

Verbraucher konkret

Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



NACHHALTIG DIGITAL UNTERWEGS

SCHADSTOFFE: GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN | INTERVIEW: KLIMASCHUTZ MIT C | GARTEN: MEHR ARTENVIELFALT MIT MEISE, IGEL & CO. | FEILSCHEN: DIE RICHTIGE STRAGIE FINDEN | SENIOREN: NEUES ONLINE-MAGAZIN

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

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.



4 SCHADSTOFFE:
GEKOMMEN,
UM ZU BLEIBEN?

Tagtäglich kommen Verbraucher/innen mit einer Vielzahl unterschiedlicher Stoffe und Stoffgemische in Kontakt, darunter auch (mutmaßlich) gesundheitsgefährdende. Wir nehmen sie beim Atmen aus der Luft, über die Nahrung sowie über die Haut in unseren Körper auf.

6 INTERVIEW: EVA WEIDEMANN

„Substanzen werden nicht von Landesgrenzen aufgehalten“



7 SPEZIAL: HOLZ & PAPIER

Wälder haben eine große Bedeutung für den Klimaschutz und die Erhaltung der biologischen Vielfalt.

11 MEHR ARTENVIELFALT: SO FÜHLEN SICH
MEISE, IGELE & CO. IM GARTEN WOHL

Die Artenvielfalt in Deutschland ist bedroht. Schuld sind schrumpfende Lebensräume und die Folgen intensiver Landwirtschaft.



12 VERANSTALTUNG:
KLIMABEWUSST AKTIV

13 INTERVIEW: JUSTUS HAGEL

Klimaschutz mit C



14 PROJEKT: „NACHHALTIG
DIGITAL UNTERWEGS“

Seit März dieses Jahres führt die VERBRAUCHER INITIATIVE das Projekt „Nachhaltig digital unterwegs“ durch. Gefördert wird das innovative Projekt, das das digitale Verhalten von Verbraucher/innen in den Fokus nimmt, durch das Umweltbundesamt (UBA).

17 INTERVIEW:
SUSANNE GROHS-VON REICHENBACH

„Der Fußabdruck ist fast niemandem egal“



18 FEILSCHEN: DIE RICHTIGE
STRATEGIE FINDEN

Aktuell gewinnt das Feilschen an Bedeutung. Doch dies ist in Deutschland eher unüblich und will deshalb gelernt sein.

24

SENIOREN: NEUES
ONLINE-MAGAZIN

Ende Mai erschien ein neues, kostenfreies Magazin der VERBRAUCHER INITIATIVE (nicht nur) für die Zielgruppe älterer Verbraucherinnen und Verbraucher.



26

EU ECOLABEL:
UMWELTFREUNDLICHER URLAUBEN

Den Urlaub nachhaltig zu gestalten, nimmt an Bedeutung zu. Mit dem EU Ecolabel können Hotels und Campingplätze eine umweltfreundliche und qualitativ hochwertige Alternative zu herkömmlichen Hotels und Campingplätzen anbieten.



30

INTERNETTIPPS: ÄLTER
WERDEN MIT GENUSS

Regelmäßig zu trinken und ausgewogen zu essen kann für ältere Menschen ein Problem werden. Wir haben Adressen zusammengestellt, die Informationen und Tipps bieten, um sich in der Altersgruppe 60+ vollwertig und genussvoll versorgen zu können.



- 19 FINANZTIPPS
- 20 MELDUNGEN
- 23 RECHTSTIPPS
- 24 MELDUNGEN VERBRAUCHER 60+
- 28 BÜCHER: VORGESTELLT
- 32 BROSCHÜRENÜBERSICHT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in unserer älter werdenden Gesellschaft gewinnt das Thema Gesundheit an Bedeutung – für Patient/innen aber auch für Unternehmen in diesem Milliardenmarkt.

Verbraucher/innen sind mit zahlreichen Veränderungen im Gesundheitswesen konfrontiert: Sie müssen oft unter (Zeit-)Druck Entscheidungen treffen – z.B. über selbst zu bezahlende Gesundheitsleistungen, die Medikamentenwahl oder unterschiedliche Betreuungs- und Haushaltsdienste. Die Vielzahl von Entscheidungsmöglichkeiten und auch die scheinbar unendliche Informationsflut überfordern viele Patient/innen. Die Stärkung der Verbraucherseite ist daher auch eine Herausforderung für die gesundheitliche Verbraucherpolitik.

Wer als mündiger Patient selbstbewusst und selbstbestimmt agieren und als gleichberechtigter Partner am Gesundheitsmarkt teilnehmen will, muss um seine Handlungsoptionen wissen, seine Rechte und Pflichten als Patient kennen und sollte angebotene Dienstleistungen hinsichtlich Qualität und Preis hinterfragen können.

Um unerwünschte Risiken und Nebenwirkungen zu vermeiden, darf man nicht unreflektiert den Angaben im Internet Glauben schenken und muss stattdessen von seinen Möglichkeiten Gebrauch machen. Dazu gehören beispielsweise die Zweitmeinung eines Arztes, Hilfestellung durch Krankenkassen und Beratungsangebote von Patienten- und Verbraucherorganisationen.

Auch der Beratungs„markt“ unterliegt Veränderungen. So wurde vor 20 Jahren die Unabhängige Patientenberatung/UPD gegründet, in die auch Patientenstellen eingebunden waren. 2016 erfolgte eine Neuausrichtung durch die große Koalition, als Folge wurden u.a. regionale Beratungsstellen geschlossen.

Jetzt soll es eine erneute Neuaufstellung geben. Im Koalitionsvertrag von SPD, Grünen und FDP ist die Gründung einer Stiftung vereinbart, die vom Bundestag auch im März 2023 beschlossen wurde. Sie soll vom Spitzenverband der Krankenkassen errichtet und mit jährlich 15 Millionen Euro aus Mitteln der privaten und gesetzlichen Krankenversicherungen finanziert werden. Unter deren Dach soll die UPD ab 2024 digitale, regionale und telefonische Informations- und Beratungsangebote anbieten.

Jetzt gerät der schöne Plan zumindest ins Stocken, beschloss doch der Verwaltungsrat des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen Mitte Juni, diese neue Stiftung nicht zu finanzieren. Dadurch gerät der ohnehin ambitionierte Zeitplan für die Errichtung der Stiftung zusätzlich unter Druck.

Befürchtet werden muss, dass ab Januar 2024 Ratsuchende allein gelassen werden. Allein im vergangenen Jahr nutzten über 120.000 Menschen das Angebot der heutigen, mit gut 11 Millionen ausgestatteten UPD. Auch die UPD-Beschäftigte benötigen Sicherheit, man munkelt über entsprechende Absatzbewegungen.

Manchmal ist es besser, wenn eine unabhängige Beratung aus Steuergeldern finanziert wird. Das vermeidet auch den Eindruck politischer Abhängigkeiten.



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 2/2023 - Mitglieder magazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. | Juni 2023 | ISSN 1435-3547 | Herausgeber: Verbraucher Initiative Service GmbH | Redaktion: Berliner Allee 105, 13088 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | Erscheinungsweise: 4 x jährlich | Redaktion und Mitarbeit an dieser Ausgabe: Georg Abel (GA, V.i.S.d.P.), Miriam Bätzing (MB), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Janine Braumann, Pauline Heck, Rafael Kaluza (RK), Kirstin Stechemesser, Guido Steinke (GS), Marina Tschernezki | 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 steuerlich absetzbaren Mitgliedsbeitrag enthalten.



SCHADSTOFFE

GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN?

(MB) Tagtäglich kommen Verbraucher/innen mit einer Vielzahl unterschiedlicher Stoffe und Stoffgemische in Kontakt, darunter auch (mutmaßlich) gesundheitsgefährdende. Wir nehmen sie beim Atmen aus der Luft, über die Nahrung sowie über die Haut in unseren Körper auf. Bei gesunden Menschen wird ein Großteil automatisch herausgefiltert, ohne dass wir es bewusst mitbekommen. Wichtig ist es dennoch, gefährliche Stoffe und Stoffgruppen zu kennen. Denn nur so kann man denn Kontakt mit ihnen im Zweifel vermeiden.

Bestimmte Stoffe und Stoffgemische können sich bei wiederholter oder sogar einmaliger Exposition (d. h. Häufigkeit und Umfang des Kontakts) dauerhaft im menschlichen Körper anreichern. Man spricht dann von Bioakkumulation. Geschieht dies, kann das Risiko für Gesundheitsschäden und Erkrankungen steigen. Es ist daher wichtig, gefährliche Stoffe und ihren (potenziellen) Weg in den menschlichen Körper zu kennen. Denn jüngere Bevölkerungsstudien zeigen deutlich: Wir alle tragen in gewissem Maße bedenkliche Stoffe in uns. Selbst seit Jahrzehnten verbotene Stoffe werden als „Dauergifte“ noch immer im Körper von Menschen bestimmter Altersgruppen nachgewiesen. Entscheidend ist also die Frage nach dem Ausmaß der Belastung pro Individuum und Lebenszeit.

BEGRIFFLICHKEIT

Schadstoffe lassen sich zunächst in zwei Gruppen teilen: natürliche und künstliche. Erstere können

sowohl organisch (auf Basis von Kohlenstoffverbindungen) als auch anorganisch (ohne Kohlenstoffverbindungen) sein. Sie entstehen natürlicherweise in der Umwelt, z. B. Schimmelpilzgifte, Pflanzengifte oder Schwefeldioxid aus Vulkanen. Auch das jeweilige Vorkommen (Luft, Böden, Gewässer) kann der Unterscheidung dienen.

Künstliche Schadstoffe hingegen sind – ob beabsichtigt oder nicht – menschengemacht („anthropogen“). Darunter fällt eine Vielzahl unterschiedlicher organischer und anorganischer Stoffe und Stoffgemische. Allein das Einstufungs- und Kennzeichnungsverzeichnis der Europäischen Chemikalienagentur (ECHA) führt aktuell fast 150.000 verschiedene Chemikalien, deren mögliche Schadwirkungen nicht immer ausreichend untersucht sind. Doch Achtung: Eine Chemikalie ist nicht automatisch umwelt- oder gesundheitsschädlich, genauso wenig wie natürliche Stoffe per se verträglich sind. Hierin liegt verbraucherseitig ein verbreitetes Missverständnis. Eine genaue Betrachtung und Differenzierung von Stoffen ist daher wichtig.

WIRKUNG VON SCHADSTOFFEN

Laut Online-Duden ist ein Schadstoff ein „[chemischer] Stoff, der beim Auftreten in einer gewissen Menge Pflanzen, Tieren, Menschen oder der Umwelt schadet“. Seit jeher trifft der Mensch auf (natürliche) Schadstoffe und verfügt daher über eine ganze Reihe körpereigener Reinigungsmechanismen. Insbesondere Nieren, Leber und Milz sind

daran beteiligt. Bei Vorerkrankten können solche Entgiftungsmechanismen eingeschränkt oder sogar ausgesetzt sein. Sie brauchen oft medizinische Unterstützung (z. B. Dialyse).

Die stoffliche Belastung eines Menschen vollständig zu messen, ist kaum möglich. Verfahren wie das Human-Biomonitoring ermöglichen zwar gezielte Untersuchungen von Blut, Haaren, Urin oder Organproben, doch liefern auch sie kein vollständiges Bild. Zu groß ist schlichtweg die Menge der in Umlauf befindlichen Stoffe bzw. Stoffgemische und zu gering bislang das Wissen über deren jeweilige Wirkung auf den menschlichen Organismus. Gerade weil diese nicht bzw. unvollständig untersucht ist – ganz zu schweigen von möglichen Wechselwirkungen – sollte im Umgang mit bedenklichen Stoffen Vorsicht gelten und eine größtmögliche Minimierung des Kontakts angestrebt werden.

Schadstoffe müssen auch hinsichtlich ihrer gesundheitsschädlichen Wirkung unterschieden werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) legt für toxische Substanzen eine sogenannte akute Referenzdosis (ARfD) fest. Damit ist die Menge einer Substanz gemeint, die eine Person pro kg Körpergewicht und Tag über die Nahrung aufnehmen kann, ohne dass ein Risiko entsteht. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (efsa) wiederum bestimmt eine zulässige tägliche Aufnahmemenge (Engl. Acceptable Daily Intake, kurz ADI) eines Stoffs in Lebensmitteln, die eine Person lebenslang täglich



ohne merkliches Gesundheitsrisiko zu sich nehmen kann. Entsprechende Referenzwerte bieten zwar gute Orientierung, doch sind auch sie limitiert, da etwa Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Schadstoffen kaum berücksichtigt werden können.

BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN

Babys, Kinder und ältere Menschen gelten als besonders durch Schadstoffe gefährdet. Kinder deshalb, weil sie im Verhältnis zu ihrer Körpergröße, mehr Atemzügen pro Minute sowie aufgrund altersstypischen Verhaltens (z. B. Dinge in den Mund nehmen) mit einer größeren Menge Schadstoffen in Kontakt kommen. Schon Ungeborene können mit Schadstoffen belastet sein, da einige die Plazenta passieren können. Schwangere und auch Stillende sollten daher besondere Vorsicht im Umgang mit bedenklichen Substanzen walten lassen. Ältere Menschen hingegen sind aus einem anderen Grund betroffen. Aufgrund ihres Alters haben sich im Laufe des Lebens mehr Schadstoffe im Körper abgelagert, wo sie (potenziell) schädlich wirken können. Die Schadstoffbelastung im Laufe eines Menschenlebens gleicht daher in etwa einer U-Kurve.

WICHTIGE SCHADSTOFFE KENNEN

Im Alltag treffen wir auf eine Vielzahl an Schadstoffen. Zu den bekannteren Gruppen zählen Schwermetalle, Luftschadstoffe, Pestizide bzw. Biozide, aber auch

„Weichmacher“, Umwelthormone und Mineralöle. Darüber hinaus gibt es die riesige Gruppe sogenannter „Flüchtiger organische Verbindungen“ (kurz VOC). Manchmal auch als „Wohngifte“ bezeichnet, kommen sie in Alltagsgegenständen jeder Art vor, aus denen sie mit der Zeit „ausgasen“ oder mechanisch herausgelöst werden können. Reichern Sie sich dann in der Luft an, können Sie über die Atmung aufgenommen werden.

UNTERSCHÄTZE GEFAHR: EWIGKEITSCHEMIKALIEN

Unter Verbraucher/innen bis vor kurzem noch kaum bekannt, erhitzen derzeit in Fachkreisen vor allem sogenannten „Ewigkeitschemikalien“ die Gemüter. Damit gemeint sind Per- und Polyfluoralkylsubstanzen (kurz PFAS, früher auch PFC) zusammengefasst. Dabei handelt es sich um eine große Gruppe von über 10.000 synthetischen Chemikalien, die heute nahezu überall in der Umwelt vorkommen. Aufgrund ihrer wasser-, fett- und schmutzabweisenden Eigenschaften werden sie z. B. in Outdoor-Textilien, diversen Beschichtungen, Farben, Lösch- und Pflanzenschutzmitteln, Bodenbelägen und sogar Lebensmittelverpackungen verwendet. Den Kontakt mit PFAS zu vermeiden, ist nahezu unmöglich, da sie mittlerweile selbst im Trinkwasser und in (v. a. tierischen) Lebensmitteln nachweisbar sind. Sie werden auch als „ewige Chemikalien“ bezeichnet, da sie aufgrund ihrer stabilen kurzkettigen Kohlenstoff-Fluor-Bindungen extrem beständig und so gut wie nicht biologisch-abbaubar sind.

PFAS stehen u. a. in Verdacht, die Entwicklung Ungeborener zu beeinträchtigen sowie v. a. bei Männern reproduktionsschädigend zu wirken. Im Rahmen der letzten Deutschen Umweltstudie zur Gesundheit (GerES) konnte gezeigt werden, dass nahezu jedes Kind in Deutschland zu einem gewissen Grad mit Schadstoffen, u. a. dem mittlerweile verbotenen PFAS-Stoff PFOA, belastet ist. Die Rückstände wurden im Blut und Urin der Untersuchten nachgewiesen. Die EU-Kommission prüft derzeit einen Antrag auf ein Verbot der gesamten PFAS-Stoffgruppe. Dies wäre ein bislang beispielloser Schritt, wurden in der Vergangenheit immer nur einzelne Stoffe verboten. Die Entscheidung darüber wird in den nächsten Jahren erwartet.

 A small image showing the cover of a brochure titled 'Verbraucher konkret' with the subtitle 'SCHADSTOFFE IM ALLTAG'. The cover features a circular graphic with various colored dots representing different pollutants.

Welche Schadstoffe uns im Alltag noch begegnen und mit welchen Maßnahmen wir den Kontakt mit ihnen reduzieren können, erfahren Sie in unserem Themenheft „Schadstoffe im Alltag“ (16 Seiten, Mai 2023). Mitglieder können es kostenlos über die Bundesgeschäftsstelle abrufen, Nicht-Mitglieder zahlen 2,00 Euro (zzgl. Versand) und bestellen über www.verbraucher.com.

„SUBSTANZEN WERDEN NICHT VON LANDESGRENZEN AUFGEHALTEN“



(MB) Eva Weidemann arbeitet seit 2019 als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Fachgebiet Hydrologie und Stoffhaushalt an der Universität Kassel. Die Umweltingenieurin beschäftigt sich seit 2019 innerhalb des Forschungsprojektes PROSPeCT, zusammen mit dem Fraunhofer IME, dem Bundesinstitut für Risikobewertung und dem Landwirtschaftlichen Technologiezentrum, sowie in ihrem Promotionsvorhaben mit dem Verhalten von Per- und Polyfluoralkylsubstanzen (PFAS) in der Umwelt.

Frau Weidemann, Sie forschen zur Stoffgruppe PFAS. Was bewegt Sie zurzeit?

Zurzeit finde ich die Diskussion rund um das Verbot der gesamten PFAS Stoffgruppe in der EU sehr spannend und wichtig. Die schädlichen Wirkungen einiger PFAS sind ja bereits seit mehreren Jahrzehnten bekannt und es gab bereits Regulierungen. Diese haben jedoch oft dazu geführt, dass andere PFAS stattdessen verwendet wurden, die noch erlaubt waren. Ein Verbot aller PFAS würde dazu führen, dass der Austausch innerhalb der Substanzklasse nicht mehr möglich ist. Hierbei reicht es jedoch nicht, dass nur die EU Gesetze erlässt. Das Problem muss global gelöst werden, da die Substanzen nicht von Landesgrenzen aufgehhalten werden.

Trotz aller Bedenken sind PFAS (noch) recht unbekannt. Was muss passieren, damit Verbraucher/innen das Thema wahrnehmen?

Als ich mich 2017 das erste Mal mit PFAS beschäftigt habe, wusste ich auch noch nicht viel über die Stoffe, zu dem Zeitpunkt wurden sie schon seit Jahrzehnten erforscht. In Gebieten, in denen es leider bereits Schadensfälle gegeben hat, so wie in Mittelbaden, ist die

Thematik etwas länger bekannt, da die Bevölkerung direkt betroffen ist. Seit dem großen Beitrag über PFAS in den öffentlichen Medien Anfang des Jahres habe ich in meinem Bekanntenkreis festgestellt, dass mehr Personen etwas mit dem Thema anfangen können und interessiert sind. Ich denke, das Ganze ist ein Prozess, der erstmal ins Rollen kommen und immer wieder in die öffentliche Diskussion gebracht werden muss.

Welchen Beitrag zur Aufklärung leistet die Wissenschaft?

Die Wissenschaft leistet einen wichtigen Beitrag, da diese unabhängig von der Wirtschaft über die Risiken und das Verhalten von PFAS in der Umwelt aufklärt. Diese Informationen werden dringend benötigt, um der Politik zu helfen, Gesetze und Grenzwerte zu erlassen. Die Grundlagenforschung leistet auch einen Beitrag zur Weiterentwicklung von Verfahren, sei es Abwasseraufbereitung oder Bodensanierung.

Versuchen Sie selbst den Kontakt mit PFAS im Alltag zu reduzieren?

Seit ich an PFAS forsche, bin ich schon sensibler geworden, was die Wahl von Produkten angeht. Es gibt einige Unternehmen, die ihre Pro-

dukte mit "frei von PFAS" auszeichnen oder Alternativen anbieten. Die Vermeidung von Produkten wie Einwegkaffeebechern, die auch PFAS enthalten können, ist in diesem Fall doppelt lohnenswert, da hier auch Abfall reduziert wird. Jedoch muss ich sagen, dass es nicht immer leicht ist, PFAS zu reduzieren, da diese auf Produkten nicht gekennzeichnet werden müssen und eine Vermeidung nicht immer möglich ist.

Was würden Sie Verbraucher/innen raten, die sich schützen möchten?

Zunächst einmal ist es sinnvoll, sich über die Produkte, die PFAS enthalten können, zu informieren. Eine gute Quelle ist da zum Beispiel das Umweltbundesamt. Viele PFAS werden aufgrund der wasser-, fett- und schmutzabweisenden Eigenschaften in Verbraucherprodukten eingesetzt. Das kann oft schon ein guter Anhaltspunkt sein. Beispiele hierfür sind Einwegmitnahmebehältern (Pizzakartons), Outdoor-Produkte (Regenjacken) und Teflon-Küchenprodukte. Auch wenn manche Produkte hauptsächlich in der Produktion ein Problem für die Umwelt darstellen, kann durch das Konsumverhalten ein Einfluss darauf genommen werden.

HOLZ & PAPER: NACHHALTIGER HANDELN



(ABB) Wälder haben eine große Bedeutung für den Klimaschutz und die Erhaltung der biologischen Vielfalt. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Papierprodukten ist daher dringend erforderlich, um den Rohstoff Holz zu schonen und die Wälder zu entlasten.

Entscheidende Ansatzpunkte sind ein sparsamer Verbrauch, der Kauf von nachhaltigeren Produkten und eine geeignete Entsorgung, um ein möglichst vollständiges Recycling zu ermöglichen. Wir geben Tipps zur Umsetzung.

PAPIER CLEVER SPAREN

Bei der tagtäglichen Verwendung bieten sich zahlreiche Gelegenheiten, um den Verbrauch zu senken.

IN BÜRO & SCHULE

- Überlegen Sie vorher, ob Sie die Informationen wirklich ausdrucken müssen. Speichern Sie sie stattdessen papier- und platzsparend im Computer.
- Drucken und kopieren Sie beidseitig. Nutzen Sie dazu die Duplex-Funktion bei Ihrem Drucker, sofern vorhanden.
- Stellen Sie das Layout so ein, dass immer zwei Seiten auf eine passen. Die meisten Dokumente sind dann immer noch gut lesbar.
- Mit Green Printing Software können Sie zusätzlich Papier sparen, da sie unnötige Informationen vor dem Drucken entfernt.
- Mit der Scan-to-E-Mail-Funktion können Sie eingescannte Dokumente direkt per E-Mail verschicken.
- Verwenden Sie einseitig bedrucktes oder beschriebenes Papier für Notizen. Dafür eignen sich außerdem Handzettel, gebrauchte Briefumschläge oder die Rückseite von Kassenbelegen.

BEIM EINKAUFEN

- Wählen Sie Produkte ohne einen zusätzlichen Umkarton.
- Verwenden Sie Stoffbeutel und Gemüsenetze für Brot, Brötchen, Gemüse und Obst statt Papier und Plastik. Auch Kuchen, Käse, Aufschnitt und Fleisch können Sie sich in mitgebrachte Behältnisse füllen lassen. Erkundigen Sie sich nach den Regelungen im Geschäft.
- Nehmen Sie Körbe oder Taschen mit, damit Sie keine neuen Papier- oder Plastiktüten kaufen müssen.
- Nutzen Sie Mehrwegbecher statt Einwegbecher aus Pappe für Getränke „to go“ und lassen Sie sich Essen zum Mitnehmen in mitgebrachte Dosen packen.
- Kaufen Sie weniger online und gehen Sie lieber direkt und regional einkaufen. So unterstützen Sie die Einzelhändler vor Ort und sparen eine Menge an Papier, Karton und Pappe für die Verpackungen.

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

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



IN DER KÜCHE

- › Küchenrollen sind ohne Frage praktisch und bequem, aber extrem kurzlebig. In vielen Fällen tun es jedoch saugfähige Wischlappen oder Schwammtücher genauso gut, verbrauchen aber kein Holz und verursachen keinen Müll. Spülen Sie die Lappen nach Gebrauch gründlich aus und lassen Sie sie trocknen.
- › Waschen Sie Küchenlappen, Spülschwämme und Geschirrhandtücher regelmäßig und am besten mit einem Vollwaschmittel bei 60 Grad im normalen Waschprogramm.

IN DER FREIZEIT

- › Leihen und tauschen Sie Bücher und Zeitschriften im Familien- und Freundeskreis oder nutzen Sie öffentlichen Bibliotheken. Ebenfalls eine gute Wahl sind gebrauchte Bücher aus Antiquariaten, Flohmärkten oder Bücherstuben bei Kirchengemeinden.
- › Verwenden Sie Geschenkpapier und andere Geschenkverpackungen mehrmals. Geschenkpapier kann außerdem zum Basteln oder Malen genutzt werden. Noch besser ist es, ganz darauf zu verzichten. Wiederverwendbare dekorative Tücher oder Beutel sind ressourcensparende Alternativen.



FÜR DIE KÖRPERHYGIENE

- › Hygienepapiere wie Papierservietten, Toilettenpapier, Papiertaschentücher und Kosmetiktücher werden nur einmal benutzt und dann weggeworfen. Gehen Sie daher sparsam damit um und ersetzen Sie die Produkte durch Alternativen aus Stoff, wo es möglich ist.
- › Häufig müssen Sie dafür nichts Neues kaufen. Nutzen Sie beispielsweise Waschlappen oder nähen Sie Tücher aus Textilien, die Sie nicht mehr verwenden.
- › Stofftaschentücher sind wieder in Mode gekommen, weil sie zur Müllvermeidung beitragen. Sie sind nicht unhygienischer als Papiertaschentücher, wenn sie genauso häufig gewechselt werden. Unterwegs lassen sie sich beispielsweise in einem Beutel sammeln.
- › Waschen Sie die Tücher nach Gebrauch je nach Verschmutzungsgrad und hygienischen Anforderungen bei 40 bis 60 Grad, z. B. zusammen mit Handtüchern.

IM BRIEFKASTEN

- › Bringen Sie einen entsprechenden Aufkleber an, dass Sie keine Werbeprospekte oder kostenlosen Zeitungen erhalten möchten.
- › Bestellen Sie Werbekataloge und Magazine, die Sie ohnehin nicht lesen, ab.
- › Der Eintrag in sogenannte Robinson-Listen schützt Sie vor unerwünschter Werbung per Post oder E-Mail.



PAPIER CLEVER KAUFEN

Ob für Schule, Büro, Haushalt oder andere Verwendungen – wählen Sie Recyclingpapiere. Vor allem bei Hygienepapieren, die nicht wiederverwendet werden können, tragen Produkte aus Altpapier dazu bei, Wälder und Umwelt zu entlasten. Greifen Sie hierbei zu Produkten mit weniger Lagen, denn für ihre Herstellung werden weniger Rohstoffe und Energie benötigt.

Auf den Papierprodukten können verschiedene Siegel anzutreffen sein, die jedoch in den meisten Fällen keinen Einsatz vom Altpapier vorschreiben.

DER BLAUE ENGEL

Bevorzugen Sie Papierprodukte, die mit dem Blauen Engel für Recyclingpapier ausgezeichnet sind. Das bekannte Umweltzeichen steht für besonders anspruchsvolle Standards. Daher sind diese Produkte erste Wahl, wenn es um den Umweltschutz geht.

Ziel des Blauen Engels ist, den Verbrauch von Holz, Wasser und Energie zu vermindern und Belastungen der Umwelt zu vermeiden, die bei der Herstellung von Papier aus Frischfasern entstehen. Die Kriterien schreiben vor, dass für die Produkte 100 Prozent Altpapier verwendet wird. Davon müssen mindestens 65 Prozent aus Sorten mit geringerer Qualität stammen, die sich weniger gut verarbeiten lassen. Dazu gehören beispielsweise die Papierabfälle, die in der blauen Altpapier-Tonne gesammelt werden. Zudem dürfen bestimmte schädliche Chemikalien wie Chlor oder optische Aufheller nicht verwendet werden. Bei verarbeiteten Produkten aus Recyclingpapier, beispielsweise Schulheften oder Collegeblöcken, sind fünf Prozent andere Inhaltsstoffe wie Metall oder Kunststoff zugelassen.

Umweltfreundliche Hygienepapiere können Sie ebenfalls am Blauen Engel erkennen. Auch hier kommt ausschließlich Altpapier zum Einsatz und bestimmte, schädliche Chemikalien sind verboten.



FSC

Das Siegel FSC-Recycled des Forest Stewardship Council steht für Papier, das zu 100 Prozent aus Altpapier bestehen muss. Hierbei gibt es jedoch keine Vorgaben für die Anteile der Altpapiersorten. Es kann sich um bereits gebrauchtes Altpapier handeln,

es können aber auch ausschließlich hochwertige Papierabfälle verwendet werden, die beispielsweise bei der Papierherstellung entstehen.

Papier mit dem Siegel FSC-Recycling leistet einen Beitrag zur Schonung der Wälder, berücksichtigt aber

im Gegensatz zum Blauen Engel keine weiteren ökologischen Kriterien wie den Einsatz von Wasser, Energie oder Chemikalien.

Das Zeichen FSC Mix sagt nichts darüber aus, ob und wie viel Altpapier verwendet wurde. Papier mit diesem Siegel besteht zu 70 Prozent aus Fasern, die aus FSC-zertifiziertem Holz, aus gebrauchtem Altpapier oder aus einer Mischung dieser beiden Qualitäten stammen können. Der restliche Anteil muss zumindest aus sogenanntem Controlled Wood kommen. Das ist ein Standard, der einen minimalen Verhaltenskodex bezüglich sozialer und ökologischer Aspekte garantiert.

Das Zeichen FSC 100% kennzeichnet Holz- und Papierprodukte, die vollständig aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stammen. Bei Papieren, die nicht aus Altpapier bestehen können, sind Produkte mit FSC-Siegel daher eine sehr gute Wahl. Orientieren Sie sich außerdem besonders beim Kauf von Holzprodukten an diesem empfehlenswerten, anspruchsvollen Siegel.

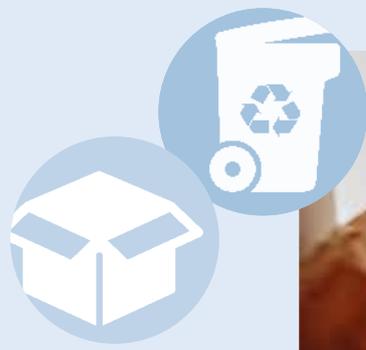
WEITERE SIEGEL

Das Europäische Umweltzeichen (EU-Ecolabel) gilt für Papier allgemein. Das Holz muss zu 70 Prozent aus nachhaltig zertifizierter Forstwirtschaft stammen. Zugelassen sind beispielsweise die Standards FSC und PEFC. Außerdem darf Altpapier verwendet werden, ein Anteil ist jedoch nicht vorgeschrieben. Zu den weiteren Anforderungen gehören ein verminderter Einsatz von Chemikalien und Energie.

Auch beim Nordic Ecolabel ist eine Verwendung von Altpapier möglich, aber nicht zwingend vorgeschrieben. Die Fasern müssen zu 30 Prozent aus zertifizierter Forstwirtschaft stammen oder zu mindestens 75 Prozent aus Altpapier bestehen. Die weiteren Kriterien ähneln dem EU-Ecolabel.

Das PEFC-Zeichen wird für Holz- und Papierprodukte vergeben, die aus PEFC-zertifizierten Wäldern stammen. Papier muss einen Mindestanteil von 70 Prozent haben, ein Altpapieranteil ist nicht vorgesehen.





PAPIER CLEVER ENTSORGEN

Damit Papier als wertvoller Rohstoff optimal für das Recycling genutzt werden kann, ist eine sorgfältige Mülltrennung notwendig. Werfen Sie daher nur geeignete Materialien in die blaue Tonne oder den Papiercontainer.

WAS INS ALTPAPIER GEHÖRT ...

- › Verpackungen aus Papier, Karton und Pappe, die nicht beschichtet sind, z. B. Schachteln, Schuhkartons, Eierkartons, Mehl- und Zuckertüten, Brot-, Brötchen- und Obsttüten, Blumenpapier
- › Kataloge und Prospekte
- › Zeitungen, Zeitschriften und Bücher (ohne Schutzumschläge)
- › Schreib- und Computerpapier, einfache Briefumschläge (auch solche mit Fenster)
- › Bücher und Hefte ohne Kunststoffeinband
- › Papiertragetaschen
- › Geschenkpapier ohne Beschichtung

... UND WAS NICHT

- › Verbundverpackungen wie Saft- oder Milchverpackungen
 - › Verschmutzte Papiere und Papierverpackungen wie Pizzakartons oder Backformen
 - › Backpapier, Coffee-to-go-Becher und andere Papierverpackungen für Lebensmittel, die beschichtet sind
 - › Beschichtetes Geschenkpapier und Folien
 - › Briefumschläge mit Luftpolsterfolie, Postkarten
 - › Taschentücher, Küchentücher, Papierservietten
 - › Thermopapier wie Kassenzettel, Kontoauszüge oder Fahrkarten
 - › Fotos und Tapeten
- Diese Abfälle gehören entweder in die gelbe Tonne oder in den Restmüll.

LINKS UND INFORMATIONEN

- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, www.bmel.de › Themen › Wald › Wald in Deutschland, Wälder weltweit, Holz
- Umweltbundesamt, www.umweltbundesamt.de › Themen › Wirtschaft/Konsum › Industriebranchen › Holz-, Zellstoff- und Papierindustrie › Tipps › Haushalt & Wohnen › Papiertaschentücher und Hygienepapiere, Papier und Recyclingpapier › Factsheet Ökobilanz Recyclingpapier, Aktualisierte Ökobilanz von von Grafik- und Hygienepapier
- NABU (Naturschutzbund Deutschland) e. V., www.nabu.de › Umwelt & Ressourcen › Abfall & Recycling › Papierverbrauch in Deutschland › Papierherstellung belastet die Umwelt › Papier, Pappe & Karton › Papierrecycling schont Ressourcen
- WWF Deutschland (World Wide Fund for Nature), www.wwf.de › Themen & Projekte › Wälder › Holz & Papier: Nachhaltig genutzt, Regenwald verschwindet für Steaks und Papier, Illegaler Holzeinschlag, Aus Wäldern wird Papier
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, www.verbraucherzentrale.nrw › Umwelt & Haushalt › Nachhaltigkeit › Küchenrolle, Taschentücher und Co.: Immenser Verbrauch, Zum Schutz der Wälder: Papier sparen, Recyclingpapier nutzen
- Initiative pro Recyclingpapier, www.papiernetz.de › Informationen › Material › Recyclingpapier wirkt, Recyclingpapier schützt Wälder, Klima und Biodiversität
- smarticular Verlag, www.smarticular.net › Zero Waste: 100 Tipps für den Alltag
- Utopia GmbH, www.utopia.de, Suchbegriffe „Stofftaschentücher“, „Toilettenpapier“



MEHR ARTENVIELFALT

SO FÜHLEN SICH MEISE, IGEL & CO. IM GARTEN WOHL

(MB) Die Artenvielfalt in Deutschland ist bedroht. Schuld sind schrumpfende Lebensräume und die Folgen intensiver Landwirtschaft. Die VERBRAUCHER INITIATIVE Tipps, wie Sie bedrohten Arten im eigenen Garten Schutz bieten können.

Deutschland ist Gartenland: jeder zweite Haushalt besitzt hierzulande einen Garten. Das kommt auch einigen heimischen Tierarten zu Gute, deren natürliche Lebensräume schrumpfen. Sie finden in unseren Gärten ein neues Zuhause – und erfüllen dort wichtige Aufgaben, etwa als natürliche Schädlingsbekämpfer. Beste Voraussetzungen bieten naturnahe Gärten mit „wilden“ Ecken und vor allem der Verzicht auf Chemie. So können Sie zusätzlich helfen:

- Gartenvögel wie Meisen, Rotkehlchen und Zaunkönig ernähren



sich hauptsächlich von Insekten. Sie sind daher auf heimische Pflanzenarten angewiesen, die wiederum Käfern, Faltern und Raupen als Nahrung dienen. Obstbäume und beerentragende Wildsträucher wie Holunder, Weißdorn und Vogelbeere bieten vielen Arten zusätzlich Nahrung. Gerade im Sommer sind Tränken wichtig, auch zum Baden. Einige Arten (z. B. der Haussperling) brauchen Sandstellen für die Gefiederpflege. Wichtig sind auch Nistmöglichkeiten in dichten Hecken, Geäst und Baumhöhlen. Fehlen die, sorgen artspezifische Nistkästen für Ersatz. Erkundigen Sie sich beim Experten.

- Igel ernähren sich bevorzugt von Insekten und Schnecken. So helfen sie ganz natürlich bei der Schädlingsbekämpfung im Garten und machen schädliches „Schnecken Gift“ überflüssig.

Kleine Schlupflöcher im Gartenzaun erleichtern ihm die Futtersuche. Die stacheligen Tiere lieben es „wild“: Unterschlupf finden sie in Laubhaufen, Tot-hölzern, Gebüsch, Hecken und Trockenmauern. Im „igelfreundlichen“ Garten bleiben diese liegen und bieten den Tieren ganzjährig (v. a. während des Winterschlafs) ein Zuhause. Kleine Tränken helfen Igel zusätzlich im warmen Sommer.

- Fledermäuse fressen zahlreiche Insekten und halten Schädlinge wie Mücken in Schach. Sie brauchen Gärten, in denen sich Insekten wie z. B. Nachfalter wohlfühlen. Dafür braucht es heimische Pflanzen, die Insekten als Nahrung dienen. Fledermäuse brauchen außerdem Nistmöglichkeiten, etwa in Baumhöhlen und Dachluken. Sind diese nicht vorhanden, können Sie den bedrohten Nachtschwärmern mit speziellen Fledermaus-Nistkästen, die sich an Fassaden und Bäumen anbringen lassen, helfen.
- Amphibien wie Frösche und Molche fühlen sich in naturnahen, sonnigen Teichen ohne Fischbesatz wohl. Sinnvoll ist das Anlegen eines Teiches aber nur dann, wenn in der Nähe weitere geeignete Lebensräume existieren und die Tiere sich selbst ansiedeln können. Niemals sollten Amphibien eigenhändig der Natur entnommen werden. Sie wandern dann eh wieder ab. ●



VERANSTALTUNG

KLIMABEWUSST aktiv

(RK) Zum Ende ihres Regionalprojekts „Klimabewusst aktiv. Verbraucher 60+ als Klima-Botschafter in NRW“ führte die VERBRAUCHER INITIATIVE Ende April eine öffentliche Veranstaltung durch. Neben spannenden Rückblicken standen eine hochkarätige Podiumsdiskussion sowie ein Vortrag zur Psychologie der Klimakrise auf dem Programm.

In der Zentralbibliothek der Stadtbüchereien Düsseldorf ging VI-Geschäftsführer Georg Abel zunächst auf die gesamtgesellschaftliche Verantwortung für den Klimaschutz ein und nahm dabei neben der Politik auch Unternehmen und Verbraucher/innen in die Pflicht: „Beim Klimaschutz kommt es auf die Summe des Handelns und der Handelnden an. Ob Wirtschaft, Politik oder Konsumenten – alle Akteure müssen zu Verbündeten des Klimas werden.“

Zwar werde der Klimawandel immer „erlebbarer“, aber bleibe angesichts der globalen Dimension äußerst komplex. Dies führe nicht selten zu Resignation oder zu Ausflüchten für das eigene Nichtstun. Daher seien verlässliche, zielgerichtete und anbieterunabhängige Informationen über wirksame, leicht umsetzbare Klimaschutzmaßnahmen im privaten Umfeld umso wichtiger. „Dafür braucht es glaubwürdige, engagierte Botschafter/innen, die mit einer Vorbildfunktion idealerweise im eigenen örtlichen Umfeld tätig werden und auf Augenhöhe kommunizieren können“, erläuterte Abel Hintergründe des Modellprojektes. Für diese Rolle seien Ältere beson-

ders geeignet, da sie einerseits selbst besonders vom Klimawandel betroffen seien und andererseits noch Zeiten kennen würden, in denen die Konsumgewohnheiten klimafreundlicher waren.

KOOPERATIONSPARTNER

Im Anschluss ging Karl-Josef Büscher, der Vorsitzende der Landeseniorenvertretung NRW, auf das Thema aus Sicht der älteren Generation ein. Landesumweltminister Oliver Krischer würdigte vor allem das Engagement der 50 regionalen Klima-Botschafter/innen und ging dabei auch auf die Bedeutung der Generation 60 plus beim Einsatz für den Klimaschutz ein: „Viel zu oft fallen Menschen fortgeschrittenen Alters hintenüber, wenn ehrenamtlich Engagierte gesucht werden. Wir brauchen gerade auch die ältere Generation als Botschafter/innen, die sich für den Klimaschutz einsetzen, das nötige Wissen über den Klimawandel verbreiten helfen und vor allem andere Menschen motivieren, sich ebenfalls zu engagieren und das eigene Leben klimafreundlich und nachhaltig zu gestalten.“

In einer Podiumsdiskussion stand die Frage im Mittelpunkt, was unterschiedliche Akteure dazu beitragen können, die gesellschaftliche Motivation für den Klimaschutz zu verstärken. Hier gab Dr. Günther Kabbe, Leiter Umwelt der REWE Group, interessante Einblicke, welches Engagement es im Handelsunternehmen für mehr Nachhaltigkeit gebe. Dabei verwies er u. a. auf verschiedene Kampagnen wie „Veganuary“, bei der die Klimaauswirkun-

gen und das Einsparpotenzial von veganen gegenüber vergleichbaren tierischen Produkten ausgewiesen wurde, stellte den REWE-Nachhaltigkeitsmarkt in Wiesbaden-Erbenheim vor und ging auf alternative Verbraucher/innen-Kommunikation nach dem Ausstieg aus den gedruckten Werbeprospekten ein.

Christiane Overkamp, Geschäftsführerin der Stiftung Umwelt und Entwicklung Nordrhein-Westfalen, die bürgerschaftliches Engagement für eine nachhaltige Entwicklung fördert, ging auf die notwendige gesellschaftliche Mitwirkung für den Klimaschutz ein. „Die Transformation zur Nachhaltigkeit wird nur gelingen, wenn Bürger/innen auf allen Ebenen beteiligen werden“.

ÖRTLICHE AKTIONEN

Anschließend zog VI-Fachreferent Rafael Kaluza eine Bilanz des Projekts mit NRW-weit über 200 örtlichen Aktivitäten. „Besonders freut uns, dass einige Klima-Botschafter/innen angekündigt haben, auch aktiv bleiben zu wollen“. Anschließend kamen fünf Klima-Botschafter/innen zu Wort und gaben Einblicke in ihre örtlichen Aktivitäten, die von der Ansprache von Kindern und Jugendlichen bis zur eigenen Altersgruppe reichten. Pia Falkenberg, Psychologische Psychotherapeutin und aktiv für die Regionalgruppe Düsseldorf/Neuss der Psychologists for Future, referierte im Anschluss u. a. über eine geeignete Kommunikation, um Menschen zu einem klimafreundlicheren Verhalten zu motivieren und sie somit auf dem Weg „vom Wissen zum Handeln“ zu unterstützen. ●

INTERVIEW

KLIMASCHUTZ MIT C

(GA) Ohne Klimaschutz gibt es keine zukunftsfähige Politik. Im Rahmen des Pariser Klimagipfels wurde 2015 eine Begrenzung der Erderhitzung beschlossen. Doch konkrete Maßnahmen zur Begrenzung auf eine Erwärmung auf 1,5 Grad sind Mangelware. „Klima Union“ nennt sich eine bundesweite, unionsnahe Vereinigung die im Jahr 2021 u. a. vom Klima-Aktivisten Heinrich Strößenreuther gegründet wurde. Sie setzt sich nicht nur für das 1,5 Grad Ziel ein. Wir sprachen mit Justus Hagel. Der 23-jährige Jura-Student ist seit Juni Ko-Vorsitzender des Berliner Landesverbandes.



VI: Die Junge Union warnte auf ihrem Deutschlandtag 2021 noch vor „Zersplitterung“ der Union und kritisierte in diesem Zusammenhang auch die KlimaUnion. Was hat sich geändert, dass heute u. a. Bundes- und Landtagsabgeordnete Mitglieder bei ihnen werden?

Justus Hagel: Anfangs bestand eine pauschale Ablehnungshaltung besonders aufgrund der Erfahrungen mit der Werteunion. Hinzu kam ein relativ konfrontatives Auftreten der KlimaUnion im ersten Jahr. Seit ca. einem Jahr haben wir unsere Strategie angepasst und versuchen nun wie der „beste Freund“ der CDU aufzutreten: Volle inhaltliche Unterstützung, viele Gespräche und auch mal ein schärferer Ton, falls der klimapolitische Kurs nicht stimmt – der scharfe Ton aber nicht in der Öffentlichkeit, sondern intern und im direkten Gespräch. Entschei-

dungstragende sehen in der Klima-Union einen großen Vorteil für sich, da wir bei inhaltlichen Unschärfen und kommunikativen Herausforderungen unterstützen und Lösungen liefern. Die KlimaUnion wurde gegründet, um sich schnellstmöglich wieder aufzulösen – die CDU muss hierfür „nur“ auf einen pariskontformen Klimapfad in allen Ebenen vorrücken.

Die neue, CDU geführte Berliner Landesregierung hat ein mindestens fünf Milliarden Euro umfassendes „Sondervermögen Klimaschutz“ beschlossen. Was soll Ihrer Meinung nach mit diesem Mega-Paket in der Stadt konkret getan werden?

Klimaschutz benötigt Investitionen, mangelnder Klimaschutz führt uns in den wirtschaftlichen Ruin. Deswegen ist es mehr als notwendig, dass wir jetzt Geld investieren. Wir sagen: Jede Maßnahme muss einer scharfen Kosten-Nutzen-Analyse unterzogen werden. Nutzen ist dabei dreigliedert in CO₂-Einsparungspotential, Förderung der Klimaresilienz und Effekt auf Lebensqualität und Wohlstand. Um konkreter zu werden, halte ich folgende Maßnahmen für dringlich: Stadtwälder (Tempelhofer Feld und Tegel), P+R und Bike+R in den Außenbezirken, Straßenbahnausbau bei geplanten U-Bahnverlängerungen, Förderung von oberflächennaher und Tiefengeothermie, Berlin-Brandenburg-Energy-Deal, Schnellbuslinien sowie Umsetzung der geplanten Fahrrad-schnellstraßen.

Die CDU hat vor allem in den Berliner Außenbezirken deutliche Stimmgewinne eingefahren. Beim

Klima-Volksentscheid gab es hier aber auch den größten Gegenwind. Was macht Sie optimistisch, dass das Sondervermögen überhaupt sinnvoll innerhalb der restlichen Legislatur und auch noch im Dialog mit der Zivilgesellschaft ausgegeben werden kann?

Die CDU muss zeigen, dass sie vor allem eines besser kann als die vorherige Regierung: Umsetzen! Berlin hat keine Lust mehr auf Pläne ohne Realisierung, wir brauchen endlich Ergebnisse – Dr. Manja Schreiner ist hierbei als Verkehrs- und Umweltsenatorin sowie als Mitglied der KlimaUnion ein Glücksgriff für die CDU mit „Machermentalität“. Wenn die geplanten Maßnahmen schnell ihre Wirkung erzielen, dann wird die Bevölkerung auch in den Außenbezirken schnell merken, dass Klimaschutz Spaß macht, weil es eben nicht einschränkt, sondern Lebensqualität, Mobilität und Wohlstand fördert. Und dennoch muss man aufpassen: wir haben eine krasse Disparität des politischen Meinungsbildes zwischen Außenbezirken und Innenbezirken – während innerhalb des Ringes Klimapolitik Priorität genießt, sind außerhalb des Ringes andere Themen für die Bevölkerung wichtiger. Und da kommt die CDU als „Partei der Mitte“ ins Spiel: Wir müssen die Gesellschaft wieder zusammenbringen – wir dürfen nicht gegeneinander, sondern sollten miteinander sprechen – Bedürfnisse akzeptieren und berücksichtigen – und vor allem sollten wir gemeinsam die Herausforderung unseres Jahrhunderts angreifen – konsequent, bedacht und parteiübergreifend!

Mehr zur KlimaUnion finden Sie unter www.klimaunion.de.

PROJEKT

„NACHHALTIG DIGITAL UNTERWEGS“

(MB) Seit März dieses Jahres führt die VERBRAUCHER INITIATIVE das Projekt „Nachhaltig digital unterwegs“ durch. Gefördert wird das innovative Projekt, das das digitale Verhalten von Verbraucher/innen in den Fokus nimmt, durch das Umweltbundesamt (UBA) im Rahmen der Verbändeförderung. Was seit der ersten Vorstellung geschehen ist, stellt dieser Beitrag vor.

PERSPEKTIVWECHSEL

Im April und Mai dieses Jahres führte die VERBRAUCHER INITIATIVE Interviews mit Experten/innen aus unterschiedlichen Bereichen durch. Befragt wurden insgesamt zehn Fachpersonen aus Forschung, Lehre, Beratung und Praxis, darunter u. a. Vertreter/innen von Universitäten, Think Tanks, aus dem Bereich Web-Entwicklung sowie Behörden. Die nun abgeschlossene Interviewreihe – rund 10 Stunden Audio-Material – eröffnet vielfältige Perspektiven und neue Zugänge zum Thema nachhaltiges digitales Handeln. Im weiteren Projektverlauf werden die im Rahmen der Auswertung gewonnenen Erkenntnisse dazu genutzt werden, lösungsorientierte

Verbraucherinformation umzusetzen. Einen kleinen Einblick bietet der Interviewausschnitt mit Susanne Grohs-von Reichenbach, Gründerin des Think Tanks Think Digital Green, auf S. 17.

VON VERBRAUCHER/INNEN LERNEN

Anfang Juni startete die VERBRAUCHER INITIATIVE im Rahmen des Projekts zudem eine Testreihe mit 15 Testhaushalten aus ganz Deutschland. Insgesamt waren mehr als 30 Personen aus drei verschiedenen Haushaltstypen beteiligt. Nach einer digitalen Auftakt-Veranstaltung Ende Mai erledigten die teilnehmenden Haushalte während einer vierwöchigen Testphase insgesamt vier sogenannte „Wochenaufgaben“. So führten die Teilnehmenden z. B. eine Woche lang ein persönliches „Digital-Tagebuch“, in das sie für jeden Wochentag ihre jeweiligen Online-Aktivitäten sowie die dafür verwendeten Endgeräte erfassten. Eine andere Wochenaufgabe hatte beispielsweise den Umgang mit nicht mehr benötigten End- und Smartgeräten zum Gegenstand. Indem sie Einblick in ihr persönliches

Nutzungsverhalten gewährten, leisteten die Teilnehmenden einen besonders wertvollen Beitrag für das Projekt. Zusätzlich konnten Sie zahlreiche Verbesserungsideen und Tipps für ein nachhaltigeres Digitalverhalten mitnehmen. Die Auswertung der Testphase wird weitere vertiefende Einsichten in das digitale Nutzungsverhalten von Verbraucher/innen sowie mögliche Alltagshürden in Bezug auf eine nachhaltigere Ausgestaltung dessen aufdecken.

NÄCHSTE SCHRITTE

Ein weiterer Baustein des Projektes ist die Durchführung einer nicht repräsentativen Verbraucherbefragung zum Thema digitales Nutzungsverhalten im Alltag. Ziel ist es, mehr über die Einstellungen, Wünsche und Bedürfnisse digital aktiver Nutzer/innen zu erfahren. Sie sind hiermit herzlich eingeladen, sich zu beteiligen und somit zum Erfolg des Projektes beizutragen.

Mit dem Dreiklang aus Interviewreihe, Testhaushalten und nebensetzender Verbraucherbefragung setzt die VERBRAUCHER INITIATIVE im Rahmen von „Nachhaltig digital unterwegs“ erneut auf bewährte Verfahren zur Ermittlung von Verbraucherbedürfnissen auf der einen und Wissenslücken auf der anderen Seite. Die Ergebnisse der Gesamtauswertung bilden die Grundlage für anschließende, zielgruppenorientierte Kommunikationsmaßnahmen. Auf diese Weise soll das Ziel des Projektes, ein nachhaltigeres digitales Nutzungsverhalten verbraucherseitig zu fördern und zugleich zu mehr öffentlichem Bewusstsein für die Klimafolgen unseres digitalen Fußabdrucks beizutragen, erreicht werden.



„NACHHALTIG DIGITAL UNTERWEGS“

(MB/PH) Im Projekt „Nachhaltig digital unterwegs“ führt die VERBRAUCHER INITIATIVE eine Befragung zu digitalem Nutzungsverhalten durch. Mit Ihrer Beteiligung unterstützen Sie uns dabei, die Verbraucherperspektive besser zu verstehen.

1. Wie viele Stunden sind Sie pro Tag online (inkl. Arbeitszeiten)? Denken Sie dabei an alle internetfähigen bzw. Smart-Geräte:

- >10 >7 bis 10 >5 bis 7 >3 bis 5 >1 bis 3 <1h

1.1 Welchen Anteil hat die rein private Nutzung an dieser Zeit?

- >20 % 21 bis 40 % 41 bis 60 % 61 bis 80 % <80 %

2. Wie häufig nutzen Sie privat folgende internetfähige End- & Smart-Geräte für Ihre Online-Aktivitäten?

	permanent (auch passiv)	mehrmals täglich	ca. 1x pro Tag	mehrmals pro Woche	ca. 1x pro Woche	mehrmals pro Monat	nie
Router	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PC bzw. Computer inkl. Monitor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laptop / Notebook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drucker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smartphone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tablet / E-Reader	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smart-TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smart-Watch (Uhr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smart Speaker bzw. Sprachassistent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Navigationssystem („Navi“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gebäudeautomation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige Smart-Geräte:							

3. Stimmen Sie den folgenden Aussagen zum Thema Geräte (Hardware) zu?

trifft nicht zu trifft weniger zu teils, teils trifft eher zu trifft sehr zu

„Es ist wichtig, technisch auf dem neuesten Stand zu sein, weshalb ich Endgeräte nach 1-3 Jahren ersetze.“	<input type="checkbox"/>				
„Label geben mir beim Neukauf Orientierung.“	<input type="checkbox"/>				
„Vor dem Kauf erfrage ich beim Hersteller Reparaturmöglichkeiten sowie künftig mögl. Software-Einschränkungen.“	<input type="checkbox"/>				
„Ich kaufe Endgeräte gebraucht bzw. „refurbished““	<input type="checkbox"/>				
„Ich lasse defekte Endgeräte reparieren.“	<input type="checkbox"/>				
„Energieeffizienz ist für mich ein Kaufkriterium.“	<input type="checkbox"/>				

4. Bitte ordnen Sie die folgenden digitalen Handlungsfelder gemäß Häufigkeit und Dauer Ihrer Nutzung von 1 („am häufigsten“) bis 12 („am seltensten“):

<input type="checkbox"/> Kommunikation & Messenger (Emails, Chats, Video-Calls etc.)	<input type="checkbox"/> Online-Spiele („Gaming“)
<input type="checkbox"/> Information & Bildung (Nachrichten, Lernprogramme etc.)	<input type="checkbox"/> Navigation
<input type="checkbox"/> Produktivität bzw. Selbst- und Alltagsorganisation	<input type="checkbox"/> Gesundheit & Fitness (Fitness-Tracker, Schrittzähler u.v.m.)
<input type="checkbox"/> Streaming (Filme, Videos, Musik, Podcasts, Hörbücher etc.)	<input type="checkbox"/> Finanzen (z. B. Online-Banking bzw. -Trading)
<input type="checkbox"/> Social Media-Aktivitäten (Postings, Kommentare etc.)	<input type="checkbox"/> Generative KI (z. B. Chat-GPT)
<input type="checkbox"/> Online-Shopping & -Buchungen (Produkte, Dienste etc.)	<input type="checkbox"/> Smart Home-Einstellungen (Beleuchtung, Kameras u.v.m.)

5. Stimmen Sie den folgenden Aussagen zum Thema Klimafolgen digitaler Aktivitäten zu?

trifft nicht zu trifft weniger zu teils, teils trifft eher zu trifft sehr zu

„Die Politik geht das Thema an.“	<input type="checkbox"/>				
„Das Thema ist medial präsent.“	<input type="checkbox"/>				
„Verlässliche Informationen sind verfügbar und zugänglich.“	<input type="checkbox"/>				
„Angaben zu CO ₂ -Emissionen sind leicht zu finden“ bei ...					
... End- & Smartgeräten (Hardware)	<input type="checkbox"/>				
... Software & Apps	<input type="checkbox"/>				
... Webseiten & Plattformen	<input type="checkbox"/>				

6. Wo vermissen Sie Informationen zum CO₂-Ausstoß bzw. -Einsparmöglichkeiten von Endgeräten bzw. digitalen Aktivitäten?

	sehr wenig	eher wenig	teils, teils	eher stark	sehr stark
Neukauf Endgerät: Einkaufsort bzw. Online-Shop	<input type="checkbox"/>				
Neukauf Endgerät: Produktverpackung bzw. Bedienanleitung	<input type="checkbox"/>				
Kauf Software & Apps: Shop bzw. Download-Bereich	<input type="checkbox"/>				
Automatische Anzeige durch Programme & Apps bei Nutzung	<input type="checkbox"/>				
Auskunft (z. B. Label, Zähler) auf Webseiten	<input type="checkbox"/>				
Freizugängliches Self-Check-Tool bzw. Online-Rechner	<input type="checkbox"/>				
Informationen in den (Sozialen) Medien	<input type="checkbox"/>				
Sonstige (bitte nennen): _____	<input type="checkbox"/>				

7. Bitte stellen Sie sich ein Rechner-Tool vor, das Ihnen Auskunft über die Klimaauswirkung Ihres digitalen Verhaltens („CO₂-Fußabdruck“) geben könnte. Was müsste es aus Ihrer Sicht unbedingt liefern? Bitte kreuzen Sie max. drei an:

- Berechnung von Treibhausgasemissionen (kg CO_{2e}) für Endgeräte & digitale Aktivitäten
- Berechnung von Energieverbräuchen (kWh) für Endgeräte & digitale Aktivitäten
- Berechnung von Energiekosten (€) für Endgeräte & digitale Aktivitäten
- Vergleich des eigenen CO₂-Fußabdrucks mit anderen Rechner-Nutzer/innen
- Vergleich des eigenen CO₂-Fußabdrucks mit analogen Werten (z. B. „entspricht einem Langstreckenflug“)
- Vorschlag individueller Maßnahmen zur CO₂-Reduktion im digitalen Alltag
- Vorschlag klimafreundlicherer Alternativen für Geräte, Software & Online-Tools
- Sonstige (bitte nennen): _____

7.1 Welche zusätzlichen ‚Features‘ wären bei einem solchen Tool außerdem wünschenswert? Bitte kreuzen Sie max. fünf an:

- FAQ
- Hintergrund-Infos (z. B. Glossar)
- Erklär-Video
- Blog bzw. Online-Magazin
- Kontaktformular bzw. Chat
- Online-Sprechstunde mit Expert/in
- Checkliste („Tipps & Hacks“)
- Anmeldung für regelmäßige Mailings mit Tipps
- Möglichkeit, eigene Tipps einzureichen
- Sonstige (bitte nennen): _____

8. Wie stark sehen Sie folgende Akteure jeweils in der Verantwortung für Klimaschutz im Digitalen?

	sehr wenig	eher wenig	teils, teils	eher stark	sehr stark
Verbraucher/innen bzw. Nutzer/innen („User“)	<input type="checkbox"/>				
Gerätehersteller	<input type="checkbox"/>				
Software- bzw. App-Entwickler	<input type="checkbox"/>				
Plattform- bzw. Webseiten-Betreiber	<input type="checkbox"/>				
Netzbetreiber	<input type="checkbox"/>				
Rechenzentren	<input type="checkbox"/>				
Gesetzgebung (DE / EU)	<input type="checkbox"/>				
Nichtregierungsorganisationen (NGOs)	<input type="checkbox"/>				
Wissenschaft	<input type="checkbox"/>				
Medien	<input type="checkbox"/>				

SOZIODEMOGRAFISCHE ANGABEN

Alter: _____ männlich weiblich divers

Was ist ihr höchster Bildungsabschluss?

- Kein Schulabschluss
- Hauptschulabschluss
- Realschule (Mittlere Reife)
- Gymnasium (Abitur)
- Abgeschlossene Ausbildung
- Bachelorabschluss
- Masterabschluss oder höher
- Andere

Welchem Haushaltstyp gehören Sie an?

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

Wie viele Personen leben aktuell in Ihrem Haushalt? _____ Davon minderjährig: _____

Wie hoch ist das durchschnittliche monatliche Nettoeinkommen (= verfügbares Einkommen) Ihres Haushalts?

- Bis 1.500 Euro
- 1.501–2.500 Euro
- 2.501–3.000 Euro
- 3.001–3.500 Euro
- 3.501–4.000 Euro
- Mehr als 4.000 Euro

Bitte senden Sie den ausgefüllten Fragebogen bis zum **7. August 2023** zurück an die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., Wollankstr.134, 13187 Berlin (neue Anschrift), oder als Scan an mail@verbraucher.org.

INTERVIEW

„DER FUSSABDRUCK IST FAST NIEMANDEM EGAL“



(MB) Wer unterstützt mich, wenn ich meinen digitalen Lebensstil klimabewusster gestalten will? Um Antworten zu geben, gründete Susanne Grohs-von Reichenbach Think Digital Green (www.thinkdigitalgreen.de). Sie studierte an der Goethe-Universität FFM (Sprachen, BWL) und war in der Wirtschaft für Nachhaltigkeits-Konzepte zuständig. Seit 2018 erforscht sie, wie digital und nachhaltig in der Praxis Hand in Hand gehen können und arbeitet dazu vernetzt.

Frau Grohs-von Reichenbach, was führte zur Gründung von Think Digital Green?

Ein Zeitungsartikel hat mich aufgerüttelt. Ich las über die stromverschlingenden Server, die oft mit Trinkwasser gekühlt werden. Doch der ökologische Fußabdruck entsteht auch bei uns Usern. Jeder Klick verursacht Datenkommunikation und somit Energieverbrauch. Pro Person und Jahr bedeutet der digitale Lebensstil in etwa die Emission von 0,85 Tonnen CO₂. Als ich das verstand, wollte ich sofort anfangen, den digitalen Alltag klimafreundlicher zu machen.

Was überrascht Ihre Seminar-Teilnehmenden am meisten?

Das Ausmaß des negativen Impacts, der mit digitalen Lösungen einhergeht. Für ca. 90 Prozent der Teilnehmenden ist das schockierend. Gleichzeitig sind sie erleichtert zu sehen, dass sie selbst viel unnötiges CO₂ einsparen können. Dafür müssen sie kaum etwas im Alltag ändern oder aufgeben. Viele legen gleich in der Veranstaltung los, weil sie Teil der Lösung sein wollen.

Welche „Digital-Mythen“ halten sich hartnäckig?

Da fallen mir spontan drei ein: Erstens: Digitalisierung ist immer nachhaltig. Als Beispiel wird das papierarme Büro genannt. Zweitens: Nachhaltige Digitalisierung ist aufwändig und bringt schlechtere Qualität. Hier wird z. B. an das Anpassen von Bildformaten an das Medium gedacht. Ein drittes Thema ist, dass hoher Datenschutz mit geringem Datenverbrauch verknüpft wird. Das ist jedoch getrennt zu betrachten.

Was ist nötig, damit Menschen anfangen, sich für Klimafolgen digitaler Nutzung zu interessieren?

Wir sehen, dass es einfach ist, offene Ohren zu finden. Der Fußabdruck ist fast niemandem egal. Warum? Das Thema ist nicht mehr ganz neu. Die Medien greifen es auf, es gibt Bildungsangebote und das Problem des Elektroschrotts ist präsent. Wissen verbreiten und zeigen, wie wir das Problem lösen: Diese Mischung spricht die Interessierten an. Dazu nutzen wir Fingerspitzengefühl. Wer möchte schon auf der Anklagebank sitzen, weil mindestens eine Tonne CO₂ pro Jahr allein

auf das Konto unseres digitalen Konsums geht? Und beim Gaming Faktor x draufkommt? Gut klappt es, wenn wir locker die einfachen, relevanten Lösungen zeigen und den Dialog anregen. Konsument/innen, die zeigen können, was sie selbst geändert haben, ziehen andere mit. Das sehen wir auch bei Workshops in Organisationen.

Maßnahmen gibt es viele. Was kann wirklich jede/r umsetzen?

Es gibt viele Tipps, um den eigenen Klick „grüner“ zu machen. Auch beim Kauf von neuen Geräten. Wichtig ist, den Impact einordnen zu können, sonst können wir uns verzetteln oder mit Aktionen aufhalten, die weniger für die Umwelt bringen als gedacht. Für die User Licht ins Dunkel zu bringen, das lag uns am Herzen. Deshalb haben wir einen Assistenten entwickelt. Er zeigt, wieviel CO₂ wir ohne Verzicht z. B. beim Nutzen von Messenger-Diensten oder Streamen einsparen können und was sich lohnt. Mit seinen Tipps können wir alle mehr als die Hälfte des CO₂ einsparen!

Drei „Hacks“, mit denen wir digitaler und nachhaltiger sein können:

- E-Mails an viele Empfänger mit großen Anhängen mit Cloud-Link senden.
- In Video-Konferenzen die Kamera nur einschalten, wenn sie gebraucht wird.
- Beim Streaming die passende Qualität auswählen: Für's Smartphone reichen meist kleine Auflösungen. Hier wird viel unnötiges CO₂ gespart.

FEILSCHEN

DIE RICHTIGE STRATEGIE FINDEN



(VI) Für den Umgang mit den dramatisch gestiegenen Preisen haben Verbraucherinnen und Verbraucher verschiedene Optionen: Neben dem Griff zu preisgünstigeren Produkten, dem Verschieben größerer Anschaffungen gewinnt aktuell das Feilschen an Bedeutung. Doch dies ist in Deutschland eher unüblich und will deshalb gelernt sein. Die VERBRAUCHER INITIATIVE hat entsprechende Tipps zusammengestellt.

Viele Konsumenten fällt es schwer, nach einem „Preisnachlass“ zu fragen. „Vor einem Kauf sollte man sich deshalb gründlich informieren“, so Georg Abel, Geschäftsführer der VERBRAUCHER INITIATIVE. Dazu gehören Stärken und Schwächen eines Produkts, auch Test- und Erfahrungsberichte, z. B. der Stiftung Warentest, helfen weiter. Wichtig ist es außerdem, nicht nur auf den Preis, sondern „auf das Gesamtpaket“ zu achten. So kann sich ein günstiger Regalpreis eines Elektrogerätes durch einen höheren Wasser- und Energieverbrauch schnell ins Gegenteil verkehren. Zu

einem Abwägen gehören auch die Aufwendungen für die Liefer- und Anschlusskosten, die Entsorgung des Altgerätes oder eine Garantieverlängerung.

TESTKÄUFE

Es sei empfehlenswert, den Preis für das gewünschte Produkt über Online-Händler und Preisvergleichsportale wie Idealo, CHECK24, billiger.de etc. zu vergleichen. Bei unseren Testkäufen mit versteckter Kamera für RTL wurde uns im Mai bei einer großen Elektronikette in Berlin eine Spülmaschine für 545 Euro angeboten. Ein großer Online-Händler bot dieses Modell für 599 Euro an. Über eine Vergleichsplattform fanden wir dann einen kleineren, stationären Mitbewerber, der dieses Gerät für nur 399 Euro anbot. Mit unserem Rechercheergebnis konfrontiert, räumte uns die Elektronikette, nach Rücksprache mit dem Vorgesetzten ebenfalls den günstigsten Preis ein.

Ob beim Metzger, Bäcker oder dem Kleidungskauf – Preisnachlässe können auch bei der Abnahme größerer Mengen erzielt werden.

Wir haben beispielsweise bei der Abnahme von drei Hosen einen Rabatt von sieben Prozent angeboten bekommen. Bei inhabergeführten Geschäften ist – so unser subjektiver Eindruck – die Möglichkeit zu einem Preisnachlass besser als bei großen Modeketten.

Eine andere Möglichkeit sind zusätzliche Extras (Kissen zum Sofa, Winterreifen beim Autokauf). In bestimmten Branchen wie im Buchhandel ist wg. der Buchpreisbindung ein Nachlass allerdings nicht möglich.

Es kommt aber immer auf die „richtige Strategie“ an. „Ein respektvoller Umgang mit dem Verkäufer, Zeit für den Austausch auf Augenhöhe und eine realistische Preisvorstellung sind Selbstverständlichkeiten. Aggressive Kunden, Oberlehrer ohne Hintergrundwissen und Menschen, die kurz vor Ladenschluss kommen oder lautstark Preisverhandlungen führen, sind dagegen eher chancenlos“, so Georg Abel. Eine gute Beratung wie in unserem Fall, sollte übrigens durch den Kauf vor Ort „belohnt“ werden.

Anzeige

WWW.VERBRAUCHER60PLUS.DE

Informationen zu den Themen Internet, Abzocke, Gesundheit, Schlafen, Ernährung, Energiesparen, Klima ...



STEUERERKLÄRUNG

EXPERTEN SAGEN, WIE SIE SICH GELD ZURÜCKHOLEN

Wer eine Einkommensteuererklärung abgibt, bekommt laut Statistischem Bundesamt in fast neun von zehn Fällen Geld zurück – und zwar im Durchschnitt 1.095 Euro. Es lohnt sich also, Zeit dafür zu investieren, auch wenn man nicht zur Abgabe verpflichtet ist. Finanztip sagt, wie Sie mit wenig Aufwand eine Menge erreichen können.

Oft reicht schon eine ganz minimalistische Steuererklärung, um sich viel Geld zurückzuholen. Setzen Sie also nur größere Posten (z. B. einen langen Arbeitsweg) ab, wenn es schnell gehen soll. Kleinere Dinge (z. B. Portokosten, Ihr beruflich genutztes Internet oder die Steuerbescheinigung vom Depot) lassen Sie einfach weg. So haben Sie die Steuererklärung vielleicht schon in einer Stunde effektiv erledigt. Der Finanztip-Experte für Steuern, Jörg Leine, hat ein paar Fälle durchgerechnet, mit denen man in der Steuererklärung für 2022 mit nur ein oder zwei Angaben auf über 1.000 Euro kommt:

Langer Arbeitsweg

Sie verdienen 36.000 Euro im Jahr und pendeln täglich 60 Kilometer zur Arbeit (einfache Strecke). Wenn Sie nur das in Ihrer Steuererklärung angeben, bekommen Sie allein dank der Pendlerpauschale 1.018 Euro zurück. Sie haben noch mehr berufliche Ausgaben? Super, dann wird die Erstattung noch größer. Übrigens: Schon ab 18 Kilometer täglichem Arbeitsweg kommen Sie meistens schon über die Werbungskostenpauschale von 1.200 Euro und können sich auf eine Erstattung freuen.

Neben der Entfernungspauschale, die unabhängig vom gewählten Verkehrsmittel gilt, können Sie weitere Ausgaben als Werbungskosten geltend machen. Beispiele sind Aufwendungen für ein häusliches Arbeitszimmer, Homeoffice, Arbeitsmittel wie Schreibtisch und Computer, Fortbildungskosten sowie Telefon- und Internetkosten.

Ehepaar mit Kind, beide in Steuerklasse IV

Sagen wir, Sie haben letztes Jahr 4.000 Euro und 2.500 Euro brutto im Monat verdient. Dann bekommen Sie wegen des Ehegattensplittings schon mal 222 Euro zurück. Wenn Sie dann noch monatlich 400 Euro für die Tagesmutter Ihrer fünfjährigen Tochter gezahlt haben, können Sie die auch noch als Sonderausgaben absetzen. Und schon bringt Ihnen die Steuererklärung insgesamt 1.168 Euro.

Nicht das ganze Jahr gearbeitet

Sie haben z. B. bis März 2022 studiert, vom Ersparthen gelebt und dann ab April in Vollzeit gearbeitet und 4.000 Euro brutto im Monat verdient. Dann bekommen Sie 1.245 Euro zurück, weil Sie in dem Jahr nicht durch-

gängig gearbeitet haben. Denn die Einkommensteuer wird vom Monatslohn immer so abgezogen, als ob Sie dieses Gehalt das ganze Jahr lang bekommen würden, Sie also insgesamt 48.000 Euro verdienen würden. Sie haben 2022 (ab April) aber nur 36.000 Euro verdient – und nur die müssen Sie versteuern. Ihnen wurde also jeden Monat zu viel abgezogen – und das sollten Sie sich zurückholen.

Haus professionell streichen lassen

Sie haben Ihr ganzes Haus von einer Malerin streichen lassen und dafür 5.000 Euro plus Farbe und anderes Material gezahlt. Dann können Sie sich zumindest von den Arbeits- und Fahrtkosten 20 Prozent als Handwerkerkosten zurückholen, maximal aber 1.200 Euro. In diesem Beispiel gibt's durch die Steuererklärung also 1.000 Euro zurück. Denn anders als bei Werbungskosten bekommen Sie bei Handwerkerleistungen die volle Summe – egal wie viel Sie sonst versteuern müssen. Sie sind also unabhängig von Ihrem Einkommen. Auch Mieterinnen und Mieter können Handwerkerleistungen oder haushaltsnahe Dienstleistungen, die sie über die Nebenkostenrechnung bezahlen, komplett in der Steuererklärung eintragen. Dazu gehören Ausgaben für Hausmeister, Treppenhausreinigung, Gartenarbeit, Schornsteinfeger, Wartungsarbeiten oder Winterdienst.

Mehr Informationen und Tipps zu den Fristen für die Abgabe, weiteren absetzbaren Ausgaben, empfehlenswerter Steuersoftware und Besonderheiten bei der Steuererklärung für 2022 erhalten Sie in dem Finanztip-Ratgeber „So holst Du Dir Geld vom Staat zurück“ (www.finanztip.de/steuererklaerung/)

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

TESTS IM JULI 2023

Test 7/2023, www.test.de

- | MINERALWASSER: Getestet wurden 29 natürliche Mineralwässer der beliebtesten Sorte „medium“. Dabei wurden kritische Stoffe, Geschmack und Flaschenarten untersucht.
- | SMARTPHONES: Der Test vergleicht aktuelle Handys wie Samsungs Premiumserie S23, Geräte von Apple und günstigere Smartphones. Die Tester fanden etliche gute für weniger als 250 Euro. Außerdem haben sie geprüft, wie robust zwei Outdoor-Smartphones wirklich sind.
- | SOLARTHERMIE-KOLLEKTOREN: Sie sind das Herzstück einer Solarthermieanlage: Kollektoren erwärmen Wasser und können die Heizung unterstützen. Der Test zeigt, welche Modelle effizient und sicher sind und Hagel trotzen. Mit dabei sind Röhren- und Flachkollektoren von Bosch, Vaillant und Viessmann.
- | WEITERE THEMEN: Kinder-Sonnencremes, Tablets, Virenschutz für Android, Backofenreiniger, Hundefutter aus Insekten, Fitness-Apps

Finanztest 7/2023, www.test.de

- | FRÜHRENTE PLUS JOB: Mit 63 Jahren Frührente beziehen und gleichzeitig weiterarbeiten – das lohnt sich seit 2023. Denn die Hinzuverdienstgrenzen sind entfallen. Finanztest rechnet vor, wie sich der Doppelschlag aus Gehalt und Rente aufs Einkommen und andere Sozialleistungen auswirkt.
- | PRAXISTEST ONLINEDEPOT: Der Praxistest von Websites und Apps von Direktbanken, Online- und Neobrokern zeigt: Längst nicht alle sind auf der Höhe der Zeit, bei einigen Apps fehlen sogar wichtige Funktionen. Plus: Einstieg ins Onlinedepot.
- | DIENSTRAD VOM CHEF: Angestellte, die sich Trekkingrad, Lastenfahrrad oder E-Bike vom Chef sponsern lassen, sparen dabei Steuern und Sozialabgaben. Spezielle Firmen unterstützen – wie vom Dienstwagen gewohnt – mit Leasingmodellen. Finanztest erklärt, wie es geht.
- | WEITERE THEMEN: Konto fürs Geschäft, Pflorgetagegeld-Tarife, Einstieg in den Aktienmarkt, Bausparkassenrechner, Stromtarife für die Nachtspeicherheizung

ÖKO-TEST 7/2023, www.oekotest.de

- | TESTS: Geschälte Tomaten in Konserven, isotonische Getränke, vegane Burgerpatties, After-Sun-Produkte, Deosprays, Mais- und Dinkelsnacks für Kinder, Spachtelmassen
- | WEITERE THEMEN: Sportlergetränke, Pflege nach dem Sonnenbad und Hilfe bei Sonnenbrand, Maßnahmen gegen Schweißausbrüche, vegan leben mit Kindern, Wände renovieren, Kirschbäume im Garten richtig pflegen, Auswirkungen der Klimakrise auf die Psyche



TIPP

FAKE-SHOPS ERKENNEN

(ABB) Betrügerische Online-Shops sind nicht auf Anhieb zu identifizieren. Sie sind professionell aufgemacht, wirken Vertrauen erweckend und orientieren sich nicht selten am Erscheinungsbild anderer bekannter Shops oder Marken.

Seien Sie misstrauisch, wenn ein Online-Shop durchweg ausgesprochen preisgünstige Waren anbietet und wenn die Kundenbewertungen allesamt überschwänglich gut sind. Prüfen Sie, ob die Web-adresse zu den angebotenen Produkten passt und ob sie ungewöhnliche Domainbezeichnungen aufweist, z. B. de.com. Häufig fehlt das Schlosssymbol, das auf gesicherte Verbindungen hinweist.

Bei Fake-Shops ist eine Bestellung nur gegen Vorkasse möglich. Andere Bezahlmöglichkeiten werden zwar angeboten, lassen sich aber nicht nutzen. Ein Impressum fehlt oder enthält falsche Angaben, auch die Allgemeinen Geschäftsbedingungen suchen Sie vergebens. Zu abgebildeten Gütesiegeln sind keine weiteren Informationen hinterlegt.

Kunden von Fake-Shops werden auf mehreren Wegen abgezockt. Die gelieferten Waren entpuppen sich als minderwertiger Ramsch oder die bestellte und im Voraus bezahlte Ware wird gar nicht geliefert. Im ungünstigsten Fall werden Adress- und Zahlungsdaten für kriminelle Handlungen missbraucht. Tipps für den Umgang mit solchen Betrugsnetzen finden Sie in dem Beitrag „Fallen im weltweiten Netz“, der über die Rubrik „Internet“ unter www.verbraucher60plus.de zu erreichen ist.

UMZUG

Die VERBRAUCHER INITIATIVE zieht um. Die neue Adresse lautet ab dem 10. Juli: Wollankstraße 134, 13187 Berlin. Die Mailadressen und Telefon-/Faxnummern bleiben ebenso wie die Kontoverbindungen unverändert.

NEUER KLIMATEST FÜR WEBSEITEN

(MB) Jeder Klick im Internet, jeder Webseiten-Aufruf verbraucht Energie. Was Energie verbraucht, verursacht wiederum Treibhausgasemissionen und hat somit immer auch Klimaauswirkungen. Wie aber können Verbraucher/innen überhaupt erkennen, ob eine bestimmte Webseite klimafreundlicher ist, als andere? Dieser Frage hat sich die Berliner Beratung Cleaner Web gewidmet und Anfang Juni einen „Klimatest“ für Webseiten veröffentlicht: <https://klimatest.cleaner-web.com/>. Und so geht's: Link aufrufen, URL der gewünschten Webseite eingeben und Klimatest starten. Nach kurzer

Prüfung ermittelt der Rechner die Klimafreundlichkeit der jeweiligen Seite in den sechs Kategorien Datenmenge, Inhalte, Transfer, Endgerät, Server und Green Hosting mittels eines Ampel-Schemas. Zusätzlich werden die durch Aufrufen der Webseite verursachten CO₂-Äquivalente berechnet. Im nächsten Schritt können dann konkrete Verbesserungsmöglichkeiten eingesehen werden. Verbraucher/innen wie Webseitenbetreibern liefert der „Klimatest“ somit nicht nur gute Anhaltspunkte zur Bewertung, sondern auch zur klimafreundlicheren Optimierung von Webseiten.



(GA) In unserer monatlichen Themenheftreihe sind die folgenden Themen neu erschienen: „Älter werden mit Genuss“ (März) und „Online sicher unterwegs“ (April), „Schadstoffe im Alltag“ (Mai) und „Holz & Papier“ (Juni). 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.

(VI) „Salmonellen, Rückstände, Antibiotika & Co. – Wie sicher sind Lebensmittel von Deutschlands Bauern wirklich?“ lautete im Juni das Thema in der Themenreihe „Lass uns reden...“. Sie wird von der FAZ und dem Fachmagazin top agrar ausgerichtet und wendet sich an ein Fachpublikum.

Mit Blick auf die gesamte Lebensmittelproduktion diskutierten Dr. Silke Bollmohr (Referentin, INKOTA-Netzwerk e.V.), Prof. Dr. Dr. Andreas Hensel (Präsident, Bundesinstitut für Risikobewertung), Dr. Alexander Hinrichs (Geschäftsführer, QS Qualität und Sicherheit GmbH), Regina Selhorst (Hof Selhorst) und VI-Geschäftsführer Georg Abel. Dabei stellte Georg Abel klar, dass Verbraucher keine Tiere halten oder Lebensmittel in den Verkehr bringen. Sie müssten sich deshalb u. a. auf die (Eigen-)Kontrolle der Unternehmen, die Überwachung der Standards von Label und natürlich auf die staatliche Überwachung verlassen können. Allerdings wirkten sich fehlende Personalstellen auf die Kontrolldichte aus. Ein umfassender Kontroll- und Transparenzansatz, z. B. durch eine Hygieneampel für Restaurants, und mehr Konsumentenbildung über die Produktion und den eigenen (hygienischen) Umgang mit Lebensmittel tragen zu einer höheren Wertschätzung bei und zahlen auf das notwendige Vertrauen in die Lebensmittelerzeugung ein. Zur Eigenverantwortung der Verbraucher gehöre auch, auf eine ausgewogene, vollwertige und gesundheitsfördernde Ernährung zu achten. Der Griff zu Bio-Lebensmittel bietet eindeutig eine höhere Wahrscheinlichkeit, frei von Schadstoffen und Rückständen zu sein.

Kurz & Knapp

(GA) Das Thema **Feilschen** beschäftigte uns im Mai: Mehrere Fernsehsendungen baten um unser Statement, verschiedene Zeitungen griffen eine entsprechende dpa-Meldung über uns auf ● Rund **3.000 Projekte** unterstützte VI-Partner dm mit mehr als 2,1 Millionen Euro im Rahmen seines 50. Geburtstags. Alle Projekte setzen sich auf vielfältige Art und Weise für Zukunftsthemen ein: So werden z. B. Projekte unterstützt, die sich für die Therapie kranker Kinder, für die Förderung von Bienen, für den Austausch zwischen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, für die gezielte Weiterbildung von Frauen oder die Vermittlung von Vorlesepaten an Schulen und Kindergärten einsetzen ● Zum **Digitaltag** am 16. Juni fand in Menden in der „Zukunftswerkstadt“ eine hybride Veranstaltung zum Thema „Digitale Gesundheitsanwendungen“ statt. Dazu hatten wir die Unabhängige Patientenberatung Deutschland eingeladen. Lokaler Partner waren die Zukunfts.Werk.Stadt und die Internetlotsen Menden ●



MINERALWASSER-TEST

(GA) Natürliches Mineralwasser zeichnet sich durch seine hohe Qualität und hohe Bedeutung für die Versorgung der Menschen aus. Dies bestätigt ÖKO-TEST in der Juni-Ausgabe 2023 im aktuellen Test Mineralwässern mit mittlerem Kohlensäuregehalt (medium).

Alle getesteten Mineralwässer erfüllen die strengen gesetzlichen Qualitätsvorgaben der Mineral- und Tafelwasserverordnung (MTVO) und halten die vorgeschriebenen Grenzwerte für das hochwertige Lebensmittel ein. Zweidrittel der 50 getesteten Medium-Mineralwässer erhielten die Note „sehr gut“ (24) oder „gut“ (9). Mineralwasser hat eine hohe Bedeutung für die Versorgung der Menschen und ist wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von rund 130 Litern ist Mineralwasser der beliebteste Durstlöscher in Deutschland. Das Naturprodukt ist zugleich ein wichtiger und natürlicher Lieferant für Mineralstoffe und Spurenelemente, das in Deutschland von rund 150 überwiegend kleinen und mittleren Mineralbrunnen-Betrieben zumeist regional bereitgestellt wird.

APP FÜR HEIMISCHES OBST UND GEMÜSE

(GA) Wer beim Einkauf von Gemüse, Obst, Salaten und Kräutern lange Transportwege vermeiden und lieber vom heimischen Anbieter kaufen möchte, muss wissen, wann diese Lebensmittel bei uns Saison haben.

Mit der App GrünZeit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein (VZSH) haben Verbraucher/innen einen digitalen Saisonkalender direkt auf ihrem Smartphone. Die beliebte App gibt es ab sofort als Neuauflage für iOS- und Android-basierte Geräte. Neben Monatsübersichten für einen kurzen Überblick, kann auch gezielt nach der Saison einzelner Obst- und Gemüsesorten geschaut werden. Die Symbole, wie beispielsweise eine grün unterlegte Sonne für den Freilandanbau, eine gelbe Lagerkiste oder ein rot unterlegtes Treibhaus machen schnell deutlich, wann Obst und Gemüse draußen wächst, aus dem gekühlten Lager oder Treibhaus kommt. Die App unterstützt alle, die mit dem Einkauf das Klima schützen und den vollen Genuss heimischer Lebensmittel auskosten wollen. Sie ist kostenlos für Android und iOS verfügbar und steht allen Nutzern im Google Play Store oder App Store in seiner aktuellsten Version zur Verfügung.



WENIGER RECHTE FÜR BAHNKUNDEN

(GA) Verspätungen und Zugausfälle sind für Bahnreisende keine Seltenheit. Die Möglichkeit, Erstattungsansprüche geltend zu machen, wurde nun eingeschränkt, als am 07. Juni die Neufassung der EU-Verordnung „über die Rechte und Pflichten der Fahrgäste im Eisenbahnverkehr“ (2021/782) in Kraft trat.

Höhere Gewalt kann künftig einen Ersatzanspruch des Reisenden ausschließen. Zu solchen außergewöhnlichen Umständen zählen extreme Witterungsverhältnisse oder Personen auf den Gleisen. Streiks des Personals hingegen stellen keine außergewöhnlichen Umstände dar. Zudem besteht auch die Gefahr, dass Verbraucher/innen im Zweifelsfall gleich von vornherein auf die Geltendmachung ihrer Ansprüche verzichten, um Streitigkeiten zu vermeiden. Es ist zu erwarten, dass die neue EU-Verordnung über die Rechte und Pflichten der Fahrgäste im Eisenbahnverkehr der Bahn mehr Möglichkeiten bieten wird, Erstattungsansprüche auszuschließen.



TORFFREI GÄRTNERN

(GA) Das Thema „Gärtnern ohne Torf“ stand Anfang Juni im Mittelpunkt einer mehrstündigen Info-Aktion der VERBRAUCHER INITIATIVE. In Kooperation mit dem toom-Baumarkt in Berlin-Friedrichshain wurden Info-Flyer und bienenfreundliche Samentütchen ausgegeben. Es gab außerdem die Möglichkeit, sich an der aktuellen Fragebogen-Aktion des Bundesverbands zu „Nachhaltigen Blumenerden“ zu beteiligen.

MIETRECHT: UNSERIÖSE WOHNUNGSANGEBOTE ERKENNEN

Mit gefälschten Wohnungsanzeigen in Immobilienportalen und unrechtmäßigen Forderungen versuchen Kriminelle, Geld und vertrauliche Daten zu erbeuten. Häufig sollen Mietinteressenten beispielsweise vorab eine Kaution zahlen, die dann auf Nimmerwiedersehen verschwindet. Die DAHAG Rechtsservices AG informiert über die Rechtslage beim Thema Mietkaution und anderen Themen, die für Mieter wichtig sind (www.dahag.de/c/ratgeber/mietrecht).

Wenn Sie den Wohnungseigentümer oder Makler auf eine Anzeige hin per E-Mail angeschrieben und eine Rückmeldung erhalten haben, gibt es einige Anzeichen, die auf einen Betrugsversuch hindeuten.

Nehmen Sie von einem weiteren Kontakt Abstand, wenn Sie über einen Link erst einen Account bei Portalen wie Airbnb, Booking.com oder Trip Advisor einrichten sollen, um die Wohnung anzumieten und dann auch noch Zahlungen für Miete und Kaution an ein Konto des Portals leisten sollen, um den Schlüssel zu erhalten. Angeblich verwaltet das Portal die Gelder als Treuhänder, bis der Mietvertrag unterschrieben ist.

Der Link führt jedoch auf gefälschte Webseiten, mit denen Ihre Anmeldedaten zu den Portalen abgefischt werden. Und ebenfalls gefälscht sind die Treuhandkonten. Das bedeutet, Ihr Geld ist weg und Sie bekommen weder einen Schlüssel noch einen Mietvertrag. Von dem potenziellen Vermieter hören Sie auch nichts mehr und er ist über die bekannten Kontaktdaten nicht mehr zu erreichen.

Falls Sie Geld für eine Wohnungsbesichtigung bezahlen oder noch vor der Besichtigung oder Unterschrift des Mietvertrages eine Mietkaution beispielsweise auf ein ausländisches Konto überweisen sollen, sind äußerste Skepsis und der Verzicht auf das Angebot ratsam.

RECHTSLAGE

Das Gesetz sieht keine Verpflichtung zur Zahlung einer Mietkaution vor, doch sie ist gang und gäbe. Für Mieter ist sie verpflichtend, wenn sie explizit im Mietvertrag vereinbart wird. Rechtlich gesehen wird die Mietkaution erst mit Beginn des Mietverhältnisses fällig, nicht mit Unterzeichnung des Mietvertrags und in keinem Fall vorher.

Die Mietkaution darf nicht mehr als drei Nettokaltmieten betragen (ohne Betriebskosten und andere Vorauszahlungen). Hierbei haben Mieter das Recht, die Mietkaution in drei gleichen monatlichen Raten zu zahlen, die zu Mietbeginn und dann mit den unmittelbar folgenden Mietzahlungen überwiesen werden. Der Vermieter muss die Mietkaution getrennt von seinem eigenen Vermögen anlegen.

ANLAGE DER KAUTION

Haben sich Mieter und Vermieter auf die Mietkaution geeinigt, muss noch geregelt werden, in welcher Form diese angelegt wird. Möglich sind:

- **Barkaution:** Dabei zahlt der Mieter die Kaution entweder in bar oder überweist sie an den Vermieter. Dieser eröffnet daraufhin ein gesondertes Konto, auf welchem der Geldbetrag deponiert wird. Achten Sie als Mieter unbedingt darauf, sich den

Eingang der Zahlung quittieren zu lassen! So kommt es später nicht zu Missverständnissen.

- **Kautionsspargbuch:** Eine weitere häufige Anlageform ist das Spargbuch. Dieses eröffnet der Mieter in der Regel selbst und in seinem Namen, um es daraufhin an den Vermieter zu verpfänden.
- **Kautionsbürgschaft:** Auch eine Mietkautionsbürgschaft ist möglich, bei welcher entweder eine Bank oder ein darauf spezialisiertes Unternehmen als Bürge Ihre Verpflichtungen gegenüber dem Vermieter übernimmt.

WEITERE FALLEN

Die Betrüger hinter den gefälschten Anzeigen haben es auch auf persönliche Daten abgesehen. Schicken Sie daher in keinem Fall eine Kopie Ihres Personalausweises und andere Dokumente wie Gehaltsnachweise oder Bankverbindungen an fremde Personen. Dem Missbrauch und einem Identitätsdiebstahl ist damit Tür und Tor geöffnet. Die Täter können dann mit Ihrer Identität weitere kriminelle Geschäfte abwickeln.

Lassen Sie sich nicht darauf ein, sich über ein Video-Ident-Verfahren zu identifizieren, um angeblich ein Mietkautionskonto zu eröffnen. In Wirklichkeit eröffnen die Täter ein Bankkonto in Ihrem Namen, das sie für kriminelle Geschäfte missbrauchen.

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



VERBRAUCHER 60PLUS



NEUES ONLINE-MAGAZIN

(GA) Der demografische Wandel ist ein Megatrend. Allein in Nordrhein-Westfalen sind rund 5,1 Millionen Menschen über 60 Jahre alt. Ende Mai erschien ein neues, kostenfreies Magazin der VERBRAUCHER INITIATIVE (nicht nur) für die Zielgruppe älterer Verbraucherinnen und Verbraucher.

Schon seit dem Jahr 2009 stärken Aktivitäten von Landesverbraucherministerium, Landesseniorenvertretung und VERBRAUCHER INITIATIVE in Nordrhein-Westfalen die Kompetenz der älteren Zielgruppe. Das Projekt „Verbraucher60plus“, an dem Partner wie die Verbraucherzentrale NRW, das Landeskriminalamt oder der Gesundheitsladen eingebunden sind, umfasst neben den bewährten halbtägigen Vor-Ort-Veranstaltungen, auch das bei der VERBRAUCHER INITIATIVE buchbare Angebot einstündiger Online-Vorträge sowie die multithematische Webseite www.verbraucher60plus.de.

Dieses analoge und digitale Angebot wird nun mit der Ausgabe eines Online-Magazins erweitert. Das Magazin „Verbraucher60plus“ greift in der ersten Ausgabe u.a. die Themen „Clever sparen beim Lebensmittel-Einkauf“, „Abfall vermeiden und trennen“ und „Digitale Vorsorge“ auf. Die Redaktion gibt außerdem Tipps, wie man „Gut durch die Hitze kommt“ sowie zum achtsamen „Umgang mit Wasser“. Meldungen, Buchvorstellungen und Termine runden das 16-seitige Magazin mit seinen zahlreichen weiterführenden Links ab.

Das tipporientierte Online-Magazin erscheint zwei Mal jährlich. Die aktuelle Ausgabe finden Interessierte unter WWW.VERBRAUCHER60PLUS.DE/MEDIEN. Sie können sich kostenlos in den Versandverteiler aufnehmen lassen und senden dafür ihre Mail-Adresse an mail@verbraucher.org.



DIGITAL KOMPASS

(GS) Das von der VERBRAUCHER INITIATIVE unterstützte Bundesprojekt bietet eine Qualifizierung für Engagierte, die mit Menschen mit Seh- und Hörbeeinträchtigung zu tun haben. Sie erhalten grundlegende Informationen zu den verschiedenen Hör- und Seheinschränkungen und wie sie diese Menschen in den regulären Beratungsalltag integrieren können. Interessierte melden sich unter www.digital-kompass.de/qualifizierung.

LERN-TANDEMS

(GS) Sie möchten gern von Zuhause aus mehr über das Smartphone, Tablet und Co. lernen? Oder Sie kennen Personen, für die diese Möglichkeit interessant wäre? Der Digital Kompass bringt unter Beteiligung der VERBRAUCHER INITIATIVE Studierende und digital unerfahrene Menschen zusammen. Gemeinsam entdecken oder vertiefen sie neue digitale Themen, per Videotelefonie, WhatsApp oder das Telefon. Weitere Informationen unter www.digital-kompass.de/lerntandems.

ESSEN FÜR ÄLTERE

(GA) „Weniger Energie, dafür bunt: Ernährung 60+“ lautete im Juni der Titel der Sendung „Marktplatz“ im Deutschlandfunk. Gemeinsam mit anderen Expertinnen für die Gesundheit und Ernährung von älteren Menschen gab unsere Fachreferentin Alexandra Borchard-Becker u. a. Tipps und Anregungen dazu, was eine ausgewogene und gesunde Ernährung im höheren Lebensalter ausmacht, wie sich das Gewicht im Griff halten lässt und welche Möglichkeiten es gibt, sich im Alter gut zu versorgen. Wenn das Einkaufen und Kochen schwerfallen, stehen z. B. Menüdienste oder Mittagstische zur Verfügung. Die Talkrunde hob hierbei die Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten als sozialen Faktor hervor, die positiv auf Körper, Seele und Geist wirken.



VERANSTALTUNGSREIHE

(GA) Das Veranstaltungsformat 2023 für Ältere in Nordrhein-Westfalen startete im Juni mit dem Thema „Gesund und selbstbestimmt“. Im Gladbecker Fritz-Lange-Haus zeigten über 70 Besucher/innen Interesse an den Vorträgen zu Patientenrechten, zum Umgang mit IGEL-Leistungen“ und am achtsamen Umgang bei Hitze. Das halbtägige Format der VERBRAUCHER INITIATIVE wird in Kooperation mit dem Landesverbraucherministerium und der Landesseniorenvertretung NRW angeboten, Unterstützt wird das Format durch externe Experten vom Gesundheitsladen Köln und der Verbraucherzentrale NRW.

INTERNET-BETRUG

(GA) Ob Enkeltrick per Whatsapp, falsche Freunde bei Facebook, gefälschte Wohnungs- oder Jobangebote – Gauner im weltweiten Netz haben es mit zahlreichen Tricks auf Daten und Geld der Nutzer/innen abgesehen. Die VERBRAUCHER INITIATIVE stellt häufige Betrugsmaschinen vor und gibt Tipps, wie sich Verbraucher/innen wappnen können. Die kostenlosen Online-Informationen stehen im Beitrag „Fallen im weltweiten Netz“ unter dem Themenschwerpunkt „Internet“ auf www.verbraucher60plus.de.

JAHRESKONGRESS

(GS) Der Jahreskongress unseres Kooperationspartners Deutschland sicher im Netz e.V./DsiN hatte den Kampf gegen Desinformation zum Thema. Im Juni trafen sich dazu Vertreter/innen aus Zivilgesellschaft, Wirtschaft und Politik in Berlin und diskutierten in vier Runden Themen wie „Digitale Basiskompetenzen“ oder „Fake news und deep fakes“, An Ständen konnten die Teilnehmende über einzelnen DsiN-Bildungsprojekte informieren, darunter über den Digital Kompass

(www.digital-kompass.de/). Staatssekretärin Dr. Christiane Rohleder (Bundesverbraucherministerium) betonte die Wichtigkeit zielgruppengerechter Vermittlung von Digitalkompetenzen auch bei Menschen mit besonderen Aufklärungsbedarfen, die der Digital Kompass unter Mitwirkung der VERBRAUCHER INITIATIVE schon seit Jahren erfolgreich anbietet. Eine Hauptforderung zog sich als roter Faden durch die Veranstaltung: Die Stärkung der digitalen Kompetenzförderung.

TOURSTOPP IN RHEDE

(VI) Das landesweite Veranstaltungsangebot für Ältere machte am 21. Juni Station in niederrheinischen Rhede. „Clever haushalten“ hieß das halbtägige Informationsangebot im örtlichen Ratsaal. Energieberater Akke Wilmes/Verbraucherzentrale und Alexandra Borchard-Becker/VERBRAUCHER INITIATIVE gaben zahlreiche praxisnahe Tipps zu einem persönlichen „Haushaltsmanagement“, das angesichts steigender Preise notwendig ist. Das bewährte Format „Verbraucher 60 plus“ ist seit dem Jahr 2009 in NRW unterwegs und wird vom Verbraucherministerium NRW gefördert.

LERNORTE MIT SPRACHASSISTENTEN UND HAUSHALTSROBOTERN

(GA) Seit Mai bieten zehn neue Lernorte älteren Menschen die Möglichkeit, sich mit Künstlicher Intelligenz auseinanderzusetzen und KI-basierte Geräte wie Sprachassistenten, Haushaltsroboter, Smart Watches oder Anwendungen wie ChatGPT selbst auszuprobieren.

Die Lernorte werden über das Projekt „KI für ein gutes Altern“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen/BAGSO durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bis 2025 gefördert. Insgesamt gibt es damit deutschlandweit 42 KI-Lernorte für ältere Menschen. Die KI-Lernorte sind zum Beispiel bei Seniorenbüros, Wohnberatungsstellen, Senioreninitiativen und Mehrgenerationenhäusern angesiedelt. Sie führen ältere Menschen an KI-basierte Technologien heran. Ziel ist es, dass Ältere sich kompetent und eigenverantwortlich mit dem Thema Künstliche Intelligenz auseinandersetzen und sich in aktuelle Diskussionen darüber einbringen können. In den kommenden zwei Jahren erhalten noch weitere 20 KI-Lernorte technische Ausstattung und Qualifizierungsangebote. Mehr unter www.ki-und-alter.de.

EU ECOLABEL FÜR BEHERBERGUNGSBETRIEBE

UMWELTFREUNDLICHER URLAUBEN



(KS) Der Sommer steht vor der Tür und damit auch die Urlaubszeit. Den Urlaub nachhaltig zu gestalten, nimmt für mehr und mehr Verbraucher/innen an Bedeutung zu. Mit dem EU Ecolabel können Hotels und Campingplätze eine umweltfreundliche und qualitativ hochwertige Alternative zu herkömmlichen Hotels und Campingplätzen anbieten. Dabei sind sie genauso komfortabel wie traditionelle Unterkünfte, verbrauchen aber weniger Energie und Wasser und verursachen weniger Abfälle. Verbraucher/innen können zudem mit dem EU Ecolabel sichergehen, dass sie sich für eine umweltfreundliche Alternative entscheiden.

Das EU Ecolabel ist der in der gesamten EU anerkannte Weg, sich in Fragen des Umweltschutzes als Spitzenreiter zu beweisen – für Beherbergungsbetriebe gibt es das Siegel seit 1999. Somit können Hotels, Campingplätze und auch Reisemobil-Stellplätze zeigen, dass sie in Sachen Umweltleistung zu den besten auf dem Markt gehören.

DIE EU BLUME ALS ERKENNUNGSMERKMAL

Der Hotel- oder Campinggast kann an dem Siegel „EU Ecolabel“ erkennen, dass das Hotel oder der Campingplatz zertifiziert ist. Aktuell sind in Deutschland 15 Hotels und Campingplätze mit dem EU Ecolabel ausgezeichnet, in der gesamten EU sind es weit mehr als 500 zertifizierte Betriebe – egal ob im hohen Norden, in den Bergen Österreichs oder Sloweniens oder in den beliebten Reiseländern Italien, Spanien oder Frankreich. Egal, ob Strandurlaub, Wander- oder Städtereise – für jeden Geschmack gibt es EU Ecolabel zertifizierte Betriebe.

22 VERPFLICHTENDE KRITERIEN UND 45 FAKULTATIVE KRITERIEN

Um das EU Ecolabel verliehen zu bekommen, müssen Beherbergungsbetriebe 22 verpflichtende Kriterien erfüllen und mindestens 20 Punkte für die Erfüllung zusätzlicher optionaler Kriterien erhalten. Dabei stehen 45 optionale Kriterien zur Auswahl, die den verschiedenen Beherbergungstypen Rechnung tragen sollen. Darüber hinaus besteht die Voraussetzung, dass die

Dienstleistungen alle entsprechenden gesetzlichen Anforderungen des Landes (der Länder), in dem sich der Beherbergungsbetrieb befindet, einschließlich der Verpflichtung, das Personal legal zu beschäftigen und zu versichern, erfüllen müssen.

Mit der Zertifizierung kann ein Hotel oder Campingplatz zeigen, dass dieses oder dieser ...

... ein optimiertes Umweltmanagement betreibt, indem z. B. Daten zum Energie-, Wasser-, Lebensmittel- und Produktverbrauch pro Gast/Nacht sowie der Anzahl verwendeter Reinigungsmittel überwacht werden oder eine Umweltmanagementzertifizierung vorliegt (optional),

... weniger Energie benötigt und damit auch weniger CO₂ emittiert wird, z. B. durch die Verwendung effizienter Geräte wie bei Wassererhitzern, Haushaltsklimaanlagen, Luft-Wärme-Pumpen und Beleuchtung, kein Heizen oder Klimatisieren von Außenbereichen und den Bezug von bis zu 100 % des Stroms aus erneuerbaren Energiequellen,

... weniger Wasser verbraucht, z. B. durch Begrenzung der durchschnittlichen Wasserdurchlaufmenge von Wasserhähnen und Toilettenspülungen, keinen täglichen Wechsel von Bettwäsche und Handtüchern oder die Wiederaufbereitung von Regenwasser und Grauwasser (optional) sowie effiziente Bewässerungssysteme (optional),

... den Einsatz von Chemikalien und Pestiziden so gering wie möglich hält, z. B. durch den Einkauf von Wasch- und Reinigungsmitteln oder Kosmetikprodukten mit dem EU





Ecolabel oder einem anerkannten Label wie dem Blauen Engel, die Unterbindung jedweder Verwendung von Pestiziden in Außenbereichen (optional),

... weniger Abfall erzeugt und das Abfallmanagement optimiert, z. B.

durch den Verzicht auf Portionspackungen bei unverderblichen Lebensmitteln und Wegwerf-Toilettenartikel, geeignete Behälter zur Abfalltrennung in den Zimmern oder auf allen Fluren, Abfalltrennung,

... die transportbedingten Emissionen verringert, z. B. über Informationen zu den zu bevorzugenden Transportmitteln zur Erreichung des Beherbergungsbetriebs, durch Angebote von umweltfreundlichen Verkehrsmitteln wie Fahrräder und

E-Fahrzeuge (optional), keinen Einsatz von Fahrzeugen mit Verbrennungsmotor zur Instandhaltung des Geländes (optional)

... keine Lebensmittel verschwendet durch die Einführung eines dokumentierten „Plans zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen“.

Ihr sucht nach einer Unterkunft in Deutschland? Dann recherchiert hier: <https://eu-ecolabel.de/fuer-verbraucher/produktwelten>;

Ihr wollt ins europäische Ausland reisen? Dann könnt ihr hier nachsehen: <http://ec.europa.eu/ecat/hotels-campsites/en>.

Euer Urlaub ist für dieses Jahr schon geplant? Dann merkt euch das EU Ecolabel für die nächste umweltfreundliche Urlaubsreise

vor. Allerdings könnt ihr jederzeit folgende Punkte beherzigen:

- vermeidet Abfall und trennt Wertstoffe
- reist umweltfreundlich mit Bahn, Fahrrad, Bus oder E-Mobil
- genießt regionale und wenn möglich auch biologische Produkte aus der bereisten Region
- benutzt Wasser und Energie bewusst – so wie zu Hause

Und speziell für die Camper/innen:

- benutzt keine Wegwerf-Folie unter Zelt oder Vorzelt
- verzichtet auf Einweggrills und künstliche Grillanzünder
- setzt nur umweltfreundliche Sanitärzusätze in der WC-Kassette ein

DAS EU ECOLABEL

Das EU Ecolabel ist das in allen Mitgliedstaaten der Europäischen Union, aber auch von Norwegen, Liechtenstein und Island anerkannte EU-Umweltzeichen. Das 1992 durch eine EU-Verordnung (Verordnung EWG 880/92) eingeführte freiwillige Zeichen hat sich nach und nach zu einer Referenz für Verbraucher/innen entwickelt, die mit dem Kauf von umweltfreundlicheren Produkten und Dienstleistungen zu einer Verringerung der Umweltverschmutzung beitragen wollen.

PRODUKTVIELFALT

Das EU Ecolabel gibt es derzeit für 24 verschiedene Produktgruppen – von A wie Absorbierende Hygieneprodukte wie Windeln,

Tampons und Damenbinden bis W wie Waschmittel für den privaten als auch industriellen Gebrauch. Aktuell sind mehr als 88.000 Produkte und Dienstleistungen in der EU mit dem EU Ecolabel zertifiziert. – Tendenz steigend.

WISSENSCHAFTLICH ERARBEITET UND GEPRÜFT

Das EU-Umweltzeichen fördert die Verringerung der Umweltauswirkungen von Produkten und somit den Übergang Europas zur Schadstofffreiheit und Kreislaufwirtschaft. Mit größter Sorgfalt werden Materialien ausgewählt, die so lange wie möglich genutzt werden. Das Ende alter Produkte ist somit der Anfang neuer Produkte. Produkte mit dem EU-Umweltzeichen: verursachen

weniger Abfall, Verschmutzung und CO₂-Emissionen beschränken die Verwendung gefährlicher Chemikalien gehen effizienter mit Energie, Wasser und Rohstoffen um sind langlebiger, einfacher zu reparieren und wiederverwertbar fördern Umweltinnovation.

Das Umweltzeichen EU Ecolabel: www.eu-ecolabel.de; https://environment.ec.europa.eu/topics/circular-economy/eu-ecolabel-home_en

Labelbewertungen wie www.siegelklarheit.de und www.labelonline.de

SOZIALE MEDIEN

Instagram: @EU_ECOLABEL
Facebook: @EUECOLABELDE
LinkedIn: @EUECOLABEL



VORGESTELLT

(GA) Täglich erscheinen eine Vielzahl neuer Bücher. Wir stellen Ihnen empfehlenswerte Neuerscheinungen vor.

RATGEBER FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



In Deutschland sind knapp fünf Millionen Menschen pflegebedürftig. Die meisten von ihnen werden zu Hause durch ihre Angehörigen versorgt. Viele pflegende Angehörige sehen sich enormen Anforderungen gegenüber. Was sind typische Herausforderungen in der häuslichen Pflege? Und wie kann ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen? Antworten gibt die Broschüre „Entlastung für die Seele – Ratgeber für pflegende Angehörige“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen/BAGSO. Der Ratgeber kann kostenlos unter www.bagso.de/publikationen/ratgeber/entlastung-fuer-die-seele/ bestellt oder dort als barrierefreies pdf-Dokument heruntergeladen werden.

NACHBARS GARTEN



Ob Gerüche, Lärm, Laubfall oder bauliche Aktivitäten – Nachbarschaftsstreitigkeiten nehmen zu und sind äußerst vielfältig. Der beste Streit ist allerdings der, der gar nicht erst entsteht. Ein nützlicher Ratgeber „Nachbars Garten“ von Haus & Grund (190 Seiten, 16,95 Euro, ISBN 978-3-96434-018-4) zeigt in 13 Kapiteln von A (wie Abfälle) bis Z (wie Zweige) wie Streit verhütet und Streitigkeiten sachorientiert gelöst werden können. Ein Anhang informiert über zivilrechtliche Vorschriften in einzelnen Bundesländern.

MEDITERRANE ERNÄHRUNG



Bunt, abwechslungsreich und gesund – die mediterrane Küche gilt als gesündeste Ernährung der Welt. Dass sie tatsächlich eine gesundheitsfördernde Wirkung besitzt, haben Dr. Benjamin Seethaler und Prof. Dr. Stephan C. Bischoff von der Universität Hohenheim in ihren Studien nachgewiesen. In einem populärwissenschaftlichen Ratgeber erklären sie jetzt, welche vorbeugende und heilende Kraft die Ernährungsweise hat – ebenso leicht verdaulich wie die wissenschaftlich fundierten Rezepte im Buch. Das Buch „Mediterrane Ernährung“ hat 184 Seiten (24,99 Euro, ISBN: 9783432116853).

HEIZUNG: LOTSE DURCH ANLAGENTECHNIK UND FÖRDERUNG



Der aktualisierte „Ratgeber Heizung“ der Verbraucherzentrale stellt die unterschiedlichen Heiztechniken mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen vor und zeigt Einsatzmöglichkeiten beim Neubau oder bei der Altbauanierung. Mit einem interaktiven Tool lässt sich die Wirtschaftlichkeit der Investition für das eigene Gebäude auch individuell berechnen. Nach dem Überblick über gesetzliche Rahmenbedingungen für die Haustechnik von Neubauten und Bestandsgebäuden steigt der Ratgeber praktisch ein: Er beschreibt,

was Brennwärtekessel, Photovoltaikanlage oder Wärmepumpe können und in welchen Konstellationen sie sich – auch in Kombination – empfehlen. Aufgezeigt wird etwa, dass Dämmung ein wichtiger Baustein ist, um die Heizlast dauerhaft zu senken. Checklisten helfen, den energetischen Bedarf und die individuell passende Technik zusammenzubringen. Auch wird erläutert, wie sich bestehende Heizungsanlagen kostengünstig optimieren lassen. Die Übersicht über Fördermöglichkeiten, die seit Anfang 2023 gelten, lotst zur passenden Finanzspritze, um die Kosten der energiesparenden Heiztechnik abzufedern. Der „Ratgeber Heizung. Wärme und Warmwasser für mein Haus“ hat 238 Seiten, kostet 24,- Euro (E-Book 19,99 Euro) und ist im Online-Shop (www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), unter 0211 / 38 09-555, in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

RATGEBER ZUSATZRENTE

Mit einer privaten Zusatzrente lässt sich dem Ruhestand entspannter entgegenblicken. Der neue Ratgeber der Stiftung Warrentest „Meine Zusatzrente“ zeigt, mit welchen einfachen Mitteln aus einer etwas größeren Geldsumme oder aus Sachvermögen wie einer Immobilie eine zuverlässig sprudelnde Privatrente gebaut werden kann. Das Buch „Meine Zusatzrente“ hat 160 Seiten und ist für 22,90 Euro im Handel erhältlich oder online unter www.test.de/meine-zusatzrente.



HANDBUCH PFLEGE



Rund fünf Millionen Menschen sind hierzulande aktuell pflegebedürftig. Vier von fünf werden zu Hause versorgt – meist von ihren Angehörigen. Der Ratgeber „Handbuch Pflege“ der Verbraucherzentrale gibt es fürs Management des Alltags von beantwortet wichtige organisatorische und rechtliche Fragen und lotst zur passenden Unterstützung im Einzelfall. Checklisten und Musterbriefe bieten darüber Hilfestellungen, um Leistungen zu beantragen. Das „Handbuch Pflege“ (198 Seiten, 16,90 Euro) ist online (www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

ALTERSVORSORGE FÜR ANGESTELLTE



Viele Angestellte fürchten sich vor Altersarmut. Doch gerade für sie gibt es viele Möglichkeiten gegenzusteuern. Ein neuer Ratgeber der Stiftung Warentest fasst überschaubar, verständlich und leicht umsetzbar zusammen, wie sich auch in unsicheren Zeiten und trotz Inflation ein sicheres Polster aufbauen lässt. Spielräume werden ausgelotet, passende Produkte ausgewählt und, wo es geht, auch Rückenwind vom Staat genutzt. Der Ratgeber liefert alle notwendigen Informationen zu Betriebsrente, Eigenheim, Aktien-ETF und freiwilligen Beitragszahlungen in die gesetzliche Rente. Ob Berufseinsteigerin, junge Familie

oder älterer Angestellter – konkrete Produktempfehlungen und Vorsorge-Steckbriefe helfen dabei, schnell und unkompliziert eine persönliche Vorsorgestrategie zu entwickeln. Diese ist in jedem Fall angepasst an die eigene Lebenssituation und kann entsprechend sogar nachhaltig sein, denn auch hier gibt es längst gute Renditen. Der 160-seitige Ratgeber „Altersvorsorge für Angestellte“ ist für 22,90 Euro im Handel erhältlich oder kann online bestellt werden unter www.test.de/altersvorsorge-angestellte.

RATGEBER PATIENTENVERFÜGUNG



Wer übernimmt die Entscheidungen, wenn man es selbst aus medizinischen Gründen nicht mehr kann? Wie müssen Verfügungen und Vollmachten aussehen, die für diesen kritischen Fall vorsorgen, damit Angehörige, Ärzte oder Gerichte wissen, welche Vorstellungen und Wünsche die Betroffenen haben? Der neu aufgelegte Ratgeber der Verbraucherzentrale will ermutigen, sich mit dieser Lebenssituation auseinanderzusetzen und rechtzeitig Regelungen zu treffen. Textbausteine und Musterformulare im Anhang unterstützen dabei, den eigenen Vorsorgewunsch rechtssicher niederzuschreiben. Der Ratgeber „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ hat 168 Seiten und kostet 12,00 Euro, als E-Book 9,99 Euro. Erhältlich ist er im Online-Shop (www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), unter Tel. 0211 / 38 09-555, in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel.

BAUMÄNGEL UND BAUSCHÄDEN



Wer baut, muss damit rechnen, dass auf der Baustelle einiges schiefgehen kann. Das kann immense Kosten verursachen, auf denen Bauherren schlimmstenfalls sitzen bleiben. Was ist zu tun, wenn ein Baumangel auftritt? Der Ratgeber vermittelt juristische Fachbegriffe und Vertragsformen und klärt Bauherren über ihre Rechte zu den verschiedenen Zeitpunkten des Bauprojekts auf. Es wird erläutert, wie Mängel und Schäden korrekt beanstandet, rechtssicher geltend gemacht und dabei juristische Fallstricke vermieden werden können. Das Buch „Baumängel und Bauschäden“ (304 Seiten, 39,90 Euro) ist im Handel oder unter www.test.de/baumaengel erhältlich.

NEUES WOHNEN IM ALTER



Es lohnt, sich schon früh Gedanken zu machen, welche Wohnform im Alter infrage kommt. Möglichkeiten gibt es viele – ob barrierefrei in der eigenen Immobilie, Betreutes Wohnen, Pflegeheim oder Mehrgenerationenhaus. Neben Kostenbeispielen und Checklisten kommen auch Experten und Menschen zu Wort, die von ihren eigenen Erfahrungen berichten. Der Ratgeber „Neues Wohnen im Alter“ (192 Seiten, 16,90 Euro) ist online (www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

ÄLTER WERDEN MIT GENUSS

(ABB) Regelmäßig zu trinken und ausgewogen zu essen kann für ältere Menschen ein Problem werden. Ob es am Durst oder am Appetit mangelt, die Versorgung mit Lebensmitteln zur Herausforderung wird, zum Kochen die Kraft, die Lust oder die Kenntnisse fehlen – wir haben Adressen zusammengestellt, die Informationen und Tipps bieten, um sich in der Altersgruppe 60+ vollwertig und genussvoll versorgen zu können.



www.dge.de

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) erarbeitet ernährungswissenschaftliche Aussagen und Empfehlungen und übersetzt sie in die Praxis. Die Empfehlungen der wissenschaftlichen Fachgesellschaft für eine vollwertige Ernährung sind über die Rubrik „Gesunde Ernährung“ abrufbar. Sowohl die 10 Regeln der DGE als auch der auf Lebensmittelgruppen basierende DGE-Ernährungskreis bieten verständliche Anleitungen zur Umsetzung einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung. Über den Menüpunkt „Gezielte Ernährung“ gelangen Interessierte zu ergänzenden Informationen für ältere Menschen und andere Bevölkerungsgruppen.



www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Mit dem Programm „Gesund und aktiv älter werden“ stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Daten, Fakten und fachlich geprüfte neutrale Gesundheitsinformationen rund um das Thema „Gesundes Alter“ bereit. Unter den Menüpunkten „Gesund essen im Alter“ und „Gesund trinken im Alter“ finden Interessierte Hintergrundinformationen und praktische Tipps für den Alltag.



www.verbraucherzentrale.de/genussvoll-aelter-werden

Das Portal „Genussvoll älter werden“ der Verbraucherzentralen in Deutschland hat umfangreiche Informationen rund ums Essen und Trinken, zur Lebensmittelauswahl und zu verschiedenen Produktgruppen zusammengestellt. Tipps für den Einkauf, zu Menü- und Lieferdiensten sowie zu Werbefallen und Mogelpackungen ergänzen das Angebot.



www.in-form.de

Neben Informationen, Tipps und Rezepten zu gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung werden in der Rubrik „Netzwerk“ geförderte Projekt der Initiative IN FORM vorgestellt. Dazu gehören u. a. die Vernetzungsstellen Seniorenverpflegung, die seit 2019 in den Bundesländern eingerichtet werden. Sie bieten Beratung, vermitteln Wissen, vernetzen die Akteurinnen und Akteure und sollen so dabei helfen, bundesweit das Essensangebot in Senioreneinrichtungen sowie von Essen auf Rädern, aber auch die Ernährungssituation von zu Hause lebenden Seniorinnen und Senioren zu verbessern.



www.fitimalter-dge.de

Das Portal des DGE-Projekts „Fit im Alter – Gesund essen. besser leben“ bietet Informationen zu der Verpflegung in Senioreneinrichtungen und für Anbieter von Essen auf Rädern an, die Verbraucher ebenfalls nutzen können. So kann der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit ‚Essen auf Rädern‘ und in Senioreneinrichtungen“ Anhaltspunkte für die Auswahl eines Menüdienstes oder für die Einschätzung der Mahlzeiten im Pflegeheim geben. In der Rubrik „Für die Küche“ stehen unter „Spezielle Anforderungen“ Tipps für den Umgang mit Beeinträchtigungen beim Essen und Trinken bereit, unter „Service“ gibt es eine umfangreiche Rezeptdatenbank und unter „DGE-Qualitätsstandard“ sind weiterführende Informationen wie Links und Broschüren als kostenfreie Downloads erhältlich.



im-alter-inform.de

Das Projekt „Im Alter IN FORM“ ist der Beitrag der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) zu IN FORM, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Ziel ist es, gesunde Lebensstile und die Gesundheit von älteren Menschen, vor allem mit besonderen Bedarfen, zu fördern. Das Portal informiert in der Rubrik „Handlungsfelder“ und dem Menüpunkt „Ernährung“ u. a. über ausgewogenes Essen und Trinken, die Bedeutung regelmäßiger, gemeinsamer Mahlzeiten sowie Unterstützungs- und Verpflegungsangebote wie Mittagstische oder Nachbarschaftstische. Weitere Themen sind Bewegung, soziale Teilhabe, Schulungsangebote für Akteure in der Seniorenarbeit sowie Unterstützung und Beratung von Kommunen.



www.verbraucher60plus.de

Die VERBRAUCHER INITIATIVE bietet mit dem Portal Verbraucher 60 plus ebenfalls Informationen für die wachsende Zielgruppe der älteren Verbraucher an. In der Rubrik „Ernährung“ stehen Artikel zu verschiedenen Aspekten beim Essen und Trinken wie Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung, gesundes Abnehmen sowie nachlassender Durst und Appetit bereit, die praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag geben. Weitere Themen wie Lebensmittelbringdienste, d. h. Menüdienste und Lieferdienste, verbunden mit Empfehlungen zur Auswahl, werden in Kürze folgen.



www.bzfe.de

Als Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen bietet das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) wissenschaftlich fundierte Informationen zu den Themen Essen und Trinken. Ein Ziel ist, Verbrauchern Hilfestellung für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung zu geben. Sie finden in der Rubrik Ernährung grundlegende Empfehlungen, die mithilfe der Ernährungspyramide dargestellt werden. Unter dem Menüpunkt „Ernährungswissen“ gibt es Anregungen für den Essalltag in bestimmten Lebensphasen, so auch für die Altersgruppe der Ü60-jährigen.



THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Essen & Trinken

- Älter werden mit Genuss (2023)
- 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 (2022)
- Süßigkeiten (2013, 24 S.)
- Teller statt Tonne (2021)
- Vegetarisch & vegan essen (2021)
- Wasser, Saft & Co. (2017)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)

Gesundheit & Haushalt

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

- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever haushalten (2022, 20 S.)
- Clever selbst machen! (2010, 24 S.)
- 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.)

Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall richtig entsorgen (2023)
- Basiswissen Strom sparen (2018)
- Beleuchtung (2016)
- Clever Energie sparen (2022)

- Das neue EU-Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- Elektrosmog (2016)
- Energiesparende Haushaltsgeräte (2022)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Holz & Papier (2023)
- 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.)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- 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)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer leben (2021)
- Schadstoffe im Alltag (2023)
- Wasser - Lebensmittel Nr. 1 (2022)
- Wie Oma gärtnern (2012, 24 S.)

Weitere Themen

- Freiwillig engagieren (2014)
- Internet-Mythen (2017)
- Langlebige Haushaltsgeräte (2018)
- Lebensstile & Labels (2014)
- Online sicher unterwegs (2023)
- Richtig helfen (2013, 20 S.)
- Tierisch gut (2021)
- Verbraucherwegweiser (2014, 24 S.)

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF, MAIL ODER FAX BESTELLEN