

Verbraucher konkret

Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



Teilzeitfasten: Gewicht im Griff?



SARAH WIENER ZU LEBENSMITTEL-WERTSCHÄTZUNG | KLIMA-BOTSCHAFTERIN FROMME: KINDER ALS „KLIMAEXPERTEN“ | MEHRWEG: VIELFÄLTIGER ALS GEDACHT | WER FORSCHT ZU NANOTECHNOLOGIEN

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

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

4 TEILZEIT-FASTEN:
GEWICHT IM GRIFF
MIT ESSENSPAUSEN

Das sogenannte Intervall-
fasten liegt seit einiger Zeit
im Trend.



6 „WIR BRAUCHEN TATSÄCHLICH
AUCH EIN ANDERES
WIRTSCHAFTSSYSTEM“

Interview mit Sarah Wiener



8 WWW.VERBRAUCHER60PLUS.DE

Das vergangenen November frei-
geschaltete Informationsangebot
richtet sich gezielt an die wachsende
Gruppe Älterer. Es startet mit den
für die Zielgruppe relevanten Themen
Gesundheit, Internet und Abzocke.
In den letzten Wochen hat die
VERBRAUCHER INITIATIVE zahlreiche
neue Inhalte freigeschaltet.



10 KLIMA: KINDER ALS „KLIMAEXPERTEN“

Hildegard Fromme (64) hat fast 40 Jahre lang
als Erzieherin gearbeitet. Als Klima-Botschaf-
terin der VERBRAUCHER INITIATIVE setzt sie
sich weiterhin für das Klima ein und gibt uns
hier Einblicke in Ihre ehrenamtliche Arbeit.



11 MELDUNGEN ZUM THEMA

12 Serie | Teil 6
MEHRWEG – VIELFÄLTIGER ALS GEDACHT

Fast 19 Millionen Tonnen Verpackungsmüll sind laut
Umweltbundesamt in Deutschland angefallen. Ange-
sichts endlicher Ressourcen und kritischer Umwelt-
auswirkungen ist ein Ende der Verpackungsflut nötig.

14 **MELDUNGEN ZUM THEMA**

15 „MÜLLTRENNUNG LEICHT GEMACHT“

Interview mit Axel Subklew

17 SPEZIAL: 18 TIPPS
ZUR GUTEN NACHT

Verhaltensweisen, Gewohnheiten und
Maßnahmen, die zu einem erholsamen
Schlaf führen, werden unter dem
Begriff „Schlafhygiene“ zusammenge-
fasst. Suchen Sie sich die für Ihren Fall
passenden Methoden aus, um Ihren
Schlaf-Wach-Rhythmus zu pflegen.



24 SICHERHEIT & ANWENDUNG:
WER ZU NANOTECHNOLOGIEN
FORSCHT

Bei der Nanoforschung geht es vor
allem darum, Erkenntnisse zu mög-
lichen Risiken und Sicherheitsaspekten
zu gewinnen sowie Einsatzgebiete
und Anwendungsmöglichkeiten zu
untersuchen.



26 KLIMAFREUNDLICH GÄRTNERN:
DEN BODEN PFLEGEN
UND SCHÜTZEN

Böden sind bedeutende Speicher
für Kohlendioxid (CO₂). Boden und
Humus lassen sich mit traditionellen
Maßnahmen stärken und schützen,
die aus dem ökologischen Landbau
bekannt sind.



30 GUT INFORMIERT: NATURNAHE GÄRTEN

Der Klimawandel ist auch im Garten spürbar. Die
Folgen betreffen Böden, Pflanzen, Gewässer, Tiere
und Menschen. Garten, Balkon und Terrasse fit für
die veränderten Bedingungen zu machen,
sind Anpassungen notwendig. Die
folgenden Webseiten helfen dabei.



- 16 FINANZTIPPS
- 19 MELDUNGEN
- 23 RECHTSTIPPS
- 32 BROSCHÜRENÜBERSICHT

Liebe Leserin, lieber Leser,

zerbombte Städte, unbewohnbare Wohnungen und Häuser, zerstörte Infrastruktur, verängstigte Menschen in U-Bahnhöfen, traumatisierte Menschen auf der Flucht – täglich erreichen uns schreckliche Bilder aus der Ukraine. Millionen Menschen sind auf der Flucht vor Putins Angriffskrieg, der die europäische Friedensordnung massiv gefährdet. Nicht nur innerhalb des Landes, über vier Millionen haben sich in andere Länder gerettet. Getrennt von Vätern, Partnern und Freunden.

Ob in Polen, der Slowakei, Ungarn oder Moldau – in den angrenzenden Nachbarstaaten gibt es eine ungeheuerliche Welle der Hilfsbereitschaft. Nicht nur am Berliner Hauptbahnhof bieten auch hierzulande Tausende von Ehrenamtlichen den Geflüchteten ihre Unterstützung an. Hunderttausende zeigen auf Demonstrationen und mit ihrer Spende Solidarität.

Doch es gibt auch die andere Seite in diesem Land: Hamsterkäufe, rationierte Abgabe von Waren, Aggression im Supermarkt, wenn es um Mehl, Speiseöl & Co geht. Ja, Sonnenblumenöl wird wohl bis 2023 knapp bleiben. Doch wir haben hier die Wahl, können zu Raps- oder Olivenöl greifen. In der Ukraine sind dagegen Lebensmittel, Wasser und Medikamente knapp.

Inflation, schlechte Ernten, Rohstoffmangel, Transportproblematik – die Preise sind schon vor dem Krieg gestiegen und werden zukünftig weiter steigen. Honig beispielsweise war in der EU schon bisher knapp. Jetzt

fallen Zehntausende Tonnen aus der Ukraine zusätzlich weg. Das ist sicherlich nicht schön, aber wie lächerlich klein sind der eingeschränkte Bezug einzelner Waren angesichts von Familien, die tagelang auf der Flucht waren und um das Leben ihre Nächsten fürchten.

Wir dagegen sind mit unseren verständlichen Sorgen und Ängsten nicht ganz alleine. Es gibt staatliche Entlastungen für die rasant steigenden Energiekosten. Der vereinbarte Wegfall der EEG-Umlage entlastet alle Stromkunden. Die 21 Millionen Menschen erhalten ab Juli eine deutliche Rentenerhöhung.

Wir haben die Wahl. Wir können auch selbst aktiv werden: Ein anderer, reflektierter Umgang mit Strom- und Gas wäre zum Beispiel ein nicht nur kostensenkender Ansatz – und zwar sowohl privat wie politisch. Hamstern dagegen war und ist unsolidarisch – und auch finanziell dumm, wenn eingelagertes letztendlich weggeworfen wird.

Behalten Sie Ihren Optimismus!

Ihr Georg Abel
Bundesgeschäftsführer



MITGLIEDER-SERVICE

Bei **inhaltlichen Fragen** erreichen Sie die Hotline für Mitglieder unter Tel. 030/53 60 73-3. Dort beraten wir Sie montags bis donnerstags von 9.00-12.00 Uhr. Sie können Ihre Frage auch per Post, Fax oder Mail 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 1/2022 – Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. | März 2022 | 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.), Belinda Bäßler (BB), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Hildegard Fromme, Lennart Hellmann (LH), Rafael Kaluza (RK), Stefanie Lorang (SL), Max Neu (MN), Guido Steinke (GS) | **Fotos:** soweit nicht anders angegeben: iStock (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.

TEILZEIT-FASTEN

GEWICHT IM GRIFF MIT ESSENSPAUSEN



(ABB) Ob jeden Tag 16 Stunden, regelmäßig an zwei Tagen in der Woche oder jeden zweiten Tag – das sogenannte Intervallfasten, auch als intermittierendes (= zeitweilig aussetzendes) Fasten bezeichnet, liegt seit einiger Zeit im Trend. Ziel ist, langfristig abzunehmen, das Gewicht zu halten sowie den Stoffwechsel positiv zu beeinflussen und den Gesundheitszustand zu verbessern.

Bei dem Prinzip „16 zu 8“ wird 16 Stunden des Tages gefastet und die Mahlzeiten werden in die verbleibenden 8 Stunden gelegt. Um diese lange Nahrungspause einzuhalten, nutzt man die Nacht und kann wahlweise auf das Abendbrot oder das Frühstück verzichten. Entscheidend dabei ist, womit man besser zurechtkommt. Untersuchungen der Universität Lübeck weisen jedoch darauf hin, dass es beim Abnehmen vorteilhafter sein kann, zum Frühstück und Mittagessen mehr und zum Abendbrot weniger zu essen.

ESSEN & TRINKEN

Während der Fastenstunden ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Geeignet sind kalorienfreie Getränke wie Wasser, Kräuter- und Früchtetees sowie in Maßen Kaffee, grüner und schwarzer Tee ohne Milch und Zucker.

Empfehlungen für die Auswahl der Lebensmittel und Zusammenstellung der Mahlzeiten gibt es nicht. Um mit der Methode abzunehmen, ist daher auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost zu achten. Anregungen bieten die „10 Regeln für eine vollwertige Ernährung“ der Deutschen



Gesellschaft für Ernährung oder die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung.

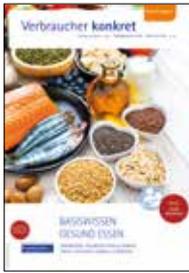
VARIANTEN

Neben „16 zu 8“ gibt es Formen, bei denen die Fastenperioden 12 oder 20 Stunden täglich umfassen. Bei der gemäßigten Form mit 12 Stunden dauert das Abnehmen länger. Diese Variante ist beispielsweise geeignet, wenn man nicht unbedingt Gewicht, dafür aber Bauchfett verlieren möchte. Dagegen nimmt man mit einer strengen Esspause von 20 Stunden zügig ab. Jedoch ist es eine Herausforderung, in den verbleibenden vier Stunden alle benötigten Nährstoffe unterzubringen. Daher ist ein kurzfristiger Einsatz anzuraten. Falls Konzentrationsvermögen und Wohlbefinden leiden, ist der Umstieg auf 16 zu 8 zu empfehlen.

WEITERE FORMEN

Das Konzept „5 zu 2“ sieht vor, dass an fünf Tagen in der Woche wie üblich gegessen wird, wobei es keine weiteren Vorgaben oder Anregungen gibt. Gefastet wird an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen. An diesen Tagen stehen jeweils 500 bis 600 Kilokalorien auf dem Plan, die mit Gemüse, Magerquark, mageren Fleisch- und Fischsorten, Tofu, Vollkornprodukten und reichlich geeigneten kalorienfreien Getränken bestritten werden.

Bei der Variante mit zwei aufeinanderfolgenden Fastentagen, auch 2-Tage-Diät genannt, wird die Energiezufuhr an diesen Tagen auf ca. 650 Kilokalorien begrenzt. Zu bevorzugen sind ebenfalls eiweißreiche und kohlenhydratarme Lebensmittel. Für die übrigen Tage wird eine mediterrane Ernährung mit einem reduzierten Anteil an



Weitere Informationen zum Thema gesunde Ernährung finden Sie u.a. in unserem Themenheft „Basiswissen Gesund essen“. Mitglieder können das 16-seitige Themenheft kostenlos über die Bundesgeschäftsstelle abrufen, Nicht-Mitglieder zahlen 2,00 Euro (zzgl. Versand) und bestellen über www.verbraucher.com.

Kohlenhydratlieferanten empfohlen. Beim abwechselnden bzw. alternierenden Fasten folgt immer ein Fastentag mit einer niedrigen Energiezufuhr von etwa 500 bis 600 Kilokalorien auf einen Tag mit einer üblichen Ernährung, bei der es keine Einschränkungen gibt. Andere Bezeichnungen für die Methode lauten Alternate-Day-Fasting (ADF), eat stop eat und updaydownday.

VOR- UND NACHTEILE

Für Intervallfasten spricht die unkomplizierte Durchführung. Es gibt keine festgelegten Essenspläne, Rezepte und Einkaufslisten. So können die eigenen Essgewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen berücksichtigt werden. Das Konzept lässt sich gut in den Alltag integrieren und wird oftmals besser akzeptiert als klassische Reduktionsdiäten.

In dieser Freiheit liegen auch gleichzeitig die Nachteile. Fachleute sehen es kritisch, dass es keine

Anregungen für die Lebensmittelauswahl und zur Umstellung auf eine vollwertige, gesunde Ernährung gibt.

WIRKUNGEN

Mit Intervallfasten lässt sich Gewicht und Bauchfett reduzieren. Auch das in Organen eingelagerte Fett wird abgebaut. Dadurch sinkt das Risiko für Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 und erhöhte Blutfettwerte sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Denn das Fettgewebe im Bauchraum beeinflusst den Stoffwechsel deutlich stärker als Fettzellen an anderen Stellen. Einige Untersuchungen haben die gesundheitlichen Effekte des Intervallfastens bestätigt.

Allerdings ergaben aktuelle Studien, dass das Intervallfasten dabei nicht wirksamer ist als herkömmliche Diäten, die auf einer kalorienreduzierten Mischkost beruhen. Auch die Auswirkungen auf

den Gesundheitszustand waren in diesen Fällen vergleichbar.

Wer abnehmen möchte, kann sich daher eine Methode aussuchen, mit der er am besten zurechtkommt. Neben dem Intervallfasten stehen Formen zur Verfügung, die auf einer Reduktion von Fetten oder Kohlenhydraten oder einer Kombination aus beidem beruhen. Entscheidend dabei ist, dass über einen längeren Zeitraum Energie eingespart wird. Beim Intervallfasten wird geraten, vorher ärztlich abzuklären, ob nichts dagegen spricht. Für Personen, die an Diabetes Typ 1 leiden sowie für Schwangere, Stillende und Personen unter 18 Jahren ist es nicht geeignet.

Mehr Informationen und Tipps zum Abnehmen und zu geeigneten Methoden bietet unser Portal Verbraucher 60+ (www.verbraucher60plus.de) in der Rubrik Ernährung.

INFORMATIONEN

- | Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., www.dge.de > Ernährungspraxis > Diäten und Fasten > Intervallfasten, > Vollwertige Ernährung
- | Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de > Ernährung > Die Ernährungspyramide
- | Stiftung Warentest, www.test.de > Ernährung > Abnehmen: Diät, Diätprodukte > Intervallfasten: Seltener essen – so klappt"
- | Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V., www.ugb.de > Fachmagazin > Archiv > Fasten > Abnehmen mit Intervallfasten
- | VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., www.verbraucherservice-bayern.de, Intervallfasten – was steckt dahinter?, erreichbar über erweiterte Suche > Suchbegriff „Intervallfasten“
- | Ernährungs Umschau, www.ernaehrungs-umschau.de, Intervallfasten: Kein Vorteil gegenüber herkömmlicher Reduktionskost, erreichbar über Suchbegriff „Intervallfasten“
- | Deutsche Krebsforschungszentrum, www.dkfz.de, Intervallfasten: Kein Vorteil gegenüber herkömmlichen Diäten, erreichbar über Presse > Archiv > Stichwort „Intervallfasten“



„WIR BRAUCHEN TATSÄCHLICH AUCH EIN ANDERES WIRTSCHAFTSSYSTEM“

(RK/MN) Sarah Wiener ist nicht nur Köchin, Biobäuerin und Imkerin, sondern sitzt als österreichische Abgeordnete im europäischen Parlament. Sowohl ihre berufliche Laufbahn als auch ihr gesellschaftliches und politisches Engagement verbinden Sie mit ihrem „Lebensthema“ – dem nachhaltigen und verantwortungsbewussten Umgang mit Nahrungsmitteln. Wir sprachen mit ihr über das Thema der „externen Kosten“ in der Lebensmittelproduktion. Externe Kosten sind Belastungen für Mensch und Umwelt, welche sich nicht im Preis von Produkten widerspiegeln. Eine Berücksichtigung dieser Kosten könnte zu einer Erhöhung der Preise in unseren Supermärkten führen.

Viele Menschen sind derzeit so wieso schon mit explodierenden Preissteigerungen konfrontiert, z.B. im Energie- oder Wohnungssektor. Wie könnten höhere Lebensmittelpreise sozialverträglich abgedeckt werden?

Wiener: Die Wertschätzung von Lebensmitteln kommt leider meistens viel zu kurz. Denn wenn ein Kilo Fleisch billiger ist als eine Stunde Parken in Wien oder in Berlin-Mitte, dann läuft prinzipiell etwas völlig falsch. Wir müssen jetzt darauf achten, dass die Leute nicht in eine Bredouille kommen. Und es stimmt, es gibt wahrscheinlich 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung, die sich derzeit sicher keine nachhaltigen, guten, frischen, ökologischen Lebensmittel leisten können. Ich denke aber, dass eine der reichsten Gesellschaften es sich doch leisten können muss, die Ärmsten besser zu bezahlen oder ihnen einfach so unter die Arme zu greifen, dass ökologische, gute Lebensmittel für jeden erschwinglich sind. Das heißt, man darf die soziale Frage mit der ökologischen Frage nicht mischen. Wir haben die soziale Frage, wir haben die ökologische Frage und wir haben aber auch noch die Frage: Wie wollen wir uns nachhaltig, gesund und vielfältig ernähren? Dabei geht es aber erst mal um Ernährungserziehung und Ernährungsbildung.

Wie kann eine Ernährungsbildung gestaltet werden?

Wiener: Es gibt dahingehend viele Ansätze. Das fängt bei der Lehre, bei der Aufklärung und bei der Transparenz an, die wir heute nicht haben, weder in Berufsschulen

noch in Landwirtschaftsschulen, aber auch nicht in Kindergärten und Grundschulen. Ernährungsbildung ist notwendig, um das Wissen über gute, qualitativ hochwertige Lebensmittel zurückzuerlangen und zu zementieren. Ich habe eine Stiftung die das macht, Kindern wieder kochen beibringen, um sie überhaupt wieder in den Status der eigenen Körpersouveränität und der Ernährungssouveränität zu bringen. Viele Menschen wissen nicht mehr, was sie bspw. mit Pastinaken oder mit roten Linsen machen sollen. Und den Wert von Hülsenfrüchten, von Wildkräutern und Vogelmiere, welche man umsonst bekommt, kennt kaum jemand. Hinzu kommt gleichzeitig, dass wir nur noch einen Teil des ganzen Tieres essen. Nur noch ein Fünftel oder wenn's hochkommt, ein Viertel. Und der Rest, inklusive der hochwertigen Proteine landet in irgendeiner Maschinerie in Hundefutter, in Dünger, in Verbrennungsanlagen.

Wie können wir die soziale mit der ökologischen Frage in Einklang bringen?

Wiener: Wir brauchen alternative ökologische Modelle, denn wir wissen, dass dieses agrarindustrielle System den letzten 30, 40 Jahren in den Industrienationen gescheitert ist. Wollen wir sozial sein und gemeinsame Werte propagieren, dann brauchen wir ein anderes Landwirtschaftssystem. Und da steckt auch das Thema Wirtschaft darin. Wir brauchen tatsächlich auch ein anderes Wirtschaftssystem. Es sollte nicht wie bisher immer nur an einzelnen Stellschrauben gedreht werden, um umwelt- und





gesundheitsschädliche Faktoren zu minimieren. Denn weniger vom Schlecht ist noch immer schlecht. Das versucht die Politik leider meistens. Sinnvoller wäre es, das Gute und das Richtige zu fördern.

Wie kommen wir in diesem Kontext zu „wahren Preisen“? Was braucht es dazu?

Wiener: Die wirklichen Zusammenhänge sind oft nur sehr schwer zu monetarisieren. Es könnte ein Ansatz sein, betriebliche Aufwände für soziale, ökologische, regional wirtschaftliche Nachhaltigkeitskriterien zu beurteilen, bewerten und dann zu monetarisieren. Heute haben wir ein System, in dem viele für uns wichtige Dinge, wie z.B. die Fruchtbarkeit der Böden, nicht monetarisiert werden. Ich denke, zuerst einmal müssen wir dem Verursacherprinzip wieder einen wirklichen Wert geben. Was kostet es, unser Trinkwasser zu verseuchen und dann mit teuren Filteranlagen wieder reinigen zu lassen? Wer zahlt das? Heute zahlt das die gesamte Gesellschaft. Bei Dingen für die man tatsächlich einen Preis festlegen kann, braucht es gar kein Verbot. Es braucht ein Gebot der Vernunft. Dann ist ein Handeln wie bisher am Ende so unbezahlbar, dass es wirtschaftlich Nonsense wäre, so weiterzumachen. Die umwelt- und ressourcenschonende Produktions- und Wirtschaftsweise sollte finanziell attraktiv sein. Herstellungsweisen, die sich schädigend auswirken, sollten entsprechende Kosten auferlegt bekommen. So würde sich die Nachfrage der Konsumenten verstärkt auf die nachhaltigen Produkte konzentrieren.

Was halten sie denn von einer Kennzeichnung der Produkte wmit einem „wahren Preis“, vergleichbar mit einem Klimalabel?

Wiener: Ich denke persönlich, das ist ehrenwert und das muss in gewisser Weise auch passieren, um eine Transparenz herzustellen. Auf der anderen Seite sind und werden alle diese Label in einer gewissen Tiefe scheitern, weil sie nicht alles abbilden können. Wir müssen aufpassen, dass es nicht in die Irre führt. Was wir propagieren müssen, was wir bewerben müssen, wo wir aufklären müssen, sind, frische, regionale, ökologische Zutaten aus der Region.

Was passiert gerade politisch bezüglich der Sichtbarmachung und Einpreisung der externen Kosten?

Wiener: Politisch ist es schwierig, denn die Politik lahmt der Wirtschaft immer hinterher. Insofern, glaube ich, kommt die richtige Innovation eher aus einer Graswurzelbewegung von einzelnen Forschern, Einzelpersonen oder von engagierten Vereinen und Gruppen als den Politikern. Aber die Politik muss am Ende die Rahmenbedingungen schaffen. Es gibt natürlich schon politisch konkrete Projekte, wie das ambitionierte Farm to Fork Projekt der Europäischen Kommission. Die Strategie möchte die Kosten und Fehlentwicklungen wieder einfangen oder ausgleichen. An dieser Stelle zitiere ich zwei Sätze aus der Farm to Fork Strategie, welche versuchen den Verbrauchern das richtige Signal zu geben: „Das EU Parlament ist der Ansicht, dass echte Lebensmittelpreise, die die

tatsächlichen Produktionskosten für die Landwirte, aber auch für die Umwelt und die Gesellschaft widerspiegeln, der effizienteste Weg sind, um langfristig nachhaltige und gerechte Lebensmittelsysteme zu erreichen“.

Wann könnten die Produkte in den Supermärkten mehr ökologische Wahrheit sprechen?

Wiener: In meiner ideellen Zukunftsvision wird es weniger Supermärkte geben und mehr Bauernmärkte und kleine Geschäfte. Vielleicht auch Direktvermarktung. Also, eine größere Vielfalt. Wenn wir in die Natur schauen, merken wir, dass alles, was uns resilient und stabiler hält, auf Vielfalt beruht. Genauso ist es in unserer Gesellschaft. Ich will nicht sagen, wir müssen alle jetzt kleinbäuerlich denken. Aber diese monopolisierten, patentierten, umwelt- und gesundheitsschädlichen Nahrungsmittel für Mensch und demzufolge auch für Tier, sind ein Desaster und werden unser Untergang zu sein. Es ist eine ganz einfache Frage, wollen wir, besonders für unsere Kinder, eine Zukunft haben oder nicht? Und wie soll diese aussehen? Wollen wir unsere Bestimmung als Teil dieser Natur aufrechterhalten und eine funktionierende, stabile Umwelt befördern? Wir brauchen den Geist, die Ideen, die Innovation und die richtige Einstellung, damit diese Art von Denken und von Wissen in der Welt ist. Und ich denke, dass es so kommen wird, denn sonst werden wir keine lebenswerte Welt haben.

ERWEITERTES ANGEBOT

WWW.VERBRAUCHER60PLUS.DE

(GA) Das vergangene November freigeschaltete Informationsangebot richtet sich gezielt an die wachsende Gruppe Älterer. Es startete mit den für die Zielgruppe relevanten Themen Gesundheit, Internet und Abzocke. In den letzten Wochen hat die VERBRAUCHER INITIATIVE zahlreiche neue Inhalte freigeschaltet.

HINTERGRUND: Der demografische Wandel in Deutschland ist ein Megatrend, der auch neue Anforderungen an die Verbraucherinformation und -motivation mit sich bringt. Bereits seit vielen Jahren beschäftigt sich die VERBRAUCHER INITIATIVE verstärkt mit der Zielgruppe der über 60-Jährigen. So wurde zunächst für Nordrhein-Westfalen seit dem Jahr 2009 ein halbtägiges Veranstaltungskonzept für diese Altersgruppe in Kooperation mit dem Landesverbraucherministerium und der Landesseniorenvertretung NRW umgesetzt, das später auch in anderen Bundesländern realisiert wurde.

WEBSEITE: Interessierte erhalten www.verbraucher60plus.de thematische Informationen ergänzt durch ein umfangreiches Serviceangebot u. a. mit einem Verbraucher-Wegweiser mit glaubwürdigen Informationsangebote für Ältere. Das Startangebot mit den drei Schwerpunktthemen Gesundheit, Internet und Abzocke wurde in den ersten Monaten 2022 durch weitere Themen erweitert. Neue freigeschaltete Themenmodule sind Klima, Ernährung und Schlaf. Ein Themenschwerpunkt Energie ist aktuell in Vorbereitung. Ergänzt wird dieses inhaltliche Angebot durch aktuelle Meldungen und Expertenvideos.

VERANSTALTUNGEN: Im Rahmen dieses Projektes bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE, zum Teil in Kooperation mit anderen Einrichtungen, kostenfreie Online-Veranstaltungen via Zoom und mit einer Dauer von ungefähr einer Stunde durch. Themen sind beispielsweise die Themen Gesundheit, Pflege und Klima. Die entsprechenden Termine stehen auf der Webseite. Geplant sind für Nordrhein-Westfalen für dieses Jahr auch einige Veranstaltungen vor Ort.



SAISONKALENDER-APP

(GA) Welches Obst und Gemüse hat gerade bei uns Saison und welche Importe ergänzen das Angebot? Die Saisonkalender-App des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) beantwortet diese Fragen für rund 80 Obst- und Gemüsearten mit wenigen Klicks auf dem Smartphone.

So können sich Verbraucherinnen und Verbraucher gezielt bei ihrer Mahlzeiten- und Einkaufsplanung überlegen, ob sie bereits im März zu Spargel aus anderen Anbauländern greifen oder lieber bis zur deutschen Hauptsaison im Mai warten. Das gilt genauso für alle weiteren Monate des Jahres mit ihrem jeweils typischen Angebot.

Dabei lässt sich die Saisonkalender-App über zwei Wege nutzen: Beim Öffnen erscheint direkt der aktuelle Monat und zeigt auf einen Blick, welches Obst und Gemüse jetzt zu haben ist. Wer es genauer wissen möchte, filtert nach „heimischer Anbau“ oder „Importware“ und kann sich ganz bewusst für das eine oder andere entscheiden. Der zweite Weg liefert über den Klick auf das jeweilige Obst- oder Gemüsesymbol mehr Details zum Saisonverlauf der einzelnen Arten.

Die BZfE-App „Der Saisonkalender“ gibt es kostenlos im App Store von Apple und im Google Play Store. Wer den mobilen Einkaufsbegleiter bereits heruntergeladen hat, kann auf die neueste Version 1.8 aktualisieren. Damit werden auch automatisch die Optimierungen für die iOS Version 15 bzw. die Android Version 12 übernommen.

GENIALE APPS FÜR DIE REISE



(GA) Schnell die richtige Ferienwohnung finden, lange Warteschlangen umgehen, dort essen, wo es angesagt ist oder mühelos in der Landessprache bestellen – kann, der greift oft auf Apps zurück. Eine Übersicht liefert jetzt die Stiftung Warentest.

Der neue Ratgeber stellt 60 Apps für iPhone und Android vor. Das Buch stellt die jeweiligen Vor- und Nachteile heraus und zeigt, wie die Apps sicher installiert und wie Daten am besten geschützt werden. Alles wird mit vielen Beispielen – auch für Technikmuffel – verständlich erklärt. „Geniale Apps für die Reise“ (176 Seiten, 16,90 Euro) kann auch online bestellt werden: www.test.de/apps-reise.

SOLARANLAGE KANN SICH NOCH LOHNEN



(GA) Eine Solarstromanlage kann sich trotz gesunkener Einspeiservergütung lohnen. Eine Rendite von über 3 Prozent ist langfristig selbst bei vorsichtiger Kalkulation möglich. Mit der Einspeisung ins Netz allein ist ein kostendeckender Betrieb allerdings nicht mehr möglich. Dafür wird der Eigenverbrauch immer attraktiver. Die Rendite fällt sehr unterschiedlich aus – je nachdem, wie viel sie kostet, welche Strommenge sie produziert, wie hoch der Eigenverbrauch ist und wie sich die Strompreise entwickeln. Ein Batteriespeicher als Ergänzung zur Photovoltaik-Anlage lohnt sich nur, wenn er günstig ist, auf den Stromverbrauch des Haushalts abgestimmt ist und deutlich länger

als zehn Jahre hält, so Finanztest. Einnahmen, Ausgaben, Steuern, Rendite und Überschüsse der PV-Anlage ermittelt der kostenlose Solarrechner unter www.test.de/solarrechner. Die vollständigen Berechnungen inklusive Tipps zu Planung, Steuern und Mietmodellen finden sich in der März-Ausgabe der Zeitschrift Finanztest und online unter www.test.de/solarstrom.

HANDBUCH SMART HOME



(GA) Smarte Geräte für Zuhause liegen im Trend. Das Handbuch Smart Home ist ein neuer Ratgeber der Stiftung Warentest.

Ein Smart Home aktiviert die Außenbeleuchtung, wenn es dunkel wird, sorgt für optimales Raumklima und schließt die Fenster, wenn es regnet. Wer in Urlaub ist, kann durch gesteuerte Anwesenheitsszenarien sein Haus nach außen so wirken lassen, als sei jemand zu Hause. Es gibt gute Selbstbaulösungen und Do-it-Yourself-Produkte, etwa für die Steuerung von Licht, Musik und Heizung, oder Profisysteme, die vom Fachbetrieb installiert werden, sowie schlüsselfertige Smart Homes mit voller Gebäudeautomatik.

Das Handbuch gibt einen Überblick über mehr als 30 Systeme auf dem Markt, informiert über Gerätesicherheit sowie den Schutz des Netzwerks und der Privatsphäre. Darüber hinaus liefert der Ratgeber Checklisten zur Ermittlung des wirklichen Bedarfs sowie Beispielkalkulationen und hilft so bei der Einschätzung der realen Kosten, zu denen auch Zeit- und Arbeitsaufwand zählen. Das Handbuch Smart Home (320 Seiten, 39,90 Euro) kann auch online bestellt werden: www.test.de/handbuch-smarthome.

MEIN ZUHAUSE DER ZUKUNFT



(GA) Ein möglichst selbstständiges Leben, Sicherheit, soziale Kontakte und gegebenenfalls Unterstützung – das wünschen sich viele Menschen fürs Alter. Wer sich noch fit genug fühlt, um den Alltag alleine zu bewältigen, sieht in der Regel keine zwingende Notwendigkeit, etwas an der eigenen Wohnsituation zu ändern.

Es zahlt sich durchaus aus, frühzeitig über altersgerechte Lösungen nachzudenken: Je früher man damit beginnt, desto größer ist der Gestaltungsspielraum, um eigene Vorstellungen und Wünsche ans künftige Domizil auch umzusetzen. Der Ratgeber „Neues Wohnen im Alter“ der Verbraucherzentrale zeigt für alle Konstellationen den Weg zum Zuhause der Zukunft. Erklärt wird, was bei der Suche nach einer barrierefreien Wohnung wichtig ist oder was der Begriff „Betreutes Wohnen“ eigentlich bedeutet. Aber auch, woran ein gutes Pflegeheim zu erkennen ist, welche Möglichkeiten es gibt, das eigene Zuhause umzubauen oder wie ein Mehrgenerationenhaus funktioniert, ist zu erfahren. Mit seinen Checklisten, Kostenbeispielen und Experteninterviews gibt der Ratgeber weitere Hilfsmittel an die Hand, um gute Wohnangebote von mittelmäßigen zu unterscheiden und ein passendes neues Zuhause zu finden.

Der Ratgeber „Neues Wohnen im Alter“ (192 Seiten, 16,90 Euro, E-Book 12,99 Euro) gibt es unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

INTERVIEW

KINDER ALS
„KLIMAEXPERTEN“

(RK) Hildegard Fromme (64) hat fast 40 Jahre lang als Erzieherin gearbeitet. In dieser Zeit entwickelte sie ein großes Engagement für Umwelt- und Klimaschutz. Mittlerweile ist die Werlerin zwar in Rente, aber nicht minder aktiv. Als Klima-Botschafterin der VERBRAUCHER INITIATIVE setzt sie sich weiterhin für das Klima ein und gibt uns hier Einblicke in Ihre ehrenamtliche Arbeit.

Vor acht Jahren war ich bei einem Infoabend der Fachhochschule Soest zum Thema Klimawandel. Ich hatte schon vorher in meinem Kindergarten Umweltprojekte durchgeführt, aber der Klimawandel war für mich bis zu diesem Zeitpunkt ein Thema, das ich für zu schwierig hielt. Nach diesem Abend änderte sich das: Ich war schockiert über den Zustand der Erde und meldete mich bei einer Fortbildung an. Dort lernte ich einiges über den Klimawandel und CO₂ und entwickelte daraufhin ein kindgerechtes Klimaprojekt für meinen Kindergarten.

Die Kids untersuchten, was passiert, wenn das Eis an den Polen schmilzt, was Kohlendioxid kann und warum zu viel davon nicht gut für die Erde ist und es immer heißer wird. Wir experimentierten, machten Spiele, bastelten den Nordpol im Schuhkarton und suchten nach

Die Erde hat Fieber – und ich kann ihr helfen.

Lösungen. Mein Projekt nannte ich: „Die Erde hat Fieber – und ich kann ihr helfen.“ Die Kinder sollten den Zusammenhang zwischen ihrem Handeln und den daraus resultierenden Problemen für das Klima erkennen. Vor allem sollten sie lernen, dass es klimafreundliche Handlungsalternativen gibt, um den CO₂-Ausstoß zu reduzieren. Und dass jeder – und sei es nur mit vielen kleinen Dingen – dazu beitragen kann, unsere Erde zu schützen.

Um auch die Eltern zu erreichen, hatte ich die Idee einen „Klimagipfel“ mit den Kindern als „Klimaexperten“ anzubieten. Ich fertigte eine Präsentation von dem Projekt an, und die Kinder erklärten ihre Ergebnisse. Schon während des Projektes erzählten mir die Eltern, dass der Klimawandel zu Hause zu einem wichtigen Thema geworden war. Sie diskutierten über den Fleischkonsum, über unnötige Autofahrten und viele andere Umweltthemen, die ihre Kinder aufwarfen.

Mich schockiert es immer wieder, wie wenig Wissen über das Thema

verbreitet ist. Bei den „Klimagipfeln“ höre ich oft, dass die Kinder ihren Eltern Wissen voraushaben. Deswegen bekommen die Eltern „Hausaufgaben“ von mir – z. B. einen Test über ihren ökologischen Fußabdruck und andere Infos.

Mittlerweile biete ich allen Kindergärten an, mein Klimaprojekt einmalig bei ihnen durchzuführen. Am Ende meiner Veranstaltungen bekommen die Kindergärten eine genaue Beschreibung, damit sie es später ohne meine Hilfe anbieten können. Jedes Kind erhält eine Mappe mit Beschreibungen all ihrer Versuche, Fotos und Arbeitsblätter. Auch in Grundschulen wird das Projekt mittlerweile durchgeführt.

Kinder als Multiplikatoren zu benutzen, um das Interesse der Eltern zu wecken, ist ein Weg, der die viele Arbeit rechtfertigt. Pro Kindergarten sind es locker zwischen 40 und 60 Stunden Arbeit, aber die Aussage eines Kindes treibt mich immer wieder an, nicht aufzugeben. Im Jahr 2015 sagte ein Mädchen zu mir: „Wir brauchen Erwachsene, die uns helfen, die Erde zu retten.“

Auch das ist ein Grund, mich als Klima-Botschafterin der VERBRAUCHER INITIATIVE zu engagieren.



KLIMABEWUSST AKTIV!

(RK) In dem gleichnamigen Regionalprojekt qualifiziert die VERBRAUCHER INITIATIVE ältere Multiplikatoren für den Klimaschutz. Das modulartig aufgebaute Projekt besteht aus verschiedenen inhaltlichen Schulungen und wurde aktuell um mehrere Themen erweitert. Zunächst wurden im März die Module „Klimafreundlich in Hof und Garten“ und „Klimafreundlich mobil und auf Reisen“ neu angeboten. Es folgen die



Themen „Sauber Energie sparen“ und „Klimafreundlich haushalten“. Nach einer Oster-Pause ist für Mitte Mai das Schulungsmodul „Selbermachen wie früher“ geplant. Bereits Ende letzten Jahres gab es die Angebote „Müll vermeiden und richtig trennen“, „Klimafreundlich einkaufen und ernähren“, „Erfolgreich Veranstaltungen durchführen“ sowie die Basis-Schulung „Klimawandel und Klimaschutz“.

Die Klima-Botschafter werden durch unser Projektbüro bei der Umsetzung eigener örtlicher Veranstaltungen unterstützt. Zahlreiche Projektmaterialien wie ein 20-seitiges Themenheft sowie Faltblätter zu acht Einzelthemen stehen ihnen kostenfrei zur Verfügung.

WERDEN SIE KLIMA-BOTSCHAFTER!

(RK) In unserem Regionalprojekt „Klimabewusst aktiv!“ schulen wir Ältere rund um das vielfältige Themenfeld Klima und befähigen Sie, selbst vor Ort mit eigenen Schwerpunkten aktiv zu werden. Wenn Sie Lust haben, Klima-Botschafter/in zu werden, über 60 Jahre sind, in NRW wohnen und Freude an Wissensvermittlung und am Netzwerken haben, wenden Sie sich einfach an unser Projektbüro. Dort erreichen Sie unsere Kollegin Stephanie Lorang dienstags (09:00–12:00 Uhr, Tel. 030/53 60 73-50) oder unter stephanie.lorang@verbraucher.org.



KLIMABEWUSST aktiv

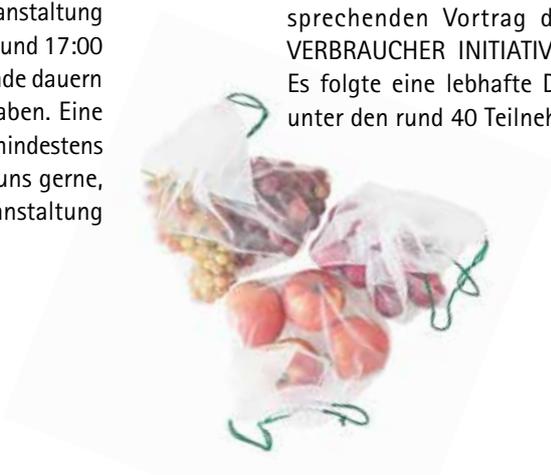


ONLINE-ANGEBOTE

(GA) Die VERBRAUCHER INITIATIVE bietet für verschiedene Klima-Themen Online-Veranstaltungen in Kooperation mit örtlichen Gruppen in Nordrhein-Westfalen an. Themen sind beispielsweise „Klimawandel“, „Klimaschutz“, „Klimafreundlich einkaufen“, „Klimafreundlich ernähren“, „Klimafreundlich haushalten“ oder „Sauber Energie sparen“. Eine Online-Veranstaltung mit unseren Referenten kann zwischen 09:00 und 17:00 Uhr beginnen, sollte nicht länger als eine Stunde dauern und einen Vorlauf von etwa vier Wochen haben. Eine weitere Voraussetzung ist die Teilnahme von mindestens 10 bis maximal 20 Personen. Schreiben Sie uns gerne, wenn Sie interessiert sind, eine solche Veranstaltung zu organisieren, an mail@verbraucher.org.

LUNCH & LEARN

(GA) Eine bekannte Rechtsanwaltskette bietet seinen Mitarbeitenden regelmäßig Informationsangebote mit externen Experten an. Die mittägliche Online-Reihe beschäftigte sich im Februar mit einem Klimathema. „Klimafreundlich einkaufen“ hieß das aktuelle Thema, dass zunächst einem entsprechenden Vortrag durch die VERBRAUCHER INITIATIVE vorsah. Es folgte eine lebhaft Diskussion unter den rund 40 Teilnehmenden.



MEHRWEG – VIELFÄLTIGER ALS GEDACHT



(BB) Fast 19 Millionen Tonnen Verpackungsmüll sind laut Umweltbundesamt in Deutschland angefallen. Angesichts endlicher Ressourcen und kritischer Umweltauswirkungen ist ein Ende der Verpackungsflut nötig. Mögliche Lösungen sind dabei vielfältig: Verpackungen können reduziert, vermehrt aus recycelten Materialien hergestellt oder einfach wiederverwendet werden. Mehrwegverpackungen gibt es längst nicht mehr nur im Getränkebereich. Vielversprechende Systeme sind bereits heute für Lebensmittel, to-go-Speisen und -Getränke sowie Versand- und Onlinehandel vorhanden.

Mehrweg ist kein innovatives Konzept der Neuzeit. Der Ursprung liegt weit zurück. Schon im alten

Rom wurden Mineralwasser und Wein in Tongefäßen transportiert. Nach Gebrauch wurden diese wieder neu befüllt. Aktuell erlebt Mehrweg einen Aufschwung und findet in immer weiteren Anwendungsgebieten Verwendung. Die Funktionsweise ist inzwischen viel ausgereifter. So können Mehrwegbehälter im to-go Bereich beispielsweise per digitaler App ausgeliehen und bezahlt werden.

VORTEILE

Der große Pluspunkt: Mehrweg schützt Klima und Umwelt. Durch eine hohe Anzahl an Wiederbefüllungen werden Abfälle vermieden und Energie sowie Ressourcen geschont. Vor allem langfristig sind Mehrwegverpackungen ökologisch vorteilhafter. Zudem sticht die hohe Wertigkeit und Funktionalität bei Mehrweg hervor. Die verwendeten Materialien sind meist langlebig und bieten oft Zusatzfunktionen wie Mikrowellen-Eignung oder die Nutzung von QR-Codes. Sofern Mehrwegverpackungen in einen regionalen Kreislauf eingebunden sind, stärken sie die regionale Wirtschaft.

NACHTEILE

Allerdings müssen Verbraucher die Mehrwegverpackungen zurückbringen und haben so einen Mehraufwand. Im Vergleich zu Einwegverpackungen ist dies weniger praktikabel und bequem. Robuste und langlebige Materialien sind aufgrund ihres höheren Gewichts oft schwerer zu transportieren. Viele Einwegverpackungen sind im Vergleich deutlich leichter. Die

Anschaffung von Mehrwegverpackungen ist für Händler zudem in der Regel zunächst teurer. Langfristig können sie jedoch gegenüber dem immer wieder neuen Kauf von Einwegverpackungen rentabel sein. Voraussetzung sind viele Nutzungszyklen. Auch für Verbraucher scheint Mehrweg zunächst kostspieliger zu sein. Der Pfandpreis kann je nach Höhe abschreckend wirken, dabei ist es genauer betrachtet lediglich eine Investition auf Zeit.

ÖKOBILANZ

Mit Blick auf die Umweltauswirkungen wird Mehrweg oft per se als die beste Option angesehen. Nicht immer ist dies jedoch der Fall. In sogenannten Ökobilanzen werden die Umweltauswirkungen von verschiedenen Verpackungen untersucht. Dabei gehen Aspekte wie Energieverbrauch, Klimawirkung und Ressourcenbeanspruchung in die Berechnung ein. Betrachtet werden Herstellung, Produktion und Recycling. Vor allem lange Transportwege sowie der Aufwand für Reinigung und Wiederbefüllung können sich bei Mehrwegverpackungen negativ auf die Umweltbilanz auswirken. Insbesondere aus dem Transport schwerer Mehrwegbehälter, z. B. aus Glas über weite Strecken, resultieren hohe CO₂-Emissionen. Leichte Einwegverpackungen können in solchen Fällen daher sogar nachhaltiger sein als Produkte im Pfandglas. Die genauen Grenzen der ökologischen Vorteilhaftigkeit sind nicht immer genau zu bestimmen. Grundsätzlich sind möglichst regionale Mehrwegsysteme mit kurzen Wegen sinnvoll.



MEHRWEGANGEBOTSPFLICHT

Nach Paragraph 33 des Verpackungsgesetzes gilt ab dem Jahr 2023 eine sogenannte Mehrwegangebotspflicht. Aller Verreiber von Getränken und Speisen in Einwegbehältnissen müssen dann zusätzlich eine Mehrwegalternative als Verpackung anbieten. Die Konditionen dürfen dabei nicht schlechter sein als für die Einwegverpackung. Ausgenommen von dieser Pflicht sind Imbisse, Spätkauf-Läden und Kioske mit jeweils weniger als fünf Beschäftigten sowie mit einer Ladenfläche kleiner als 80 Quadratmeter.

10 TIPPS ZUR MEHRWEG-NUTZUNG

1. Nutzen Sie wiederverwendbare Stoffbeutel, Rucksäcke oder Einkaufskisten zum Verpacken ihrer Einkäufe anstatt jedes Mal eine neue Papier- oder Kunststofftüte zu kaufen.
2. Fragen Sie an der Wurst- oder Käsetheke freundlich nach, ob die Ware in ihre selbst mitgebrachten Behälter und Dosen gefüllt werden kann.
3. Halten Sie Ausschau nach Unverpackt-Abfüllstationen in ihrer Einkaufsstätte oder fragen Sie gezielt nach Produkten in Mehrwegbehältern.
4. Nutzen Sie eigene, bereits vorhandene Dosen, Behälter und Becher als Mehrwegvarianten, wo immer es möglich ist.
5. Legen Sie sich Mehrwegbeutel für Backwaren sowie Obst und Gemüse zu oder greifen sie zu vorhandenen, sauberen Stoffbeuteln und nutzen sie diese für ihre Einkäufe.
6. Verschaffen Sie sich einen Überblick, welche Anbieter für Mehrwegsysteme in ihrem Umfeld verfügbar sind. Bundesweit bekannte Anbieter (siehe unsere Auflistung „Systeme im Überblick“) stellen auf ihren Webseiten oft Übersichtskarten zur Verfügung, wo sie zu finden sind.
7. Schauen Sie bei Getränken genau hin, Pfand heißt hier nicht in jedem Fall Mehrweg. Das Mehrwegzeichen hilft bei der Orientierung.
8. Achten Sie möglichst auf regionale Mehrwegkreisläufe mit kurzen Transportwegen.
9. Fragen Sie in ihrem Drogeriemarkt nach, ob Abfüllstationen oder andere Mehrweglösungen für Cremes, Duschgel, Shampoo und weitere Hygieneprodukte vorhanden oder geplant sind.
10. Prüfen sie, ob es in ihrem Umfeld bereits Initiativen für mehr Mehrweg gibt. Diese stellen meist hilfreiche Informationen bereit. Falls es keine gibt und sie Lust haben, können sie einfach selbst eine ins Leben rufen.

SYSTEME IM ÜBERBLICK

VERSAND- UND ONLINEHANDEL

Noch muss man gezielt suchen oder Glück haben, um bei der Onlinebestellung „Mehrweg“ als Versandoption wählen zu können. Dies könnte sich in Zukunft ändern. Zumindest mehrere Anbieter von Mehrwegsystemen für den Versand stellen dies in Aussicht. Folgende Unternehmen sollten Verbraucher im Blick behalten: [heycircle \(www.heycircle.de\)](http://www.heycircle.de); Living Packets (www.livingpackets.com); RePack (www.repack.com); rhinopaq (www.rhinopack.com); xpack (www.xpack.net).

GETRÄNKE & SPEISEN TO-GO

Die bekanntesten bundesweit agierenden Anbieter für Mehrwegsysteme im to-go Bereich sind u. a.: reCIRCLE (www.recircle.de); Relevo (www.relevo.de); Recup & Rebowl (www.recup.de, www.rebowl.de); VYTAL (www.vytal.org).

LEBENSMITTELEINZELHANDEL

Mit Blick auf die Supermärkte ist ebenfalls Bewegung festzustellen. Produktunabhängige Systeme gibt es beispielsweise von: Circolution (www.circolution.com); Circujar (www.circujar.com) und Pfabo (www.pfabo.de). Daneben nutzen immer mehr Produkthersteller direkt selbst Mehrweg, so u. a. Fairfood Freiburg (www.fairfood.bio) oder das Dr. Oetker Start-up Mehrwelt (www.mehrwelt.com).

„UNVERPACKT VOR MEHRWEG VOR EINWEG“

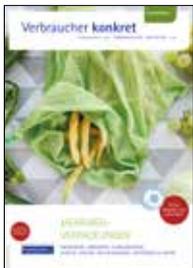
ENDE DER DIGITALEN COMMUNITY

(BB) Im April 2021 startete die von der VERBRAUCHER INITIATIVE betreute digitale Verbraucher-Community „Zukunft anPacken!“. Sie fand im Rahmen des von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) geförderten Projekts „Club für nachhaltige Verpackungslösungen“ statt. Für mehrere Monate diente sie als Testboden zur Entwicklung nachhaltiger Verpackungslösungen der Zukunft. Verbraucherinnen und Verbraucher erhielten im Rhythmus von zwei Wochen jeweils verschiedene Aufgaben. Dabei ging es insbesondere um vier Themen: Unverpackt und Besser verpackt, Verpackungsmythen, Littering sowie Trennen und Sortieren. Nach einer Laufzeit von einem knappen Jahr kam die Community Ende Februar 2022 nun zum Ende. Das Ergebnis der Community sowie des Projekts sind wertvolle Erkenntnisse zur Verbraucherperspektive mit Blick auf Verpackungen. Diese wurden in regelmäßigen Clubtreffen mit den Projektmitgliedern aus Wirtschaft, Wissenschaft und NGOs diskutiert. Daneben entstanden Politikempfehlungen sowie eine Studie zu Trenn- und Sortierhinweisen.



SCHULUNGEN

(GA) Rund um das vielfältige Thema Verpackung bot die VERBRAUCHER INITIATIVE verschiedene Schulungen an. So wurde in unserem Regionalprojekt Klima-Botschafter das Schulungsmodul „Abfall vermeiden und richtig trennen“ angeboten. Mitglieder des Dortmunder ZWAR e.V. konnten sich in einer Online-Sprechstunde mit unseren Referenten zum Thema austauschen.



Mehr Informationen zum Thema Verpackungen finden Sie in unserem Themenheft „Mehrwegverpackungen“ (Februar 2022). Mitglieder können das 16-seitige Themenheft kostenlos über die Bundesgeschäftsstelle abrufen, Nicht-Mitglieder zahlen 2,00 Euro (zzgl. Versand) und bestellen über www.verbraucher.com.

DIALOG-VERANSTALTUNG

(BB) Unter dem Titel „Verpackungswende jetzt! Systemwandel zur Kreislaufwirtschaft“ veranstaltete der WWF gemeinsam mit PreZero, dem Umweltdienstleister der Schwarz-Gruppe, im Februar eine digitale Dialogveranstaltung. Grundlage war das gleichnamige Impulspapier. Dieses wurde vom WWF beauftragt, von SYSTEMIQ durchgeführt und bereits 2021 veröffentlicht. Es zeigt: deutlich mehr Kreislaufwirtschaft ist möglich. Der Dialog baute auf dieser Aussage auf und fokussierte auf Lösungswege sowie nötige Rahmenbedingungen. Das Augenmerk lag insbesondere auf der Recyclingfähigkeit von Verpackungen sowie dem Einsatz von Rezyklat. Beides seien zentrale Voraussetzungen für geschlossene Stoffkreisläufe.

STUDIE TRENNEN UND SORTIEREN

(BB) Im Rahmen des Projekts „Club für nachhaltige Verpackungslösungen“ hat die VERBRAUCHER INITIATIVE gemeinsam mit dem Collaborating Centre on Sustainable Consumption and Production (CSCP) eine Studie zu Trenn- und Sortierhinweisen auf Verpackungen erarbeitet. Im Fokus stehen die Wahrnehmung und Bewertung solcher Hinweise aus Sicht von Verbraucherinnen und Verbrauchern. Basis der Studie ist eine Befragung in der digitalen Verbraucher-Community „Zukunft anPacken!“ sowie ein Praxistest vor einer dm-Filiale. Das Ergebnis zeigt, dass Trenn- und Sortierhinweise bisher noch nicht ausreichend wahrgenommen werden und verinnerlicht sind. Sie haben jedoch das Potential, die Mülltrennung zu erleichtern. Gerade für komplexe Verpackungen trifft dies zu. Entsprechende Hinweise sollten einheitlich gestaltet, offensichtlich und durchgehend platziert sein sollten. Relevant sind Anweisungen sowohl zum Trennen als auch zum Sortieren mit einer eindeutigen farblichen Kodierung. Komplexe Worte, Fachbegriffe und Materialcodes sind dagegen überflüssig und störend. Die erste Wahl sollten jedoch Monomaterialien sein. Diese sind auch ohne Hinweise eindeutig und leicht entsorgbar. Interessierte finden die Studie unter „Studien“ auf www.verbraucher.org.



IM GESPRÄCH MIT AXEL SUBKLEW

„MÜLLTRENNUNG IST KINDERLEICHT“

(BB) Axel Subklew ist seit 2020 Sprecher der bundesweiten Initiative „Mülltrennung wirkt“ der dualen Systeme. Ziel dieser ist es, Bürgerinnen und Bürger in Deutschland über die richtige Mülltrennung aufzuklären sowie Irrtümer und Müllmythen auszuräumen. Subklew blickt auf eine langjährige Berufserfahrung in der Abfallwirtschaft und bei dualen Systemen zurück.

andere Fehlwürfe in der Gelben Tonne oder dem Gelben Sack. Diese behindern den Sortierprozess und verschmutzen den Verpackungsabfall. Das macht das Recycling schwieriger. Das gilt auch für Fehlwürfe in Glas- und Papiercontainern. Verpackungen wiederum, die im Restmüll entsorgt werden, werden verbrannt und sind für das Recycling für immer verloren.



Herr Subklew, wie überzeugen Sie Verbraucherinnen und Verbraucher, dass „Mülltrennung wirkt“?

Wir erklären, wie richtige Mülltrennung funktioniert, und zeigen, wie wir alle mit richtiger Mülltrennung einen effektiven Beitrag zum Klima- und Ressourcenschutz leisten können. Dabei steht für uns besonders die jüngere Generation im Fokus – sie prägt die Zukunft und ist wichtiger Multiplikator für das Thema. Ergänzend läuft unsere Kommunikation daher unter anderem auf Facebook, Instagram und nun auch auf TikTok (#mülltrennungwirkt). Zusätzlich arbeiten wir mit Influencern zusammen, um auch diejenigen zu erreichen, die sich mit dem Thema Mülltrennung nicht so viel beschäftigen. Das gelingt uns in der Zielgruppe der unter 30-Jährigen über Social Media besser als über TV oder Radio, Medien, die wir aber natürlich genauso bedienen. Denn wir möchten möglichst viele erreichen.

Was sind derzeit die größten Herausforderungen bei der Mülltrennung in Deutschland?

Leider haben wir immer noch zu viel falsch entsorgten Müll oder

Wer trägt die Verantwortung für ein gelingendes Recycling?

Das ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Wir müssen noch besser trennen, damit wir gebrauchte Verpackungen recyceln. Gleichzeitig müssen Hersteller zum einen bei der Entwicklung ihrer Verpackungen noch mehr in Richtung Design for Recycling und Nachhaltigkeit gehen und zum anderen dabei auch – wo möglich – den Wiedereinsatz von Recyclingrohstoffen mit beachten.

Und der beste Abfall ist immer noch der, der nicht entsteht. Bei der Abfallvermeidung müssen wir alle noch besser werden.

An welche Daumenregeln können sich Verbraucherinnen und Verbraucher halten?

Mülltrennung ist kinderleicht. Leere Verpackungen kommen in die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack, außer Verpackungen aus Papier und Glas, die gehören in die jeweilige Altpapier- bzw. Altglassammlung

Wichtig ist noch: restentleeren, nicht ausspülen. Nicht ineinander stapeln und wenn möglich in Einzelteile zerlegen. Das war's! Wenn das jeder verstanden hat und danach handelt, sind wir ein gutes Stück weiter.

Die dualen Systeme in Deutschland organisieren die bundesweite Sammlung, Sortierung und Verwertung gebrauchter Verkaufsverpackungen für Industrie und Handel. Hierfür melden Industrie und Handel jeweils ihre in Verkehr gebrachten Verkaufsverpackungsmengen nach Materialart und bezahlen sogenannte Beteiligungs- bzw. Lizenzentgelte an das duale System. Grundlage für die Arbeit der dualen Systeme ist das geltende Verpackungsgesetz. Aktuell informieren elf privatwirtschaftlich organisierte duale Systeme mit der Initiative „Mülltrennung wirkt“ (www.muelltrennung-wirkt.de) Verbraucher über Sinn und Zweck der getrennten Sammlung von Verpackungsabfällen, der hierzu eingerichteten Sammelsysteme und zur korrekten Sammlung gebrauchter Verpackungen.

ENERGIEPREISE

RAT VON FINANZTIP-REDAKTION

Steigende Preise für Gas und Öl

Wenn Sie in einem Haus mit Zentralheizung leben, streckt Ihr Vermieter den Heizkostenanstieg vor. Die Preiserhöhungen kommen also verzögert bei Ihnen an. Bereiten Sie sich darauf vor. Für Wohngeld- und Bafög-Empfänger gibt es bereits einen Heizkostenzuschuss der Regierung, der aber deutlich zu niedrig ist, um alle Erhöhungen auszugleichen. Prüfen Sie, ob Sie Wohngeld-Anspruch haben.

Informationen zum Heizkostenzuschuss finden Sie hier: www.finanztip.de/blog/inflation-energie-treibt-preise-bund-plant-heizkostenzuschuss/ und mehr über den Wohngeldanspruch gibt es hier: www.finanztip.de/wohngeld/.

Strom teurer

Auch der Börsenpreis für Strom ist im Vergleich zum Vorjahr deutlich gestiegen, um mehr als 70 Prozent. Für Verbraucher wurde Strom aber nur etwa 13 Prozent teurer, vor allem weil die EEG-Umlage sank.

Um die Kunden bei den Energiekosten zu entlasten, hat die Ampelkoalition beschlossen, im Sommer die EEG-Umlage ganz abzuschaffen, was den Strom 4,4 Cent pro Kilowattstunde günstiger macht. Außerdem bringt das Frühjahr wieder einen höheren Anteil an Solarenergie, was ebenfalls den Strompreis dämpft.

Schließen Sie also aktuell eher keinen neuen Jahresvertrag für Strom ab, wenn Ihr aktueller Preis nicht völlig übersteuert ist. Mit dem Vergleichsrechner von Finanztip können Sie prüfen, ob sich bei steigenden Preisen ein Wechsel lohnen würde: www.finanztip.de/stromvergleich/stromrechner/.

TIPPS ZUR EIGENEN ENERGIEWENDE

Heizung in Schuss bringen lassen

Der Frühling kommt. Nutzen Sie die Zeit bis zum Herbst: Prüfen Sie, ob die Heizung richtig eingestellt ist. Lassen Sie zum Ende der Heizperiode einen „hydraulischen Abgleich“ machen, wenn die Räume nicht gleichmäßig warm werden. Dämmen Sie die Heizungsrohre ordentlich, wenn sie es nicht sind. Der Staat

unterstützt Sie, wenn Sie Ihre Heizung optimieren – mit einem Zuschuss (www.finanztip.de/heizkosten-sparen/foerderung-heizung/) oder einer Steuerermäßigung (www.finanztip.de/sanierungskosten-absetzen/).

Eigenen Solarstrom nutzen

Der günstigste Strom aber ist der, den Sie selbst erzeugen – mit einer Photovoltaikanlage (www.finanztip.de/photovoltaik/pv-anlage-kaufen/). Die Kilowattstunde aus eigener Erzeugung kostet Sie etwa 10 bis 14 Cent. Überschüsse speisen Sie ins Netz, wofür Sie eine Einspeisevergütung bekommt.

Je größer Sie eine Solaranlage bauen, desto schneller rentiert sie sich. Groß bauen sollten Sie vor allem, wenn Sie in absehbarer Zeit eine Wärmepumpe oder ein Elektroauto anschaffen wollen.

Auch Mieter können Solarstrom erzeugen

Wohnen Sie zur Miete, fragen Sie Ihre Vermieterin bzw. Ihren Vermieter nach Mieterstrom. Eine Erzeugungsanlage im Haus liefert Ihnen dann die Energie. Solarer Mieterstrom (www.finanztip.de/stromtarife/mieterstrom/) ist dabei mindestens 10 Prozent günstiger als der preiswerteste Strom, der vollständig über das Netz kommt. Will Ihre Vermieterin bzw. Ihr Vermieter keine solche Anlage, bleibt noch, ein Balkonmodul (www.finanztip.de/photovoltaik/balkon-solaranlage/) anzuschaffen – damit verringern Sie Ihren Strombezug aus dem Netz um etwa 15 Prozent.

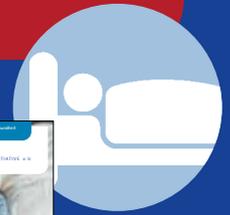
Mehr zum Thema

Weitere Maßnahmen für die persönliche Energie-wende können beispielsweise die Investition in eine solarthermische Anlage (www.finanztip.de/heizkosten-sparen/solarthermie/) oder in eine Wärmepumpe (www.finanztip.de/stromtarife/waermepumpe/) sein.

Egal, welche Sie davon umsetzen: Sinnvoll ist es immer, weniger Energie zu verbrauchen. In den Ratgebern von Finanztip finden Sie Tipps zum Sparen von Heizenergie (www.finanztip.de/heizkosten-sparen/) und zum Stromsparen (www.finanztip.de/strom-sparen/).

In Kooperation mit Finanztip (www.finanztip.de), Deutschlands Geld-Ratgeber. Finanztip ist Teil der gemeinnützigen Finanztip Stiftung. Kern des kostenlosen Angebots von Finanztip ist der wöchentliche Newsletter mit mehr als 850.000 Abonnenten. Darin beleuchten Chefredakteur Hermann-Josef Tenhagen und seine Experten-Redaktion Themen, die für Verbraucher aktuell wichtig sind.

18 TIPPS ZUR GUTEN NACHT



(ABB) Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Maßnahmen, die zu einem erholsamen Schlaf führen, werden unter dem Begriff „Schlafhygiene“ zusammengefasst. Suchen Sie sich die für Ihren Fall passenden Methoden aus, um Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus zu pflegen.

Die Empfehlungen zur Schlafhygiene beruhen hauptsächlich auf Erfahrungen und Beobachtungen. Dabei geht es vor allem um einen regelmäßigen Tages-, Abend- und Schlafablauf sowie um schlaffördernde Verhaltensweisen und eine angenehme Umgebung.

Was am besten hilft, konnte bisher in Studien noch nicht ermittelt werden. Daher bleibt nur der Rat: Probieren Sie es aus. Oftmals lässt sich schon mit einigen Maßnahmen eine Verbesserung erreichen.

Die klassischen Methoden haben wir noch um weitere Tipps ergänzt, die ebenfalls dazu beitragen können, wieder besseren Schlaf zu finden.

- Ob Wochenende, Urlaub oder Arbeit – behalten Sie stets die gleichen Schlafens- und Aufstehzeiten bei. Auch regelmäßige Mahlzeiten und Bewegung wirken sich positiv auf den Schlaf aus.
- Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen. Dann können Körper und Geist damit Ruhe und Entspannung verbinden. Stehen Sie daher auf, wenn Sie nicht schlafen können, anstatt sich schlaflos umherzuwälzen.
- Setzen Sie sich nicht unter Druck, denn Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Schauen Sie deshalb auch nicht auf die Uhr, wenn Sie nachts aufwachen oder wachliegen.
- Tageslicht ist ein wichtiger Impuls für die innere Uhr und den Schlafrhythmus. Gehen Sie daher möglichst jeden Tag nach draußen.
- Seien Sie tagsüber aktiv, bewegen Sie sich oder treiben Sie Sport. So werden Sie abends eher müde und können außerdem besser entspannen.
- Nehmen Sie sich am Abend ausreichend Zeit zum Abschalten und zur Ruhe kommen, bevor Sie ins Bett gehen.
- Kleine Schlafrituale können dabei helfen, Körper und Geist auf das Schlafengehen einzustimmen.
- Sorgen Sie für eine aufgeräumte Umgebung und ein kuscheliges Bett zum Wohlfühlen.
- Sperren Sie helles Licht und laute Geräusche aus dem Schlafzimmer aus. Das betrifft auch Computer und Handy.
- Lassen Sie frische Luft hinein. In einem gelüfteten und eher kühleren Raum schläft es sich besser.
- Wärmen Sie kalte Füße mit Socken oder einer Wärmflasche. Sie stören sonst beim Einschlafen.
- Trinken Sie keinen Alkohol, um einschlafen zu können. Besser geeignet ist beispielsweise ein Kräutertee.
- Achten Sie darauf, nicht zu spät am Tag Kaffee oder andere anregende Getränke zu sich zu nehmen.
- Haben Sie das Bedürfnis, tagsüber zu schlafen, machen Sie nur ein kurzes Nickerchen. Solch ein Powernap kann erfrischen und über das Mittagstief hinweghelfen.
- Probieren Sie aus, wie viel Schlaf Sie tatsächlich brauchen, denn das Schlafbedürfnis ist individuell unterschiedlich. Es müssen nicht unbedingt sieben oder acht Stunden sein.
- Nehmen Sie keine verschreibungspflichtigen Schlaftabletten in Eigenregie.
- Tauschen Sie durchgelegene Matratzen aus.
- Wählen Sie passende Decken und Kissen, sodass Sie bequem liegen und Ihnen weder zu warm noch zu kalt ist.



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
**Die Verbraucher
Initiative e.V.**





WENN NICHTS MEHR HILFT

Suchen Sie in jedem Fall einen Arzt auf, wenn Ihr Schlaf über einen längeren Zeitraum gestört ist oder Sie sich trotz ausreichender Schlafdauer tagsüber ungewöhnlich müde fühlen und Ihr Alltag darunter leidet. Wenden Sie sich an Ihrem Hausarzt, um die Beschwerden abzuklären. Falls es notwendig ist, überweist er Sie zu einem Facharzt oder in ein schlafmedizinisches Zentrum. Hier arbeiten Ärzte verschiedener Fachrichtungen zusammen. Um die Ursachen herauszufinden, müssen die Patienten häufig ein Schlaftagebuch führen. Eine Untersuchung im Schlaflabor kann sich anschließen.

Wie Schlafstörungen behandelt werden, richtet sich nach dem jeweiligen Beschwerdebild. Dabei stehen nicht-medikamentöse und medikamentöse Ansätze mit dem gezielten Einsatz von Schlafmitteln zur Verfügung. Eine Alternative können pflanzliche Präparate sein. Zu der Behandlung ohne Medikamente gehören z. B. Informationen zum „normalen“ Schlaf, die Beschränkung des Schlafes (Schlafrestriktion), Verhaltensänderungen (Stimulus-Kontrolle), Veränderung der Gedanken und Einstellungen zum Schlaf (kognitive Therapie), das Erlernen von Entspannungstechniken sowie die Psychotherapie.

LINKS UND WEITERE INFORMATIONEN

- Bundesministerium für Gesundheit, www.gesund.bund.de > Gesund leben > Psyche und Wohlbefinden > Biologische Rhythmen: Innere Uhr bestimmt den Schlaf; > Krankheiten > Kopf und Nerven > Schlafstörungen
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, www.frauengesundheitsportal.de und www.maennergesundheitsportal.de > Themen > Gesunder Schlaf
- Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e.V., www.dgsm.de > Patienteninformation
- Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin, www.patienten-information.de > Krankheiten / Themen > Schlaf
- Stiftung für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, www.gesundheits-information.de > Themengebiete > Alle Themen von A - Z > Schlafstörungen
- Stiftung Gesundheitswissen, www.stiftung-gesundheitswissen.de > Gesundes Leben > Psyche & Wohlbefinden > Gesunder Schlaf
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, www.gesundheit.gv.at > Krankheiten > Gehirn & Nerven > Schlafstörungen
- Stiftung Warentest, www.test.de > Gesundheit > Schlafstörungen; > Haushalt > Matratze, Bettdecke
- Öko-Test, www.oekotest.de > Suchbegriff „Matratzen“ > Matratze kaufen: So finden Sie die richtige Matratze
- Techniker Krankenkasse, www.tk.de > Magazin > Life Balance > Besser schlafen
- Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., www.label-online.de, Suchbegriff „Matratzen“

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

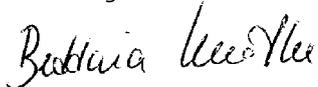
Liebe Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE,

im Namen des Bundesvorstands lade ich Sie ganz herzlich zur nächsten Mitgliederversammlung der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband) ein. Sie findet am 30. April 2022 ab 10:30 Uhr in Berlin (Bundesgeschäftsstelle, Berliner Allee 105, Berlin-Weißensee) statt.

Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

- TOP 1 Begrüßung durch die Bundesvorsitzende, Festlegung der Tagesordnung
- TOP 2 Rechenschaftsbericht des Vorstandes inkl. Diskussion
- TOP 3 Bericht der Rechnungsprüfer
- TOP 4 Entlastung von Bundesvorstand und Geschäftsführung
- TOP 5 Wahl von Bundesvorstand und Rechnungsprüfern
- TOP 6 Ausblick auf die zukünftige Arbeit
- TOP 7 Verschiedenes

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme. Eine vorherige Anmeldung unter mail@verbraucher.org oder Tel. 030/53 60 73-41 erleichtert uns die Organisation.



Ihre Bettina Knothe (Bundesvorsitzende)

VIDEOS VOM
DIGITAL-KOMPASS

(GS) Das Projekt Digital-Kompass (www.digital-kompass.de), unterstützt vom Bundesverbraucherministerium, hat jetzt auch einen eigenen Kanal bei YouTube. Unter https://youtube.com/playlist?list=PLGC_hW2roCwn-wXKMhmzsMoC5XucrvQP7 findet man Aufzeichnungen von digitalen Stammtischen zu Themen wie „Geld senden und bezahlen mit dem Smartphone“ und andere nützliche Tipps. Die VERBRAUCHER INITIATIVE ist u. a. für die Qualifizierungen verantwortlich.

HAMSTERN IST
UNSOLIDARISCH

(GA) Das Hamstern von Klopapier, Öl & Co ist aktuell wieder ein Problem. Im März griff REWE/PENNY das Thema in ihrem Ladenradio auf. Kunden wurden zur Solidarität aufgerufen und gebeten, nur haushaltsübliche Mengen zu kaufen. Wichtige Zusatzinformation war, dass die Lebensmittelversorgung dauerhaft sicher ist.

PROJEKT TRAIN THE TRAINER NRW

(GS) Im Rahmen des regionalen Kooperationsprojektes „Train the Trainer“ (www.zwar-ev.de/train-the-trainer-1/) wurden weitere Videos veröffentlicht. Diese können auf dem YouTube-Kanal des ZWAR e.V. (www.youtube.com/channel/UCzDGO6zLs4mfqzh7lqg_YFg) angesehen werden. Dort finden sich neben Kurzvideos zu nützlichen Tipps im Umgang mit dem Smartphone, Aufzeichnungen der Projektveranstaltungen. Das gemeinsame Projekt von ZWAR e.V. und VERBRAUCHER INITIATIVE wird von der Staatskanzlei NRW und dem Verbraucherschutzministerium NRW gefördert.



(GA) Zugleich für zwei **VERPACKUNGSTHEMEN** bot die VERBRAUCHER INITIATIVE im März bzw. April sendefertige Radiobeiträge über 200 privaten Radiosendern bundesweit an ● Die VERBRAUCHER INITIATIVE erstellte Anfang des Jahres für das Verbraucherministerium in Bayern fünf Videos, die sich mit dem **EU-ENERGIELABEL** für fünf Produkte beschäftigte. Sie sind auf der Webseite des Staatsministeriums zu sehen ● Auch 2022 liefert die VERBRAUCHER INITIATIVE wieder Texte für das **VERBRAUCHERPORTAL BAYERN**. Zahlreiche Verbraucherinformationen finden Interessierte unter www.vis.bayern.de ● Die VERBRAUCHER INITIATIVE ist auch 2022 an der IHK-Fortbildung **„FACHKRAFT FÜR BIO-LEBENSMITTEL“** beteiligt. Sie findet in der Region Hamburg statt, unsere Kollegin Borchard-Becker gibt dort u. a. Unterrichtsstunden zu den Themen Ernährung, Lebensmittelqualität, Fairer Handel etc. ●

TESTS IM APRIL 2022

Test 4/2022, www.test.de

- | **DRUCKER UND TINTE:** Drucken, scannen, kopieren – Tinten-Kombidruker zeigen, ob sie das alles gut können. Im Test: Geräte mit Tinte aus Flaschen, Patronendruker und günstige Patronen von Drittanbietern.
- | **KINDERFAHRRÄDER:** Auf dem Weg zu Freunden, Schule und Sportverein sollen sie Fahrspaß bieten, aber natürlich auch sicher und robust sein. Doch daran hapert es in dem Test von 20-Zoll-Modellen. Nur wenige überzeugen.
- | **MÄHROBOTER:** Rasenroboter machen Fortschritte bei der Sicherheit und bieten zudem eine Fernbedienung per App über das Smartphone. Aber einige Probleme sind geblieben.
- | **WEITERE THEMEN:** Kinder-Fahrradhelme, Apotheken, Mittel bei Kleidermotten, Grüner Tee, 5G-Netz-Abdeckung, Bodylotions

Finanztest 4/2022, www.test.de

- | **NE FONDS:** Bekommen Bankkunden auf der Suche nach nachhaltigen Fonds passende Angebote? Finanztest hat bei sieben Banken nachgefragt und die Depotvorschläge mit seinem Pantoffel-Portfolio verglichen. Plus: Checkliste für Beratung und Nachhaltigkeit.
- | **RUND UMS E-AUTO:** Finanztest gibt Informationen zu Förderung, Laden, Versicherungen und Tarifen, die Stromanbieter für das Laden zu Hause anbieten. Außerdem im Test: günstige Kfz-Versicherungstarife für E-Autos.
- | **IMMOBILIE FINANZIEREN:** Der Kreditvergleich von 90 Baufinanzierern zeigt: Ein günstiges Angebot spart oft Tausende Euro. Verglichen wurden Darlehen mit langer Laufzeit, flexibler Kredit und Wohnungskauf ohne Eigenkapital.
- | **WEITERE THEMEN:** Rechtsschutz im Test, Neue Serie: Steuererklärung 2021, Riester-Auszahlung, Kreditkarten, Kur und Reha für Familien, Indexcheck: Techwerte

ÖKO-TEST 4/2022, www.oekotest.de

- | **TESTS:** Veganer Aufschnitt, Duschgele für Männer, Haargele und Haarwaxse, Menstruationstassen, Rouge, flüssige Baby- und Kinderseifen, Ökostrom
- | **TITELTHEMA:** Energiewende: Ökostrom, E-Mobilität, Atomkraft in der EU-Taxonomie
- | **WEITERE THEMEN:** Vegane rote Kosmetika, Haarpflege: Styling ohne Plastik, Intimhygiene, Fragen & Antworten rund um Kinderhygiene, Lastenräder: Modelle & Förderungen, Klimafreundlich wohnen, Strom sparen, Garten: Rasen, Spielwiese, Freisitzflächen gestalten, In Ökostrom investieren: Bürgerwerke, Genossenschaften, Mieterstrom, Kontowechsel: So klappt die Umstellung, Girokonten im Vergleich

KRITISCHER AGRARBERICHT

(MN) Der unlängst vom Agrarbündnis e.V., einem Zusammenschluss von 26 Organisationen aus Landwirtschaft, Umwelt-, Natur- und Tierschutz sowie Verbraucher- und Entwicklungspolitik, veröffentlichte „Kritische Agrarbericht 2022“ hat das Schwerpunktthema „Preis Werte Lebensmittel“. Der Bericht beschäftigt sich u. a. mit der Problematik externalisierter Kosten in der Lebensmittelproduktion. Die heutigen Lebensmittelpreise würden demzufolge weder eine soziale noch ökologische Wahrheit sprechen und folglich nicht dem wirklichen Wert unserer Lebensmittel gerecht werden: „400 Liter Blut durchströmen das Euter einer Kuh, um ein Liter Milch zu erzeugen. Etwa 40 Cent erhalten Landwirt/innen pro Liter Milch – wenn es gut geht. Darin anteilig enthalten die Stallbaukosten inklusive Melkstand, die Futterwerbung, der Schlepper, gegebenenfalls das Sojakraftfutter und all die Kosten, um den Regenwald in Brasilien für die Sojafelder zu roden ... Was ist der wirkliche Wert dieses Liter Milch?“ Die Autoren des kritischen Agrarberichts betonen, dass Lebensmittel zwei bis drei Mal so teuer sein müssten, um die Kosten, die im Zuge der Lebensmittelproduktion entstehen, zu bezahlen. Der Klimawandel als prominentes Beispiel sei zu etwa einem Drittel durch die Lebensmittelproduktion und deren „unbezahlter“ Kosten mitverursacht. Auch aus Sicht der Generationengerechtigkeit bräuchten wir die Kostenwahrheit in der Lebensmittelindustrie.





(GA) In unserer monatlichen Themenheftreihe sind die folgenden Themen neu erschienen: „Einfach klimagerechter leben“ (Dezember), „Wasser – Lebensmittel Nr. 1“ (Januar), „Mehrwegverpackungen“ (Februar), „Erholung schlafen“ (März) und „Klimafreundlich gärtnern“ (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.



WASSER VERANTWORTLICH NUTZEN

(GA) Die erfolgreiche Wasserkampagne 2021 in Bayern wird aktuell durch einen sendefertigen Radiobeitrag und dem Themensetting in regionalen Wochenzeitungen fortgesetzt. Aufhänger war der UN-Weltwassertag am 22. März.

TIPP

VORSICHT BEI ANTIBESCHLAG-PRODUKTEN

(ABB) Vor allem in der kühleren Jahreszeit haben Brillenträger mit beschlagenen Gläsern zu kämpfen, wenn sie eine Corona-Schutzmaske tragen und Innenräume betreten. Um das lästige Beschlagen der Gläser zu verhindern, werden im Handel verschiedene Sprays und Tücher angeboten. Für die Anti-Beschlag-Wirkung sollen die Sprays auf die gereinigten Gläser aufgesprüht bzw. mit den Tüchern eingerieben werden.

Häufig sind auf den Produkten keine oder nur sehr spärliche Angaben zu den Inhaltsstoffen zu finden. Nach Informationen der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen können sie Per- und Polyfluoralkyl-Substanzen (PFAS) enthalten. Diese Substanzen schädigen sowohl Umwelt als auch Gesundheit. Sie sind beispielsweise an den Bezeichnungen „-fluor“ oder „-fluoro“ zu erkennen, sofern Inhaltsstoffe aufgelistet sind.

Um mögliche gesundheitliche und ökologische Risiken zu vermeiden, ist daher von der Verwendung der Produkte abzuraten. Das gilt erst recht, wenn es keine Informationen über die Inhaltsstoffe gibt und Sie als Verbraucher daher mögliche Gefährdungen nicht einschätzen können. Als Alternativen können die Brillengläser beispielsweise mit einem sehr dünnen Spülmittelfilm versehen werden. Hierbei ist mit dem Optiker abzuklären, ob die Gläser dafür geeignet sind. Auch über der Nase enganliegende Masken können das Beschlagen der Gläser zumindest reduzieren.



ENERGIE SPAREN

(GA) Die Energiekosten explodieren. Die VERBRAUCHER INITIATIVE plant deshalb kurzfristig einen Themenschwerpunkt „Energie sparen“. Dazu gehören entsprechende Qualifizierungen unserer Klima-Botschafter sowie eine Regionalkampagne. Das Projekt „Einfach Energie sparen in Bayern“ sieht u.a. eine Broschüre (Startauflage: 100.000 Exemplare), die über Unternehmen vertrieben werden soll, vor. Weitere Bausteine sind ein sendefertiger Radiobeitrag und Energiespartipps in regionalen Zeitungen und Wochenblättern.





„DER ‚WAHRE‘ PREIS“

(MN) Im Zuge der Lebensmittelproduktion entstehen sogenannte „externe Kosten“, wie z. B. Klima- und Umweltschäden. Diese werden nicht durch die Verantwortlichen getragen, sondern der heutigen Gesellschaft und zukünftigen Generationen aufgebürdet. Die VERBRAUCHER INITIATIVE beschäftigt sich im Rahmen des vom Umweltbundesamt (UBA) geförderten Projekts „Der ‚wahre‘ Preis“ zurzeit mit der Frage, ob und wie externe Kosten in der Lebensmittelwirtschaft vermieden, internalisiert und sichtbar gemacht werden können.

Im Rahmen einer Studienphase haben wir in den vergangenen Monaten qualitative Interviews mit Experten und Stakeholdern aus relevanten Bereichen, wie der Lebensmittelbranche, Nichtregierungs- und Verbraucherorganisationen sowie aus der Politik, geführt. Erfolgsversprechende, in die Praxis übertragbare Ansätze von Kosteninternalisierung und Erfolgsfaktoren wurden dabei identifiziert. Auch die Motivation, Handlungsbereitschaft und Akzeptanz der verschiedenen Akteure und Akteursgruppen sind von zentraler Bedeutung. Für ein Fachpublikum veranstalten wir am 28. April (15:00-17:45 Uhr) den Online-Workshop „Der Wahre Preis – Illusion oder realistische Utopie?“. Die bisherigen Ergebnisse werden präsentiert und auf einer Podiumsdiskussion diskutiert. Ein Impulsvortrag gibt zudem Einblick in die Unternehmenspraxis. Ziel ist es, gemeinsam zu erörtern, wie der Weg zu mehr Kostenwahrheit aussehen kann. Interessierte aus einschlägigen Stakeholdergruppen melden sich unter mail@verbraucher.org an. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung.



VERBOT VON ZUSATZSTOFF TITANDIOXID

(ABB) Anfang dieses Jahres hat die Europäische Kommission Titandioxid (E 171) als Zusatzstoff in Lebensmitteln verboten. Die Verordnung über Lebensmittelzusatzstoffe (Verordnung (EG) Nr. 1333/2008) wurde entsprechend geändert.

Bis Lebensmittel mit dem weißen Farbstoff endgültig aus den Regalen verschwinden, wird es noch eine Weile dauern. Aufgrund von Übergangsregelungen dürfen sie noch bis zum 7. August 2022 in den Verkehr gebracht und dann bis zum Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums oder Verbrauchsdatums verkauft werden. Ob Produkte E 171 enthalten, ist der Zutatenliste zu entnehmen.

In Arzneimitteln darf der Stoff weiterhin als Farbstoff verwendet werden. Allerdings wird die Europäische Kommission innerhalb von drei Jahren in Zusammenarbeit mit der Europäischen Arzneimittelagentur prüfen, ob diese Zulassung weiterhin bestehen soll.

HINTERGRUND

Im Mai 2021 hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) im Rahmen ihrer Neubewertung Titandioxid als nicht mehr sicher in Lebensmitteln eingestuft. Die Gründe lagen in einer möglicherweise erbgutschädigenden Wirkung. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat die vorliegenden Daten seinerseits ausgewertet und kommt im Dezember 2021 zu ähnlichen Schlüssen wie die EFSA. Jedoch weist die Behörde darauf hin, dass einige Fragen noch nicht abschließend geklärt seien.

Auf Basis der EFSA-Neubewertung hat die Europäische Kommission im Herbst 2021 vorgeschlagen, Titandioxid als Lebensmittelzusatzstoff zu verbieten. Nach Zustimmung der EU-Mitgliedstaaten hatten der Rat und das Europäische Parlament bis Ende letzten Jahres Zeit, Einspruch zu erheben.

Mehr zu Titandioxid als Lebensmittelzusatzstoff finden Sie beim [Nanoportal Baden-Württemberg \(www.nanoportal-bw.de\)](http://www.nanoportal-bw.de) und in der [Zusatzstoff-Datenbank www.zusatzstoffe-online.de](http://www.zusatzstoffe-online.de) der VERBRAUCHER INITIATIVE.

FAQ ZU FITNESSSTUDIO-VERTRÄGEN

Fitnessstudio-Verträge sind ein Dauerthema und durch die Corona-Pandemie wieder aktueller denn je. Denn die meisten Studios mussten wegen des Lockdowns schließen und die Kunden konnten nicht trainieren. Die DAHAG Rechtsservices AG beantwortet rechtliche Fragen zu Kündigung, Verträgen und Beiträgen.

FITNESSVERTRAG: DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK

- Eine ordentliche Kündigung des Fitnessvertrages muss innerhalb der Kündigungsfrist erfolgen. Ob die Kündigung in Schrift- oder Textform vorliegen muss, hängt vom jeweiligen Vertrag ab.
- Vorzeitig aus dem Vertrag kommen Sie in der Regel nur mit einem Sonderkündigungs- oder Widerrufsrecht. Dabei müssen aber bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein.
- Durch den Lockdown hatten viele Fitnessstudios geschlossen. Daher konnten sie ihren Teil der vertraglich vereinbarten Leistung nicht erbringen. Sie können daher für die Zeit der Schließung Ihr Geld zurückverlangen.

BEKOMME ICH TROTZ ONLINE-KURSEN MEINE BEITRÄGE ZURÜCK?

Ja. Sie haben durch Ihren Vertrag mit dem Fitnessstudio bestimmte Leistungen gebucht. Online-Angebote sind in diesem Fall kein Ersatz für beispielsweise Kurse vor Ort oder das Zirkeltraining an Geräten. Daher ist der Fall genauso, wie wenn das Studio ganz geschlossen hätte: Ihr Fitnessstudio konnte die vereinbarte Leistung nicht erbringen und Sie müssen keine Beiträge bezahlen.

LÄNGERE VERTRAGSLAUFGZEIT WEGEN CORONA?

Einige Fitnessstudios wollten die Vertragslaufzeit wegen Corona verlängern. Das ist jedoch nicht rechtens. Das Studio kann keine

Anpassung des Vertrages verlangen, durch die die Zeit der Schließung an die Vertragslaufzeit angehängt wird. So entschieden das Landgericht Osnabrück (Az. 2 S 35/21) und das Amtsgericht Papenburg (Az. 3 C 337/20). Eine solche Änderung ist nur bei Miet- oder Pachtverträgen möglich. Dem Fitnessstudio bleibt lediglich die Gutscheinelösung.

WAS GILT BEI SORGE VOR INFEKTION?

Hat Ihr Fitnessstudio wieder geöffnet, aber Sie möchten aus Angst vor einer Infektion noch nicht hingehen, müssen Sie trotzdem Beiträge zahlen. Sie können keine Rückerstattung erwarten und müssen den bestehenden Vertrag erfüllen. Angst vor einer potenziellen Infektion zählt nicht als Grund zum Rücktritt.

GELTEN IN DER PANDEMIE SONDERKÜNDIGUNGSRECHTE?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Der Lockdown, von dem auch die Fitnessstudios betroffen waren, ist eine behördliche Anordnung. Daraus ergibt sich für Sie kein Sonderkündigungsrecht. Möglicherweise konnte sich aus der bis Anfang März für Fitnessstudios geltenden 2G-Regel - oder je nach Bundesland sogar 2Gplus - ein Sonderkündigungsrecht ergeben.

Wird diese nachträgliche Änderung der Vertragsgrundlage für den Kunden als unzumutbar eingestuft, ist ein Sonderkündigungsrecht nicht ausgeschlossen. Allerdings gibt es noch keine Vergleichsfälle oder eine

gesetzliche Lösung für diese Frage. Daher handelt es sich immer um eine Einzelfallentscheidung.

MUSS ICH FÜR DIE ZEIT DER SCHLIESSUNG BEITRÄGE ZAHLEN?

Nein. Da Ihr Fitnessstudio während der Schließung die vereinbarte Leistung nicht erbringen konnte, müssen Sie keine Beiträge bezahlen. Sollten Sie schon Beiträge bezahlt haben, muss das Fitnessstudio Ihnen das Geld zurückzahlen oder zumindest einen Gutschein ausstellen.

Die genauen Hintergründe und Gerichtsurteile finden Sie im folgenden Beitrag der DAHAG: www.dahag.de/c/news/fitnessstudios-muessen-beitraege-fuer-die-zeit-der-coronabedingten-schliessung-zurueckzahlen-1051.

MUSS ICH EINEN GUTSCHEIN STATT EINER RÜCKZAHLUNG ANNEHMEN?

Wegen der Corona-Pandemie galt in Deutschland seit Mai 2020 die sogenannte Gutscheinelösung. Sie mussten daher in der Regel einen Gutschein Ihres Fitnessstudios akzeptieren. Seit 1. Januar 2022 können Sie nun Ihr Geld zurückverlangen, sofern Sie den Gutschein noch nicht eingelöst haben.

In Kooperation mit der telefonischen Rechtsberatung der DAHAG Rechtsservices AG (Tel. 0900/18 75 000-10; 1,99 Euro pro Min., www.dahag.de).

SICHERHEIT & ANWENDUNG

WER ZU NANOTECHNOLOGIEN FORSCHT

(ABB) Bei der Nanoforschung geht es vor allem darum, Erkenntnisse zu möglichen Risiken und Sicherheitsaspekten zu gewinnen sowie Einsatzgebiete und Anwendungsmöglichkeiten zu untersuchen. Damit sind Forschungseinrichtungen, Hochschulen, Wirtschaftsunternehmen, politische Institutionen sowie Umwelt- und Verbraucherschutzorganisationen befasst.

Sie haben unterschiedliche Motive, verfolgen voneinander abweichende Ziele und beleuchten daher auch verschiedene Aspekte: Von grundlegenden Erkenntnissen über die Eigenschaften der Partikel, über ihre Anwendungsmöglichkeiten bis hin zu Konsequenzen in Bezug auf Umwelt und Gesundheit. Mit ihren Ergebnissen und deren Interpretation erweitern sie ständig den bisherigen Erkenntnisstand.

FORSCHUNGSEINRICHTUNGEN

Wichtigste Akteure der Grundlagenforschung sind die von Bund und Ländern getragene Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) und weitere staatlich (teil)finanzierte Forschungseinrichtungen. Dazu gehören die Institute der Max-Planck-Gesellschaft, der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren, der Leibniz-Gemeinschaft und der Fraunhofer-Gesellschaft. Hier wird sowohl im öffentlichen Auftrag als auch für die Industrie Anwendungsfor-

schung betrieben. Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung fördert Forschungsprojekte ihrer Mitglieder und anderer Stellen zu den Themen Prävention, Berufskrankheiten und Rehabilitation.

Die Technischen Hochschulen und Fachhochschulen sind ebenfalls maßgeblich daran beteiligt, grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse zu entwickeln und zu erarbeiten.

FORSCHUNGSPROGRAMME

Staatliche Einrichtungen gehören neben Unternehmen zu den wichtigsten Auftraggebern für die Nano-Forschung. Um die Leistungsfähigkeit der deutschen Wirtschaft zu bewahren und sie international wettbewerbsfähig zu halten, fördert die Bundesregierung die Forschung und Entwicklung von neuen Technologien, zu denen auch die Nanotechnologien zählen, im Rahmen der Hightech-Strategie. Übergeordnete Themen sind hier beispielsweise Digitale Wirtschaft und Gesellschaft, Nachhaltiges Wirtschaften und Energie, Gesundes Leben sowie Intelligente Mobilität.

Die Forschungsprogramme des Bundes mit ihren unterschiedlichen Schwerpunkten sind bei den jeweiligen Bundesministerien angesiedelt und umfassen zahlreiche Bereiche, z.B. Risiko- und Sicherheitsforschung, Gesundheitsforschung, Materialforschung, Nachhaltige Entwicklungen, Bioökonomie, Elektromobilität, Energieforschung und Kommunikationstechnologien.

Viele Erkenntnisse aus der Forschung werden benötigt, um gesetzliche Regelungen für den Umgang mit den winzigen Partikeln treffen zu können. Neben den Bundesministerien sind zahlreiche nachgeordnete Einrichtungen wie





Weitere Informationen zum Thema finden Sie in unserem Themenheft „Nanotechnologien in Alltagsprodukten“. Mitglieder können das 16-seitige Themenheft kostenlos über die Bundesgeschäftsstelle abrufen, Nicht-Mitglieder zahlen 2,00 Euro (zzgl. Versand) und bestellen über www.verbraucher.com.

die Bundesbehörden in die Ausgestaltung und Kontrolle der Nanoforschung einbezogen.

RESSORTFORSCHUNG

Die zuständigen Bundesbehörden sorgen mit ihren Forschungsaktivitäten dafür, dass Nanomaterialien in den verschiedenen Bereichen sicher und umweltverträglich entwickelt, angewendet und entsorgt werden. Mit ihren wissenschaftlichen Erkenntnissen liefern sie außerdem die Grundlagen für politische Entscheidungen und regulatorische Maßnahmen.

Zu Nanotechnologien forschen und arbeiten die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), das Umweltbundesamt (UBA), das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), die Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung (BAM), das Max Rubner-Institut (MRI), die Physikalisch-Technische Bundesanstalt (PTB), das Paul-Ehrlich-Institut (PEI) und das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM).

Einige der Institutionen verfolgen gemeinsame Forschungsstrategien, um die Sicherheit der Materialien für Verbraucher und Umwelt zu verbessern.

UNTERNEHMEN UND INDUSTRIEVERBÄNDE

Unternehmen und Industrieverbände sind sowohl Akteure als auch Auftraggeber in Sachen Nano-Forschung. Sie sind auf der Suche nach neuen Materialien,

Anwendungen oder Eigenschaften für ihre Produkte. Außerdem haben sie ein Interesse an verbesserten Herstellungsverfahren oder auch Dienstleistungen. Sie hoffen, mit Hilfe der Nanotechnologien ihre Position im Wettbewerb zu stärken.

Dazu werden entweder eigene Forschungsabteilungen aufgebaut oder aber Aufträge an externe Forschungsdienstleister vergeben. Neben der Nano-Anwendungs-forschung interessiert sich die Industrie zunehmend für Sicherheits- und Umweltaspekte, die mit den Nanopartikeln in Zusammenhang stehen.

Rund 1100 Unternehmen in Deutschland forschen und entwickeln im Bereich der Nanotechnologien und setzen sie bei ihren Produkten sowie Dienstleistungen ein. Der Anteil von klein- und mittelständischen Unternehmen (KMU) liegt hier bei etwa 75 Prozent. Verschiedene Programme des Bundeswirtschaftsministeriums fördern daher gezielt die Forschung und Entwicklung von Nanotechnologien bei diesen Unternehmen.

FORSCHUNGEN AUF EU-EBENE

Die EU finanziert zahlreiche Forschungsprojekte, bei denen die Einsatzmöglichkeiten von Nanomaterialien untersucht werden. Zum anderen geht es um die Sicherheit und Unbedenklichkeit der Materialien für Mensch und Umwelt. Dabei arbeitet die EU mit der chemischen Industrie und Zulassungsbehörden in der ganzen Welt zusammen. Informationen über EU-weite Na-

noforschung bietet die Europäische Beobachtungsstelle für Nanomaterialien (Nano Observatory, EUON). Hier laufen außerdem die Daten zusammen, die Europäische Staaten und Gesetzeswerke zu Nanomaterialien sammeln.

Zu Horizon 2020, dem Rahmenprogramm für Forschung und Innovation der Europäischen Kommission, gehören zahlreiche Forschungsprojekte, die sich mit den Aspekten Umwelt, Gesundheit und Sicherheit von Nanotechnologien beschäftigen. Daneben gibt es Projekte zur Risikobewertung und Regulierung sowie der Standardisierung von Mess- und Analysemethoden. Weitere Schwerpunkte sind Forschungen zu Qualitätsstandards, Lebenszyklusanalysen, Langzeitstudien zur Toxizität von Nanomaterialien sowie die Entwicklung von Testverfahren.

Die Gemeinsame Forschungsstelle (Joint Research Centre, JRC) der Europäischen Kommission hat die Aufgabe, die Politik mit unabhängigen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Beratung zu unterstützen. So schafft sie die Grundlage für politische Entscheidungen, mit denen die Gesundheit und Sicherheit von Verbrauchern sichergestellt werden sollen.

Mehr zur Nano-Forschung, zu Sicherheits- und Gesundheitsfragen sowie zu Anwendungen und verbrauchernahen Produkten erfahren Sie im Nanoportal Baden-Württemberg, dem Verbraucherportal zu Nanotechnologien im Alltag, unter www.nanoportal-bw.de.

KLIMAFREUNDLICH GÄRTNERN

DEN BODEN PFLEGEN UND SCHÜTZEN



(ABB) Böden sind bedeutende Speicher für Kohlendioxid (CO₂). Das Klimagas wird vor allem in der nährstoffreichen und lebendigen Humusschicht gebunden. Sie zu erhalten und aufzubauen, ist aber nicht nur für den Klimaschutz sinnvoll. Humus ist die Grundlage für einen intakten, fruchtbaren Boden und ein gesundes Pflanzenwachstum. Boden und Humus lassen sich mit traditionellen Maßnahmen stärken und schützen, die aus dem ökologischen Landbau bekannt sind.

Das Zusammenspiel von Boden und Pflanzen kommt dem Klimaschutz zugute. Die Pflanzen nehmen das klimawirksame CO₂ aus der Atmosphäre auf, nutzen den Kohlenstoff zum Aufbau ihrer Biomasse und geben Sauerstoff ab. Sterben die Pflanzen ab oder werden abgeerntet, werden die verbleibenden Reste von Bodenlebewesen zu Humus abgebaut. Dabei wird ein Teil des Kohlenstoffes aus den Pflan-

zenresten wieder frei, der größere Teil aber wird im Humus gebunden.

HUMUS

Als Humus wird die oberste nährstoffreiche Bodenschicht bezeichnet, die ca. 15 bis 20 Zentimeter tief ist. Darin leben zahllose Würmer, Insekten, Bakterien und Pilze. So finden sich in einer Handvoll Humus mehr Lebewesen als Menschen auf der Erde. Zusammen bilden sie ein sehr komplexes und fein aufeinander abgestimmtes ökologisches System.

Diese Bodenlebewesen zersetzen das abgestorbene organische Material wie Blätter oder Pflanzenabfälle. Auf diese Weise stellen sie dem Boden bzw. den Pflanzen die darin enthaltenen Nährstoffe zur Verfügung. Humus trägt daher entscheidend dazu bei, dass Böden gesund bleiben und Pflanzen gut gedeihen können.

Abgesehen von seinem Nährstoffreichtum kann Humus noch

einiges mehr. Er ist ein hervorragender Wasserspeicher und kann bis zum Fünffachen seines eigenen Gewichtes aufnehmen. Das ist von Bedeutung für die Trockenperioden, die durch den Klimawandel zunehmen. Humus schafft zudem stabile, lockere und gut durchlüftete Bodenstrukturen. Sie sorgen dafür, dass Pflanzen leichter tiefere Wurzeln bilden können. Humusreiche Böden erwärmen sich durch ihre dunkle Färbung schneller und stärker. Das ist im Frühjahr von Vorteil, um das Wachstum der Pflanzen anzuregen. Viele von ihnen haben gern „warme Füße“ und entwickeln sich schneller. Sind die Pflanzen größer, sind sie stabiler gegenüber schädigenden Einflüssen.

HUMUS ERHALTEN

Für die Bodenfruchtbarkeit und den Klimaschutz gleichermaßen gilt es, Humus zu erhalten und aufzubauen. So kann der darin enthaltene Kohlenstoff dauerhaft gespeichert werden. Dieses Ziel lässt sich erreichen, wenn die Böden naturnah und schonend bewirtschaftet werden. Dagegen kann eine zu intensive Bearbeitung der Böden dazu führen, dass die Humusschicht zerstört wird. Dadurch werden die Freisetzung von Kohlenstoff und die Bildung von CO₂ gefördert. Negativ auf die Humusschicht wirken beispielsweise Kunstdünger, chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und der Einsatz schwerer Maschinen.

Aus diesen Gründen ist es wenig überraschend, dass ökologisch bewirtschaftete Böden mehr CO₂ speichern als konventionell bewirtschaftete. Hier sind Bio-Methoden klar im Vorteil. Sie können auch im Garten genutzt werden und ähneln

den traditionellen Methoden der Gartenbewirtschaftung. Gut für den Humus ist auch, die Wurzeln von Gemüse nicht herauszuziehen, sondern im Boden zu belassen.

Die Bedeutung von Gärten, vor allem von Kleingärten, für den Klimaschutz ist nicht zu unterschätzen. In der Stadt haben sie hierbei die Nase vorn wie ein Forschungsprojekt der Humboldt-Universität Berlin nachgewiesen hat. Im Vergleich mit Parks, Waldflächen, Grünflächen in Siedlungen und an Straßen sind Kleingärten bedingt durch die sehr hohen Humusgehalte in den Böden die wirksamsten CO₂-Speicher.

KOMPOST

Wenn wir im Garten oder auf dem Balkon Beikräuter zupfen, Sträucher kürzen, Blumen abschneiden, Gemüse oder Kräuter ernten, entnehmen wir damit einen Teil der organischen Substanz aus dem ökologischen Kreislauf. Sie kann nicht verrotten und zu Humus werden, um dem Boden Nährstoffe zurückzugeben. Daher muss sie ersetzt werden. Auch durch das Wachstum der Pflanzen selbst sinkt der Humusgehalt ab und muss erneuert werden.

Ideal zum Aufbau von Humus ist nährstoffreiche, lockere Komposterde. Dabei handelt es sich um ein Verrottungsprodukt, das aus organischen Abfällen durch die Arbeit von Bakterien, Pilzen und Bodenlebewesen entsteht. Komposterde ist ein wertvoller organischer Dünger, verbessert die Bodenfruchtbarkeit und die Bodengesundheit. Zudem kann sie Wasser speichern und an die Pflanzen abgeben.

Zu den organischen Düngern zählen außerdem kompostierter



Mist, Horn- und Steinmehle sowie Präparate aus Schafwolle. Im Handel sind fertige Gemische erhältlich, die ein gut abgewogenes Nährstoffverhältnis bieten.

Verwenden Sie keinen frischen Mist, da der Nährstoffgehalt sehr hoch ist. Dadurch können Verbrennungen an den Pflanzen auftreten und es kann zur Überdüngung kommen. Die überschüssigen, von den Pflanzen nicht benötigten Nährstoffe können ins Grundwasser gelangen. Für die Kompostierung kann der Mist z. B. mit Erde und Gartenabfällen vermischt aufgeschichtet werden. Wer Kaninchen oder Meerschweinchen am Haus hält, kann den Mist aus den Ställen direkt auf den Komposthaufen geben.

GRÜNDÜNGUNG

Die aus der ökologischen Landwirtschaft bekannte Methode wird ebenfalls angewendet, um den Boden mit organischem Material zu versorgen, sein Nährstoffangebot zu erhöhen und die Humusschicht zu pflegen. Dabei werden schnell wachsende und humusaufbauende Pflanzen angebaut, die nicht geerntet werden. Wenn sie ausreichend groß sind, werden sie abgeschnitten, liegen gelassen und verrotten. Dann werden sie untergehackt und können im Boden zu nährstoffreichem Humusmaterial abgebaut werden.

Besonders geeignet sind Klee, Wicken, Erbsen, Bohnen oder Lupinen. Die zur Familie der Hülsenfrüchte gehörenden Pflanzen können mit Hilfe der „Knöllchen-



bakterien“ an ihren Wurzeln Stickstoff binden und speichern. Er wird beim Abbau freigesetzt und den angebauten Kulturen zur Verfügung gestellt. Somit ist die Gründüngung eine ökologische und zudem kostengünstige Alternative zu herkömmlichen künstlichen Stickstoffdüngern.

Die Gründüngung hat noch weitere Vorteile. Die Pflanzen spenden Schatten, schützen vor dem Austrocknen, verhindern das Ansiedeln von unerwünschten Wildkräutern und wirken der Erosion entgegen. Ihre Wurzeln lockern den Boden auf und durchlüften ihn. Die verrottenden Pflanzenteile fördern das Ansiedeln von Bodenlebewesen und damit die Bodengesundheit.

OHNE CHEMIE

Kunstdünger hat im Hinblick auf die Humusschicht und die Bodengesundheit erhebliche Nachteile. Er nährt nur die Pflanzen, aber nicht den Boden, die Humusschicht und die darin lebenden Organismen, da das organische Material fehlt. Er fördert daher nicht die Bodenfruchtbarkeit und schwächt die Bodenlebewesen.

Hinzu kommt die energieintensive Herstellung von Kunstdünger (Stickstoffdünger), die das Klima

belastet. Bei der Anwendung setzt er klimawirksames Lachgas frei – wie die organischen Stickstoffdünger Gülle oder Mist übrigens auch. Besonders viel Lachgas entsteht, wenn zu reichlich und zum falschen Zeiten gedüngt wird, so dass die Pflanzen den Stickstoff nicht aufnehmen können.

Auch chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel schaden dem Boden und der Humusschicht. Sie töten die Bodenlebewesen ab, die für die Abbauprozesse und die Humusbildung zuständig sind und stören das ökologische Gleichgewicht. Außerdem ist ihre Herstellung energieintensiv und daher klimabelastend.

NATÜRLICHER SCHUTZ

Als Alternativen zu Kunstdünger und Pflanzenschutzmitteln können Sie vorbeugende Maßnahmen einsetzen, um die Gesundheit und Widerstandsfähigkeit der Pflanzen und des Bodens zu fördern. Dazu gehören:

MISCHKULTUREN nennt man das Anpflanzen von mehreren Arten dicht nebeneinander in einem Beet oder in einem Kübel. Voraussetzung ist, dass sich die Pflanzen gut miteinander vertragen. Dann unterstützen sie sich gegenseitig in der Abwehr von Schädlingen und Krankheitserregern und verhindern unkontrolliertes Wachstum. Zudem wird der unterschiedliche Bedarf an Nährstoffen beachtet und das Nährstoffangebot des Bodens gut ausgenutzt. Durch die unmittelbare Nähe zueinander entsteht ein eigenes Mikroklima, das Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen ausgleicht. Und es bleibt wenig freie Bodenfläche, das bietet einen Schutz vor Wind und Austrocknung.

Beispiele für solche guten Nachbarschaften von Pflanzen sind: Tomaten und Basilikum, Gurken und Dill, Möhren und Zwiebeln, Knoblauch und Lavendel mit Rosen, Ringelblumen und Zitronenmelisse mit Obstbäumen.

MULCHEN bedeutet, den Gartenboden mit einer dünnen Schicht aus verschiedenen pflanzlichen Materialien abzudecken. Der Boden unter der Mulchschicht bleibt feuchter und wird vor Erosion sowie Hitze und Kälte geschützt. So können Sie im Sommer Gießwasser sparen. Der Mulch schützt die darunter lebenden Lebewesen und liefert ihnen Nahrung. Der höhere Feuchtigkeitsgehalt im Boden schafft beispielsweise gute Bedingungen für Regenwürmer, die zur Lockerung des Bodens beitragen und durch ihre Arbeit Nährstoffe freisetzen. Mulchen dämmt außerdem das Wachstum unerwünschter Kräuter ein und erleichtert die Bodenbearbeitung mit bodenschonenden Geräten. Geeignete Mulchmaterialien sind Rasenschnitt, Laub, gejäthete Kräuter, Stroh, Heu, zerkleinerter Heckenschnitt, Blätter von Blumen- und Gemüsebeeten sowie Kompost. Im Winter schützt Mulch vor Wind, Wetter und Frost.

Lassen Sie Rasenschnitt und andere frische Materialien wie Blätter und Heckenschnitt erst

gut antrocknen, um Fäulnis und Schneckenbefall zu vermeiden. Wer keine größeren Mengen organischer Materialien zur Verfügung hat, kann beispielsweise auf Mulchvliese ausweichen. Sie werden direkt auf dem Boden angebracht. Auch Rindenmulch ist geeignet, allerdings weniger für Gemüsebeete, da er dem Boden Stickstoff entzieht und Gerbstoffe abgibt. Als Alternativen zu organischen Materialien stehen Mulchvliese zur Verfügung.

Im Ziergarten können Boden-decker gepflanzt werden, um freie Flächen zu bedecken. Denn in der Natur gibt es ebenfalls keine freien Flächen, hier ist jedes Stück bewachsen.

FRUCHTFOLGEN sind aus dem Gemüseanbau bekannt. Dabei werden nacheinander auf derselben Stelle verschiedene Pflanzenarten mit unterschiedlichen Ansprüchen an den Boden angebaut. Dadurch wird der Boden nicht einseitig beansprucht und außerdem der Schädlings- und Krankheitsdruck geringer gehalten. Die Sorten können jährlich oder innerhalb einer Anbausaison gewechselt werden. Die durchgehende Nutzung bzw. Bepflanzung der Fläche sorgt dafür, dass immer organisches Material vorhanden ist, dessen Reste zu Humus abgebaut werden können. Außerdem können die Pflanzen CO₂ binden.

BODEN SCHONEN

Hobby-Gärtner setzen bei der Bearbeitung des Bodens meistens ohnehin auf sorgfältige Handarbeit. Eine schonende Bodenbearbeitung trägt dazu bei, das natürliche Bodenleben zu erhalten und zu unterstützen. Dabei kommt es darauf an, den Bodenlebewesen nicht zu schaden und ihren Lebensraum nicht durcheinander zu wirbeln. Vom tiefen Umgraben ist also dringend abzuraten.

Vor dem Bepflanzen oder der Aussaat genügt es, die obere Schicht mit einem Sauzahn, Grubber (Kultivator) oder einer Grabegabel leicht



aufzulockern. Eine Hacke oder ein Unkraut-Kuli ist zum Jäten von Beikräutern geeignet und dient gleichzeitig der Auflockerung. Ein lockerer Boden kann Wasser besser binden und hat daher einen höheren Feuchtigkeitsgehalt. Mit einem Rechen oder einer Harke lassen sich die Beete ebnen.

Schwere tonige und lehmige Böden stellen eine Ausnahme dar. Empfohlen wird, sie im Herbst spattief grob umzugraben und dann mit einer Grabegabel aufzulockern, um sie im Frühjahr zu bepflanzen. Das Umgraben ist ebenfalls notwendig, wenn Beete neu angelegt werden sollen.

ERDE OHNE TORF

Garten- oder Blumenerde, die im Handel angeboten wird, enthält häufig Torf. Er wird eingesetzt, weil er für Pflanzen gut verträglich ist, keine Verunreinigungen mit Pflanzensamen enthält und ein gutes Wasserspeichervermögen hat. Torf kann größere Mengen Wasser aufnehmen, über längere Zeit speichern und an die Pflanzen abgeben.

Der Torf stammt jedoch zum großen Teil aus Mooren in Europa, die für den Abbau trockengelegt und zerstört werden. Das hat katastrophale ökologische Auswirkungen. Moore speichern große Mengen Kohlenstoff und tragen somit zum Klimaschutz bei. Der Torfabbau schadet daher nicht nur massiv der Umwelt, sondern auch dem Klima. Der darin gespeicherte Kohlenstoff freigesetzt und Kohlendioxid wird gebildet. Denn Moore sind einzigartige Landschaften, die als intakte Ökosysteme einen Lebensraum für inzwischen selten gewordene Pflanzen und Tiere bieten. Einmal zerstört, dauert es sehr lange, bis sich wieder neuer Torf gebildet hat. Nach Informationen des NABU (Naturschutzbund Deutschland e.V.) vergehen bis zu 1.000 Jahre, bis sich ein Meter Torf entwickelt hat. Achten Sie daher beim Kauf auf torffreie Gartenerde.



12 TIPPS FÜR EINEN KLIMAFREUNDLICHEN GARTEN

- Verzichten Sie auf Kunstdünger, chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und torfhaltige Gartenerde.
- Pflegen Sie die wertvolle Humusschicht und sorgen Sie dafür, dass sie erneuert und aufgebaut wird. Dazu tragen vor allem die Verwendung von Kompost, das Mulchen, der Anbau in Mischkulturen und das Pflanzen von Bodendeckern bei.
- Bearbeiten Sie den Boden schonend, um die Bodenlebewesen zu schützen und eine bessere Wasserspeicherung zu erreichen. Lockern Sie ihn nur auf und graben Sie nicht tief um.
- Nutzen Sie Hecken und Sträucher als Wind- und Sonnenschutz. Alternativen sind bewachsene Kletter- oder Rankgerüste, die Schatten spenden.
- Wählen Sie robuste und widerstandsfähige Pflanzen aus. Prüfen Sie die Ansprüche genau, damit die Pflanzen gut gedeihen und weniger krankheitsanfällig sind.
- Bauen Sie im Garten oder auf dem Balkon Gemüse, Kräuter und Obst an. So sparen Sie Transportwege und Geld, können frische Lebensmittel genießen und sind ein Stück weit unabhängig vom Angebot.
- Richten Sie Ecken mit Totholz und Laub ein, um Nützlinge anzusiedeln.
- Lassen Sie Flächen unversiegelt und setzen Sie auf Pflanzen statt auf Steine. Auf diese Weise wird CO₂ gespeichert, Regenwasser kann versickern und die Verdunstung aus Böden und Blättern wirkt kühlend.
- Nutzen Sie das Regenwasser zum Gießen und zur Bewässerung. Sammeln Sie es in Regentonnen, leiten Sie es in angelegte Senken bzw. Teiche oder lassen Sie es gezielt im Garten versickern.
- Sparen Sie Wasser, indem Sie gezielt gießen, wenn der Boden tatsächlich trocken ist. Lieber selten und lang gießen, dann bildet die Pflanze tiefere Wurzeln. Auch Tröpfchenbewässerungen tragen zum Wassersparen bei.
- Setzen Sie auf Muskelkraft und Bewegung statt auf erdöltriebene Motoren. Rasenmäher, Laubbläser und andere Geräte machen viel Lärm und können zum Teil das ökologische Gleichgewicht des Bodens zerstören.
- Wählen Sie bei Möbeln, Steinen oder anderen dekorativen Elementen Produkte aus nachhaltiger Produktion oder nutzen Sie Vorhandenes und Gebrautes für eine kreative Gestaltung.

GUT INFORMIERT: NATURNAHE GÄRTEN

(GA) Der Klimawandel ist auch im Garten spürbar. Die Folgen betreffen Böden, Pflanzen, Gewässer, Tiere und Menschen. Garten, Balkon und Terrasse fit für die veränderten Bedingungen zu machen, sind Anpassungen notwendig. Die folgenden Webseiten helfen dabei.



www.bund-naturschutz.de

Der BUND Bayern bietet auf seiner Webseite einen Themenschwerpunkt „Naturgarten“ mit nützlich Unterthemen wie bienenfreundlicher Balkon (bzw. Garten), Hochbeete anlegen, Natürlich gärtnern, ökologische Unkrautbekämpfung etc. an.



www.wwf.de

Der World Wide Fund for Nature hat unter der Überschrift „Mein schöner ökologischer Garten“ zahlreiche Anregungen, u.a. 13 Tipps für mehr Artenvielfalt auf dem Balkon und im Garten, zusammengestellt.



www.nabu.de

Der Naturschutzbund Deutschland liefert Tipps zum „Klimaschonend gärtnern“. Das Thema umfasst u.a. Themen wie Torffreie Erden selber herstellen, klimaangepasstes Gärtnern und Humus als Beitrag gegen die Erderwärmung.



www.landwirtschaft.de

Das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft bietet in der Rubrik „Landwirtschaft erleben“ Informationen zum Selbstanbau, u.a. zu Mischkulturen im Garten, Fruchtfolge, Gemüse und Kräuter vom Balkon, pflegeleichte Gartengehölze, effektive Bewässerung.





www.verbraucherzentrale.nrw

Auf der Webseite finden Sie in der Rubrik „Umwelt“ das Thema Von der Versiegelung zu Entsiegelung. Unter dem Stichwort Garten gibt es weitere Angebote u. a. zum Kompost, der Schädlingsbekämpfung im Garten, zur Vorgartengestaltung und zu Stromkosten sparen im Garten.



www.mein-schoener-garten.de

Das Gartenmagazin informiert u. a. zur Pflanzenwahl bei Trockenheit und Hitze. Hintergrundinformationen sowie Links auf weitere Angebote zum Hören und Sehen runden das Onlineangebot ab.



www.krautundrueben.de

Das Magazin für ökologisches und naturnahes Gärtnern liefert auch online eine Vielzahl von Informationen. Rubriken beschäftigen sich mit Nutzgarten, Naturgarten aber auch mit dem Thema Urban Gardening. Nett sind Rezepte für Obst und Gemüse.



www.geo.de

Das Magazin informiert online zu Naturgärten. Stichworten sind Bepflanzung, Rasenpflege, Insekten, Düngen.



www.naturgarten.org

Die Webseite des NaturGarten e.V. stellt u.a. unter „Wissen“ Informationen für Einsteiger zur Verfügung. Mittels einer interaktiven Karte werden u. a. verschiedene Lebensräume vorgestellt. Weitere Angebote sind z. B. ein Newsletter.



www.wetter.de

Das Portal gibt u. a. Tipps für nachhaltiges Gärtnern. Ein Themenschwerpunkt ist das Thema „Garten und Umwelt“ u. a. mit Rubriken Klimakiller Torf, Gärtnern im Winter, Außenbeleuchtung etc.



THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Essen & Trinken

- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund essen (2021)
- Basiswissen Kochen (2015)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever kochen ohne Reste (2019)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Diäten (2016)
- Essen macht Laune (2012)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmitteleinkauf (2016)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2016)
- Süßigkeiten (2013, 24 S.)
- Teller statt Tonne (2021)
- Vegetarisch & vegan essen (2021)
- Wasser, Saft & Co. (2017)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever haushalten 1 (2012, 24 S.)
- Clever selbst machen! (2010, 24 S.)
- Erholsam schlafen (2022)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Feiern & Labels (2018)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gesund im Büro (2015)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kinder & Übergewicht (2015)
- Kindersicherheit (2015)
- Kosmetik (2013, 32 S.)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Naturheilverfahren (2016)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2018)
- Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.)
- Regionale Labels (2017)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Senioren & Labels (2017)
- Sonnenschutz (2016, 24 S.)
- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)
- Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- Elektromog (2016)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Klimafreundlich einkaufen (2019)
- Klimafreundlich gärtnern (2022)
- Konsum im Wandel (2015)
- Mehrwegverpackungen (2022)
- Nutzen statt besitzen (2020)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig einkaufen (2011, 24 S.)
- Nachhaltiger kleiden (2021)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nachhaltig reisen (2012, 24 S.)
- Nachhaltige Labels (2018)
- Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
- Nachhaltige Unternehmen (2008)
- Nachhaltiger Handel(n) (2014)
- Nachhaltiger Tourismus & Labels (2017)
- Nanotechnologien in Alltagsprodukten (2021)
- Papier & Papierprodukte (2013)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer leben (2021)
- Wasser - Lebensmittel Nr. 1
- Wie Oma gärtnern (2012, 24 S.)

Gesundheit & Haushalt

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

Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall-ABC (2019)
- Basiswissen Strom sparen (2018)
- Beleuchtung (2016)
- Das neue EU-Energielabel (2021)
- Freiwillig engagieren (2014)
- Ihr gutes Recht: Erben & Vererben (2011, 24 S.)
- Internet (2013, 24 S.)
- Internet-Mythen (2017)
- Langlebige Haushaltsgeräte (2018)
- Lebensstile & Labels (2014)
- Richtig helfen (2013, 20 S.)
- Ruhestand gestalten (2011, 24 S.)
- Tiergerecht leben (2015)
- Tierisch gut (2021)
- Verbraucherrechte beim Einkauf (2015)
- Verbraucherwegweiser (2014, 24 S.)

Weitere Themen

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF, MAIL ODER FAX ANFORDERN