

# Verbraucher konkret

Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



## IMMOBILIENRENTE WOHNEIGENTUM ZU GELD MACHEN



UMWELT: SCHADSTOFFE MEIDEN, BELASTUNGEN REDUZIEREN | INTERNET: SICHERES ONLINEBANKING | NESTLÉ-STUDIE 2024: ERKENNTNISSE UND EMPFEHLUNGEN | NEUES PROJEKT: KLIMA ÄNDERT DICH!

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

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.



**4 NESTLÉ-STUDIE 2024:  
ERKENNTNISSE UND EMPFEHLUNGEN**

Die im Mai veröffentlichte Nestlé-Studie „So is(s)t Deutschland 2024“ zeigt deutlich, dass Ernährung mehr ist als nur reine Nahrungsaufnahme. Sie ist häufig mit zwiespältigen Empfindungen verbunden.

**7 NACHHALTIGKEIT: CARE  
VERBRAUCHER-WORSHOP**



Um die Bedürfnisse „echter“ Haushalte besser zu verstehen, luden wir Verbraucher aus dem Raum Berlin zu einem Live-Workshop ein.

**8 NEUES PROJEKT:  
„KLIMA ÄNDERT DICH!“**



Im Juli geht die VERBRAUCHER INITIATIVE mit einem neuen Projekt an den Start. Worum es geht und warum das Thema so wichtig ist, verrät dieser Beitrag.

**10 IMMOBILIENRENTE:  
WOHNEIGENTUM  
ZU GELD MACHEN**



Die Immobilie im Alter zu Geld zu machen und weiter dort zu wohnen erscheint attraktiv. Wir erklären, was es mit der Immobilienrente auf sich hat.

**13 GESUNDHEIT: „PATIENTENSICHERHEIT  
NUR BEI AUSSCHLIESSLICHER BEHAND-  
LUNG DURCH KIEFERORTHOPÄDEN“**

Interview mit Reinhold Schranz, Leiter des Europäischen Verbraucherzentrums in Österreich.



**14 UMWELT: SCHADSTOFFE  
MEIDEN, BELASTUNGEN  
REDUZIEREN**

Schädliche Stoffe zu kennen und dort, wo möglich, auch zu erkennen, ist die eine Sache. Den Kontakt (Exposition) mit ihnen zu reduzieren oder im Idealfall zu vermeiden, eine andere.



**18 INTERNET: SICHERES  
ONLINEBANKING**

Ob zu Hause am PC oder über mobile Geräte – Bankgeschäfte lassen sich einfach und schnell über das Internet abwickeln.



**27 SPEZIAL: GUT GEPFLEGT  
IN JEDEM ALTER**

Wir geben Tipps zu geeigneten Produkten und informieren über die Hintergründe zu Wirksamkeitsnachweisen.



**30 INTERNETTIPPS: KOSMETIK**

Kosmetika reinigen, pflegen, schützen, schmücken, duften und tragen zum Wohlbefinden bei. Bei den folgenden Webseiten können Sie fündig werden.

- 12 MELDUNGEN VERBRAUCHER 60+
- 19 RECHTSTIPPS
- 20 MELDUNGEN
- 25 FINANZTIPPS
- 26 BUCHTIPPS
- 32 BROSCHÜRENÜBERSICHT

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

*ob an Donau oder Elbe im August 2002 und Juni 2013, an der Ahr im Juli 2021 und aktuell in Süddeutschland – die tagelangen, schweren Unwetter haben Auswirkungen: Angeschwollene Flüsse und Bäche fluten Häuser, sorgen für Schlammberge, töten Menschen, führen zu zerstörten Existenzen und großer Verzweiflung.*

*Ich kann das jeweils inflationär gebrauchte Wort von einer „Jahrhundertflut“ nicht mehr hören. Wasser- und Schlammmassen sind doch kein unabwendbares Schicksal! Offenkundig lernen wir nichts. Offenbar vergessen wir schon am Ende der Aufräumarbeiten, die eigentlich überfällige Vorbereitung auf die nächste Flut. Und die kommt garantiert!*

*Es ist bekannt, dass weltweit wie regional extreme Wetterereignisse zunehmen. Wir wissen auch, dass die Abstände zwischen den Unwetterereignissen kleiner werden. Ausgetrocknete Böden, versiegelte Flächen und nicht vorhandene Überschwemmungsgebiete sind Teil des Problems und natürlich – bei entsprechenden Maßnahmen – Teil der Lösung.*

*Das Nationale Hochwasserschutzprogramm von 2014 mit seinen 168 Maßnahmen ist wenig wert, wenn bis heute – laut dem Hochwasser-Experten Holger Schüttrumpf – nur neun davon vollständig umgesetzt*

*wurden. Ähnliches gilt für entsprechende regionalen Programme. Offenkundig gibt es ein krasses Missverhältnis zwischen den eigentlich überfälligen Maßnahmen und der tatsächlichen Umsetzung.*

*Am Geld für Flutpolder, Rückhaltebecken, Deiche etc. alleine kann es nicht liegen, tragen doch Investitionen in vorbeugende Schutzmaßnahmen zur Verringerung der direkten und indirekten Milliardenschäden bei. Vielleicht liegt es deshalb auch an Bürokratie, zu langen Genehmigungsprozessen, politisch schwierigen Entscheidungen (Bauverbote in Überflutungsgebieten) und unterschiedlichen Nutzungsinteressen.*

*Benötigt wird deshalb aus meiner Sicht auch mehr Gemeinsinn, eine bessere technische Ausstattung von THW & Co. (Hochachtung für deren ehrenamtliches Engagement!) und von Bürgern die eigene Vorsorge beispielsweise durch bauliche Maßnahmen und eine Elementarschadensversicherung.*



*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 oder Mail an uns richten: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., Wollankstraße 134, 13187 Berlin, 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 2/2024 – Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. | Juni 2024 | ISSN 1435-3547 | Herausgeber: Verbraucher Initiative Service GmbH | Redaktion: Wollankstr. 134, 13187 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, mail@verbraucher.org, [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org) | Erscheinungsweise: 4 x jährlich | Redaktion und Mitarbeit an dieser Ausgabe: Georg Abel (GA, V.i.S.d.P.), Miriam Bätzing (MB), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Reinhold Schranz, Guido Steinke (GS), Marina Tschernezki | Fotos: soweit nicht anders angegeben: iStock | 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.

## NESTLÉ-STUDIE 2024

## ERKENNTNISSE UND EMPFEHLUNGEN

(ABB) Die im Mai veröffentlichte Nestlé-Studie „So is(s)t Deutschland 2024“ zeigt deutlich, dass Ernährung mehr ist als nur reine Nahrungsaufnahme. Sie ist häufig mit zwiespältigen Empfindungen verbunden. Freude und Genuss stehen Unzufriedenheit und Überforderung gegenüber. Hinzu kommen bekannte, klassische Essprobleme. Aber auch einige positive Ansätze sind vorhanden. Wir beleuchten die Ergebnisse näher und geben Tipps für die Änderungen von unliebsamen Essgewohnheiten.

Der überwiegende Teil der Befragten verbindet Essen mit Freude und Vergnügen. Auf der anderen Seite wird es häufig als problematisch angesehen, den eigenen Ansprüchen,

gesundheitlichen Empfehlungen und gesellschaftlichen Anforderungen gerecht zu werden. Viele der Befragten sind daher unzufrieden mit dem, was bei ihnen täglich auf dem Teller landet und sie empfinden das Thema Ernährung als anstrengend. Hinzu kommt die Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht.

In der umfangreichen Studie offenbaren sich Essprobleme, die teilweise aus anderen Erhebungen bekannt sind. So gaben die Befragten beispielsweise an, dass sie zu wenig Gemüse und Obst essen, zu viel Süßes konsumieren, zu wenig trinken, zu viel zwischendurch essen und mit abendlichen Heißhungerattacken zu kämpfen haben.

Demgegenüber zeigen sich Verhaltensweisen, die einen günstigen

Einfluss auf die Ernährung haben können. Über die Hälfte der Befragten gaben an, sich viel mit der eigenen Ernährung zu beschäftigen und rund zwei Drittel sagten, dass sie gesund essen. Das ist ein positiver Trend gegenüber der Vorläuferstudie von 2018 und steht für ein gesteigertes Ernährungsbewusstsein. Auch, dass 70 Prozent der Befragten ihren Einkauf im Voraus planen, ist ein Pluspunkt, der dem eigenen Essverhalten zu Gute kommen kann. Im Hinblick auf Gesundheit, Klima und Tierwohl ist der reduzierte Konsum an Fleisch und Wurst von mehr als der Hälfte der Befragten hervorzuheben. Und dass wieder etwas häufiger täglich gekocht wird als noch 2018, ist ebenfalls eine positive Entwicklung.





## FÜNF ANSATZPUNKTE, UM BESSER ZU ESSEN

Die beschriebenen Ansätze lassen sich nutzen, um das Essverhalten zu verbessern, mehr Zufriedenheit und Gelassenheit mit der eigenen Ernährung zu erreichen und den Spaß sowie die Freude am Essen zu erhalten. Wichtig ist, sich bei der Änderung von Gewohnheiten kleine, überschaubare Ziele zu setzen und nicht alles auf einmal ändern zu wollen. Hilfreich ist es außerdem, nicht zu streng mit sich zu sein und auf selbstaufgelegte Verbote zu verzichten. Sie bringen keine dauerhaften Veränderungen, sondern erreichen meistens nur das Gegenteil.

Die Grundlage einer vollwertigen Ernährung ist eine gute Planung von Einkauf und Mahlzeiten. Bei der Frage, was und in welchen Mengen auf die Einkaufsliste und auf den Tisch kommt, unterstützen die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE). Darauf basieren auch unsere nachfolgenden Tipps.

Die Empfehlungen stellen pflanzliche Lebensmittel in den Vordergrund und erfüllen damit gleichzeitig weitere Anforderungen an das Essen und Trinken, die für Verbraucherinnen und Verbraucher wichtig sind. Dazu gehören die Reduktion von Fleisch und anderen tierischen Produkten sowie die Berücksichtigung von gesundheitlichen und ökologischen Aspekten. Reichlich frische, unverarbeitete oder wenig verarbeitete Lebensmittel, wenig Convenience-Produkte und wenig oder gar kein Fleisch einzusetzen, kann zudem die Haushaltskasse entlasten.

## EINKAUF UND MAHLZEITEN PLANEN

- Ausgewogen und abwechslungsreich zu essen, fängt bei der Planung an. Setzen Sie daher geeignete Lebensmittel auf Ihre Einkaufsliste und legen Sie davon einen ausreichenden Vorrat an. Das Vorhaben gesünder zu essen, kann so leichter fallen.
- Planen Sie reichlich Gemüse und Obst für die Mahlzeiten zu Hause und unterwegs ein.
- Überlegen Sie sich Alternativen zu Süßigkeiten und schreiben Sie sie mit auf die Liste.
- Planen Sie gezielte Zwischenmahlzeiten ein, die energie- und fettarm sind. Versuchen Sie, mit drei Hauptmahlzeiten auszukommen, wenn Sie zwischendurch mehr essen als Sie eigentlich wollen.
- Legen Sie ein besonderes Augenmerk auf vollwertige Mahlzeiten am Abend, die gut sättigen und reichlich Nährstoffe, aber weniger Energie liefern. Neben Gemüse sind Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte ganz vorn mit dabei.

## GEMÜSE UND OBST ZU JEDER MAHLZEIT

Bauen Sie Gemüse und Obst bei Ihren Mahlzeiten ein, so dass Sie davon täglich fünf Portionen erreichen. Eine Portion entspricht einer Handvoll. Bei kleinen Obstsorten wie Beeren oder klein geschnittenem Gemüse, Obst und Salat umfasst eine Portion zwei Hände voll.

Gemüse und Obst hat viele Vorteile. Von wenigen Sorten abgesehen, ist es fettarm, enthält wenig Energie und sättigt gut. Daher kann es eine gewichtsbewusste Ernährung

unterstützen und Heißhungeranfällen entgegenwirken. Zudem liefert Gemüse und Obst reichlich Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, die gesundheitsfördernden Wirkungen haben.

## SO GEHT'S

- Ein Stück oder eine Portion Obst passt gut zum Frühstück, z. B. im Müsli oder zum Brot. Es ist zudem eine geeignete Zwischenmahlzeit und ein erfrischender Nachtisch, z. B. pur, mit einer Portion Joghurt, Quark oder Buttermilch.
- Essen Sie je eine Portion rohes Gemüse zum Mittagessen und zum Abendbrot, z. B. als Salat mit einem fettarmen Dressing oder pur als Rohkost. In Streifen geschnitten lässt sich Gemüse gut dippen, als Scheiben ist es ein nahezu fettfreier Brotbelag und eine Abwechslung zu Käse und Wurst.
- Mit schonend gegartem Gemüse zum Mittag- oder Abendessen erreichen Sie eine weitere Portion. Greifen Sie auf tiefgekühltes Gemüse zurück, wenn es schnell gehen muss. Es ist küchenfertig vorbereitet. Wählen Sie Produkte ohne weitere Zutaten wie Sahne, Soßen oder Kräuterbutter.
- Eine Handvoll getrockneter Früchte oder ungesalzener Nüsse ist eine gesunde, aromatische Alternative zu Süßigkeiten und anderen Knabberereien.
- Mit einem Glas reinem Gemüse- oder Fruchtsaft (100 Prozent Gemüse- bzw. Fruchtgehalt) oder einem Smoothie können Sie gelegentlich eine Gemüse- oder Obstportion ersetzen oder weitere Portionen einbauen.



## NASCHEN MIT AUGEN- MASS UND GENUSS

- Bei einer ausgewogenen Ernährung ist es in Ordnung, Naschereien und andere fettreiche oder süße Extras ganz bewusst in kleinen Mengen zu genießen. Auch hier ist das Handmaß eine gute Orientierung.
- Kaufen Sie beispielsweise nur so viel, wie Sie über eine Woche verteilt oder an einem bestimmten Tag essen möchten. Ob Sie dann jeden Tag eine kleinere Portion (eine Handvoll) naschen oder alle paar Tage eine größere, bleibt Ihnen überlassen.
- Probieren Sie aus, welche Lebensmittel für Sie ein guter Ersatz für Schokolade, Gebäck und Gummibärchen sein können. Ob eine Tasse Kakao, ein Rosinenbrötchen, ein Brot mit Marmelade oder ganz etwas anderes – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## EIN GETRÄNK ZU JEDER MAHLZEIT

Insgesamt sechs große Gläser (à ca. 250 Milliliter) pro Tag sollten es sein, am besten Wasser oder ungezuckerter Kräuter- und Früchtetee. Auch Saftschorlen mit reinem Fruchtsaft im Verhältnis von einem Teil Saft zu drei oder vier Teilen Wasser sind geeignet.



Kaffee, schwarzer und grüner Tee können in Maßen ebenfalls zur Versorgung mit Flüssigkeit beitragen. Als Orientierung gelten drei bis vier Tassen täglich, eine Tasse fasst ca. 125 bis 150 Milliliter.

- Trinken Sie zum Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie zu Zwischenmahlzeiten und Kaffee- oder Teepausen jeweils ein Glas. Auf diese Weise kommen schon drei bis fünf Gläser zusammen.
- Stellen Sie sich morgens eine Flasche Wasser oder eine Kanne Kräuter- oder Früchtetee parat, die Sie bis zum Abend austrinken.
- Denken Sie daran, auch beim Fernsehen oder Lesen nebenbei ein zucker- und alkoholfreies Getränk zu sich zu nehmen.
- Nehmen Sie etwas zum Trinken mit, wenn Sie unterwegs sind, beispielsweise eine Flasche mit Wasser oder Früchtetee.

## REGELMÄSSIG ESSEN

- Planen Sie regelmäßige Mahlzeiten ein. Sie tragen dazu bei, bedarfsgerecht und abwechslungsreich zu essen, weniger nebenbei zu naschen oder zu snacken und beugen Heißhungeranfällen vor.
- Ob Sie sich dabei für drei Hauptmahlzeiten oder drei größere

Mahlzeiten und ein bis zwei kleinere Zwischenmahlzeiten entscheiden, hängt davon ab, womit Sie am besten zurechtkommen und was für Sie praktikabel ist. Bei weniger als drei Mahlzeiten am Tag kann es jedoch schwierig werden, alle wichtigen Lebensmittelgruppen unterzubringen.

- Setzen Sie im Alltag auf unkomplizierte, schnelle Gerichte. Gesund und ausgewogen zu kochen muss nicht aufwändig sein. Aus Vollkornnudeln, schnellgarenden Getreideprodukten wie Couscous und Bulger, tiefgekühltem Gemüse, passierten Tomaten und vorgegarten Hülsenfrüchten aus der Dose lassen sich vollwertige Mahlzeiten zubereiten, die außerdem ohne Fleisch auskommen.
- Versorgen Sie sich mit selbst zubereitetem Essen oder Lunch-Paketen mit belegten Broten, Gemüse, Obst und anderem Fingerfood für die Mahlzeiten, die Sie nicht zu Hause einnehmen. So sind Sie unabhängig vom Angebot unterwegs, können das Essen nach Ihren Wünschen und Vorlieben zusammenstellen, können um teure, süße und fettreiche Snacks einen Bogen machen und sparen Geld.

## INFORMATIONEN

- Nestlé Deutschland AG: Studie „So is(s)t Deutschland 2024“ ([www.nestle.de/unternehmen/publikationen/nestle-studie/ernaehrungsstudie/ernaehrungsstudie-verzicht-genuss](http://www.nestle.de/unternehmen/publikationen/nestle-studie/ernaehrungsstudie/ernaehrungsstudie-verzicht-genuss))
- Bundeszentrum für Ernährung: Viele finden das Thema Ernährung anstrengend ([www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2024/mai/viele-finden-das-thema-ernaehrung-anstrengend/](http://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2024/mai/viele-finden-das-thema-ernaehrung-anstrengend/)), Die Ernährungspyramide ([www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/](http://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/))
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Gut essen und trinken ([www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/#c6452](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/#c6452))



CARE

# VERBRAUCHER-WORKSHOP

(VI) Seit Januar führt die VERBRAUCHER INITIATIVE zusammen mit zehn Partnerorganisationen das EU-geförderte Projekt ‚CARE‘ durch. Ziel ist es, die Verschwendung von Lebensmitteln und Kleidung in Privathaushalten europaweit zu reduzieren. Entstehen sollen Beratungs-Services, die sie dabei unterstützen, nachhaltiger bzw. zirkulärer handeln zu können. Um die Bedürfnisse „echter“ Haushalte besser zu verstehen, luden wir Verbraucher aus dem Raum Berlin zu einem Live-Workshop ein.

12 Interessierte folgten der Einladung der VERBRAUCHER INITIATIVE und kamen im Juni zum Co-Creation Workshop „Circular Heroes“ im Berliner ‚Playground Creative Space‘ zusammen. Durchgeführt wurde der Präsenz-Workshop von VI-Mitarbeitenden unter Beteiligung der Partnerorganisation Collaborating Centre on Sustainable Consumption and Production (CSCP). Nach einer Einführung in das Projekt und das Thema Zirkularität (Kreislaufwirtschaft) durch Referatsleiterin Miriam Bätzing, bildeten drei Kreativ-Einheiten den inhaltlichen Kern des Workshops.

So stellten sich die Teilnehmenden zunächst einer Interviewaufgabe mit dem Ziel, rauszufinden, welche Alltagshürden Verbraucher erleben und welche konkreten Wünsche sie in Bezug auf Zirkularität haben – sowohl bei Lebensmitteln als auch bei Kleidung. Dafür interviewten sich die Teilnehmende gegenseitig. Im nächsten Schritt ging es darum, auf Basis der gewonnenen Erkenntnisse gemeinsam erste Ideen für Angebote

und Services zu entwickeln, mit denen nachhaltiges bzw. zirkuläres Handeln im Alltag einfacher wird. Dabei bediente sich das Workshop-Team ausgewählter Methodiken des „Human-Centered Designs“, einem kreativen Ansatz zur Problemlösung, bei dem die Bedürfnisse, Wünsche und Einschränkungen von Menschen, die ein Produkt bzw. eine Dienstleistung nutzen sollen, im Vordergrund stehen. Der Vorteil: Durch Einbezug von „Human-centered Design“ wird bereits in einem frühen Entwicklungsstadium sichergestellt, dass ein Endprodukt auch wirklich bedarfsgerecht bzw. benutzerfreundlich ist.

In einem dritten Schritt entwickelten die Teilnehmenden die Ideen aus der vorangegangenen Kreativ-Session in zwei Gruppen zu Prototypen weiter, die anschließend vorgestellt wurden und in einer Feedbackrunde gemeinsam optimiert wurden. Dank der außergewöhnlich hohen Mitmachbereitschaft der Teilnehmenden kamen zahlreiche und vielversprechende Ideen zusammen.

Parallel zu dem Berliner Workshop „Circular Heroes“ wurden vier weitere in den Partnerländern durchgeführt. Die so gewonnenen Einsichten in das Verbraucherverhalten bzw. die Situation in den Haushalten vor Ort bildet nun die Basis für die Umsetzung einer umfangreichen Pilotstudie mit rund 100 Testhaushalten in ganz Europa. Wenn Sie Interesse haben, als Testhaushalt künftig am Erfolg von CARE mitzuwirken, melden Sie sich gerne bei Miriam Bätzing ([miriam.baetzing@verbraucher.org](mailto:miriam.baetzing@verbraucher.org)).

## WARUM IST ZIRKULARITÄT WICHTIG?

(MB) Allein 11 Mio. t Lebensmittel wurden laut Umweltbundesamt (UBA) im Jahr 2020 in Deutschland weggeworfen. Fast 60 Prozent dieser Lebensabfälle entstehen in Privathaushalten. Destatis-Angaben zufolge landen EU-weit 58 Mio. Lebensmittel im Abfall. Die Pro-Kopf-Menge in Deutschland liegt somit über dem EU-Durchschnitt. Bei Kleidung gibt es ähnliche Ausmaße: So kaufen EU-Bürger im Durchschnitt etwa 15 kg Bekleidung und Textilien pro Kopf und Jahr. Destatis-Angaben zufolge, wurden in Deutschland allein 2022 etwa eine halbe Mio. t Altkleider ins Ausland exportiert. Das Problem: Sowohl die Herstellung von Lebensmitteln als auch die von Kleidung verbraucht Unmengen Ressourcen (Rohstoffe, Landnutzung, Wasser, etc.) und setzt darüber hinaus enorme Mengen klimaschädliches CO<sub>2</sub> frei. Das derzeitige Ausmaß der Verschwendung ist in Anbetracht zunehmender Umwelt- und Klimaprobleme nicht länger vertretbar und muss dringend reduziert werden.



## NEUES PROJEKT

## „KLIMA ÄNDERT DICH!“



(MB) Im Juli geht die VERBRAUCHER INITIATIVE mit einem neuen Projekt an den Start. „Klima ändert Dich! – Verbraucherorientierte Klimaanpassung zielgruppengerecht fördern“ lautet der vollständige Titel des Vorhabens, das im Rahmen der Verbändeförderung über 12 Monate anteilig durch das Umweltbundesamt (UBA) gefördert wird. Worum es geht und warum das Thema so wichtig ist, verrät dieser Beitrag.

Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen das alarmierende Ausmaß klimatischer Veränderungen. So hat sich die globale Durchschnittstemperatur laut dem jüngsten Weltklimabericht des UN-Gremiums Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) bereits jetzt um 1,1 bis 1,2° Grad Celsius gegenüber dem vorindustriellen Niveau erhöht. Die Weltwetterorganisation (WMO) und der EU-Klimadienst Copernicus veröffentlichten unlängst Zahlen, denen zufolge es in Europa sogar bereits 2,3° Grad Celsius wärmer geworden sei. Demzufolge fände auf dem Kontinent eine in etwa doppelt so starke Erwärmung statt wie im globalen Durchschnitt.

Die Geschwindigkeit des voranschreitenden Klimawandels überraschte zuletzt sogar Experten. Wenig verwundert es da, dass die Sorge vor den Folgen auch in der Bevölkerung zunimmt. Doch das liegt nicht allein an der erdrückenden Beweislast und zunehmender medialer Präsenz des Themas. Was aus Verbrauchersicht lange abstrakt oder „weit weg“ erschien,

ist hierzulande mittlerweile erlebbar geworden: Hitzetage um die 40°C, Hitzetote, Waldbrände, heftige Überschwemmungen wie 2021 im Ahrtal oder zuletzt im Süden Deutschlands, immer neue Temperaturrekordre und – wie im vergangenen Winter – die vielerorts nur noch mittels Kunstschnee mögliche Skisaison. Immer öfter stößt man in den Medien sogar auf den Begriff „Klimaangst“.

## SIND WIR VORBEREITET?

Dass die Klimakrise unsere Lebenswelten verändern wird, ist unstrittig. Vieles deutet darauf hin, dass sich die Bevölkerung Europas – und damit auch Deutschlands – auf besonders tiefgreifende Veränderungen ihrer Umwelt bzw. Lebenswelt einstellen müssen. Je früher damit begonnen wird, die Risiken zu identifizieren und konkrete Lösungen dafür zu erarbeiten, desto weniger unvorbereitet werden uns die vielschichtigen Veränderungen treffen: Wir müssen lernen, uns an das Klima „anzupassen“. Folgerichtig sollten Verbraucher bereits heute wissen, was es braucht, um sich in einer sich verändernden

Umwelt zurechtzufinden. Hier setzt „Klima ändert Dich!“ an. Mit dem Projekt möchte die VERBRAUCHER INITIATIVE dazu beitragen, die gesamtgesellschaftliche Aufmerksamkeit für das zugleich drängende, im Verbraucherkontext jedoch bislang eher unterrepräsentierte Thema „Leben im und mit dem Klimawandel“ zu erhöhen. Denn bislang zielte die Verbraucheransprache im Kontext Klimawandel (richtigerweise) vor allem auf Klimaschutzmaßnahmen ab. Diese sind auch weiterhin von größter Wichtigkeit. Allerdings zeigt ja gerade die Klimaforschung gegenwärtig deutlich, dass wir – selbst wenn das immer unrealistischere 1,5-Grad-Ziel noch gehalten werden sollte – mit unabwendbaren klimatischen Veränderungen werden leben müssen.

## DARUM GEHT ES

Auch bei „Klima ändert Dich!“ setzt die VERBRAUCHER INITIATIVE auf erprobte Formen der Verbraucheransprache. Dazu gehören unter anderem Handlungsempfehlungen in Form eines kostenlosen downloadbaren bzw. als Print-Version bestellbaren Verbraucherratgebers,

## SCHON GEWUSST?

Hitzestress ist nicht nur ein enormes gesundheitliches, sondern auch ein volkswirtschaftliches Risiko. So belegen Krankenkassendaten, dass die Zahl an Krankentagen während Hitzephasen zunimmt. Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen demnach Hitzschlag, Hitzekrampf und Erschöpfung aufgrund von Wasser- und/oder Salzverlust.

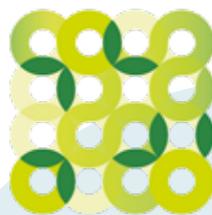




Point-of-Sale-Aktionen, Informationsangebote auf publikumsstarken Veranstaltungen sowie ein breites Bündel kommunikativer Maßnahmen über bestehende Netzwerke und Kanäle. Um sicherzustellen, dass die tatsächlichen Bedürfnisse von Verbrauchern adressiert werden, setzt der Bundesverband in Form eines „Reallabors“ erneut auf die enge Zusammenarbeit mit „echten“ Haushalten (siehe Aufruf). Übergeordnetes Ziel ist es, zum einen möglichst große Akzeptanz für Klimaanpassungsmaßnahmen zu schaffen und zum anderen mittels zielgruppengerechter Angebote zu eigenständigem und präventivem Handeln (Hitzeschutzmaßnahmen im heimischen Umfeld, Gesundheitsvorsorge u.v.m.) anzuregen.

Neben der Allgemeinheit der Verbraucher sollen zudem gezielt besonders vulnerablen Personengruppen wie Senioren und durch Krankheit vorbelastete Menschen bzw. deren Angehörige angesprochen werden. Damit soll das Projekt zusätzlich auf das soziale Miteinander bzw. den gesellschaftlichen Zusammenhalt einzahlen, indem kommunikativ immer wieder auf die besondere Schutzbedürftigkeit vulnerabler Personengruppen – etwa in Hitzeperioden oder bei Unwetterereignissen – hingewiesen wird. Da die Änderung von Gewohnheiten erfahrungsgemäß Zeit benötigt und wiederholter Erinnerung bedarf, sind weitere, flankierende Maßnahmen notwendig, etwa die Zusammenarbeit mit relevanten Multiplikatoren aus Kommunen, Vereinen und sozialen Einrichtungen.

## AUFRUF



## SIE MÖCHTEN AM PROJEKT „KLIMA ÄNDERT DICH!“ MITWIRKEN? WERDEN SIE TESTHAUSHALT!

Mit „Klima ändert Dich!“ stellt die VERBRAUCHER INITIATIVE erstmals „echte“ Verbraucher in den Fokus von Klimaanpassungsmaßnahmen. Im Rahmen eines vierwöchigen „Reallabors“ (online) möchten wir gemeinsam mit Ihnen herausfinden, was es wirklich braucht, damit Klimaanpassung zuhause gelingen kann. Kurz gesagt: Wir möchten von Ihnen erfahren, welche Herausforderungen Sie im Alltag erleben, wo es Unterstützung braucht und welche Wünsche Sie diesbezüglich haben.

Gesucht werden **ab sofort** Interessierte aus ganz Deutschland, die Lust haben, „klimaFit“ zu werden:

- Personen zwischen 18 und 29 Jahren
- Familien mit minderjährigen Kindern, die noch im Haushalt leben
- Personen ab 60 Jahren

### DAS ERWARTET SIE

Während eines vierwöchigen Testzeitraums im September 2024 wirken Sie an verschiedenen Wochenaufgaben mit, u. a. eine Befragung zur Haushaltssituation, eine „Tagebuch“-Aufgabe und ein „klimaFit“-Check. Nach einem einstündigen Online-Auftakt zum Start wird Sie unser Projektbüro Schritt für Schritt durch das „Reallabor“ begleiten. Sie müssen dafür nichts vorbereiten, sollten aber über einen Internetanschluss verfügen und bereit sein, rund 1 Stunde/Woche aufzuwenden. Die vollständige Teilnahme wird am Ende mit einem Einkaufsgutschein honoriert.

### MITMACHEN

Interessierte können sich mit einer E-Mail an Miriam Bätzing ([miriam.baetzing@verbraucher.org](mailto:miriam.baetzing@verbraucher.org)) oder telefonisch (030 / 53 60 73-3) für die Teilnahme am „Reallabor“ anmelden. Nähere Informationen zum Ablauf werden Ihnen nach Registrierung zeitnah mitgeteilt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANMELDUNG!

Bundesverband

Die Verbraucher Initiative e.V.

## IMMOBILIENRENTE

## WOHNEIGENTUM ZU GELD MACHEN

(GA) Eine Immobilie ist die größte Investition, die Verbraucher in ihrem Leben tätigen. Oft fehlen deshalb die Möglichkeiten, zusätzlich Rücklagen für den Ruhestand und dann anfallende größere Ausgaben anzulegen. Die Immobilie im Alter zu Geld zu machen und weiter dort zu wohnen erscheint deshalb attraktiv. Wir erklären, was es mit der Immobilienrente auf sich hat.



Geburtenstarke Jahrgänge verabschieden sich verstärkt in den Ruhestand. Die Rente fällt dann deutlich niedriger aus als der vorherige Arbeitslohn. Wer im Alter an finanzielle Grenzen stößt, kann seine Immobilie zu Geld machen. Immobilienverrentung heißt das Zauberwort, das verstärkt in der Werbung auftaucht. Ob Banken, Versicherungen oder Stiftungen – die Angebote reichen von Komplett- und Teilverkauf bis zum Kredit. Bei der Immobilienrente spielen jedoch nicht nur Lage, Ausstattung oder Zustand eine Rolle, auch ein Wohn- und Nutzungsrecht oder die Lebenserwartung haben Auswirkungen.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um Geld aus der eigenen Immobilie zu erhalten. Die Verbraucherzentrale Hamburg ([www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)) hat die Vor- und Nachteile der verschiedenen Angebote zusammengestellt.

**DARLEHEN ODER HYPOTHEK**

Es handelt sich um einen Immobilienkredit mit dem Ziel der Rückzahlung. Dazu wird in der Regel eine feste Rate aus Zins und Tilgung vereinbart. Anbieter sind Banken, Sparkassen und andere Kreditgeber.

**Vorteile**

- Sie bleiben Eigentümer Ihrer Immobilie.
- Immobilienfinanzierungen sind einfach, erprobt und gut kalkulierbar.
- Eine feste Vertragslaufzeit und ein fester Zins geben Sicherheit.
- Der Markt für Immobilienkredite ist reguliert und wird staatlich überwacht.

**Nachteile**

- Sie müssen Ihr Darlehen tilgen und zahlen dadurch monatlich eine höhere Rate.
- Um das Darlehen zu erhalten, benötigen Sie höhere Einnahmen.
- Restschulden der Immobilie müssen Sie bei Abschluss umschulden oder ablösen.

**DARLEHEN MIT TILGUNGS-AUSSETZUNG**

(Seniorenkredit)

Hier müssen Sie nur Zinsen auf Ihr Darlehen zahlen, die geliehene Summe selbst nicht tilgen. Dadurch ist die monatliche Rate niedriger als bei einem normalen Immobilienkredit. Anbieter sind Banken, Sparkassen und andere Kreditgeber.

**Vorteile**

- Sie bleiben Eigentümer Ihrer Immobilie.
- Ihre finanzielle Belastung ist überschaubar.
- Sie können zwischen einem festen oder variablen Zins (risikoreicher) wählen.
- Das Angebot richtet sich ausdrücklich an Senioren (60+).

**Nachteile**

- Ihre Kreditschuld bleibt bestehen, da Sie das Darlehen nicht tilgen.
- Wer länger lebt, benötigt ggfs. eine Anschlussfinanzierung oder muss das Darlehen zurückzahlen.
- Restschulden Ihrer Immobilie müssen Sie bei Abschluss umschulden oder ablösen.
- Nur wenige Unternehmen bieten Darlehen mit Tilgungsaussetzung an.

**UMKEHRHYPOTHEK**

(Immobilienverzehrcredit)

Hier wird der Kreditbetrag einmalig oder in Raten ausbezahlt, Zinsen und Tilgung werden gestundet. Dadurch vergrößern sich Ihre Schulden. Anbieter sind Banken, Sparkassen und andere Kreditgeber.

**Vorteile**

- Sie bleiben Eigentümer Ihrer Immobilie.
- Es fallen keine laufenden Zahlungen an.
- Am Ende haftet für die Hypothek nur Ihre Immobilie, nicht Ihre Erben. Wenn Ihre Schulden höher sein sollten, sind nach Verwertung der Immobilie also keine Schulden mehr übrig.
- Kann jederzeit abgelöst werden.

**Nachteile**

- Ihre Schulden erhöhen sich mit jeder Auszahlung bzw. mit den gestundeten Zinsen.
- Die Zinsen für eine Umkehrhypothek sind höher als für herkömmliche Immobilienkredite.
- Auszahlungen durch eine Umkehrhypothek sind nur bis zum 95. Lebensjahr möglich.
- Restschulden Ihrer Immobilie müssen Sie umschulden oder ablösen.

## VERKAUF MIT WOHNRECHT / NIESSBRAUCH GEGEN RENTE ODER EINMALZAHLUNG

Hier verkaufen Sie Ihre Immobilie vollständig. Um Ihr „Wohnen bleiben“ abzusichern, wird ein Wohnrecht oder Nießbrauch im Grundbuch (1. Rang) eingetragen. Anbieter für den Verkauf mit Wohnrecht sind Vermittler wie z. B. HausPlusRente und Hausmann Immobilien. Anbieter für Leibrente etc. sind z. B. die Deutsche Leibrenten AG, die Stiftung Liebenau und die Deutsche Immobilien-Renten AG.

### Vorteile

- Sie können zwischen Einmalzahlung, regelmäßiger Rentenzahlung (z. B. Zeitrente oder Leibrente) oder einer Kombination wählen.
- Bei einer Einmalzahlung erhalten Sie zu Beginn eine größere Geldsumme.
- Sie können für einen längeren Zeitraum, häufig bis zum Tod, in den eigenen vier Wänden bleiben.
- Restschulden Ihrer Immobilie werden abgelöst.

### Nachteile

- Sie sind nicht länger Eigentümer Ihrer Immobilie.
- Rentenzahlungen sind meist auf 10-15 Jahre begrenzt; lebenslange Zahlungen werden selten angeboten.
- Es fallen teilweise hohe Vertrags- und Vermittlungskosten (Makler) an.
- Der kalkulierte Wohnwert wird vom Kaufpreis abgezogen. Es kann nachteilig sein, wenn ein längeres „Wohnen bleiben“ zugrunde gelegt wird.

## VERKAUF UND RÜCKMIETUNG

(Sale & Lease Back)

Hier verkaufen Sie Ihre Immobilie und schließen gleichzeitig einen regulären Mietvertrag ab. Dieser schließt eine Eigenbedarfskündigung aus. Wichtig ist, die Regelung zur Anpassung der Miethöhe zu prüfen. Zusätzlich zum Mietvertrag können Sie ein Wohnrecht im Grundbuch eintragen lassen. Anbieter sind Makler wie Lebensabend-Immobilie (Martin Ulrich Immobilien).

### Vorteile

- Sie erhalten den vollen Kaufpreis Ihrer Immobilie.
- Sie bestimmen, wie lange Sie in Ihrer Immobilie bleiben möchten.
- Sie können weiterhin ohne Angst vor einer Kündigung in der Immobilie wohnen.
- Sie können Ihren Mietvertrag jederzeit kündigen, der Vermieter nicht.
- Miete müssen Sie nur solange zahlen, wie das Mietverhältnis besteht.
- Mieterhöhungen können Sie für mehrere Jahre oder sogar dauerhaft ausschließen.

- Instandhaltungskosten der Immobilie sind vom neuen Eigentümer zu tragen.
- Restschulden Ihrer Immobilie werden abgelöst.

### Nachteile

- Sie sind nicht länger Eigentümer Ihrer Immobilie.
- Sie müssten Mieterpflichten übernehmen und können nicht allein über die Immobilie bestimmen.
- Es fallen teilweise hohe Vertrags- und Vermittlungskosten (Makler) an.
- Bei der Eintragung eines Wohnrechts entstehen zusätzliche Kosten.

## TEILVERKAUF

Hier verkaufen Sie einen ideellen Anteil Ihrer Immobilie (10 bis 50 Prozent). Sie behalten ein lebenslanges Wohn- beziehungsweise Nutzungsrecht; dieses wird im Grundbuch eingetragen. Für den verkauften Immobilienteil zahlen Sie ein Nutzungsentgelt. Der Teilkäufer wird stiller Teilhaber und übernimmt die Gesamtabwicklung. Dafür ist in der Regel ein Extraentgelt zu zahlen. Anbieter sind z. B. Wertfaktor, Heimkapital, LiquidHome und Deutsche Teilkauf.

### Vorteile

- Sie erhalten zügig Geld.
- Sie können von einer möglichen Wertsteigerung anteilig profitieren.
- Ihr verkaufter Anteil kann ggfs. zurückgekauft werden.
- Sie müssen kein Mindestalter erreicht haben.

### Nachteile

- Die Angebote sind mit hohen Kosten verbunden – vor, während und am Ende der Laufzeit.
- Die Verträge sind intransparent und sehr komplex.
- Das Wohn-/Nutzungsrecht (Nießbrauch) wird oft nur im 2. Rang ins Grundbuch (risikoreicher) eingetragen.
- Das Risiko eines zu geringen Erlöses beim späteren Verkauf liegt bei Ihnen. Der Teilkäufer erhält in der Regel einen Mindestgewinn (14-17 Prozent). Wird keine Wertsteigerung erreicht oder sinkt der Immobilienwert, zahlen Sie die Differenz an den Käufer.
- Instandhaltungskosten müssen Sie meist überwiegend oder sogar vollständig tragen.
- Restschulden müssen Sie ablösen. Das schmälert den verfügbaren Geldbetrag.
- Es gibt bislang weder eine Aufsicht, noch ist der Markt für Teilverkäufe reguliert.

Die unterschiedlichen Möglichkeiten sind eher verwirrend. Es kommt darauf an, eine individuelle Lösung unter Berücksichtigung rechtlicher und finanzieller Auswirkungen zu finden. Eine umfassende, anbieter-unabhängige Beratung, beispielsweise durch die Verbraucherzentrale Hamburg (110 Euro/60 Minute), ist deshalb sinnvoll.

## VOR ORT

(VI) Mit den „Chancen und Herausforderungen des Internets“ beschäftigte sich eine halbtägige Veranstaltung des Seniorenbeirats der Stadt Gladbeck und der VERBRAUCHERINITIATIVE. Im Fritz-Lange-Haus begrüßten der stellvertretende Bürgermeister Norbert Dyhringer und Friedhelm Horbach, Vorsitzender des Seniorenbeirates, die rund 50 Teilnehmenden.

Experten verschiedener Einrichtungen beleuchteten unterschiedliche Aspekte des „spannenden, vielseitigen Mediums Internets“ so Georg Abel von der VERBRAUCHERINITIATIVE in seinem Vortrag: „Die

wachsende Altersgruppe der über 60-Jährigen ist verstärkt online unterwegs und nutzt das Medium, vor allem um Kontakt halten, sich zu informieren oder um einzukaufen.“ Der Online-Einkauf stand im Mittelpunkt des Vortrags von Wolfgang Henkel von der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale in Recklinghausen. Er zeigt praxisnah an Hand von zehn Punkten, wie sich ein sicherer Online-Shop von einem Fake-Shop unterscheidet: Geachtet werden sollte u. a. auf das Impressum, die Kontaktmöglichkeit, sowie das Widerrufs- und Rückgaberecht. Sehr gute Kundenbewertungen und Siegel sind dagegen nicht automatisch

ein Vertrauensmerkmal. Mit der Internetsicherheit beschäftigte sich anschließend Hans Jürgen Hülsbeck, Kriminalhauptkommissar beim Landeskriminalamt. Er warb u. a. für starke Passwörter als ein Mittel gegen Cyberkriminalität. Die Webseite [www.mach-dein-passwort-stark.de](http://www.mach-dein-passwort-stark.de) gibt dazu entsprechende Hinweise, unter [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de) werden vorbeugende Tipps gegen Betrug etc. gegeben. Guido Steinke, Referent der VERBRAUCHERINITIATIVE, griff zum Schluss das aktuelle Thema der Künstlichen Intelligenz auf und zeigte Hintergründe, Anwendungsbereiche, Gefahren und Handlungsweisen auf.



## NEUES MAGAZIN

(GA) Anfang Juni erschien die neue Ausgabe unseres kostenfreien Online-Magazins „Verbraucher 60plus“. Die Ausgabe umfasst u. a. die Themen „Gut leben mit Diabetes Typ 2“, „Gut geschützt vor Datendiebstahl und -verlust“, „Lebensmittel: So werfen Sie weniger weg“, „Papier clever entsorgen“, „Klima: Leihen, teilen, tauschen“, „Energiesparende Haushaltsgeräte“ sowie Meldungen und Buchtipps. Das 16-seitige Online-Magazin erscheint mehrmals jährlich, die bisherigen Ausgaben finden Interessierte unter [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de) (Medien/Online-Magazin). Interessierte können sich kostenlos in den Verteiler aufnehmen lassen und senden dafür eine formlose Mail an [mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org).

## NEUE BROSCHÜREN

(GA) Gleich drei Veranstaltungsformate bietet die VERBRAUCHERINITIATIVE im Jahr 2024 in Nordrhein-Westfalen statt. „Clever haushalten“, „Gesund und selbstbestimmt“ und „Internet“ heißen die Themen der halbtägigen Veranstaltungsrei-

hen. Sie findet in Kooperation u. a. mit der Landesseniorenvertretung NRW statt. Zu den jeweiligen Veranstaltungen gibt es kostenlose Themenhefte: Im Mai neu erschienen sind die Themen Internet (20 Seiten) und Gesundheit (24 Seiten). Sie können diese online heruntergeladen unter [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de) (Medien/Materialien) oder in unserer Geschäftsstelle als Printausgabe kostenfrei abrufen.



## FINANZEN – INFORMATION

(GA) Kriminelle sind kreativ, um an Geld oder persönliche Daten von Verbrauchern zu kommen. Die Finanzaufsicht BaFin hat zusammen mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen die zweite Ausgabe ihrer gemeinsamen Kompaktinformation zum Thema „Sicher am Finanzmarkt – Betrugs-

maschen erkennen“ veröffentlicht. „Finanzen.Information.Tipps.“ erklärt Lesern, wie sie Warnsignale erkennen und sich vor Betrugsversuchen schützen können. Die Information ist auf der Webseite [www.baфин.de](http://www.baфин.de) (Verbraucherschutz) zu finden.

## NEUE THEMEN

(ABB) Neu auf unserer Webseite [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de) sind die Beiträge „Mit Hitze umgehen“ (Rubrik Gesundheit), „Klimafreundlich gärtnern“ (Rubrik Klima), „Menü- und Lieferdienste“ sowie „Lebensmittel nutzen statt entsorgen“ (beide in der Rubrik Ernährung) eingestellt.

## MISSION KI

(GS) Das erste Regionaltreffen im Projekt „Train-the-Trainer“, einem gemeinsamen Projekt vom ZWAR e. V. und der VERBRAUCHERINITIATIVE, führte die „Themenchampions“ der ZWAR-Gruppen aus NRW in das Deutsche Museum in Bonn. Dabei ließen sie sich während einer Führung die Erlebnissräume der „Mission KI“ demonstrieren. ([www.deutsches-museum.de/bonn/ausstellung/mission-ki](http://www.deutsches-museum.de/bonn/ausstellung/mission-ki))



## INTERVIEW

# „PATIENTENSICHERHEIT NUR BEI AUSSCHLISSLICHER BEHANDLUNG DURCH KIEFERORTHOPÄDEN“

(VI) Zahnbegradigung ist ein einträchtiges Geschäft. Mit günstigen, unsichtbaren Zahnschienen machen gewerbliche Anbieter ohne regelmäßige zahnmedizinische Kontrollen den Kieferorthopäden Konkurrenz. Und das kann Folgen wie Zahnschäden und Bissstörungen haben. Wir sprachen mit Reinhold Schranz, Leiter des Europäischen Verbraucherzentrums in Österreich. Das Europäische Verbraucherzentrum Österreich ist eine Einrichtung des dortigen Vereins für Konsumenteninformation (VKI) und Teil des Netzwerks der Europäischen Verbraucherzentren der Europäischen Kommission.

**Herr Schranz, Sie beschäftigen sich schon lange mit dem Thema der Direktanbieter. Was sind Ihre Erkenntnisse in Österreich?**

Direktanbieter sprechen von einer Revolution der Kieferorthopädie mit einem rein digitalen Behandlungskonzept per App (Direct to Consumer). Sie versprechen ein perfektes Lächeln mit geraden weißen Zähnen mit kurzer Behandlungsdauer (4 bis 9 Monate) und einem günstigen Preis. Das perfekte Lächeln ist jedoch vielen Konsumenten bereits vergangen. Im Europäischen Verbraucherzentrum Österreich häufen sich die Beschwerden.

Die Behandlung erweist sich häufig als teurer und zeitaufwändiger als ursprünglich versprochen. Die Diagnostik ist unzureichend und beschränkt sich auf einen 3D-Scan der Zähne. Der Behandlungsplan wird nicht mit Kieferorthopäden, sondern mit Verkaufsgagenten be-

sprochen. Es findet keine persönliche Verlaufskontrolle durch Kieferorthopäden statt. Konsumenten berichten von erheblichen gesundheitlichen Schäden, einschließlich irreversiblen Zahnfleischrückgangs, Zahnbrüchen und -ausfall, Bruxismus, bis hin zu einem offenen Biss, Tinnitus und Migräne. Zusammenfassend raten wir dringend von diesen Onlineangeboten ohne laufende kieferorthopädische Begleitung ab.

**Die Verbraucherzentrale hat bereits 2022 erfolgreich Klage gegen derartige Anbieter erhoben. Was sind hier Ihre Erfahrungen?**

Es ist entscheidend, rechtlich gegen gewerbliche Anbieter wie „Dr. Smile“ vorzugehen. Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) erzielte mehrere erfolgreiche Gerichtsurteile gegen diesen Anbieter. Hervorzuheben ist die jüngste Entscheidung des Bezirksgerichts Innere Stadt Wien, die rechtskräftig ist. Das Gericht stellte fest, dass „Dr. Smile“ keine Befugnis zur Ausübung zahnärztlicher Tätigkeiten in Österreich besitzt. Aufgrund der fehlenden Konzession wurden die mit Konsumenten abgeschlossenen Verträge als nichtig erklärt. Zudem wurde eine Exekutionsstrafe von 77.500 Euro wegen mangelnder Preistransparenz in der Werbung verhängt. Aufgrund der europäischen Dimension haben wir das Geschäftsmodell der gewerblichen Direktanbieter auch der Europäischen Kommission und dem europäischen Verbraucherbehördenetzwerk gemeldet.

**Sie haben unlängst einen europäischen Runden Tisch zum Thema durchgeführt. Was waren die wesentlichen Erkenntnisse?**

Direktanbieter von unsichtbaren Zahnschienen zeigen alarmierend, wie Unternehmen digitale Technologie nutzen, um die ärztliche Expertise zu ersetzen statt zu unterstützen. Die Bewegung von Zähnen ist und bleibt eine medizinische Behandlung, unabhängig von den Ideen diverser Startups und Business School Absolventen.

Die Patientensicherheit ist nur bei einer ausschließlichen Behandlung durch Kieferorthopäden gewährleistet, digitale Technologien und KI können unterstützen und nicht umgekehrt. Es bedarf einer intensiveren Aufklärung der Patienten, insbesondere auf Plattformen wie Instagram und TikTok, wo Direktanbieter eine große Reichweite erzielen. Gleichzeitig sind stärkere Patientenrechte und eine effektivere Rechtsdurchsetzung notwendig. Behörden müssen befugt sein, solche Geschäftsmodelle schnell vom Markt zu entfernen. Ein derartiges Beispiel darf sich nicht wiederholen, da bereits viel zu viele Verbraucherinnen und Verbraucher gesundheitlich geschädigt wurden.

**Wenn Sie einen Blick in die Zukunft wagen, wie entwickelt sich der Markt der Zahnbegradigungen?**

Ich erwarte weitere technologische Innovationen im Bereich der Zahnbegradigung. Mein Wunsch ist, dass diese Fortschritte mit erhöhter Patientenaufklärung und -sicherheit einhergehen.

## KENNEN

# SCHADSTOFFE MEIDEN, BELASTUNGEN REDUZIEREN

(MB) Schädliche Stoffe zu kennen und dort, wo möglich, auch zu erkennen, ist die eine Sache. Den Kontakt (Exposition) mit ihnen zu reduzieren oder im Idealfall zu vermeiden, eine andere. Klar ist auch: Manchen Schadstoffen können wir uns schlichtweg nicht mehr entziehen. Bei anderen kann jeder sehr wohl etwas tun. Welche Schritte Sie selbst im Alltag ohne großen Aufwand umsetzen können, haben wir daher im Folgenden zusammengefasst.



## ESSEN & TRINKEN

In Nahrungsmitteln können sowohl natürliche als auch künstliche Schadstoffe vorkommen. Sie sind daher eine der wichtigsten Eintragsquellen in den menschlichen Körper. Das Problem: In der Regel sind sie weder sichtbar noch zu schmecken oder zu riechen. Entscheidend sind u. a. auch Lagerung, Reifegrad und Zubereitung.

## EINKAUF & LAGERUNG

- Lassen Sie Ihr Trinkwasser von einer geeigneten Prüfstelle auf mögliche Rückstände prüfen. Aus alten Rohrleitungen kann u. a. schädliches Blei austreten. Verwenden Sie unterwegs besser Flaschen aus Glas oder Edelstahl.
- Kaufen Sie Lebensmittel frisch, unverarbeitet und unverpackt. So können weniger unerwünschte Stoffe durch Verarbeitungsprozesse und Verpackungsmaterialien auf das Nahrungsmittel übergehen.
- Geben Sie (idealerweise) nicht-importierten bzw. regional-saisonalen Erzeugnissen aus biologischem Anbau Vorrang, da sie (weitestgehend) ohne den Einsatz synthetischer Düngemittel und Pestizide auskommen.
- Bevorzugen Sie auch bei tierischen Produkten biologische Erzeugnisse, da sie deutlich weniger Masthilfs- und Arzneimittelrückstände enthalten.
- Lagern Sie verderbliche Lebensmittel sauber, kühl und trocken, um Schimmelpilzbildung vorzubeugen. Vorsicht ist aufgrund des natürlichen Fettgehaltes besonders bei Nüssen, aber auch Trockenfrüchten und Gewürzen

geboten, bei Erzeugnissen mit hohem Wassergehalt sowie bei Mais- und Getreideprodukten.

ACHTUNG: Durch Erhitzen lassen sich Mykotoxine nicht abtöten!

- Verzichten Sie darauf, Lebensmittel in Kunststoffgefäßen (v. a. solche mit Recycling-Codes 03, 06, 07) zu lagern oder sie darin zu erhitzen. Ziehen Sie Aufbewahrungsgläser/Dosenkonserven vor, da deren Beschichtung oft bedenkliches Bisphenol A enthält, welches in Lebensmittel übergehen kann. Auch bedrucktes Papier eignet sich nicht zur Aufbewahrung. Nur bei Glas ist der Übergang von Stoffen praktisch ausgeschlossen.
- Seien Sie wählerisch und maßvoll bei der Auswahl von Speisefischen. Faustregel: je größer und fettreicher der Fisch (z. B. Schwert- oder Thunfisch), desto höher das Risiko für eine Belastung mit Schwermetallen wie Quecksilber und anderen Schadstoffen.
- Schauen Sie sich die Angaben zu Inhaltsstoffen in Lebensmitteln an. Seien Sie skeptisch bei vielen E-Nummern. Einige stehen in Verdacht, gesundheitsschädlich zu sein. Unsere Webseite [www.zusatzstoffe-online.de](http://www.zusatzstoffe-online.de) bietet Informationen.

## ZUBEREITUNG & VERZEHR

- Reinigen Sie Obst und Gemüse vor jedem Verzehr gründlich (ggf. mit Gemüsebürste) unter fließendem Wasser, um mögliche Rückstände wie Pestizide zu entfernen. Reiben Sie es mit einem sauberen Tuch trocken ab und entfernen Sie bei Blattgemüse die äußersten Schichten. Das gilt besonders für nicht-biologische



## MYTHOS DETOX

Seit einigen Jahren ist Detox eine allgegenwärtige Modeerscheinung – und zugleich ein Milliardenbusiness. Sogenannte Detox-Kuren versprechen u. a. das Ausleiten angeblicher „Schlacken“. Gemeint sind damit in der Regel unerwünschte Schadstoffansammlungen im Körper. Die meisten dieser vermeintlichen Detox-Produkte sind schlichtweg überflüssig, denn der Körper verfügt selbst über eine Vielzahl von Reinigungsmechanismen. Fakt ist jedoch, dass ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung, genügend Schlaf und einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung die Körperabwehr stärkt und ihn so bei seinen verschiedenen Funktionen unterstützt. Auch wer ausreichend viel trinkt, unterstützt körpereigene Ausscheidungsprozesse.

- Erzeugnisse: im Zweifel sollten Sie diese besser schälen.
- Entsorgen Sie schimmelige Lebensmittel konsequent. Selbst wenn nur eine kleine Stelle betroffen ist, könnten sich schädliche Mykotoxine bereits im ganzen Produkt ausgebreitet haben.
  - Waschen Sie Reis gründlich. Er kann natürlicherweise das Schwermetall Arsen enthalten.
  - Kontrollieren Sie Töpfe und Pfannen mit Antihafbeschichtung. Ist diese beschädigt, sollten sie nicht mehr verwendet werden. Unbedenklicher sind gusseiserne Modelle. Auch Aluminium (z. B. in Form von Grillschalen) ist nur bedingt zur Zubereitung von Speisen geeignet und sollte nie mit Salz oder Zitronensaft in Berührung kommen.
  - Gefäße aus Melaminharz („Bambusgeschirr“) und generell aus Kunststoff sollten nicht für heiße Speisen und Getränke genutzt werden, da sich unter Hitzeeinwirkung schädliche Stoffe (z. B. Formaldehyd) herauslösen könnten.
  - Achten Sie auf die Art der Zubereitung bestimmter Speisen. So kann beim Braten, Backen, Rösten oder Frittieren etwa krebserregendes Acrylamid als toxisches Reaktionsprodukt entstehen. Betroffen sind v. a. Kartoffelprodukte wie Pommes Frites, Gebäck und Brot sowie Kaffee. Achten Sie darauf, dass Speisen nicht zu dunkel geraten und setzen Sie die Temperaturen niedriger (unter 180°) an. Bevorzugen Sie Gerichte, die gekocht oder gedünstet werden.
  - Wer einen Gasherd besitzt, sollte nach dem Kochen durchlüften, um atemwegsschädliche Stoffe in der Raumluft zu reduzieren.
  - Bestimmte Lebensmittel sollten aufgrund möglicher Schadstoffbelastungen in Maßen, selten oder nie verzehrt werden, etwa fetthaltiger Raubfisch. Aber auch bei natürlich vorkommenden Schadstoffen gilt Vorsicht:
    - Solanin: unreife bzw. grüne Tomaten, Auberginen und Kartoffeln (auch gekeimte)
    - Blausäure: Bittermandeln, Bucheckern, Leinsamen
    - Phasin: ungekochte Bohnen (v. a. Kidney-Bohnen)
    - Cadmium: Algen, Meeresfrüchte, Innereien, Wildpilze, Ölsaaten, Bitterschokolade
    - Morphin: unerhitzte Mohnsamen
    - Arsen: ungewaschener Reis, Reisprodukte
    - Oxalsäure: Mangold, Rhabarber, Spinat, Rote Bete, Nüsse, Kakao, schwarzer Tee
    - Radium: Paranüsse.
  - Setzen Sie Kosmetik und Parfüm maßvoll ein. Viele Produkte sind unnötig oder schaden mehr, als sie nützen. Für Babys und Kinder gilt besonders: weniger ist mehr.
  - Achten Sie auch bei der Verwendung von Mundpflege-Produkten wie Zahnpasta, Mundwasser und Kaugummi auf die Inhaltsstoffe. Auch Sie können bedenkliche Zusatzstoffe wie z. B. Titandioxid (E 171) enthalten.
  - Entscheiden Sie sich beim Zahnarzt im Zweifel gegen eine Amalgam-Füllung (basiert auf Quecksilber). Für Schwangere und Kinder bis 15 Jahre ist sie bereits verboten.
  - Besondere Vorsicht gilt bei Sonnencremes. Spätestens ab einem UV-Index von 3 sollten Sie im Freien Sonnenschutz verwenden. Leider enthalten viele Produkte mit chemischen UV-Filtern bedenkliche oder (potenziell) schädliche Substanzen, z. B. Octocrylene. Es empfiehlt sich, daher beim Kauf auf Bio-Produkte zu setzen und Testberichte zu Rate zu ziehen.
  - Seien Sie auch bei Nahrungsergänzungsmitteln skeptisch. Abgesehen davon, dass viele Produkte für gesunde Menschen unnötig sind, können auch sie bedenkliche Stoffe enthalten.
  - Da viele chemische Bezeichnungen, Produkt- und Inhaltsangaben für Laien unverständlich sind, können Apps hilfreich sein: einfach vor dem Kauf den Barcode eines Produktes scannen und sofort Informationen zu möglichen Schadstoffen erhalten. Empfehlenswert sind: (Android & iOS) Codecheck, Scan4Chem, ToxFox.

## KOSMETIK & MEDIKAMENTE

Neben Ernährung und Atemluft ist die Haut eine der Haupteintragsquellen von Schadstoffen in den Körper. Mit folgenden Tipps reduzieren Sie den Eintrag im Alltag:

- Außer im medizinischen Bereich sind biozide Desinfektionsmittel für die Haut fast immer unnötig. Gründliches Waschen mit Seife ist völlig ausreichend.
- Setzen Sie konsequent auf zertifizierte Natur- und Biokosmetik. Sie unterliegt strengeren Regeln und schließt viele bedenkliche Stoffe kategorisch aus.
- Achten Sie beim Kauf auf „Frei von ...“-Angaben (z. B. Parabene) und auf vertrauenswürdige Label wie z. B. Ecocert oder NATRUE.

eco  
INSTITUT



## REINIGUNGS- & WASCHMITTEL

- Stellen Sie sich vor jedem Kauf die Frage: Brauche ich DAS wirklich? Viele Reinigungsmittel sind überflüssig und lassen sich durch unbedenkliche, aber dennoch effektive Hausmittel wie Natron, Soda, Zitronen- und Essigsäure sowie Kernseife ersetzen. Anregungen liefert das Buch „Fünf Haushaltsmittel ersetzen eine Drogerie“ des smarticular Verlags (ISBN: 978-3-946658-00-9).
- Bevorzugen Sie ökologische Produkte, die bestimmte bedenkliche Stoffe ausschließen. Löse- mittel, Duft- und Konservierungs- stoffe sind eine wichtige Quelle für VOCs in der Raumluft, dabei sind sie nicht notwendig und sollten daher vermieden werden.
- Achten Sie auf Gefahrenzeichen und Inhaltsangaben. Nutzen Sie im Zweifel hilfreiche Apps wie „Scan4Chem“ oder „ToxFox“.
- Dosieren Sie Wasch- und Reini- gungsmittel sparsam und gemäß Herstellerangaben.
- Verzichten Sie auf chemische Weichspüler, da sie u. a. hormo- nell wirksame Weichmacher ent- halten. Sie stehen zudem in Ver- dacht, Fruchtbarkeitsschädigen zu wirken. Bei „hartem“ Wasser kann stattdessen ein Natron- Wasser-Gemisch ins Weichspüler- Fach gegeben werden.



### WICHTIG:

Entsorgen Sie Reinigungs- mittel, Arzneien, Klebstoffe, Lösemittel, Farben und Lacke niemals über das Abwasser. Sie gehören fachgerecht ent- sorgt, ggf. durch die örtliche Recyclingannahmestelle.

## KLEIDUNG, SCHUHE & HEIMTEXTILIEN

- Bevorzugen Sie Second-Hand- Kleidung, vor allem für Babys und Kinder. Sie ist in Geschäften, auf Flohmärkten und Online-

Plattformen (z. B. eBay, Vinted) in breiter Auswahl verfügbar. Durch mehrmaliges Waschen ist sie in der Regel frei von produktions- bedingten Schadstoffen.

- Bevorzugen Sie Textilien aus natürlichen Materialien wie Baum- wolle, Leinen oder Wolle, am besten aus biologischer Erzeu- gung und hergestellt in der EU, wo strengere Umweltvorschriften gelten als in Drittländern.
- Orientieren Sie sich beim Neu- kauf an vertrauenswürdigen Textil-Labeln (GOTS, IVN-BEST, Oeko-Tex „made in green“).
- Je dunkler die Farbe eines ge- färbten Kleidungsstücks und je mehr Aufdrucke und dekorativer Besatz, desto höher das Risiko für mögliche Schadstoffe in und am Textil. Bevorzugen Sie daher un- bzw. wenig gefärbte Klei- dung. Machen Sie außerdem die Geruchsprobe und entscheiden Sie sich gegen unangenehm chemisch riechende Artikel.
- Waschen Sie neue Kleidung vor der ersten Nutzung gründlich. Baby- und Kinderkleidung sollte zweimal gewaschen werden.
- Vermeiden Sie bewusst chemisch behandelte und beschichtete Kleidung. Gängige Bezeichnun- gen wie „antibakteriell“, „knitter- frei“, „bügelfrei“, „färbt ab“ oder „vor dem ersten Tragen waschen“ sind wichtige Warnsignale, die auf eine Behandlung mit beden- klichen Stoffen hinweisen.
- Kleidung, die chemisch gereinigt wurde, sollte vor dem ersten Tra- gen im Freien auslüften. Besser ist es, auf Kleidungsstücke zu setzen, die nicht chemisch ge- reinigt werden müssen.
- Lassen Sie bei Outdoor-Kleidung besondere Vorsicht walten: um sie wasserfest zu machen, wird sie nach wie vor mit beden- klichen Stoffen, insbesondere Fluorchemikalien, behandelt und sollte daher nie auf nackter Haut getragen werden. Einige wenige Hersteller setzen bereits weitgehend auf schadstofffreie Materialien, die man z. B. an

Bezeichnungen wie „ohne PFC“, „frei von PFAS“ oder „fluor- frei“ erkennt. Orientierung beim Neukauf bietet z. B. auch das bluesign-Siegel.

- Achten Sie beim Kauf von Schu- hen aus Leder darauf, dass diese natürlich (v. a. Chromfrei) gegerbt wurden. Orientierung bietet z. B. das Qualitätszeichen Naturleder IVN zertifiziert.
- Kleidermotten sollten Sie zu- nächst mit natürlichen Mitteln (z. B. heißes Waschen, Kälte, ätherische Öle) bekämpfen. Der Einsatz starker Biozide in Innen- räumen ist zu vermeiden.
- Stellen Sie beim Hersteller die „Giffrage“ und erkundigen Sie sich proaktiv nach bedenklichen Inhaltsstoffen. Sie setzen so ein wichtiges Verbrauchersignal und erhöhen den Druck auf die Bran- che zur Offenlegung.

## INNENRÄUME & RAUMKLIMA

In Mitteleuropa verbringen Men- schen den Großteil ihrer Zeit in geschlossenen Innenräumen. Dort ist die Luftqualität oft schlechter als draußen, da sich Schadstoffe in der Innenraumluft ansammeln. Mit folgenden Tipps lässt sich die Luftqualität verbessern.

- Lüften Sie sämtliche Innenräume zu jeder Jahreszeit mehrmals täglich quer („Durchzug“). Je wärmer es drinnen ist, desto leichter können bedenkliche Stoffe ausgasen. Deshalb lohnt es nicht nur finanziell, eine Überhitzung von Wohnräumen zu vermeiden.
- Feuchte Luft (z. B. nach dem Du- schen oder Kochen) sollte jedes Mal direkt herausgelüftet wer- den, um schädlicher Schimmel- bildung in der Wohnung vorzu- beugen. Optimalerweise beträgt die Luftfeuchtigkeit in Innen- räumen 40 bis 60 Prozent, was ein Hygrometer anzeigen kann.
- Saugen Sie Teppichböden regel- mäßig (Sauger mit Feinstfilter im Luftauslass) und wischen Sie



Böden und Oberflächen feucht durch/ab. Schadstoffe sammeln sich im Hausstaub an.

- Vermeiden Sie den Einsatz von (Weich-)PVC in Innenräumen, v. a. in Bodenbelägen, Wand- und Deckenmaterialien (z. B. Vinyl-Tapeten), Tür- und Fensterdichtungen oder Duschvorhängen.
- Bevorzugen Sie emissionsarme Einrichtungsgegenstände, die auf Schadstoffe geprüft und mit Siegeln wie dem Blauen Engel ausgezeichnet wurden. Lassen Sie neue Möbel, Matratzen, Polster, Teppiche und Vorhänge längere Zeit bei geöffneten Fenstern oder im Freien auslüften.
- Auch andere Einrichtungsgegenstände, die Klebstoffe, Farbe und Lacke enthalten, gasen mit der Zeit sogenannte VOCs in die Raumluft aus. Daher gilt bei der Einrichtung: weniger ist mehr.
- Verzichten Sie auf (synthetische) Duft- und Raumluftsprays, sogenannte Lufterfrischer, Duftkerzen & Co. Sie können ungünstige Stoffe (v. a. VOCs) abgeben.
- Kopiergeräte und Drucker sollten wegen Feinstaubemissionen nicht in Schlafräumen stehen. Es empfiehlt sich zu prüfen, ob Nachrüstfilter am Gerät montiert werden können.
- Zimmerpflanzen können die Luftqualität verbessern. Gut geeignet sind Einblatt, Grünstilben, Gummibaum und Calathea. Achtung: Konventionelle Schnittblumen können pestizidbelastet sein.
- Schimmel in Innenräumen gehört sofort entfernt. Je nach Schweregrad können Sie dies mit geeigneten Mitteln selbst beseitigen oder im Zweifel von Sachverständigen durchführen lassen.
- Verzichten Sie in Innenräumen auf das Rauchen von Zigaretten, E-Zigaretten und Shishas. Rauchen mindert die Luftqualität und kann schwere Gesundheitsschäden nach sich ziehen.
- Während und nach Renovierungsarbeiten ist die Schadstoffkonzentration in der Innenluft besonders hoch. Führen Sie Arbeiten wie Schleifen, Malern, Verputzen und Lackieren im Freien oder nur bei geöffneten Fenstern durch. Verwenden Sie, wo immer möglich, unbedenkliche (Natur-)Farben, Putze, Lacke, Öle, Harze und Klebstoffe, z. B. mit dem Blauen Engel.
- Wer einen Kamin oder Einzelofen besitzt, sollte abgelagertes, unbehandeltes Holz verheizen, niemals Materialien aus oder mit Kunststoff.
- Überlegen Sie bei örtlicher Belastung (z. B. Wohnnähe zu feinstaubbelasteten Straßen bzw. Industriegebieten) oder gesundheitlichen Problemen (z. B. Allergien) die Anschaffung eines Luftfilters, ggf. mit Allergiefilter („HEPA-Filter“) zur Verbesserung der Raumluftqualität.
- Haben Sie bezüglich der Schadstoffbelastung Ihrer Wohnung

oder Ihres Hauses Bedenken lassen Sie von einer akkreditierten Stelle ein Schadstoffgutachten durchführen.

- Setzen auf erneuerbare Energien und Energiesparmaßnahmen (z. B. Wärmedämmung). So trägt ihr Haushalt weniger zur Freisetzung von Feinstaub bei.

## SONSTIGES

- GARTEN & BALKON: Verzichten Sie auf den Einsatz synthetischer Düngemittel und Pestizide. Anregungen zum giftfreien Gärtnern finden Sie z. B. unter [www.gift-freiesgaertnern.de](http://www.gift-freiesgaertnern.de).
- BAUSTOFFE: Setzen Sie auf zertifizierte, schadstoffgeprüfte Materialien, z. B. mit dem Blauen Engel. Fordern Sie für jeden Baustoff Sicherheitsdatenblätter beim Hersteller an.
- AUTO: Verzichten Sie auf den Einsatz von Duftquellen (z. B. „Duftbäume“), aggressive Reinigungsmittel sowie auf Rauchen. Fahrzeuge sollten ab und an durchgelüftet werden. Riecht es während der Fahrt unangenehm nach Benzin im Innern, sollten Sie das Fahrzeug einem Sachverständigen vorführen. Wervom Auto auf Rad oder Bahn umsteigt, verhindert eine Menge Luftschadstoffe.
- SILVESTER: Am Jahreswechsel steigt die Schadstoffkonzentration enorm an. Wer auf Feuerwerk und Böllern verzichtet, leistet einen wichtigen Umwelt- und Gesundheitsbeitrag.



## BEACHTEN

## SICHERES ONLINEBANKING

(GS) Ob zu Hause am PC oder über mobile Geräte – Bankgeschäfte wie Kontostand abfragen, Überweisungen tätigen oder einen Dauerauftrag einrichten, lassen sich einfach und schnell über das Internet abwickeln. Auch mobiles Bezahlen per Smartphone ist möglich.

Um sich in das Online-Portal Ihrer Bank einzuloggen, benötigen Sie einen Nutzernamen und ein Passwort. Zusätzlich müssen Sie als zweiten Faktor eine einmalig verwendbare Transaktionsnummer (TAN) eingeben. Für die Freigabe einer Überweisung oder eines anderen Vorganges benötigen Sie ebenfalls eine TAN als eine Art digitale Unterschrift.

## GÄNGIGE TAN-VERFAHREN

- Das Push-TAN-Verfahren läuft über eine zugehörige App Ihrer Bank, die Sie auf einem Smartphone oder Tablet nutzen können. Die TAN wird in der App erzeugt.
- Für das Chip-TAN-Verfahren benötigen Sie Ihre Bankkarte und einen TAN-Generator. Je nach Verfahren kann er eine Grafik, einen QR-Code® oder eine Matrix auf dem Bildschirm erkennen und die TAN generieren.
- Das Photo-TAN-Verfahren funktioniert ähnlich, nur dass Sie hier statt des TAN-Generators ein Smartphone mit einer zugehörigen App verwenden, die ein Bild oder einen QR-Code® auslesen kann. Eine Alternative sind spezielle Lesegeräte.
- Bei der sms-TAN (oder mTAN) wird die TAN per SMS an eine hinterlegte Mobilfunknummer gesendet.



Experten stufen das Chip-TAN-Verfahren als sehr sicher ein. Wenn bei Push-TAN und Photo-TAN separate Geräte für das Online-Banking und die App verwendet werden, gelten sie ebenfalls als sicher. Das mTAN-Verfahren wird als weniger sicher angesehen, da beispielsweise SMS abgefangen werden könnten. Viele Banken bieten es nicht mehr an oder planen die Abschaffung.

## MOBILES BEZAHLEN

Für das Bezahlen mit dem Smartphone oder einer Smartwatch benö-

tigen Sie eine entsprechende App, die Sie mit einem Zahlungsmittel verknüpft haben, z. B. einer Kreditkarte oder Ihrem Girokonto. Ab einem bestimmten Betrag ist zusätzlich die Eingabe einer PIN oder einer TAN erforderlich.

Sichern Sie das Gerät und die App sorgfältig, beispielsweise mit Passwörtern oder ähnlichen Verfahren. Halten Sie das Betriebssystem und die App stets aktuell.

Bezahl-Apps werden u. a. von Banken, Sparkassen, Apple, Google oder einigen Händlern angeboten.

## INFORMATIONEN

- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, [www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw) > Geld & Versicherungen > Sparen und Anlegen
- Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik, [www.bsi.bund.de](http://www.bsi.bund.de) > Themen > Verbraucherinnen und Verbraucher

# INTERNET-ANBIETER

## SURFGESCHWINDIGKEIT ZU LANGSAM

Die Internetanbieter überschlagen sich mit Angeboten. „Highspeed Internet Flat zum Top-Preis“, „Telefon, Internet, Fernsehen – alles zum Sparpreis“. Wenn man genau hinsieht, entdeckt man häufig eine Einschränkung, den \*Sternchen-Hinweis: „Nur die ersten 12 Monate, danach doppelt so teuer“ oder „bis zu 50 Mbit/s.“ Oftmals machen die Firmen Angebote, die sie nicht halten können. Denn in Stoßzeiten kann es sein, dass aus dem „Turbo-Blitz“ eine lahme Internet-Ente wird.

### ÜBERPRÜFUNG

Mit einem Test der Bundesnetzagentur können Sie die tatsächliche Übertragungsgeschwindigkeit Ihres Breitbandanschlusses ermitteln (<https://breitbandmessung.de/>). Um verlässliche und rechtlich verwertbare Ergebnisse zu bekommen, können Sie dort eine sogenannte „Messkampagne“ durchführen und diese dann mit den im Vertrag festgehaltenen Werten abgleichen. Bei den Messungen sollten Sie Folgendes beachten:

- Schließen Sie alle Tabs im Browser außer dem für den Speedtest. Sorgen Sie dafür, dass keine Hintergrundanwendungen wie Updates laufen und laden Sie keine Daten aus dem Internet herunter oder hoch, während der Test läuft.
- Verbinden Sie Ihren Computer per LAN-Kabel mit dem Router oder Modem und führen Sie den Speedtest nicht im WLAN-Netzwerk durch. Achten Sie darauf, dass während des Speedtests keine weiteren Endgeräte an Ihrem LAN-Netzwerk angeschlossen sind.
- Verbinden Sie Ihren Computer über das Netzteil mit dem Stromnetzwerk beziehungsweise schließen Sie den Energiesparmodus, bevor Sie den Speedtest durchführen.
- Wenn Sie laut Vertrag eine Datenübertragungsrate von 100 Mbit/s oder mehr erhalten sollten, stellen Sie sicher, dass Sie auch einen Router oder ein Modem verwenden, die hohe Datenübertragungsraten unterstützen.

Ergibt die Messung tatsächlich eine größere Diskrepanz, sollten Sie 1. die Messergebnisse sichern, 2. mit den genauen Angaben in Ihrem Vertrag vergleichen, 3. bei Ihrem Anbieter nachfragen, und wenn es keine Lösung des Problems gibt, sich 4. an die Verbraucherzentralen wenden. Sie können den Vertrag prüfen und gegebenenfalls gegen falsche Werbeversprechen vorgehen.

Weitere Informationen und Tipps finden Sie bei der DAHAG in dem Beitrag „Die häufigsten Probleme mit Telefonanbietern – und wie Sie dagegen vorgehen können“ (<https://www.dahag.de/c/ratgeber/zivilrecht/telefonrecht>) unter „Zivilrecht“ in der Rubrik „Rechtsgebiete“.

### NACHBESSERUNG

Laut Bundesnetzagentur können Sie Ansprüche gegen Ihren Anbieter geltend machen, wenn

- nicht an mindestens zwei von drei Messtagen jeweils mindestens einmal 90 % der vertraglich vereinbarten maximalen Geschwindigkeit erreicht werden oder
- die normalerweise zur Verfügung stehende Geschwindigkeit nicht in 90 % der Messungen erreicht wird oder
- an mindestens zwei von drei Messtagen jeweils mindestens einmal die minimale Geschwindigkeit unterschritten wird.

Informieren Sie Ihren Anbieter am besten schriftlich über die Messergebnisse und fordern Sie ihn zur Nachbesserung auf. Dafür können Sie auch eine Frist setzen. Nachbessern kann der Anbieter, indem er Ihnen die versprochenen Geschwindigkeiten zur Verfügung stellt.

Unter Umständen kann er Ihnen aber auch den Wechsel in einen anderen, billigeren Tarif anbieten, der nur die niedrigeren Geschwindigkeiten vorsieht. Wenn Sie allerdings auf eine schnelle Verbindung angewiesen sind, ein günstigerer Tarif Sie also nicht weiterbringt, können Sie von Ihrem Sonderkündigungsrecht Gebrauch machen. Alternativ haben Sie die Möglichkeit, den Preis zu kürzen. Surfen Sie etwa regelmäßig nur halb so schnell wie vertraglich vereinbart, müssen Sie auch nur halb so viel zahlen.

Empfehlenswert ist es jedoch, die Rechnung zunächst in voller Höhe unter Vorbehalt weiter zu zahlen und abzuwarten, wie der Internetanbieter reagiert. Erweist sich die Kürzung als nicht gerechtfertigt – etwa weil nicht das Internet, sondern der heimische PC zu langsam ist – kann der Internetanbieter bei einem Zahlungsrückstand von 100 Euro kündigen.

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

## WIR SIND AUF INSTAGRAM

(MB) Verbraucherthemen spielen zunehmend auch in den Sozialen Medien eine Rolle. Bereits seit 2021 ist die VERBRAUCHER INITIATIVE daher mit einem eigenen Account auf Instagram vertreten. Neben regelmäßigen Verbrauchertipps informiert der Bundesverband hier auch über aktuelle Mitmach-Möglichkeiten wie z. B. Testhaushalte, Veranstaltungen oder Befragungen. Besuchen Sie unseren Account unter [www.instagram.com/verbraucherinitiative/](https://www.instagram.com/verbraucherinitiative/) oder direkt über den QR-Code.



## BBE-ZUKUNFTSGIPFEL IN BERLIN

(VI) Am 18. und 19. Juni 2024 fand in Berlin der dritte „Zukunftsgipfel Klima-Engagement 2024“ des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE) statt. Dieser ist eine wichtige Plattform für den Austausch über Klimaschutzstrategien und die Förderung des Engagements für das Klima. Von Seiten der VERBRAUCHER INITIATIVE – selbst langjähriges BBE-Mitglied – nahm Referatsleitung Miriam Bätzing an der zweitägigen Veranstaltung teil. Das Programm bot neben spannenden Fachvorträgen, anregenden Panel-Diskussionen und Workshop-Sessions im Rahmen einer „MatchFactory“ zudem die Möglichkeit zur Vernetzung mit relevanten Akteuren aus der Nachhaltigkeitsszene. Mehr zu den Themen und Inhalten des diesjährigen Zukunftsgipfels finden Sie unter <https://bbe-zukunftsgipfel.de/>.



(VI) Wiedergewählt: Der alte ist auch der neue Vorstand der VERBRAUCHER INITIATIVE. Mit wenigen Enthaltungen wurden Dr. Bettina Knothe (Bundesvorsitzende), Erik Hildenbrand (Schatzmeister) sowie die Beisitzer Dr. Monika Düngenheim und Dieter Schaper Ende April für zwei Jahre in ihren Ämtern bestätigt.

## Kurz & Knapp

(VI) **Ausgetauscht:** VI-Geschäftsführer Georg Abel traf sich im April mit selbstständigen Kaufleuten von REWE, die sich besonders zu Nachhaltigkeitsthemen engagieren. Der regelmäßige fachliche Austausch gehört zu den Aufgaben des unabhängigen Nachhaltigkeitsbeirat der REWE Group, dem auch die VI langjährig angehört ● **Ambitioniert:** In der EU werden künftig strengere Vorschriften für den Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) gelten. Am 21. Mai genehmigte der Europäische Rat ein Gesetz zur Harmonisierung der KI-Regeln. Das Gesetz gilt als das umfangreichste in der Gesetzgebungsgeschichte Europas und ist das erste Regelwerk dieser Art weltweit ● **Veröffentlicht:** „Train the Trainer“, das mehrjährige, regionale Multiplikatorenprojekt von ZWAR e.V. und die VERBRAUCHER INITIATIVE, hat unlängst drei neue Themenblätter zu den Themen „Geld klug anlegen“, „Kabel TV“ und „Künstliche Intelligenz“ veröffentlicht. Die einseitigen, tipporientierten Themenblätter finden Interessierte unter [www.zwar-ev.de](http://www.zwar-ev.de) ● **Auflegen:** Derzeit rufen Kriminelle deutschlandweit Verbraucher an und geben sich als Mitarbeitende u.a. der Verbraucherzentrale NRW aus. Verbraucherzentralen treten niemals unaufgefordert in telefonischen oder sonstigen Kontakt. Die Beratung findet ausschließlich auf Nachfrage Ratsuchender statt ● **Ernüchternd:** Rechtsberatungsportale im Internet versprechen zeitnah individuellen juristischen Rat von Rechtsanwälten, einige sogar rund um die Uhr. Test-Fazit: Mehr schlecht als recht. Tipps zur Anwaltssuche sowie die ausführlichen Testergebnisse zur Online-Rechtsberatung gibt es in der Juli-Ausgabe der Zeitschrift und unter [www.test.de/anwaltsportale](http://www.test.de/anwaltsportale) ● **Berufen:** Georg Abel, VI-Geschäftsführer, wurde unlängst Mitglied im renommierten Kuratorium von forum Nachhaltig Wirtschaften ●

## KI UND FAKE NEWS

(GS) Im Superwahljahr führt der Digital Kompass, ein bundesweites Projekt mit Beteiligung der VERBRAUCHER INITIATIVE, regelmäßig Online-Fragerunden zu Themen rund um Künstliche Intelligenz, Fake News und Desinformation durch. Experten zeigen dabei, was technisch möglich ist, und wie man sich schützen kann. Mehr Informationen: [www.digital-kompass.de/termine](http://www.digital-kompass.de/termine).



(GA) in unserer monatlichen Themenheftreihe sind die folgenden Themen neu erschienen: „Nahrungsergänzungen“ (März), „Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2024“ (April), „Internet“ (Mai) und „Pflege organisieren“ (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](http://www.verbraucher.com).

## NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

(GA) Immer häufiger werden Nahrungsergänzungen mit Vitaminen, Mineralstoffen und sogar arzneilich wirksamen Substanzen als harmlos aussehende Fruchtgummis angeboten. Vor allem im Internet tummeln sich allerlei fragwürdige Anbieter und Produkte. Besonders bei Kindern besteht die Gefahr, dass die Produkte mit Süßigkeiten verwechselt und in zu großen Mengen konsumiert werden. Bei der WDR-Sendung „Der Vorkoster“ zum Thema Fruchtgummi, war unsere Ernährungsexpertin Alexandra Borchard-Becker zu Gast und hat zusammen mit Björn Freitag die Produkte kritisch unter die Lupe genommen. Die Sendung vom 10. Juni ist in der WDR-Mediathek abrufbar.



## KLIMASCHUTZ-BERATUNG

(GA) Der Grüner Strom Label e. V., zu deren Trägern auch die VERBRAUCHER INITIATIVE gehört, hat eine Tochtergesellschaft gegründet: Die kompass:grün Consulting GmbH wendet sich gezielt an soziale und karitative Einrichtungen und bietet Unterstützung von Gebäude-Energieberatung über Klimastrategie-Entwicklung und Nachhaltigkeits-Kommunikation bis hin zur konkreten Umsetzungsbegleitung.



## „COMMUNITY NACHHALTIGE DIGITALISIERUNG“

(VI) Mit dem Vortrag „Nachhaltiger digital leben?! Verbraucherperspektiven verstehen, Handlungsoptionen aufzeigen“ war die VERBRAUCHER INITIATIVE am 16. Mai erstmals zu Gast beim digitalen Lunch & Learn-Format „Community Nachhaltige Digitalisierung“ des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV). Vor mehr als 50 Gästen aus stellte Referatsleitung Miriam Bätzing die wesentlichen Ergebnisse aus dem Projekt „Nachhaltig digital unterwegs“ vor und diskutierte diese anschließend mit den Teilnehmenden. Der rege Diskussionsbedarf bestätigte einmal mehr den Wunsch nach mehr Aufklärung und wirksamen Lösungen in Bezug auf Umwelt- und Klimaauswirkungen digitalen Konsums über alle Stakeholdergruppen hinweg. Die „Community Nachhaltige Digitalisierung“ setzt sich seit 2022 dafür ein, verschiedene Akteure aus Politik, Zivilgesellschaft, Wirtschaft, Forschung und Verwaltung miteinander zu vernetzen und die Digitalisierung nachhaltiger zu gestalten. Mehr zum Vortrag unter [www.bmu.de/meldung/rueckblick-nachhaltiger-digital-leben-verbraucherperspektiven-verstehen-handlungsoptionen-aufzeigen](http://www.bmu.de/meldung/rueckblick-nachhaltiger-digital-leben-verbraucherperspektiven-verstehen-handlungsoptionen-aufzeigen).



MEHR TAGESAKTUELLE MELDUNGEN UNTER [WWW.VERBRAUCHER60PLUS.DE/MELDUNGEN/](http://WWW.VERBRAUCHER60PLUS.DE/MELDUNGEN/)

## TESTS IM JULI 2024

### Test 7/2024, [www.test.de](http://www.test.de)

- | COOKIE-EIS: Verkostet und analysiert wurden 18 Cookie-Eis-Produkte, darunter kalorienreduzierte und vegane Sorten sowie Markeneis und preiswerte Produkte vom Discounter und Supermarkt.
- | SMARTPHONES: Getestet wurden mehr als 30 Handys. Unter anderem mussten Smartphones aus Samsungs Galaxy S24-Reihe, von Xiaomi und Google zeigen, was sie drauf haben. Außerdem wurden verschiedene Ladegeräte und die Ladedauer untersucht.
- | SONNENSCHUTZ: 20 Cremes, -lotionen und -sprays mit Lichtschutzfaktoren von 30 bis 50+ wurden geprüft. Die Ergebnisse sind leider nicht durchweg heiter.
- | WEITERE THEMEN: Massagepistolen, Kühl-Gefrier-Kombis, Feinwaschmittel, Tablets, Bügeleisen, Stromspeicher

### Finanztest 7/2024, [www.test.de](http://www.test.de)

- | FRÜHER IN RENTE – REICHT MEIN GELD?: Viele Babyboomer fragen sich, ob sie sich einen vorzeitigen Ruhestand leisten können. Finanztest rechnet vor, wie hoch die finanziellen Einbußen bei gesetzlicher und Betriebsrente sind und wie viel für Steuern und Sozialabgaben abgehen.
- | WAS TAUGT RECHTSRAT AUS DEM INTERNET?: Der Praxistest zeigt: Nicht jeder Rechtsrat von Online-Rechtsportalen war korrekt, die Preise waren sehr unterschiedlich und manchmal ist der Gang zum Anwalt besser.
- | EXTRAS UND BEITRÄGE VON 69 KRANKENKASSEN: Von Reiseimpfung bis Osteopathie – der große Überblick zeigt, welche Kasse was bietet und wie teuer sie ist. Außerdem gibt es Tipps zum Krankenkassen-Wechsel.
- | WEITERE THEMEN: Mobilfunk im Urlaub, nachhaltige Rentenfonds, Heizöl günstig kaufen, Anschlusskredite, Pendlerpauschale

### ÖKO-TEST 7/2024, [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)

- | TESTS: Naturjoghurt, Wraps, Nektarinen, Shampoo für feines Haar, Weichmacher in Sonnenschutzmitteln, Wasser- und Fruchteis für Kinder, Trinkflaschen für Kinder
- | WEITERE THEMEN: Die Radwende und wie sie gelingen kann: Das Fahrrad als Alternative zum Auto, Pendler, Kindertransport, Fahrrad als Familienkutsche – City Super Graphics: Coole Farben gegen heiße Städte – Interview: Nutztierhaltung im Sinne des Tierwohls – Gartenplaner: Hühnerhaltung – grüne Reisetipps: Schluchten & Höhlen in Deutschland
- | Extra Kinderzimmer: Wenn sich mehrere Kinder das Kinderzimmer teilen: Platz für Privatsphäre – mitwachsende Möbel – Schulanfang: Schreibtische für Kinder – Smart-toys: Worauf achten?

## TIPP

### LEBENSMITTELMOTTEN VERTREIBEN

(ABB) Weißliche Fäden, Verklumpungen und dunkle Krümel in Müsli, Mehl und Grieß deuten auf einen Befall mit Lebensmittelmotten hin. Im Sommer kommen sie häufiger vor. Sie nisten sich gern in Getreideprodukten, getrockneten Hülsenfrüchten, Nüssen, Trockenobst und Backwaren ein. So können Sie die Schädlinge loswerden, ohne Umwelt und Gesundheit zu belasten.

- Verschließen Sie die betroffenen Lebensmittel fest, werfen Sie sie in den Mülleimer und bringen Sie den Abfall in die Mülltonnen vorm Haus.
- Saugen Sie die Schränke aus und reinigen Sie sie mit Essigwasser.
- Setzen Sie Lockstoff-Fallen und Nützlinge wie Schlupfwespen ein, um den Befall zu kontrollieren und den Motten zu Leibe zu rücken.
- Ätherische Öle wie Lavendel, Nelke oder Zedernholz tragen dazu bei, die Motten zu vertreiben.
- Wiederholen Sie diese Maßnahmen regelmäßig und über einen längeren Zeitraum, bis Sie keinen Befall mehr feststellen.

Um einen erneuten Befall zu verhindern, ist es ratsam, frisch eingekaufte Lebensmittel auf einen möglichen Befall zu prüfen, bevor Sie sie wegräumen. Schauen Sie regelmäßig Ihre Vorräte durch, besonders diejenigen, die Sie selten verwenden. Lagern Sie Lebensmittel möglichst kühl, trocken und in dicht verschließbaren Behältern. Vermeiden Sie lange Lagerzeiten und verbrauchen Sie länger gelagerte Lebensmittel zuerst.

Reinigen Sie Küchen- und Vorratsschränke regelmäßig, z. B. durch Aussaugen, feuchtes und trockenes Auswischen. Schließen Sie Unterschlupfmöglichkeiten wie Ritzen und Hohlräume an Küchenmöbeln mit einer geeigneten Dichtmasse. Verzichteten Sie darauf, Schränke mit Papier auszulegen.



# MEHR RESPEKT FÜR LEBENSMITTEL

(GA) Rund 4,4 Milliarden Tonnen Treibhausgase werden weltweit pro Jahr durch die Produktion von Lebensmitteln verursacht, die weggeworfen und nicht verzehrt werden. Deutschland hat sich dazu verpflichtet, vermeidbare Lebensmittelabfälle bis 2030 um 50 Prozent zu reduzieren.

Schon nur rund 300 Gramm pro Woche, also zum Beispiel einen Apfel und ein halbes Brot, müssten Verbraucher weniger wegwerfen, um dieses Ziel zu erreichen. Was Menschen tun können, um Lebensmittelabfälle im Privathaushalt zu

reduzieren, damit beschäftigt sich „Wertvoll NRW“. Das neue Projekt der Verbraucherzentrale NRW, das vom Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW unterstützt wird, vermittelt zudem Informationen zur Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln. Damit wird das Bewusstsein der Menschen für den Wert der vielfältigen Produkte von Landwirtschaft und Lebensmittelhandwerk gestärkt. „Wertvoll NRW“ richtet sich vor allem an junge Erwachsene in all ihren Lebenswelten wie Ausbildung, Studium, frühes Berufsleben, Freundeskreis und Familie, aber auch Ehrenamt und En-

gagement. In den Haushalten junger Erwachsener werden laut Studien am meisten Lebensmittel weggeworfen. Um diese Gruppe zu erreichen, sind Social Media-Inhalte sowie interaktive Aktionen und Angebote wie Kochworkshops, Do-It-Yourself-Angebote, Betriebsbesichtigungen und Aktionsstände geplant. Auch die Umweltberatungen sowie die Verbraucherberatungsstellen der Verbraucherzentrale NRW werden einbezogen. Informationen zum Projekt und zur Wertschätzung von Lebensmitteln finden Sie unter [www.wertvoll.nrw](http://www.wertvoll.nrw) oder auf Instagram ([www.instagram.com/kostbar.nrw/](https://www.instagram.com/kostbar.nrw/)).



# TRINKGELD-TIPPS FÜR DEN URLAUB

(GA) Für guten Service ist es meist üblich ein Trinkgeld von fünf bis zehn Prozent des Rechnungsbetrags zu zahlen. In manchen Urlaubsländern liegt dieser Betrag aber höher, in anderen kann man sogar in ein Fettnäpfchen treten, wenn man überhaupt Trinkgeld gibt.

Wie viel Trinkgeld wo angemessen ist, haben wir aufgelistet:

- Generell gilt: Mit fünf bis zehn Prozent Aufschlag liegt man im Restaurant und beim Taxifahren fast nie falsch. Anders in den USA und Kanada: Hier werden eher 15 bis 20 Prozent erwartet, es sei denn auf der Rechnung ist bereits eine Servicegebühr verzeichnet. Kofferträger erhalten in Europa im Durchschnitt 1 Euro pro Gepäckstück und das Housekeeping in Hotels pro Tag 1 bis 1,50 Euro.
- Trinkgeld sollte bar gegeben werden, damit es direkt ankommt.

Mittlerweile können Sie es aber auch mit der Kredit- oder Debitkarte beim Bezahlen abbuchen lassen. Lassen Sie sich beim Bezahlen außerhalb der Eurozone den Betrag in der Landeswährung anzeigen und nicht in Euro umrechnen. Das ist für Sie günstiger, weil für die Umrechnung extra Kosten anfallen.

- Es gibt Länder, in denen in der Regel ein Aufrunden des Rechnungsbetrags genügt. Dazu gehört Belgien, Dänemark, Estland, Kroatien, Luxemburg, die Niederlande, die Schweiz sowie Slowenien.
- In Frankreich, Griechenland und Spanien ist es üblich, das Trinkgeld beim Verlassen des Restaurants auf dem Tisch liegen zu lassen.
- In vielen asiatischen Ländern ist Trinkgeld eher unüblich: In Japan beispielsweise kann das Geben

von Trinkgeld gar als Beleidigung aufgefasst werden: Guter Service gilt in diesen Ländern als Selbstverständlichkeit.

- In Pubs in Großbritannien, Irland und Schottland wird der Begriff Trinkgeld übrigens wörtlich genommen: Wenn Sie mit der Leistung des Personals zufrieden waren, dann geben Sie der Person am Zapfhahn einfach ein Getränk aus.





## GIFTSTOFFFREI UNTERWEGS

(GA) Wandern, Zelten, Radfahren – die Zeit der Outdoor-Aktivitäten hat begonnen. Doch viele der Kleidungsstücke sind mit PFAS-Chemikalien behandelt, die zwar den Regen abhalten, aber auch Gefahren für unsere Gesundheit und die Umwelt bergen.

PFAS sind „Ewigkeits-Chemikalien“, die sich in der Umwelt ansammeln, weil sie dort nur sehr langsam abgebaut werden und sich immer weiter in Wasser, im Boden, in Pflanzen, Tieren und in unserem Körper anreichern. PFAS werden oft in Outdoor-Kleidung und -Ausrüstung verwendet – wie Jacken, Schuhen, Rucksäcken, Zelten und Kletterseilen –, weil sie wasser-, öl- und schmutzabweisend sowie hochtemperaturbeständig sind. Während des Gebrauchs dünsten sie teilweise aus und werden ausgewaschen.

Die meisten PFAS-Verbindungen sind weder ausreichend auf mögliche gesundheits- und umweltschädliche Eigenschaften hin untersucht noch gesetzlich reguliert. Besser untersuchte PFAS werden mit Gesundheitsrisiken in Verbindung gebracht, darunter Brustkrebs, Diabetes sowie Fruchtbarkeits- und Entwicklungsstörungen. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) empfiehlt beim Kauf von Textilien auf klare Kennzeichnungen wie „PFAS-frei“, „Fluorcarbon-frei“ oder „PFC-frei“ zu achten. Sind Produkte nur als „PFOA-frei“ gekennzeichnet, können Sie dennoch andere PFAS enthalten. Bei der Nach-Imprägnierung von Outdoor-Kleidung sollte man auf PFAS-freie Imprägnier-Mittel zurückgreifen. Wenn Sie direkte Informationen von den Herstellern erhalten möchten, können Sie die ToxFox-App nutzen, um die Giftfrage zu stellen. Weitere Informationen zur ToxFox-App unter [www.bund.net/toxfox](http://www.bund.net/toxfox).



## GEFAHR AUS DER DOSE

(GA) Wer sein Gesundheitsrisiko senken will, sollte möglichst wenige Lebensmittel aus der Dose essen. In 51 von 58 untersuchten Konservendosen steckte Bisphenol A, schreibt die Stiftung Warentest in der Mai-Ausgabe von test. Der Schadstoff gilt als „besonders besorgniserregend“.

Die Chemikalie Bisphenol A (BPA) kann aus der Dosenbeschichtung in den Inhalt übergehen und landet so auf dem Teller. Damit ist die Gefahr, BPA zu sich zu nehmen, durch Lebensmittel am größten. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (Efsa) hat die tolerable Aufnahmemenge im letzten Jahr um das 20.000-fache gesenkt. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) bewertet die dazu vorliegenden Studien anders und hat entsprechend weniger drastisch korrigiert. In den Tabellen der Stiftung Warentest finden sich zwei Bewertungen der BPA-Funde wieder: eine gemäß Efsa- und eine gemäß BfR-Einschätzung.

Untersucht wurden Dosen mit Suppen und Eintöpfen, Thunfisch, Tomaten, Kokosmilch, Erbsen und Möhren sowie Kondensmilch. Nach der Efsa-Einschätzung sind alle Produkte stark belastet, in denen die Warentester BPA nachwiesen. Nur Kondensmilch und eine Dose Erbsen mit Möhren waren unbelastet. Test-Redakteurin Swantje Waterstraat: „Bisphenol A zu vermeiden ist sinnvoll. Wir empfehlen, eher Lebensmittel etwa aus Glaskonserven zu verzehren. Bei Gemüse können Verbraucherinnen und Verbraucher statt auf Dosen auf Tiefkühlprodukte setzen, bei Tomaten und Kokosmilch auf Verbundkarton.“ Den Test Bisphenol A in Konserven findet sich unter [www.test.de/bpa](http://www.test.de/bpa).

# ELEMENTARSCHÄDEN-VERSICHERUNG

## EMPFEHLUNGEN DER FINANZTIP-REDAKTION

Unabhängig vom Wohnort sollte jeder Immobilienbesitzer zumindest darüber nachdenken, sich gegen Schäden durch Naturgefahren abzusichern. Eine Wohngebäudeversicherung allein reicht dafür nicht aus. Sie brauchen zusätzlich einen Elementarschadenschutz ([www.finanztip.de/wohngebaeudeversicherungen/elementarschaedenversicherung/](http://www.finanztip.de/wohngebaeudeversicherungen/elementarschaedenversicherung/)). Ohne diesen Zusatzbaustein sind Sie nicht geschützt, falls der Keller vollläuft oder das Wohnzimmer geflutet wird.

Sie wohnen in einer Region, die von Überschwemmungen bisher verschont geblieben ist? Dann hatten Sie Glück. Im Gegensatz zu vielen Geschädigten, die vom aktuellen Unwetter betroffen sind – obwohl sie gar nicht in einer Risikozone oder direkt am Flussufer wohnen. Denn auch wenn Sie „sicher“ auf einem Berg wohnen, sind Sie zwar vor Hochwasser geschützt, vor einem Erdbeben durch Starkregen aber nicht.

### Risiko einschätzen

Selbst kleine Nassschäden können bereits viele Tausend Euro kosten. Wer keine Elementarschadenversicherung hat, bleibt auf den Sanierungskosten sitzen – und kann nur auf staatliche Hilfe hoffen.

Dass viel zu viele die Gefahr unterschätzen, durch Unwetter ihr Eigenheim zu verlieren, zeigen aktuelle Zahlen: Laut Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV) sind nur 54 % der Gebäude in Deutschland tatsächlich gegen Elementarschäden versichert.

Tipp: Um das eigene Risiko besser einzuschätzen, bietet der GDV einen Hochwassercheck an ([www.dieversicherer.de/versicherer/wohnen/hochwassercheck](http://www.dieversicherer.de/versicherer/wohnen/hochwassercheck)). Dort können Sie Ihre Wohnadresse eingeben und prüfen, wie hoch die Gefahr ist, von einer Überschwemmung durch Flüsse oder Starkregen betroffen zu sein.

### Elementarschäden absichern

Der Zusatzschutz für Elementarschäden wird voraussichtlich immer teurer. Das ergab auch die Testabfrage von Finanztip: Die Preisaufschläge für Elementarabsicherungen liegen im Jahr 2024 bei 38 % oder wesentlich mehr – abhängig von Adresse und Gefahrenzone. 2022 begann dieser Aufschlag noch bei 8 %, also ein Anstieg um 30 Prozentpunkte. Trotzdem werden Un-

wetter mit Starkregen und Überschwemmungen künftig häufiger vorkommen – dagegen sollten Sie abgesichert sein und nicht an der falschen Stelle sparen.

Schon jetzt bieten viele Versicherer in Hochrisikogebieten (Gefahrenklasse 4) gar keinen Elementarschadenschutz mehr an – oder nur mit hohen Jahresprämien und Selbstbeteiligung im Schadensfall. Solange Sie sich gegen Elementarschäden versichern können, sollten Sie das auch tun. Sobald sich die Risikoeinschätzung für Ihren Standort ändert, wird es nur noch teurer.

### Kosten der Versicherung

Sie sind individuell und hängen u. a. von Gebäude(alter), Standort, Versicherer und der Versicherungssumme ab.

Zum Beispiel: Für ein 20 Jahre altes Einfamilienhaus mit 200 qm Fläche und niedrigem Hochwasser-Risiko kostet eine Wohngebäudeversicherung mit Elementarschadenschutz rund 550 Euro im Jahr. In gefährdeten Gebieten können Sie schon mit ca. 900 Euro rechnen.

Welche Mindestkriterien ein guter Schutz erfüllen sollte, worauf Sie bei einer Wohngebäudeversicherung mit zusätzlicher Absicherung von Elementarschäden achten sollten und wo Sie Unterstützung bei der Auswahl finden, erfahren Sie in dem Finanztip-Ratgeber zur Wohngebäudeversicherung ([www.finanztip.de/wohngebaeudeversicherungen/](http://www.finanztip.de/wohngebaeudeversicherungen/)).

In Kooperation mit Finanztip ([www.finanztip.de](http://www.finanztip.de)), Deutschlands Geld-Ratgeber. Finanztip ist Teil der gemeinnützigen Finanztip Stiftung. Kern des kostenlosen Angebots von Finanztip ist der wöchentliche Newsletter mit mehr als 1,3 Millionen Abonnenten. Darin beleuchten die Chefredakteure Hermann-Josef Tenhagen und Saidi Sulilatu gemeinsam mit ihrer Experten-Redaktion Themen, die für Verbraucher aktuell wichtig sind.



# VORGESTELLT

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

## NACHHALTIGKEITS-SCHWINDEL



(MB) In seinem neuen Buch „Nachhaltigkeits-schwindel“ hinterfragt Journalist und Autor Stefan Kreuzberger (u. a. bekannt durch „Die Ökolüge“) auf 80 gut recherchierten Seiten die gängigen Vorstellungen von Nachhaltigkeit. Insbesondere beleuchtet er die Schattenseiten der Nachhaltigkeitsbewegung und argumentiert, dass viele als nachhaltig vermarktete Initiativen im Grunde kaum zur Lösung bestehender Klima- und Umweltprobleme beitragen. Dabei führt er zahlreiche aktuelle Praxisbeispiele und Studien auf. Besonders kritisch sieht er die Greenwashing-Praktiken großer Konzerne aus rein wirtschaftlichen Interessen sowie die politische Instrumentalisierung des Begriffs Nachhaltigkeit. Der ungewohnt direkte, bisweilen polemische Stil macht die Lektüre spannend; allerdings würde man bei einer derartigen Fokussierung auf negative Aspekte auch mehr realistische Lösungsvorschläge erwarten. Was nun also tun? Hier bleibt der Leser am Ende etwas ratlos zurück. Positiv ist jedenfalls, dass „Nachhaltigkeitsschwindel“ dazu einlädt, bisherige Überzeugungen kritisch zu hinterfragen und die Nachhaltigkeitsdebatte einmal aus ungewohnter Perspektive zu betrachten. Das Buch lohnt sich für alle, die die Themen Klimaschutz bzw. Greenwashing faktisch und ganzheitlich verstehen möchten – abseits der geschönten Beispiele aus der Werbung. „Nachhaltigkeits-schwindel. Wie sich mit „Klima-

schutz“ viel Geld verdienen lässt“, Hintergrund GmbH, Berlin (ISBN: 978-3910568099).

## PFLEGE GUTACHTEN



(GA) Wer Leistungen aus der Pflegeversicherung beantragen will, dem steht Besuch ins Haus. Gutachter des Medizinischen Dienstes verschaffen sich einen Eindruck, wie selbstständig jemand seinen Alltag bewältigen kann und welche Hilfe dabei benötigt wird. Von der Beurteilung hängt ab, ob der Antragsteller in eine der fünf Pflegegrade mit entsprechenden Leistungen eingestuft wird. Praktische Unterstützung bietet ein aktualisierter Ratgeber der Verbraucherzentrale. Er erläutert, wie die Begutachtung abläuft und mit welchen Fragen zu rechnen ist. Anhand einer umfangreichen Checkliste kann man sich über alle Bereiche informieren, die bei der Begutachtung abgeklopft werden. Erläutert wird zudem, welche Kriterien bei der Beurteilung des Grads der Pflegebedürftigkeit eine Rolle spielen. Verständlich wird erläutert, welche Pflegeleistung im Einzelfall eine sinnvolle Hilfe bietet. Nicht zuletzt begleitet der Ratgeber Schritt für Schritt vom Antrag übers Verfahren bis hin zu einem möglichen Widerspruch gegen den Bescheid der Pflegekasse. Der Ratgeber „Das. Antragstellung. Begutachtung. Bewilligung“ hat 158 Seiten und kostet 12,- Euro. Es gibt ihn online ([www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)), unter Tel. 0211 / 91 380-1555, in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel.

## BERUFSENDE IN SICHT



(GA) Der Eintritt in den sogenannten Ruhestand markiert den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Der Ratgeber der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen/BAGSO gibt Anregungen und Impulse, wie die nachberufliche Phase bewusst gestaltet werden kann. Er ermutigt, sich frühzeitig mit den eigenen Erwartungen und Unsicherheiten zu beschäftigen und dann „in Ruhe aktiv“ zu werden. Die aktualisierte Broschüre kann kostenfrei unter [www.bagso.de/berufsende](http://www.bagso.de/berufsende) und unter der Tel. 0221/24 99 93 11 bestellt werden.

## MIETEN ODER KAUFEN?



(GA) Die meisten Menschen vom Eigenheim. Ein Immobilienkauf ist für viele die größte Investition im Leben. Hohe Preise, gestiegene Zinsen – lohnt sich da ein Immobilienkauf überhaupt noch? Der neue Ratgeber der Stiftung Warentest hilft bei Orientierung und Entscheidungsfindung. Er stellt Vor- und Nachteile eines Kaufs übersichtlich und verständlich dar. Ist die Entscheidung für einen Kauf gefallen, finden Leser hier die besten Finanztest-Empfehlungen, wie sie einen günstigen Kredit finden und die passende Finanzierung erstellen. Der Ratgeber „Mieten oder kaufen?“ hat 160 Seiten und ist für 22,90 Euro im Handel erhältlich sowie online unter [www.test.de/mieten-oder-kaufen](http://www.test.de/mieten-oder-kaufen).

MEHR BUCHTIPPS UNTER [WWW.VERBRAUCHER60PLUS.DE/MELDUNGEN/](http://WWW.VERBRAUCHER60PLUS.DE/MELDUNGEN/)

# GUT GEPFLEGT IN JEDEM ALTER

(ABB) Mit zunehmendem Lebensalter kann eine an den Hauttyp angepasste Kosmetik einen wichtigen Beitrag leisten, um sich wohl zu fühlen, das Selbstbewusstsein zu unterstützen und die Persönlichkeit zu unterstreichen. Wir geben Tipps zu geeigneten Produkten und informieren über die Hintergründe zu Wirksamkeitsnachweisen.

Etwa ab dem 40. Lebensjahr wird die Haut spürbar trockener, dünner und oftmals auch empfindlicher. Daher braucht sie eine andere Pflege als in jüngeren Jahren. Um die Ansprüche von reiferer Haut zu erfüllen, werden zahlreiche Kosmetikprodukte angeboten. Viele davon richten sich gezielt an die stetig wachsende Gruppe der älteren Menschen jenseits der 50.

## GESICHTSREINIGUNG

Die Basis für eine wirksame Hautpflege ist eine gründliche, aber schonende Reinigung. Die im Anschluss aufgetragenen Pflegeprodukte können dann besser wirken.

Bevorzugen Sie milde und rückfettende Reinigungsprodukte, um die Haut nicht unnötig zu entfetten und auszutrocknen. Gut geeignet ist beispielsweise eine Reinigungscreme, Reinigungsmilch oder seifenfreie Waschcreme mit einem Tensidgehalt unter 15 Prozent. Verzichten Sie auf die Reinigung mit Seife oder stark schäumenden Produkten.

Im Anschluss kann ein alkoholfreies Gesichtswasser Rückstände von der Reinigung entfernen und die Haut erfrischen.

## GESICHTSPFLEGE

Gesichtscremes für die reifere Haut sollen den erhöhten Bedarf an Feuchtigkeit und Fetten decken und dazu beitragen, die altersbedingten Veränderungen auszugleichen. Welche Effekte sie im Einzelnen haben, ist von dem jeweiligen Produkt und den enthaltenen Wirkstoffen abhängig.

Zur Wahl stehen Tagescremes, Nachtcremes und sogenannte 24-Stunden-Cremes, die sowohl morgens als auch abends angewendet werden. Was Sie bevorzugen, hängt von Ihren individuellen Bedürfnissen ab. Bei Tagescremes stehen die schützenden und stärkenden Eigenschaften gegenüber äußeren Einflüssen wie UV-Licht und Umweltbelastungen im Vordergrund. Nachtcremes sollen vor allem die Regeneration der Haut unterstützen, Erneuerungsprozesse ankurbeln und ihre Widerstandskraft fördern.

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.

Bundesverband  
Die Verbraucher  
Initiative e.V.



## EXTRA-PORTION PFLEGE

Um die langsamer ablaufende Hauterneuerung der älter werdenden Haut anzuregen, abgestorbene Hautzellen zu entfernen und der Haut zu einem frischeren Aussehen zu verhelfen, wird die regelmäßige Anwendung von Peelings entsprechend der Herstellerhinweise empfohlen.

Wählen Sie das Peeling-Produkt passend zu Ihrem Hauttyp. Produkte mit alpha-Hydroxysäuren- oder körnigen Schleifpartikeln sind für die empfindliche Haut oftmals nicht geeignet. Sogenannte Enzym-Peelings oder Peelings mit Fettsäurekomponenten kommen ohne diese Inhaltsstoffe aus. Äußerste Sorgfalt ist geboten, wenn die Haut mit sogenannten „Dermarollern“ auf die weitere Pflege vorbereitet werden soll.

Pflegende Masken für die reifere Haut sollen Nährstoffe und reichlich Feuchtigkeit liefern. Empfehlenswert sind Crememasken, die gleichzeitig hochwertige Öle enthalten.

Spezielle, wirkstoffreiche Pflege- und Aufbaukonzentrate werden in Form von Seren oder Ampullen angeboten. Sie werden unter der Tages- und Nachtpflege aufgetragen, um die Haut kurmäßig mit Extra-Feuchtigkeit und Nährstoffen zu versorgen. Die Produkte sind besonders auf die Bedürfnisse der sehr trockenen und beanspruchten Haut abgestimmt.

Fältchen und Linien zeigen sich meistens zuerst an den Augen. Die Haut ist hier im Vergleich zu der übrigen Gesichtshaut besonders dünn und empfindlich. Daher kann eine auf die Augenpartie abgestimmte Pflege sinnvoll sein. Zur Wahl stehen Cremes oder Gele.



## PFLEGE FÜR MÄNNERHAUT

Sie benötigt Pflege, die auf die typischen Hautbedürfnisse zugeschnitten ist, die sich jedoch von der Haut bei Frauen unterscheiden. Geeignet sind eine schonende Reinigung, ein pH-Wert ausgleichendes Gesichtswasser und eine leichte Creme, ein Fluid oder Gel. Produkte mit einem höheren Fettanteil sind in den meisten Fällen weniger empfehlenswert.

Kommen besondere Pflegeansprüche bei reifer oder sehr trockener Haut hinzu, sollten die passenden Cremes für diese Hautzustände gewählt werden. Sie können langanhaltend Feuchtigkeit spenden, die Regeneration anregen und die Haut vor schädigenden Umwelteinflüssen schützen.

## KÖRPERREINIGUNG UND -PFLEGE

Duschen Sie lieber anstatt zu baden, um die Haut zu schonen. Verwenden Sie rückfettende Produkte und wählen Sie eine möglichst niedrige Wassertemperatur. Heißes Wasser trocknet die Haut zusätzlich aus.

Zum Baden sind Ölbäder geeignet. Spülen oder reiben Sie den Ölfilm nach dem Baden nicht ab, sondern verteilen Sie ihn auf der Haut.

Cremen Sie die Haut nach dem Duschen oder Baden ein, um sie mit Lipiden zu versorgen und ihren Fett-Feuchtigkeitshaushalt wiederherzustellen. Für die sehr trockene Haut sind Körperöle geeignet, die sich auf der vom Duschen oder Baden aufgewärmten Haut gut verteilen lassen. Körpercreme und Körpermilch zeichnen sich durch einen höheren Anteil an Fetten aus, während leichtere Lotionen vor allem Feuchtigkeit spenden.

## INHALTSSTOFFE ERKENNEN

Was sich hinter den Begriffen auf der Verpackung verbirgt, ob das Produkt die gewünschten Wirkstoffe enthält oder ob bestimmte Stoffe nicht enthalten sind, können Sie mit der COSMILE-Europe-App direkt beim Einkauf überprüfen. Die App bietet einen schnellen Überblick über die Zusammensetzung von Kosmetikprodukten. Sie basiert auf der COSMILE-Europe-Datenbank, der europäischen Datenbank für kosmetische Inhaltsstoffe. Dort sind Informationen zu fast 30.000 in Kosmetika verwendeten Inhaltsstoffen hinterlegt.

**COSMILE  
EUROPE**



## WIRKSAMKEIT

Die Herstellung und Vermarktung von Kosmetikprodukten ist in der Europäischen Kosmetik-Verordnung geregelt. Das oberste Prinzip ist, dass kosmetische Mittel sicher, d. h. gesundheitlich unbedenklich sein müssen. Dafür sind die Hersteller verantwortlich. Ob die gesetzlichen Vorgaben eingehalten werden, kontrolliert die amtliche Lebensmittel- und Bedarfsgegenständeüberwachung.

Bei den Angaben zur Wirksamkeit gibt es grundlegende Anforderungen, die die Hersteller erfüllen müssen. Dazu gehört, dass die Aussagen wissenschaftlich belegbar und bei dem Produkt tatsächlich vorhanden sein müssen. Für jede Aussage müssen Belege vorgelegt werden, die von der Überwachung jederzeit überprüft werden können.

## NACHWEISE

Um die Wirksamkeit nachzuweisen, haben die Hersteller verschiedene Möglichkeiten. Sie können allgemein anerkannte, objektive Daten verwenden. Daneben können sie wissenschaftliche Studien mit dem Wirkstoff und/oder dem Kosmetikprodukt durchführen. Oder sie nutzen Anwendungstests mit Verbraucherinnen und Verbrauchern und befragen sie schriftlich zur Wirksamkeit und Verträglichkeit der Produkte. Welche Untersuchungen sie durchführen und in welchem Umfang, können sie weitgehend selbst festlegen. Oftmals werden mehrere Methoden kombiniert, um eindeutige Ergebnisse zu erhalten.

## STUDIEN

Sie können „in vitro“, d. h. im Reagenzglas bzw. im Labor, oder „in vivo“, also am lebenden Organismus (z. B. an der Haut von Probanden) durchgeführt werden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass sich Ergebnisse von Laborstudien nicht unbedingt genauso auf die Anwendung auf der Haut übertragen lassen und der Stoff dort nicht zwangsläufig dieselben Wirkungen entfalten muss. Auch eine Reduktion der Falttiefe kann sich unter Laborbedingungen nachweisen lassen, muss aber mit bloßem Auge nicht unbedingt erkennbar sein.





Den höchsten Standard erfüllen randomisiert-kontrollierte Studien (RCTs), die unter fachlicher Aufsicht durchgeführt werden. Sie haben eine hohe Aussagekraft und erlauben zuverlässige Aussagen über die Wirkungen von Inhaltsstoffen. Dabei werden die Probanden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen aufgeteilt, von denen eine ein Placebo anwendet und die andere das Produkt mit dem zu untersuchenden Wirkstoff. Weder die Probanden noch das Personal, das die Studie durchführt, wissen, wer welches Produkt testet. Die Ergebnisse werden von Fachleuten begutachtet und ausgewertet.

Beobachtungsstudien, bei denen Probanden ein Produkt mit einem bestimmten Wirkstoff anwenden und dabei fachlich begleitet werden, können ebenfalls objektivierbare Ergebnisse liefern, gelten aber als wissenschaftlich nicht so gut abgesichert wie RCTs.

## WAS ALS GESICHERT GILT

Für eine Reihe von Wirkstoffen, die in Kosmetikprodukten für die reifere Haut eingesetzt werden, konnten bei randomisiert-kontrollierten Studien messbare Effekte belegt werden. Dazu gehören Retinol bzw. Retinaldehyd, Ascorbinsäure, bestimmte Peptide, niedermolekulare Hyaluronsäure und Niacinamid. Es zeigte sich, dass diese Substanzen nach mehrmonatiger Anwendung Fältchen vermindern, die Falten-tiefe reduzieren und die Haut geschmeidiger machen können.

Um diese Wirkungen zu erreichen, sind jedoch bestimmte Wirkstoff-Konzentrationen in den Produkten erforderlich. Ob

sie im Einzelfall vorliegen oder nicht, ist für Verbraucherinnen und Verbraucher nicht nachprüfbar. Aber die zuständigen Behörden prüfen regelmäßig Konzentrationen und versprochene Wirkungen.

Produkte mit den genannten Inhaltsstoffen werden oftmals als Wirkstoffkosmetik bezeichnet. Sie setzt auf Substanzen, die langfristig und aktiv zur Verbesserung des Hautzustands und Erscheinungsbilds beitragen. Dafür ist auch die Konzentration der Inhaltsstoffe maßgebend. Bei herkömmlicher Kosmetik geht es dagegen vor allem darum, einen gesunden Hautzustand zu erhalten und einen Mangel an Feuchtigkeit und Fett auszugleichen.

## ANWENDUNGSTESTS

Sie müssen grundsätzlich statistisch signifikante Ergebnisse liefern, d. h. der Zusammenhang zwischen Anwendung und Wirkung muss nachgewiesen werden. Wie aussagekräftig sie sind, ist beispielsweise davon abhängig, wie viele Probanden mitgemacht haben und wie nachvollziehbar die Ergebnisse sind. Wenige Teilnehmerinnen oder Teilnehmer lassen nur eingeschränkte Rückschlüsse auf die große Gruppe der Verbraucherinnen oder Verbraucher zu. Ratsam ist außerdem, genau hinzuschauen, welche Parameter gemessen wurden und worauf sich die Ergebnisse beziehen. Zu berücksichtigen ist auch, dass solche Tests persönliche, nicht objektiv nachprüf-bare Eindrücke wiedergeben.

## INFORMATIONEN

- COSMILE Europe, <https://cosmileeurope.eu> > COSMILE-Europe-App, Datenbank für kosmetische Inhaltsstoffe
- Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V., [www.ikw.org](http://www.ikw.org) > Schönheitspflege > Services > Studien > Boomerstudie: „Boomer ungeschminkt“, Zukunftsstudie: „Das neue Schön“; Informationen zur Wirksamkeit kosmetischer Mittel (über Suche)
- Georg Thieme Verlag KG, Zeitschrift „Aktuelle Dermatologie“ 2018; 44(06): 277-291, „Topisches Anti-Aging – Evidenz und Wirkprinzip“, Autorin: C. Bayerl; erreichbar über [www.thieme-connect.com](http://www.thieme-connect.com) > Online Fachinhalte > Suche
- Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, [www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de), Artikel „Werbeversprechen – Wirk-aussagen zu kosmetischen Produkten“ (über Suche)
- Verbraucherzentralen in Deutschland, [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de) > Rubrik „Umwelt“ > Produkte > Suchbegriff „Kosmetik“
- Öko-Test Verlag GmbH & Co. KG, [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de), Artikel „Wie Hersteller die Wirksamkeit ihrer Kosmetik belegen (oder auch nicht)“ aus Ratgeber Kosmetik von 2017 (über Suche)
- Stiftung Warentest, [www.test.de](http://www.test.de), Suchbegriff „Anti Aging“

# KOSMETIK

(ABB) Kosmetika reinigen, pflegen, schützen, schmücken, duften und tragen zum Wohlbefinden bei. Wie eine Studie ergab, benutzen Menschen in Europa im Durchschnitt mehr als sieben verschiedene Kosmetikprodukte am Tag. Um die vielfältigen Produkte, ihre Inhaltsstoffe und Wirkungen einschätzen zu können, sind verlässliche Informationen gefragt. Bei den folgenden Webseiten werden Sie fündig.



[www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)

In den Arbeitsbereich des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) fallen auch Verbraucherprodukte wie Kosmetika. Nähere Informationen, beispielsweise zur Kennzeichnung, zu Werbeversprechen und zur Prüfung kosmetischer Mittel stehen in der Rubrik Arbeitsbereiche (Menüpunkt Verbraucherprodukte) bereit.



[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

Das Bundesinstitut für Risikobewertung bewertet die Sicherheit von Verbraucherprodukten. Kosmetische Mittel stehen immer wieder im Mittelpunkt. In der Rubrik „Produktsicherheit“ erfahren Sie mehr. Zahlreiche Stellungnahmen, Fragen und Antworten und andere Informationen zu Inhaltsstoffen geben Klarheit über den Stand der Wissenschaft.



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

Im Portal der Verbraucherzentralen in Deutschland können Sie unter dem Menüpunkt „Umwelt & Haushalt“ nach Eingabe des Suchbegriffs „Kosmetik“ mehrere Artikel zum Thema abrufen, beispielsweise zu Inhaltsstoffen, Kennzeichnung und unerwünschten Wirkungen, Naturkosmetik, Mikroplastik und Kosmetiksiegeln.



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

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB) bietet Hintergrundinformationen und Hilfe für alle, die mit Allergien zu kämpfen haben. Speziell um Kontaktallergien, die beispielsweise durch Duftstoffe, Konservierungsstoffe oder Farbstoffe ausgelöst werden können, geht es in der Rubrik „Haut“.



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

Das Portal geht auf eine Initiative des Industrieverbandes Körperpflege- und Waschmittel, des Deutschen Allergie- und Asthmabundes, der VERBRAUCHER INITIATIVE, des Deutschen Grünen Kreuzes und der AG ästhetische Dermatologie und Kosmetologie zurück. Neben Hintergrundinformationen finden Sie hier die INCI-Datenbank zu Kosmetikinhaltsstoffe.



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

Unter „Tiere & Themen“ hat der Deutsche Tierschutzbund zusammengestellt, was es aus Sicht des Tierschutzes zu Kosmetika und Tierversuchen zu sagen gibt.



[www.aerzte-gegen-tierversuche.de](http://www.aerzte-gegen-tierversuche.de)

Der Verein Ärzte gegen Tierversuche e. V. beleuchtet das Thema aus medizinischer Sicht und beschreibt die Möglichkeiten tierversuchsfreier Wissenschaft im Dienst von Mensch und Tier.



[www.ikw.org](http://www.ikw.org)

Der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V. informiert rund um Kosmetik. Im Bereich „Schönheitspflege“ gibt es Artikel zu Themen, wie z. B. Inhaltsstoffen, Sicherheit & Wirksamkeit und Nachhaltigkeit. In der Rubrik „Services“ stehen verschiedene Broschüren und Informationen zu Verbraucher-Studien zum kostenfreien Download bereit.



<https://cosmileeurope.eu>

COSMILE Europe ist die europäischen Datenbank für kosmetische Inhaltsstoffe mit Informationen zu fast 30.000 in Kosmetika verwendeten Inhaltsstoffen. Mit der zugehörigen COSMILE-Europe-App können Sie die Zusammensetzung von Kosmetikprodukten direkt beim Einkauf überprüfen.



[www.bund.net](http://www.bund.net)

Die Umweltorganisation Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland hat u.a. ein Auge auf die Sicherheit von Chemikalien in Kosmetika. In der Rubrik „BUND-Tipps“ stehen Ökotipps in verschiedenen Kategorien zur Verfügung, über die Suche können Sie die Tipps nach Kosmetik-Themen filtern.



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

Stiftung Warentest testet als unabhängige Institution immer wieder auch kosmetische Mittel auf ihre Sicherheit, Anwenderfreundlichkeit und Qualität. Nützliche Informationen zur Hautpflege und Kosmetik ergänzen die Testberichte.



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

Mit klarem Schwerpunkt auf kritischen Inhaltsstoffen und Fragen der Umwelt- und Gesundheitsverträglichkeit bewertet Öko-Test regelmäßig kosmetische Mittel. Neben Testergebnissen bietet die Webseite auch Kosmetik-Tipps.



# THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

## Essen & Trinken

- Älter werden mit Genuss (2023)
- Alkoholfreie Getränke (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)
- Insekten auf dem Teller (2023)
- 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)
- 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.)
- 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 die reiferen Jahre (2024)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Leben im Alter (2023)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Nahrungsergänzungen (2024)
- Naturheilverfahren (2016)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2024)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Sonnenschutz (2016, 24 S.)
- Vollwertig essen bei Diabetes Typ 2 (2024)
- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)

## Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall richtig entsorgen (2023)
- Basiswissen Strom sparen (2018)
- Beleuchtung (2016)
- Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2024 (2024)
- Clever Energie sparen (2022)
- Das neue EU-Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- Elektrosmog (2016)
- 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 digital konsumieren (2023)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- Nachhaltiger kleiden (2021)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
- Nachhaltige Unternehmen (2008)
- Nachhaltiger Handel(n) (2014)
- Nanotechnologien in Alltagsprodukten (2021)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer leben (2021)
- Schadstoffe im Alltag (2023)
- Wasser – Lebensmittel Nr. 1 (2022)

## Weitere Themen

- Ehrenamt & Co. (2023)
- Internet (2024)
- Langlebige Haushaltsgeräte (2018)
- Online sicher unterwegs (2023)
- Tierisch gut (2021)

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

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER [WWW.VERBRAUCHER.COM](http://WWW.VERBRAUCHER.COM)

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF ODER MAIL BESTELLEN