3 | 2022

Verbraucher **konkret**

Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Haushaltskosten clever senken

UMFRAGE: NACHHALTIG FREI HAUS? | GESUNDHEIT: AUGEN AUF BEIM SCHUHKAUF | VERBRAUCHER-COMMUNITY: WAS KOSTET(S) DIE WELT? | SÜSSSTOFFE: RISIKEN UND NUTZEN

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

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

ISSN 1435-3547 • A12 114

Inhalt

4 HAUSHALT: PRIVATE KOSTEN CLEVER SENKEN

In den eigenen vier Wänden verbrauchen wir eine Menge Energie. Rund 18.000 Kilowattstunden sind es pro Haushalt und Jahr. Wir stellen Ansatzpunkte zum Sparen vor, die sich auf ansehnliche Beträge summieren.

11 SPEZIAL: TEILEN STATT BESITZEN

Das Konzept der „Shared mobility", also der „geteilten Mobilität" erfreut sich wachsender Beliebtheit. Dabei können mittlerweile fast alle Fahrzeuge über unterschiedliche Anbieter gemietet werden.

13 LIEFERDIENSTE:

„WIR VERKAUFEN ÜBER 90 % UNSERER GETRÄNKE IN MEHRWEGFLASCHEN"

Interview mit Nina Blankenhagen, flaschenpost SE

15 UMFRAGE: NACHHALTIG FREI HAUS?

Im Projekt „Nachhaltig frei Haus?" führt die VERBRAUCHER INITIATIVE eine Befragung zum Thema Lebensmittel-Lieferdienste durch. Mit Ihrer Beteiligung – per Fragebogen und selbstverständlich anonymisiert – helfen Sie uns die Entwicklung des jungen Sektors positiv mitzugestalten.

21 SPEZIAL: AUGEN AUF BEIM SCHUHKAUF

Schuhe sollen meistens gut aussehen, wobei der Tragekomfort häufig zu kurz kommt. Beim Schuhkauf sollten Verbraucher daher mehr als nur das Äußere berücksichtigen.

23 EIN ANGEBOT DER NACHHALTIGKEIT

Einen ungewöhnlichen Weg geht der REWE-Markt in Wiesbaden-Erbenheim. Aquaponik heißt die dortige Kombination von Fischzucht und Pflanzenanbau.

24 „ES IST WICHTIG, DIE HÖHE EXTERNER KOSTEN ZU KENNEN"

Interview mit Jenny Teufel, Öko-Institut

25 EINLADUNG ZUR VERBRAUCHER-COMMUNITY

Praxisnahes Forschungsprojekt „Was kostet(s) die Welt?"

KLIMABEWUSST aktiv

26 ERFAHRUNGSBERICHT AUS ESSEN

28 SÜSSSTOFFE: RISIKEN UND NUTZEN

Süßstoffe haben einen schlechten Ruf. Wir schauen beispielhaft auf einige der aktuell diskutierten Themen.

30 INTERNET: GUT ZU FUSS

Unsere Füße tragen uns durch unser gesamtes Leben. Wir haben Webseiten zusammengestellt, die sich dieser Fortbewegungsart widmen.

10 FINANZTIPPS
17 RECHTSTIPPS
18 MELDUNGEN
27 MELDUNGEN VERBRAUCHER 60+
32 BROSCHÜRENÜBERSICHT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ob Lebensmittel oder Wasser, Energie oder Gesundheit - die Ausgaben der privaten Haushalte steigen stetig. Die aktuellen Preissteigerungen, die eingeschränkte Verfügbarkeit einzelner Warengruppen aber auch die unsicherere Zukunft irritieren viele Verbraucherinnen und Verbraucher.

Von dieser u. a. dem Krieg in der Ukraine geschuldeten Entwicklung sind gerade ältere Konsumentinnen und Konsumenten mit ihrem eingeschränkten Einkommen emotional und finanziell besonders betroffen. Kaufzurückhaltung in einzelnen Konsumbereichen ist für viele Menschen eine Reaktion auf diese Situation. Zunehmend ist daher ein individuelles „Haushaltsmanagement" gefragt.

Wichtig wird es zukünftig sein, eigene Gewohnheiten zu hinterfragen: So bleibt oft das Licht eingeschaltet, obwohl es draußen schon hell ist. Auch ungenutzte Räume werden in der kalten Jahreszeit geheizt. Rund ein Drittel der Lebensmittel wird hierzulande weggeworfen. Diese wenigen Beispiele zeigen, bestimmte Verhaltensweisen haben sich offenbar eingeschliffen und sind schwer wieder abzulegen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE widmet sich auf unterschiedlichen Wegen diesem herausfordernden Thema. Dazu gehören das Titelthema in diesem Magazin, das umfangreichere, für Mitglieder kostenlose Themenheft sowie aktuell die regionale Veranstaltungsserie in Nordrhein-Westfalen. Unter der Überschrift „Clever haushalten" wollen wir anhand der Themenfelder Energie und Lebensmittel zeigen, welche individuellen Optionen Verbraucherinnen und Verbraucher haben, mit dieser Situation eigenverantwortlich umzugehen. Dazu gehören neben handlungsorientierten Tipps auch nützliche Hilfsmittel (Einkaufsliste, Haushaltsbuch etc.) und Ratgeberangebote, wenn beispielsweise Verschuldung oder Zahlungsunfähigkeit drohen.

Wer besonders in der aktuellen Situation als mündige Verbraucherin und mündiger Verbraucher selbstbestimmt agieren möchte, muss natürlich seine Möglichkeiten und Rechte kennen. Informierte und motivierte Konsumentinnen und Konsumenten stehen deshalb auch bei diesem Themenfeld im Mittelpunkt unserer Arbeit.

Kommen Sie gut durch diese schwierige Zeit.

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 3/2022** - Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. | September 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.), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Rafael Kaluza (RK), Stephanie Lorang (SL), Max Neu (MN), Noëmi Sander (NoS), Guido Steinke (GS), Christa Waldvogel | **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.

PRIVATE KOSTEN CLEVER SENKEN

(ABB) In den eigenen vier Wänden verbrauchen wir eine Menge Energie. Rund 18.000 Kilowattstunden sind es pro Haushalt und Jahr. Größter Kostenfaktor ist hierbei das Heizen. Ebenfalls Energie kostet es uns, mobil zu sein und schnell von A nach B zu kommen. Die Nutzung von Telefon und Internet, die Bereiche Konto und Versicherungen sind weitere Posten auf der Ausgabenseite. Wir stellen Ansatzpunkte zum Sparen vor, die sich auf ansehnliche Beträge summieren.

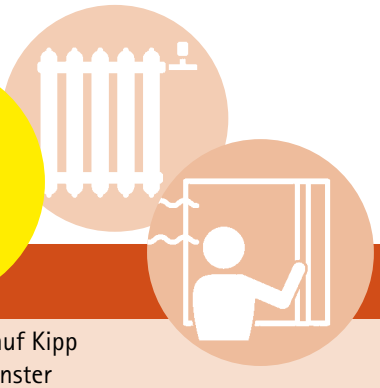
Etwa 70 Prozent der Energie im Haushalt geht für das Heizen drauf. Heizenergie clever zu nutzen, macht sich daher im Geldbeutel bemerkbar. Weitere 15 Prozent entfallen auf die Warmwasserbereitung. Etwa den gleichen Anteil verschlingt die Nutzung von Haushalts- und Elektrogeräten. Sowohl beim Verbrauch von warmem Wasser als auch von Strom lässt sich spürbar sparen. Die hohen Energiepreise betreffen ebenfalls den Bereich der Mobilität.

Im Folgenden haben wir für die Bereiche Heizen und Warmwasser sowie für den Stromverbrauch zahlreiche Spar-Tipps in Form von Ranglisten zusammengetragen. So sehen Sie auf einen Blick, welches Sparpotential (in Euro) die einzelnen Maßnahmen mitbringen. Dabei haben wir solche ausgewählt, die sich ohne oder nur mit geringeren Kosten (einmalig bis maximal 50 Euro) umsetzen lassen.

HEIZKOSTEN: WAS SIE NOCH TUN KÖNNEN

- **HEIZUNG FREI LASSEN:** Verdecken Sie die Heizung nicht mit Vorhängen oder Möbeln, damit sich die Wärme ungehindert verteilen kann. Damit können Sie laut Experten bis zu 12 Prozent Ihrer Heizkosten sparen.
- **TÜREN ZU:** Schließen Sie die Türen zu den Räumen, damit die Wärme im Raum bleibt. Das bringt etwa fünf Prozent Ersparnis.
- **BEI ABWESENHEIT HEIZUNG REDUZIEREN:** Senken Sie die Temperatur nachts und wenn Sie länger außer Haus sind, um etwa 5 Grad ab. Drehen Sie die Heizung abends schon ca. eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen herunter, um die Nachwärme zu nutzen.
- **REGELMÄSSIGE WARTUNG:** Lassen Sie Ihre Heizungsanlage zu Beginn der Heizperiode von Fachleuten überprüfen.

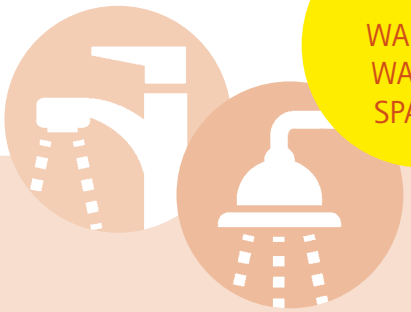
TOP 5
HEIZKOSTEN SPAREN



MASSNAHME	ERSPARNIS IN EURO/JAHR*
Kurzes Stoßlüften statt dauerhaftes Lüften auf Kipp • 3 bis 4 mal täglich bei weit geöffnetem Fenster • 5 Minuten im Winter, 10 bis 15 Minuten im Frühjahr und im Herbst • Dabei den Thermostat-Regler auf Null stellen	ca. 155 €
Raumtemperaturen um ein Grad absenken. Empfehlenswerte Temperaturen und zugehörige Stufen auf dem Thermostat sind: • Wohnzimmer: 20 Grad = Stufe 3 • Schlafzimmer: 16 - 18 Grad = Stufe 2 bzw. zwischen Stufe 2 und 3, jeder Strich zwischen den Stufen steht für ca. ein Grad • Kinderzimmer: 20 - 22 Grad = Stufe 3 bzw. zwischen Stufe 3 und 4 • Badezimmer: 23 Grad = kurz vor Stufe 4 • Küche: 18 Grad = zwischen Stufe 2 und 3	ca. 75 €
Fenster abdichten: Selbstklebendes Dichtungsband in verschienen Breiten und Längen gibt es z. B. im Baumarkt, 12 Meter für ca. 9 Euro.	ca. 70 €
Heizkörper entlüften • Wenn er nicht vollständig warm wird und gluckert • Dazu Heizung auf höchste Stufe stellen • Ventil zum Entlüften mit Vierkantschlüssel, Schraubenzieher oder Zange öffnen, dabei ein Gefäss zum Auffangen des austretenden Wassers unterstellen • Ventil schließen, wenn nur noch heißes Wasser und keine Luft mehr entweicht	ca. 60 €
Mit Rollladen, Vorhang und Rollo die Kälte aussperren: Nach Einbruch der Dunkelheit und vor allem in kalten Nächten	ca. 15 €
SUMME	ca. 375 €

*Anmerkung:
Die Werte in den Tabellen stammen aus dem Portal www.co2online.de und beziehen sich auf ein Einfamilienhaus mit 110 Quadratmetern. Für eine Wohnung mit ca. 70 Quadratmetern betragen die maximalen Einsparungen rund die Hälfte. Grundlage sind Energiepreise von 2021.

TOP 3
WARMES WASSER SPAREN



MASSNAHME	ERSPARNIS EURO/JAHR*
Wassersparenden Duschkopf nutzen • Wasserdurchfluss ca. 7 Liter pro Minute statt rund 14 Liter pro Minute • Ab ca. 20 Euro im Baumarkt erhältlich • Wird statt des bisherigen Duschkopfes angeschraubt	• ca. 375 Euro bei Warmwasserbereitung über Heizungsanlage • ca. 540 Euro bei Warmwasser über Strom (Boiler oder Durchlauferhitzer)
Duschen statt baden • Für ein Vollbad (150 Liter) können Sie mit Sparbrause dreimal 7 Minuten duschen • Duschen Sie außerdem bei niedrigerer Temperatur, z. B. bei 37 statt 38 Grad.	ca. 110 €
Bei Wasserhähnen Durchfluss reduzieren • Mit Strahlreglern in Bad und Küche • Ab ca. 3 Euro pro Stück in Baumärkten • Werden direkt am Auslauf des Hahns angebracht • Vor Einbau klären, ob bei vorhandenem Durchlauferhitzer oder Boiler geeignet	ca. 55 €
SUMME	ca. 540 bzw. 705 €

Fotos: Seite 4 - istock/stockfour, inkret, Vladk213, malerapaso

TOP 20 STROM SPAREN

MASSNAHME	ERSPARNIS IN EURO/ JAHR*
Energiesparlampen und LEDs verwenden: Tauschen Sie Glühlampen oder Halogenlampen aus (Ersparnis bei 10 Stück, Kosten für die Lampen bis zu 50 Euro)	165 €
Kein Stand-by-Modus: Schalten Sie elektrische Geräte komplett aus, wenn sie nicht genutzt werden. Hier kann eine abschaltbare Steckdosenleiste nützlich sein.	115 €
Sparprogramm wählen bei Geschirrspüler: Das lohnt sich enorm, wenn die Spülmaschine jeden Tag läuft.	83 €
Wäscheleine statt Trockner: Trocknen Sie Ihre Wäsche ohne Strom, wenn möglich draussen im Garten oder auf dem Balkon.	55 €
Ohne Klimaanlage: Sperren Sie die Wärme lieber mit (Hitzeschutz-) Vorhängen, Thermo-Rollos, Markisen, Sonnensegeln und geschlossenen Fenstern aus.	40 €
Sparprogramm wählen bei Waschmaschine: Da sie meistens seltener genutzt wird, ist die Ersparnis geringer als bei der Spülmaschine.	33 €
Waschmaschine nur voll beladen anstellen: So wäscht sie am effizientesten.	25 €
Mit Deckel kochen: Sie sparen Energie und schonen nebenbei Vitamine. Wählen Sie außerdem die für den Topf passende Herdplatte.	20 €
Ohne Vorheizen und Restwärme nutzen: Viele Gerichte können Sie in den kalten Ofen schieben. Schalten Sie Ofen und Herdplatten einige Minuten vor Ende der Garzeit aus.	20 €
Mit Umluft backen: Dabei kommen Sie mit niedrigeren Temperaturen aus und können zudem mehrere Speisen gleichzeitig zubereiten.	18 €
Bei 30 Grad statt 60 Grad waschen: Kälteres Wasser braucht weniger Strom.	17 €
Ruhezustand statt Bildschirmschoner: Stellen Sie beim PC den Ruhe- oder Energiesparmodus ein.	17 €
Ökostrom beziehen: So können Sie das Klima schonen und Geld sparen.	14 €
Router ausschalten über Nacht: Das geht per Hand oder durch Einstellen einer Zeitschaltung.	12 €
Wasserkocher sparsam befüllen: Kochen Sie nur soviel Wasser wie nötig.	10 €
Mit weniger Wasser kochen: Verwenden Sie beispielsweise bei Gemüse nur so viel Wasser, dass der Topfboden ausreichend bedeckt ist (Füllhöhe ca. 2 Zentimeter).	10 €
Eisfach und Tiefkühlschrank regelmäßig abtauen: Weniger Eis = weniger Strom	8 €
Kühlschranktür nur kurz öffnen: Lagern Sie die Lebensmittel übersichtlich, damit Sie schnell finden, was Sie suchen.	8 €
Ohne Vorwäsche waschen: Moderne Maschinen und Waschmittel machen sie überflüssig.	7 €
Kühlschrank auf 7 Grad einstellen: Jedes Grad kühler erhöht den Stromverbrauch um ca. 6 Prozent.	5 €
SUMME	682 €

(Quellen: www.co2online.de, Stromspartipps auf Basis von durchschnittlichen Stromkosten für 2021 und www.energiewechsel.de, Portal des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz)

Foto: Seite 6 - istock/CentralITAlliance

WASSER UND STROM: WAS SIE NOCH TUN KÖNNEN

- **KÜRZER DUSCHEN:** Begrenzen Sie Duschbäder auf 5 Minuten bei möglichst niedriger Wassertemperatur, um den Einspareffekt auszuschöpfen.
- **WASSER-STOPP:** Drehen Sie das Wasser beim Einseifen von Körper, Haaren und Händen sowie während des Zähneputzens ab.
- **KALTES WASSER:** Waschen Sie Ihre Hände mit kühlem oder kaltem Wasser. Für die Reinigungswirkung ist Seife entscheidend, nicht die Wassertemperatur. Das gilt auch für Putzmittel, wenn für die Anwendung nicht ausdrücklich warmes Wasser empfohlen wird.
- **BOILER NACH BEDARF NUTZEN:** Reduzieren Sie die Temperatur, wenn Sie kein warmes Wasser benötigen oder stellen Sie das Gerät ab. Aus hygienischen Gründen ist es ausreichend, das Wasser einmal pro Woche auf 60 Grad zu erhitzen.
- **DURCHLAUFERHITZER NIEDRIGER EINSTELLEN:** Üblicherweise reichen im Bad und in der Küche ca. 40 Grad aus.
- **60 GRAD BEI ZENTRALER WARMWASSERVERSORGUNG:** Das ist ausreichend und gleichzeitig notwendig, um eine Belastung mit Legionellen zu verhindern.

WAS SIE NOCH TUN KÖNNEN

- **ENERGIEEFFIZIENTER KÜHLSCHRANK:** Wählen Sie beim Kauf ein Modell mit einer hohen Effizienzklasse. So sind Einsparungen von ca. 70 Euro im Jahr möglich. Zum Teil werden bereits Geräte mit der höchsten Klasse A angeboten, größer ist die Auswahl derzeit in den Klassen B und C.
- **ENERGIEEFFIZIENTE GERÄTE:** Achten Sie anderen Haushalts- und Elektrogeräten ebenfalls auf die Effizienzklasse, die von A bis G reicht. Je nach Geräteart kann noch das bisherige Label gelten, bei denen A^{+++} oder A^{++} die höchste Effizienz darstellen.

- **PASSENDE GERÄTEGRÖSSE:** Wählen Sie Kühlschrank, Gefrierschrank oder Waschmaschine passend zur Größe Ihres Haushaltes, um eine effiziente Nutzung zu erreichen. Dabei können Sie etwa 30 Euro im Jahr sparen.
- **ZWEITKÜHLSCHRANK ODER -KÜHLTRUHE ABSCHALTEN:** Prüfen Sie, ob Sie das Gerät wirklich benötigen. Handelt es sich dabei um ein älteres und großes Modell, können Sie bis zu 185 Euro im Jahr sparen, wenn Sie es abschalten.
- **NOTEBOOK WÄHLEN:** Überlegen Sie vor dem Neukauf, ob es für Ihre Ansprüche und Ihr Nutzungsverhalten statt eines PCs ausreicht. Dabei können Sie rund 18 Euro im Jahr sparen.

- **ANBIETER WECHSELN:** Vergleichen Sie Preise und wechseln Sie den Energieanbieter, wenn Sie dadurch sparen können. Schauen Sie dabei genau auf die Konditionen.

ENERGIEBERATUNG

Individuelle Beratung zum Energiesparen durch qualifizierte Fachleute bieten die Verbraucherzentralen. Sie kann aufzeigen, welche Einsparpotentiale im eigenen Haushalt vorhanden sind und wie sie sich am besten ausschöpfen lassen. Die Themen umfassen Heizung und Stromverbrauch sowie die Bereiche Sanieren und Bauen, bei denen es um Dämmung, Heiztechnik und erneuerbare Energien geht.

Sie haben die Wahl zwischen Online-Beratung und einem telefonischen oder persönlichen Gespräch in einer Beratungsstelle. Die Beratungen werden vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. Daher sind sie kostenlos.

Falls es notwendig ist, kommen die Fachleute zu Ihnen nach Hause, um sich vor Ort ein Bild zu machen. Dafür fällt eine Eigenbeteiligung von maximal 30 Euro an. Einkommensschwache Haushalte erhalten diese Beratungsleistung kostenlos.

STROMSPAR-CHECK

So heißt das kostenfreie Beratungsangebot des Deutschen Caritasverbandes und des Bundesverbandes der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands. Die Beratung zum Sparen von Strom und Heizenergie richtet sich an Haushalte mit geringem oder gar keinem Einkommen und wird ebenfalls vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert.

Die Ratsuchenden erhalten zusätzlich zur Beratung kostenlose Soforthilfen, die sie beim Energiesparen unterstützen. Dazu gehören beispielsweise LED-Lampen, Sparduschköpfe, Strahlregler und abschaltbare Steckdosenleisten. Unter bestimmten Voraussetzungen ist außerdem ein Zuschuss in Höhe von 100 Euro für den Kauf eines neuen Kühlschranks oder Gefriergerätes möglich.

CLEVERES KONTO

Die Kosten für Girokonten und die damit verbundenen Leistungen können sich spürbar unterscheiden. Häufig wird mit einem kostenlosen Konto geworben. Bei genauerem Hinschauen ist damit gemeint, dass keine Kontoführungsgebühren anfallen oder erst erhoben werden, wenn der monatliche Geldeingang einen bestimmten Betrag unterschreitet. Darüber hinausgehende Leistungen können kostenpflichtig sein, z. B. die Girocard (früher: ec-Karte) oder Überweisungen ins Ausland.

Achten Sie bei einem Girokonto auf folgende Punkte:

- Wie hoch ist die Kontoführungsgebühr im Monat und im Jahr?
- Welche Kosten entstehen für die Girocard?
- Welche Leistungen und Kosten sind mit einer Kreditkarte verbunden?
- Welche Kosten fallen für Überweisungen und andere Buchungen an?
- Wie hoch sind die Zinsen für den Dispokredit?
- Fallen Negativzinsen an und in welcher Höhe?
- Unter welchen Voraussetzungen ist das Geldabheben am Automaten kostenlos?
- Wie gut ist der nächste Geldautomat erreichbar? Bei welchen anderen Banken kann kostenlos Geld abgehoben werden?

TIPPS

- Nutzen Sie eine Kreditkarte ohne Jahresgebühr und mit niedrigen sonstigen Gebühren, die bei einigen Anbietern erhältlich ist.
- Vergleichende Untersuchungen zu Girokonten, Kreditkarten und Informationen zu günstigen Anbietern finden Sie unter www.test.de und www.finanztip.de.

CLEVER MOBIL

In den Städten ist das Nahverkehrsnetz besser ausgebaut als in ländlichen Regionen. Hier fällt es leichter, auf das Auto zu verzichten oder das Autofahren zumindest einzuschränken. Wer auf das Auto angewiesen ist, um zur Arbeit zu kommen oder weil er auf dem Land wohnt, kann versuchen, den Spritverbrauch zu senken und so günstig wie möglich zu tanken.

ALTERNATIVEN ZUM AUTO

- Legen Sie kurze Wege in der Stadt mit dem Fahrrad zurück. Auf Strecken von bis zu 5 Kilometern sind Sie damit in den meisten Fällen schneller am Ziel als mit dem Auto oder dem öffentlichen Personen-Nahverkehr (ÖPNV). Hinzu kommt, dass der Spritverbrauch auf kurzen Strecken besonders hoch ist. Ein kalter Motor verbraucht zu Beginn ca. 30 Liter pro 100 Kilometer, nach einem Kilometer sind es immer noch rund 20 Liter. Erst wenn der Motor nach etwa vier Kilometern warm ist, sinkt der Verbrauch deutlich.
- Nutzen Sie den ÖPNV für Wege, die Sie nicht mit dem Rad fahren wollen oder können. Oder kombinieren Sie beides miteinander, um gute Verbindungen zu schaffen.
- Über Bikesharing können Sie in zahlreichen Städten öffentliche Leihräder von verschiedenen Anbietern nutzen. Sie werden nach erfolgter Registrierung über eine App, telefonisch oder über bereitgestellte Terminals ausgeliehen. Bezahlt wird z. B. per Kreditkarte, Paypal oder Lastschrift.
- Ein Jobticket kann sich lohnen, um die Kosten für den ÖPNV zu senken. Dabei übernimmt Ihr Arbeitgeber entweder die kompletten Kosten und Sie erhalten das Ticket zusätzlich zum Gehalt. Oder Sie bekommen es als Teil Ihres Gehaltes (sogenannte Gehaltsumwandlung). Im ersten Fall ist der Betrag für Sie steuer- und sozialversicherungsfrei, im zweiten wird er in geringem Umfang pauschal versteuert. Ihr Arbeitgeber kann die Kosten als Betriebsausgaben geltend machen.
- Probieren Sie eine Weile aus, ob Sie ohne Auto zurechtkommen. So fallen zumindest die Kosten für das Tanken weg, die anderen Kosten wie Versicherung und Steuer bleiben jedoch bestehen.

TIPP

Fahrten zu Arbeit können Sie mit einem Betrag von 0,30 Euro pro Kilometer von der Steuer absetzen, ab 21 Kilometer sind es 0,38 Euro/km für die einfache Strecke. Das gilt auch für Fahrten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Rad.

AUTO ABSCHAFFEN

- Wenn Sie das Auto nicht mehr brauchen, schaffen Sie es ab. Wollen Sie es nicht gleich verkaufen, melden Sie es vorübergehend ab, um weitere Kosten zu sparen.
- Falls Sie ab und zu ein Auto benötigen, sind Sie mit Carsharing oder Mietwagen kurzfristig mobil.
- Statt über einen Dienstwagen können Sie mit Ihrem Arbeitgeber über ein Dienstrad verhandeln, z. B. in Form eines E-Bikes. Damit sind auch längere Strecken bis etwa 20 Kilometer gut zu bewältigen. Entweder erhalten Sie das Rad als zusätzliche Leistung zum Gehalt, wofür keine Lohnsteuer und Sozialversicherung fällig wird. Oder Sie finanzieren es über Ihr Gehalt in Form einer Gehaltsumwandlung. Für den Betrag fallen weniger Steuern an.

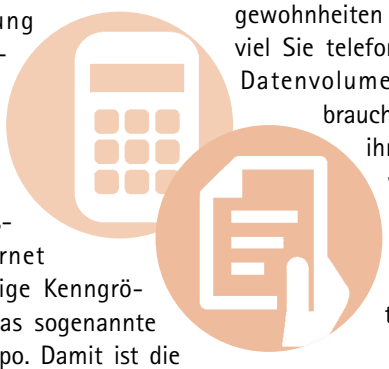
SPRIT SPAREN

- **FAHRWEISE:** Starten Sie den Motor ohne Gas zu geben und fahren Sie gleich nach dem Starten los ohne den Motor warm laufen zu lassen. Fahren Sie vorausschauend, gleichmäßig und niedertourig bei ca. 2000 Umdrehungen pro Minute im Stadtverkehr. Auf der Landstraße lässt sich mit gleichbleibenden 80 km/h und auf der Autobahn mit bis zu 120 km/h der Verbrauch reduzieren.
- **WAS SIE NOCH TUN KÖNNEN:** Kontrollieren Sie regelmäßig den Reifendruck und falls nötig, erhöhen Sie ihn auf die vom Auto-Hersteller angegebenen Werte. Entfernen Sie unnötigen Ballast wie Gepäckträger oder Getränkekästen im Kofferraum. Nutzen Sie Klimaanlage, Gebläse und Heckscheibenheizung nur solange wie unbedingt nötig. Schließen Sie bei höheren Geschwindigkeiten außerhalb des Stadtverkehrs die Fenster, um den Luftwiderstand zu reduzieren. Wählen Sie eine günstige Kfz-Versicherung.
- **ABENDS TANKEN:** Besonders günstig kommen Sie weg, wenn Sie zwischen 21 und 22 Uhr tanken - das haben Untersuchungen des ADAC ergeben.
- **CLEVER NUTZEN:** Kombinieren Sie das Auto mit dem ÖPNV. Bilden Sie Fahrgemeinschaften und teilen Sie sich die Spritkosten.

Fotos: Seite 8 - iStock/zausek, Seite 9 - iStock/Winkzab

CLEVER TELEFONIEREN & SURFEN

Üblicherweise werden Internet- und Festnetzanschluss als Kombination angeboten. Dabei können Sie wählen, ob Sie über die DSL-Telefonleitung oder das TV-Kabel telefonieren und surfen möchten. Während Sie beim TV-Kabel an den Anbieter bei Ihnen im Haus gebunden sind, haben Sie bei den DSL-Tarifen eine größere Auswahl. In beiden Fällen buchen Sie eine monatliche Flatrate für die Internetnutzung und Festnetz-Telefonate. Der Preis ist davon abhängig, wie intensiv Sie in Ihrem Haushalt das Internet nutzen. Wichtige Kenngröße ist dabei das sogenannte Download-Tempo. Damit ist die Geschwindigkeit fürs Surfen gemeint. Daneben ist die Rede von der Upload-Geschwindigkeit, die angibt, wie schnell Sie Daten übers Internet hochladen oder versenden können. Beides wird in Megabit pro Sekunde (Mbit/s) angegeben.



GESCHWINDIGKEIT KOSTET

Prüfen Sie Ihr Nutzungsverhalten, Ihre Ansprüche und wählen Sie die Geschwindigkeit, die Sie benötigen. Denn je schneller das Internet, desto mehr kostet der monatliche Tarif. Für Paare, Familien und Personen, die im Homeoffice arbeiten, empfehlen Experten Internettarife mit einer Download-Geschwindigkeit von 50 Mbit/s. Damit können mehrere Personen das Netz gleichzeitig nutzen und sie ist auch geeignet, um online Filme in HD-Qualität zu schauen oder Spiele zu spielen.

Schnellere Geschwindigkeiten von 100 Mbit/s und mehr lohnen sich eher bei einer sehr intensiven Nutzung, d. h. wenn bei größeren Familien oder in Wohngemeinschaften mehrere Personen gleichzeitig Filme streamen oder spielen. Alleinlebende, die das Internet vor allem zum Surfen, Mailen, Musik streamen und für gelegentliche Filme brauchen, kommen dagegen mit 16 Mbit/s aus.

HANDY

Welcher Mobilfunkvertrag im individuellen Fall preisgünstig und geeignet ist, ist von Ihren Nutzungsgewohnheiten abhängig, d. h. wie viel Sie telefonieren und welches Datenvolumen Sie tatsächlich brauchen. Für Personen, die ihr Mobiltelefon sehr wenig nutzen, kann eine Prepaid-Karte ohne Vertragsbindung die preiswertere Alternative sein. Bei neuen Geräten stellt sich die Frage, ob Sie das Handy zusammen mit dem Vertrag oder beides separat kaufen.

CLEVER VERSICHERT

Nicht benötigte Verträge kündigen und günstige Anbieter suchen - das sind zwei wichtige Optionen, um bei Versicherungen zu sparen.

Nach Informationen von Fachleuten sind Versicherungen für Handys oder Tablets, Reisegepäck, Brillen, Glasbruch und Fahrräder verzichtbar. Fahrräder können bei Bedarf gegen einen geringeren Aufpreis über die Hausratsversicherung versichert werden. Ist Ihr Auto schon in die Jahre gekommen, brauchen Sie keinen Vollkasko-Schutz mehr.

Abzuraten ist, Renten-, Kapitallebens-, Ausbildungs- und Sterbegeldversicherungen neu abzuschließen. Stattdessen ist es sinnvoller, das Geld anzulegen, um flexibel zu bleiben und eine höhere Rendite zu haben.

TIPPS

- Ob Internet- oder Handytarif, vergleichen Sie die Preise und Konditionen der Anbieter. Unterstützung finden Sie bei der Stiftung Warentest und bei Finanztip.
- Haben Sie Ihren Internet-Anbieter länger, d. h. mehr als zwei Jahre nicht gewechselt, kann sich ein Wechsel wegen der günstigeren Bedingungen für Neukunden lohnen. Wollen Sie bei dem bisherigen Anbieter bleiben, können Sie mit ihm über bessere Konditionen verhandeln.
- Auch bei älteren Mobilfunkverträgen kann sich das Wechseln auszahlen. Die Preise sind in den letzten Jahren erheblich gesunken.
- Mit dem Kauf eines gebrauchten Handys können Sie deutlich sparen, vor allem bei beliebten Marken-Handys. Seriöse Händler verkaufen die Geräte mit Gewährleistung und Rückgaberecht. Mehr dazu unter www.finanztip.de > Energie & Medien > Gebrauchtes Handy kaufen.

TIPPS

- Lassen Sie sich beraten, welche Versicherungen in Ihrem Fall sinnvoll sind und welche nicht, z. B. bei der Verbraucherzentrale. Diese Beratung kostet je nach Bundesland ca. 30 bis 45 Euro.
- Überprüfen Sie bei bestehenden Versicherungen die Kosten und Leistungen. Vergleichen Sie mit anderen Anbietern und wechseln Sie, wenn Sie bei gleicher Leistung sparen können. Das kann sich lohnen, z. B. bei der Kfz-Versicherung oder privaten Haftpflichtversicherung.
- Als weitere Sparmöglichkeit können Sie die Zahlungsweise ändern. Am günstigsten ist es, den Versicherungsbetrag einmal jährlich zu bezahlen.

ENERGIEKOSTEN ZU HOCH?

DIE FINANZTIP-REDAKTION GIBT RAT

Unterstützung vom Jobcenter

Wer durch eine Nebenkosten-Nachzahlung in finanzielle Schwierigkeiten gerät, kann im Monat der Zahlungsfälligkeit vorübergehend Hartz IV-Leistungen in Anspruch nehmen. Das gilt auch für Haushalte, die bisher kein Hartz IV empfangen haben.

Dazu ein Beispiel von Finanztip-Leser Lars: Lars ist alleinstehend, zahlt eine Warmmiete von 400 € (inkl. Heizkosten) und verdient 1.200 € netto im Monat. Normalerweise hätte er keinen Anspruch auf Grundsicherung, da sein Einkommen sein Existenzminimum (Regelbedarf Alleinstehende: 449 € + Wohnkosten: 400 €) um 351 € übersteigt.

Im Oktober muss Lars eine Nebenkostennachzahlung von 900 € leisten. Nur im Monat Oktober würden damit seine Wohnkosten auf 1.300 € steigen und sich sein Bedarf auf 1.749 € erhöhen – bei 1.200 € Nettoeinkommen. Damit hätte er für diesen Monat Anspruch auf mind. 549 € Hartz-IV-Leistungen (ohne Freibeträge fürs Einkommen gerechnet).

ANTRAG PÜNKTLICH STELLEN: Und zwar genau in dem Monat, in dem die Nachzahlung laut Rechnung fällig ist – bei Lars wäre das im Oktober. Später ist nicht möglich. Aktuell profitieren Antragsteller übrigens von einer Regelung, die seit Beginn der Corona-Krise und noch bis 31.12.2022 gilt: Beim Antrag wird nicht die „Angemessenheit der Wohnkosten" geprüft. Normalerweise wäre die nämlich entscheidend dafür, ob der Anspruch besteht. Dank der aktuellen Regel werden die Wohnkosten aber in den ersten zwei Jahren nicht angeschaut – für diesen einmaligen Anwendungsfall ist ihre Höhe also irrelevant. Außerdem wird aktuell auch Ihr Vermögen nicht angerechnet, solange Sie als alleinstehende Person kein „erhebliches Vermögen" besitzen – also nicht mehr als 60.000 €.

ENTLASTUNG FÜR RENTNER: Auch als Rentner können Sie beim Sozialamt einen Anspruch auf vorübergehende ergänzende Grundsicherung im Alter geltend machen, wenn Sie durch eine einmalige hohe Heizkostennachzahlung in finanzielle Schwierigkeiten geraten.

KEINE RATENZAHLUNG: Stimmen Sie nicht zu, wenn Ihr Energieversorger Ihnen eine Ratenzahlung für die Nachzahlung vorschlägt. Das empfiehlt auch Christoph Krüßmann, Berater beim Stromspar-Check der Caritas in Konstanz (https://taz.de/Hartz-IV-Anspruch-wegen-Nachforderung/!5871984/). Denn dann gibt es ggf. keinen Monat, in dem Sie unter die Bedarfsgrenze fallen – Leistungen vom Jobcenter bekommen Sie dann nicht. Finanztip rät grundsätzlich auch: Statt hohe monatliche Abschläge zu zahlen, legen Sie (sofern möglich) lieber etwas Geld aufs Tagesgeldkonto zurück und bezahlen Sie Forderungen dann auf einen Schlag. Weitere Informationen unter www.finanztip.de/blog/gasrechnung-zu-hoch-das-jobcenter-kann-dir-helfen/.

Wohngeld beantragen

Wenn Sie keine Sozialleistungen in Anspruch nehmen, prüfen Sie, ob Wohngeld für Sie in Frage kommt. Dieser Zuschuss kann Sie dabei unterstützen, bei knapper Kasse längerfristig besser mit hohen Energiekosten zurechtzukommen. Ein drittes Entlastungspaket soll das Wohngeld ab 2023 deutlich ausweiten, zudem sind Hilfen bei der Einkommensteuer und beim Heizkostenzuschuss für einkommensschwache Haushalte geplant. Wie Sie Wohngeld beantragen können, erfahren Sie in dem Finanztip-Ratgeber „So bekommst Du Wohngeld" unter www.finanztip.de/wohngeld/.

Geld und Energie sparen

Für alle, die keine Hilfen in Anspruch nehmen können, gilt: Sparen Sie, um für die zu erwartenden hohen Nachzahlungen für die Energieversorgung vorbereitet zu sein, und zwar auf zwei Wegen: Schöpfen Sie Ihre Energiesparpotentiale aus. Tipps dazu finden Sie in dem Finanztip-Ratgeber „Mit wenig Aufwand die Heizkosten senken" unter www.finanztip.de/heizkosten-sparen/.

Legen Sie monatlich Geld auf einem Tagesgeldkonto beiseite. Prüfen Sie, wo Sie dafür Geld einsparen können, z. B. beim Handy- und Internetvertrag, unnötigen Versicherungen, Abo-Diensten, beim Autofahren, Einkaufen oder bei Hobbys. 7 Spartipps für den Alltag finden Sie unter www.finanztip.de/7-spartipps/.

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 900.000 Abonnenten. Darin beleuchten Chefredakteur Hermann-Josef Tenhagen und seine Experten-Redaktion Themen, die für Verbraucher aktuell wichtig sind.

TEILEN STATT BESITZEN

(SL) Die gemeinschaftliche Nutzung von Verkehrsmitteln spart Geld und schont die Umwelt. Das Konzept der „Shared mobility", also der „geteilten Mobilität" erfreut sich wachsender Beliebtheit. Dabei können mittlerweile fast alle Fahrzeuge über unterschiedliche Anbieter gemietet werden: Autos, Fahrräder, Lastenräder, Elektroräder, Roller, E-Scooter, Autos und Vans.

Neben der Kurzzeitmiete kommen hier neue Nutzungsformen, wie zum Beispiel Auto- oder Fahrrad-Abos dazu. Dies bedeutet, dass Fahrzeuge über einen bestimmten Zeitraum fest gemietet werden können. Klimafreundlicher als das Besitzen ist das Teilen von Fahrzeugen allemal, egal ob privat oder über kommerzielle Anbieter.

CARSHARING

Im Durchschnitt steht jedes Auto am Tag 23 Stunden ungenutzt herum. Dies ist eine ziemlich schlechte Bilanz für ein Fortbewegungsmittel, das hohe Anschaffungs- und Unterhaltungskosten verursacht. Zudem blockieren ungenutzte Fahrzeuge gerade in Städten wertvolle Flächen und sind im Durchschnitt nur mit 1,46 Personen pro Fahrzeug besetzt.

Das eigene Auto kann zum Beispiel mit Freunden oder Nachbarn geteilt werden. Auch eine Vermietung ist möglich. Dabei sollte ein Vertrag über die gemeinsame Nutzung abgeschlossen werden. Einen Muster-Leihvertrag bietet der ADAC auf seiner Webseite an: https://assets.adac.de/image/upload/v1620721979/ADAC-eV/KOR/Text/PDF/Leihvertrag_tkinhf.pdf. Daneben sollte über eine Haftpflichtversicherung mit unbegrenzter Deckung, eine Vollkaskoversicherung sowie eine Verkehrs- und Rechtsschutzversicherung nachgedacht werden.

Private Autos können zum Beispiel auf der Seite www.snappcar.de/ vermietet und gemietet werden. Gerade für Menschen, die ihr Auto nur gelegentlich nutzen, stellt das private Teilen von Pkws eine unkomplizierte und klimafreundliche Alternative dar. Für den Weg zur Arbeit vernetzt die Seite www.pendlerportal.de/ Menschen, die sich gegenseitig für regelmäßige Strecken mitnehmen. Für weitere Mitfahrgelegenheiten helfen Anbieter wie www.mifaz.de und www.blablacar.de.

Im Januar 2022 waren fast 3,4 Millionen Fahrberechtigte bei CarSharing-Anbietern angemeldet. Das Angebot ist auch in der Fläche stark gewachsen. So gab es 2022 fast 1.000 Städte und Gemeinden mit CarSharing-Angeboten, wovon vor allem kleinere Städte und Gemeinden im ländlichen Raum neu hinzugekommen sind. Anmelden kann man sich meistens per Online-Registrierung oder über Apps auf dem Smartphone. Anschließend können Autos des gewählten Anbieters unkompliziert genutzt und auch wieder geparkt werden. Man sollte aber unbedingt auf das Geschäftsgebiet achten: Wer versehentlich außerhalb parkt, zahlt unter Umständen einen Aufpreis. CarSharing-Angebote in Ihrer Nähe können Sie über den Bundesverband CarSharing finden: www.carsharing.de. Des Weiteren zeichnet der blaue Engel CarSharing-Anbieter aus: www.blauer-engel.de/de/produktwelt/car-sharing.

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

Fotos: Seite 11 - istock/ Nudphon Phuengsuwan, Tero Vesalainen

ROLLERSHARING

RollerSharing hat sich in Deutschland erst in den letzten Jahren verbreitet weiterhin. Hier gibt es einige Anbieter, die auf elektrische Antriebe setzen, sodass die Fortbewegung noch klimafreundlicher wird. Gerade im Sommer ergänzen (E-)Roller den öffentlichen Personennahverkehr und entlasten die Straßen. Mieten kann man die kleinen Flitzer per Smartphone-App. Bekannte Anbieter sind u. a. Emmy, Felyx, Tier, und Go Sharing. Je nach Region kommen weitere Anbieter dazu.

Emmy (www.emmy-sharing.de), Tier (www.mytier.de), Felyx (www.felyx.com), Go Sharing (www.go-sharing.com)

BIKESHARING

Noch klimafreundlicher mobil ist man natürlich mit dem Fahrrad. Für Personen, die nicht regelmäßig fahren, kann das Leihen von Fahrrädern eine unkomplizierte Option darstellen. Egal ob beim lokalen Fahrradhändler oder einem BikeSharing-Anbieter: Nutzer/innen müssen sich weder Gedanken über Diebstahl, noch über die Wartung machen. Bis zu 10.000 Kilometer im Jahr legen geliehene Fahrräder zurück – damit werden sie stärker genutzt als die meisten Privaträder.

Immer mehr Städte bieten öffentliche Leihfahrräder an. Die Fahrräder können nach einer einmaligen Anmeldung per Online-Registrierung oder Smartphone-App von Interessierten eigenständig und meist rund um die Uhr entliehen und zurückgegeben werden. Manche Anbieter greifen dabei auf Verleihstationen zurück, andere stellen ihre Fahrräder frei auf Bürgersteigen oder größeren öffentlichen Plätzen ab. Nach Fahrtende können die Räder in den vom Anbieter gekennzeichneten Bereichen wieder zurückgegeben werden. Die Tarifsysteme unterscheiden sich, häufig ist das Ausleihen in den ersten 30 Minuten aber kostenlos und es gibt Pauschaltarife für die regelmäßige Nutzung. Marktführend in Deutschland sind Nextbike (www.nextbike.de) und Call a Bike (www.callabike.de) von der Deutschen Bahn.

Bei schwerem Gepäck bietet sich zudem die Anmietung eines Lastenrades an. Hier lohnt es sich regionale Anbieter zu kontaktieren, einige Regionalgruppen des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs e. V./ADFC (www.adfc.de) bieten sogar den kostenlosen Verleih von Lastenrädern an.

E-BIKES UND PEDELECS LEIHEN

Elektroräder stellen eine umweltfreundliche Alternative zum Auto dar, ihre Anschaffung ist allerdings relativ teuer im Vergleich zu einem normalen Fahrrad. Wer erstmal testen möchte, ob ein Elektrorad das Richtige ist, oder wer sein Elektrorad nur sehr selten benutzt, kann auch hier Nutzen statt Besitzen.

Leihen kann man Elektroräder unter anderem von Uber mit dem Namen „Jump", die vom E-Scooter-Anbieter Lime aufgekauft wurden. Daneben bietet das österreichische Unternehmen GREEN4RENT seine Elektroräder mittlerweile auch in Deutschland an. Nextbike selber vermietet zwar keine Elektroräder, unterstützt deren Verleih aber über die eigene App.

Lime (www.li.me), GREEN4RENT (www.green4rent.eu), Bird (www.bird.co)

E-SCOOTER

Seit einigen Jahren prägen E-Scooter das Bild vieler Städte. Dabei gibt es zahlreiche Anbieter wie Tier, Lime, Bird, Voi und Bolt. Die E-Scooter können, genau wie beim CarSharing und BikeSharing, über Apps unkompliziert und schnell gemietet werden. Ob sie einen echten Gewinn für die Umwelt bieten, ist im Moment aber noch umstritten. So zeigen erste Zahlen, dass Fahrten mit dem E-Scooter eher bisherige Fuß- und Radwege ersetzen, die umweltfreundlicher wären. Zudem ist die Lebensdauer der E-Scooter und ihrer Akkus eher gering. Tatsächlich klimafreundlich mobil wäre die Nutzung von E-Scootern, wenn sie Fahrten mit dem Auto ersetzen würde.

Einige Anbieter verfügen über unterschiedliche Fahrzeuge und bieten zum Beispiel neben E-Bikes auch E-Scooter an, wie Lime (www.li.me) und Bird (www.bird.co). Weitere Anbieter sind: Voi (www.voiscooters.com), Bolt (www.bolt.eu) und Tier (www.mytier.de).

Fotos: Seite 12: istock/Piksel; Seite 13: Flaschenpost

INTERVIEW

„WIR VERKAUFEN ÜBER 90 % UNSERER GETRÄNKE IN MEHRWEGFLASCHEN“

ZUR PERSON

Nina Blankenhagen verantwortet seit Sommer 2021 den Bereich CSR/Nachhaltigkeit bei der flaschenpost SE in Münster und ist seit zehn Jahren als Nachhaltigkeitsmanagerin tätig. Einen Großteil ihrer beruflichen Laufbahn hat sie bei der REWE Group in Köln verbracht, wo sie sich in unterschiedlichen Funktionen um die nachhaltigere Gestaltung der Eigenmarken gekümmert hat. Bevor sie bei der flaschenpost SE einstieg, übernahm sie die Geschäftsführung des Erzeugerrings Westfalen eG, einer genossenschaftlichen Beratungsorganisation für Landwirte.

(GA) Im Jahr 2016 als Getränkelieferdienst gegründet, ist die flaschenpost als Online-Supermarkt mittlerweile in rund 200 Städten in ganz Deutschland vertreten und liefert den Wocheneinkauf innerhalb von 120 Minuten bis zur Wohnungstür. Das Unternehmen ist seit 2020 Teil der Oetker-Gruppe und hat rund 20.000 Mitarbeitende. Wir sprachen mit Nachhaltigkeitsmanagerin Nina Blankenhagen.

Mit rund 5.000 Produkten bietet die flaschenpost ein Angebot wie ein Supermarkt. Welche Rolle spielen nachhaltigere Produkte in ihrem Sortiment?

Wir sind ein Supermarkt, eben nur online. Daher spielen nachhaltigere Produkte bei uns die gleiche Rolle wie im stationären Handel. Aktuell liegt ein besonderer Fokus auf regionalen Produkten in Kooperation mit regionalen Partner:innen, also Landwirte, Bäcker, Fleischer, etc. aus der Umgebung. Unsere Kunden haben damit ein ähnliches Einkaufserlebnis wie auf dem Wochenmarkt, und unsere Partnerbetriebe gewinnen einen interessanten Vertriebskanal hinzu.

Unser Bio-Angebot erfährt bereits eine starke Nachfrage. Allein mit Bio-Lebensmitteln erzielen wir einen Umsatz von über 10 % (im stationären LEH sind es etwa 7 %), wobei wir mit Obst & Gemüse sogar auf 25 % Umsatzanteil kommen. Zudem bieten wir eine Vielzahl an Getränken in Bio-Qualität.

Diese Auswahl für die Kunden setzt eine ausgefeilte Logistik voraus. Was unterscheidet sie von Mitbewerbern, die eine Lieferung per Fahrrad „in Minuten“ versprechen?

Wir haben durch unser Lieferkonzept eine Art Sonderstellung sowohl im Getränke- als auch im Lebensmittelhandel. Mit unserem Geschäftsmodell haben wir sozusagen das Pferd von hinten aufgezäumt und mit den Gütern angefangen, die am schwersten zu transportieren sind. Dahingehend haben wir unsere Logistikprozesse über Jahre perfektioniert. Die Ergänzung um Lebensmittel ist nur der nächste logische Schritt für uns.

Wir liefern innerhalb von 120 Minuten mit einem eigenen Fuhrpark aus, sind unabhängig, haben eigene Warenlager und beziehen unsere Ware meist direkt bei den Herstellern. Kein anderer Lieferdienst liefert innerhalb von 120 Minuten alles, was man braucht. Durch unsere Etablierung in fast 200 Städten haben wir keine Wartelisten für Neukunden, die unser Lebensmittelangebot nutzen möchten. Durch ein gut erschlossenes, engmaschig vernetztes Liefergebiet haben wir insgesamt kaum noch White Spots in den Ballungsgebieten, weil wir zum Teil ein und dieselbe Stadt aus mehreren Lagern beliefern können.

Die Geschäfts- und Liefermodelle anderer Lieferdienste unterscheiden sich zum Teil wesentlich von unserem. Picnic beispielsweise liefert nur

an festen Terminen in der Woche und kann mit den Lieferfahrzeugen nicht das Volumen, etwa an Getränkekisten, transportieren wie wir. Gorillas oder Flink liefern mit Fahrrädern oder E-Bikes hauptsächlich kleine Mengen und Artikel für wenige Kund:innen aus.

Das Ausliefern per diesel- / benzinangetriebener Transporter ist in Zeiten des Klimawandels nicht wirklich zukunftsfähig. Was tun sie für eine klimaschonende Auslieferung?

Im Kern verstehen wir uns als IT- und Logistikunternehmen, daher können wir durch unsere intelligenten Routing-Algorithmen eine optimale und höchst effiziente Auslieferung sicherstellen. Wir ersetzen mit einer Tour im Durchschnitt sechs bis zehn Individualfahrten zum Getränke- oder Supermarkt. Wir haben uns schon sehr früh mit den Möglichkeiten der Elektrifizierung unserer Flotte beschäftigt, sodass wir bereits dabei sind, unseren Fuhrpark nach und nach umzustellen.

Weitere klimarelevanten Faktoren sind Büro, Lagerflächen und Kühlkette. Wie sieht es hier mit dem Einsatz erneuerbarer Energie aus?

Zunächst ist festzuhalten, dass wir im Vergleich zum stationären Handel weniger Emissionen verursachen, da wir eine schlankere Lieferkette haben und keine energieintensiven Filialen betreiben. So schaffen wir es, aus nur 30 Lagerstandorten, fast 200 Städte mit Getränken- und Lebensmitteln zu beliefern. An allen Standorten, an denen wir den Strom selbst beziehen, haben wir bereits auf Ökostrom umgestellt.

Das Thema Verpackung hat für Verbraucher eine hohe Priorität. Welchen Anteil haben Mehrwegangebote in ihrem Portfolio?

Wir verkaufen über 90 % unserer Getränke in Mehrwegflaschen und davon über 80 % in Glasflaschen. Das ist einzigartig im Markt und aktiver Klimaschutz. Unser Service ermöglicht den Kund:innen, ihren Durst mit Mehrweg zu löschen.

Zur Verantwortung gegenüber Mensch und Umwelt gehört auch ein respektvoller Umgang mit den Mitarbeitenden. Hier sorgen Mitbewerber für negative Schlagzeilen. Wie lautet das Angebot an ihre Mitarbeitenden?

Unsere Mitarbeitende sind für uns das Wichtigste, denn dank ihnen können wir unseren Kund:innen den besten Service bieten. Wir sind uns unserer großen Verantwortung als Arbeitgeber bewusst und bieten eine faire Vergütung, die sich aus einem festen, wettbewerbsfähigen Gehalt über Mindestlohn und einem zusätzlichen Bonussystem zusammensetzt. Mit unserem individuellen Schichtbuchungssystem bieten wir zudem maximale Flexibilität, was von unseren Logistik-Mitarbeitenden sehr geschätzt wird. Mitarbeiterangebote zur Gesundheitsförderung sind ebenfalls ein Mehrwert, der uns für unsere Mitarbeitende sehr wichtig ist. Durch unsere offene Feedbackkultur und individuelle Förderangebote haben wir die Möglichkeit, uns stetig weiterzuentwickeln und die Mitarbeiterzufriedenheit auf hohem Niveau weiter auszubauen. Dass uns dies gelingt, belegen unsere regelmäßigen Mitarbeiterumfragen, bei denen die Mitarbeiterzufriedenheit zuletzt im Schnitt bei mehr als 85 Prozent Weiterempfehlungsquote der flaschenpost als Arbeitgeber lag.

ÜBER DAS UNTERNEHMEN

Die Online-Bestellung und Lieferung von Getränken und Lebensmitteln innerhalb von 120 Minuten, ohne Kistenschleppen oder lästige Pfandrückgabe – die flaschenpost ist Deutschlands führender Getränke- und Lebensmittelsofortlieferdienst, der seit der Gründung im Jahr 2016 die Last-Mile-Logistik veränderte. Das Unternehmen ist mittlerweile in nahezu allen Metropolregionen Deutschlands vertreten. Seit 2020 ist die flaschenpost Teil der Oetker-Gruppe.
www.flaschenpost.de

Fotos: Seite 14 - Raimond Spekking / CC BY-SA 4.0 (via Wikimedia Commons)

NACHHALTIG FREI HAUS?

(NoS) Im Projekt „Nachhaltig frei Haus?" führt die VERBRAUCHER INITIATIVE eine Befragung zu Lebensmittel-Lieferdienste durch. Mit Ihrer Beteiligung – per Fragebogen und selbstverständlich anonymisiert – helfen Sie uns die Entwicklung des jungen Sektors positiv mitzugestalten.

1. Wie viel Zeit verbringen Sie in der Woche mit dem Lebensmitteleinkauf, vom Einkaufzettel bis zum Einräumen der Lebensmittel?

☐ < 1 Stunde ☐ 1–3 Stunden ☐ 3–4 Stunden ☐ 4–5 Stunden ☐ > 5 Stunden

2. Welches Verkehrsmittel nutzen Sie hauptsächlich für Ihren Lebensmitteleinkauf? *Bitte wählen Sie nur das meist genutzte aus:*

☐ Auto ☐ Motorroller ☐ Fahrrad / Lastenrad
☐ Bus, Tram, Ubahn, Sbahn, etc. ☐ zu Fuß ☐ Keines, ich nutze Lebensmittel-Lieferdienste.

3. Wo kaufen Sie Ihre Lebensmittel? *Bitte kreuzen Sie alle zutreffenden an:*

☐ Supermarkt ☐ Discounter ☐ Drogerie ☐ Wochenmarkt ☐ Getränkefachhandel
☐ Fachgeschäft (Metzgerei, Bäckerei, ...) ☐ Lebensmittel-Lieferdienst ☐ Sonstige *(bitte nennen):* _____

4. Wie wichtig sind Ihnen folgende Aspekte beim Lebensmittel-Einkauf vor Ort? *Bitte kreuzen Sie an:*

	nicht wichtig	wenig wichtig	neutral	wichtig	sehr wichtig
Öffnungszeiten	☐	☐	☐	☐	☐
Parkmöglichkeiten/Verkehrsanbindung	☐	☐	☐	☐	☐
Atmosphäre des Geschäfts	☐	☐	☐	☐	☐
Freundliches Personal	☐	☐	☐	☐	☐
„Faire" Arbeitsbedingungen	☐	☐	☐	☐	☐
Umfassendes Produktsortiment (Tiefkühlprodukte, Frischetheke, haltbare Lebensmittel, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐
Auswahl frisches Obst und Gemüse	☐	☐	☐	☐	☐
Breite Auswahl Bio-Produkte	☐	☐	☐	☐	☐
Breite Auswahl regionaler Produkte	☐	☐	☐	☐	☐
Breite Auswahl veganer Produkte	☐	☐	☐	☐	☐

5. Welche Aspekte sehen Sie als stärkste Motivation zur Nutzung von Lebensmittel-Lieferdiensten? *Bitte wählen Sie max. drei aus:*

☐ Zeitersparnis ☐ Bequemlichkeit ☐ Filter-, Such- und Speicherfunktion des Onlineshops ☐ Produktauswahl
☐ Planbarkeit (Vorausplanung der Lieferung) ☐ Info zu Produktverfügbarkeit ☐ Nachvollziehbarkeit von Ausgaben
☐ Weiterführende Produktinformationen ☐ Sonstige *(bitte nennen):* _____

6. Wie schätzen Sie Lebensmittel-Lieferdienste im Vergleich mit dem Lebensmitteleinkauf im stationären Handel ein?
Lebensmittel-Lieferdienste sind insgesamt ... *Wählen Sie jeweils eine der beiden Optionen:*

☐ ... nachhaltiger ☐ ... weniger nachhaltig ☐ ... bequemer ☐ ... unbequemer
☐ ... schneller ☐ ... langsamer ☐ ... günstiger ☐ ... teurer

7. Welche Produktgruppen erwarten Sie bei Lebensmittel-Lieferdiensten? *Bitte kreuzen Sie an:*

	nicht wichtig	wenig wichtig	neutral	wichtig	sehr wichtig
TK (Tiefkühlware)	☐	☐	☐	☐	☐
Frisch-Produkte (Milch, Käse, Wurstwaren, ...)	☐	☐	☐	☐	☐
Haltbare Lebensmittel	☐	☐	☐	☐	☐
Backwaren & Getreideprodukte	☐	☐	☐	☐	☐
Getränke	☐	☐	☐	☐	☐
Obst und Gemüse	☐	☐	☐	☐	☐
Baby- und Kinderartikel	☐	☐	☐	☐	☐
Drogeriesortiment (Putzmittel, Hygieneartikel, Kosmetik, ...)	☐	☐	☐	☐	☐
Haushaltswaren (Glühbirne, Müllbeutel, Batterien, ...)	☐	☐	☐	☐	☐
Tierbedarf	☐	☐	☐	☐	☐
Schreibwaren und Druckerzeugnisse	☐	☐	☐	☐	☐

8. Welche Rolle spielen für Sie folgende Aspekte bei der Auswahl eines Lebensmittel-Lieferdienstes? *Bitte kreuzen Sie an:*

	sehr gering	gering	neutral	groß	sehr groß
Preise wie im stationären Handel	☐	☐	☐	☐	☐
Produktauswahl wie im stationären Handel	☐	☐	☐	☐	☐
Breite Auswahl Bio-Produkte	☐	☐	☐	☐	☐
Breite Auswahl regionaler Produkte	☐	☐	☐	☐	☐
Breite Auswahl veganer Produkte	☐	☐	☐	☐	☐
Benutzerfreundliche Bedienung Onlineshop	☐	☐	☐	☐	☐
Erreichbarkeit Kundenservice	☐	☐	☐	☐	☐
Empfehlung / Onlinebewertung	☐	☐	☐	☐	☐
„Faire" Arbeitsbedingungen	☐	☐	☐	☐	☐
Schnelle Lieferung	☐	☐	☐	☐	☐
Klimaschonende Lieferung	☐	☐	☐	☐	☐

9. Sind Sie bereits Kunde*in eines oder mehrerer Lebensmittel-Lieferdienste? *Bitte kreuzen Sie an:*

☐ Nein *Wenn nein, weiter bei Frage 10.* ☐ Ja, seit _____ *Wenn ja, weiter bei Frage 11.*

10. Was hält Sie davon ab, Lebensmittel-Lieferdienste zu nutzen? *Bitte kreuzen Sie an:*

☐ Nicht verfügbar in meiner Wohngegend
☐ Höhere Produkt-Preise als im stationären Handel
☐ Zusätzliche Liefergebühr
☐ Unnötiges Verpackungsmaterial
☐ Berichte über schlechte Arbeitsbedingungen
☐ Fehlende Beratung durch Personal
☐ Unsicherheit bei der Kühlkette bei Frisch- und Tiefkühlware
☐ Qualität von Obst und Gemüse nicht selbst bestimmen zu können
☐ Andere: _____

11. Wie oft bestellen Sie bei Lebensmittel-Lieferdiensten? *Bitte kreuzen Sie an:*

☐ 1 Bestellung pro Monat
☐ 2-4 Bestellungen pro Monat
☐ 5-6 Bestellungen pro Monat
☐ 7–8 Bestellungen pro Monat
☐ Mehr als 8 Bestellungen pro Monat
☐ Ich bestelle sehr unregelmäßig

12. Für welche Art Einkauf nutzen Sie bzw. könnten Sie sich vorstellen Lebensmittel-Lieferdienste hauptsächlich zu nutzen? *Bitte ankreuzen:*

	nie	selten	manchmal	oft	immer
Spontankauf	☐	☐	☐	☐	☐
Wocheneinkauf (Vollsortiment inkl. Frisch- und TK-Ware, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐
Getränkebestellungen (z. B. ab einer Kiste)	☐	☐	☐	☐	☐
Spezielle Produkte (z. B. Bofrost-TK-Ware, Bio-Gemüsekiste, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐
Andere: _____	☐	☐	☐	☐	☐

13. Bei welcher Art von Lieferdienst können Sie sich vorstellen regelmäßig Lebensmittel zu bestellen bzw. werden sie auch zukünftig regelmäßig Lebensmittel bestellen? *Bitte kreuzen Sie an:*

☐ Sofortige Lieferung innerhalb 10-60 Min. nach Bestellung
☐ Lieferung innerhalb von einer bis drei Stunden nach Bestellung
☐ Vorausgeplante Lieferung innerhalb der nächsten 3 Wochen zu einem gewählten Datum und Zeitfenster
☐ Lieferung in gewähltem Zeitfenster am gleichen Tag
☐ Andere: _____

Zum Schluss bitten wir Sie noch um einige demografische Angaben:

Alter: _____ Geschlecht _____

Welchem Haushaltstyp gehören Sie an? *Bitte kreuzen Sie an:*

☐ Single-Haushalt ☐ Paarhaushalt ohne Kind(er) ☐ WG ☐ Familienhaushalt mit Kind(ern)

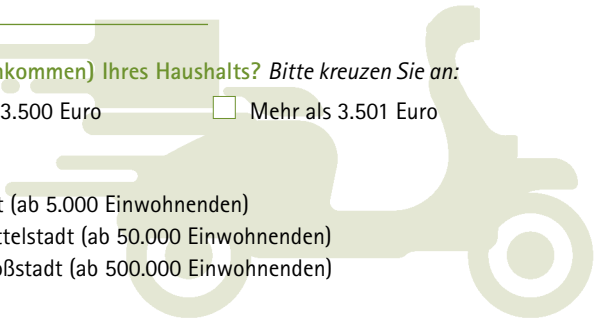
Wie viele Personen leben aktuell in Ihrem Haushalt? _____

Wie hoch ist das durchschnittliche monatliche Nettoeinkommen (= verfügbares Einkommen) Ihres Haushalts? *Bitte kreuzen Sie an:*

☐ bis 1.500 Euro ☐ 1.501 bis 2.500 Euro ☐ 2.501 bis 3.500 Euro ☐ Mehr als 3.501 Euro

Wie groß ist der Ort in dem Sie leben? *Bitte kreuzen Sie an:*

☐ Landgemeinde (unter 5.000 Einwohnenden)
☐ Kleinstadt (ab 5.000 Einwohnenden)
☐ kleine Mittelstadt (ab 20.000 Einwohnenden)
☐ große Mittelstadt (ab 50.000 Einwohnenden)
☐ kleine Großstadt (ab 100.000 Einwohnenden)
☐ große Großstadt (ab 500.000 Einwohnenden)



Vielen Dank für Ihre Teilnahme.

Bitte senden Sie den ausgefüllten Fragebogen bis zum 31.10.2022 an die VERBRAUCHER INITIATIVE, Berliner Allee 105, 13088 Berlin oder als Scan an mail@verbraucher.org.

UNSERIÖSE MAHNUNGEN ERKENNEN

Immer wieder versuchen Betrüger, Verbraucherinnen und Verbrauchern mit falschen Mahnungen, Abmahnungen und Inkasso-Schreiben das Geld aus der Tasche zu ziehen. Die DAHAG Rechtsservices AG zeigt, woran Sie solche gefälschten Zahlungsaufforderungen erkennen und was Sie tun können.

Lassen Sie sich von solchen Schreiben per E-Mail oder Brief nicht einschüchtern. Wenn Sie Post von einer Anwaltskanzlei oder einem Inkasso-Unternehmen erhalten, prüfen Sie zunächst, ob es seriös und die Forderung berechtigt ist. Achten Sie dabei auf die folgenden Punkte:

E-MAIL-ADRESSE: Eine seriöse Anwaltskanzlei wird offizielle Schreiben immer von einer professionellen Mail-Adresse versenden. Enthält der Absender dubiose Zahlen- und Buchstabenkombinationen und ging die Nachricht von einem gängigen kostenlosen E-Mail-Provider wie gmx oder web.de aus, sollten bei Ihnen Alarmglocken schellen.

SPRACHE UND STIL: Fakes zeichnen sich oft durch zahlreiche Rechtschreib- und Grammatikfehler aus. Auch ein Wechsel der Anrede von „du" auf „Sie" kann auf unseriöse Inhalte hindeuten.

ANSPRACHE: Werden Sie nicht persönlich mit Ihrem vollständigen Namen angesprochen, sondern wird auf Standardfloskeln wie „Guten Tag" oder „Sehr geehrte Damen und Herren" zurückgegriffen, deutet dies darauf hin, dass es sich um eine Sammel-Mail mit zahlreichen Empfängern handelt. Eine seriöse Anwaltskanzlei wird solche Mails immer einzeln und nur an den dafür bestimmten Empfänger verschicken.

FALSCHE ANGABEN: Prüfen Sie per Webrecherche, ob die Anwaltskanzlei existiert und die angegebenen Kontaktdaten mit der Homepage übereinstimmen. Ebenfalls weiterhelfen kann das Bundesweite Anwaltsregister der Bundesrechtsanwaltskammer. Auch wenn die E-Mail auf Aktenzeichen verweist, sollten Sie überprüfen, ob es diese tatsächlich gibt. Beachten Sie, dass Abzocker dazulernen und nicht selten Fake-Webseiten erstellen, die den Anschein von Authentizität vermitteln. Schauen Sie in jedem Fall in das Impressum. Handelt es sich um ein Inkassobüro, können Sie das Rechtsdienstleistungsregister zu Rate ziehen.

TATBESTAND NICHT DETAILLIERT GENANNT: Erhalten Sie eine echte Abmahnung – z.B. wegen Verstößen gegen das Urheber- oder Markenrecht – von einem seriösen Anwalt, wird immer genau beschrieben, worin das Vergehen bestand und wann es begangen wurde. Verweist die E-Mail nur auf allgemeine Verstöße, sollten Sie stutzig werden.

ANHÄNGE NICHT ÖFFNEN: Wird in der E-Mail erklärt, dass Sie im Anhang genaue Details zum angeblichen Vergehen oder dem Kaufvorgang finden, sollten Sie diesen nicht öffnen, da dadurch Schadsoftware auf Ihren PC gelangen kann.

FEHLENDE UNTERLASSUNGSERKLÄRUNG: Eine Abmahnung von einem Anwalt zeichnet sich in der Regel durch eine beigefügte Unterlassungserklärung aus. Durch das Unterzeichnen garantieren Sie, dass Sie das Vergehen in Zukunft unterlassen. Enthält die E-Mail keine Unterlassungserklärung, ist dies ein weiteres Zeichen für einen Fake.

ZU KURZE FRISTEN: Ziel der meisten Fake-Mahnungen und -Abmahnungen ist es, Druck aufzubauen. Werden Sie aufgefordert, den Betrag innerhalb von zwei Tagen zu begleichen, bleibt kaum Zeit sich ausgiebig zu informieren. Aus Unsicherheit überweisen viele daher den angeblich ausstehenden Betrag. Ein seriöser Anwalt wird Ihnen angemessene Fristen setzen.

DUBIOSE BEZAHLMETHODEN: Bei echten Forderungen müssen Sie den ausstehenden Betrag in der Regel auf das Konto der zuständigen Anwaltskanzlei überweisen. Fakes werden Sie oft auffordern, Zahlungsdienste wie PaySafe-Voucher zu nutzen. Seien Sie auch misstrauisch bei ausländischen Bankverbindungen.

DAS KÖNNEN SIE TUN

Handelt es sich eindeutig um einen Fake, sollten Sie nicht reagieren und auf keinen Fall Zahlungen leisten. Im schlimmsten Fall bestätigen Sie so den Empfang.

Ist die Forderung echt, können Sie per Einwurf-Einschreiben Widerspruch einlegen, sowohl beim Inkasso-Büro als auch bei dem Unternehmen, dessen Rechnung Sie angeblich nicht bezahlt haben. Bleibt die Forderung bestehen, müssen Sie sich in der Regel auf einen Gerichtsprozess einstellen. Das ist wahrscheinlich auch der Fall, wenn Sie eine echte Forderung ignorieren.

Erhalten Sie einen gerichtlichen Mahnbescheid, müssen Sie reagieren, da es hierfür einzuhaltende Fristen gibt. Versäumen Sie diese, können Sie so schon den Rechtsstreit verlieren.

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

WENN ANGEHÖRIGE PFLEGE BRAUCHEN

(ABB) Etwa vier Millionen Menschen sind in Deutschland als pflegebedürftig anerkannt. Rund drei Viertel davon werden zu Hause versorgt. Die VERBRAUCHER INITIATIVE informiert darüber, wie Pflegeleistungen beantragt werden, welche Angebote es gibt und welche Entlastungen pflegende Angehörige nutzen können.

Im Themenschwerpunkt „Gesundheit" auf unserem Portal Verbraucher60plus haben wir unter dem Menüpunkt „Pflege" zahlreiche konkrete Tipps zusammengestellt. Sie werden durch Hintergrundinformationen sowie Links zu Informations- und Beratungsangeboten ergänzt. Interessierte finden diese kostenlosen Online-Informationen unter www.verbraucher60plus.de.

„KANN SPUREN VON … ENTHALTEN"?

(GA) Auf verpackten Lebensmitteln findet man häufig den Hinweis „Kann Spuren von … enthalten". Er richtet sich an Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien. Diese freiwillige Angabe des Anbieters besagt, dass das Produkt möglicherweise unbeabsichtigt geringe Mengen an häufig allergieauslösenden Lebensmitteln wie Soja, Milch oder Weizen enthält. Der Hinweis bezieht sich nicht auf Bestandteile, die regulär in der Rezeptur enthalten sind und auf der Zutatenliste stehen. Zu Verunreinigungen mit Allergenen kann es kommen, wenn andere Lebensmittel auf denselben Anlagen produziert werden. Auch über die Luft oder das Personal können Spuren übertragen werden. Für Betroffene ist sie jedoch wenig hilfreich. So kann es zu einer Überdeklaration kommen, wenn sich Hersteller vor Haftungsansprüchen schützen möchten. Sie listen dann pauschal zahlreiche Allergene auf. Dadurch wird die Lebensmittelauswahl für Allergiker unnötig eingeschränkt. Fehlt der Hinweis auf anderen Produkten, bedeutet das wiederum nicht, dass diese verlässlich frei von unerwünschten Spuren sind.

Kurz & Knapp

(GA) Handzettel haben für den Lebensmitteleinzelhandel eine hohe Bedeutung. Unlängst verkündete REWE den Ausstieg aus dem gedruckten Werbemittel (derzeit rund 25 Millionen Exemplare/Woche) zum Juli 2023. Ersetzt werden soll dieses Angebot dann durch verstärkte Printwerbung und vor allem digitale Angebote. Einen anderen Weg geht die Schwarz-Gruppe (Kaufland, Lidl): sie kauft gleich eine ganze Papierfabrik ● Preis-Leistungs-Verhältnis, Angebotsvielfalt, Kundenwertschätzung, Vertrauen sind Stichworte der umfangreichen Verbraucherumfrage „Kundenmonitor Deutschland". Unser langjähriger Kooperationspartner dm drogerie markt schnitt auch 2022 erfolgreich ab und wurde erneut zum besten Drogeriemarkt Deutschlands sowie zum beliebtesten untersuchten Einzelhändler gewählt ● Klimaneutralität ist besonders in der Milchproduktion eine riesige Herausforderung. Die Genossenschaftsmolkerei Hochland will nun eine klimaneutrale Milch in Kooperation mit Wissenschaftlern der Hochschule Nürtingen-Geislingen und finanziert von Nestle produzieren. Auf der nordhessischen Klimamilchfarm von Mario Frese soll der CO_2-Fussabdruck schrittweise gesenkt werden. ●

Fotos: Seite 18 – iStock/WoVa, Michael Abramov

(GA) In unserer monatlichen Themenheftreihe sind die folgenden Themen neu erschienen: „Lebensmittel selber machen" (Juli), „Klimafreundlich mobil" (August), „Clever Energie sparen (September) und „Clever haushalten (Oktober). 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.

DIGITALES ICH

(GA) Viele Bereiche unseres täglichen Lebens spielen sich mittlerweile auch im Internet ab. So buchen wir Reisen online, kaufen im Netz ein und arbeiten digital von zuhause aus. Als Folge verfügen wir alle in der Regel über dutzende Accounts im Internet. Dabei bilden alle diese im Netz verbleibenden Daten unser Digitales Ich. Damit diese Daten sicher sind und nicht für kriminelle Zwecke missbraucht werden können, ist es von großer Bedeutung zu wissen, wie Nutzer mit den persönlichen Daten sicher umgehen können und welche Informationen ihr Digitales Ich bilden. Der neue Ratgeber „Das Digitale Ich - Selbstbestimmt surfen" gibt praktische Handlungsempfehlungen auf den Weg für ein souveränes Surfen im Alltag. Der Ratgeber zeigt auf, was das Digitale Ich ist, wie Nutzer ihre persönlichen Daten richtig verwahren und sich so vor Identitätsdiebstahl schützen können. Zudem erfahren Sie, was der Digitale Nachlass bezeichnet und wie Sie ihn sicher verwalten. Online unter: www.sicher-im-netz.de/das-digitale-ich-selbstbestimmt-surfen

TIPP

SPAREN MIT DROGERIE-EIGENMARKEN

(ABB) Wie im Supermarkt zeigte sich bei einem vergleichenden Einkauf im Drogeriemarkt, dass sich auch bei Kosmetika mit Eigenmarken deutlich sparen lässt. Der Kauf von Markenprodukten war hierbei sogar fast dreimal so teuer.

Bei Naturkosmetik-Produkten sind die Eigenmarken ebenfalls die preisgünstigere Wahl. Etwa halb soviel kostete der Warenkorb im Vergleich mit den Markenprodukten.

Vom Qualitätsaspekt betrachtet stehen die günstigen Eigenmarken nicht zurück - im Gegenteil. Sie erhielten bei Tests der Stiftung Warentest sogar häufiger gute Noten als Markenprodukte.

Was für die Körperpflege gilt, gilt auch für Reinigungs-, Wasch- und Spülmittel. Hier war es rund halb so teuer, Eigenmarken statt Markenprodukte zu kaufen.

Anzeige

DIE GRENZEN DES KONSUMS

Angesichts der massiven negativen ökologischen, ökonomischen und sozialen Konsumfolgen versuchen viele Menschen Verantwortung zu übernehmen. Was aber den verantwortlichen Konsum konkret auszeichnet, ist eine kultur- und generationenübergreifende Frage, deren Beantwortung schwerfällt. Denn in der Vielschichtigkeit und Unübersichtlichkeit moderner Konsumwelten tun sich buchstäbliche Irrgärten aus Widersprüchen auf, in denen gezielte Nachhaltigkeitsbestrebungen und gute Vorsätze in Überforderungen und Marktbeschränkungen verloren gehen können. Wie sich eine Konsumverantwortung angesichts dieser Irrungen konkretisieren lässt, wurde bislang nur unzureichend erforscht. Die Verantwortungstheorie der Konsumentenrolle entwickelt in anschaulicher und zugänglicher Weise gänzlich neue und innovative Antworten auf diese Fragen.

Die Grenzen des Konsums
Sebastian Müller, Campus Verlag (www.campus.de)
ISBN 978-3-59351-624-0
424 Seiten, 39,00 Euro

TESTS IM OKTOBER/NOVEMBER 2022

Test 10/2022, www.test.de

- OLIVENÖL: Mehr als 20 Olivenöle traten im Test gegeneinander an. Geprüft wurden Schadstoffgehalte, Beimischungen von minderwertigen Ölen, Herkunftsangabe und Geschmack.
- MATRATZEN UND LATTENROSTE: Getestet wurden Schaumstoffmatratzen und zehn federnde, verstellbare Lattenroste.
- BABYPHONES: Im Fokus standen Reichweite, Akkuleistung sowie Warnen bei Störungen von klassi-schen Geräten mit reiner Audioübertragung und Videomodellen.
- WEITERE THEMEN: Laptops, Wanderschuhe, Waschmaschinen, Energie sparen, Schlafmittel, Musikstreaming-Dienste

Finanztest 11/2022, www.test.de

- ANLEGEN FÜR KINDER: Viele Eltern, Großeltern und Paten wollen Geld für den Nachwuchs sparen. Finanztest sagt, worauf Eltern und Co achten sollten und gibt Tipps zu Konten und Sparformen.
- SENIOREN UNTERSTÜTZEN: Gerade ältere und allein lebende Menschen brauchen nach einem Unfall schnelle Hilfe. Finanztest hat 70 Assistance-Angebote der Versicherer unter die Lupe genommen und informiert außerdem darüber, was die Krankenkasse zahlt.
- MIT KFZ-TARIF SPAREN: Mit geeignetem Kfz-Vertrag bei günstigen Anbietern lässt sich in der Autoversicherung viel Geld sparen. Kündigen geht meist bis zum 30. November. Im Test sind 160 Tarife für Verbrenner und E-Autos.
- WEITERE THEMEN: Mit Bitcoin handeln, CO_2-Kompensation fürs Fliegen, Steuern: Verluste verrechnen, Rentenversicherung mit Fonds

ÖKO-TEST 11/2022, www.oekotest.de

- TESTS: Gesundheitsdrink, Süßungsmittel, Damenhygiene, Gesichtspflege, Körperpflege Lebensmittel für Babys und Kinder, Reinigungs- und Putzmittel
- TITELTHEMA: Superfood Honig
- EXTRA BAUEN & WOHNEN: Nachhaltig umbauen und modernisieren, Heizen & PV, Nachhaltig renovieren & einrichten, Nachhaltig putzen
- EXTRA SCHWANGERSCHAFT & GEBURT: Gesund knabbern und Alternativen, Rezepte für Knabbereien
- WEITERE THEMEN: Wie gesund ist pflanzenbasierte Ernährung? Das Beste aus der Tomate, Barfußlaufen – Warum ist das so gesund? Trends in der Männerpflege, Beikost in allen Variationen + Tipps, Salat, Garten: Kohl & Co., Saisontipps

HANDBUCH PFLEGE

(GA) Wie genau wird eigentlich festgestellt, ob eine Person pflegebedürftig ist? Auf welche Leistungen hat man in welchen Fällen Anspruch? Worauf ist in Verträgen mit ambulanten Pflegediensten oder Pflegeheimen zu achten? Der Ratgeber „Handbuch Pflege" der Verbraucherzentrale gibt Antworten zu den wichtigsten rechtlichen und organisatorischen Fragen. Darüber hinaus bietet er auch Musterschreiben für Anträge sowie Checklisten, um Pflege bestmöglich zu organisieren. Der Ratgeber „Handbuch Pflege. Hilfe organisieren: Anträge, Checklisten, Verträge" (198 Seiten, 16,90 Euro) ist im Online-Shop (www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), unter 0211 / 38 09-555, in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

ZWÖLF GIROKONTEN SIND KOSTENLOS

(GA) Kostenlose Girokonten werden immer rarer: Im Vergleich von 432 Kontomodellen von 165 überregionalen und regionalen Banken findet die Stiftung Warentest immerhin noch 12. Ein Wechsel kann sich in vielen Fällen lohnen, schreibt die Stiftung. Der Test Girokonten findet sich in der September-Ausgabe der Zeitschrift Finanztest sowie online kostenlos unter www.test.de/girokonto.

Fotos: Seite 20 - iStock/RGStudio; Seite 21 - istockl Juanmonino, ferrantraite

AUGEN AUF BEIM SCHUHKAUF

(SL) Schuhe sollen meistens gut aussehen, wobei der Tragekomfort häufig zu kurz kommt. Dabei tragen die Qualität der Schuhe und ihre Passform maßgeblich zu unserer Gesundheit bei. Beim Schuhkauf sollten Verbraucher daher mehr als nur das Äußere berücksichtigen.

TIPPS FÜR DEN SCHUHKAUF

- Kaufen Sie neue Schuhe am Nachmittag oder Abend, da Füße über den Tag anschwellen und so vermieden wird, dass Schuhe morgens in einer zu kleinen Größe gekauft werden.
- Messen Sie vor dem Kauf Ihre Füße, denn unsere Füße verändern sich ein Leben lang.
- Probieren Sie verschiedene Größen und Formen aus. Dies lässt sich am umweltfreundlichsten in lokalen Schuhgeschäften machen. So sparen Sie den CO_2-Ausstoß und die Plastikverpackungen von mehreren Lieferungen und Rücksendungen, die durch den Online-Handel anfallen und stärken gleichzeitig noch die regionale Entwicklung. Die richtige Passform kann Fußfehlstellungen vorbeugen und ist daher besonders wichtig.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um beide Schuhe anzuprobieren und damit im Geschäft Probe zu laufen. Meistens merkt man erst nach einiger Zeit, ob und wo „der Schuh drückt".
- Gerade Diabetiker sollten hier besonders aufpassen: Durch den hohen Blutzucker verlieren sie oftmals aufgrund von Nervenschäden das Schmerzempfinden in den Füßen. Dadurch spüren sie nicht, ob es am Fuß Druckstellen gibt.
- Stellen Sie sicher, „dass der Schuh passt". Dies bedeutet, dass der Schuh in Länge und Breite genug Halt und Platz bietet. Steht der Fuß im Schuh, sollte der größte Zeh noch etwa 1 cm bis 1,5 cm Platz bis zur Schuhspitze haben. Ist ein Fuß größer als der andere, orientieren Sie sich am größeren Fuß. Sollten die Unterschiede sehr groß sein, empfiehlt sich auch eine Maßanfertigung.
- Ist der Fuß gesund, wählen Sie eine dünne, flexible Sohle. Sie ermöglicht ein natürliches Abrollen und fordert Muskeln und Sehnen von Füßen und Beinen. Die Sohle sollte außerdem möglichst ebenmäßig sein. Viele Sohlen sind hinten höher als vorne oder vorne nach oben gebogen, was die Belastung auf den Mittelfuß verstärkt. Noch problematischer ist dies beim Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen. Auch Schuhe, die vorne spitz zusammenlaufen, drücken die Zehen zueinander und begünstigen Fehlstellungen.
- Nehmen Sie sich Zeit, Ihren neu gekauften Schuh vor dem Tragen „einzulaufen". Oftmals beugt dies Blasen oder unangenehmen Druckstellen vor. Hierfür kann er eine halbe Stunde pro Tag, auch in Socken, eingelaufen werden.

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

QUALITÄT STATT QUANTITÄT

Die Schuhproduktion läuft selten fair und umweltfreundlich ab. Nachhaltige Schuhe sind daher nur schwer zu finden. Umso wichtiger ist bei Schuhen: Besser reparieren als wegschmeißen. Sollten Ihre Schuhe irgendwann kaputt gehen, kann ein Besuch beim Schuster ihre Lebenszeit oftmals verlängern. Gleichzeitig unterstützen Sie damit natürlich das Handwerk und die regionale Entwicklung Ihres Wohnortes. Qualität lässt sich bei Schuhen oftmals riechen! Verzichten Sie auf stinkende, beißende Schuhe – dies heißt oft, dass die Schuhe minderwertig sind. Hochwertige Schuhe dagegen riechen natürlich. Prüfen Sie beim Kauf außerdem die Nähte. Diese sollten nicht herausstehen oder schief vernäht sein. Bei der Laufsohle sollte der Gummi nicht überstehen. Prüfen Sie zudem, ob sich die Ränder der Sohle ablösen.

Lederschuhe gelten als besonders hochwertig. Das Material passt sich Füßen leicht an, ist strapazierfähig und trotzdem robust. Um gutes Leder zu erkennen, machen Sie den Drucktest: Drücken Sie dafür beide Daumen fest in das Leder ein. Bilden sich dabei Falten, ist das Material nicht besonders hochwertig. Das bekannte Ledersymbol sagt übrigens noch nichts über die Qualität, die Herstellung des Materials oder seine Herkunft aus. Mehr Auskunft geben Labels, wie z. B. der Blaue Engel „Leder" oder Der blaue Engel „Schuhe". Mittlerweile gibt es außerdem eine ganze Reihe Schuhmarken die ganz auf tierische Produkte verzichten. Eine Übersicht der besten nachhaltigen Schuhmarken finden Sie unter: www.utopia.de/bestenlisten/nachhaltige-oeko-schuhe.

BARFUSSSCHUHE

Der Mensch wird barfuß geboren und hat sich Million Jahre barfuß fortbewegt. Das Barfußlaufen ist daher das Gesündeste, was wir unseren Füßen bieten können. Ein Trend, der sich in den letzten Jahren immer mehr durchgesetzt hat ist das Tragen von Barfußschuhen. Die Sohle vom Barfußschuh ist besonders dünn und flexibel. Barfußschuhe haben kein Fußbett, keinen Absatz und sind sehr leicht. Der Schuh nimmt also eine schützende Funktion z. B. vor Scherben ein, ohne die Muskeln wie bei normalen Schuhen komplett zu entlasten. Stattdessen werden die Fußmuskeln in Barfußschuhen sehr gefordert und trainiert. Gut für die Füße ist das Gehen auf unterschiedlichen Böden. Besonders gut eignen sich Waldböden und Wiesen. Bei der Umstellung auf Barfußschuhe sollte jedoch vorsichtig begonnen werden, weil sonst eine Überlastung droht. Anfangs nur etwa eine halbe Stunde pro Tag in Barfußschuhen laufen und sich dann langsam steigern, verspricht mehr Erfolg als von heute auf morgen ausschließlich mit den Barfußschuhen zu gehen.

Vorsicht ist jedoch bei Fußfehlstellungen geboten: Menschen, die bereits barfuß Schmerzen haben, sollten auch nicht ohne ärztliche Begleitung auf einen Barfußschuh umsteigen.
Empfehlungen von Barfußschuhen gibt es unter: www.freilauf-methode.com/pages/empfehlungen-barfusschuhe und www.vergleich.org/barfussschuhe.

ENTSORGUNG

Allein in Deutschland werden jährlich 380 Millionen Schuhpaare weggeschmissen, in den Ländern der EU insgesamt 2,5 Milliarden. Was danach mit den Schuhen passiert, ist allerdings weitgehend unbekannt und schwer nachzuverfolgen. Die sogenannte „Sneakerjagd", ein Rechercheprojekt der ZEIT, des NDR und Flip hat das Ziel den weiteren Weg der Sneaker nachzuverfolgen. Hierfür wurden elf Paar Sneaker von prominenten Persönlichkeiten mit GPS-Trackern versehen und auf unterschiedliche Arten entsorgt. Eine Karte, die den Weg der Sneaker nachzeichnet findet sich auf https://sneakerjagd.letsflip.de.

Fotos: Seite 22 - iStock/Gebert86; Seite 23 - FRANCOIS-EDMOND, REWE, iStock/George Peters

REWE

EIN ANGEBOT DER NACHHALTIGKEIT

(GA) Einen ungewöhnlichen Weg geht der REWE-Markt in Wiesbaden-Erbenheim. Aquaponik heißt die dortige Kombination von Fischzucht und Pflanzenanbau. Der Pilotmarkt zeigt, anders Denken führt zu neuen Ergebnissen: „Green Farming" auf dem Supermarktdach ist möglich, Nachhaltigkeit ist keine Utopie.

Schon auf den ersten Blick fällt das ungewöhnliche Konzept auf: Der Einsatz von viel Holz, eine riesige Dachfarm und die ungewöhnliche Anordnung der Parkplätze mit Biotop in der Mitte sind Elemente des beeindruckenden Baus, der vom Handelsverband Deutschland 2022 mit dem Immobilienpreis „Store of the Year" ausgezeichnet wurde.

42 Holzstützen tragen und gliedern den Markt, der von außen ein bisschen an einen asiatischen Tempel erinnert. Der Einsatz von ökologischen, wieder nutzbaren Baumaterialien wie Holz trägt zu einer klimaschonenden Nutzung bei, nach rund 30 Jahren soll der nachwachsende Rohstoff sogar klimaneutral sein.

Dank der großzügigen Verwendung von Glas ist das Innere tageshell, Sichtachsen ermöglichen den Durchblick von einem zum anderen Ende des Marktes. Dank einer ovalen Anordnung der Parkplätze konnte bei gleichbleibender Parkplatzzahl rund 1.000 qm Fläche entsiegelt werden. Mehr Grünfläche mit versickerungsfähigem Untergrund, Insektenhäuser und Insektenweiden und E-Ladestationen fallen auf den ersten Blick auf, hinter dem Markt hat ein örtlicher Imker drei Bienenhäuser aufgestellt. Ein überdachter „Marktplatz" am Markteingang schafft die Möglichkeit für saisonale Angebote wie Spargel oder Erdbeeren aus der Region.

Innen fällt eine neue Anordnung der Bedientheken auf: Das Serviceangebot für Sushi, Fisch, Käse, Wurst und Fleisch, üblicherweise im Markt hinten platziert, wurde an die rechte Seite vorgezogen. Ein breites Bioangebot, über 70 regionale Anbieter und eine Vielzahl von Produktinformationen runden das übliche Warenangebot erfreulich deutlich ab.

Der Clou ist aber die gläserne Dachfarm mit Barschzucht und Basilikumanbau. Das gesammelte Regenwasser wird im Markt (Reinigung, Sanitäranlagen), sowie für die Dachfarm verwandt. Die Fische (Übertragung via „Barsch TV" in den Besucherraum) düngen mit ihren Ausscheidungen die Pflanzen. Das so gereinigte Wasser fließt dann zu den Barschen zurück. Dieser Kreislauf reduziert den Wasserverbrauch um rund 90 Prozent, auf den Einsatz von Gentechnik, Hormonen und Pestiziden wird verzichtet. Die Plastiktöpfe der Anzucht bleiben vor Ort, die Pflanzen werden für den Verkauf in eine Papierhülle umgepackt.

Erzeugt werden auf diese Weise 80.000 Basilikumpflanzen und 20.000 Barsche, die in rund 480 REWE-Märkten angeboten werden. Die Verantwortlichen des zunächst in einem sehr kleinen Kreis entwickelten Konzepts sind mehr als zufrieden, zumal auch die wirtschaftliche Seite stimmt. Denn bereits nach einem Jahr erreichte das mutmachende Pilotprojekt die eigentlich erst nach drei Jahren erwartete Gewinnschwelle.

INTERVIEW

„ES IST WICHTIG, DIE HÖHE EXTERNER KOSTEN ZU KENNEN"

(RK) Jenny Teufel ist Senior Researcher beim Öko-Institut und ist dort als Gruppenleiterin für den Bereich „Nachhaltige Ernährungssysteme und Lebensweisen" zuständig. Dabei beschäftigt sie sich unter anderem mit den Ökobilanzen von Lebensmitteln. In einem ihrer Forschungsprojekte hat sie die externen Umweltkosten der konventionellen und ökologischen Landwirtschaft bei der Produktion von Milch in Deutschland untersucht. Wir haben mit ihr über die Ergebnisse gesprochen und wollten vor allem wissen: Wie viel muss unsere Milch denn eigentlich kosten?

Welche Umweltauswirkungen fallen bei der Milchproduktion am stärksten ins Gewicht?

Der Anteil der einzelnen Umweltwirkungskategorien auf die gesamten Umweltkosten unterscheidet sich deutlich. Die Klimakosten machen mit rund 62 Prozent der gesamten Kosten den mit Abstand größten Anteil aus. Die zweitgrößte Fraktion ist im Durchschnitt die Landnutzung mit rund 17 Prozent Anteil, gefolgt von der Versauerung mit einem Anteil von rund 10 Prozent, der Eutrophierung mit rund 6 Prozent und der terrestrischen Ökotoxizität mit rund 5 Prozent. Die Anteile der Wirkungskategorien spielen eine wichtige Rolle, wenn man die ökologische mit der konventionellen Landwirtschaft vergleicht. Ökologisch wirtschaftende Betriebssysteme haben zum Beispiel einen deutlichen Vorteil für die Umwelt bei den toxikologischen Kategorien. Dieser Vorteil schlägt sich dann auch in der Monetarisierung der Kosten nieder.

Man muss aber dazu sagen, dass es bei der Monetarisierung einiger Bereiche noch erhebliche Unsicherheiten gibt, weil die Datenlage einfach noch unsicher ist. Dazu gibt es Umweltwirkungen, bei denen sich noch gar keine Monetarisierung etabliert hat. Diese haben wir daher nicht berücksichtigt oder, wie beim Tierwohl, in einem separaten Exkurs behandelt. Unsere Ergebnisse sind daher als Mindestwerte zu verstehen. Die tatsächlichen Umweltkosten liegen voraussichtlich noch höher.

Wie viel müsste ein Liter Milch eigentlich kosten, wenn diese Umweltauswirkungen im Ladenpreis berücksichtigt wären?

Unter dem Vorbehalt, dass wir konservativ vorgegangen sind und wie gesagt nur Mindestkosten ausgewiesen haben, müsste der Milchabnahmepreis – also der Preis, den der Landwirt bekommt – bei konventionell erzeugter Milch ungefähr doppelt so hoch liegen.

Ist ein solcher Betrag angesichts der aktuell steigenden Preise überhaupt realistisch umsetzbar?

Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten, da hier genau geschaut werden muss, wo in der Wertschöpfungskette die Internalisierung der externen Kosten erfolgen könnte. Es gibt ja noch weitere Möglichkeiten, als sie nur beim Verbraucher anzusiedeln.

Wie gelangt man mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen von der Theorie in die Praxis? Oder anders gefragt: Wie erreichen wir tatsächlich zumindest „wahrere" Preise?

Fotos: Seite 24 - iStock/ SimonSkafar; Seite 25 - iStock

Es ist wichtig, in etwa die Höhe der externen Kosten zu kennen. Das muss nicht bei jedem Produkt detailliert berechnet werden. Wichtig ist: Es muss genau geprüft werden, wie die Umweltkosten internalisiert werden können und wie sich soziale Folgen für einkommensschwache Haushalte abmildern lassen.

Was sind auf diesem Weg zu „wahreren" Preise die wichtigsten Schritte?

Erstens: Eine Abschätzung, in welcher Höhe Umweltkosten anfallen. Zweitens: Eine Prüfung, wo in der Wertschöpfungskette die Umweltkosten internalisiert werden können. Dabei muss auch geprüft werden, ob bereits existierende Subventionsmaßnahmen umgestaltet werden müssen. Und schließlich eine Abschätzung der sozialen Folgen und wie diese abgemildert werden können. Letztendlich müssen diese Schritte aber gut untersucht werden, und die Ergebnisse müssen in die Entwicklung von entsprechenden politischen Maßnahmen fließen.

Bleiben wir bei der Milch: Was denken Sie, wie wird die Preisgestaltung hinsichtlich der Umweltfolgekosten 2025 und 2030 aussehen?

Mit Blick auf den Verbraucherpreis kann ich keine Aussage treffen. Letztendlich muss die Preisgestaltung so erfolgen, dass die Umweltauswirkungen verringert werden und der Landwirt für mehr Umweltleistungen entlohnt wird.

EINLADUNG

WAS KOSTET(S) DIE WELT?

(RK) Wie kommen wir zu „wahren" Preisen? In Zeiten steigender Preise für Lebensmittel, Energie und Mieten muss ein verbraucherfreundlicher und sozialer Weg gefunden werden, „wahre" Preise bezahlen zu können. Wenn Sie Lust haben, sich in einem praxisnahen Forschungsprojekt mit diesem Zukunftsthema auseinanderzusetzen, laden wir Sie herzlich zu unserer Online-Community „Was kostet(s) die Welt?" ein.

Die Lebensmittelproduktion verursacht Kosten, die nicht in die Produkte eingepreist und an der Kasse bezahlt werden. Unter den „externen Kosten" versteht man z. B. Klima- und Umweltschäden. Für diese müssen in der Regel Verbraucher, z. B. in Form von Steuern, aufkommen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE hat eine Online-Community gestartet, um über das Thema zu informieren und mit Verbrauchern zu diskutieren, wie eine ökologische und soziale Preisgestaltung von Lebensmitteln aussehen kann. Wir wollen dabei mehr über die Einstellungen und das Einkaufsverhalten der Verbraucher erfahren, um deren Interessen gegenüber Politik und Wirtschaft adäquat vertreten zu können.

In der Community, die bis November läuft, werden mehrere Fragebögen veröffentlicht. Dazu erhalten Sie regelmäßig Informationen zum Thema und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Mitgliedern auszutauschen. Sie entscheiden dabei selbst, wie tief Sie in das Thema eintauchen wollen. Voraussetzung ist ein Internetzugang und insgesamt etwa 60 Minuten Zeit zur Beantwortung der Fragebögen.

Haben Sie Interesse? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an community@verbraucher.org. Wir senden Ihnen dann den ersten Fragebogen zu. Nach der Beantwortung werden Sie automatisch zu unserer Online-Community weitergeleitet.

Fragen beantworten wir Ihnen gerne vorab telefonisch (030/53 60 73-53, dienstags 10–13 Uhr) oder per E-Mail (community@verbraucher.org).

ERFAHRUNGSBERICHT AUS ESSEN

KLIMABEWUSST AKTIV

In unserem gleichnamigen Modellprojekt bildet die VERBRAUCHER INITIATIVE Menschen über 60 Jahre dazu aus, selbst aktiv zu werden und Andere über Möglichkeiten zu einem nachhaltigeren Lebensstil zu informieren und zu motivieren. Ein zentrales Anliegen ist dabei, regionale Netzwerke für den Klimaschutz zu etablieren. Umso erfreulicher ist, dass sich die drei Klima-Botschafter Christa Waldvogel, Bernd Böcker und Jo Joch aus Essen zusammengeschlossen haben und regelmäßig Veranstaltungen organisieren. Was sie antreibt und wie sie dabei vorgehen, erzählt uns Christa Waldvogel in ihrem Erfahrungsbericht.

„Anders leben, damit andere überleben …" Dieser Spruch aus den 70er-Jahren hat uns seitdem begleitet und ist heute genauso relevant wie damals. Ging es damals in erster Linie um die Verantwortung der Menschen in den reichen Industrieländern gegenüber den Menschen der damals sogenannten „Dritten Welt" auf der Südhalbkugel, ist heute die gesamte Menschheit aufgefordert, ihr Handeln zu überdenken und zu verändern, damit eine Klimakatastrophe noch verhindert werden kann. Das haben jetzt noch einmal die Expert*innen des „Club of Rome" deutlich gemacht. Es ist noch nicht zu spät etwas zu verändern, doch es muss sich etwas ändern und zwar in vielen Bereichen.

Als Klimabotschafter*innen versuchen wir besonders Senior*innen anzusprechen. In der Stadt gibt es seit einigen Jahren in jedem Bezirk ein „Zentrum 60+" als Anlaufstelle für offene Seniorenarbeit. Hier finden Beratung, Vernetzung und Begegnung statt. Die Träger sind u. a. Wohlfahrtsverbände, Kirchengemeinden und eine gemeinnützige Gesellschaft. Es gibt insgesamt zwölf Zentren, eines ist eine internationale Begegnungsstätte.

Wir drei haben uns im Frühjahr zum ersten Mal als Team zur Planung unserer Arbeit getroffen. Wir teilten die zwölf Zentren untereinander auf, so dass jede*r für mehrere Zentren die Verantwortung als Kontaktperson übernahm. Die per E-Mail kontaktieren Fachreferent*innen reagierten positiv auf unser Angebot, im Zentrum eine Einheit zum Thema „Klimabewusst handeln" zu gestalten. In einer Vorbesprechung klärten wir unsere Vorstellungen und Wünsche ab, legten Wochentag, Uhrzeit sowie zeitlichen Umfang fest und machten uns Gedanken um die erwartete Anzahl der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen haben wir in der Regel zu zweit durchgeführt. So macht die Arbeit einfach mehr Freude und es ist leichter, sich gelegentlich Stichworte zu geben.

Ein wichtiger Punkt in unserer Arbeit mit den interessierten Senior*innen ist, dass wir nicht als „Besserwissende" auftreten wollen, sondern ganz bewusst auch die Kompetenzen der Anwesenden ansprechen. Im Vorfeld haben wir Einschätzungsbögen zu den Themen „Klimafit unterwegs", „Energieverbrauch", „Ernährung" und „Abfallvermeidung" entwickelt. Zu Beginn einer Gesprächsrunde zum gewählten Thema können die Teilnehmenden selbst einschätzen, wie fit sie sich im Umgang mit dem Thema fühlen, was sie bereits tun und wo es noch Möglichkeiten zur Verbesserung gibt. Dieser Einstieg führt meistens zu ersten angeregten Gesprächen und einem Ideenaustausch.

Neben der Wertschätzung des persönlichen Engagements der Teil-

Fotos: Seite 26 - privat, istock/Vip Seite 27 - istock/luetgema, ajt

BEWUSST aktiv

nehmenden sind uns auch Hinweise auf Zusammenhänge wichtig. Als Trainer*innen bieten wir den Teilnehmenden daher zusätzliche Infos, u. a. aus den Online-Präsentationen aus den Schulungen der VERBRAUCHER INITIATIVE. Damit wollen wir Perspektivwechsel ermöglichen, etwa beim Umgang mit Lebensmitteln und Tieren, beim Kauf von Kleidung oder beim Reisen. Dazu wollen wir deutlich machen, dass es nicht nur um Verzicht geht, sondern dass wir viel gewinnen können, wenn wir mit Ressourcen sorgfältig umgehen, kreativ werden (z. B. Kleidung upcyclen, Garten gestalten, persönliche Geschenke herstellen …), Abenteuer im Kleinen suchen und Prioritäten im Alltag verändern, zum Beispiel, indem wir mal das Auto stehen lassen und laufen und dabei unsere Umgebung ganz neu wahrnehmen können.

Die Interessierten erhalten bei uns am Ende der Veranstaltungen zusätzliche Informationen. Dazu zählen Materialien der VERBRAUCHER INITIATIVE, Auflistungen interessanter und empfehlenswerter Websites und – ganz wichtig – eine kurze Liste mit regionalen Angeboten zum Recyclen, Tausch, Reparatur etc.

Insgesamt haben wir in diesem Jahr sieben Veranstaltungen zum Thema „Klimabewusst handeln" durchgeführt, mal bei den Grünen, mal in einer Kirchengemeinde und in einigen Zentren 60+. Die Teilnehmenden waren sehr interessiert und einige haben sich Folgetermine für das Winterhalbjahr gewünscht. Daher sind wir als Klima-Botschafter*innen weiterhin aktiv und planen schon die nächsten Veranstaltungen.

„GUT DURCH DIE HITZE KOMMEN"

(GA) Die VERBRAUCHER INITIATIVE veröffentlichte im Sommer ein entsprechendes zweiseitiges Faltblatt mit Tipps, wie man mit den Hitzebelastungen umgehen kann. Kostenlose Download: www.verbraucher60plus.de/fileadmin/2_Beilage_Hitzesommer_Magazin_Sen_Gesundheit_NRW_2022.pdf.

PATIENTENRECHTE

(GA) Die sichere Behandlung mit Medikamenten war das Thema des diesjährigen Welttages der Patientensicherheit. Wenn Patienten Verantwortung für ihre eigene Gesundheit übernehmen, können sie selbst dazu beitragen, eine passende und sichere Medikation zu erhalten. Die VERBRAUCHER INITIATIVE hat Informationen zu Rechten und Pflichten von Patienten zusammengestellt. Diese finden sich auf www.verbraucher60plus.de im Themenschwerpunkt „Gesundheit" unter dem Menüpunkt „Selbstbewusster Patient".

KOMPETENT MIT INFORMATIONEN UMGEHEN

(GA) Wir leben in einer reizüberflutenden Mediengesellschaft. Immer wichtiger wird deshalb der Umgang mit der Vielzahl von Informationen. „Kompetent mit Information in digitalen Medien umgehen" war deshalb eine Veranstaltung von ZWAR und VERBRAUCHER INITIATIVE Ende August überschrieben. Die halbtägige Veranstaltung in der Düsseldorfer Stadtbibliothek wandte sich vor allem an die „Themenchampions" des gemeinsamen NRW-Projekts „Train the Trainer". Das Projekt qualifiziert seit dem Jahr 2020 ältere Menschen als digitale Multiplikatoren. Vortragende waren u.a. Vertreterinnen aus dem Referat Digitale Gesellschaft der Staatskanzlei NRW, der Landesanstalt für Medien NRW und vom journalistischen Recherchezentrum Correctiv. Die Beiträge werden über YouTube verbreitet: https://youtu.be/ujE22ORKPMA.

SELBSTBEWUSST UND SELBSTBESTIMMT

(GA) Seit 14 Jahren stärken gemeinsame Veranstaltungen von Landesverbraucherministerium, Landesseniorenvertretung und VERBRAUCHER INITIATIVE die Kompetenz von älteren Verbraucherinnen und Verbrauchern in NRW. Ab Mitte Oktober bieten wir wieder halbtägige Veranstaltungen zum Themenfeld Gesundheit in Bocholt (12.10.) und Bonn (24.10.) an. Die neue Themenstaffel „Clever haushalten" wird in Lübbecke (11.10.), Stolberg (13.10.), Minden (25.10.), Moers (27.10.), Kaarst (28.10.), Plettenberg (02.11.), Winterberg (03.11.) und Gütersloh (04.11.) angeboten. Die Teilnahme an den Veranstaltungen (inkl. Getränken und Imbiss) ist wie üblich kostenfrei, eine verbindliche Anmeldung aber in der Bundesgeschäftsstelle unter mail@verbraucher.org oder Tel. 030/53 60 73-3 (vormittags) notwendig.

WWW.VERBRAUCHER60PLUS

(GA) In den letzten Wochen wurde das thematische Angebot auf unserer Webseite bei verschiedenen Themenfeldern erweitert. Die bisherigen Themen Internet, Abzocke, Gesundheit, Schlafen, Ernährung und Klima mit ihren zahlreichen Unterpunkten wird zeitnah durch das Thema Energie (sparen) erweitert. Unter „Aktuelles" finden Interessierte zahlreiche aktuelle Verbrauchermeldungen und -tipps. Ein „Wegweiser" verlinkt zu anderen Einrichtungen. Unter „Medien" finden Interessierte herunterladbare Materialien und Videotipps von Fachleuten.

SÜSSSTOFFE

RISIKEN UND NUTZEN

(ABB) Süßstoffe haben einen schlechten Ruf. Umfragen des Bundesinstitutes für Risikobewertung zufolge versuchen knapp 70 Prozent der Befragten Süßungsmittel zu vermeiden. Über die Hälfte von ihnen schätzen das gesundheitliche Risiko als hoch ein. Wir schauen beispielhaft auf einige der aktuell diskutierten Themen.

Neben den Süßstoffen zählen auch die Zuckeralkohole zu den Süßungsmitteln, die früher als Zuckeraustauschstoffe bezeichnet wurden.

Nach Einschätzung von Experten ist nach wie vor bei einem maßvollen Einsatz von Süßstoffen nicht mit negativen gesundheitlichen Effekten zu rechnen. Das gilt für Erwachsene. Was Kinder betrifft, so ist von Süßstoffen abzuraten. Wie sich die Stoffe bei ihnen auf Dauer bei einem regelmäßigen Verzehr auswirken können, ist bisher noch kaum erforscht.

KREBSRISIKO

Die Frage, ob Süßstoffe Krebs begünstigen können, wird immer wieder diskutiert. Im Frühjahr diesen Jahres wurden Studienergebnisse aus Frankreich veröffentlicht, die einen überdurchschnittlich hohen Verzehr von Süßstoffen wie Aspartam, Acesulfam-K und Sucralose mit einem leicht erhöhten Krebsrisiko in Verbindung brachten. Die Aufnahme lag dabei insgesamt unter dem ADI-Wert. Die Abkürzung steht für „acceptable daily intake“, was etwa als „duldbare tägliche Aufnahme“ übersetzt werden kann. Der ADI-Wert gibt die Menge eines Stoffes an, die über die gesamte Lebenszeit täglich gegessen werden kann, ohne dass dadurch gesundheitliche Gefahren zu erwarten wären. Er wird in Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag (mg/kg Körpergewicht) angegeben. Um den ADI-Wert für Süßstoffe auszuschöpfen, müsste man beispielsweise jeden Tag literweise mit Süßstoffen gesüßte Limonade trinken.

Fotos: Seite 28 - istock/scisettialfio, nensuria, Seite 29 - istock/Lena Zajchikova

Bei der Studie handelt es sich um eine sogenannte Kohorten-Studie, auch als Beobachtungsstudie bezeichnet. Sie zeigt einen Zusammenhang, nämlich zwischen erhöhtem Krebsrisiko und Süßstoffkonsum. Ob die Süßstoffe auch die Ursache für die Krebserkrankungen sind, sie also tatsächlich auslösen können, ist in weitergehenden Untersuchungen zu erforschen. Davon abgesehen liefern die Ergebnisse wichtige Erkenntnisse für Neubewertungen von Süßungsmitteln durch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit.

ERKENNTNISSE

Nach dem gegenwärtigen Stand der Forschung gilt Aspartam in den üblicherweise verzehrten Mengen als sicher. Unerwünschte Wirkungen konnten nicht bestätigt werden und der ADI-Wert bietet bisher einen ausreichenden gesundheitlichen Schutz. Der Stoff wurde zuletzt 2013 von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA, European Food Safety Authority) bewertet. Nach Angaben der EFSA wird Aspartam seit mehr als 30 Jahren umfassend in verschiedenartigen Studien untersucht. Auf Basis der eingehenden Sicherheitsbewertungen ist der Stoff in zahlreichen Ländern seit vielen Jahren zugelassen.

Auch Acesulfam K und Sucralose gelten bisher als unbedenklich. Da sich die medizinische Forschung mit ihren Untersuchungsmethoden jedoch stetig weiterentwickelt, ist nicht auszuschließen, dass sich die wissenschaftlichen Erkenntnisse ändern können.

Weitere Informationen finden Sie auch in unserem 16-seitigen Themenheft „Zucker & Co.". Mitglieder können es kostenlos über die Bundesgeschäftsstelle abrufen, Nicht-Mitglieder zahlen 2,00 Euro (zzgl. Versand) und bestellen über www.verbraucher.com.

MIKROBIOM

Tierversuche haben gezeigt, dass Süßstoffe wie Aspartam, Sucralose und Saccharin die Darmflora negativ beeinflussen können. In der Folge wurde eine gestörte Verwertung von Zucker im Körper beobachtet, die möglicherweise die Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 2 begünstigen kann.

Zu diesem Thema sind weitere Forschungen notwendig, um mehr Sicherheit über die Effekte von Süßstoffen auf die Darmflora und mögliche Folgen zu bekommen.

APPETIT

Die Frage, ob Süßstoffe appetitanregend wirken, wird seit Jahren kontrovers beurteilt. Hier gibt es Hinweise aus Untersuchungen, die noch weiter zu prüfen sind. Eindeutige wissenschaftliche Belege gibt es aber bisher nicht. Abgesehen davon kann es möglich sein, dass Süßstoffe bei einigen Personen im individuellen Fall appetitanregend wirken können, die empfindlicher auf diese Substanzen reagieren.

Von Sucralose ist aus Studien bekannt, dass sie die Insulin- und Glukosespiegel verändert. Dies kann zu stärkerer Gewichtszunahme und Übergewicht führen.

STEVIA ALS ALTERNATIVE?

Steviolglykoside (E 960) sind seit 2011 als Süßungsmittel (Süßstoff) zugelassen. Sie werden durch Extraktion aus der Pflanze hergestellt. Der Süßstoff hat einen bitteren, an Lakritze erinnernden Nachgeschmack. Deshalb wird er zumeist zusammen mit anderen Süßstoffen oder Zucker eingesetzt. Wichtigstes Einsatzgebiet sind derzeit aromatisierte Erfrischungsgetränke. Jedoch wird Stevia von Verbrauchern nicht gut angenommen. Wegen der geringen Nachfrage wurden einige Produkte mit dem Stoff inzwischen wieder eingestellt.

Die EFSA kam 2010 zu dem Schluss, dass Steviolglycoside nicht erbgutverändernd oder krebserregend sind.

NUTZEN VON SÜSSSTOFFEN

Vorteilhaft ist, dass Süßstoffe keinen Karies verursachen. Unter bestimmten Voraussetzungen können sie das Abnehmen unterstützen. Wenn beispielsweise reichlich zuckerreiche Getränke konsumiert wurden, die dann durch Produkte mit Süßstoff ersetzt werden, trägt dieser Austausch dazu bei, Energie einzusparen. Das funktioniert aber nur, wenn die eingesparte Energie nicht durch andere Lebensmittel zugeführt wird. Und es ist auch nur eine von vielen Stellschrauben, wenn es ums Abnehmen geht.

Wird Zucker in der Ernährung durch Süßstoffe ersetzt, ist das häufig nicht mit einer Änderung der Essgewohnheiten und dem Einsatz von weniger süß schmeckenden Lebensmitteln verbunden. Um sich langsam an einen weniger süßen Geschmack zu gewöhnen, ist es daher sinnvoll, gleichzeitig den Konsum von süß schmeckenden Lebensmitteln Schritt für Schritt zu senken. So lässt sich der Appetit auf Süßes dauerhaft reduzieren, man kommt mit deutlich weniger Süßstoffen und Zucker aus oder kann ganz darauf verzichten.

FAZIT

Bis mehr über die möglichen negativen Wirkungen bekannt ist, ist es aus Vorsorgegründen ratsam, Süßstoffe, wenn überhaupt, nur ausgesprochen sparsam einzusetzen. Von verschiedenen Fachgesellschaften wird ebenfalls zu einem maßvollen Verzehr geraten.

INFORMATIONEN

- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), www.bfr.bund.de > Lebensmittelsicherheit > stoffliche Risiken von Lebensmitteln
- Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), www.efsa.europa.eu > Themenbereiche
- VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., Datenbank für Lebensmittelzusatzstoffe, www.zusatzstoffe-online.de
- Verbraucherservice Bayern, www.verbraucherservice-bayern.de > Suchbegriff „Süßstoff"

GUT INFORMIERT: GUT ZU FUSS

(GA) Wir stehen, gehen, rennen, tanzen, springen und balancieren auf ihnen. Unsere Füße tragen uns durch unser gesamtes Leben. Da auf ihnen ein Vielfaches unseres Körpergewichts lastet, gehören sie zu den am stärksten beanspruchten Teilen unseres Körpers. Wir haben Webseiten zusammengestellt, die sich dieser Fortbewegungsart widmen.

www.fuss-ev.de

Seit 1985 vertritt der Fachverband die Interessen der Fußgänger, ist u.a. Ansprechpartner für Verwaltung, Politik und Öffentlichkeit. Da Gehen ein Baustein nachhaltiger Mobilität ist, wird mit Verbänden kooperiert, die sich mit Rad-, Bus- und Bahnverkehr befassen. Unterthemen beschäftigen sich u. a. mit seniorengerechter Mobilität.

www.vcd.org

Seit 1986 setzt sich der Umweltverband für eine umwelt- und sozialverträgliche, sichere und gesunde Mobilität ein und beschäftigt sich u.a. mit dem Fußverkehr. So gibt es u. a. ein „ABC des Fußverkehrs". Ein Angebot beschäftigt sich mit dem Thema Kinder (www.zu-fuss-zur-schule.de).

www.umweltbundesamt.de

Mit der GehCheck-App macht den Fußweg zu einer spannenden Feldanalyse. Gefahrenstellen, Hindernisse und Verbesserungsvorschläge, aber auch Lob für gute Gehwege und Plätze, auf denen man sich wohlfühlt, lassen sich damit festhalten. Das UBA förderte diese kostenfrei Smartphone-App des FUSS e.V., (www.gehcheck.werdenktwas.de).

www.wheelmap.org

Ob kaputte Aufzüge, fehlende Zugangsrampen etc. - in dem Mitmach-Projekt sollen möglichst viele Menschen Orte hinsichtlich ihrer Barrierefreiheit bewerten. Nach eigenen Angaben sind bereits über eine Million öffentlich zugängliche Orte wie Cafes, Bibliotheken, Schwimmbäder usw. gecheckt worden.

www.wanderbares-deutschland.de

Der 1883 gegründete Deutsche Wanderverband informiert auf seiner Webseite über verschiedene Wanderregionen, unterschiedliche Wanderwege, wanderfreundliche Gastgeber sowie entsprechende Reiseanbieter.

Fotos: iStock/kyoshino, Martin Buhlinger, pixelfit

www.alpenverein.de

Der 1869 gegründete Deutsche Alpenverein e.V. informiert online u. a. über Wandern, Klettern und Bergsteigen. Themen wie Wandern mit Kindern, Gesundheit, Sicherheit, aber auch Verweise auf Kletterhallen oder Hinweise auf Unterkünfte inkl. Hüttensuche runden das Angebot ab.

www.naturfreunde.de

Die NaturFreunde Deutschlands verstehen sich als politischer Freizeitverband u.a. für sanften Tourismus. Die Webseite enthält auch den Baustein Wandern, eine Übersicht zeigt die unterschiedlichen Naturfreundehäuser mit ihren speziellen Angeboten.

https://utopia.de/bestenlisten/nachhaltige-fair-trade-sneaker-marken/

Auf seinen „Bestenliste" hat sich das Nachhaltigkeitsportal u.a. mit nachhaltigen Sneakers beschäftigt. Mit dem Klick auf die Schuhmarke erfährt man u. a. wie es u. a. um die ökologische Produktion, faire Arbeitsbedingungen etc. aussieht.

https://sneakerjagd.letsflip.de/

Die vier Gründer von Flip setzen u. a. auf kritischen Wirtschaftsjournalismus und entwickeln mit Hilfe einer Community Produkt- und Handlungsempfehlungen. Ein Schwerpunktthema ist sind die „Sneakers", mittels GPS-Tracker wurden beispielsweise alte Schuhe über verschiedene Entsorgungswege bis zu illegalen Mülldeponien in Kenia verfolgt.

www.freilauf-methode.com/pages/empfehlungen-barfusschuhe

Die private Freilauf Academy hat online u. a. Empfehlungen zu Sandalen und Barfußschuhen zusammengestellt. Unter „Wissen" gibt es weiterführende Tipps z. B. zur Lauftechnik etc.

www.vergleich.org/barfussschuhe

Das Vergleichsportal hat sich 2022 mit Barfußschuhen beschäftigt. Online gibt es zusätzlich eine Kaufberatung um Thema.

THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

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

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)
- ○ Lebensmittel selber machen (2022)
- ○ 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)

Gesundheit & Haushalt

- ○ Alltagsmythen (2014, 24 S.)
- ○ Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- ○ Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- ○ Basiswissen Fahrrad (2018)
- ○ Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- ○ Basiswissen Patientenrechte (2021)
- ○ Clever haushalten (2022, 20 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.)

Umwelt & Nachhaltigkeit

- ○ Abfall-ABC (2019)
- ○ Basiswissen Strom sparen (2018)
- ○ Beleuchtung (2016)
- ○ Clever Energie sparen (2022)
- ○ Das neue EU-Energielabel (2021)
- ○ Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- ○ Elektrosmog (2016)
- ○ Energiesparende Haushaltsgeräte (2022)
- ○ Fairer Handel (2020)
- ○ Familie & Klima (2020)
- ○ Klimafreundlich einkaufen (2019)
- ○ Klimafreundlich gärtnern (2022)
- ○ Klimafreundlich haushalten (2022)
- ○ Klimafreundlich mobil (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.)

Weitere Themen

- ○ Freiwillig engagieren (2014)
- ○ Internet (2013, 24 S.)
- ○ Internet-Mythen (2017)
- ○ Langlebige Haushaltsgeräte (2018)
- ○ Lebensstile & Labels (2014)
- ○ Richtig helfen (2013, 20 S.)
- ○ Tiergerecht leben (2015)
- ○ Tierisch gut (2021)
- ○ Verbraucherrechte beim Einkauf (2015)
- ○ Verbraucherwegweiser (2014, 24 S.)

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF, MAIL ODER FAX ANFORDERN

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

Berliner Allee 105, 13088 Berlin, Fax: 030 / 53 60 73 - 45, mail@verbraucher.com