundlichen Erzeugnissen in Kantinen zu fördern. Großes Potenzial für mehr Tierwohl in Kantinen liegt in der Verwendung von tierfreundlichen Erzeugnissen aus der Region. Knapp 70 Prozent der Befragten haben regionale Aufzucht und Erzeugung als relevant eingestuft. Danach folgt mit 54 Prozent das Tierwohl. Ein erfolgs-

Ouelle: Nielsen, B2B Studie zu Tierwohl in Kantinen, 11. November - 06. Dezember 2019, CATI Befragung in Deutschland, n=100, Fragen zum Bedarf nach tierwohlgerechten Produkten im Außer-Haus Bereich.



versprechender Ansatz könnte also sein, Tierwohl mit Regionalität zu verknüpfen, um die Akzeptanz von tierfreundlichen Produkten in Kantinen und beim Gast zu erhöhen. Die Ergebnisse zeigen zudem, dass bei der Mehrzahl der Kantinen ein Bekenntnis und konkrete Maßnahmen für mehr Tierwohl fehlt. Verbindliche Zielvorgaben verbunden mit einer Beteiligung an den Mehrkosten von tierfreundlichen Erzeugnissen könnten Abhilfe schaffen.

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Die VERBRAUCHER INITIATIVE hat Handlungsempfehlungen für den Einsatz tierfreundlicher Erzeugnisse in der Betriebsgastronomie entwickelt. Diese bauen sowohl auf der aktuellen Befragung wie unserer Studie "Tierwohl in der Nutztierhaltung – Standards und Perspektiven" auf. Die Handlungsempfehlungen für den Einsatz tierfreundlicher Erzeugnisse orientieren sich an dem Haltungsform-Kennzeichnungssystem des Lebensmitteleinzelhandels, das vier Haltungsstufen unterschiedlicher Tierwohlniveaus in den Ställen beinhaltet. Die Stufe 1 liegt etwas über dem gesetzlichen Standard, die "Premium"-Stufe 4 beinhaltet das Tierwohl-Label "Neuland" und sämtliche Bio-Standards.

Der Kantinengast als Adressat für Handlungsempfehlungen wurde nicht berücksichtigt. Sein (Kauf-)Verhalten ist eine wichtige Stellschraube für mehr Tierwohl auf dem Teller: Er kann in der Kantine tierfreundliche Erzeugnisse nachfragen und entsprechende Menüs bevorzugen. Der Gast ist jedoch am besten individuell über ein verändertes, attraktives Angebot in den Kantinen für mehr Tierwohl zu gewinnen. Die nachstehenden Handlungsempfehlungen richten sich daher an die Politik, die Gemeinschaftsverpflegung der öffentlichen Hand, die Unternehmen mit Betriebsgastronomie, die Caterer, die Lieferanten und die Landwirtschaft.

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN AN...

... DIE POLITIK

- Aufforderungen an die Gemeinschaftsverpflegung ihr Angebot auf tierfreundliche Produkte umzustellen.
- Regelungen für die Gemeinschaftsverpflegung:
 - > Kennzeichnung des Tierwohlniveaus der Menüs mit tierischen Produkten
 - > Transparenz durch Informationen zum Tierwohlniveau der eingesetzten Ware
 - Ausbau des Angebots mit tierfreundlichen Erzeugnissen mindestens ab Haltungsstufe 2
- Festschreibung verbindlicher Regelungen in den Ausschreibungs- und Vergabegesetzen für die Verwendung tierfreundlicher Erzeugnisse mindestens ab Haltungsstufe 2 in Kantinen der öffentlichen Hand
- Finanzielle Unterstützung von Kommunikationsmaßnahmen zwischen Erzeugern, NGOs und Kantinen
- Einrichtung von Weiterbildungs- und Beratungszentren für Großküchen nach dem Vorbild vom "House of Food" (Kopenhagen) oder der "Kantine Zukunft" (Berlin)

... DIE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG DER ÖFFENTLICHEN HAND

- Verwendung tierfreundlicher Erzeugnisse mindestens ab Haltungsstufe 2
- Formulierung von hausinternen Vorgaben mit verbindlichen, überprüfbaren Zielvorgaben zum Einsatz tierfreundlicher Erzeugnisse mindestens ab Haltungsstufe 2
- Verwendung kleinerer Fleischportionen pro Teller
- Beteiligung an den Mehrkosten für tierfreundliche Erzeugnisse mindestens ab Haltungsstufe 2
- Kommunikationsmaßnahmen zum Tierwohl- und Qualitätsengagement in der Kantine gegenüber Gästen
- Einbindung des Betriebsrats und der Mitarbeitenden am Umstellungsprozess



... DIE UNTERNEHMEN MIT BETRIEBSGASTRONOMIE

- Verwendung tierfreundlicher Erzeugnisse mindestens ab Haltungsstufe 2
- Formulierung von hausinternen Vorgaben mit verbindlichen, überprüfbaren Zielvorgaben zum Einsatz tierfreundlicher Erzeugnisse mindestens ab Haltungsstufe 2
- Verwendung kleinerer Fleischportionen pro Teller
- Beteiligung an den Mehrkosten für tierfreundliche Erzeugnisse mindestens ab Haltungsstufe 2
- Kommunikationsmaßnahmen zum Tierwohl- und Qualitätsengagement in der Kantine gegenüber Gästen
- Einbindung des Betriebsrats und der Mitarbeitenden am Umstellungsprozess

... DIE CATERER

- Formulierung interner Leitlinien für die Beschaffung von Produkten aus tierfreundlicher Erzeugung
- Kommunikationsmaßnahmen gegenüber Personal und Gästen
- Aufbau von langfristigen, gegebenenfalls regionalen Partnerschaften zu Bauernhöfen, Mastbetrieben und Lieferanten
- Quersubventionierung von Gerichten aus tierfreundlicher Erzeugung

... DIE LIEFERANTEN

- Angebot und Ausbau an tierfreundlichen Erzeugnissen mindestens ab Haltestufe 2
- Bevorzugung regionaler tierfreundlicher Erzeugnisse mindestens ab Haltestufe 2

... DIE LANDWIRTSCHAFT

- Zertifizierung nach dem ITW-Label oder höheren Standards
- Aufbau von direkten, gegebenenfalls regionalen Partnerschaften mit Kantinen und Lieferanten als Abnehmer tierfreundlicher Erzeugnisse mindestens ab Haltestufe 2
- Unterstützung von Kommunikationsmaßnahmen gegenüber Kantinengästen in Form von Informationstafeln, Tag der offenen Tür etc.

AKTION: KEIN LEIDEN DER LÄMMER

(GA) Erste Erfolge für die von der VERBRAUCHER INITIATIVE aktiv unterstützte private Unterschriftenaktion gegen das Mulesing in Australien. Das Ziel, in Down Under operative Eingriffe an Schafen ohne Verwendung von Schmerzund Betäubungsmittel zu stoppen,

rückt näher. Als erster australischer Bundesstaat hat Victoria Mulesing und weitere Operationen an Schafen ohne die Gabe von Schmerzmitteln verboten. Bis zu \$3300 Strafe gibt es bei Nichtbefolgen der neuen

Regelung. Auch medial bleibt das Thema hierzulande aktuell: So behandelt der Hessische Rundfunk das Thema Merinowolle und das ZDF wiederholt die Dokumentation "Der wahre Preis der Kuschel-Wolle". Aufgegriffen hat Dr. Kirsten Tackmann, agrarpolitische Sprecherin der Bundestagsfraktion DIE LINKE, im Januar das Thema in einer Anfrage. Die Antwort der Bundesregierung fällt kurz aus. Verwiesen wird darauf, dass in Deutschland das Mulesing nach dem Tierschutzgesetz grundsätzlich verboten ist. In Hinblick

> des regierung hinsichtlich des mit der Praktik des Mulesings erzeugter Merinowolle bzw. entsprechender Produkte verweist das zuständige Bundeslandwirtschaftsministerium auf die ge-

auf Maßnahmen der Bun-

meinsame Handelspolitik, die in der Zuständigkeit der Europäischen Union liegt. Auch hier geht im Sinne des Tierschutzes mehr. Die Unterschriftenaktion mit über 250.000 Unterzeichnern finden Interessierte unter: www.change.org/Merinowolle.

ERFOLGREICH

(GA) Auf einem gut besuchten Parlamentarischen Frühstück der Initiative Tierwohl/ITW berichtete Geschäftsführer Dr. Alexander Hinrichs über die weitere Entwicklung der ITW. Ab 2021 wird eine weitere Phase eingeläutet. Das Ziel ist ein "über dem gesetzlichen Rahmen liegendes Tierwohl-Plus marktfinanziert zu etablieren". Dieser "evolutionäre Ansatz" soll noch mehr Tierhalter für die ITW begeistern und weitere Unternehmen jenseits des Lebensmitteleinzelhandels zu mehr Tierwohl bewegen. Ab 01. April wird "dean & david" als erstes großes Gastronomieunternehmen an der ITW teilnehmen, ein erster Convenience-Anbieter engagiert sich als Fördermitglied.



(LH) Tierschutz- und Verbraucherorganisationen, darunter die VERBRAUCHER INITIA-TIVE, demonstrierten Anfang März vor dem Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung gegen die geplante Änderung der Nutztierschutzverordnung von Bundesministerin Julia Klöckner. Die Gesetzesinitiative der Bundesregierung enthält unter anderem das Streichen des Passus, nach dem die Sauen im Kastenstand in der Lage sein müssen, ihre Gliedmaßen im Kastenstand ungehindert auszustrecken. Die geplante Änderung der Verordnung rief massive Proteste der Tierschutz- und Verbraucherorganisationen hervor. Mit dem Vorschlag fällt die Regierung hinter dem aktuellen gesetzlichen Niveau zurück und untergräbt das "Magdeburger Urteil" von 2015, welches den noch bestehenden Passus inhaltlich bekräftigt.

Tierwohl braucht eine laute Stimme!

Wer Nutztiere hält, hat Verantwortung. Für die Gesundheit, die Lebensbedingungen und den Schutz von Millionen Schweinen, Hühnern und Rindern. Notwendig ist dafür mehr als neue Ställe.

Nachhaltiges tierfreundliches Wirtschaften braucht Zeit, Geld, den Willen aller Akteure – und politischen Druck aus der Zivilgesellschaft. Die VERBRAUCHER INITIATIVE trägt dazu bei. Mit Studien, Dialogen mit unterschiedlichen Akteuren und Informationen für Verbraucher setzen wir uns seit vielen Jahren für eine Nutztierhaltung ohne Leid, Krankheiten und Schmerzen ein.

DABEI BRAUCHEN WIR IHRE HILFE. UNTERSTÜTZEN SIE UNS MIT IHRER – STEUERLICH ABSETZBAREN – SPENDE.

SPENDENKONTO: DIE VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., DE96 3702 0500 0008 1335 03, KENNWORT: TIERWOHL



KLEIDER MACHEN KLIMA



(MB) Kleidung gehört zu unseren wichtigsten Gebrauchsgütern. Über ihre Basisfunktion hinaus ist sie für viele Menschen auch ein Lifestyle-Produkt. Denn mit der Wahl unserer Mode drücken wir Zugehörigkeit, Individualität und Ästhetik aus. Was Kleidung zum Klima-Problem macht, ist das Ausmaß unseres Konsums an sogenannter "Fast Fashion", also billig produzierter Massenmode.

Verbraucher in Deutschland besitzen heute etwa viermal so viel Kleidung wie noch vor 40 Jahren. Billige Mode aus dem Textil-Discount macht das möglich – und bezahlbar. Hersteller bringen heute pro Jahr deutlich mehr Kollektionen heraus, kürzere Gebrauchsphasen von Kleidung und häufige Neukäufe sind beabsichtigt. "Shopping" selbst ist zur Freizeitbeschäftigung geworden. So verbraucherfreundlich die per-

manente Verfügbarkeit bezahlbarer Kleidung auf den ersten Blick wirkt, so gravierend sind ihre Auswirkungen auf Klima und Umwelt.

Hoher Produktionsdruck und knappe Liefertermine schaffen einen verschärften Wettbewerb unter den meist ausländischen Zulieferern. In der Folge werden Umweltauflagen zugunsten niedriger Produktionskosten nicht erfüllt, Löhne gedrückt und Arbeitsschutzmaßnahmen unzureichend umgesetzt. Darunter leiden vor allem die Textilarbeiter in den Zulieferbetrieben. Entlang der gesamten textilen Wertschöpfungskette entstehen Umwelt- und Klimaschäden, vom Pestizid- und Wassereinsatz im Baumwollanbau, über den Chemieeinsatz in der Textilveredlung bis hin zum CO2-Austoß beim Transport. Aber auch die Gebrauchsphase ist ökologisch gesehen problematisch, da auch sie einen hohen Energie- und Wasserverbrauch (waschen, trocknen, bügeln) aufweist. Entscheidend ist also nicht nur, was wir kaufen, sondern auch wie wir ein Kleidungsstück nutzen.

MIT BEDACHT KAUFEN

Wer bei Kleidung auf Klima- und Umweltschutz Wert legt, sollte folgende Tipps berücksichtigen:

- Kaufen Sie Kleidung bewusster ein. Fragen Sie sich vor dem Kauf, ob Sie ein Kleidungsstück wirklich benötigen und stellen Sie sich folgende Fragen: Werde ich es im Alltag tragen? Fühle ich mich darin wohl, passt es gut? Wird es mir auch in einem Jahr (zwei, drei) noch gefallen?
- Setzen Sie auf Qualität. Hochwertig verarbeitete Kleidung hält länger und muss weniger schnell ersetzt werden. Langlebigkeit kann einen höheren Preis rechtfertigen.



VEGANE LEDER-ALTERNATIVEN STATT TIERLEID

Wer auf den Leder-Look nicht verzichten, Tierleid aber vermeiden möchte, greift besser zu veganen Alternativen. Diese werden z.B. aus den Fasern von Ananas-Blättern, Pilzen, Kakteen und sogar Apfelresten hergestellt und kommen dem Original sehr nah. Auch Kork kann ein hochwertiger Lederersatz sein. Ein weiterer Umwelt-Vorteil: Die veganen Alternativen kommen mit wenig bzw. ohne Kunststoff aus.

- Bevorzugen Sie Kleidung aus Naturfasern, idealerweise aus Bio-Produktion. Synthetische Textilien geben bei jedem Waschgang Mikropartikel frei, die ungefiltert in den Wasserkreislauf gelangen können. Mikroplastik kann Organismen schädigen und kommt bspw. über Fisch in unsere Nahrungskette.
- Kaufen Sie Kleidung gebraucht. In Second-Hand-Läden, auf Flohmärkten und einschlägigen Online-Portalen können Sie hochwertige Kleidung aus zweiter Hand günstig erwerben. Das nachhaltigste Kleidungsstück ist aber immer noch das, das nicht neu gekauft werden muss.
- Pflegen Sie Ihre Kleidung, damit sie lange hält. Waschen Sie sie nicht unnötig und am besten bei niedrigen Temperaturen (Pflegehinweise beachten!). Lufttrocknen ist ebenfalls schonender und besser für das Klima.
- Gut erhaltene Kleidung, die nicht mehr getragen wird, kann weitergegeben oder verkauft werden. So erfüllt sie möglichst lange ihren Zweck. Zum Thema Textilien richtig recyceln informiert z. B. www. fairwertung.de.
- Fragen Sie nach der Herkunft von Kleidung und erhöhen Sie so den Druck auf Hersteller, ihre Produktionsbedingungen offenzulegen.
- Orientieren Sie sich beim Kleidungskauf an Labels und kaufen Sie Produkte von Herstellern, die klima- und umweltfreundlich sowie fair produzieren. Auskunft geben z. B. der "Fair Fashion Finder" von Get Changed! (www.fairfashionguide.de) oder Apps wie z. B. "Faer", "Treeday" und "Fair Fashion?".

BESSER NICHT:

- Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die stark riechende, chemische Gerüche aussondern. Sie können gesundheitsbedenkliche Rückstände enthalten, die beim Tragen über die Haut aufgenommen werden und sogar mehrere Waschgänge "überleben".
- Seien Sie vorsichtig bei Aussagen wie "knitterfrei", "feuerbeständig" oder "geruchsneutral". Diese Textilien werden mit Chemikalien wie Weichmachern, Schwermetallen und Flammschutzmitteln behandelt, die nachweislich gesundheitsschädigend sein können.

TIERISCHE PRODUKTE

Kleidung aus tierischen Materialien wie Wolle, Daunen oder Leder ist beliebt. Verbraucher sollten beim Kauf jedoch beachten, dass die Herstellung dieser Materialien erhebliche Klima- und Umweltauswirkungen hat. Zum einen bewirkt die Tierhaltung klimaschädliche Treibhausgasemissionen, zum anderen wirkt sie sich in Form von Bodenbeanspruchung, Futtermittelanbau und Antibiotikagabe negativ auf die Umwelt aus. Auch unter dem Aspekt Tierwohl ist die Herstellung von Wolle, Leder & Co. problematisch. Denn deren verhältnismäßig günstige Ladenpreise gehen Hand in Hand mit grausamen Praktiken, wie etwa Mulesing bei Schafen (Entfernen von Hautpartien ohne Betäubung) oder Lebendrupf von Gänsen, die in Deutschland verboten, in einigen Nicht-EU-Ländern jedoch nach wie vor erlaubt sind. Das am Weltmarkt gehandelte Leder stammt überwiegend aus Lateinamerika und Asien,

EMPFEHLENSWERTE TEXTIL-LABELS

GOTS (Global Organic Textile Standard)

Weltweit gültiges Label, das Produkte kennzeichnet, die mindestens 95 Prozent biologisch erzeugte Naturfasern enthalten.



IVN Zertifiziert Best Naturtextil

Weltweit gültiges Label, das Produkte kennzeichnet, bei denen die Naturfasern zu 100 Prozent aus Bioanbau stammen.



Der Grüne Knopf

Das staatliche Siegel für nachhaltige Textilien garantiert die Einhaltung von Menschenrechten und Umweltstandstandards bei der Produktion.



OEKO-TEX

Das Label garantiert die Überprüfung auf Schadstoffe sowie die Einhaltung von umweltund sozialverträglichen Arbeitsbedingungen.



Der Blaue Engel

Deutschlands ältestes Umweltzeichen gibt es auch für Textilien und Schuhe.



wo andere Produktionsstandards herrschen und Vorgaben nicht immer eingehalten werden. Je globaler die Wertschöpfungskette, desto schwerer lässt sich überprüfen, woher ein tierisches Textil-Produkt stammt und unter welchen Haltungs- und Schlachtbedingungen es gewonnen wurde.



WORAUF SOLLTEN VERBRAUCHER ACHTEN?

- Kaufen Sie bevorzugt Produkte aus kontrolliert biologischer Tierhaltung, am besten in Deutschland oder der EU hergestellt. Zum einen herrschen hier strengere Umwelt- und Haltungsauflagen, zum anderen fallen die Transportwege kürzer aus, was besser für das Klima ist.
 - Achten Sie darauf, dass das jeweilige Material möglichst "natürlich" behandelt wurde. Bei der chemischen Gerbung von Leder kommen z.B. Substanzen wie Chrom zum Einsatz, die hochgradig gesundheits- und umweltschädlich sind. Es gibt aber auch Leder, das mit pflanzlichen Substanzen wie Rhabarberwurzel-Extrakten gegerbt wird und gesundheitsverträglicher ist.

ORIENTIEREN SIE SICH BEIM KAUF AN LABELS. EMPFEHLENSWERT SIND Z.B.:

WOLLE The good cashmere Standard Das neue Label der Aid by Trade Foundation (AbTF) garantiert das Wohlergehen der Tiere und gerechte Entlohnung der Bauern. Responsible Wool Standard Das Label kennzeichnet Produkte aus verantwortungsvoller Tierhaltung. **DAUNEN** Global Traceable Down Standard (TDS) Das Label garantiert Tierwohl und transparente Wertschöpfung. Responsible Down Standard (RDS) Das Label kennzeichnet Produkte ohne Tierleid wie Lebendrupf. **LEDER** IVN Zertifiziert Best Naturleder Zertifiziertes Leder muss überwiegend von Tieren stammen, die zur Fleischerzeugung gehalten wurden. Vorsicht: Tierwohl spielt keine Rolle!

DIGITAL CO, SPAREN

(MB) Dass sich Fliegen, Autofahren und Fleisch essen auf den eigenen CO₂-Fußabdruck auswirken, wissen die Verbraucher. Weniger bekannt ist, dass unser digitales Verhalten Klimafolgen hat. Denn die Nutzung von Streaming-Diensten, Apps und Mail-Programmen verbraucht Unmengen Strom. Wir geben Tipps, wie sich der digitale Fußabdruck reduzieren lässt:

- Beziehen Sie Ihren Strom aus regenerativen Energiequellen.
- Nutzen Sie Mail-Anbieter (z. B. www.posteo.de oder www.mailbox.org) und Suchmaschinen (z. B. www.ecosia.de oder www. panda-search.org), die Server mit Öko-Strom betreiben.
- Bevorzugen Sie nachhaltige Internet- und Telefonanbieter (z. B. www.wetell.de) oder Geldinstitute, mit klimafreundlichem Online-Banking (z. B. www.gls.de).
- Nutzen Sie die Energiesparfunktionen Ihrer Bildschirmgeräte und beenden Sie laufende Apps bei Nichtgebrauch, sie verbrauchen sonst weiter Strom. Übrigens: Mit der Bildschirmgröße steigt auch der Energiebedarf.
- Surfen Sie über WLAN, das verbraucht deutlich weniger Strom als über mobile Netze.
- Löschen Sie überflüssige Daten und Apps von Ihren Endgeräten und der Cloud, wo sie permanent Strom verbrauchen. Datensicherung auf externen Festplatten spart gegenüber der Cloud Energie.
- Schreiben Sie längere und dafür weniger Nachrichten, löschen Sie überflüssige Mails. Bestellen Sie unnötige Newsletter ab.
- Laden Sie Musik herunter anstatt sie jedes Mal zu streamen. Eine niedrigere Auflösung beim Film-Streaming verbraucht weniger Energie.
- Achten Sie beim Kauf Ihrer Endgeräte auf den Energieverbrauch. Labels wie der "Blaue Engel" oder "TCO Certified" geben Orientierung.
- Nutzen Sie Ihre Endgeräte länger, vermeiden Sie so Elektroschrott.

Spezial

Verbraucher konkret

KOPFLÄUSE WIRKSAM BEKÄMPFEN

Kopfläuse sind zwar harmlos, aber ausgesprochen lästig. Sie können jeden treffen und sind kein Zeichen für mangelnde Hygiene. Bei engem Kontakt, z.B. beim Spielen, gemeinsamen Betrachten von Büchern oder Handy-Displays, können sie von Haarschopf zu Haarschopf krabbeln. Daher breiten sie sich bei kleinen Kindern, aber auch bei Schulkindern besonders schnell aus. Aber es gibt wirksame Maßnahmen, wie Sie im Fall der Fälle die Krabbeltiere schnell wieder loswerden können.

WAS SIND KOPFLÄUSE?

Es sind blutsaugende Insekten, die nicht fliegen oder springen können. Auf menschlichen Köpfen finden sie ideale Lebensbedingungen wie ausreichend Nahrung und einen warmen Platz für die Ablage ihrer Eier.

Außerhalb des Kopfes sind Läuse nicht lange lebensfähig und die Eier erst recht nicht. Ohne regelmäßige Blutmahlzeiten sterben die Tiere spätestens nach etwas mehr als zwei Tagen (ca. 55 Stunden) ab.

SO ERKENNEN SIE EINEN BEFALL

- Ihr Kind klagt über Kopfjucken, kratzt sich häufig und heftig. Das Symptom kann aber auch fehlen.
- ➤ Untersuchen Sie bei "Läusealarm" den Kopf Ihres Kindes gründlich. Teilen Sie einzelne Haarpartien ab und setzen Sie ggf. eine Taschenlampe und eine Lupe ein. Die Läuseeier sitzen bevorzugt dicht an der Kopfhaut. Sie sind als kleine, grau-braune und tropfenförmige Gebilde zu erkennen. Im Gegensatz zu Kopfschuppen hängen sie nicht locker im Haar, sondern haften fest an.
- > Schauen Sie hinter den Ohren und im Nacken besonders genau hin. Das sind bevorzugte Stellen für die Eiablage.
- Auch bei einer ausführlichen Kontrolle kann es vorkommen, dass ein Befall übersehen wird. Auf Nummer sicher gehen Sie, wenn Sie eine Pflegespülung auf die angefeuchteten Haare auftragen und sie partienweise vom Ansatz bis in die Spitzen mit einem Läusekamm (z. B. in der Apotheke erhältlich) durchkämmen.
- ➤ Wischen Sie den Kamm nach jeder Partie mit einem hellen Tuch ab und prüfen Sie, ob Läuse, Larven oder Eier vorkommen. Ausgewachsene Läuse sind maximal drei Millimeter groß, grau-braun oder grau-rötlich gefärbt und mit bloßem Auge gut zu identifizieren. Larven sind kleiner und heller. Mit einer Lupe können Sie den Befund gut bestimmen.
- Hat sich ein Befall bestätigt, kontrollieren Sie auch die Köpfe von anderen Familienmitgliedern und leiten Sie eine Behandlung ein.





- Am wichtigsten ist es, die befallenen Köpfe sorgfältig und gründlich zu behandeln.
- Informieren Sie umgehend die Betreuungseinrichtung oder Schule, damit sie eine entsprechende Information an die anderen Eltern herausgeben kann. Sagen Sie außerdem den Eltern Bescheid, mit deren Kindern Ihr Kind in den letzten Tagen engeren Kontakt hatte.









WIE SIE LÄUSE WIEDER LOSWERDEN

- > Setzen Sie nur Präparate ein, die für die Behandlung von Kopflausbefall amtlich zugelassen sind. Sie sind in der Apotheke erhältlich. Für Kinder unter 12 Jahren werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen, wenn sie vom Arzt verschrieben werden.
- ➤ Beachten Sie die Gebrauchsanweisung und wenden Sie das Mittel unbedingt genau wie dort beschrieben an.
- ➤ Als wirksam und nebenwirkungsarm haben sich Präparate auf der Basis von Silikonölen erwiesen. Sie werden auf die trockenen Haare aufgetragen und nach einer Einwirkzeit ausgekämmt. Die ölige Konsistenz erleichtert die Prozedur. Daneben werden Mittel mit Pyrethroiden (Insektiziden) angeboten.
- Haben Sie Ihr Kind mit dem Mittel behandelt, kann es am nächsten Tag wieder in die Schule oder den Kindergarten gehen.

- Klären Sie mit dem Arzt, welches Mittel Sie in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei kleinen Kindern verwenden können.
- Wiederholen Sie die Läuse-Behandlung nach 8 bis 10 Tagen, um die in der Zeit eventuell geschlüpften Tiere abzutöten.
- Kämmen Sie außerdem vier Tage nach der Behandlung die nassen, mit einer Pflegespülung behandelten Haare sorgfältig mit einem Läusekamm durch. So entfernen Sie die in der Zwischenzeit frisch geschlüpften Läuse. Wiederholen Sie diese Anwendung ebenfalls vier Tage nach der zweiten Läuse-Behandlung.
- ➤ Bei besonders starkem Befall ist eine weitere Kontrolle mittels nassem Auskämmen nach vier weiteren Tagen empfehlenswert.

WAS SIE NOCH TUN KÖNNEN

- ➤ Es ist unwahrscheinlich, dass sich Läuse in Textilien oder Gebrauchsgegenständen aufhalten und so übertragen werden. Wechseln Sie trotzdem sicherheitshalber die Bettwäsche, den Schlafanzug, Handtücher und die Anziehsachen Ihres Kindes und waschen Sie sie.
- ➤ Verbannen Sie Kuscheltiere, Mützen, Schals, Decken und Kissen für drei Tage in eine fest verschlossene Plastiktüte.
- Reinigen Sie Kämme, Bürsten, Haargummis und -spangen gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel oder legen Sie die Gegenstände für zwei Tage ins Gefrierfach (bei minus 18°).

WAS NICHT NOTWENDIG IST

- ➤ Eine großangelegte Reinigung oder Desinfektion der Wohnung ist unnötig. Es reicht aus, wenn Sie Teppiche und Polstermöbel absaugen.
- Verzichten Sie auf Insektizide.

LINKS & WEITERE INFORMATIONEN

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZqA)

- www.kindergesundheit-info.de > Themen
 - > Entwicklung > Früherkennung U1 U9 und J1
 - > Risiken & Vorbeugen > Impfen, Zahngesundheit
 - > Krankes Kind: Im Krankheitsfall, Krankheitszeichen, Erkrankungen, Kopfläuse, Zeckenschutz
 - > Sicher aufwachsen > Entwicklungsaspekte, Sicherheit im Alltag
 - > Ernährung
- <u>www.infektionsschutz.de</u> > Infektionskrankheiten, Hygienetipps
- <u>www.impfen-info.de</u> > Impfempfehlungen

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. www.kinderaerzte-im-netz.de > Krankheiten, Vorsorge, Impfen, Erste Hilfe

Ärzte für individuelle Impfentscheidung e.V. www.individuelle-impfentscheidung.de > Impfpflicht: Hintergrundinformationen zum Masernschutzgesetz, Empfehlungen für betroffene Eltern und Berufsgruppen; > Impfberatung

Robert Koch-Institut

<u>www.rki.de</u> > Infektionsschutz > Impfen > Nebenwirkungen/Komplikationen



INTERVIEW

GESUNDHEIT GEMEINSAM GESTALTEN

(GP) Wie die Gesundheit im Betrieb gefördert werden kann, organisiert die BAUR-Gruppe im Kontakt mit den Mitarbeitern und beteiligt Beschäftigte von Partnerunternehmen oder Anwohner in der Region an den Aktivitäten. Michael Röthel sagt im Interview mit der VERBRAUCHER INITIATIVE wie der Versandhändler vom Gesundheitsprojekt GESIOP profitierte.

Was hat der BAUR-Gruppe die Zusammenarbeit im Projekt GESIOP gebracht?

Michael Röthel: Die BAUR-Gruppe hat vielseitig profitiert. Im Austausch mit anderen Unternehmen und Verbundpartnern sowie bei Netzwerkveranstaltungen haben wir Impulse erhalten. In der Zusammenarbeit mit der Universität Hamburg konnten wir Trends und Methoden umsetzen, etwa im Bereich der psychischen Belastung.

Wie sind Sie das konkret angegangen?

In einer Mitarbeiterbefragung haben wir die wichtigsten Themen in Bezug auf Gesundheit ermittelt und in den Gesundheitszirkeln mit den Mitarbeitern Maßnahmen entwickelt. Wir haben das Projekt GESIOP zum Anlass genommen, das Betriebliche Gesundheitsmanagement/BGM neu zu strukturieren. Es ist jetzt fester Bestandteil der Nachhaltigkeitsstrategie.

Haben Sie den Eindruck, dass BGM nun für Ihre Mitarbeiter einen anderen Stellenwert hat als vorher?

Definitiv! Gesundheit war für unsere Mitarbeiter schon immer wichtig. Durch die Einbeziehung der Mitarbeiter in die Befragung und bei der Entwicklung von Maßnahmen ist der Stellenwert gestiegen. Auch auf allen Führungsebenen ist die Bedeutung gestiegen – das Vorleben durch die Führungskräfte ist enorm wichtig.

Wie und an wen kommunizieren Sie Ihre BGM-Aktivitäten?

Wir kommunizieren die Maßnahmen regelmäßig über das Intranet, Infoboards und die Mitarbeiterzeitschrift an unsere Mitarbeiter. Zudem stellen wir die Aktivitäten in den Inforunden der Abteilungen persönlich vor. Dies ist bei Mitarbeitern in der Logistik ohne Internetzugang sehr wichtig. Über Gesundheitszirkel binden wir die Mitarbeiter in die Entwicklung von Maßnahmen ein und schaffen einen regelmäßigen Dialog. Nach außen kommunizieren wir über den CR-Bericht und die Corporate Website. Als größter Arbeitgeber der Gesundheitsregion Lichtenfels fühlen wir uns auch der Region verbunden und kommunizieren das Engagement an andere Unternehmen, Politik, Verbände und soziale Organisationen. Einige unserer Angebote sind für Mitarbeiter anderer Unternehmen sowie alle Bürger offen, wie die Sprechstunde zu Pflege und Kinderbetreuung oder Führungsworkshops.

Welche Rolle spielt aus Ihrer Sicht ihr BGM-Engagement für Kunden im Online-Versandhandel?

In der Tradition unseres Gründers Friedrich Baur und als Mitglied der Otto Group positionieren wir uns klar zu unseren Werten und setzen diese über unsere Nachhaltigkeitsstrategie um. BGM ist Teil davon. Kunden ist dies wichtig. Allerdings treffen die meisten im E-Commerce ihre Entscheidungen auf Basis der Produkte, der Handhabung des Onlineshops und des Preises. Unterschiede in den Prozessen im Hintergrund sind für den Kunden nur schwer nachzuvollziehen. Wir arbeiten daran, unser Engagement auch in der Kommunikation gegenüber den Kunden in den Fokus zu rücken.

Würde ein Siegel, das BGM bewertet, helfen: Was denken Sie, bringt ein solches Label für wen?

Ein Siegel kann helfen, das BGM-Engagement transparent darzustellen. Allerdings müssten die Bedingungen der Branchen und Arbeitsplätze berücksichtigt werden. Bei der Vielzahl an Siegeln im Bereich Nachhaltigkeit und Gesundheit ist es für den Kunden schon jetzt sehr schwierig, die Qualität der Siegel zu beurteilen. Wir würden es daher bevorzugen, wenn die BGM-Aktivitäten in bestehenden Nachhaltigkeitssiegeln stärker berücksichtigt werden.

INFOS & TRICKS AUS DER FINANZTIP-REDAKTION

Dienstfahrrad lohnt sich finanziell

Insbesondere in Großstädten kann ein Dienstfahrrad eine gute Alternative zum Firmenwagen sein. Und steuerlich gibt es zusätzliche Vorteile. Zudem fahren Sie mit einem Dienstrad oft günstiger, als wenn Sie sich selbst ein hochwertiges Fahrrad kaufen.

Das funktioniert in der Regel so: Ihre Firma least das Rad für drei Jahre und erlaubt Ihnen, es auch in der Freizeit zu fahren. Für die private Nutzung fallen dann Steuern in Höhe von 0,25 Prozent des Listenpreises an (Stichwort: "geldwerter Vorteil"). In den meisten Fällen beteiligt sich der Arbeitgeber zusätzlich an weiteren Kosten, z. B. Versicherungsraten.

Doch den Großteil der monatlichen Kosten finanzieren Sie durch eine Gehaltsumwandlung. Sie bekommen also weniger Gehalt überwiesen und dürfen dafür das Rad nach Belieben nutzen. Außerdem sparen Sie Lohnsteuern und Sozialversicherung, die sonst aufs umgewandelte Gehalt fällig wären.

Im Ratgeber Dienstfahrrad (www.finanztip.de/dienst-fahrrad) haben wir ein realistisches Beispiel berechnet für ein 2.500 Euro teures E-Bike mit einer monatlichen Leasingrate von gut 79 Euro und einem Arbeitgeber-Zuschuss von 25 Euro. Dieses Dienstrad würde Sie unterm Strich nur noch 31 Euro im Monat kosten.

Ist Ihr Arbeitgeber großzügig und übernimmt die vollen Kosten als Gehaltsextra, dann ist auch das Finanzamt großzügig: Trotz geldwertem Vorteil bleibt das Rad komplett steuer- und abgabenfrei. Nach Ablauf des Leasingvertrags können Sie das Dienstrad übrigens günstig kaufen.

Geld abheben im Supermarkt

Schätzungsweise in 22.000 Geschäften können Sie mit Ihrer Girokarte (EC-Karte) kostenfrei Geld abheben. Und dafür müssen Sie immer weniger einkaufen. Bei der Drogeriekette dm geht das ab dem Kauf eines einzelnen Produkts. Bei Aldi Süd und Lidl ab 5 Euro Einkaufswert. In anderen Märkten liegt die Grenze zwischen 10 und 20 Euro.

Verträge sicher kündigen

Der wichtigste Tipp zuerst: Verträge, die länger laufen, sollten Sie immer vorsorglich kündigen. Und zwar direkt nach Ablauf der zweiwöchigen Widerrufsfrist. So können Sie die Kündigung später nicht vergessen und der Anbieter bekommt sie garantiert rechtzeitig. Außerdem haben Sie ein Druckmittel für einen besseren Preis, falls Sie doch verlängern. In aller Regel wird der Anbieter versuchen, Sie mit einem guten Angebot zum Bleiben zu bewegen.

Bereits seit Oktober 2016 müssen Anbieter eine Kündigung per E-Mail grundsätzlich akzeptieren. Das gilt für fast alle Verträge: Bankkonten, Versicherungen, Strom- sowie Handyverträge und viele mehr. Dabei muss erkennbar sein, dass die Kündigung tatsächlich von Ihnen kommt: Schicken Sie sie von der E-Mail-Adresse ab, die beim Anbieter hinterlegt ist. Und schreiben Sie am besten eine Kunden- oder Vertragsnummer dazu.

Für ältere Verträge aus der Zeit vor Oktober 2016 gilt die E-Mail-Kündigung nicht unbedingt. Schauen Sie im Vertrag nach, welche Bedingungen gelten. Außerdem reicht für Miet- und Arbeitsverträge sowie notariell beurkundete Verträge eine Kündigung per E-Mail weiterhin nicht aus.

Es kann leider vorkommen, dass der Anbieter behauptet, die Kündigung niemals erhalten zu haben. Um das zu vermeiden, kündigen Sie am besten deutlich vor Ablauf der Kündigungsfrist "zum nächstmöglichen Zeitpunkt" und bitten Sie um eine Bestätigung "mit Angabe des Enddatums" Ihres Vertrags. Sie ist dann Ihr Beweis, dass die Kündigung ankam. Nur Stromverträge mit Bonuszahlung sollten Sie anders kündigen.

Diese E-Mail-Strategie funktioniert allerdings nicht bei Last-minute-Kündigungen kurz vor Ablauf der Kündigungsfrist. Dafür empfiehlt Finanztip ganz klassisch Einschreiben oder Fax. Mehr zum Thema unter www.finanztip.de/blog/richtig-kuendigen.

In Kooperation mit Finanztip (www.finanztip.de), Deutschlands größtem gemeinnützigen Ratgeber rund ums Geld. Kern des kostenlosen Angebots ist der wöchentliche Newsletter mit mehr als 670.000 Abonnenten. Darin beleuchten Chefredakteur Hermann-Josef Tenhagen und seine Redaktion Themen, die für Verbraucher aktuell wichtig sind.

GRÜNER WIRTSCHAFTSKONGRESS

(VI) Ende Februar fand in Berlin der Grüne Wirtschaftskongress unter dem Motto "Gemeinsam den Wohlstand von morgen sichern" statt, an dem auch unsere Klimareferentin teil-



nahm. Eröffnet wurde der gut besuchte Kongress durch Grünen-Fraktionsvorsitz Dr. Anton Hofreiter (MdB). Es folgte eine lebhafte Diskussion zwischen der Bundesvorsitzenden Annalena Baerbock (MdB) und Siemens-Chef Joe Kaeser zum Thema "Wege zur sozial-ökologischen Marktwirtschaft". Auch die nachfolgenden Panels waren mit Unternehmens- und Politikvertretern wie Nestle-Vorstand Marc-Aurel Boersch, hochkarätig besetzt. Themen waren u.a. Digitalisierung und Nachhaltigkeit, nachhaltige Ernährung und neue Wege im Automobilsektor. Ein "Markt der Möglichkeiten" bot rund 20 nachhaltigen Unternehmen und Start-Ups Gelegenheit, Produkte vorzustellen.



SENIORENPROJEKT

(GS) Bei unserem Projekt Digital Kompass (www.digital-kompass.de) gibt es nun auch die Möglichkeit, sich online per Link in Vorträge "einzuklicken". Die nächsten Online-Vorträge beschäftigen sich mit "Patientendaten – Vertrauen durch Datentreuhänder" (23.04., 18–19:30 Uhr, http://www.digital-kompass.de/termine/patientendaten) und "Wenn Senioren zocken" (28.05., 18–19:30 Uhr, http://www.digital-kompass.de/termine/wenn-senioren-zocken).

VIRTUELL BETREUTES WOHNEN

(GA) Länger selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben ist angesichts des demografischen Wandels eine Herausforderung. Es ist deshalb das Ziel eines im April startenden einjährigen, für beteiligte Seniorenhaushalte kostenlosen Modellprojektes im Osten Berlins. Zu diesem Zweck haben sich verschiedene Krankenkassen (BKK VBU, DAK Gesundheit, Bahn BKK), ein landeseigenes Berliner Wohnungsunternehmen mit rund 62.000 Wohnungen (HOWOGE), die evaluierenden CHARITE

und ein Technikunternehmen (Philips) zusammengeschlossen. Die Mieter der HOWOGE können sich durch den Hausmeister schnell im Bestand ein Hausnotrufsystem mit automatischer Sturzerkennung installieren lassen. Eine der größten Risiken im



Alter sind Stürze, statistisch stürzt jeder über 65-Jährige mindestens einmal jährlich. Das System von Sensoren, z. B. an den Türen, ist in der Lage, kritische Veränderungen im alltäglichen Bewegungsmuster zu erkennen. Diese Veränderungen werden per Mobilfunknetz an geschulte Quartierassistenten weitergegeben, die sich dann im persönlichen Kontakt kümmern und ggfs. ärztliche und pflegerische Leistungen koordinieren können. Das Projekt mit einer Gesamtlaufzeit von 42 Monaten untersucht, ob dadurch die Pflegebedürftigkeit in einer alternden Gesellschaft hinausgezögert und Teil einer Regelversorgung werden kann.



Erfolg für unseren BILD-/TEXTAUSSAND: Unser Angebot zu "Fairen Weihnachtsbäumen" wurde bundesweit von 110 Zeitungstiteln berücksichtigt und erreichte 18,2 Millionen Leser. Der regionale Beitrag zu "Gesundheit" erreichte NRW-weit 30 Titel und über 3 Millionen Leser • Hochrangige Talkrunde zum THEMA KLIMA: Zahlreiche Experten diskutierten in Berlin das vielschichtige Thema. Die Diskussion unter Beteiligung der VERBRAUCHER INITIATIVE soll in der Aprilausgabe von "alverde", dem dm-Kundenmagazin, auszugsweise dokumentiert werden • 35 JAHRE VERBRAUCHER INITIATIVE: Im Vorfeld des diesjährigen Geburtstags wurde zunächst die monatliche Themenheftreihe überarbeitet • Startschuss für die neue Themenstaffel "ALGORITHMEN" in Baden-Württemberg am 28. Mai in Donzdorf (09:15–13:45 Uhr, Martinushaus). Anmeldung unter mail@verbraucher.org. Zum Thema erscheint im Mai ein auf www.verbraucher.org kostenlos herunterladbares Themenheft.

TESTS IM APRIL 2020

Test 04/2020, www.test.de

- | E-SCOOTER: Getestet wurden sieben Modelle, ob sie gut rollen, sicher und bruchfest sind. Hierbei offenbarten etliche zum Teil gefährliche Schwachstellen.
- Mähroboter: Geprüft wurden neue Modelle, ob sie sich einfach programmieren lassen, auch entfernte Ecken sauber mähen, Gefälle sowie nasses Gras meistern und sicherer sind als noch im letzten Test.
- I EIWEISSPULVER: Im Test wurden 21 Eiweißpulver zum Anrühren auf die Eiweißqualität, Schadstoffe und Keime untersucht.
- WEITERE THEMEN: Matratzen, kabellose Kopfhörer, Drucker, Apfelmus. Handy-Reparaturdienste, Thermobecher

Finanztest 04/2020, www.test.de

- I STEUERERKLÄRUNG 2019: Infos und Tipps zum neuen Hauptvordruck und den Anlagen für außergewöhnliche Belastungen, Sonderausgaben und haushaltsnahe Dienste.
- KAUFEN, BAUEN, OPTIMAL FINANZIE-REN: Der Kredittest zeigt, wie man Bau, Kauf und Sanierung bei niedrigen Kreditzinsen, hohen Immobilienpreisen und jeder Menge Fördermöglichkeiten optimal finanzieren kann.
- | ETF AUF KLEINE WERTE: Privatanleger mit Lust auf interessante Beimischungen fürs Fondsdepot finden in dem Test Small-Cap-ETF für die wichtigsten Märkte.
- WEITERE THEMEN: Bankschließfächer, Smartphonebroker, Bausparen mit neuer Prämie, Fluggastrechte durchsetzen, Pflegekosten absetzen, Mietwagen buchen

ÖKO-TEST 04/2020, www.oekotest.de

- TESTS: Energieriegel, Haargel und Haarwachs, Tampons und Menstruations-Cups, Babytragen, Vliestapeten
- THEMEN: 35 Jahre Öko-Test, Outdoor, Fit in den Frühling, Frisuren, Babyzubehör, Eierfärben mit Naturfarben, grüne Reisetipps, Stadtflucht







(GA) in unserer monatlichen Themenheftreihe sind die folgenden Themen neu erschienen: "Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2019/20" (Januar 2020), "Kinder & Gesundheit" (Februar), "Fisch & Meeresfrüchte" (März) sowie "Zucker & Co" (April). Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE können die gewünschten - meist 16-seitigen - Broschüren (Übersicht siehe Rückseite) kostenlos in der Geschäftsstelle abrufen. Nicht-Mitglieder zahlen pro Themenheft 2,00 Euro plus Versand und bestellen über www.verbraucher.com.

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2020

Mitgliederversammlung der VER-BRAUCHER INITIATIVE e. V. in Berlin statt. Vorgestellt und debattiert wurde dabei u.a. der 52-seitige Rechenschaftsbericht, den Interessierte unter https://verbraucher.org/ media/file/1851.Jahresbericht 2019. pdf finden. Auf besonderes Interesse stießen einzelne Projekte, wie das unlängst beendete mehrjährige Forschungsprojekt GESIOP, die unterschiedlichen Seniorenprojekte in Bund und Bundesländer sowie die unterschiedlichen Aktivitäten bei den Themen Food Waste, Wasser. Klima und Zusatzstoffe. Beim Thema Tierwohl wurde eine Online-Petition zur Merinowolle aktiv. u.a. durch Informationsstände auf dem Evangelischen Kirchentag etc., unterstützt. Die Petition verzeichnete bisher über 250.000 Unterschriften und führte im Januar 2020 zu einer Gesetzesänderung in Australien. Im Berichtszeitraum wurde eine Studie zum Thema Tierwohl in Kantinen

(VI) Am 08. Februar fand die erstellt. Der Bundesverband arbeitet hier in zahlreichen Gremien (Beraterausschuss der Initiative Tierwohl, Innovationspreis Tierwohl, Expertenbeirat SocialLab Nutztierhaltung). In den nächsten Monaten will der Bundesverband sich u.a. verstärkt mit dem vielfältigen Themenfeld Klima befassen. Bei der Neuwahl des Bundesvorstandes für die kommenden zwei Jahre wurden als Schatzmeister Erik Hildenbrand (Jurist, Berlin), als Bundesvorsitzende Dr. Bettina Knothe (Diplombiologin, Berlin) und als Beisitzer Dr. Monika Düngenheim (Oecotrophologin, Köln) sowie Dieter Schaper (Anwalt, Bonn) gewählt (von links nach rechts).



NATURKOSMETIK

(VI) Der diesjährige Dialog Kosmetik des Industrieverbands Körperpflegeund Waschmittel e.V. widmete sich im Januar dem Trendthema Naturkosmetik. Teilnehmer aus den Bereichen Wissenschaft, Verbraucherarbeit, Industrie und Medien, u.a. unsere Fachreferentin

Alexandra Borchard-Becker, disku-

tierten über aktuelle Marktentwicklungen. Im Fokus der Diskussion stand die Frage, wie Konsumenten bessere Orientierung für ihre Kaufentscheidungen bei Naturkosmetik und verwandten Produkten erhalten können. Bis sie ab-

schließend beantwortet werden kann, rät die VERBRAUCHER INITIATIVE, die vorhandenen Siegel und Deklarationen zu nutzen, um Produkte zu kaufen, die den eigenen Wünschen und Erwartungen entsprechen.



Ob Selbermachen, leihen oder einkaufen – es gibt viele Ansätze für eine klimafreundliche Lebensweise. Schicken Sie uns Ihren kurzen persönlichen Klimatipp.

Unter allen Einsendungen bis zum 10.05.2020 verlosen wir drei Bücher "Die Preise lügen" von Volker Engelsman und Bernward Geier. Ihre Tipps senden Sie per Mail (mail@verbraucher.org) oder Post (Berliner Allee 105, 13088 Berlin) an die VERBRAUCHER INITIATIVE.



BUCHPROJEKTE

(VI) Die VERBRAUCHER INI-TIATIVE ist in mehrere Buchprojekte involviert. So wird der Beitrag "Der kritische und mündige Verbraucher" im voraussichtlich im Herbst erscheinenden Buch "Verbraucherpolitik von unten" berücksichtigt. Das Forschungsjournal Soziale Bewegungen bereitet eine Ausgabe "Klima und Zivilgesellschaft" vor, wir beschäftigen uns darin mit den "Verbraucherpolitischen Zugängen zur Klimathematik".



OMEGA-3-FETTSÄUREN – ES GEHT AUCH OHNE SEEFISCH

(ABB) Auch einheimische Süßwasserfische wie Forellen oder Karpfen enthalten nennenswerte Mengen an langkettigen Omega-3-Fettsäuren, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen können. Sie sind eine umweltverträgliche Alternative zu Seefisch, wenn sie aus Bio-Aquakultur oder heimischer Teichwirtschaft stammen. Für alle, die keinen Fisch essen möchten, gibt es Alternativen. Im Handel werden beispielsweise pflanzliche Öle und Margarinen angeboten, die mit Öl aus Meeresalgen angereichert sind. Es liefert reichlich langkettige Omega-3-Fettsäuren.

Empfohlen wird außerdem, täglich Raps-, Walnuss- und Leinöl zu essen, die reich an Alpha-Linolensäure sind. Im Körper wird diese Omega-3-Fettsäure in die langkettigen Formen umgewandelt. Jedoch sind nach bisherigen Erkenntnissen die Umwandlungsraten begrenzt. Allerdings lässt eine großangelegte Studie vermuten, dass sie steigen kann, wenn über die Nahrung selbst wenig langkettige Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden. Weitere Untersuchungen müssen zeigen, ob sich der Zusammenhang bestätigt und ob sich Ernährungs-Empfehlungen ändern könnten.



PATIENTENRECHTE UND PATIENTENSICHERHEIT

Gehört hat sie vermutlich jeder schon mal: Geschichten über Behandlungsfehler, in Patienten vergessene Nadeln, missratene Zahnbehandlungen oder auf rätselhafte Weise verschwundene Patientenakten mit sensiblen Daten. Was für manchen bittere Realität ist, soll sich in Zukunft mit dem Ausbau der Patientenrechte weltweit ändern.

ENTSCHEIDUNGSFREIHEIT UND AUFKLÄRUNG

Dazu gehört, dass man sich Ärzte und Kliniken selbst heraussuchen kann, über alle Chancen und Risiken einer Behandlung informiert werden muss und mitunter auch selbstbestimmt lebensverlängernde Maßnahmen ablehnen kann. In Deutschland gibt es die Regelungen zu Patientenrechten seit dem Jahr 2013. Weiterhin soll auf eine bessere Aufklärung von Patienten gesetzt werden. In der Praxis bedeutet das. dass Ärzte sich mit den Patienten beraten und gemeinsam abwägen sollen, ob die Verschreibung eines bestimmten Medikaments notwendig und nützlich ist. Schließlich muss der Patient einerseits vollumfänglich über das Medikament aufgeklärt werden. Andererseits haben viele Medikamente Nebenwirkungen, die für den Patienten statt der versprochenen Heilung ungeahnte Begleiterscheinungen mit sich bringen können. Weil man also mit Medikamenten auch schaden kann, ist ein Aufklärungsgespräch – auch aus rechtlicher Sicht - das A und O.

ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (ePA)

Sie soll in Deutschland ab Januar 2021 jedem Patienten zur Verfügung stehen. Damit soll jeder Patient selbst darüber entscheiden können, welcher Arzt elektronisch spezifische Befunde einsehen kann und auch in der Behandlung sollen mehr Transparenz und Selbstbestimmung geschaffen werden. Also ein Schritt weiter in Sachen Datenschutz und Transparenz. So muss der Physiotherapeut nicht unbedingt über Zahnprobleme eines Patienten informiert sein – kann es aber, wenn der Patient es für nötig hält.

Besonders bei dementen oder bewusstlosen Patienten kann die ePA zeigen, was sie kann. Schließlich können diese Patienten selbst keine Auskunft über ihre Medikamentenunverträglichkeiten geben. Mit einer elektronischen Akte ohne langen Anforderungsweg ist also nicht nur Patienten sondern auch Ärzten geholfen. Denn diese können unverzüglich handeln und das richtige Medikament verabreichen. Auch im Ausland kann die ePA nicht nur nützlich sein, sondern auch Leben retten. Daher fordert die EU-Kommission eine europäische Patientenakte und gemeinsame technische Standards aller EU-Mitglieder.

WAS TUN, WENN RECHTE VERLETZT WERDEN?

Für Patienten gilt: Jeder, der unter Fehlern leidet, kann Beschwerde einreichen. Dafür haben viele Krankenhäuser mittlerweile eigene Patientenstellen sowie ein Beschwerde- und Qualitätsmanagement. Und sogar Krankenkassen und Pflegekassen bieten Hilfe und Beratung an.

Wer sich den teuren Gang zum Anwalt vorerst sparen will und nicht auf die Hilfsangebote seiner Kranken- und Pflegeversicherung zurückgreifen will oder kann, kann als ersten Schritt auch Beratungsmöglichkeiten der Verbraucherzentrale, eigene Patientenberatungsstellen oder Selbsthilfegruppen nutzen. Krankenkassen bieten medizinische Dienste für Gutachten und oft auch kostenlose Rechtsberatung an. Daneben gibt es Schlichtungsstellen, die versuchen außergerichtliche Einigungen zu erzielen.

Wer handeln will, muss sich jedoch ranhalten. Denn eine Beschwerde verjährt in der Regel nach drei Jahren. Wenn Patienten Opfer eines Behandlungsfehlers wurden, sollten sie direkt Akteneinsicht verlangen. Weil Behandlungsfehler immer mit Hilfe geeigneter Dokumente nachgewiesen werden müssen, empfiehlt es sich, ein medizinisches Gutachten zu beauftragen. Oft wird dieses von der Krankenkasse übernommen. Kommt es letztendlich doch zu einem Anwaltshaftungsprozess, können Patienten unter Umständen auch Prozesskostenhilfe in Anspruch nehmen.

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

erbraucher konkret

Welche Mengen an Zucker im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung vertretbar sind, wie Sie "Zuckerbomben" entlarven und den Verbrauch an Zucker senken können, haben wir im Folgenden zusammengestellt.

DIE MENGE IM BLICK

Fachleute raten, höchstens 45 bis 55 Gramm Zucker am Tag zu essen. Diese Menge umfasst den beim Backen oder Kochen verwendeten Zucker, den zugesetzten Zucker in fertig gekauften Lebensmitteln und Getränken sowie den Zucker, der in Lebensmitteln wie Honig und in Fruchtsäften von Natur aus enthalten ist.

Der niedrigere Wert gilt für Frauen, der höhere für Männer mit einer sitzenden Tätigkeit und wenig Bewegung in der Freizeit. Die Empfehlungen hängen vom Energiebedarf ab. Wer einen Beruf mit stehenden, gehenden oder körperlich intensiven Arbeiten hat, mehrmals pro Woche Sport treibt oder anstrengende Freizeitaktivitäten ausübt, hat bei der täglichen Zuckermenge mehr Spielraum.

Um sich die Menge besser vorstellen zu können, haben wir sie in Würfelzucker umgerechnet. Ein Stück Würfelzucker wiegt etwa drei Gramm. Daher sind:

- > 45 Gramm Zucker = ca. 15 Stück Würfelzucker
- > 55 Gramm Zucker = ca. 18 Stück Würfelzucker Je nach Altersgruppe und körperlicher Aktivität liegt bei Kindern bis 12 Jahren die maximale tägliche Zuckermenge zwischen 30 und 55 Gramm, bei Jugendli-

chen zwischen 50 und 75 Gramm.

WENIGER ZUCKER -**ABER WIE?**

Essen Sie pro Tag nicht mehr als eine Portion (= eine Handvoll) an Süßem. Ordnen Sie dabei nicht nur Süßigkeiten, sondern auch andere sehr zuckerreiche Lebensmittel und Getränke in die Kategorie "Süßes"

Ersetzen Sie zuckerreiche Lebensmittel durch zuckerarme Produkte. Schauen Sie beim Einkauf genau hin und bevorzugen Sie Lebensmittel ohne zugesetzten Zucker.

Ob Produkte viel oder wenig Zucker enthalten, ist auf den ersten Blick oft kaum zu erkennen. Denn Zucker kann sich hinter zahlreichen Bezeichnungen verbergen, die eines gemeinsam haben: sie schmecken süß, gehen schnell ins Blut und liefern Energie. Da viele Verbraucher nicht wissen, was sich dahinter verbirgt, nehmen sie diese Stoffe nicht als Zucker wahr.

ZUCKER ERKENNEN

Wichtigste Informationsquelle ist die Zutatenliste. Zutaten mit dem größten Anteil im Produkt stehen an erster, die mit dem geringsten Anteil an letzter Stelle. Finden Sie Zucker ganz vorne in der Liste, enthält das Lebensmittel reichlich davon.

Neben dem Begriff "Zucker" können noch weitere Bezeichnungen auftauchen. Alle Zutaten, die auf "-ose" enden, sind chemische Namen für verschiedene Zuckerarten. Dazu gehören Glukose, Fruktose, Dextrose, Maltose, Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup und andere Stoffe, die diese Begriffe im Namen tragen. Eine Ausnahme ist Sucralose, hier handelt es sich um einen Süßstoff. Ebenfalls zum Zucker zählen Maltodextrin und Invertzuckersirup.

Hinzukommen können weitere süßende Lebensmittel wie Honig, Ahornsirup, Ursüße oder Apfelund Birnendicksaft kommen.

Je mehr dieser Begriffe Sie in der Zutatenliste finden, desto süßer



nformieren. Motivieren. Gestalten.

> Bundesverband Die Verbraucher

WO VIEL ZUCKER DRIN IST

Nicht nur Süßigkeiten, Honig und süße Brotaufstriche enthalten reichlich Zucker. Auch andere Lebensmittel, von denen man es nicht unbedingt vermutet, können wahre Zuckerbomben sein. Dazu gehören z.B. Frühstücksflocken, Fruchtjoghurts, Getränke, Ketchup und Feinkostsalate. Wir haben einige Beispiele zusammengestellt und hierbei ebenfalls den Zuckergehalt als Stück Würfelzucker (gerundete Circa-Werte) angegeben.

SÜSSWAREN	
1 Milchschnitte (28 Gramm)	3 Stück
1 Handvoll Gummibärchen (ca. 25 Gramm)	4 Stück
1 Rippe von einer Tafel Schokolade (ca. 20 Gramm)	4 Stück
1 Schokoriegel (ca. 50 Gramm)	8 bis 10 Stück
1 Schokokuss (15 Gramm)	4 Stück
1 Müsli-Riegel (25 Gramm)	3 Stück
1 Fruchtbonbon (6 Gramm)	1,5 Stück
1 Fruchteis am Stiel (ca. 60 Gramm)	4 Stück
1 Vanilleeis mit Schokoladenüberzug am Stiel (ca. 90 Gramm)	8 Stück
1 Stück Rührkuchen, z. B. Marmorkuchen (70 Gramm)	4,5 Stück

SÜSSE BROTAUFSTRICHE, MÜSLI UND CORNFLAKES		
1 Teelöffel Nuss-Nougat-Creme (10 Gramm)	2 Stück	
1 Teelöffel Marmelade (10 Gramm)	2 Stück	
1 Portion Cornflakes (40 Gramm, ca. 8 Esslöffel)	1,5 Stück	
1 Portion Knusper-Cornflakes mit Honig und Nüssen (40 Gramm)	4,5 Stück	
1 Portion Schoko-Flakes (40 Gramm)	4,5 Stück	
1 Portion Knuspermüsli (40 Gramm)	3 Stück	

MILCHPRODUKTE*	
1 Becher Fruchtjoghurt (150 Gramm)	5 Stück
1 Becher Fruchtbuttermilch (500 Gramm)	9 Stück
1 Flasche Joghurt-Drink (350 Gramm)	7,5 Stück
1 Becher Milchreis Erdbeer (200 Gramm)	7 Stück
1 Becher Vanillepudding (125 Gramm)	4 Stück

GETRÄNKE	
2 Teelöffel Instant-Kakaopulver (ca. 6 Gramm)	1,5 Stück
1 Glas Cola oder Limonade (200 ml)	7 Stück
1 Glas Fruchtsaftgetränk (200 ml)	6 Stück
1 Glas Apfelsaft (200 ml)	6 Stück
1 Tasse Instant-Cappuccino	2,5 bis
(ca. 3 Teelöffel Pulver)	3 Stück
1 Becher Cappuccino gekühlt (230 ml)	3 Stück

KETCHUP	
2 Esslöffel Tomaten-Ketchup (30 Gramm)	2,5 Stück
2 Esslöffel Gewürz-Ketchup	3 Stück

^{*} Zuckergehalt ohne den natürlicherweise vorkommenden Milchzucker

DIE SUMME MACHT'S

Mit dem Verzehr dieser Lebensmittel kann über den Tag verteilt reichlich Zucker zusammenkommen. Dabei sind die empfohlenen Höchstmengen von 15 bzw. 18 Stück Zucker schnell erreicht wie folgende Beispiele zeigen:



Zwei Teelöffel Marmelade zum Frühstück

- + ein Fruchtjoghurt als Nachtisch
- + ein Stück Kuchen zum Nachmittag
- = 13,5 Stück Zucker

Eine Portion Knuspermüsli zum Frühstück

- + zwei Rippen Schokolade zwischendurch
- + ein Glas Fruchtsaftgetränk zum Essen
- = 17 Stück Zucker

Eine Portion Cornflakes zum Frühstück

- + ein Schokoriegel zwischendurch
- + ein Glas Cola zum Essen
- + ein Pudding zum Nachtisch
- = 20,5 Stück Würfelzucker





NÄHRWERTKENNZEICHNUNG

Weitere Informationen kann die Nährwerttabelle geben. Dort steht häufig nicht nur, welche Mengen an Kohlenhydraten enthalten sind, sondern auch, wie viel davon auf Zucker entfällt. Allerdings berücksichtigt die Angabe nicht, ob der Zucker zugesetzt wird oder natürlicherweise in dem Lebensmittel enthalten ist. Das kann für Verwirrung sorgen.

Ein zuverlässiger Hinweis auf den tatsächlichen Zuckergehalt ist die Angabe "davon Zucker" bei Lebensmitteln, die mit größeren Mengen an Zucker gesüßt werden, wie Süßwaren und andere süße Produkte.

Bei ungesüßten Lebensmitteln wie Naturjoghurt, Haferflocken, tiefgekühltem Gemüse (pur, ohne Soße), getrockneten Hülsenfrüchten oder Fruchtmark ist dagegen der von Natur aus vorkommende Zucker gemeint. Zusätzlich kann ein Blick auf die Zutatenliste für Klarheit sorgen. Nur wenn hier Zucker zu finden ist, wurde welcher zugesetzt.

Im Laufe dieses Jahres soll der Nutri-Score in Deutschland offiziell eingeführt und von den Herstellern auf freiwilliger Basis genutzt werden können.



Er ermöglicht es, auf einen Blick einschätzen zu können, ob das Lebensmittel eine günstige oder ungünstige Zusammensetzung an Nährstoffen aufweist. Ähnliche Produkte lassen sich so besser mit-

einander vergleichen. Die vorteilhaftere Variante kann beispielsweise einen geringen Zuckergehalt haben. Ergänzende und weiterführende Informationen liefern weiterhin die Zutatenliste und die Nährwertangaben.

ZUCKERFREI & CO.

Einige Auslobungen auf Lebensmitteln können auf einen verminderten Zuckergehalt hinweisen. Genaues Hinschauen ist zu empfehlen, um tatsächlich Produkte mit weniger Zucker auszuwählen:

- ➤ Als "zuckerfrei" darf ein Produkt bezeichnet werden, wenn es nicht mehr als 0,5 Gramm Zucker pro 100 Gramm bzw. 100 Milliliter enthält. Die Produkte können aber Süßungsmittel enthalten.
- "Zuckerarme" Lebensmittel dürfen nicht mehr als 5 Gramm Zucker in 100 Gramm bzw. 2,5 Gramm Zucker in 100 Milliliter aufweisen.
- ➤ Lebensmittel mit dem Aufdruck "reduzierter Zuckeranteil" müssen mindestens 30 Prozent weniger Zucker sowie gleich viel oder weniger Kalorien enthalten als ein vergleichbares Produkt. Ein süßer Geschmack kann durch andere Zutaten erreicht werden.
- > Der Hinweis "Ohne Zuckerzusatz" besagt nur, dass Haushalts-, Trauben- oder Fruchtzucker und süßende Lebensmittel wie Honig nicht zugesetzt werden dürfen. Er bedeutet nicht, dass das Lebensmittel keinen Zucker enthält, da es von Natur aus welchen mitbringen kann. Ebenso dürfen andere süß schmeckende Zutaten verwendet werden, die aber nicht als Zucker deklariert werden müssen, wie Süßmolkenpulver oder Trockenfrüchte.
- > Steht auf dem Produkt "Ohne Süßungsmittel", heißt das nur, dass keine kalorienfreien Süßungsmittel oder Zuckeralkohole verwendet wurden. Zucker kann jedoch enthalten sein.
- Auslobungen wie "weniger süß" ist nicht ohne weiteres zu trauen. Denn es heißt nicht, dass weniger Zucker verwendet wurde. Es können beispielsweise andere Zuckerarten in größeren Mengen zum Einsatz kommen, die nur schwach süß schmecken.





WAS SIE NOCH TUN KÖNNEN

Wie viel Zucker man isst, ist auch eine Frage der Gewöhnung. Sich langsam, aber sicher an einen weniger süßen Geschmack zu gewöhnen, ist daher eine langfristig sinnvolle Strategie, um weniger Zucker zu essen. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit, z. B. mehrere Wochen oder ein paar Monate und suchen Sie Alternativen für beliebte süße Produkte. Hier finden Sie einige Anregungen dazu:

- Meiden Sie zuckerhaltige Limonaden, Brausen, Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare. Wählen Sie bei der Umstellung zunächst zuckerfreie Varianten mit kalorienfreien Süßungsmitteln und verdünnen Sie sie beispielsweise mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser. Erhöhen Sie schrittweise den Wasseranteil.
- > Trinken Sie reinen Fruchtsaft stets verdünnt als Schorle, am

- besten im Verhältnis von einem Teil Saft zu drei oder vier Teilen Wasser.
- ➤ Kühle Kräuter- und Früchtetees ohne Zuckerzusatz können ein wohlschmeckender Durstlöscher sein. Im Handel ist eine große Auswahl erhältlich. Probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt und wechseln Sie die Sorten untereinander ab.
- ➤ Ist Ihnen pures Wasser zu fade, peppen Sie es z. B. mit einigen Spritzern Zitronensaft oder ein paar Minzeblättern auf.
- Wählen Sie statt Knuspermüsli ein Müsli ohne Zuckerzusatz. Frische oder getrocknete Früchte nach Geschmack und Saison sorgen für einen angenehm süßen Geschmack und liefern zusätzlich Vitamine, Mineralund Ballaststoffe.
- > Kaufen Sie Naturjoghurt statt fertigen Fruchtjoghurt und

- geben Sie Früchte oder selbst gekochtes Kompott dazu.
- Verwenden Sie grundsätzlich beim Backen und Kochen weniger Zucker als im Rezept angegeben. Reduzieren Sie die Zuckermenge beispielsweise um ein Viertel oder ein Drittel.
- ➤ Süßen Sie Ihren Kaffee oder Tee nach und nach mit immer weniger Zucker und gewöhnen Sie sich an den Geschmack. Nehmen Sie lieber Streu- als Würfelzucker, um die Menge individuell dosieren zu können.
- ➤ Achten Sie bei Ihren Kindern darauf, dass sie Zucker in Maßen essen und gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Am besten ist es, wenn sie sich gar nicht erst an zu viel Süßes gewöhnen. Unnötig sind spezielle Kinderlebensmittel. Sie enthalten meistens reichlich Zucker und Fett.

LINKS & WEITERE INFORMATIONEN

Bundeszentrum für Ernährung www.bzfe.de > Ernährung, Lebensmittel

Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet)

<u>www.ernaehrung.de</u> > Ernährungstipps > Allgemeine Ernährungsinfos, Essverhalten

Portal der Verbraucherzentralenwww.verbraucherzentrale.de > Lebensmittel > Gesund ernähren

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

www.dge.de > Wissenschaft > Referenzwerte; weitere Publikationen > Stellungnahmen > Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland – Konsensuspapier verschiedener Fachgesellschaften

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband)

<u>www.zusatzstoffe-online.de</u> mit Informationen über Zusatzstoffe



INTERVIEW

"BEIM SCHUTZ VOR GEFÄHRLICHEN SUBSTANZEN IST DIE EU AMBITIONIERT"

Andreas Köhler ist Experte beim Freiburger Ökoinstitut für die Bewertung von Risiken sogenannter "engineerten Nanomaterialien (ENM)". Er arbeitet am EU-Projekt "NanoRigo" mit, einem von drei Forschungsvorhaben, die Governance-Regeln für den Umgang mit diesen Materialien suchen, um Gefahren für Verbraucher zu minimieren. Wir bringen Auszüge eines längeren Gesprächs mit ihm.

Die wissenschaftlich-technischen Zukunftsperspektiven der Nanotechnologie sind vielversprechend: Wird, ob der Begeisterung darüber, der Sicherheitsaspekt nicht aber oft vernachlässigt?

Andreas Köhler: Wissenschaftlich-technische Zukunftsperspektiven sind zwar faszinierend, aber hinsichtlich der Ausschöpfung dieser Potenziale in reellen Produkten haben sich die hochtrabenden Erwartungen bisher offensichtlich nicht erfüllt. Der seit etwa 15 Jahren andauernde Hype um engineerte Nanomaterialien (ENM), also solche, die für technische Anwendungszwecke speziell hergestellt werden - im Gegensatz zu natürlichen Nanomaterialien (etwa Vulkanaerosole) oder als Nebenprodukt entstehende (Dieselruß, Schweißerei-Rauch) hat meines Erachtens bisher kaum wirklich innovative neue Produkte hervorgebracht. Insofern geht es der Produktentwicklung ähnlich wie der Risikoforschung: Es dauert länger als gedacht. Nanotechnologie war meines Erachtens sogar eines der Beispiele, wo die Risikoforschung ziemlich früh im Forschungsprozess eingesetzt hat und die Sicherheitsaspekte von ENM wurden frühzeitig thematisiert. Ich selbst war schon etwa 2004 damit befasst. Aber Sie liegen richtig: Es müsste natürlich mehr in die Sicherheitsbewertung investiert werden. Im Vergleich zur Materialforschung ist die Mittelausstattung für die Risikobegleitforschung marginal. Aber immerhin in diesem Fall nicht gleich Null gewesen.

Worin liegen aus Ihrer Sicht die wirklichen Knackpunkte für die Anwendersicherheit?

Erstens die Ungewissheit über das Gefahrenpotenzial der ENM: Trotz umfangreicher Tests kann man das bisher nur in Einzelfällen bewerten. aber eine Gesamtaussage ist bisher nicht möglich. Zweitens kennt man die mögliche Exposition nicht genau, weil man nicht weiß, in welchen Produkten ENM drin sind und in welcher Form (nicht alle Formen der Anwendung führen zu einer relevanten Exposition). Die EU-Kommission und natürlich die Industrie wehren sich gegen eine Kennzeichnung ENM-haltiger Produkte und auch gegen ein öffentliches Register über ENM-haltige Produkte. Sowas gibt es in Dänemark und Frankreich, aber nicht in Deutschland.

Politiker setzen gerne auf freiwillige Selbstverpflichtungen. Können die im Feld der Nanotechnologie helfen?

Teilweise kann das helfen, aber letztlich braucht es einen regulatorischen Rahmen. Auch die Industrie könnte von klaren Definitionen und Regeln profitieren, um das Haftungsrisiko zumindest handhabbar zu halten. Verbrauchende brauchen einen regulatorischen Rahmen für die Sicherheitsbewertung und gegebenenfalls Restriktion von ENM und deren Anwendungen.

Verbraucher sind bei Inhaltsstoffen von Produkten oft schon mit bisherigen, konventionellen

Materialien überfordert. Wie können wir das ändern und wer trägt die Bringschuld?

Die Industrie muss endlich Transparenz herstellen, welche Substanzen in Produkten drin sind (nicht nur ENM) und wenn nicht freiwillig, dann durch regulatorische Vorgaben. Die EU-Kommission trägt die Bringschuld hier einen verbindlichen und umsetzbaren Rechtsrahmen zu setzen. Governance ist zwar gut, aber nicht hinreichend, weil zu unverbindlich. Natürlich könnten sich auch die Verbraucher einmal fragen, ob sie jeden neuen Schnickschnack unbedingt kaufen müssen oder vielleicht doch lieber weniger besitzen wollen oder existierende Produkte länger nutzen. Verbraucher könnten sich auch für natürliche Materialien entscheiden statt hochverarbeitete Materialien und Produkte zu bevorzugen. Das erfordert aber auch ein bisschen Wille zur Weiterbildung und Aufmerksamkeit auf mögliche Probleme. Die EU tut übrigens mit ihrer Gesetzgebung REACH, CLP und RoHS/ELV seit Jahren schon sehr viel für den Verbraucherschutz, ganz unbemerkt und hinter bürokratischen Vorgängen verborgen. In Punkto Schutz vor gefährlichen Substanzen ist die EU weltweit am ambitioniertesten: Das richtig giftige Zeug (z. B. Quecksilber, Cadmium, verschiedene Flammhemmer) unterliegt schon seit Jahren einer Restriktion das sollte man wirklich mal so zum Ausdruck bringen!

Das vollständige Gespräch mit Andreas Köhler finden Sie auf www.nanoportal-bw.de.



als auch fachlichen "Laien" gerecht wird. Junge Leser kommen ebenfalls auf ihre Kosten: mit einem Hashtag markierte Sondertexte sprechen sie in einfach verständlicher Sprache direkt an. Inhaltlich liefert

#klimaretten einen Rundumblick über die klimarelevantesten Konsum- und Lebensbereiche: Strom, Mobilität, Ernährung und Wohnen. Grießhammer bricht die Themen auf die Verbraucherebene runter und erklärt sehr anschaulich die Klimaauswirkungen. Neben fundierten wissenschaftlichen Einschätzungen und Faktenwissen zu Einzelthemen wie z. B. digitale Produkte, Sharing oder energieeffizientes Wohnen, gibt der Autor praktische Tipps, wie man im Alltag klimafreundlicher handeln kann. Diese Lösungsansätze sind einfach und in der Regel kostengünstig umzusetzen. Der recht ausführliche Einleitungstext liefert zudem umfassendes Hintergrundwissen zur öffentlichen Klima-Debatte und dem politischen Status Quo in Deutschland. Das Buch ist ein geeigneter Ratgeber für Alle, die mehr über Klimaschutz wissen und selbst aktiv werden möchten. Ein Standardwerk für jeden Haushalt, dessen zentrale Botschaft lautet: Wirklich jeder kann etwas bewirken!

Rainer Grießhammer ISBN: 978-3-7841-3203-7 260 Seiten, 19,90 Euro, 1. Auflage, Dezember 2019, Lambertus Verlag

ZUSATZSTOFFE

(GA) Wer die Qualität von Lebensmitteln beurteilen will, muss auf das Kleingedruckte achten. Die Zutatenliste gibt Aufschluss über die Zusammensetzung des Produktes und lässt Rückschlüsse auf den Nähr- und Energiegehalt zu. Oft finden sich zwischen den Zutaten auch E-Nummern. Sie stehen für eine besondere Gruppe von Zutaten: Die Lebensmittelzusatzstoffe.

Lebensmittelzutaten dürfen grundsätzlich eingesetzt werden, wenn nicht das Gesetz etwas anderes vorschreibt. Für Lebensmittelzusatzstoffe gilt allerdings das so genannte Verbotsprinzip: Ihr Einsatz ist demnach grundsätzlich verboten. Sie dürfen nur dann eingesetzt werden, wenn sie durch eine Rechtsverordnung ausdrücklich zugelassen wurden. Der Gesetzgeber bestimmt



also, welche Stoffe unter welchen Bedingungen für welche Lebensmittel als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen sind. Das Recht der Lebensmittelzusatzstoffe ist zu großen Teilen gesamteuropäisch organisiert. So gelten unter anderem die Regelungen zur Zulassung von Zusatzstoffen für die gesamte Europäische Union. Die Zulassungen werden unmittelbar für alle Mitgliedsstaaten wirksam. Wird Stoffen die Zulassung entzogen, gilt dies ebenfalls für alle.

Die Stoffe dürfen nur dann als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen werden, wenn internationale Expertengremien ihre Unbedenklichkeit festgestellt haben. In Europa werden Zusatzstoffe mit einer E-Nummer versehen. Diese gibt an, dass der Zusatzstoff von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) als sicher eingestuft wurde. Ändert sich der Anwendungsbereich eines Stoffes, muss er ebenfalls neu bewertet werden.

Mehr als die Hälfte der über 300 zugelassenen Zusatzstoffe in der Europäischen Union gelten als unbedenklich. Für bedenkliche Stoffe wird eine Höchstmenge, sofern möglich, durch den "ADI-Wert" festgelegt. Dieser gibt Auskunft darüber, wie viel ein Mensch von dem im Lebensmittel enthaltenen Zusatzstoff täglich zu sich nehmen kann, ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen zu erwarten.

Trotz der strengen Verfahren und Auflagen vertragen einzelne Menschen diese Stoffe manchmal nicht. Ähnlich einer Nuss- oder Obstallergie, gibt es in Einzelfällen auch Personen, die Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Zusatzstoffen zeigen. Verbraucher finden dazu in den meisten Fällen entsprechende Hinweise auf der Zutatenliste.



Für biologisch erzeugte Lebensmittel sind einzelne Zusatzstoffe zugelassen. Aktuell sind gemäß der EU-Öko-Verordnung 53 Zusatzstoffe für den Einsatz in Bio-Produkten erlaubt.

NACHWEISE NOTWENDIG

Im Rahmen des Zulassungsverfahrens müssen die Antragsteller drei Nachweise erbringen:

Gesundheitliche Unbedenklichkeit: Weder der Stoff selbst noch seine konkrete Anwendung im Lebensmittel dürfen gesundheitsschädliche Auswirkungen für Verbraucher erwarten lassen. Besonderes Augenmerk gilt dabei empfindlichen Verbrauchergruppen wie Schwangere, Stillende, Kleinkinder oder Diabetiker.

Technologische Notwendigkeit: Es wird überprüft, ob der Zusatzstoff wirklich die einzige Möglichkeit ist, das technologische Ziel zu erreichen oder ob es nicht auch wirtschaftlich vertretbar wäre, auf andere Rohstoffe, Zutaten, Herstellungsverfahren oder bereits zugelassene Zusatzstoffe zurückzugreifen.

Schutz vor Täuschung: Die Anwendung eines Zusatzstoffes darf nicht zu einem falschen Eindruck von der Frische oder der Haltbarkeit eines Lebensmittels führen. Ebenso wenig darf mit Hilfe von Zusatzstoffen ein höherer Anteil an qualitätsbestimmenden Inhaltsstoffen vorgetäuscht werden.

Eine weitere Voraussetzung für die Zulassung eines Zusatzstoffes ist, dass EU-weit verbindliche Reinheitskriterien existieren. Nur wenn ein Stoff diese "Lebensmittelqualität" nachweisen kann, darf er in Lebensmitteln eingesetzt werden.

WAS SIND LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE?

Im Sinne des § 2 Artikel 3 Absatz 2 des Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetzbuches (LFGB) sind Lebensmittelzusatzstoffe alle Stoffe (mit oder ohne Nährwert), die

- in der Regel weder selbst als Lebensmittel verzehrt.
- noch als charakteristische Zutat eines Lebensmittels verwendet werden.
- die einem Lebensmittel aus anderen als technologischen Gründen beim Herstellen oder Behandeln zugesetzt werden, wodurch sie selbst oder ihre Abbau- oder Reaktionsprodukte mittelbar oder unmittelbar zu einem Bestandteil des Lebensmittels werden oder werden können.
- Ausgenommen sind Stoffe, die natürlicher Herkunft oder den natürlichen chemisch gleich sind und nach allgemeiner Verkehrsauffassung überwiegend wegen ihres Nähr-, Geruchs- oder Geschmackswertes oder als Genussmittel verwendet werden,
- Mineralstoffe und Spurenelemente sowie deren Verbindungen außer Kochsalz,
- Aminosäuren und deren Derivate,
- Vitamine A und D sowie deren Derivate.

Zusatzstoffe werden immer unter der Prämisse zugelassen, dass sie für den menschlichen Organismus unbedenklich sein müssen. Dafür werden alle neuen Stoffe auf ihre Anwendung und Verträglichkeit hin labortechnisch überprüft. Darüber hinaus müssen sie auch einem bestimmten Zweck dienen,

IHRE SPENDE

Wer selbst entscheiden möchte, welche Zusatzstoffe er in seinem Essen duldet, braucht mehr Informationen als nur eine E-Nummer. Aus diesem Grund stellen wir Ihnen eine gut recherchierte Datenbank zum Thema Lebensmittelzusatzstoffe zur Verfügung. Um die Qualität und Aktualität zu gewährleisten, ist die VERBRAUCHER INITIATIVE, als gemeinnütziger Bundesverband ohne staatliche institutionelle Förderung, auf Spenden angewiesen.

Bitte unterstützen Sie uns mit Ihrer – steuerlich absetzbaren – Spende: VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. DE96 3702 0500 0008 1335 03 KENNWORT: ZUSATZSTOFFE

um beispielsweise die Haltbarkeit zu erhöhen oder eine gleichbleibende Qualität zu garantieren. Allerdings dürfen durch sie keine mangelhaften Rohstoffe überdeckt werden. Erfüllen Zusatzstoffe diese Kriterien nicht, erhalten sie keine Zulassung (durch eine Rechtsverordnung) und sind daher für den Einsatz in Lebensmitteln verboten.

ZUSATZSTOFFE-ONLINE.DE

Auf unserer am 16.4. freigeschalteten überarbeiteten Webseite finden Sie die derzeit in der Europäischen Union zugelassenen Zusatzstoffe für Lebensmittel. Für jeden Stoff erhalten Sie eine kurze Erläuterung über dessen Eigenschaften und Wirkungsweisen. Zusätzlich wird auf dessen Herstellung bzw. Einsatz in Lebensmitteln und auf seine ernährungsphysiologische Sicherheit eingegangen.

Die Datenbank informiert jetzt auch darüber, ob ein Zusatzstoff für die vegane oder vegetarische Ernährungsweise in Frage kommt. Außerdem sind Zusatzstoffe gekennzeichnet, die in Bio-Lebensmitteln erlaubt sind oder durch gentechnisch veränderte Organismen hergestellt wurden.

Die Webseite enthält neben den E-Nummern weitere Hintergrundinformationen beispielsweise zu den Funktionsklassen, zu Recht und Zulassung sowie häufig gestellte Fragen von anderen Verbrauchern.

INFORMATIONEN ZUM ENERGIESPAREN

(ABB) Strom und Heizenergie zu sparen, ist für viele Haushalte aus finanziellen Gründen oftmals notwendig. Aber auch ökologisch betrachtet ist es sinnvoll. Den Verbrauch senken, energiesparende Geräte auswählen, energieeffizient bauen oder sanieren sind hier Ansatzpunkte. Im Folgenden haben wir Adressen zusammengestellt, die Informationen, Tipps und Beratung zum Thema bieten.



www.deutschland-machts-effizient.de

Die Effizienz-Kampagne des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie bietet Anregungen zu Einsparmöglichkeiten im Haushalt, z.B. in den Bereichen Haushaltsgeräte, Heizen, Beleuchtung und Multimedia. Daneben gibt es Informationen zu Beratungs- und Förderangeboten für ein energieeffizientes Zuhause.



www.dena.de

Die Deutsche Energie-Agentur (dena) versteht sich als Kompetenzzentrum für Energieeffizienz, erneuerbare Energien und intelligente Energiesysteme. Zu ihren Aufgaben gehört unter anderem das Informieren von Verbrauchern, z.B. über Publikationen und Themen-Webseiten. So finden Hauseigentümer und Mieter unter www.zukunft-haus.info einen Überblick über die Angebote der dena zum Sparen von Heizenergie. Die Webseite enthält u. a. Informationen zu den Themen Beratung und Planung sowie Bauen und Sanieren.



www.umweltbundesamt.de

Die zentrale Umweltbehörde hält in den Rubriken Klima/Energie und Tipps Informationen zum Energiesparen im Haushalt und zu energiesparenden Gebäuden bereit.



www.stromspiegel.de

Ziel des Portals ist, private Haushalte dazu zu motivieren, ihren Stromverbrauch zu verringern und weniger klimaschädliche CO₂-Emissionen zu verursachen. Es bietet zahlreiche Informationen zum Stromsparen an, z.B. Vergleichswerte und einen Vergleichsrechner, um den eigenen Verbrauch einschätzen zu können, zum Senken des Stromverbrauchs sowie Anlaufstellen für Beratungen. Als Kooperation von verschiedenen Partnern wird das Portal von co2online gemeinnützige Beratungsgesellschaft mbH betrieben.



www.energieagenturen.de

Auf der Homepage des Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands (eaD) e.V. finden Verbraucher Adressen und Kontaktdaten von Energieagenturen in den Bundesländern (unter "der eaD > Mitglieder"). Viele von ihnen bieten Beratungen zu den Themen Energiesparen im Alltag sowie zu Förderprogrammen für die energetische Modernisierung oder den energieeffizienten Neubau an. Häufig sind sie kostenlos, wenn das Land oder die Kommune die Beratungen fördern.



www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

Neben Tipps zum Energiesparen und Informationen zu den Themen Stromverbrauch, Heiztechnik, Dämmung und regenerative Energien bietet das Portal einen Überblick über verschiedene Beratungsangebote. Je nach Thema und Umfang finden die Beratungen in den Beratungsstellen oder beim Ratsuchenden zu Hause, z. B. als Basis-, Gebäude- oder Heiz-Check statt. Die Angebote werden vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert. Daher sind sie abhängig vom Aufwand kostenlos oder kosten 30 Euro.



www.stromspar-check.de

Diese Initiative vom Deutschen Caritasverband e.V. und Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands e.V. bietet kostenfreie Beratungen in vielen Regionen Deutschlands zum Stromsparen für Haushalte mit geringem Einkommen an. Neben den Kontaktdaten für diese Beratungsangebote hält die Webseite ergänzende Energiespartipps bereit.



www.energie-effizienz-experten.de

Über die Expertensuche können Fachleute für die Förderprogramme des Bundes zur Energieeffizienz in Wohngebäuden gesucht werden. Sie sind auf die Energieberatung sowie den Neubau und die Sanierung von Wohnhäusern spezialisiert und kennen sich mit den verschiedenen Förderprogrammen aus.



www.bafa.de

Wer beim Neubau plant, mit regenerativen Energien zu heizen oder in seinem Haus die bestehende Heizanlage auszutauschen oder zu optimieren möchte, findet beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BafA) Informationen u.a. über Förderprogramme, Voraussetzungen und Förderhöhe.



www.foerderdatenbank.de

Die Förderdatenbank des Bundes gibt einen Überblick über Förderprogramme des Bundes, der Länder und der Europäischen Union. Über die Suchfunktion lässt sich nach verfügbaren Förderungen in der Region oder nach Themen suchen. Informationen über Förderorganisationen und eine Liste mit häufigen Fragen rund um die Förderung ergänzen das Angebot.



www.kfw.de

Ob energieeffizient bauen oder sanieren – auf der Seite der KfW-Bankengruppe können Interessierte ebenfalls nach passenden Förderprogrammen für den Neubau oder für bestehende Immobilien suchen.



THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Essen & Trinken

- O Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- O Basiswissen Fleisch (2018)
- O Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- O Basiswissen Gesund essen (2017)
- O Basiswissen Kochen (2015)
- O Basiswissen Öle & Fette (2018)
- O Clever kochen ohne Reste (2019)
- O Clever preiswert kochen (2019)
- O Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.)
- O Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- O Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- O Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- O Diäten (2016)
- O Ernährungsrichtungen (2016)
- Essen macht Laune (2012)
- O Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- O Klimafreundlich essen (2019)
- O Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- O Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- O Lebensmitteleinkauf (2016)
- O Lebensmittelvorräte (2005, 24 S.)
- Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (2013, 24 S.)
- O Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- O Superfood (2016)
- Süßigkeiten (2013, 24 S.)
- O Teller statt Tonne (2017)
- O Vegetarisch essen (2014, 24 S.)
- O Vegetarisch genießen (2014)
- O Wasser, Saft & Co. (2017)
- O Wie Oma backen (2014)
- O Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- O Wie Oma naschen (2012)
- O Zucker & Co. (2020)

Gesundheit & Haushalt

- O Alltagsmythen (2014, 24 S.)
- O Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- O Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- O Basiswissen Fahrrad (2018)
- O Basiswissen Labels (2017, 24 S.)

- O Clever haushalten 1 (2012, 24 S.)
- O Clever selbst machen! (2010, 24 S.)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- O Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- O Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- O Feiern & Labels (2018)
- O Frauen & Gesundheit (2019)
- O Gesund älter werden (2010, 24 S.)
- O Gesund im Büro (2015)
- O Gesund schlafen (2016)
- O Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- O Heimwerken & Labels (2017)
- O Homöopathie (2005, 24 S.)
- O Kinder & Gesundheit (2020)
- O Kinder & Übergewicht (2015)
- O Kindersicherheit (2015)
- O Kosmetik (2013, 32 S.)
- O Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- O Männer & Gesundheit (2019)
- O Nachhaltiger Haushalt (2019)
- O Naturheilverfahren (2016)
- Omas Hausmittel (2010, 24 S.)
- O Patientenrechte (2013, 24 S.)
- O Patientenrechte 2 (2014, 24 S.)
- O Pflege organisieren (2018)
- O Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.)
- O Regionale Labels (2017)
- O Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- O Schadstoffarm wohnen (2017
- O Schädlinge im Haushalt (2016)
- O Sehen und Hören (2007, 24 S.)
- O Senioren & Labels (2017)
- O Sonnenschutz (2016, 24 S.)
- O Textilien (2007)
- O Yoga (2015, 32 S.)
- O Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Umwelt & Nachhaltigkeit

- O Abfall-ABC (2019)
- O Basiswissen Strom sparen (2018)
- O Beleuchtung (2016)

- O Blauer Engel (2008)
- O Das EU-Energielabel (2016)
- O Elektrosmog (2016)
- Besonders sparsame Haushaltsgeräte (2020, 20 S.)
- O Holz & Holzprodukte (2011)
- O Klimafreundlich einkaufen (2019)
- O Konsum im Wandel (2015)
- O Leihen, teilen, gebraucht kaufen (2012, 24 S.)
- O Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- O Nachhaltig einkaufen (2011, 24 S.)
- O Nachhaltig leben (2012, 24 S.)
- O Nachhaltig reisen (2012, 24 S.)
- O Nachhaltige Labels (2018)
- O Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
- O Nachhaltige Unternehmen (2008)
- O Nachhaltiger Handel(n) (2014)
- O Nachhaltiger Tourismus & Labels (2017)
- O Papier & Papierprodukte (2013)
- O Permakultur (2019)
- O Plastikärmer leben (2018)
- O Wie Oma gärtnern (2012, 24 S.)

Weitere Themen

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

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF, MAIL ODER FAX ANFORDERN

