

# Verbraucher konkret

Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



## Feiertage: Fisch sorgfältig auswählen

PRAXISTEST: LEBENSMITTEL-LIEFERDIENSTE | LEBENSMITTEL-EINKAUF: CLEVER SPAREN | ENERGIE: STROMAUSFÄLLE MEISTERN | PILOTTESTS: ZERTIFIZIERUNG VON TORFERSATZSTOFFEN

Bundesverband  
**Die Verbraucher Initiative e.V.**  
[www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org)

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.



**4 FEIERTAGE: FISCH SORGFÄLTIG AUSWÄHLEN**

Am heiligen Abend Fisch zu essen, hat eine lange Tradition. An den übrigen Weihnachtstagen eignet er sich als Alternative zum klassischen Gänse- oder Entenbraten.



**6 LEBENSMITTEL-EINKAUF: CLEVER SPAREN**

Die Preise für Lebensmittel sind deutlich gestiegen. Doch mit einigen Änderungen beim täglichen Konsum können Sie eine Menge sparen.



**24 PILOTTESTS: ZERTIFIZIERUNG VON NACHHALTIGEN TORFERSATZSTOFFEN**

Moore binden sechsmal mehr Kohlenstoff im Boden als Wälder auf gleicher Fläche.<sup>1</sup> Damit sind intakte Moore ein wichtiger Kohlenstoffspeicher, während degradierte und entwässerte Moore Kohlenstoff an die Atmosphäre abgeben und damit zum Klimawandel beitragen.



**23 STROMAUSFÄLLE MEISTERN**

Auch in Deutschland könnte es einmal zu einem Stromausfall kommen. Wir haben für Sie entsprechende Tipps für diesen Fall zusammengestellt.



**9 NACHHALTIG FREI HAUS: AKZEPTANZ VON LEBENSMITTEL-LIEFERDIENSTEN**

Lebensmittel-Lieferdienste sind gekommen um zu bleiben. Unsere Verbrauchenden-Befragung hat dies nochmal deutlich bestätigt.



**12 PRAXISTEST: LEBENSMITTEL-LIEFERDIENSTE**

Das Marktsegment der Lieferdienste für Lebensmittel erfreut sich steigender Nachfrage. Mehr Angebote in mehr Regionen belegen dieses Interesse. Welche konkreten Erfahrungen Kunden machen, haben wir Ende November getestet.



**14 BLAUER ENGEL UND EU ECOLABEL: ZEICHEN RICHTIG DEUTEN**

Wir fragen uns, ob Label wie zum Beispiel der Blaue Engel oder das EU Ecolabel eine glaubhafte Orientierung beim umweltbewussten Einkauf sind.



**17 SPEZIAL: INFORMIERT DUFTSTOFFE EINKAUFEN**

Ob aus Interesse oder medizinischer Notwendigkeit – wer sich über Duftstoffe in Kosmetikprodukten informieren möchte, hat mehrere Möglichkeiten. Wir stellen sie Ihnen vor.

KLIMABEWUSST  
aktiv



**26 ERFAHRUNGSBERICHT AUS AACHEN**



**FORDERUNGEN FÜR DIE TRANSFORMATION UNSERES ERNÄHRUNGSSYSTEMS**

Die VERBRAUCHER INITIATIVE beschäftigt sich mit dem „wahren“ Preis von Lebensmitteln. Dabei geht es um die Schäden für Klima und Umwelt sowie die sozialen und gesundheitlichen Folgen. Wir haben erste Forderungen formuliert.



**30 INTERNET: AUSGABEN IM BLICK HABEN**

Zu wissen, wo das Geld jeden Monat bleibt, ist eine Voraussetzung für cleveres Haushalten. Wir stellen nützliche Angebote und Anlaufstellen vor.

- 16 RECHTSTIPPS
- 19 FINANZTIPPS
- 20 MELDUNGEN
- 27 MELDUNGEN VERBRAUCHER 60+
- 32 BROSCHÜRENÜBERSICHT

## Liebe Leserin, lieber Leser,

*Bündnis 90/Die Grünen haben umfragegestützt einen Lauf. Ob Atomkraft, Gas-Deal mit Katar oder Waffenexporte – Grüne werden in diesen herausfordernden Krisenzeiten als pragmatisch wahrgenommen.*

*Ein wichtiges Thema jenseits aktueller Krisenbewältigung ist unser nicht zukunftsfähiger und nicht klimafreundlicher Lebensstil. Unsere Gewohnheiten müssen sich ändern – auch bei der Ernährung. Mehr Obst und Gemüse und weniger Fleisch gehören auf den Teller. Das ist eine Herausforderung für alle Akteure.*

*Zu denen gehört die (Bundes-)Politik, speziell das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Ein Thema für den Bundesminister Cem Özdemir ist ein verpflichtendes staatliches Tierwohl-Label. Die Bundesregierung hat den entsprechenden Gesetzentwurf beschlossen. Der Bundesrat unterstützte Ende November das Anliegen grundsätzlich, forderte aber eine Reihe von Anpassungen. Dabei folgte das Gremium nicht den Ausschussempfehlungen, den Gesetzentwurf abzulehnen. Massive Kritik gibt es auch von Stakeholdern aus Landwirtschaft oder Tierschutz.*

*Das Vorgehen ist aus meiner Sicht nicht wirklich ambitioniert: Es bezieht sich zunächst nur auf Mastschweine und nicht auf andere Nutztiere. Es gilt – weiter einschränkend – nur für frisches, unverarbeitetes Schweinefleisch. Der für das Tierwohl wichtige umsatzstarke Großverbrauch wird komplett ignoriert. Eine Milliarde Euro verteilt auf vier Jahre sind für diesen bescheidenen Ansatz vorgesehen, die Anschlussfinanzierung für andere Tierarten fehlt.*

*Ich frage mich, warum nicht auf den vorhandenen Ansätzen wie der Initiative Tierwohl aufgesetzt wird.*

*Privatwirtschaftlich wurden hier Millionen in eine existierende, vierstufige und einheitliche Haltungskennzeichnung, die neben Schweinen auch Geflügel, Rind, Kälber etc. umfasst, investiert. Eine Weiterentwicklung ist doch die naheliegende Option. Dialog hat Stil, ist ein Zeichen von Wertschätzung für bisheriges Engagement und ein deutlicher Unterschied zur Amtsvorgängerin.*

*Die geplanten fünf Kennzeichnungsstufen gelten aus rechtlichen Gründen nur für Produkte aus Deutschland. Diese Benachteiligung hiesiger Erzeuger leistet nicht wirklich einen Beitrag für mehr Tierwohl hierzulande.*

*Für das Vertrauen der Konsumenten, die für mehr Tierwohl mehr Geld in die Hand nehmen sollen, gehören neben Transparenz, Kommunikation die Überwachung teilnehmender Betriebe. Die ist aber im Ausland durch deutsche Behörden im Unterschied zu privatwirtschaftlichen Initiativen nicht möglich. So prüft die Initiative Tierwohl die beteiligten Betriebe zweimal pro Jahr.*

*Ich nehme Cem Özdemir ab, dass er ernsthaft mehr Tierwohl will. Doch warum tut er dann nicht das Naheliegende: Bekämpft die Anbindehaltung, stellt Geld für den Bau moderner Ställe zur Verfügung, arbeitet mit Anderen daran, den gesetzlichen Mindeststandard zu erhöhen... Mit einer Milliarde kann man effektiver und schneller Tierwohl fördern.*



*Kommen Sie gut durch diese anstrengende 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 4/2022 – Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. | Dezember 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](http://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), Janine Braumann, Kornelia Feilgenhauer, Rafael Kaluza (RK), Stephanie Lorang (SL), Katrin Jaeger, Max Neu (MN), Noëmi Sander (NoS), Guido Steinke (GS) | **Fotos:** soweit nicht anders angegeben: iStock (jeweils von oben nach unten oder im Uhrzeigersinn) | **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle Matt White Recyclingpapier gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. | **Hinweis:** Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich jeweils Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

## FEIERTAGE

## FISCH SORGFÄLTIG AUSWÄHLEN



(ABB) Am heiligen Abend Fisch zu essen, hat Tradition. An den übrigen Weihnachtstagen eignet er sich als Alternative zum klassischen Gänse- oder Entenbraten. Fisch gilt als nährstoffreiches Lebensmittel. Dem stehen mögliche Schadstoffbelastungen und andere ökologische Probleme gegenüber. Bewusst einzukaufen, trägt dazu bei, die Vorteile zu nutzen und mögliche Risiken zu minimieren.

In früheren Jahrhunderten wurde von Mitte November bis zum 25. Dezember gefastet. Da Fleisch in der Fastenzeit verboten war, kam Fisch als festliches Gericht auf den Tisch. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts ist die Adventszeit ganz offiziell keine Fastenzeit mehr. Doch ob aus traditionellen, geschmacklichen oder gesundheitlichen Motiven – Fisch kann für kulinarische Abwechslung auf der festtäglichen Tafel sorgen.

## BEWUSST GENIEßEN

Nach Einschätzung von Fachleuten ist Fisch ein wertvolles und gesundheitsförderndes Lebensmittel. Er liefert Eiweiß, das leicht bekömmlich ist sowie die Vitamine A, B2, B6, B12 und D in nennenswerten Mengen. Seefische und Muscheln sind von Natur aus jodreich. Die sogenannten Fettfische enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren), denen positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System zugesprochen werden.

Die Vorteile, die ein mäßiger Verzehr von ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche bietet, sind eindeutig höher zu bewerten als die Risiken, die durch mögliche Belastungen mit Umweltschadstoffen verbunden sein können.

Eine Einschränkung gibt es für Schwangere, Stillende und Kleinkinder. Ihnen wird vorsorglich geraten, Fischarten und Meeresfrüchte zu meiden, die mit Quecksilber belastet sein können. Der Körper reagiert sensibler auf Schadstoffe. Das Quecksilber kann Ungeborene und Säuglinge schädigen.

## TIPPS

- Wählen Sie Fisch aus ökologischer Aquakultur und nachhaltiger Fischerei, um zum Schutz der Bestände und der Ökosysteme beizutragen. Bei Fisch aus Wildfang bieten beispielsweise das MSC-Siegel und das Naturland-Zeichen für Wildfisch eine gute Orientierung. Das Label Friend of the Sea kennzeichnet nachhaltigen Fischfang und Aquakulturen. Das ASC-Zeichen steht für nachhaltig zertifizierte Aquakultur, ökologische Aquakultur ist beispielsweise am EU-Biosiegel, am Naturland- und am Bioland-Zeichen zu erkennen.
- Bevorzugen Sie Arten aus heimischen Gewässern wie Nord- und Ostsee. Ebenfalls eine gute Alternative sind Süßwasserfische aus regionaler Teichwirtschaft.
- Achten Sie beim Kauf darauf, Fisch aus gesunden Beständen zu wählen. Einkaufsratgeber, z. B. vom WWF, können Sie bei der Auswahl nach ökologischen Kriterien unterstützen.





Weitere Informationen finden Sie auch in unserem 16-seitigen Themenheft „Fisch & Meeresfrüchte“. Mitglieder können es kostenlos über die Bundesgeschäftsstelle abrufen, Nicht-Mitglieder zahlen 2,00 Euro (zzgl. Versand) und bestellen über [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com).

## SCHWERMETALLE & CO.

Quecksilber, Cadmium, Blei und andere Verunreinigungen wie PCB und Dioxine können sich in den Organen und im Gewebe von Fischen und Meeresfrüchten anreichern. Untersuchungen zeigen jedoch, dass die Mengen an den genannten Verunreinigungen in den essbaren Anteilen von Fischen insgesamt gering sind.

Wer bei der Wahl der Fischarten genauer hinschaut, kann das Risiko für mögliche Belastungen zusätzlich senken. Vor allem Raubfische können stärker mit Quecksilber belastet sein. Dazu gehören beispielsweise Aal, Hai, Rotbarsch, Thunfisch, Schwertfisch, Weißer Heilbutt, Steinbeißer und Seeteufel. Sie können mit zunehmendem Alter Schadstoffe ansammeln. Schränken Sie den Verzehr von diesen Fischarten ein. Sie sind aus ökologischer Sicht ohnehin nicht oder nur eingeschränkt zu empfehlen.

Fische, die in küstennahen Gebieten, Mündungsgewässern und nah am Meeresboden leben, enthalten tendenziell größere Mengen an Umweltschadstoffen als Hochseefische. Wenige Rückstände sind in Fischen zu erwarten, die am Anfang der Nahrungskette stehen, schnell wachsen oder weniger Fett enthalten, da sich die Schadstoffe besonders im Fettgewebe ansammeln können. Mit Hering oder Seelachs können Sie Arten wählen, die als gering belastet gelten. Wenn sie aus nachhaltiger Fischerei und ausgewählten Gebieten stammen, ist ihr Genuss auch ökologisch vertretbar.

Wildlebende Fische aus Flüssen und Seen können zum Teil ebenfalls hohe Gehalte an Schadstoffen wie Dioxine und PCB aufweisen. In den Fällen dürfen die Fische aus den

betroffenen Gebieten weder gefangen noch verkauft werden. Anglern sei daher geraten, sich bei den zuständigen Behörden über mögliche Belastungen zu informieren.

Dagegen sind in Fischen aus heimischer Teichwirtschaft oder Aquakultur nur geringe Schadstoffmengen zu finden.

Muscheln filtern enorme Wassermengen und lagern Schadstoffe aller Art in ihren Innereien ein. Weil sie im Ganzen gegessen werden, sind sie stärker belastet als eine vergleichbare Portion Fischfilet. Das gilt für alle Fische und Meeresfrüchte, die mit Innereien auf den Teller kommen.

## RÜCKSTÄNDE

Sie können aus Tierarzneimitteln wie Antibiotika und aus Zusätzen in Futtermitteln stammen. Vor einigen Jahren machte Ethoxyquin Schlagzeilen, das in Zuchtlachsen nachgewiesen wurde. Es wurde dem Futtermittel für Zuchtfische beige-mischt und soll verhindern, dass es ranzig wird. Ein Umbauprodukt von Ethoxyquin kann erbgutschädigende Wirkungen haben. Inzwischen darf der Stoff nicht mehr verwendet werden.

Konventionelle Aquakultur ist eine nicht artgerechte Massentierhaltung im Wasser – mit vergleichbaren ökologischen Problemen. Sie verursacht ein hohes Maß an Umweltrückständen von Hormonen und Antibiotika, die zur Leistungssteigerung verabreicht werden. Dennoch sind Fische aus Aquakultur aus der Europäischen Union (EU) nach Erkenntnissen der Lebensmittelüberwachung kaum mit Arzneimittelrückständen belastet. Bei den Kontrollen von Fischen und Meerestieren aus außereuropäischen Ländern finden

die Kontrolleure jedoch immer wieder Rückstände von Arzneimitteln wie Antibiotika, die zum Teil die zulässigen Höchstmengen überschreiten.

Anders sieht es bei Fisch und Meeresfrüchten aus ökologischer und nachhaltig zertifizierter Aquakultur (ASC) aus. Eine prophylaktische Verabreichung von Medikamenten ist verboten. Die weiteren Anforderungen an die Haltung und das Futter gehen bei biozertifizierten Betrieben über die Standards des ASC-Siegels hinaus.

## MIKROPLASTIK

Untersuchungen zeigten, dass Fische und Muscheln Mikroplastik enthalten können. Arten wie Makrele oder Hering, die näher an der Wasseroberfläche leben und dort ihr Futter suchen, waren häufiger mit Plastikteilchen belastet beispielsweise Flunder oder Kabeljau, deren Lebensraum in der Nähe des Meeresbodens liegt.

Die Partikel wurden überwiegend im Magen-Darm-Trakt der Fische gefunden, der in den meisten Fällen nicht mitgegessen wird. Bei Arten, die im Ganzen verzehrt werden wie Sprotten, Sardinen oder Muscheln, ist dagegen eine Aufnahme möglich. Zu der Frage, ob sich das Mikroplastik auch im essbaren Anteil der Fische befindet, liegen bisher nur wenige Studien vor. In Experimenten konnte es u. a. in Blut und Muskeln nachgewiesen werden. Aussagekräftige Ergebnisse über den tatsächlichen Gehalt im Fisch als Lebensmittel gibt es jedoch noch nicht. Entsprechende Forschungsprojekte hierzu laufen.

Mikroplastik ist in der Umwelt weit verbreitet. Es kommt nicht nur in Gewässern, sondern auch in Böden vor.

## LEBENSMITTEL-EINKAUF

## CLEVER SPAREN

(ABB) Die Preise für Lebensmittel sind in der letzten Zeit deutlich gestiegen. Doch mit einigen Änderungen beim täglichen Konsum können Sie eine Menge sparen. Beispielsweise sind rund 200 Euro im Jahr drin, wenn Sie Leitungswasser statt eines Marken-Mineralwassers trinken. Auch die Auswahl von Eigenmarken schont die Haushaltskasse bei jedem Einkauf, ebenso wie der Trend „Selber machen statt fertig kaufen“.

Mit 0,004 Euro (0,4 Cent) pro Liter ist es unschlagbar günstig und obendrein in ganz Deutschland in sehr guter Qualität verfügbar. Wem es pur nicht schmeckt, der kann es mit Zitronenscheiben, Minzblättern oder Ähnlichem aufpeppen. Für geschmackliche Abwechslung sorgen außerdem ein Schuss Fruchtsaft sowie Kräuter- und Früchtetees ohne Zuckerzusatz, die kalt und warm

genossen werden können. Hier steht eine große Auswahl an verschiedenen Sorten zur Verfügung.

Fachleute empfehlen, täglich insgesamt etwa 1,5 Liter zu trinken und dabei Wasser, Tees und stark verdünnte Säfte zu wählen. Ausgehend von einem Liter pur getrunkenem Wasser pro Tag (ohne Saft oder Tee) ergeben sich dafür Kosten von rund 0,12 Euro pro Monat und 1,44 Euro im Jahr.

## ES LOHNT SICH

Selbst wenn Sie das mit 0,13 Euro pro Liter günstigste Mineralwasser kaufen, kommen Sie bei einem Liter pro Tag auf rund 3,90 Euro im Monat und 46,80 Euro im Jahr. Trinken Sie dagegen „Leitungsheimer“, können Sie 3,78 Euro im Monat und 45,36 Euro im Jahr sparen.

Bei Marken-Mineralwässern, die zwischen 0,30 und 0,90 Cent pro

Liter kosten, wird der Unterschied noch größer. Hier bringt das Leitungswasser Einsparungen von 107 bis 323 Euro im Jahr.

Das Trinken von Leitungswasser ist außerdem ökologisch ausgesprochen vorteilhaft und erspart das lästige Wasserschleppen.

## WASSERSPRUDLER

Damit können Sie Leitungswasser zu Hause aufsprudeln. Die benötigten Flaschen werden einmalig gekauft und die Kohlendioxidzylinder im Mehrwegsystem wieder befüllt. Kunststoffflaschen sollten aus hygienischen Gründen nach einigen Jahren ausgetauscht werden.

Ob sich mit dem Sprudeln Geld sparen lässt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Der Preis für das bisher gekaufte Mineralwasser, für den Kohlendioxidzylinder und der gewünschte Kohlensäuregehalt des Wassers spielen eine Rolle. Nach Berechnungen der Stiftung Warentest kostet ein Liter gesprudelt Wasser zwischen 0,11 bis 0,20 Euro. Bei einem Liter pro Tag kommen im Jahr zwischen 39,60 und 72 Euro zusammen.

## WASSER - SPARPOTENTIAL

SORTE	EURO PRO LITER (BEI 1 L/TAG)	EURO/JAHR	DIFFERENZ ZU LEITUNGSWASSER PRO JAHR IN EURO
1 Liter Leitungswasser	0,004	1,44	
1 Liter Leitungswasser (selbst gesprudelt)	0,12	43,20	41,76
1 Liter Mineralwasser (Eigenmarke)	0,13	46,80	45,36
1 Liter Mineralwasser (Marke)	0,60	216	214,56



## EIGENMARKEN WÄHLEN

Nach Berechnungen der Stiftung Warentest lassen sich im Jahr knapp 1.000 Euro sparen, wenn statt Markenware No-Name-Produkte der Handelsketten im Einkaufswagen landen. In dem Warenkorb für einen vierköpfigen Haushalt mit Hund waren Kaffee, Apfelsaft, Rooibos-Tee, Olivenöl, Vollwaschmittel und Hundefutter.

Nach eigenen Berechnungen können Sie bei einem Lebensmitteleinkauf etwa die Hälfte sparen, wenn Sie auf solche Eigenmarken setzen. Dabei muss die Qualität nicht auf der Strecke bleiben. Bei vergleichenden Untersuchungen der Stiftung Warentest schnitten Eigenmarken und Markenwaren ähnlich häufig qualitativ gut oder befriedigend ab.

## WARENKORBVERGLEICH

Dafür haben wir Nudeln (500 Gramm), Fruchtojoghurt Erdbeer (500 Gramm), Gouda in Scheiben (300 Gramm) und Salami in Scheiben (200 Gramm), Butter (250 Gramm), Kaffee gemahlen (500 Gramm), Früchtemüsli (1 Kilogramm), Erdbeermarmelade (450 Gramm), Milch 3,5 % (1 Liter), Orangensaft (1 Liter), Mineralwasser (1,5 Liter), Früchtetee (25 Beutel) und Vollmilch-Schokolade (100 Gramm) im Online-Shop von REWE eingekauft.

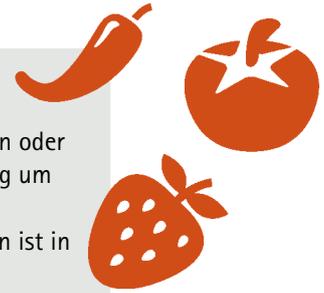
Mit der Auswahl von Markenprodukten kostete der Einkauf 39,71 Euro (ohne Pfand), dagegen kam der Kauf von Eigenmarken auf 19,04 Euro (ohne Pfand) – das ist eine Ersparnis von 20,67 Euro (zugrunde liegen die Preise von Ende Juli 2022).

## FERTIG KAUFEN KOSTET

Zwei fertige Salami-Pizzen aus der Tiefkühltruhe (ca. 320 Gramm

## WAS SIE NOCH TUN KÖNNEN

- SELBER ANBAUEN: Ob im eigenen Garten, auf dem Balkon oder einem Mietacker – der Ertrag übersteigt die Kosten häufig um ein Vielfaches.
- SELBER ERNTEN: Gemüse und Obst von Selbsterntefeldern ist in etwa halb so teuer wie vergleichbare Ware im Handel.
- WENIGER WEGWERFEN: Lebensmittel zu genießen statt sie zu entsorgen spart bares Geld – im Durchschnitt rund 84 Euro pro Kopf und Jahr.



pro Stück) kosten ca. 6,50 Euro und reichen für zwei Personen. Für das gleiche Geld können Sie ein ganzes Blech Salami-Pizza backen, das für drei bis vier Personen reicht.



Nudeln mit Gorgonzola-Soße und Blattspinat sind als Tiefkühl-Fertiggericht (Eigenmarke, 750 Gramm) für ca. 2,90 Euro zu haben. Das reicht etwa für zwei kleinere Portionen. Kauft man die Zutaten selbst, muss man mit ca. 1,50 Euro rechnen.

## BROT & CO

Eindrucksvolle Kosten-Unterschiede bieten Kuchen und Brot. Für ein Stück Apfelkuchen (mit Mürbeteig) werden Sie beim Bäcker ca. 2,80 Euro los. Ausgehend von 12 Stücken würde ein ganzer Apfelkuchen 33,60 Euro kosten. Für einen vergleichbaren selbst gebackenen Apfelkuchen mit Mürbeteig fallen dagegen nur ca. 5,20 Euro für die Zutaten und den Stromverbrauch an – ein Stück kostet ca. 0,45 Euro.

Bäckereien bieten ein Kilogramm Vollkornbrot je nach Sorte ab etwa 4,50 Euro an. Selber zu backen bringt eine Ersparnis von mehr als der Hälfte. Ein Kilogramm selbst gebackenes Weizenvollkornbrot belastet die Haushaltskasse inklusive Zutaten und Stromkosten mit rund 1,70 Euro, für ca. 1,2 Kilogramm Roggenvollkornbrot fallen insgesamt ca. 2 Euro an. Diese Kosten vermindern sich noch, wenn gleich zwei oder drei Brote (in Kastenformen) auf einmal gebacken werden. So wird der aufgeheizte Ofen gut ausgenutzt und Energie eingespart.



Auch bei Brötchen sind die Preisunterschiede beachtlich, vor allem, wenn beispielsweise für das Familienfrühstück mehrere gekauft werden. Ein Brötchen kostet beim Bäcker ca. 0,50 bis 0,80 Euro. Werden Brötchen selber gebacken, liegen die Ausgaben für ein Stück etwa bei 0,15 bis 0,25 Euro für die Zutaten (Weizen- bzw. Dinkelvollkornmehl) und Strom. Zutaten wie Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Mohn oder Leinsamen wurden nicht berücksichtigt.



## SPARPOTENTIALS AUF EINEN BLICK

LEBENSMITTEL	FERTIG GEKAUFT (Euro)	SELBST GEMACHT (Euro)	ERSPARNIS (Euro)
2 x Pizza Salami (à 320 g)	6,50	3,25	3,25
Nudeln mit Gorgonzolasauce (750 g)	2,90	1,50	1,40
Apfelkuchen 1 Stück	2,80	0,45	2,35
Vollkornbrot ca. 1 kg	4,50	1,70	2,80
Brötchen 1 Stück	0,50	0,15	0,35
Kaffee to go (300 ml)	3,00	0,24	2,76
Belegtes Brötchen mit Käse	3,00	1,00	2,00

### ESSEN & TRINKEN TO GO

Ein Frühstück zum Mitnehmen, das aus einem Kaffee (Filterkaffee, 300 Milliliter) und einem belegten Käsebrötchen besteht, kostet ca. 6 Euro. Auf den Kaffee entfallen je nach Anbieter etwa 3 Euro, auf das Brötchen mit Käse ebenfalls.

Ein Mittagsimbiss ist abgesehen von Pommes, Currywurst oder Hamburger unter 5 Euro kaum zu haben, der Mittagstisch in Restaurants kostet abhängig von der Wahl der Gerichte üblicherweise mindestens 10 Euro. Wer keine Kantine nutzen kann, kann für das tägliche Mittagessen eine Menge Geld loswerden.

Reichlich Bares wird für Erfrischungsgetränke fällig, die Sie unterwegs kaufen. Für einen halben Liter Mineralwasser, Limonade oder ähnliches müssen Sie am Imbissstand, in Bäckereien oder am Kiosk mindestens 2,50 Euro rechnen. Kaufen Sie das Mineralwasser dagegen im Supermarkt, erhalten Sie für den gleichen Preis 15 Liter (10 Flaschen à 1,5 Liter), wenn Sie Eigenmarken wählen. Füllen Sie sich den halben Liter selbst zum Mitnehmen ab, kostet Sie das 0,08 Euro. Sie sparen 2,42 Euro gegenüber dem Kauf unterwegs. Bei Limonade sehen die Preisdifferenzen ähnlich aus. Noch mehr können Sie sparen, wenn Sie Leitungswasser von zu Hause mitnehmen.

### CLEVER VERSORGT

Wenn Sie zu Hause frühstücken oder sich Kaffee, belegte Brötchen, Brote oder vorgekochte Mahlzeiten von zu Hause mitnehmen, kommen Sie erheblich günstiger weg:

- Für 3 Euro können Sie 250 Gramm gemahlene Kaffee kaufen, der für etwa 13 Becher Kaffee (à 300 Milliliter) reicht. Ein solcher Becher selbst zubereiteter Kaffee kostet Sie ca. 0,24 Euro. Damit sparen Sie 2,76 Euro gegenüber der To-Go-Version.
- Wer sich jeden Tag auf dem Weg zu Arbeit einen Kaffee zum Mitnehmen kauft, gibt in der Woche (5 Arbeitstage) 15 Euro aus. Von zu Hause mitgebracht, kostet der Kaffee 1,20 Euro pro Woche. Das ist eine Ersparnis von 13,80 Euro – jede Woche.
- Legen Sie 3 Euro in selbst gemachten Käsebrötchen an, bekommen Sie dafür drei Stück statt einem (jeweils mit zwei Scheiben Käse und einer Portion Butter). Sie sparen also 2 Euro bei jedem belegtem Brötchen, das Sie nicht fertig kaufen.
- Nehmen Sie selbst zubereitetes Essen für die Mittagspause mit. Das kostet ein Bruchteil von dem, was Sie außer Haus dafür ausgeben würden. Das Vorkochen von Mahlzeiten für zu Hause und unterwegs feierte unter dem

Namen „Meal Prepping“ kürzlich ein Revival – ein Trend, mit dem Sie sparen und sich gleichzeitig vollwertig versorgen können.

- Verpflegen Sie sich auf Ausflügen oder Reisen ebenfalls mit belegten Broten, Gemüse, Obst und anderem Fingerfood aus der heimischen Küche. So machen Sie sich unabhängig vom Angebot der Ratsstätten, Restaurants und Bäckereien und können Geld sparen.

### INFORMATIONEN

- | Stiftung Warentest, [www.test.de](http://www.test.de) > Ernährung > Mineralwasser, Trinkwasser; Suchbegriff „Eigenmarken“
- | Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Nachhaltiger Konsum > Einkaufsorte finden, Lagern, Kochen, Essen, Teilen
- | smarticular Verlag, [www.smarticular.net](http://www.smarticular.net) > Themen > Ernährung, Haushalt, Einkaufen
- | Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) e.V. > [www.ugb.de](http://www.ugb.de) > Fachmagazin > Rezepte
- | Plötzbrot – Im Dienste guten Brotes GmbH, [www.ploetzblog.de](http://www.ploetzblog.de) > Rezepte, Tipps

## NACHHALTIG FREI HAUS

AKZEPTANZ VON  
LEBENSMITTEL-LIEFERDIENSTEN

(NoS) Lebensmittel-Lieferdienste sind gekommen um zu bleiben. Unsere Verbrauchenden-Befragung hat dies deutlich bestätigt. Aber liegt dies nur an der bequemen Lieferung oder ist die Motivation zur Nutzung von Lebensmittel-Lieferdiensten vielfältiger?

Die Corona-Pandemie hat dem Onlinehandel mit Lebensmittel einen enormen Schub verpasst. Immer mehr Nutzer:innen, die Lebensmittel-Lieferdienste während der Pandemie begannen zu nutzen, haben sich an diese gewöhnt und behalten die Bestellung von Lebensmitteln zumindest ergänzend bei. Deckungsgleich mit einem Marktforschungsbericht zu E-Food in Deutschland 2021 der Marktforschungsunternehmen appinio und Spryker, nutzen rund 34 Prozent der Befragungsteilnehmenden bereits Lebensmittel-Lieferdienste ergänzend zum Einkauf im stationären Lebensmitteleinzelhandel (Abb. 1). Rund 66 Prozent der von uns Befragten, die bereits Kund:innen bei Lebensmittel-Lieferdiensten sind, gaben an 2020, im Zeitraum der ersten pandemiebedingten Lockdowns das Bestellen von Lebensmitteln begonnen zu haben.

Seitdem nimmt der Onlineumsatz im Food-Bereich, laut des HDE Onlinemonitors stetig zu. Allein 2021 wurde ein Umsatzanstieg von 35 Prozent gegenüber 2020 verzeichnet. Damit machen Verbrauchende Lebensmittel zum stärksten Treiber im gesamten E-Commerce.

## WICHTIG IN DER KRISE

Wenig überraschend, sehen die Befragten die stärkste Motivation zur Nutzung von Lebensmittel-Lieferdiensten in der Zeitersparnis und Bequemlichkeit, die die Bestellung der Einkäufe online und die anschließende Lieferung bis an die Wohnungs- oder Haustür mit sich bringen.

Außerdem ergänzten eine Vielzahl von Befragten unter dem Punkt „Sonstiges“ körperliche und gesundheitliche Gründe und Einschränkungen als weitere Motivation. Ob zur Vermeidung von der pandemiebedingten Ansteckungsrisiken, insbesondere zu Stoßzeiten, im stationären Handel oder aufgrund eingeschränkter Mobilität aufgrund von Krankheit, Behinderung oder Alter, sehen sie eine hilfreiche Unterstützung und einen Beitrag zu verbesserten Zugängen für Betroffene. Ein Thema, das nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie verstärkt ins Bewusstsein der Bevölkerung gerückt ist und über die Pandemie hinaus an Priorität gewonnen hat. (Abb. 4)

## AKZEPTANZ STEIGT

Vor einem Jahr fragten wir Sie in einer Befragung allgemein zum Onlinehandel, nach Ihrer Meinung zum wachsenden Angebot von Lebensmittel-Lieferdiensten. Damals gaben mit 23 Prozent fast ein Viertel der Teilnehmenden an, Lebensmittel-Lieferdienste kategorisch abzulehnen. Ein Jahr später gaben dies nur noch unter zehn

Abb. 1: SIND SIE BEREITS KUND:IN EINES ODER MEHRERER LEBENSMITTEL-LIEFERDIENSTE? WENN JA, SEIT WANN?

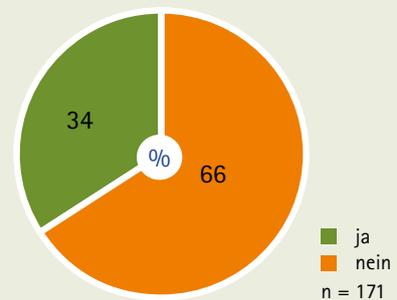


Abb. 2: WIE SCHÄTZEN SIE LEBENSMITTEL-LIEFERDIENSTE IM VERGLEICH ZUM STATIONÄREN HANDEL EIN? LEBENSMITTEL-LIEFERDIENSTE SIND INSGESAMT ...

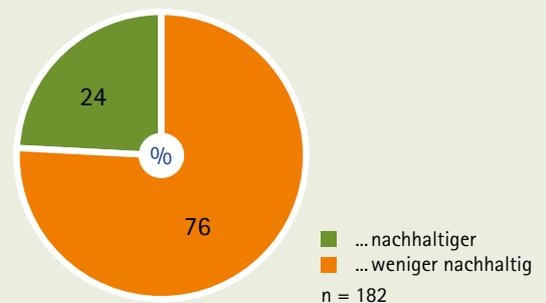
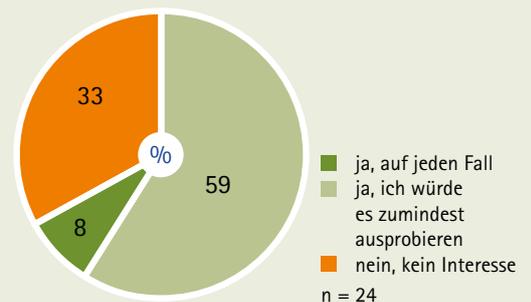


Abb. 3: WÜRDEN SIE EINEN LEBENSMITTEL-LIEFERDIENST NUTZEN, WÄRE ER VERFÜGBAR?





Prozent der Befragten an. Gleichzeitig betrachten 73,4 Prozent die Lieferdienste als praktisch, gegenüber der 41 Prozent, die 2021 dieser Meinung waren. Die Teilnehmenden die Lebensmittel-Lieferdienste nicht nur als praktisch erachten, sondern diese zukünftig auch ergänzend nutzen möchten, ist auf 35,7 Prozent gestiegen. (Abb. 5)

### TOP 3 DER LIEFERDIENSTE

Die Frage nach der Bekanntheit unterschiedlicher Lebensmittel-Lieferdienste zeigt sich, dass der Pioniervorteil sich in Markenbekanntheit auszahlt. Der REWE Lieferservice ergänzt inzwischen seit zehn Jahren (in einzelnen Städten und Regionen) die klassischen Supermärkte einer der größten stationären Lebensmittel-einzelhandelsketten. Mit dieser Omnichannel-Strategie suggeriert auch die Markenbekanntheit, dass REWE der Platzhirsch unter den Lieferdienstangeboten ist. Auch das Unternehmen flaschenpost startete bereits 2012 die Auslieferung von Getränken. Nach mehreren Anläufen ist das Unternehmen heute Teil der Oetker-Unternehmensgruppe und bietet ein vollständiges Supermarktangebot an, eben nur online. In der Bekanntheit der Marke folgen sie auf Platz 2.

GORILLAS, auf dem 3. Platz der Markenbekanntheit, ist ein dagegen junger Anbieter, aber zugleich der erste Quick-Commerce-Anbieter, der die Lieferung von Lebensmitteln seit Mai 2020 in Deutschland anbietet.

Die drei bekanntesten Lieferdienste decken gleichzeitig auch drei der Lieferzeitkonzepte ab,

zwischen denen Verbrauchende sich entscheiden können. GORILLAS bietet mit „minutenschneller“ Lieferung eine Ad-hoc-Lieferung an. Auch die flaschenpost liefert zügig, innerhalb von zwei Stunden nach Bestellung fährt der flaschenpost-Transporter in der Regel vor. Kund:innen haben gleichzeitig die Möglichkeit einen genauen Lieferzeitraum am gleichen Tag oder bis zu drei Tagen im Voraus festzulegen. Währenddessen ermöglicht der REWE Lieferservice es bis zu 14 Tage im Voraus, Einkäufe zu planen, und lädt mit einem Mindestbestellwert von 50 Euro eher zum Wocheneinkauf ein, als zu spontanen Ergänzungskäufen.

Was wir jetzt schon von den Umfrageteilnehmenden erfahren haben ist, dass die Nutzer:innen von Lebensmittel-Lieferdiensten vor allem der größere Wocheneinkauf oder Getränkebestellungen (ab einer Kiste) die häufigsten Anlässe für die Nutzung der Lebensmittel-Lieferdienste darstellen.

Zudem nutzen Kund:innen häufig mehr als einen Lieferdienst und verteilen Ihre Online-Einkäufe auf die unterschiedlichen Angebote je nach Lieferzeit. Dabei ist die Lieferung am gleichen Tag in einem definierten Zeitfenster, die am breitesten genutzte Lieferung mit etwas über 70 Prozent der bereits bestehenden Nutzer:innen. (Abb. 6)

Bei den Befragten, die bisher noch nicht Kund:in eines Lieferdienstes sind, schnitt die Lieferung am gleichen Tag in einem frei gewählten Zeitfenster ebenfalls am besten ab. Über 40 Prozent der Noch-nicht-Kund:innen, können sich vorstellen regelmäßig eine solche Lieferung zu beanspruchen.

### FAKTOR NACHHALTIGKEIT

76 Prozent der Teilnehmenden gaben an, Lebensmittel-Lieferdienste als weniger nachhaltig als den stationären Einzelhandel einzuschätzen. Ihre Wahrnehmung begründeten viele mit dem Gefühl, dass deutlich mehr Verpackungsmüll durch die Transporttüten entstehe. Außerdem wird bezweifelt, dass der Transport, insbesondere mit Transportern, klimaschonend sei. Hinzu kommt die Befürchtung vor erhöhtem Verkehrsaufkommen und dadurch sinkender Lebensqualität im städtischen Raum für Mensch und Umwelt gut. Worauf es den Befragten außerdem bei der Auswahl eines Lebensmittel-lieferdienstes ankommt, können Sie Abb. 7 entnehmen.

### FAKTOR VERFÜGBARKEIT

Mehr als die Hälfte der Einkaufenden, die mit dem Rad oder zu Fuß einkaufen, hätten ein Auto zur Verfügung, entscheiden sich aber – eine einfache Art den Einkauf nachhaltiger zu gestalten. Diese Option ergibt sich jedoch für Verbrauchende in ländlicheren Gegenden oder am Stadtrand Wohnenden nicht, da die nächsten Einkaufsmöglichkeiten teilweise kilometerweit entfernt ist.

Nun ist es so, dass gerade in diesen Regionen, keine der größeren überregionalen Lebensmittel-Lieferdienste angeboten werden.

Dabei scheint das Interesse seitens der Verbrauchenden durchaus zu bestehen, denn zwei Drittel, der Befragten, die außerhalb jeglicher Liefergebiete der unterschiedlichen Anbieter leben, gaben an, diese zumindest ausprobieren oder sie auf jeden Fall nutzen zu wollen. (Abb. 3)

Abb. 4: WELCHE ASPEKTE SEHEN SIE ALS STÄRKSTE MOTIVATION ZUR NUTZUNG VON LEBENSMITTEL-LIEFERDIENSTEN? (Angaben in Prozent)

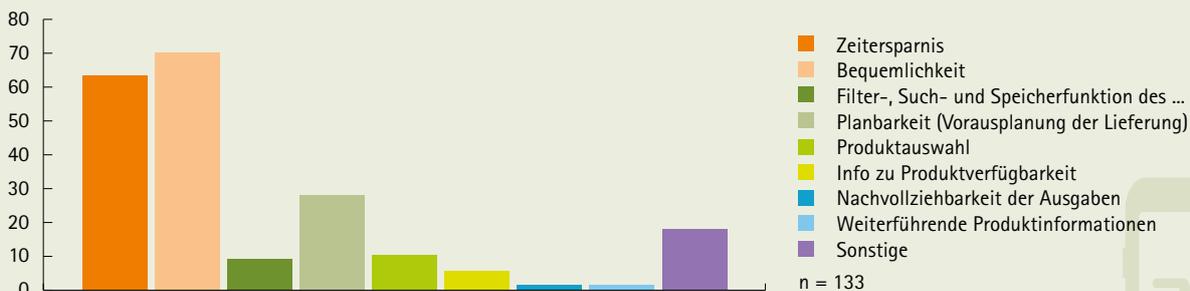


Abb. 5: WAS DENKEN SIE ÜBER DAS WACHSENDE ANGEBOT VON LEBENSMITTEL-LIEFERUNGEN IN DEUTSCHLAND (Angaben in Prozent)

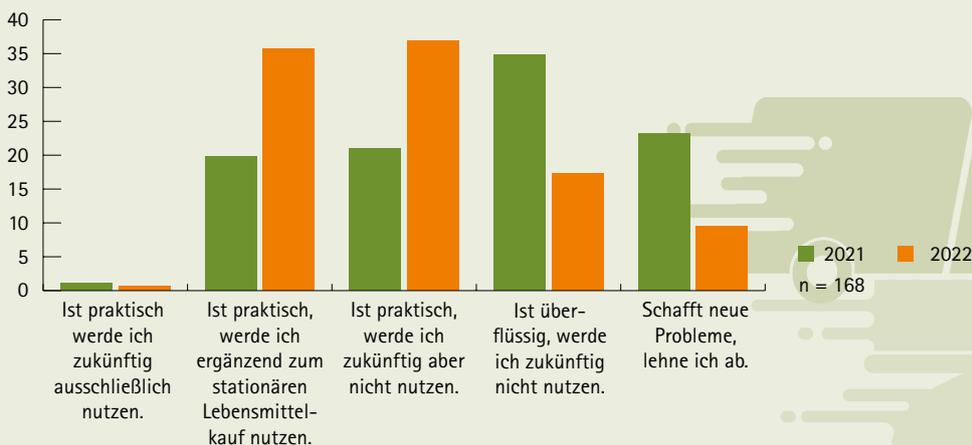


Abb. 6: BEI WELCHER ART VON LEBENSMITTEL-LIEFERDIENST WERDEN SIE ZUKÜNFTIG REGELMÄSSIG LEBENSMITTEL BESTELLEN? (Angaben in Prozent)

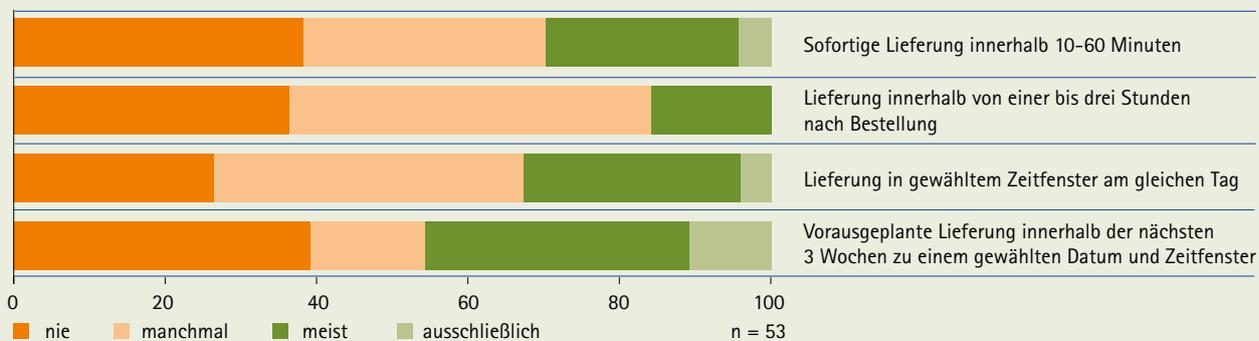
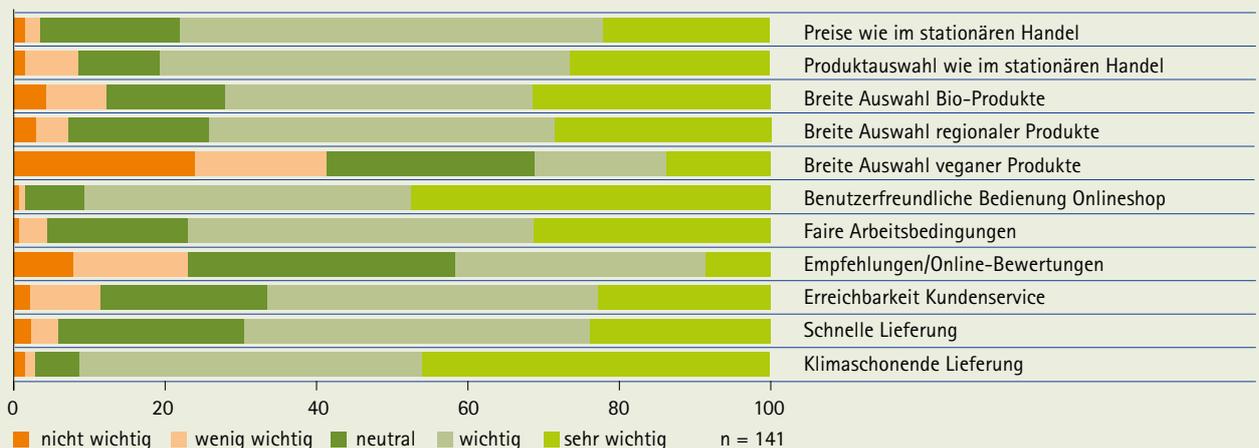


Abb. 7: WELCHE ROLLE SPIELEN FOLGENDE ASPEKTE BEI DER AUSWAHL EINES LEBENSMITTEL-LIEFERDIENSTES FÜR SIE? (Angaben in Prozent)



## PRAXISTEST

## LEBENSMITTEL-LIEFERDIENSTE

(GA) Das Marktsegment der Lieferdienste für Lebensmittel erfreut sich steigender Nachfrage. Mehr Angebote in mehr Regionen belegen dieses Interesse. Welche Erfahrungen Kunden machen, haben wir Ende November getestet.

keit gibt es nicht, die nächsten Gelegenheiten sind 1,5 (Discounter) bis 3,1 Kilometer (Bio-Markt) entfernt.

Die Berliner Stadtrandlage ist bereits die erste Herausforderung für die Testkunden. Anbieter wie Flink und Getir beliefern das Gebiet näm-

mehrere Male hintereinander daran, dass die Lieferadresse nicht einzu-geben war. Zwar antwortete die Kunden-Hotline schnell, Testkundin Fassbender brach aber entnervt die Bestellung ab und versuchte es erst am folgenden Tag erneut. Auch von anderen Nutzern haben wir bei diesem Anbieter Ähnliches gehört.

Unterschiedlich fällt der Mindestbestellwert aus, er reicht von 10 Euro (GORILLAS) bis zu 50 Euro (REWE). Verschiedene Regeln gelten auch für die Zustellgebühr. Diese entfällt für Erstkunden bei REWE oder bei Erreichen eines Mindestbestellwertes (49 Euro/flaschenpost). GORILLAS berechnet 1,80 Euro, bei REWE sind manche Gebiete preiswerter als andere. Bei REWE und Bringmeister besteht die Möglichkeit, Punkte bei Payback bzw. der DeutschlandCard zu sammeln.

Das nächste Thema waren die definierten Warenwünsche. Bei den Testkäufen waren einige Händler nicht in der Lage, alle gewünschten Produkte zu liefern. So hat GORILLAS grundsätzlich kein Bio-Hackfleisch im Angebot, aktuell waren der gewünschte Eisbergsalat sowie die Radieschen nicht lieferbar. Als Fahrrad-Lieferdienst war naturgemäß die Flaschenanzahl begrenzt, maximal 6 Flaschen Wasser waren bestellbar. Eisbergsalat und Heidelbeeren waren auch bei Bringmeister nicht lieferbar.



Meine Schwiegereltern leben vor den Toren von Bonn. Die rüstigen Rentner, mittlerweile Ende der 80er Jahre alt, sind seit Jahren begeisterte Kunden des REWE-Lieferdienstes. Meine Kollegin ist Anfang 30, lebt im hippen Berlin-Kreuzberg und nutzt für ihre Einkäufe gleich mehrere Lieferdienste. Auch die VERBRAUCHER INITIATIVE lässt sich Getränke seit Jahren von einem lokalen Lieferdienst zustellen und hat diesen – preisbedingt – vor einigen Wochen gewechselt.

Der Test-Haushalt von Familie Fassbender gehörte bisher zu den überzeugten Kunden ganz unterschiedlicher stationärer Händler. Die beiden voll berufstätigen Haushaltsmitglieder, Mitte 50 und Anfang 60 Jahre alt, leben in einem Einfamilienhaus im Grünen am nördlichen Stadtrand von Berlin. Eine unmittelbare Einkaufsmöglich-

lich nicht. Berücksichtigt wurden deshalb nur der Fahrrad-Lieferdienst GORILLAS (Motto: „Wir liefern deinen Einkauf in Minuten“) sowie die Lieferdienste via Kleintransporter von REWE, Bringmeister und flaschenpost. Zugrunde gelegt wurden unterschiedliche Warenwünsche, die jeweils Bio-Milch, Dosenmais, Stilles Wasser (Kiste), Kaffee (fair/bio), Bio-Hackfleisch, Eisbergsalat, Radieschen, Heidelbeeren, Orangen, Schwarzbrot sowie Eis umfasste.

## ONLINE-BESTELLUNG

Schon hier lauerte die nächste Hürde. Angesichts der unterschiedlich aufgebauten Onlineangebote dauert es als Erstkunde länger, sich zurecht zu finden. Bei GORILLAS kann dabei nur per App bestellt werden. Beim Anbieter flaschenpost scheiterten die Bestellung gleich

## VERLÄSSLICHKEIT

Zu den aus Kundensicht wichtigen Punkten gehört auch das Zeitfenster für die Lieferung. Hier wirbt GORILLAS sehr ambitioniert mit dem Hinweis auf die Lieferung in Minuten. Die Realität beim Testkauf fiel ernüchternd aus: Zunächst

sollte in 19 Minuten (vor der Bestellung) und dann in 27 Minuten (nach der Bestellung) geliefert werden. Tatsächlich erfolgte die Lieferung in 53 Minuten.

Bei den drei anderen Lieferdiensten wurde ein Zeitfenster von jeweils zwei Stunden gebucht. REWE kam direkt zu Beginn des Zeitfensters, Bringmeister überschritt das zweistündige Zeitfenster um 5 Minuten, flaschenpost – allerdings angekündigt – um 16 Minuten.

Nettes, persönliches Detail bei flaschenpost: Hier wurde der Name des Fahrers angegeben. Alle Lieferanten wurden als freundlich empfunden. Besonders wurde die Serviceorientierung bei REWE und flaschenpost gelobt.

## REKLAMATION

Im Test wurde auch das Mindesthaltbarkeitsdatum der gelieferten Produkte überprüft, die Zeitspanne fiel immer großzügig aus. Auch das Obst und Gemüse machte bei allen Lieferanten einen frischen Eindruck, bei Hackfleisch und Eis war die Kühlkette offenkundig nicht unterbrochen.

Natürlich kann auch bei Lieferdiensten ein Produkt nicht in Ordnung sein. So war bei REWE – wie erst nach der Lieferung festgestellt wurde – eine der zehn Orangen mangelhaft. Die Reklamation erfolgte per Foto, die allgemeine Rückmeldung mit dem Hinweis auf „sehr viele Anfragen“ erfolgte umgehend. Eine Antwort in der Sache inkl. Erstattung des Produkts gab es von REWE nach zwei Tagen.

Bei GORILLAS kann per Chat reklamiert werden. Bei flaschenpost und REWE nimmt der Bote das beschädigte Produkt wieder

mit. Bei Bringmeister reicht eine Fotodokumentation. flaschenpost, REWE und Bringmeister bieten die Möglichkeit, nach dem Einkauf online ein Feedback zu geben.

## NACHHALTIGKEIT

Delivered wurde in Tüten. Dabei nutzen Bringmeister, REWE und GORILLAS Papiertüten, flaschenpost recycelte Plastiktaschen. Die Zahl der Tüten fand man im Test-Haushalt allerdings irritierend. So benötigten Bringmeister und REWE jeweils fünf Tüten, die teilweise nur ein Produkt enthielten. flaschenpost und GORILLAS kamen dagegen mit je zwei Tüten aus. Als Give away erhielt man bei REWE zehn überflüssige Fußballbilder und als Erstkunde einen Kochlöffel.

Insgesamt wären mehr Informationen über das jeweilige Engagement wünschenswert. Der Kunde erfährt z.B. wenig über die Arbeitsbedingungen. Bringmeister informiert u.a. zu den unterschiedlichen Siegeln und zur nachhaltigen Logistik. REWE greift u.a. das Umweltthema Verpackung auf, auch hier finden Kunden Infos zu Siegeln. flaschenpost stellt seine Unternehmensziele u.a. zu Logistik, nachhaltigen Produkten etc. vor. GORILLAS bietet ein eher werblich empfundenes „Manifest“ an.

Testkundin Julia Fassbender zog abschließend folgendes Fazit: „Für mich bleibt der Lieferservice eine Ausnahme. Bei Krankheit oder Quarantäne ist das Angebot unbestreitbar praktisch. Ich bin aber eine eher intuitive Käuferin: Gucke mal links und mal rechts, lasse mich inspirieren. Ich möchte auch Obst, Gemüse und andere Dinge sehen und fühlen“.

## NIMM DIR EIN CARGOBIKE

(NoS) Ein Lastenrad ist eine praktische und nachhaltige Alternative zum Auto, um größere Einkäufe zu erledigen. Mit Preisen von ca. 2.500 Euro und aufwärts, aber keine kleine Anschaffung. Ganz im Sinne der Sharing-Economy gibt es aber auch hier inzwischen stationsfreie Sharing-Anbieter. Getränke Hoffmann hat sich mit dem Anbieter Avocargo in Berlin zusammengetan und übernimmt ab einem Einkaufswert von 29 Euro 15 Minuten der Mietgebühr.

So kommen Service und nachhaltige Mobilität zusammen. Initiativen wie diese, sind ein weiterer Weg, Verbrauchende zu unterstützen, ihre Ansprüche an ein nachhaltigeres Einkaufsverhalten in die Tat umzusetzen und alltagstauglich zu machen.

Noch gut zu wissen, mit E-Lastenrädern sind auch die schweren Einkäufe komfortabel zu transportieren. Und für die, die nicht selbst in die Pedale treten möchten, bietet sich mit HoffmannBrings ein weiterer Lieferservice an, der die Getränkekisten bis an den Arbeitsplatz oder nach Hause bringt.

*Unter anderem möchten wir mit der Avocargo-Kooperation Nachhaltigkeit greifbarer machen. Mit diesem Projekt leisten wir einen Beitrag zur nachhaltigen Mobilität im urbanen Raum – ein Thema, welches wir gemeinsam mit unseren Kundinnen und Kunden in den Städten angehen möchten. Weitere wesentliche Nachhaltigkeitsthemen für Getränke Hoffmann sind beispielsweise die nachhaltigere Sortimentsgestaltung, die aktive Förderung der Kreislaufwirtschaft und unser Energie-/Klimamangement.“*

**Maria Blume, Leitung Nachhaltigkeit bei Getränke Hoffmann**

## BLAUER ENGEL UND EU ECOLABEL

## ZEICHEN RICHTIG DEUTEN

Wir fragen uns, ob Label wie zum Beispiel der Blaue Engel oder das EU Ecolabel eine glaubhafte Orientierung beim umweltbewussten Einkauf sind.

Mit jedem Kauf eines Produktes entscheiden wir direkt oder indirekt über Belastungen von Klima, Wasser, Boden, Luft oder der eigenen Gesundheit. Damit Kaufentscheidungen auch anhand von Umweltgesichtspunkten getroffen werden können, sind verlässliche Informationen über die umweltrelevanten und gesundheitlichen Wirkungen eines Produktes notwendig.



Immer mehr Unternehmen bewerben ihre Produkte mit Begriffen wie „klimaneutral“ oder „nachhaltig“. Materialbezeichnungen wie „Meeresplastik“, „Rezyklat“ oder „kompostierbar“ stehen auf vielen Verpackungen. Neben dem Labeldschunzel tut sich für Verbraucher:innen ein noch undurchsichtiges Dickicht an Begrifflichkeiten auf und das Misstrauen der Konsument:innen wächst. Die

in der Presse viel zitierte<sup>1</sup> Befragung der Datenplattform Dynata kommt zu dem Ergebnis, dass 68 Prozent der Befragten den Nachhaltigkeitsaussagen der Unternehmen misstrauen.

Die Auswirkungen auf die Umwelt, die eigene Gesundheit oder soziale Aspekte sind oft am Produkt selbst nicht zu erkennen. Beispielsweise wurde es umweltschonend hergestellt, wurden gefährliche Stoffe im Produkt vermieden oder ist es gut recyclingfähig? Genau hier helfen vertrauenswürdige Label. Ein verlässliches Umweltzeichen, das eine klare Orientierung beim umweltbewussten Einkauf gibt, war die Idee hinter dem Blauen Engel, als er 1978 als weltweit erstes Umweltzeichen eingeführt wurde. Auf europäischer Ebene wurde 1992 das EU Ecolabel von der Europäischen Kommission ins Leben gerufen.

Der Blaue Engel wie auch das EU Ecolabel – beide werden durch das Umweltbundesamt wissenschaftlich betreut – sind sogenannte TYP I – Umweltzeichen. Sie basieren auf der internationalen Norm DIN EN ISO 14024 „Umweltkennzeichnungen und -deklarationen – Umweltkennzeichnung Typ I – Grundsätze und Verfahren (ISO 14024:2018)“. Sie unterscheiden sich durch die umfassende und unabhängige Auszeichnung der besseren Produkte einer Produktgruppe von solchen Produktkennzeichen, die beispielsweise nur ein Kriterium betrachten oder von Herstellern selbst vergeben werden.

Beide Label schneiden bei Labelbewertungen wie Siegelklarheit.de oder labelonline.de sehr gut ab – damit werden das hohe Anspruchsniveau der Kriterien, transparente Prozesse und die hohe Glaubwürdigkeit der Label bestätigt.

## KRITERIENENTWICKLUNG

Die Anforderungen beider Umweltzeichen werden wissenschaftlich erarbeitet und berücksichtigen den gesamten Lebenszyklus eines Produktes oder einer Dienstleistung. Ziel ist, die Umweltauswirkungen von Produkten & Dienstleistungen zu verringern und somit den Übergang zur Schadstofffreiheit und Kreislaufwirtschaft voranzubringen.

## PRODUKTE MIT DEN UMWELTZEICHEN

- gehen effizienter mit Energie, Wasser und Rohstoffen um und verursachen weniger Abfall
- beschränken die Verwendung gefährlicher Chemikalien während der Herstellung und im Produkt selbst
- verringern Emissionen schädlicher Substanzen in Boden, Luft, Wasser und im Innenraum
- ermöglichen eine effiziente Nutzung, bspw. durch energie- oder wassersparende Produkte
- sind langlebiger, einfacher zu reparieren und wiederverwertbar
- müssen alle Anforderungen nachweislich erfüllen, z. B. durch Labortest
- müssen sich stetig verbessern, da die Kriterien regelmäßig überarbeitet werden

Mit dem Kauf dieser zertifizierten Produkte werden die Auswirkungen auf den Klimawandel, auf die Natur- und Artenvielfalt sowie Emissionen in alle Umweltmedien verringert, weniger Energie- und Ressourcen verbraucht, weniger Abfall erzeugt und weniger gefährliche Stoffe freigesetzt. Je nach Produktgruppe werden zudem die sozialen und ethischen Aspekte der Herstellung in den Umweltzeichen berücksichtigt.



## DER BLAUE ENGEL

Das Umweltzeichen Blauer Engel kennzeichnet umweltschonende Produkte und Dienstleistungen mit zugleich hohen Anforderungen im Bereich des Gesundheits-, Arbeits- und Verbraucherschutzes.

**PRODUKTIVIELFALT:** Fast jedes Schulkind kennt Schulhefte aus Altpapier oder kaum ein Kopierer in Behörden arbeitet noch ohne Recyclingpapier mit dem Blauen Engel. Doch viele weitere Alltagsprodukte aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen tragen ihn: zum Beispiel Möbel, Wasch- und Reinigungsmittel oder viele Bauprodukte wie Farben und Bodenbeläge. Insgesamt gibt es Vergabekriterien für 100 Produktgruppen oder Dienstleistungen. Derzeit sind über 25.000 Produkte von 1600 Unternehmen zertifiziert.

**WISSENSCHAFTLICH ERARBEITET UND GEPRÜFT:** Zeicheninhaber des Blauen Engel ist das Bundesumweltministerium (BMUV). Das Umweltbundesamt (UBA) erarbeitet die produktgruppenspezifischen Anforderungen (sogenannte Vergabekriterien) als Voraussetzung für eine Zertifizierung mit dem Umweltzeichen. Die Jury Umweltzeichen ist das unabhängige Beschlussgremium, die von der/dem Bundesumweltminister:in berufen wird. In der Jury sind alle für eine Produktkennzeichnung wichtigen gesellschaftlichen Gruppen vertreten.



## DAS EU ECOLABEL

Das EU Ecolabel ist in allen 27 EU-Mitgliedsstaaten sowie in Norwegen, Island und Liechtenstein anerkannt. Insgesamt gibt es Anforderungen für 24 Produktgruppen, z. B. für Beherbergungsbetriebe, Wasch- und Reinigungsmittel, Kosmetikartikel, Textilien oder Hygieneprodukte wie Windeln und Tampons. Aktuell gibt es mehr als 87.000 zertifizierte Produkte oder Dienstleistungen in der gesamten EU.

**WER HINTER DEM EU ECOLABEL STEHT:** Oberstes Gremium ist das European Union Ecolabelling Board (EUEB). Das EUEB setzt sich zusammen aus Vertreter:innen der einzelnen Mitgliedsstaaten (den sog. Competent Bodies) und weiteren Mitgliedern aus Industrie, Umwelt und Verbraucherverbänden, Gewerkschaften, kleinen und mittleren Betrieben und dem Handel. Die Competent Bodies in Deutschland sind das Umweltbundesamt (UBA) und die RAL gGmbH.

**TYP I – Umweltzeichen nach DIN EN ISO 14024 sind international als das höchste Anspruchsniveau für Zeichen anerkannt:**

- Sie werden unabhängig vergeben, oft mit staatlicher Beteiligung.
- Sie kennzeichnen nur die besseren Produkte oder Dienstleistungen und weisen damit eine besondere Umweltqualität aus. Wichtig bei der Beurteilung von Produkten ist, dass ihr gesamter Lebensweg betrachtet wird.
- Sie haben klar definierte, öffentlich zugängliche Umweltkriterien und Nachweisregelungen.
- Die Kriterienentwicklung erfolgt durch ein transparentes Verfahren, an dem die Stakeholder beteiligt werden.
- Die gestellten Anforderungen werden regelmäßig überarbeitet.
- Sie haben eine hohe Glaubwürdigkeit und sind meist sehr bekannt

## INFORMATIONEN

- | Umweltzeichen Blauer Engel  
[www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)
- | Umweltzeichen EU Ecolabel  
[www.eu-ecolabel.de](http://www.eu-ecolabel.de), [www.ecolabel.eu](http://www.ecolabel.eu)
- | Labelbewertungen wie [www.siegelklarheit.de](http://www.siegelklarheit.de)  
und [www.labelonline.de](http://www.labelonline.de)

### SOZIALE MEDIEN EU ECOLABEL

- | Instagram: @EU\_ECOLABEL
- | Facebook: @EUECOLABELDE
- | LinkedIn: @EUECOLABEL

### SOZIALE MEDIEN BLAUER ENGEL

- | Instagram: @BLAUERENGEL\_UMWELTZEICHEN
- | Facebook: @BLAUERENGEL
- | Twitter: @UMWELTENGEL
- | LinkedIn: @BLAUER ENGEL

In den kommenden zwei Ausgaben wird näher über diese Umweltzeichen berichtet – in der Frühjahrsausgabe über den umweltschonenden Frühjahrsputz mit Blauen Engel; in der Sommerausgabe über die Zertifizierung von Beherbergungsbetrieben mit dem EU Ecolabel.

# FAQ ZUR ENERGIEKRISE

Gasumlage, Strom- und Gaspreiserhöhungen – die Energiekrise macht sich im Geldbeutel der Verbraucher:innen bemerkbar. Neben finanziellen Aspekten stellen sich für Viele dabei auch rechtliche Fragen. Die DAHAG Rechtsservices AG hat Antworten zu wichtigen Themen zusammengestellt ([www.dahag.de/energiekrise](http://www.dahag.de/energiekrise)).

## WAS IST DIE GAS-UMLAGE?

Die Gasbeschaffungsumlage wurde zwar wieder gekippt, jedoch wurden zwei weitere Umlagen zum Oktober fällig: die Gasspeicherumlage in Höhe von 0,059 Cent/kWh und die Regelernergieumlage in Höhe von 0,57 Cent/kWh.

Die Regelernergieumlage gibt es schon länger und sie wird jedes Jahr neu festgesetzt. Die Gründe für den aktuellen Anstieg sind die stark gestiegenen Gaspreise im Großhandel. Die Gasspeicherumlage soll die Kosten ersetzen, die für die Versorgungssicherheit anfallen.

Beachten Sie, dass die Energieunternehmen ihre Preise unabhängig von der Gasumlage weiter erhöhen können. Der reale Gaspreis für die nächste Heizperiode ist also noch nicht absehbar – ein erheblicher Kostenanstieg ist aber gewiss.

Als weitere Maßnahme wurde die Mehrwertsteuer auf Gas und Fernwärme im Oktober auf 7 Prozent gesenkt. Diese Änderung soll voraussichtlich bis März 2024 gelten. Ob es dadurch angesichts der zusätzlichen Zahlungen unter dem Strich zu finanziellen Entlastungen kommt, wird unterschiedlich beurteilt.

## WAS SIND DIE GASPRESIS- UND STROMPREISBREMSE?

Im Jahr 2023 soll es, befristet bis April 2024, eine Bremse für die Preise von Strom, Gas und Fernwärme geben. Dadurch sollen Verbraucher:innen finanziell entlastet werden. Die Gaspreisbremse soll

zum März 2023 eingeführt werden. Eine Rückwirkung zum Februar wird aber angestrebt. Sie betrifft Gas und Fernwärme. Verbraucher:innen erhalten eine monatliche Entlastung. Diese orientiert sich am Vorjahresverbrauch entsprechend der Jahresverbrauchsprognose aus dem September 2022.

Die Strompreisbremse soll ab Januar 2023 greifen und für Verbraucher:innen und Unternehmen den gestiegenen Strompreis abfedern. Ebenso wie die Gaspreisbremse orientiert sie sich am Vorjahresverbrauch.

## DARF MEIN VERMIETER GAS, WARMWASSER ODER HEIZUNG ABSTELLEN ODER RUNTERREGELN?

Einfach einseitig abstellen darf der Vermieter im Regelfall weder Gas noch Warmwasser oder Heizung. Im August urteilte z.B. das Verwaltungsgericht Frankfurt am Main, dass ein Vermieter das Gas und damit auch das Warmwasser nicht willkürlich abdrehen dürfe (Az. 8 L 1907/22.F.).

Beim Herunterregeln von Wasser- und Raumtemperaturen ergeben sich anhand der Rechtsprechung Richtwerte, was erlaubt ist und was nicht: Die Heizung darf grundsätzlich niedriger gestellt werden. Es muss jedoch in der Regel während der Heizperiode von Oktober bis April tagsüber eine Mindesttemperatur von 20 bis 22 Grad erreicht werden. Nachts reichen 18 Grad. Liegt die Raumtemperatur darunter, können Sie womöglich

eine Mietminderung durchsetzen. Beim Warmwasser kommt es nicht nur auf die Temperatur, sondern auch auf die Zeit an, bis das Wasser warm ist. Grundsätzlich muss das Wasser eine Temperatur von 45 Grad erreichen – und zwar nach maximal 10 Sekunden oder 5 Litern Wasserverbrauch (Az. 102 C 55/94). Dauert es länger, ist auch in diesem Fall eine Mietminderung denkbar.

## DARF MEIN VERMIETER NEBENKOSTEN-VORAUSZAHLUNG UND MIETE ANHEBEN?

Die Kosten für Warmwasser und Heizung sind in aller Regel umlagefähig und werden in der Nebenkostenabrechnung aufgeführt. Allerdings darf Ihr Vermieter nicht einfach die Nebenkosten-Vorauszahlung einseitig erhöhen. Das darf er erst, wenn sich nach der Nebenkostenabrechnung herausstellt, dass Ihre Vorauszahlung nicht ausreicht. Jedoch kann er Ihnen eine Erhöhung anbieten oder vorschlagen, um den Kostenanstieg abzufedern. Dieses Angebot können Sie annehmen, Sie müssen es aber nicht.

Grundsätzlich ja. Wie oft und um wie viel die Miete im Einzelfall erhöht werden darf, hängt von Ihrem Mietvertrag ab. Als Faustregel für gängige Verträge gilt: Die Miete darf innerhalb von 3 Jahren um maximal 20 Prozent erhöht werden, in Städten mit Wohnungsmangel um 15 Prozent. Außerdem darf sie nicht über die ortsübliche Vergleichsmiete angehoben werden. Die können Sie in der Regel im Mietspiegel bei Ihrer Kommune erfahren.

In Kooperation mit der telefonischen Rechtsberatung durch die selbstständigen Kooperationsanwält:innen der DAHAG Rechtsservices AG (Tel. 0900/18 75 000-10; 1,99 Euro pro Min., [www.dahag.de](http://www.dahag.de)).

# INFORMIERT DUFTSTOFFE EINKAUFEN



(ABB) Ob aus Interesse oder medizinischer Notwendigkeit – wer sich über Duftstoffe in Kosmetikprodukten informieren möchte, hat mehrere Möglichkeiten. Wir stellen sie Ihnen vor.

Prüfen Sie in der Liste der Inhaltsstoffe, ob der Begriff „Parfum“ und zusätzlich weitere deklarationspflichtige Duftstoffe angegeben sind. Hilfestellung beim Identifizieren der chemisch klingenden Bezeichnungen bietet die Inhaltsstoff-Datenbank des Portals [haut.de](http://haut.de).

Hier erfahren Sie u. a., um was für einen Stoff es sich handelt, zu welchem Zweck er eingesetzt wird und erhalten weitere Hintergrundinformationen. Das Portal wird von Partnern aus Medizin, Industrie und Verbraucherschutz getragen und bietet unabhängige Informationen rund um die Haut und ihre Pflege.

## TIPPS

- Haben Sie die Duftstoffe erkannt, schauen Sie nach, an welcher Stelle in der Liste sie stehen und welchen Platz die Bezeichnung „Parfum“ einnimmt. Finden Sie die Angaben eher am Ende, ist ihr Gehalt im Produkt geringer. Stehen sie dagegen weiter vorne, weist das auf höhere Duftstoffkonzentrationen hin.
- Verlassen Sie sich nicht auf Angaben wie „parfümfrei“ oder „duftfrei“, sondern überprüfen Sie die Inhaltsstoffe.
- Auch wenn Sie keine Allergien haben, achten Sie darauf, Duftwässer, parfümierte Körperlotionen und Körpersprays nur auf gesunder Haut anzuwenden, um allergische Reaktionen und Unverträglichkeiten zu vermeiden.

## ALLERGIEN

Liegen Allergien gegen Duftstoffe oder andere Kosmetikinhaltsstoffe vor, ist der Auslöser zu meiden. Das klingt zunächst einfach, ist es aber in der Umsetzung oft nicht. Denn es bedeutet, dass Allergiker beim Einkauf stets genau die Inhaltsstofflisten studieren müssen, um herauszufinden, ob sie das Produkt vertragen oder nicht.

## TIPP

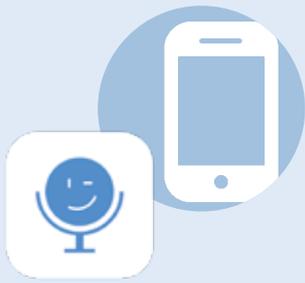
Haben Sie Produkte gefunden, die „Ihren“ allergieauslösenden Duftstoff oder anderen allergenen Inhaltsstoff nicht enthalten, ist es trotzdem ratsam, die Zusammensetzung in regelmäßigen Abständen zu überprüfen. Hersteller können ihre Rezepturen gelegentlich verändern.



Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.

Bundesverband

Die Verbraucher  
Initiative e.V.



## COSMILE-APP

Sie basiert auf der Inhaltsstoff-Datenbank des Portals [haut.de](http://haut.de) und ermöglicht Ihnen, sich beim Einkauf einen schnellen Überblick über die Zusammensetzung von Kosmetikprodukten zu verschaffen. Die Daten werden direkt von den Herstellern in die App hochgeladen. Daher ist sie zuverlässig und aktuell.

COSMILE ist nicht werbefinanziert und gibt keine Bewertungen und Empfehlungen ab. Die App bietet verlässliche, wissenschaftlich basierte Informationen und unterstützt die individuelle Kaufentscheidung.

Wenn Sie den EAN-Code (Strichcode) auf dem Produkt scannen, zeigt Ihnen die App die Inhaltsstoffe an und bietet nähere Erläuterungen dazu. Sind für ein Produkt noch keine Informationen bei COSMILE hinterlegt, können Sie die Liste mit den Inhaltsstoffen scannen und erhalten auf diese Weise eine Übersicht.

Zudem finden Sie in der App Informationen zu den verschiedenen Siegeln auf Kosmetikprodukten, z. B. den Labeln für Naturkosmetik.

## HILFREICH FÜR ALLERGIKER

Leiden Sie an Kontaktallergien, Unverträglichkeiten oder möchten bestimmte Inhaltsstoffe meiden, können Sie in der COSMILE-App einen entsprechenden Filter anlegen.

Anhand eines kleinen Symbols sehen Sie auf einen Blick, ob das betreffende Produkt den Stoff enthält. Das erspart langes Lesen und Suchen in der Liste der Inhaltsstoffe. Außerdem „übersetzt“ die App die Testsubstanzen aus Ihrem ärztlichen Allergie-Test in die Bezeichnungen, die dann auf den Kosmetikprodukten zu finden sind. So können Sie direkt die betreffenden Stoffe markieren.



## DAAB-LOGO

Das Siegel „getestet und empfohlen“ vom Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. kennzeichnet Produkte, die für Personen mit Allergien, Neurodermitis, Asthma oder empfindlicher Haut gut verträglich sind.

Zu den Kriterien des DAAB gehört, dass Inhaltsstoffe, die als stark allergieauslösend und hautreizend eingestuft wurden, nicht enthalten sein dürfen. Die Rezeptur muss frei von Duftstoffen, ätherischen Ölen, Konservierungsstoffen und anderen Stoffen sein, die als Kontaktallergene bekannt sind.

## LINKS UND INFORMATIONEN

- Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e.V. (IKW), [www.ikw.org](http://www.ikw.org)  
> Schönheitspflege > Suchbegriffe „Duftstoffe“ bzw. „Düfte“ > Kennzeichnung von Duftstoffen, Glossar zu Düften, Allergie – Abwehr gegen fremde Stoffe > Haushaltspflege > Wissen > Rechtliches, Produkte und Sicherheit: Informationen zu Produktgruppen
- Forum Waschen, [www.forum-waschen.de](http://www.forum-waschen.de) > Verbraucher > Wasch-Infos > Fragen & Antworten
- Deutscher Verband der Riechstoff-Hersteller e.V. (DVRH), [www.duftstoffverband.de](http://www.duftstoffverband.de)
- Informationsportal [haut.de](http://haut.de)  
> Inhaltsstoffe/INCI und Haut > Düfte und Parfum > COSMILE-Update bietet noch mehr Service > Informationen zur COSMILE-App  
> Service > Experten geben Rat > Alle Interviews > Duftstoffe in Kosmetik – INCI-Angaben helfen bei der Kontaktvermeidung
- Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), [www.daab.de](http://www.daab.de) > Haut > Duftstoffe, Duftstoffe in der Raumbelüftung, Waschen & Co.; > DAAB > Das DAAB-Logo
- Portal Allum – Allergie, Umwelt und Gesundheit, [www.allum.de](http://www.allum.de) > Stoffe und Auslöser > Duftstoffe
- Informationsverbund Dermatologischer Kliniken (IVDK), [www.ivdk.org](http://www.ivdk.org) > Über den IVDK > Informationsbroschüre „Kontaktallergie verstehen – Allergene vermeiden – Präventiv arbeiten“
- Helmholtz Zentrum München, [www.allergieinformationsdienst.de](http://www.allergieinformationsdienst.de) > Krankheitsbilder > Kontaktallergie
- Umweltbundesamt, [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de) > Themen > Gesundheit > Umwelteinflüsse auf den Menschen > Chemische Stoffe > Duftstoffe
- Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL), [www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de) > Arbeitsbereiche > Verbraucherprodukte > Für Verbraucher > Kosmetik > Kennzeichnung kosmetischer Produkte
- Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (UGB), [www.ugb.de](http://www.ugb.de) > Fachmagazin > Archiv > Duftstoffe > Artikel „Allergisch auf Düfte“
- Stiftung Warentest, [www.test.de](http://www.test.de) > Suchbegriff „Duftstoffe“ > Artikel „Parfümfreie Kosmetika – In vielen Produkten sind Duftstoffe“

# STEIGENDE ZINSEN

## FINANZTIP-EMPFEHLUNGEN FÜR TAGES- UND FESTGELD

Die Zinswende kommt endlich bei den Sparern an. Bei Tages- und Festgeld gibt es erstmals wieder mehr Zinsen. Ein Ausgleich für die gerade immens hohe Inflation (10,4 Prozent im Oktober) sind sie zwar noch längst nicht, auch auf absehbare Zeit nicht. Trotzdem lohnt es sich wieder, nach den besten Zinsen zu suchen. Denn besser als nichts sind die allemal.

Mitte August lag das beste Tagesgeld-Angebot, das Finanztip empfohlen hat, noch bei 0,5 Prozent p.a. (pro Jahr), im November gab es schon mehr als das Doppelte: Gleich mehrere Banken boten mehr als 1 Prozent p.a., für Neukunden sogar 1,5 Prozent p.a. als Begrüßungszins für ein paar Monate. Beim Festgeld bekommen Sie aktuell bei drei Jahren Laufzeit sogar 3,25 Prozent p.a., im August waren nicht einmal 2 Prozent p.a. drin.

### Angebote prüfen

Sowohl beim Tages- als auch beim Festgeld ist die Auswahl nennenswerter Zins-Angebote inzwischen wieder groß. Trotzdem sollten Sie jetzt nicht Ihr ganzes Geld langfristig beim gerade besten Festgeld-Anbieter investieren. Dafür gibt es mehrere Gründe: Erstens lohnt es sich seit Jahrzehnten nicht, sein Geld langfristig in klassische Sparprodukte zu stecken. Zweitens ist der Aufwärtstrend womöglich noch nicht vorbei, fast täglich entdeckt Finanztip neue Angebote, auch bei Filialbanken. Drittens haben einige Banken bislang nur zurückhaltend oder gar nicht erhöht, arbeiten zum Teil aber daran. Das zeigen Nachfragen von Finanztip bei verschiedenen „Spätzündern“.

### Drei Tipps von Finanztip

1. **FESTGELD:** Teilen Sie Ihr Geld auf und lassen Sie sich nicht zu sehr von guten Konditionen verführen. 3,25 Prozent p.a. beim Festgeld für 3 Jahre Laufzeit klingen nach den Jahren der Mikro-Zinsen top. Aber überlegen Sie gut, ob Sie wirklich schon jetzt einen großen Betrag für drei Jahre fest anlegen wollen. Die Gefahr, dass es in ein paar Monaten vielleicht schon 4 Prozent p.a. gibt und Sie sich ärgern, besteht zumindest.

Sichern Sie sich deshalb die 3,25 Prozent p.a. für drei Jahre mit einem eher kleinen Teil der Summe, die Sie anlegen können. Einen weiteren Teil halten Sie schneller verfügbar, z. B. mit Festgeld für ein Jahr. Dafür gibt's aktuell über 2 Prozent p.a. Auch das Prinzip der Zinstreppe können Sie nutzen, um selbst mit Festgeld relativ flexibel zu bleiben. Dazu teilen Sie den Betrag, den Sie anlegen möchten, in gleich große Teile auf, die Sie für ein, zwei und drei Jahre festlegen. Den jeweils

fällig werdenden Betrag können Sie dann wiederum neu anlegen und dabei steigende Zinsen nutzen. Mehr über Festgeld und die aktuell guten Angeboten gibt es in dem Beitrag „Bei diesen Banken bekommst Du bis zu 3,25 Prozent“ ([www.finanztip.de/festgeld/](http://www.finanztip.de/festgeld/)).

2. **TAGESGELD:** Für den Großteil Ihres (kurzfristig angelegten) Gelds suchen Sie sich eines der besser verzinsten Tagesgeldkonten. Warten Sie nicht, bis Ihre Bank erhöht. Denn auch manch angefragte regionale Bank plant noch keine höheren Zinsen. Eröffnen Sie einfach ein kostenloses Zweit- oder auch Drittkonto bei einer der Empfehlungen von Finanztip, die Sie in dem Artikel „Endlich wieder Zinsen aufs Tagesgeld“ ([www.finanztip.de/tagesgeld/](http://www.finanztip.de/tagesgeld/)) neben weiteren Informationen zum Tagesgeld finden. So bleiben Sie flexibel und haben noch genug Geld für eine weitere Festgeld-Anlage übrig, sollten die Zinsen weiter steigen. Nie vergessen: Lassen Sie auf jeden Fall drei bis fünf Monatsgehälter als Notgroschen auf einem Tagesgeldkonto übrig. Es eignet sich ebenfalls, um monatliche Beträge beiseite zu legen und so ein finanzielles Polster anzusparen, beispielsweise für Nachzahlungen bei Strom und Gas.

3. **LÄNGERFRISTIGE STRATEGIE:** Zum Vermögensaufbau ist selbst Festgeld nur mäßig geeignet. Wegen der Inflation wird Ihr Geld mit großer Wahrscheinlichkeit an Kaufkraft verlieren. Ein ETF (Indexfonds) über mehr als 15 Jahre kann das viel besser. Tipps zu Sparplänen mit ETFs bietet der Artikel „So baust Du in kleinen Raten ein Vermögen auf“ unter [www.finanztip.de/indexfonds-etf/fondssparplan/](http://www.finanztip.de/indexfonds-etf/fondssparplan/). Festgeld nutzen Sie, um Geld für mittelfristige Großausgaben, z. B. ein neues Auto, sicher und planbar anzulegen. Oder Sie nehmen es als Sicherheitsbaustein, um Schwankungen des Aktien-ETF abzufedern.

In Kooperation mit Finanztip ([www.finanztip.de](http://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 einer Million Abonnenten. Darin beleuchten Chefredakteur Hermann-Josef Tenhagen und seine Experten-Redaktion Themen, die für Verbraucher aktuell wichtig sind.

## TESTS IM JANUAR 2023

Test 1/2023, [www.test.de](http://www.test.de)

- | VR-BRILLEN: Pinguine in der Antarktis besuchen, durchs All schweben, ausverkaufte Konzerte auf den besten Plätzen erleben: Mit Virtual-Reality-Brillen ist all das und vieles mehr kein Problem. Der Test klärt, welche Modelle starke Grafik bieten, leicht zu bedienen sind und auch bequem sitzen.
- | FONDUES: Getestet wurden zehn Fondue-Sets, sechs mit elektrischer Heizplatte, vier mit Brenner für Brennpaste oder Spiritus. Unter den besten Sets sind erfreulich günstige.
- | MOBILE COMPUTER: Ultrabooks sind leistungsfähige Computer für unterwegs, Convertibles lassen sich dank umklappbarer Tastatur auch als Tablet nutzen. Im Test: 18 neue Modelle, darunter Geräte von Apple, Microsoft und Samsung.
- | WEITERE THEMEN: Mietwagen-Portale, Haartrockner, Fernseher, Salz, Antidepressiva, Hautscreening-Apps

Finanztest 1/2023, [www.test.de](http://www.test.de)

- | GROSSER ZINSTEST: Die Zinsen sind zurück! Anlegen in Tages- und Festgeld lohnt wieder. Der Test von rund 200 Banken und Sparkassen zeigt, wie viel Prozent es wo gibt. Plus Tipps, wie Sie trotz hoher Inflation das Beste aus Ihrer Anlage rausholen und dubiose Anbieter vermeiden.
- | REISERÜCKTRITSSCHUTZ: Die Absicherung ist sinnvoll für teure Reisen sowie für Ältere und Familien mit kleinen Kindern. Welche Versicherer zahlen, wenn eine Reise wegen einer Covid-19-Erkrankung ausfällt? Was gilt bei Quarantäne? Antworten gibt der Test von 138 Angeboten.
- | GELD FÜR SANIERUNG: Alte Häuser zu sanieren geht ins Geld. Viele Hausbesitzer hoffen auf Förderung. Doch für welche Maßnahmen gibt es noch Geld? Finanztest stellt aktuelle Fördermöglichkeiten und den Steuerbonus gegenüber. Die Rechnungen zeigen: Der Steuerbonus lohnt oft.
- | WEITERE THEMEN: Steueränderungen 2023, Anlegen in Sachwerte, Test: Online-Spendenportale, Immobilienpreise, Elterngeld-Beratung

ÖKO-TEST 1/2023, [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)

- | TESTS: alkoholfreier Sekt, Tiefkühlkräuter, Augen-Make-up-Entferner, Flüssigseife, Schaumfestiger, Säuglingsnahrung 1, Nikotinpflaster
- | TITELTHEMA: Gesund und nachhaltig ins neue Jahr
- | WEITERE THEMEN: Besuch beim Naturfreier, Mit Kindern nachhaltig Silvester feiern, Grüne Reisetipps, Winterurlaub auf dem Bauernhof



(GA) In unserer monatlichen Themenheftreihe sind die folgenden Themen neu erschienen: „Clever Energie sparen“ (September), „Clever haushalten“ (Oktober), „Gut zu Fuß“ (November), „Düfte und Duftstoffe“ (Dezember) und „Superfood“ (Januar). 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](http://www.verbraucher.com).

Bund es v e r b a n d

Die Verbraucher Initiative e.V.

## MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2022

Liebe Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE,  
im Namen des Bundesvorstands lade ich Sie ganz herzlich zur nächsten Mitgliederversammlung der VERBRAUCHER INITIATIVE ein. Sie findet am 25.03.2023 ab 11:00 Uhr in unserer Geschäftsstelle (Berliner Allee 105, Berlin-Weissensee) statt.

Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

- TOP 1 Begrüßung durch die Bundesvorsitzende, Festlegung der Tagesordnung
- TOP 2 Rechenschaftsbericht des Vorstandes inkl. Diskussion
- TOP 3 Bericht der Rechnungsprüfer und Entlastung des Bundesvorstands
- TOP 4 Nachwahl Rechnungsprüfer
- TOP 5 Ausblick auf die zukünftige Arbeit
- TOP 6 Verschiedenes

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

Ihre Bettina Knothe (Bundesvorsitzende)

## TIPP

### NÜSSE: GESUNDE KNABBEREIEN ZUR WEIHNACHTSZEIT

(ABB) Zur Adventszeit gehören Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln und andere Sorten. Sie gelten als gesundheitsfördernd, denn sie enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren, einige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Frisch aus der Schale oder schon verzehrfertig abgepackt können Nüsse und Kerne pur genascht werden, bereichern Salate, Suppen und andere Gerichte. Wählen Sie bei bereits geknackten Sorten und Mischungen Produkte, die ungesalzen und nicht gesüßt sind. Aus ökologischen Aspekten sind Nüsse und Kerne aus europäischen Ländern gegenüber der Ware aus Übersee zu bevorzugen, idealerweise aus ökologischem Anbau. Kommen sie von weiter her, sind Produkte aus anerkannt fairem Handel eine gute Wahl. Insgesamt 50 Gramm Nüsse und Kerne pro Tag dürfen es bei der sogenannten „Planetary Health Diet“ sein, das sind etwa zwei Handvoll. Diese Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung, die sowohl die Gesundheit des Menschen als auch des Planeten schützt, rücken bekanntermaßen pflanzliche Lebensmittel in den Mittelpunkt. Weniger Fleisch und Zucker, aber mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse gehören dabei auf den Speiseplan.



## WAS KOSTET(S) DIE WELT?

(MN) Im Rahmen des vom Umweltbundesamt geförderten Projekts „Der ‚wahre‘ Preis“ hat die VERBRAUCHER INITIATIVE in einer interaktiven Online-Community über externe Kosten und „wahre“ Preise von Lebensmitteln informiert. Gemeinsam mit Verbrauchern wurde diskutiert, wie der Weg zu „wahren“ Preisen gestaltet werden kann. Besonders in Zeiten steigender Ausgaben für Lebensmittel,

Energie und Mieten muss ein verbraucherfreundlicher, sozialer Weg gefunden werden, „wahre“ Preise bezahlen zu können.

Basis unserer Verbraucher-Community war eine eigene Online-Plattform, auf der themenbezogen Artikel, ein Glossar, Fragebögen und Räume zum Austausch bereitgestellt wurden. Im Zuge der Community wurden u. a. Einstellungen und Einkaufsverhalten der Teilnehmenden

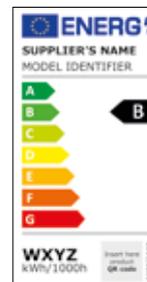
erhoben. Außerdem wurden verschiedene politische Maßnahmen und kommunikative Strategien für Akteure aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft bewertet. Die Ergebnisse liefern Erkenntnisse über die Interessen und Ansichten von Verbrauchern. Sie finden Eingang in ein „politisches Strategiepapier“ mit Handlungsempfehlungen, das derzeit erarbeitet wird.



(GA) Im November fand wieder ein **Lehrgang zur Weiterbildung** als Fachkraft für Bio-Lebensmittel statt. Die achttägigen IHK-zertifizierten Kurse werden von Demeter im Norden/Bäuerliche Bildung und Kultur gGmbH durchgeführt. Die VERBRAUCHER INITIATIVE ist als Dozent zu den Themen Ernährung, Produktwissen, Fairer Handel und Lebensmittelqualität eingebunden ● Im Dezember erschien das **300. Themenheft** der VERBRAUCHER INITIATIVE. Die monothematischen Broschüren sind für Mitglieder kostenlos abrufbar ● „Lunch & Learn“ sind **Online-Angebote** z. B. für Mitarbeitende von Unternehmen. Mitte November informiert die VERBRAUCHER INITIATIVE Beschäftigte von mazars, einer internationalen Wirtschaftsprüfungs- und -beratungsgesellschaft, rund um das Thema Labels ● Die VERBRAUCHER INITIATIVE plazierte im Dezember im öffentlichen Nahverkehr in Nürnberg und München zehnkündige **Videoclips** zum neuen EU-Energielabel.



Das Label von toom Baumarkt für nachhaltigere Produkte



## DEUTSCHLAND SPART ENERGIE

(GA) Die Energiekosten explodieren. Energiesparen hat deshalb hohe Bedeutung und schont den Geldbeutel sowie die Umwelt. Die VERBRAUCHER INITIATIVE informierte im November in Wochenzeitungen und per Radio millionenfach rund um Beleuchtung.

Großes Sparpotential bietet die Beleuchtung. Sie macht rund zehn Prozent der Stromkosten eines Haushaltes aus. Mit der richtigen Wahl des Leuchtmittels können diese Ausgaben spürbar gesenkt werden. Rund 80 Prozent des Stromverbrauchs lassen sich bei einer konsequenten Umstellung auf energieeffiziente LED-Leuchten einsparen. Diese verbrauchen 90 Prozent weniger Strom als her-

kömmliche Glühbirnen und 70 Prozent weniger als Halogenlampen.

LEDs zeichnen sich nicht nur durch eine bessere Energieeffizienz aus, sondern verzichten gegenüber Energiesparlampen auf den Einsatz von Quecksilber und bieten vielfältige Lichtfarben und Helligkeiten. LEDs sind dimmbar und langlebig, die Brenndauer beträgt rund 20.000 Stunden. Sie eignen sich auch für den Einsatz im Außenbereich, da sie die volle Helligkeit ohne Anlaufzeit erreichen.

Hilfestellung bei der Produktauswahl bietet das neue, auf der Außenseite der Verpackung angebrachte EU-Energielabel. Seit September 2021 bietet es die Klasse A – G, wobei derzeit die Energieeffizienzklasse B der höchste Standard

ist. Es gibt bis März 2023 eine Übergangsfrist für das alte Energielabel, das von A++ bis E reichte. Hilfreich ist auch das PRO PLANET-Label, mit dem toom Baumarkt besonders energieeffiziente, langlebige LED-Lampen auszeichnet, deren Lieferanten zusätzlich Mindestanforderungen an soziale Standards wie Arbeitsschutzmaßnahmen und Mindestlöhne erfüllen müssen.

LEDs können fachgerecht über den Wertstoffhof oder in der nächstgelegenen Sammelstelle im Handel entsorgt werden. Obwohl der Kaufpreis der LEDs höher ist, sind die Gesamtkosten wegen der niedrigeren Stromkosten und der längeren Lebensdauer gegenüber anderen Angeboten deutlich geringer.

## ZUSATZSTOFFE KENNEN

(ABB) Plätzchen, Lebkuchen und Christstollen für den Adventskaffee fertig zu kaufen, ist eine zeitsparende Alternative zum Selbermachen. Doch sie enthalten häufig zahlreiche Zusatzstoffe, die Vielen nicht geläufig sind. Was sich hinter einigen Backtriebmitteln und anderen E-Nummern verbirgt, verrät die Datenbank [www.zusatzstoffe-online.de](http://www.zusatzstoffe-online.de) der VERBRAUCHER INITIATIVE.

Als Backtriebmittel werden beispielsweise Ammoniumcarbonate oder Ammoniumhydrogencarbonat eingesetzt. Ammoniumcarbonate“ (E 503) sind eine Gruppe von Stoffen, zu denen auch das Ammoniumhydrogencarbonat gezählt wird. Es ist der Hauptbestandteil von Hirschhornsalz, daher wird es oftmals so bezeichnet. Mit Kaliumcarbonat (E 501) ist Pottasche gemeint.

Hirschhornsalz und Pottasche sind traditionelle Zutaten für Lebkuchen und Honigkuchen. Weitere Backtriebmittel sind Natriumcarbonate (E 500). Dazu gehört Natron, auch Natriumhydrogencarbonat bzw. Natriumbicarbonat genannt, das im Backpulver enthalten ist. Diese Verbindungen gelten als gesundheitlich unbedenklich.

Häufig sind Diphosphate (E 450) unter den als Backtriebmittel aufgeführten Zusatzstoffen zu finden, ebenso wie Natriumphosphate (E 339) und Kaliumphosphate (E 340). Sie sind Abkömmlinge der Phosphorsäure (E 338) und vor allem als Schmelzsalze bekannt. Außerdem werden sie als Säureregulatoren und Säuerungsmittel eingesetzt. Sie sorgen für einen geeigneten pH-Wert im Teig und unterstützen die Wirkung der Natriumcarbonate. Experten stufen Phosphate als



unbedenklich ein. Der Verdacht, dass sie an der Entstehung von Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) bei Kindern beteiligt seien, konnte nicht bestätigt werden. Das gilt auch für die Vermutung, dass eine hohe Phosphat-Aufnahme das Calcium-Phosphat-Gleichgewicht im Körper stören und zum Abbau von Calcium aus den Knochen führen könnte.

# STROMAUSFÄLLE MEISTERN

(GS) Auch in Deutschland könnte es einmal zu einem Stromausfall kommen. Wir haben für Sie entsprechende Tipps für diesen Fall zusammengestellt.

- Zunächst einmal sollten Sie vorbeugen. Vermeiden Sie eine Überlastung des Netzes durch sparsamen Umgang mit Strom. Viele Menschen haben sich wegen der Gaskrise einen Heizlüfter gekauft, um bei Ausfall der Heizung die Wohnung zu wärmen. Dies ist nicht nur teuer und ineffizient. Der Gebrauch kann auch zu einer Überlastung des lokalen Netzes und damit zu einer Notabschaltung führen. Pullover sind weitaus ungefährlicher. Aber auch bei Lampen, Computern oder dem Kühlschrank kann man sparen. Dies entlastet allgemein die Netze – und sichert damit die Versorgung.
- Bewahren Sie Ruhe: Einen kurzen Stromausfall verkraftet man gut. Viele Geräte nimmt man zeitweilig oder regelmäßig, zum Beispiel zum Stromsparen, vom Netz. Neuere Gefriertruhen und Kühlschränke können mit einer kurzen Unterbrechung gut umgehen. Bei Dunkelheit helfen Akku- oder Batterielampen, wie man sie zum Beispiel vom Camping her kennt. Kerzen können romantisch sein, bergen aber eine Brandgefahr.
- Schalten Sie ein Batterie- oder Kurbelradio ein, so erhalten Sie Informationen der Behörden. Ohne Strom laufen weder Internet, noch Telefon oder Mobiltelefon. In vielen Haushalten gibt es sie noch: Die guten, alten Batterieradios. Umweltfreundlicher sind Kurbelradios. Beide ermöglichen, Meldungen der Behörden über das Radio zu empfangen. Stellen Sie dazu am besten den größten lokalen Sender ein.
- Wenn die Stromversorgung einmal nicht nach einigen Stunden wiederhergestellt werden sollte, kann man vorsorgen. Hier finden Sie die wichtigsten Tipps:
  - Heizung: Kaminöfen oder Gasnotheizungen helfen, die kältesten Momente zu überbrücken. Sie benötigen natürlich Brennstoff (Holz- oder Gaskartuschen). Diesen sollten sie vorrätig haben. Vorsicht: Beide Heizquellen produzieren CO<sub>2</sub>. Ein CO<sub>2</sub>-Warnmelder kann eine Vergiftung verhindern.
  - Licht: Eine Taschenlampe gehört in jeden Haushalt. Der Camping- und Freizeitbedarf kennt viele LED-Lichtquellen, die batterie- oder akkubetrieben sind, teilweise sogar mit Solarzellen. So kann die Sonne tagsüber die Lampen für den Abend aufladen. Kerzen und Petroleumlampen erhellen ebenso, stellen aber eine Brandgefahr dar.
  - Wasserversorgung: Bei einem längeren Stromausfall wird die Wasserversorgung ausfallen. Daher ist es gut, eine Reserve an Trinkwasser (Kanister) zu haben. Da die Toiletenspülung nicht funktioniert, empfehlen sich robuste Müllbeutel und feuchte Hygienetücher.
  - Kochen: Holz- oder Gasgrills stehen auf vielen Balkonen und Terrassen. Sie sollten nur dort eingesetzt werden.
  - Notstrom(diesel)aggregate sollten nicht in geschlossenen Räumen betrieben werden.
  - Da Geldautomaten ausfallen, empfiehlt sich ein Bargeldvorrat.
  - Lebensmittel sollten man sowieso für mehrere Tage vorhalten, wie man in der Pandemie gemerkt hat.
  - Medikamente, die man täglich benötigt, sollten für 10 Tage vorrätig sein.
  - Zapfsäulen benötigen Strom. Sie sollten im Tank Ihres Autos einen ausreichenden Spritvorrat haben.
  - Aufzüge funktionieren nicht mehr. Falls Sie einen im Haus haben, sehen Sie nach, ob vielleicht jemand eingeschlossen ist, dem man helfen muss.
  - Haustiere benötigen Vorräte an Wasser und Nahrung (und ggfs. Medikamenten).
  - Sprechen Sie mit Ihrer Familie und Ihren Nachbarn: Vielleicht benötigen sie Hilfe – oder können selber aushelfen, z. B. mit Batterien oder Grillkohle.

Weiterführende Hinweise finden Sie beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe ([www.bbk.bund.de/](http://www.bbk.bund.de/)) und den Kollegen aus Österreich ([www.zivilschutz.at/](http://www.zivilschutz.at/)) mit einem Shop: <https://zivilschutz-shop.at/>

## Macht braucht Informationen!

Wir setzen auf mündige, verantwortliche und informierte Bürgerinnen und Bürger. Seit vielen Jahren wenden wir uns auch direkt an die wachsende Zielgruppe älterer Verbraucherinnen und Verbraucher. Jetzt wurde das seit 14 Jahren bestehende multithematische, analoge Angebot durch die Webseite [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de) digital und thematisch erweitert. Ob Gesundheit, Internet, Abzocke etc. – wir liefern Hintergrundinformationen Tipps und Links zu Experten und Projekten. Dieses Angebot wollen wir mit Ihrer Unterstützung ausbauen.

**BITTE HELFEN SIE UNS MIT IHRER – STEUERLICH ABSETZBAREN – SPENDE.**

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

**SPENDEN-  
AUFRUF**



## PILOTTESTS

ZERTIFIZIERUNG VON NACHHALTIGEN  
TORFERSATZSTOFFEN

Moore binden sechsmal mehr Kohlenstoff im Boden als Wälder auf gleicher Fläche.<sup>1</sup> Damit sind intakte Moore ein wichtiger Kohlenstoffspeicher, während degradierte und entwässerte Moore Kohlenstoff an die Atmosphäre abgeben und damit zum Klimawandel beitragen.



## ZUR PERSON

Katrin Jaeger ist Projektmanagerin bei dem Kölner Beratungsunternehmen Meo Carbon Solutions, das sich auf die Berechnung von Treibhausgasemissionen sowie die Beratung für Nachhaltigkeitszertifizierungen von Produkten und ganzen Lieferketten spezialisiert hat. Ihr Fokus bei Meo ist die Entwicklung eines Zertifizierungssystems für Torfersatzstoffe. Katrin Jaeger hat einen Master-Abschluss in Environmental and Resource Economics von der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und hat neben Nachhaltigkeitsthemen außerdem Erfahrungen in der Entwicklungszusammenarbeit.

In Deutschland machte der Emissionsbeitrag aus entwässerten Moorböden im Jahr 2020 7,5 Prozent der gesamten nationalen Treibhausgasemissionen aus.<sup>2</sup> Aus diesem Grund rückt der Schutz von Mooren vermehrt in den Fokus der Klimaschutzpolitik der Bundesregierung. Als Beitrag zum Moorschutz ist daher in der nationalen Torfminderungsstrategie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft vorgesehen, den Einsatz von Torf im Hobbygartenbau bis 2026 zu beenden und im Profigartenbau bis 2030 stark zu reduzieren. Auch bei Verbrauchern rückt das Thema zunehmend in den Fokus. Gartenbaumärkte werben bereits vereinzelt mit „torffreien“ und „torf reduzierten“ Produkten.

Als geeignete Alternativen zum Torf kommen derzeit vor allem Grüngutkompost, Holzfasern und Rindenhumus sowie Kokosfasern und Kokosmark zum Einsatz. Dabei ist es wichtig sicherzustellen, dass Torfalternativen genutzt werden, welche die Umwelt weniger belasten und nachhaltiger sind als Torf. Zur Förderung solcher nachhaltigen Torfersatzstoffe hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft über die Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe (FNR) die Meo Carbon Solutions GmbH beauftragt, ein internationales Zertifizierungssystem für Torfersatzstoffe zu entwickeln und umzusetzen. Das Projekt startete im November 2021 und unterteilt sich in drei Phasen mit einer Gesamtlauzeit von 48 Monaten.

MULTI-STAKEHOLDER-  
ANSATZ BEI DER  
ENTWICKLUNG DES  
ZERTIFIZIERUNGSKONZEPTS

Innerhalb der ersten Phase des Projekts wurde über einen Zeitraum von neun Monaten ein erstes Konzept für das Zertifizierungssystem erarbeitet. Dabei wurde eine Vielzahl relevanter Stakeholder wie Vertreter aus der Substratindustrie, Nichtregierungsorganisationen, Handels- und Verbraucherverbände sowie wissenschaftliche Institutionen einbezogen. Das Konzept umfasst soziale, ökologische und ökonomische Nachhaltigkeitsanforderungen, welche Hersteller von Torfersatzstoffen erfüllen müssen. Darüber hinaus wurde eine Methode zur Berechnung der entstandenen Treibhausgasemissionen entlang der gesamten Lieferkette von Torfersatzstoffen und Torf entwickelt. Weiterhin wurde ausgearbeitet, wie die Nachhaltigkeitsanforderungen sowie die Treibhausgasemissionen entlang der gesamten Lieferkette zurückverfolgt und sichergestellt werden können. Das Zertifizierungssystem soll international für alle Torfersatzstoffe anwendbar sein und eine Zertifizierung sowohl im Hobby- als auch im Profigartenbau ermöglichen.

DAS ZERTIFIZIERUNGS-  
KONZEPT IM PRAXISTEST

In der aktuell laufenden Pilotphase werden die verschiedenen Dimensionen des Zertifizierungskonzepts in der Praxis auf ihre Tauglichkeit überprüft. Für die



Durchführung der Pilottests haben sich bekannte Unternehmen aus Hobby- und Profigartenbau bereit- erklärt, gemeinsam mit Meo Carbon Solutions eine Pilotzertifizierung durchzuführen.

Die Pilottests decken die Lieferketten der aktuell wichtigsten Torfersatzstoffe sowie die Herstellung von fertigen Blumenerden und Substraten ab.

Bei COMPO, einem Anbieter von Blumenerden und weiteren Produkten für den Hobbygartenbau, liegt der Fokus auf der Kompostlieferkette. Neben einem COMPO-Erdenwerk werden Komposthersteller aus der nahen Umgebung überprüft, welche das Erdenwerk beliefern.

Die Herstellung von Holzfasern und Rindenumus wird in Pilottests mit den Erdenherstellern Eifel-Holz aus Belgien sowie Gramoflor und Kleeschulte Erden aus Deutschland geprüft. Alle drei Hersteller stellen selbst Holzfasern bzw. Rindenumus her und beziehen ihre Rohstoffe regional.

Eine Lieferkette für kokosbasierte Torfersatzstoffe wird gemeinsam mit einem deutsch-indischen Unternehmen pilotiert. Für diesen Pilottest wird Meo Carbon Solutions gemeinsam mit Auditoren zur Produktionsstätte nach Südindien reisen.

Die toom Baumarkt GmbH unterstützt das Projekt ebenfalls als

Pilotpartner und steht für die Pilotzertifizierung fertiger Blumenerden zur Verfügung.

Die Pilotzertifizierung beinhaltet für alle Pilotbetriebe eine individuelle Treibhausgasberechnung, einen Audit vor Ort sowie die Rückverfolgung der jeweiligen Torfersatzstoff-Lieferkette. Bei der Treibhausgasberechnung wird unter anderem abgefragt, welche Rohstoffe das Unternehmen nutzt, wie viel Wasser, Energie und Kraftstoff von den Produktionsanlagen verbraucht wird und wie entstehender Abfall entsorgt wird. Basierend auf diesen Informationen wird ein individueller Emissionswert für den Produktionsprozess berechnet.

In Audits bei den Pilotbetrieben vor Ort wird überprüft, ob die Unternehmen die Anforderungen des Zertifizierungssystems an die Nachhaltigkeit und Rückverfolgbarkeit der Lieferketten erfüllen. Zu diesem Zweck müssen die Pilotbetriebe beispielsweise entsprechende Dokumente vorweisen, welche die nachhaltige Herkunft ihrer Rohstoffe bestätigen.

Die Ergebnisse aus den Pilottests werden anschließend genutzt, um das Zertifizierungskonzept weiter zu optimieren und die Implementierung des finalen Zertifizierungssystems vorzubereiten. Durch die Pilotzertifizierung der verschiedenen Torfersatzstoffe mit unterschiedlichen Lieferketten und

Herkünften können dabei produkt- und regionsspezifische Herausforderungen für die Zertifizierung berücksichtigt werden.

## NÄCHSTE SCHRITTE FÜR DAS ZERTIFIZIERUNGSSYSTEM

Im Anschluss an die Pilotphase wird das Zertifizierungssystem in einer dritten Phase ab Herbst 2023 in den Regelbetrieb überführt. Ab diesem Zeitpunkt werden erste Zertifikate für Torfersatzstoffe sowie für Hobby- und Profisubstrate ausgestellt werden. Ein entsprechendes Logo auf der Verpackung der finalen Blumenerde oder des finalen Substrats wird bestätigen, dass das Produkt alle Anforderungen des Zertifizierungssystems erfüllt. Weiterhin wird auf dem finalen Produkt kenntlich gemacht, welche Einsparung an Treibhausgasemissionen im Vergleich zu einem herkömmlichen Produkt mit hohem Torfanteil erzielt wurde. So können Endverbraucher erkennen, dass sie ein nachhaltiges und klimafreundliches Produkt erwerben.

<sup>1</sup> Landesamt für Umwelt Baden-Württemberg, Moorböden ([www.lubw.baden-wuerttemberg.de/klimawandel-und-anpassung/moorboeden](http://www.lubw.baden-wuerttemberg.de/klimawandel-und-anpassung/moorboeden))

<sup>2</sup> UBA, Emissionen der Landnutzung, -änderung und Forstwirtschaft ([www.umweltbundesamt.de/daten/klima/treibhausgas-emissionen-in-deutschland/emissionen-der-landnutzung-aenderung#moore-organische-boden](http://www.umweltbundesamt.de/daten/klima/treibhausgas-emissionen-in-deutschland/emissionen-der-landnutzung-aenderung#moore-organische-boden))



## ERFAHRUNGSBERICHT AUS AACHEN

## KLIMABEWUSST AKTIV



(RK) Kornelia Feilgenhauer aus Aachen engagiert sich als Klima-Botschafterin im Modellprojekt der VERBRAUCHER INITIATIVE „Klimabewusst aktiv“, in dem Menschen über 60 Jahre dazu ausgebildet werden, selbst aktiv zu werden und Andere für den Klimaschutz zu motivieren. In diesem Rahmen hat die 72-Jährige eine Veranstaltungsreihe entwickelt, in dem sie über Klimaschutzmöglichkeiten im Alltag informiert. Wichtige lokale Unterstützung erhält sie dabei von der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen. Wie es dazu kam und was sie bisher erlebt hat, erzählt Feilgenhauer in ihrem Erfahrungsbericht.

„Als ehemalige Grund- und Hauptschullehrerin und zur Generation der 68er gehörig, habe ich mich immer schon mit den Themen Umweltschutz, Klimawandel und Artenschwund beschäftigt. Deshalb nahm ich das Angebot der VERBRAUCHER INITIATIVE, mich zur

Klima-Botschafterin ausbilden zu lassen, mit Freude wahr.

Trotz der Schulungen zu Pressearbeit und zur Veranstaltungsdurchführung konnte ich mir nicht so recht vorstellen, wie ich die Inhalte aus den anschaulich aufbereiteten Themenschulungen „unter's Volk“ bringen sollte. Als einzige Klima-Botschafterin aus der Region Aachen kam ich mir verloren und damit überfordert vor.

Da traf es sich sehr gut, dass sich Hans-Joachim Geupel von der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen im März an mich wandte. Er hatte vom Projekt „Klimabewusst aktiv“ gehört und stand bereits mit der VERBRAUCHER INITIATIVE im Austausch. Mit mir als örtlicher Klima-Botschafterin war er nun an einer Zusammenarbeit interessiert.

Die Stadt Aachen hat 2019 den „Klimanotstand“ ausgerufen und setzt sich in vielen Bereichen energisch dafür ein, bis 2030 „klimaneutral“ zu sein. In diesem Rahmen engagiert sich auch die Bürgerstiftung Lebensraum Aachen, insbesondere durch Projekte, mit denen die Stadtbevölkerung zu klimabewusstem Handeln animiert werden soll. Da dies dem Kerngedanken des Projektes „Klimabewusst aktiv“ entspricht, war ein gemeinsames Vorgehen also naheliegend.

Wir legten ein erstes Thema fest: „Clever Energie sparen“. Das erschien uns in der aktuellen Zeit als besonders „brennend“. Ein Raum mit entsprechender medialer Ausstattung wurde von der Bürgerstiftung zur Verfügung gestellt.

Ich schrieb Texte für eine Einladung, für die Webseite der Bürgerstiftung und für die Presse. Leider scheint hier ein typischer Anfänger-

fehler passiert zu sein: Die Pressemitteilung kam zu spät, schaffte es nicht mehr in die Zeitung, und so war der Kreis der Interessenten, die zu unserer Veranstaltung erschienen, recht überschaubar.

Erstaunlicherweise war die Veranstaltung trotzdem ein gelungenes Ereignis: Rafael Kaluza (VERBRAUCHER INITIATIVE) hielt vor Ort einen Einstiegsvortrag. Anschließend informierte Benjamin Bornefeld von den Stadtwerken Aachen (STAWAG) über Beratungsmöglichkeiten in Aachen. Im Anschluss kamen die Teilnehmer in einer Gesprächsrunde mit eigenen Ideen und Erfahrungen zu Wort.

Die Vorträge waren spannend, es wurden viele interessante Fragen gestellt und alle Anwesenden äußerten ihre Zufriedenheit. Da zudem eine Reporterin von 100.5 dank unserer Pressemitteilung erschienen war, konnten wir am nächsten Tag noch einen sehr positiven kurzen Beitrag im Radio hören.

Dieser Erfolg gab uns den Mut, weiterzumachen. Die zweite Veranstaltung, diesmal zum Thema „Klimagerecht genießen“ fand unter besseren Voraussetzungen statt: Im Vorfeld wurde in der Wochenendausgabe der Aachener Nachrichten recht ausführlich auf unsere Veranstaltungsreihe „Klimabewusst aktiv“ hingewiesen und die aktuelle Veranstaltung erwähnt. Außerdem wirkten die Hinweise auf der Webseite der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen. So konnten wir uns über eine größere Anzahl von Teilnehmern freuen.

Die Grundlagen legte wieder ein Vortrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. mit Ausführungen zum „Ist-Zustand“. Stephanie Lorang

nannte Zahlen und Fakten zum CO<sub>2</sub>-Ausstoß in Privathaushalten, führte Vor- und Nachteile verschiedener Ernährungsstile an, sprach Empfehlungen zu unterschiedlichen Lebensmittelgruppen und zur Abfallvermeidung aus und machte Aussagen zum „wahren“ Preis von Lebensmitteln.

Das war mir in Hinblick auf die Ausführungen meiner nächsten Referentin besonders wichtig. Monika Schüller vom Bioland-Hof Gut Paulinenwäldchen erläuterte uns ausführlich und anschaulich, wie sie vor Ort arbeitet, welche Probleme der Klimawandel der Landwirtschaft jetzt schon bereitet und wie durch eine Zusammenarbeit von Verbrauchern und Erzeugern die Situation vor Ort verbessert werden kann. Besonders interessant war, dass durch die schon vorhandene Vorgabe eines annähernd „wahren“ Preises, z. B. durch Vermeidung teurer Dünge- und Schädlingsbekämpfungsmittel oder durch eigene Energieerzeugung, die bisherigen Preise der Biohofprodukte aktuell gehalten werden konnten.

Nach einer regen Frage-Runde machte Frau Anja Schmid vom Ernährungsrat Aachen und Region den Abschluss. Sie informierte über die Ziele der Bewegung „Slow Food“ (im Gegensatz zu „Fast Food“) und führte Beispiele von Projekten zur Unterstützung von Agrarprojekten in Afrika an.

Zusammengefasst war es für mich und – laut einiger Rückmeldungen – auch für die Besucher ein spannender, zum Nachdenken über eigenes Verhalten anregender Abend. Ich freue mich schon, die nächste Veranstaltung in Angriff zu nehmen!"

## MINISTERIN GORISSEN ZU BESUCH

(GA) Ob bei Lebensmitteln oder der Energieversorgung – stark steigende Preise sind Realität. Mit diesen wichtigen Themen beschäftigt sich deshalb die aktuelle halbtägige Themenstaffel „Clever haushalten“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Ende Oktober besuchte NRW-Verbraucherministerin Silke Gorißen das Verbraucherforum in Kaarst und tauschte sich mit Akteuren und Teilnehmenden aus.

„Es gibt viele gute und schnell umsetzbare Möglichkeiten, den steigenden Kosten für Energie und Lebensmittel Einhalt zu gebieten. Dazu gehört zum Beispiel die Überprüfung des Heizverhaltens in den eigenen vier Wänden. Manchmal reicht es auch aus, eigene Gewohnheiten beim Ein- und Ausschalten von Licht, Computer, Handtuchheizung oder anderen, energiehungrigen Geräten daheim zu überdenken. Solche und viele weitere praktische Ratschläge für Privathaushalte bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE

mit ihrer fundierten Beratung speziell für Seniorinnen und Senioren an“, so Ministerin Silke Gorißen.

Ministerin Gorißen weiter: „Auch für den Gang zum Supermarkt geben die Verbraucherschützer praktische Tipps, wie sich sparsam einkaufen lässt, ohne auf Selbstverständliches zu verzichten. Es liegt mir sehr am Herzen, dass Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen und in allen Lebenslagen gut und unabhängig über ihre Rechte und Möglichkeiten als Verbraucher informiert werden.“

Seit 14 Jahren greifen unterschiedliche Themenstaffeln aktuelle Themen für die Zielgruppe Älterer nicht nur in Nordrhein-Westfalen auf. In Kaarst fand eine von zehn NRW-Veranstaltungen statt, die die VERBRAUCHER INITIATIVE – gemeinsam mit der Landesseniorenvertretung, den örtlichen Seniorenvertretungen, gefördert vom Ministerium für Landwirtschaft, und Verbraucherschutz NRW und unterstützt von der Verbraucherzentrale NRW – durchführte.

## VOR ORT

(GS) In einem neuen Veranstaltungsformat des NRW-Projektes Verbraucher60plus kooperierte die VERBRAUCHER INITIATIVE mit dem Mendener Jochen-Klepper-Haus. Für Bewohner und deren Angehörigen wurden zwei Beratungsangebote entwickelt: Am 06.12. ging es – unterstützt durch die Unabhängige Patientenberatung Deutschland – um „Gesundheitsinformationen aus dem Netz“. Am 08.12. informierte das Landeskriminalamt über „Enkeltrick und andere Maschen“.

## KLIMACAFÉ

(SL) Im Projekt „Klimabewusst aktiv“ startete die VERBRAUCHER INITIATIVE ein digitales KlimaCafé. Das erste KlimaCafé am 24.11. drehte sich um Klima-Psychologie und -Kommunikation. Zu Gast war die Klima-Psychologin Janna Hoppmann. Die Gründerin von ClimateMind berät Bürger, Unternehmen und NGOs u. a. dazu, wie Menschen zu klimaschützendem Handeln motiviert werden können. Im Anschluss diskutierten die Teilnehmenden vorherrschende Missverständnisse in der Klimakommunikation und tauschten praktische Tipps in der Klima-Kommunikation aus. Einen Ausschnitt des Vortrags mit den wichtigsten Tipps finden Sie unter <https://youtu.be/NQNgYFDOsOg>. Im KlimaCafé am 8. Dezember begrüßten wir Prof. Dr. Wolfgang Strasdas (Hochschule für Nachhaltige Entwicklung Eberswalde) mit einem Input zu nachhaltigem Tourismus.

# FORDERUNGEN FÜR DIE TRANSFORMATION UNSERES ERNÄHRUNGSSYSTEMS

(RK) Die VERBRAUCHER INITIATIVE beschäftigt sich im Rahmen eines vom Umweltbundesamt geförderten Projekts mit dem „wahren“ Preis von Lebensmitteln. Dabei geht es um die Schäden für Klima und Umwelt sowie die sozialen und gesundheitlichen Folgen, die während des gesamten Produktionsprozesses unserer Lebensmittel entstehen.

Ökologische Schäden können zum Beispiel durch das Entstehen von Treibhausgasemissionen, Überdüngung oder den Einsatz von Pestiziden ausgelöst werden. Doch obwohl die Schäden mit enormen Kosten verbunden sind, werden sie in den Marktpreisen nicht abgebildet – daher bezeichnet man sie als sogenannte externe Kosten. Diese werden nicht von den Verursachern getragen. Stattdessen müssen die Gesellschaft sowie künftige Generationen dafür aufkommen, etwa in Form von Steuergeldern. Verbraucher freuen sich also über einen vermeintlich niedrigen Preis, müssen die Kosten aber am Ende trotzdem zahlen.

Oberstes Ziel ist ein Ernährungssystem, in dem weniger ökologische, soziale und gesundheitliche Folgeschäden entstehen. „Wahre“ Lebensmittelpreise spielen dafür eine zentrale Rolle, denn sie schaffen Anreize, nachhaltiger zu wirtschaften und zu konsumieren. Aber auch andere Bausteine sind dafür von großer Bedeutung. Es braucht nicht weniger als eine Transformation unseres Ernährungssystems, in dem alle Akteure – von der Politik, über die Lebensmittelwirtschaft bis zu den Verbrauchern – in der Verantwortung stehen und gleichzeitig mit verlässlichen Rahmenbedingungen mitgenommen werden müssen. Für diese gesamtgesellschaftliche Aufgabe hat die VERBRAUCHER INITIATIVE die folgenden zehn Forderungen ausgearbeitet.

## DIE VERBRAUCHER INITIATIVE EMPFIEHLT ...

- steuerliche Maßnahmen umzusetzen, welche zu „wahren“ Lebensmittelpreisen beitragen. Diese können schon früh in der Wertschöpfungskette ansetzen, etwa durch die Besteuerung des Einsatzes von mineralischen Düngemitteln oder Pflanzenschutzmitteln, die mit einigen ökologischen Folgeschäden einhergehen. Ebenso denkbar sind Abgaben auf tierische Produkte, die ebenfalls mit besonders hohen externen Kosten verbunden sind, oder eine Veränderung des Mehrwertsteuersystems, in dem besonders nachhaltige Produkte in einen reduzierten Satz fallen oder sogar von der Steuer befreit werden, während auf weniger nachhaltige Produkte höhere Sätze erhoben werden.
- eine Reform der Bilanzierungs- und Rechnungslegungssysteme von Unternehmen, bei der die „wahren“ Kosten ihrer Aktivitäten berücksichtigt werden.
- jegliche Subventionen im Ernährungssystem an die Nachhaltigkeit der Produktion zu koppeln. Dies schließt eine systematische Förderung des ökologischen Landbaus auf verschiedenen Ebenen ein, da dieser bereits wichtige Umweltleistungen erbringt und viele Folgeschäden vermeidet.
- möglichst alle steuerlichen Maßnahmen und Subventionierungen auch auf EU-Ebene voranzubringen, um faire Wettbewerbsbedingungen herzustellen, in dem Produktionsverlagerungen vermieden werden.
- eine gesündere, nachhaltigere und qualitativ hochwertigere Ernährung mit einem möglichst hohen Anteil an Bio-Lebensmitteln in allen öffentlichen Kantinen mit einer verpflichtenden Umsetzung der Qualitätsstandards der DGE. Dies schließt u. a. die Kita- und Schulverpflegung, die Seniorenverpflegung sowie die Verpflegung in Krankenhäusern ein. Eine Umsetzung hat nicht nur positive Wirkungen für die Gesundheit, sie bietet auch das Potenzial, Konsumgewohnheiten zu verändern (z. B. weniger Fleisch) und die Wertschätzung für Lebensmittel zu steigern.
- die Umsetzung vielfältiger und wirksamer sozialer Maßnahmen. Wenn Lebensmittelpreise im Rahmen der Transformation des Ernährungssystems steigen,



Anzeige

dürfen Verbraucher nicht alleine gelassen werden. Dies gilt insbesondere für Menschen mit niedrigen Einkommen. Zu möglichen sozialen Maßnahmen zählen u. a. die Streichung der Mehrwertsteuer auf Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte, eine kostenlose und qualitativ hochwertige Kita- und Schulverpflegung, eine Senkung der Einkommenssteuer für untere Einkommensgruppen sowie eine Erhöhung von Sozialleistungen, die eine gesunde und nachhaltige Ernährung gewährleisten.

- die Entwicklung und Umsetzung von Kommunikationsstrategien und Bildungsmaßnahmen zur Information und Motivation für eine gesündere und nachhaltigere Ernährung. Dies schließt z. B. eine wirksame und verständliche Label-Politik, ggf. mit der Entwicklung eines verpflichtenden Nachhaltigkeits- oder Klimalabels, zielgruppenspezifische und flächendeckende Bildungsangebote für Verbraucher sowie einen Ausbau der Ernährungsbildung in Kitas, Schulen und Hochschulen ein.
- die Anstrengungen zu erhöhen, Lebensmittelverschwendungen entlang der gesamten Wertschöpfungskette zu reduzieren. Gegenüber Verbraucher/innen sollten dafür Informations- und Motivationsansätze verstärkt werden.
- die Forschung zu den externen Kosten der Lebensmittelproduktion finanziell zu fördern. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse bieten einen großen Wert, um das gesellschaftliche und politische Bewusstsein für die Notwendigkeit zu einer Transformation des Ernährungssystems zu erhöhen.
- eine Beteiligung und Zusammenarbeit unterschiedlicher Stakeholder bei der Entwicklung, Einführung und Umsetzung von konkreten Maßnahmen zur Transformation des Ernährungssystems. Dies bietet das Potenzial für eine breite gesellschaftliche Akzeptanz von einzuführenden Maßnahmen, die angesichts großer Veränderungen und den vielen Akteure mit unterschiedlichen Interessen (Lebensmittelerzeuger, -hersteller, -handel, Verbraucherorganisationen, Umwelt- und Klimaschutzorganisation, etc.) sehr bedeutsam ist. Denkbar wäre die Einrichtung einer Sonder-Kommission „Nachhaltige Ernährung“.



## DIE GRENZEN DES KONSUMS

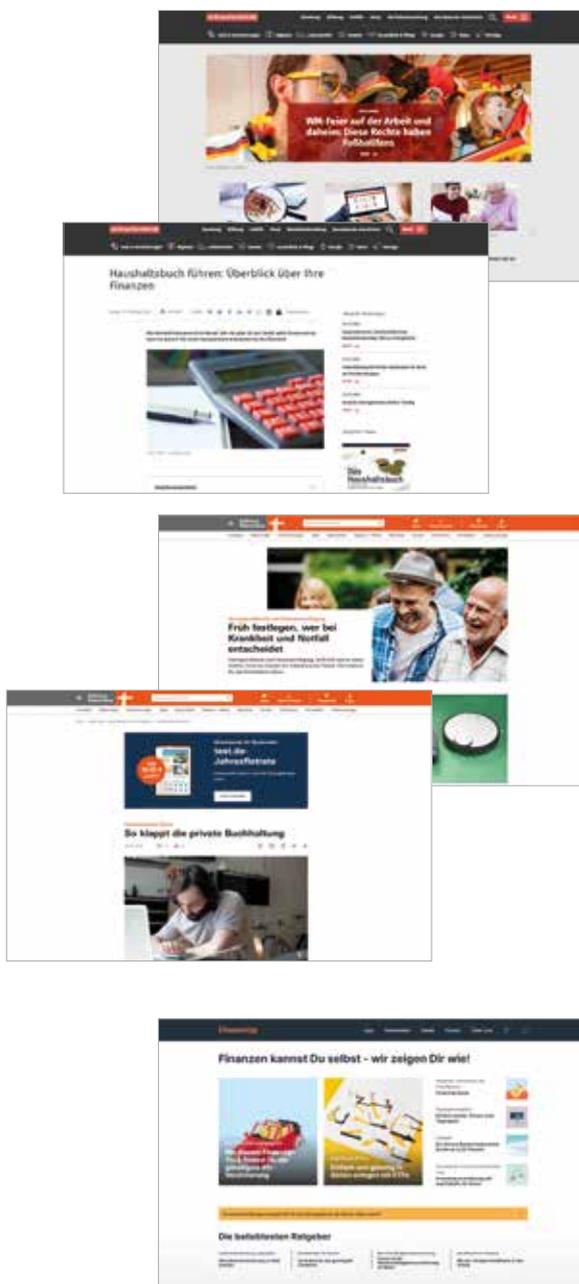
Angesichts der massiven negativen ökologischen, ökonomischen und sozialen Konsumfolgen versuchen viele Menschen Verantwortung zu übernehmen. Was aber den verantwortlichen Konsum konkret auszeichnet, ist eine kultur- und generationenübergreifende Frage, deren Beantwortung schwerfällt. Denn in der Vielschichtigkeit 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](http://www.campus.de))  
ISBN 978-3-59351-624-0  
424 Seiten, 39,00 Euro



## AUSGABEN IM BLICK HABEN

(ABB) Zu wissen, wo das Geld jeden Monat bleibt, ist eine Voraussetzung für cleveres Haushalten. Eine schriftliche Aufstellung, z. B. als Haushaltsbuch, kann für den nötigen Überblick sorgen und Sparpotentiale offenlegen. Im günstigen Fall bleibt am Monatsende Geld übrig, um es beiseite zu legen, im ungünstigen Fall wird deutlich, an welchen Stellen das Geld nicht reicht. Dann ist es empfehlenswert, rechtzeitig Beratung und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wir stellen nützliche Angebote und Anlaufstellen vor.



[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

[www.verbraucherzentrale.de/wissen/geld-versicherungen/kredit-schulden-insolvenz/haushaltsbuch-fuehren-ueberblick-ueber-ihre-finanzen-52179](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/geld-versicherungen/kredit-schulden-insolvenz/haushaltsbuch-fuehren-ueberblick-ueber-ihre-finanzen-52179)

Der gemeinschaftliche Internetauftritt der Verbraucherzentralen der Bundesländer hat in der Rubrik Geld & Versicherungen unter dem Themenkomplex Kredit, Schulden, Insolvenz einige Tipps zum Führen eines Haushaltsbuches zusammengestellt.

In der Rubrik Beratung finden Sie Informationen zu Beratungsangeboten der Verbraucherzentralen in den Bundesländern. Die örtlichen Beratungsstellen helfen beispielsweise bei Geld- und Kreditproblemen und bieten Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungen an.

Unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), Themen Geld + Finanzen, wird der kostenpflichtige Ratgeber „Das Haushaltsbuch“ angeboten. An der Stelle stehen außerdem Musterbögen für die Wochen- und Monatsübersicht als kostenfreie PDF-Downloads bereit.

[www.test.de](http://www.test.de)

[www.test.de/Haushaltsbuch-fuehren-So-klappt-die-private-Buchhaltung-5600647-0/](http://www.test.de/Haushaltsbuch-fuehren-So-klappt-die-private-Buchhaltung-5600647-0/)

Ob Sie das Haushaltsbuch auf Papier, mit Tabellenkalkulationen im PC oder per App auf dem Handy führen, bleibt Ihnen überlassen. Wählen Sie eine Methode, mit der Sie gut zurechtkommen. Die Stiftung Warentest hat in dem Artikel „So klappt die private Buchhaltung“ (Suchbegriff „Haushaltsbuch“) verschiedene Methoden unter die Lupe genommen.

Daneben bietet test.de Informationen u. a. zu den Themen Geld und Versicherungen.

[www.finanztip.de](http://www.finanztip.de)

Der Geldratgeber ist Teil der gemeinnützigen Finanztip Stiftung und stellt verständliche Informationen zu Finanzthemen für Verbraucherinnen und Verbraucher bereit. Finanztip gibt praktische Tipps, Handlungsoptionen und Empfehlungen, wie Sie mehr aus Ihrem Geld machen und an welchen Stellen Sie sparen können.

## [www.bunddersicherten.de](http://www.bunddersicherten.de)

Der Bund der Versicherten vertritt als unabhängige Organisation die Rechte der Versicherten. In der Rubrik Hilfe & Informationen stehen Infoblätter zu verschiedenen Versicherungen zur Verfügung, die über Inhalte, Sinn und Eignung der Versicherungen Auskunft geben.

## [www.geldundhaushalt.de](http://www.geldundhaushalt.de)

Die Sparkassen-Finanzgruppe bietet im Rahmen ihres Beratungsdienstes Geld und Haushalt verschiedene Ratgeber, Anleitungen für Haushaltsbücher und andere Informationen zu Themen rund ums Geld an.

Ähnliche Angebote und Informationen gibt es auch bei anderen Banken, z. B. bei der Commerzbank ([www.commerzbank.de/privatkunden/](http://www.commerzbank.de/privatkunden/)) unter der Rubrik Hilfe & Kontakt > Weitere Themen > Ratgeber) oder den Volks- und Raiffeisenbanken ([www.vr.de/privatkunden/](http://www.vr.de/privatkunden/)) unter Alle Nachrichten). Schauen Sie bei Interesse auf der Webseite Ihrer Hausbank nach.

## [www.bmas.de](http://www.bmas.de)

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales informiert unter der Rubrik Soziales über Sozialhilfe und die verschiedenen Leistungen, die sie umfasst. Dazu gehören Hilfen zum Lebensunterhalt ebenso wie die Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsminderung. Ansprechpartner sind die Sozialämter. Für die Grundsicherung für Arbeitssuchende (Arbeitslosengeld II) sind die Bundesagentur für Arbeit ([www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)) bzw. die Jobcenter vor Ort zuständig.

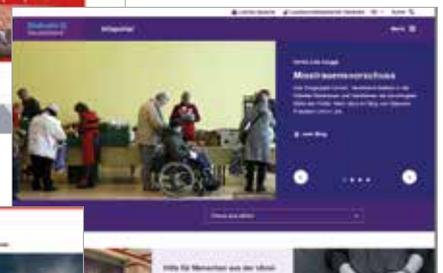
## [www.bmwsb.bund.de](http://www.bmwsb.bund.de)

Ob bei dem bestehenden Einkommen, der Haushaltsgröße und der monatlichen Miete oder Belastung fürs Wohnen Anspruch auf Wohngeld besteht, lässt sich mit dem Wohngeldrechner des Bundesministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen ermitteln. Der Rechner und nähere Informationen zum Wohngeld sind unter Themen > Wohnen & Stadtentwicklung > Wohngeld & Wohnraumförderung zu finden.

## SCHULDNERBERATUNGEN

Wenn bei einer angespannten finanziellen Lage Rechnungen und Miete nicht mehr bezahlt werden können, ist es ratsam, so früh wie möglich Hilfe zu suchen, um das Ansammeln von weiteren Schulden und eine Überschuldung zu vermeiden. Neben den Verbraucherzentralen bieten folgende kirchliche und soziale Organisationen Schuldnerberatungen an:

- Die Caritas: [www.caritas.de](http://www.caritas.de) > Hilfe und Beratung: Schuldnerberatungen online oder vor Ort
- Die Diakonie: [www.diakonie.de](http://www.diakonie.de) > Hilfeportal > Hilfe bei Schulden: Suche nach Beratungsstellen in der Nähe
- Die Arbeiterwohlfahrt: [www.awo.de](http://www.awo.de) > Beratung finden > Schuldner- und Insolvenzberatung: Beratung in der Nähe suchen





# THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

## Essen & Trinken

- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund essen (2021)
- Basiswissen Kochen (2015)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever kochen ohne Reste (2019)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Diäten (2016)
- Essen macht Laune (2012)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmitteleinkauf (2016)
- 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)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever haushalten (2022, 20 S.)
- Clever selbst machen! (2010, 24 S.)
- Düfte und Duftstoffe (2022)
- 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)
- Gut zu Fuß (2022)
- 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.)
- 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.)

## Gesundheit & Haushalt

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

## Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall-ABC (2019)
- Basiswissen Strom sparen (2018)
- Beleuchtung (2016)
- Clever Energie sparen (2022)

## 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](http://WWW.VERBRAUCHER.COM)

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF, MAIL ODER FAX ANFORDERN