

# Verbraucher konkret

Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



GESUNDHEIT  
WAS BEIM  
ABNEHMEN HILFT

NEU: BIOMETRISCHE PASSBILDER | CARE: GROSSE PILOTSTUDIE AB SOMMER | AUF DER ZIELGERADEN:  
„KLIMA ÄNDERT DICH!“ | EU ECOLABEL: FRISCHEKUR FÜR ZUHAUSE | TIPPS: NACHHALTIGE SIEGEL

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

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.



**4 ERNÄHRUNG: WAS BEIM ABNEHMEN HILFT**

Was nach aktuellen, wissenschaftlich abgesicherten Erkenntnissen zur Behandlung von Übergewicht empfohlen wird, ist in einer medizinischen Leitlinie festgeschrieben. Wir stellen die wichtigsten Punkte vor.

**7 SPEZIAL: UNFALLSCHUTZ IM KINDERZIMMER**

Rund 44 Prozent der Unfälle von Kindern ereignen sich zu Hause, überwiegend in Form von Stürzen. Besonders gefährdet sind Säuglinge und Kleinkinder. Wir sagen, worauf es bei der Ausstattung des Kinderzimmers ankommt.



**12 BIOMETRISCHE PASSBILDER**

Millionen Passbilder werden hierzulande jährlich gebraucht. Für Pässe und Personalausweise werden Passfotos ab Mai 2025 nur noch in digitaler Form akzeptiert.



**13 INTERVIEW: „SENSIBLE DATEN SIND OPTIMAL GESCHÜTZT“**

Wir sprachen mit Sebastian Bayer, Geschäftsführer von dm-drogerie markt.

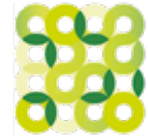


**14 ZUKUNFT: SMARTES WOHNEN, SMARTE APPS ...**

Im Februar fand die Abschlussveranstaltung unseres Regionalprojektes „Train the Trainer“ statt.



**15 AUF DER ZIELGERADEN „KLIMA ÄNDERT DICH!“**



Bis Juli führt die VERBRAUCHER INITIATIVE das Klimaanpassungs-Projekt „Klima ändert Dich!“ durch. Unsere Kollegin Miriam Bätzing gibt Einblick in das Projekt.

**16 INTERVIEW: ÖKOLOGISCHER GEMÜSEANBAU MUSS DEM KLIMAWANDEL STANDHALTEN**

Wir sprachen mit Dr. Sophie Stein, Leiterin einer Nachwuchsforschungsgruppe am Leibniz-Institut.

**18 ONLINE-AKADEMIE**

Wir stellen erste Termine und Themen für das neue Format der VERBRAUCHER INITIATIVE vor.



**26 CARE: GROSSE PILOTSTUDIE**

CARE startet in das zweite von insgesamt vier Projektjahren. Nun hat die Vorbereitung der eigentlichen Pilotstudien begonnen. Wir geben Einblick in den geplanten Ablauf.



**28 EU ECOLABEL: FRISCHEKUR FÜR WÄNDE, MÖBEL UND VIELLEICHT AUCH BÖDEN?**

Das geht. Mit dem Europäischen Umweltzeichen.

**30 INTERNET-TIPPS: NACHHALTIGE SIEGEL**

Wer umwelt- und sozialverträglichere Produkte kaufen möchte, braucht Informationen. Glaubwürdige Siegel können hier eine Orientierung bieten. Wir sagen, wo Sie sich zu den verschiedenen Labels informieren können.



- 6 RECHTSTIPPS
- 11 FINANZTIPPS
- 17 BUCHTIPPS
- 19 MELDUNGEN
- 32 BROSCHÜRENÜBERSICHT

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

*noch steht der finale Koalitionsvertrag nicht fest. Doch was man bisher weiß, lässt mich mit Fragezeichen zurück.*

*Da sind vor allem die gigantischen neuen Staatsschulden, per Grundgesetzänderung noch vom alten, geschäftsführenden Bundestag ermöglicht. Das nun mögliche größte Schuldenpaket in der deutschen Geschichte ist natürlich eine Wette auf die Zukunft. Eine Wette, die man nur gewinnen kann, wenn die Investitionen in die Infrastruktur gehen (und dort Gegenwerte schaffen). Wenn die Mega-Ausgaben auf der Basis umfassender Reformen und vor allem kostenbewusst mit der Mentalität einer „schwäbischen Hausfrau“ erfolgen. Und wenn Mut, Optimismus und Zukunftsorientierung in diesem Land an die Stelle von Bedenkenträgertum, Angst und schlechter Stimmung treten!*

*Überhaupt nicht gebraucht werden allerdings teure Wahlgeschenke. Wie beispielsweise die geplante Senkung der Mehrwertsteuer in der Gastronomie, die dauerhaft von 19 auf 7 Prozent gesenkt werden soll. Glaubt irgendwer ernsthaft, dass die Restaurantpreise nun gesenkt werden? Oder dass es jetzt auch nur das Glas Leitungswasser kostenlos gibt? Natürlich nicht! Gastronomen werden die Staatssubventionen als willkommenen, betriebswirtschaftlichen Puffer nutzen. Das Steuergeschenk ist lediglich ein teurer, kurzfristiger Rettungsanker für einzelne Betriebe. Und Symbol für einen Politikstil von gestern!*

*Laut dem Institut der deutschen Wirtschaft könnte eine dauerhafte Senkung der Mehrwertsteuer für die Gastronomie in den nächsten zehn Jahren den*

*Steuerzahler bis zu 40 Milliarden Euro kosten. Ein dicker Batzen der geplanten Kreditaufnahme! Und ein wunderbares Beispiel, wie erfolgreich Lobbyismus sein kann.*

*Die Lage der Gastronomie in Deutschland wird auch weiter schwierig bleiben. Wer seit Jahren immer mehr für Mieten oder Lebensmittel ausgeben muss, wird auch zukünftig eher weniger oder zumindest preisbewusster außer Haus essen. Wer ob der politischen, krisengeplagten Großwetterlage verunsichert ist, wird auch morgen sparen und nicht konsumieren!*

*Herausforderungen wie der Mangel an Fachkräften gehören zum unternehmerischen Risiko – in der Gastro wie bei Dachdeckern. In unserer Marktwirtschaft hat dieses der Unternehmer zu tragen und nicht der Steuerzahler via Subventionen!*



Ihr  
Georg Abel  
Bundesgeschäftsführer

PS. Ich freue mich, wenn Sie die vielfältige Arbeit der VERBRAUCHER INITIATIVE mit einer steuerlich absetzbaren Spende unterstützen. Unser Spendenkonto: DE96 3702 0500 0008 1335 03 (BFSWDE33XXX). Herzlichen Dank.



## 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 1/2025 – Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. | März 2025 | 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), Dr. Kristin Stechemesser (KS), Guido Steinke (GS), Marina Tschernezki (MT) | 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.

## AKTUELLER STAND

## WAS BEIM ABNEHMEN HILFT

(ABB) Im Frühjahr füllen Tipps zum Abnehmen und neue Diäten die einschlägigen Magazine und Webseiten. Ob sie den gewünschten Erfolg bringen, ist oftmals fraglich. Was nach aktuellen, wissenschaftlich abgesicherten Erkenntnissen zur Behandlung von Übergewicht empfohlen wird, ist in einer medizinischen Leitlinie festgeschrieben. Wir stellen die wichtigsten Punkte vor.

Die Leitlinie „Prävention und Therapie der Adipositas“ wurde im Oktober 2024 von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) e. V. veröffentlicht. Herausgebende sind eine Reihe von Fachgesellschaften und Verbänden, federführend ist die Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG) e. V.

Gemäß der Leitlinie basiert die Behandlung von Übergewicht auf drei Säulen: Umstellung der Ernährung, ausreichende, regelmäßige Bewegung und Veränderungen im Verhalten, die eine Normalisierung und ein Halten des Körpergewichtes fördern.

## ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Ziel ist eine dauerhaft reduzierte Energiezufuhr, um einen Abbau und eine Verminderung von Körperfett zu erreichen und zu halten. Trotzdem ist die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen sicherzustellen. Das lässt sich mit den üblichen Ernährungsformen und einer mäßigen Einschränkung der Energiezufuhr erreichen. Wird die Energiemenge stärker reduziert, lässt sich das oftmals nicht lange durchhalten.

Angestrebt wird ein langsames Abnehmen von etwa 0,5 Kilogramm pro Woche. So ist in drei bis sechs Monaten mit einem Gewichtsverlust von etwa fünf bis sechs Kilogramm zu rechnen. Nach dieser Zeit stellt sich oftmals ein neues Gleichgewicht ein und es geht eher um die Stabilisierung des Körpergewichtes.

Wie die Ernährung zusammengesetzt ist, d. h. welchen Anteil Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß haben, spielt für den langfristigen Abnehmerfolg und Verbesserungen des Gesundheitszustandes nur eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist, dass die Ernährungsform zu den Essgewohnheiten passt und langfristig beibehalten werden kann.

## ENERGIE REDUZIEREN

Um Kalorien einzusparen, kann der Fettverzehr reduziert, weniger Kohlenhydrate gegessen oder beides miteinander kombiniert werden. Als Grundlage dafür kommen neben den geltenden Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung eine mediterrane oder eine vegetarische Ernährung infrage. Auch eine ausgewogene vegane Ernährung ist zum Abnehmen geeignet.

Fettreduzierte Kostformen werden auch als „Low Fat“ bezeichnet. Sie sind durch die Auswahl von mageren und fettarmen Lebensmitteln, eine sparsame Verwendung von Ölen und Fetten, fettsparende Zubereitungsmethoden und das Meiden von fettreichen Produkten gekennzeichnet. Ernährungsformen mit einer reduzierten Kohlenhydratzufuhr werden „Low Carb“ genannt, was sich von der englischen Bezeichnung



„carbohydrates“ für Kohlenhydrate ableitet. Um den Kohlenhydratanteil zu senken, kommen eiweiß- und fettliefernde Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Öle und Fette in größeren Mengen vor als bei der üblichen Ernährung. Kartoffeln, Produkte aus hellem Mehl (Type 405) und zuckerhaltige Lebensmittel sollten weitgehend gemieden werden. Die mediterrane Ernährung besteht überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln, die durch geringe Mengen an Milchprodukten, Geflügelfleisch und Fisch ergänzt werden. Olivenöl ist das hauptsächlich verwendete Fett für die Zubereitung der Speisen.

Low Carb-Kostformen sind seit einigen Jahren sehr gefragt. Dazu hat die Erkenntnis beigetragen, dass das Abnehmen mit einer kohlenhydratreduzierten Ernährung in den ersten Monaten etwas schneller geht als mit fettreduzierten Kostformen. Später gleicht sich der Gewichtsverlust jedoch an.

Das Abnehmen kann auch mit Intervallfasten funktionieren. Es zeigte sich, dass es jedoch nicht wirksamer ist als herkömmliche Diäten, die auf

## INFORMATIONEN

- [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/)
- <https://adipositas-gesellschaft.de>
- <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/050-001>



einer kalorienreduzierten Mischkost beruhen. Zudem gibt es Hinweise, dass sich das Intervallfasten günstig beim Halten des Gewichtes auswirkt.

Ist aufgrund von starkem Übergewicht ein größerer Gewichtsverlust erforderlich, kann der ärztlich begleitete Einsatz von Formula-Diäten mit einer sehr geringen Kalorienmenge von etwa 800 Kilokalorien pro Tag für einen begrenzten Zeitraum sinnvoll sein. Der schnelle Gewichtsverlust kann motivieren, mit einer anschließenden mehrwöchigen Ernährungsumstellung auf eine ausgewogene Mischkost weiterzumachen, die häufig von einem Bewegungs- und Verhaltenstraining begleitet wird. Formula-Produkte können zudem beim Halten des Gewichtes unterstützen, wenn sie eine Mahlzeit am Tag ersetzen.

### BEWEGUNGSTHERAPIE

Um das Abnehmen zu unterstützen, ist es ratsam, täglich 30 bis 60 Minuten körperlich aktiv zu sein. Eine gute Orientierung bieten die Bewegungsempfehlungen der

Weltgesundheitsorganisation WHO. Demnach sollten es pro Woche 150 bis 300 Minuten moderate oder 75 bis 150 Minuten intensivere körperliche Aktivität sein, bei der schwerpunktmäßig die Ausdauer trainiert wird. Zusätzlich ist gezieltes Muskeltraining mit mittlerer oder höherer Intensität mindestens zweimal pro Woche empfehlenswert, bei dem die Muskulatur von Bauch, Rücken, Armen und Beinen gekräftigt wird.

### VERHALTENSÄNDERUNGEN

Ein Verhaltenstraining unterstützt die Veränderung und Stabilisierung der Ess-, Bewegungsgewohnheiten. Dazu gehören Anleitungen zum Führen von Ernährungs- und Bewegungstagebüchern, um das eigene Verhalten erfassen, beobachten und analysieren zu können. Günstige Verhaltensweisen, Ansatzpunkte für Veränderungen und positive, motivierende Entwicklungen werden deutlich.

Weitere Themen sind Übungen zum Umgang mit Situationen und Anlässen, in denen zu viel, unausgewogen oder nebenbei gegessen

wird und in denen es schwerfällt, die Kontrolle zu behalten. Auch das Klären von realistischen Zielen, der Rückblick auf Erreichtes und geeignete Belohnungen gehören dazu. Ein wichtiger Punkt ist, Maßnahmen zu entwickeln, wie mit Rückfällen in vorherige Verhaltensmuster und einer Gewichtszunahme umgegangen werden kann.

### GUT GEEIGNET

Wie Untersuchungen ergaben, sind längerfristige Programme, die bei der Ernährung, Bewegung und dem Verhalten ansetzen, wirksame Methoden zum Abnehmen. Sie sollten wissenschaftlich geprüft sein.

Zu Unterstützung der Gewichtsreduktion ist außerdem eine regelmäßige qualifizierte Ernährungsberatung sinnvoll, die in Einzelsitzungen oder Gruppenkursen stattfinden kann. Individuelle Empfehlungen, die die persönlichen Gegebenheiten, Vorlieben und Bedürfnisse berücksichtigen, tragen dazu bei, dass sie gut im Alltag umgesetzt und später dauerhaft beibehalten werden können.

# FAHRRADUNFÄLLE

## VERSICHERUNGEN FÜR RADFAHRER

Radfahren hat viele Vorteile: Es ist gesund, in der Stadt auf Wegen unter 5 Kilometer schneller als das Auto, kostengünstig, umwelt- und klimafreundlich. Im bevorstehenden Frühling und Sommer macht Radeln besonders Spaß. Neben der Verkehrssicherheit ist vor dem Start auch auf einen ausreichenden Versicherungsschutz zu achten, um im Fall der Fälle abgesichert zu sein. Die DAHAG hat in dem Ratgeber „Fahrradunfall: Welche Versicherung haftet?“ (<https://www.dahag.de/c/ratgeber/verkehrsrecht/fahrradunfall>) entsprechende Informationen zusammengestellt.

### WENN EIN UNFALL PASSIERT IST

Ist der Unfall weniger schwer und Sie sind nicht oder nur leicht verletzt, versuchen Sie zunächst, Ruhe zu bewahren. Sichern Sie die Unfallstelle ab und rufen, wenn nötig, Hilfe oder die Polizei. Sichern Sie in jedem Fall Beweise, auch wenn es auf dem ersten Blick nur ein leichter Unfall war und keine Polizei nötig ist. Machen Sie Fotos von der Unfallstelle, dokumentieren Sie den Schaden und nehmen Sie die Personalien des Unfallgegners auf. Falls ein Auto beteiligt war, notieren Sie das Kennzeichen. Diese Informationen benötigen Sie, um im Nachhinein Schadensersatzansprüche durchsetzen zu können oder die Schadensabwicklung mit der Versicherung möglichst einfach zu machen.

Wichtig: Geben Sie grundsätzlich nach dem Unfall kein Schuldanerkenntnis ab und unterschreiben Sie es auch nicht. Sie sind dazu nicht verpflichtet. Haben Sie erst unterschrieben, wird es schwierig danach Ihre Unschuld zu beweisen.

Für Schäden, die bei einem Unfall entstehen, haftet in der Regel der Unfallverursacher. Ist die Unfallursache und entsprechend die Schuldfrage nicht eindeutig, muss sie durch einen Gutachter geklärt werden.

### HAFTPFLICHTVERSICHERUNGEN

Verursachen Sie fahrlässig – also unabsichtlich – einen Unfall mit Ihrem Fahrrad, springt unter Umständen Ihre private Haftpflichtversicherung ein. Allerdings nur für fremde Schäden. Beschädigen Sie durch den Unfall Eigentum von Dritten, zum Beispiel weil Sie mit Ihrem Fahrrad gegen ein Auto oder einen Briefkasten fahren, kommt Ihre Privathaftpflichtversicherung dafür auf. Für Schäden, die Ihnen selbst entstehen, müssen Sie leider auch selbst bezahlen. Verursachen Sie mit Ihrem

Auto einen Unfall mit einem Fahrradfahrer, kommt dafür Ihre Kfz-Haftpflichtversicherung auf.

### GESETZLICHE UNFALLVERSICHERUNG

Für diese Versicherung hat Sie Ihr Arbeitgeber angemeldet. Sie greift, wenn Sie mit dem Fahrrad auf dem Weg zur Arbeit oder auf dem Nachhauseweg nach der Arbeit sind. Im Falle eines Unfalls übernimmt die gesetzliche Unfallversicherung die medizinischen Behandlungskosten und kommt in der Regel auch für Lohnersatzzahlungen auf. Wird der Unfall als Versicherungsfall eingestuft, kommen unter anderem folgende Leistungen in Frage: Verletztengeld, Verletztenrente, Pflegegeld, Hinterbliebenenrente oder auch Abfindungszahlungen.

### PRIVATE UNFALLVERSICHERUNG

Passiert Ihr Fahrradunfall nicht in Zusammenhang mit Ihrer Arbeit, dann greift die private Unfallversicherung – allerdings nur, wenn Sie eine abgeschlossen haben. Sind Sie nach dem Unfall dauerhaft körperlich oder geistig eingeschränkt, also invalide, dann erhalten Sie aus der privaten Unfallversicherung monatliche Zahlungen.

### KEINE VERSICHERUNG

Haben Sie fremdes Eigentum beschädigt oder Ihren Unfallgegner verletzt und keine entsprechende Versicherung? In dem Fall haften Sie mit Ihrem Privatvermögen. Und zwar für alle Schäden, die Sie verursacht haben. In diesem Fall sollten Sie sich dringend mit einem Anwalt in Verbindung setzen und sich über Ihr weiteres Vorgehen beraten lassen. Im schlimmsten Fall müssen Sie für eine lebenslange Rente des Unfallgegners aufkommen oder viele tausend Euro Schmerzensgeld bezahlen.

In Kooperation mit der telefonischen Rechtsberatung durch die selbstständigen Partnerkanzleien der DAHAG Rechtsservices AG (Tel. 0900/8 303030 30; 2,99€/Min inkl. USt., [www.dahag.de](http://www.dahag.de))

# UNFALLSCHUTZ IM KINDERZIMMER



Rund 44 Prozent der Unfälle von Kindern ereignen sich zu Hause, überwiegend in Form von Stürzen. Besonders gefährdet sind Säuglinge und Kleinkinder. Wir sagen, worauf es bei der Ausstattung des Kinderzimmers ankommt.

Wie das Kinderzimmer eingerichtet wird, hängt vom Alter der Kinder ab. Werden sie größer, muss es meistens mehrere Funktionen erfüllen und Platz zum Schlafen, Spielen und Lernen bieten. Achten Sie bei der Gestaltung des Raumes, der Auswahl von Möbeln, anderen Einrichtungsgegenständen und Spielzeug auf sichere Produkte und eine gefahrlose Nutzung.

## WICKELTISCH

- Die Wickelfläche ist 70 Zentimeter breit und 80 Zentimeter tief. Sie hat eine ausreichend hohe Umrandung. Ecken und Kanten des Möbelstücks sind abgerundet.
- Die Wickelunterlage ist rutschfest, nicht zu dick und leicht zu reinigen.
- Wird er in einer Ecke des Raumes aufgestellt, bieten die Wände an zwei Seiten Schutz vor dem Herunterfallen.
- Falls ein Heizstrahler montiert wird, hat er einen ausreichenden Abstand zum Wickeltisch.

## BEIM WICKELN

Als Grundregel gilt: Eine Hand hält immer das Kind. Bewahren Sie Wickelutensilien in Reichweite und übersichtlich angeordnet auf. Verzichten Sie jedoch auf ein Regal über dem Wickeltisch. Herunterfallende Gegenstände könnten das Kind verletzen.

Lassen Sie Ihr Kind auf dem Wickeltisch nie allein – auch wenn es an der Tür klingelt, Sie etwas vergessen haben, das Telefon läutet oder das Geschwisterkind schreit. Wickeln Sie Ihr Kind zu Ende, legen Sie es an einem sicheren Ort ab oder nehmen Sie es mit, wenn Sie den Raum verlassen.

Bei sehr aktiven Kindern kann das Wickeln auf einer weichen Decke auf dem Fußboden eine sichere Alternative sein. Ein weiterer Vorteil ist, dass sich das Kind gefahrlos frei bewegen und strampeln kann.

## KINDERBETT

- Beachten Sie, dass es stabil und standsicher ist und fest verleimte Gitterstäbe hat. Wenn es über Rollen verfügt, sollten sie sich feststellen lassen.
- Stellen Sie die Höhe des Lattenrostes so ein, dass die Gitterstäbe mindestens eine Höhe von 60 Zentimetern haben, damit das Kind nicht herausfallen oder herausklettern kann.
- Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen den Gitterstäben bei mindestens 4,5 bis maximal 6,5 Zentimetern liegt. So lässt sich vermeiden, dass das Kind sich einklemmen oder hindurch rutschen kann.
- Wählen Sie eine feste, luftdurchlässige Matratze, die nicht verrutscht. Beim Lattenrost sollten die Abstände zwischen den Latten nicht größer als 6 Zentimeter sein.
- Stellen Sie sicher, dass das Bett keine scharfen Kanten, Ecken, frei liegenden Bohrlocher, Schrauben, vorstehenden Teile oder Ritzen aufweist.



Entfernen Sie die Gitterstäbe teilweise oder vollständig, wenn das Kind versucht, aus dem Bett zu klettern. Kinderbetten, die mitwachsen, lassen sich entsprechend umbauen und können bis ins Vorschul- oder Schulalter verwendet werden. Für die Zeit der Umstellung können große Kissen oder Stofftiere als Vorleger dienen, um eventuelle Stürze abzufedern.

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.

Bundesverband  
Die Verbraucher  
Initiative e.V.



## AUSSTATTUNG

Verwenden Sie passende Babyschlafsäcke, die nicht zu groß und zu weit sind. Legen Sie das Kind zum Schlafen auf den Rücken. Beides senkt das Risiko für den „plötzlichen Kindstod.“ Verzichten Sie zudem auf Kissen, Decken, Bettumrandungen, Nestchen, Bett-himmel, Moskitonetze und Kuscheltiere. Sie können die Atemwege verschließen und zum Ersticken führen. Bei Kleinkindern besteht die Gefahr, dass Kissen und Stofftiere zum Klettern genutzt werden.

Schnullerketten, Spielzeuge mit Bändern, die sich um den Hals legen könnten, Tücher oder Windeln gehören ebenfalls nicht ins Babybett. Bringen Sie Regale, Lampen, Mobiles und andere Dekogegenstände in sicherer Entfernung zum Bett an. Stellen Sie es so auf, dass Gardinen, Kabel und Elektrogeräte nicht erreichbar sind und halten Sie Abstand zur Heizung.

## PLÖTZLICHEM KINDSTOD VORBEUGEN

- Vermeiden Sie das Rauchen in der Wohnung und vor allem im Schlafzimmer.
- Achten Sie auf eine Schlaftemperatur zwischen 16 und 18 Grad Celsius.
- Ziehen Sie das Kind nicht zu dick an, um eine Überwärmung zu vermeiden. Windel und Schlafanzug reichen aus. Verzichten Sie auf eine Mütze und legen Sie keine Felle als Unterlagen ins Bett.
- Lassen Sie das Kind im ersten Lebensjahr am besten im eigenen Bett neben dem Elternbett schlafen. Die Atemgeräusche der Eltern wirken vermutlich positiv auf den kindlichen Atemrhythmus.
- Wenn möglich, stillen Sie Ihr Kind über die Dauer von vier bis sechs Monaten voll und danach begleitend zur Beikost.
- Suchen Sie bei Fieber, Erkältungssymptomen und anderen gesundheitlichen Beschwerden einen Kinderarzt auf.



## HOCHBETTEN

Sie sind erst für Kinder ab einem Alter von etwa sechs Jahren geeignet. Jüngere Kinder können die Gefahr des Herabstürzens noch nicht gut einschätzen.

Damit das Hochbett kippsicher ist, muss es fest stehen und an der Wand fixiert werden. Das Sicherheitsgitter sollte, ausgehend von der Liegefläche, mindestens 16 Zentimeter, besser noch 30 Zentimeter hoch sein. Unverzichtbar ist eine standfeste Leiter, die mit dem Bett fest verbunden ist. Sie verfügt über ein Geländer und ausreichend breite, trittsichere Stufen.

## TIPPS

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über einen sicheren Umgang mit dem Hochbett und legen Sie entsprechende Regeln fest.
- Wählen Sie eine Schaumstoff- oder Latexmatratze. Federkernmatratzen verleiten zum Hüpfen und sind daher nicht empfehlenswert.
- Halten Sie Kabel, Schnüre, Elektrogeräte, Seile oder Kordeln vom Bett fern und stellen Sie es nicht direkt am Fenster oder Heizkörper auf.
- Legen Sie für den Fall eines möglichen Sturzes einen dicken, weichen Teppich vor das Bett und halten Sie den Platz von Möbelstücken oder Gegenständen frei, die eine zusätzliche Verletzungsgefahr darstellen.

## EINRICHTUNG

- Achten Sie beim Kauf von Wickeltisch, Betten, Hochstühlen, Laufställen, Kinderschutzgittern und Ähnlichem auf Sicherheitsnormen (DIN/EN) oder das GS-Zeichen (Geprüfte Sicherheit).
- Wählen Sie Möbel mit abgerundeten Ecken und Kanten oder bringen Sie einen Ecken- und Kantenschutz an. Sichern Sie scharfe Kanten mit einem Polster ab, z. B. an Heizkörpern.
- Befestigen Sie Schränke und Regale an der Wand an, damit sie nicht umkippen können. Sicherungen an Schubladen und Schranktüren schützen vor eingeklemmten Fingern.
- Stellen Sie keine Tische, Stühle oder anderen Möbelstücke vor das Fenster und bringen Sie Fenstersicherungen an, damit Ihr Kind es nicht selbstständig öffnen kann.
- Nutzen Sie Kisten und Körbe, um Spielzeug und andere Utensilien zu verstauen und Stolperfallen zu vermeiden. Leiten Sie Ihr Kind frühzeitig dazu an, nach dem Spielen den Boden frei zu räumen.
- Sichern Sie Steckdosen mit entsprechenden Abdeckungen. Bevorzugen Sie Lampen, die an der Wand oder Decke angebracht werden. Verlegen Sie elektrische Kabel an der Wand entlang, sodass sie nicht zur Stolperfalle werden.







## SPIELZEUG

Orientieren Sie sich beim Kauf an Siegeln, die auf geprüftes und sicheres Spielzeug hinweisen. Das GS-Zeichen gibt an, dass die gesetzlichen Anforderungen an Gesundheitsschutz und Sicherheit eingehalten werden. Bei elektrischen Spielsachen mit Netzanschluss garantiert das VDE-Label ausreichende Sicherheit.

Das Zeichen „Ausgezeichneter Spielwert“ des TÜV Rheinland steht für Sicherheit, Funktionalität sowie eine pädagogisch-psychologische Eignung. Die ebenfalls vom TÜV Rheinland vergebenen Siegel „Zertifiziertes Spielzeug“ und „LGA tested quality“ zeichnen sichere und schadstoffgeprüfte Produkte aus.

Das Öko-Tex-Zeichen weist auf schadstoffgeprüfte Textilien hin. Strengere ökologische und soziale Kriterien erfüllen die Zeichen GOTS (Global Organic Textile Standard) und Naturtextil IVN zertifiziert Best des Internationalen Verbandes der Naturtextilwirtschaft.

Beim Spiel gut-Zeichen, das seit 2005 nur für PVC-freies Spielzeug vergeben wird, geht es in erster Linie um den pädagogischen Spielwert. Weiterhin werden Sicherheit, Haltbarkeit und ökologische Aspekte begutachtet. Der „Blaue Engel für umweltfreundliches Spielzeug“ stellt weitreichende Anforderungen, bisher gibt es jedoch kaum gelabelte Produkte. Das FSC-Siegel kennzeichnet Holz aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern.

## TIPPS

- Achten Sie bei Kunststoffspielzeug auf den Hinweis „PVC-frei“ oder „Phthalat-frei“. Alternativen sind die Kunststoffe Polypropylen (PP), Polyethylen (PE) oder ABS (Acrylnitril-Butadien-Styrol-Copolymer), die keine Weichmacher enthalten.
- Lassen Sie Spielsachen im Regal liegen, die chemisch oder stark parfümiert riechen. Das gilt auch für Spielzeug mit scharfen Kanten, Ecken, spitzen Enden von Schrauben und Nägeln.
- Farbe und Lack sollten kratz- und speichelfest sein. Bevorzugen Sie bei Holzspielzeug unlackiertes und ungeleimtes Vollholz mit gesundheitlich unbedenklichen Farben.
- Achten Sie bei Plüschtieren darauf, dass sie waschbar sind und waschen Sie sie vor Gebrauch.
- Prüfen Sie Spielzeug auf verschluckbare Kleinteile. Sind welche enthalten, ist das an dem Hinweis „nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet“ zu erkennen.
- Testen Sie die Lautstärke von batteriebetriebenen Spielzeug. Die Ohren von Babys sind sehr empfindlich und laut tönende Spielzeuge können auf Dauer Hörschäden verursachen.
- Informieren Sie sich anhand von Produkttests über die Qualität und Eignung von Spielzeug.
- Verzichten Sie auf Lauflernhilfen. Sie fördern das Laufenlernen nicht und erhöhen das Unfallrisiko erheblich.





## ARBEITSPLATZ

Schulkinder brauchen einen geeigneten Schreibtisch, um Hausaufgaben zu erledigen und für Klassenarbeiten zu lernen. Schreibtisch und -stuhl sollten sich so einstellen lassen, dass Fehlhaltungen, Rückenschmerzen und Verspannungen vermieden werden.

Praktisch sind höhenverstellbare Schreibtische, die sich auf die jeweilige Körpergröße einstellen lassen. Der Schreibtisch hat die richtige Höhe, wenn die Füße fest auf dem Boden stehen, die Beine einen rechten Winkel bilden und die Unterarme locker auf der Tischplatte abgelegt werden können, sodass ebenfalls ein rechter

Winkel zu den Oberarmen entsteht. Beim Schreibtischstuhl können die Höhe und die Position der Rückenlehne verstellt werden, um das Sitzen mit aufrechtem Rücken zu ermöglichen.

Der Schreibtisch bietet ausreichend Stauraum für Hefte, Bücher und Schreibutensilien. Eine Lampe sorgt für die richtige Beleuchtung. Für Arbeiten am Bildschirm ist ein Abstand von mindestens 50 Zentimetern zu empfehlen. Tablet-Computer, die mit einer externen Tastatur und einem Monitor ergänzt werden, ermöglichen ein körpergerechteres Arbeiten.

## INFORMATIONEN

- Aktion Das sichere Haus (DSH), <https://das-sichere-haus.de/> Unsere Themen › Sicher groß werden, Sicher im Alltag, Sicher im Garten
- Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e. V., [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de), Sicherheitstipps, Unfallarten, Produktratgeber, Erste Hilfe
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)
- Informationszentrale gegen Vergiftungen, Kinder- und Jugendmedizin, Universitätsklinikum Bonn, <https://gizbonn.de/> › Informationen (u. a. Liste mit giftigen Pflanzen), Vergiftungsfall, Rufnummer Giftnotruf
- Bundesministerium für Digitales und Verkehr, <https://bmdv.bund.de> › Themen › Mobilität
- Stiftung Warentest, [www.test.de](http://www.test.de), Öko-Test, [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de): Produkttests, z. B. zu Spielzeug, Kindersitzen, Möbeln
- Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V. (ADFC), [www.adfc.de](http://www.adfc.de) › Im Alltag
- Allgemeiner Deutscher Automobil-Club e. V. (ADAC), [www.adac.de](http://www.adac.de) › Rund ums Fahrzeug › Ausstattung, Technik & Zubehör, Alles zum Zweirad

# VOLLMACHTEN & CO.

## FINANZTIP ÜBER RECHTZEITIGE VORSORGE

Sorgen Sie für den Fall vor, dass Sie sich nicht mehr selbst um Ihre Finanzen und andere Angelegenheiten kümmern können. Die Finanztip-Redaktion rät, eine Vorsorgevollmacht, eine Patientenverfügung und eine Kontovollmacht zu nutzen.

Die Vorsorgevollmacht ist auch dann extrem wichtig, wenn Sie verheiratet sind. Der Partner oder die Partnerin hat zwar ein gesetzliches Notvertretungsrecht. Das gilt aber nur für Gesundheitsfragen und nur sechs Monate lang. Im Ernstfall kann er oder sie nicht auf Ihr Konto zugreifen, um wichtige Rechnungen zu bezahlen oder andere Dinge für Sie regeln.

### Vollmacht nicht leichtfertig vergeben

Liegt keine Vorsorgevollmacht vor, bestellt das Gericht einen Betreuer. Das Betreuungsverfahren kostet Geld, wenn Sie mehr als 25.000Euro an Vermögen haben. Außerdem ist es bürokratischer Aufwand. Beides können Sie sich mit einer Vorsorgevollmacht sparen.

Suchen Sie sich eine oder mehrere Personen aus, der oder denen Sie vertrauen. Sprechen Sie vorher mit Ihren Bevollmächtigten – auch darüber, was Ihnen wichtig ist und wie Sie Ihre Finanzen geregelt haben. Achtung: Die Vollmacht gilt sofort, also ab dem Moment, in dem Ihre Bevollmächtigte bzw. Ihr Bevollmächtigter das Original in der Hand hat. Ob Sie Ihre Angelegenheiten wirklich nicht mehr selbst regeln können, überprüft niemand.

### Patientenverfügung

Damit bestimmen Sie im Krankheitsfall selbst über Ihr Leben. Sie lassen hier niemanden für sich entscheiden, sondern geben selbst konkrete Anweisungen für medizinische Maßnahmen.

Das ist z. B. wichtig, falls Sie im Koma nicht am Leben erhalten werden möchten. Für Ihre Angehörigen hat das vor allem einen Vorteil: Sie nehmen ihnen die Last einer wirklich schweren Entscheidung ab. Und helfen so, möglichen Streit zu vermeiden.

### Dokumente erstellen

Das Bundesjustizministerium bietet eine Vorlage für die Vorsorgevollmacht. Hier sind alle Lebensbereiche detailliert aufgelistet, die Sie ankreuzen können. Sie und Ihr Bevollmächtigter sollten sie außerdem unterschreiben. Im Anschluss händigen Sie dem Bevollmächtigten das Original aus, denn nur das gilt. Sie behalten eine Kopie. Für die Patientenverfügung gibt es ebenfalls eine

kostenlose Vorlage des Ministeriums. Das Vorsorge-Tool der Verbraucherzentralen basiert auf dem Muster des Justizministeriums. Es erstellt mithilfe von Hinweisen und Fragen einen Text für Ihre Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung.

Rechtsdienstleister helfen, wenn Sie Ihre Vorsorgedokumente nicht selbst verfassen wollen. Das ist günstiger als dafür zu einer Anwältin oder einem Notar zu gehen. Es gibt aber noch einen weiteren großen Vorteil: Die Dienstleister können die Dokumente für Sie hinterlegen und bieten einen digitalen Notfall-Abwurf der Originale an.

Mehr zur Vorsorgevollmacht und Links zu Musterbögen finden Sie bei Finanztip unter <https://www.finanztip.de/vorsorgevollmacht/>. Außerdem hat Finanztip Rechtsdienstleister für Vorsorgedokumente untersucht. Informationen dazu und zur Patientenverfügung stehen unter <https://www.finanztip.de/patientenverfuegung/bereit>.

Falls Sie rechtsschutzversichert sind, fragen Sie bei Ihrer Versicherung nach. Manche haben einen zusätzlichen Service für Notfallvorsorge.

### Kontovollmacht

Banken sollten eigentlich eine Vorsorgevollmacht akzeptieren, wollen teilweise aber eine zusätzliche Kontovollmacht. Fragen Sie am besten bei Ihrer Bank nach, ob ein eigenes Formular nötig ist und wenn ja, welches. Und klären Sie, ob Sie dafür vielleicht sogar in eine Filiale kommen oder sich online identifizieren müssen. Weitere Informationen zur Kontovollmacht und eine Mustervorlage bietet dieser Beitrag von Finanztip: <https://www.finanztip.de/girokonto/bankvollmacht-kontovollmacht/>.

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 1,4 Millionen Abonnenten. Darin beleuchten die Chefredakteure Hermann-Josef Tenhagen und Saidi Sulilatu gemeinsam mit ihrer Experten-Redaktion Themen, die für Verbraucher aktuell wichtig sind.

NEU

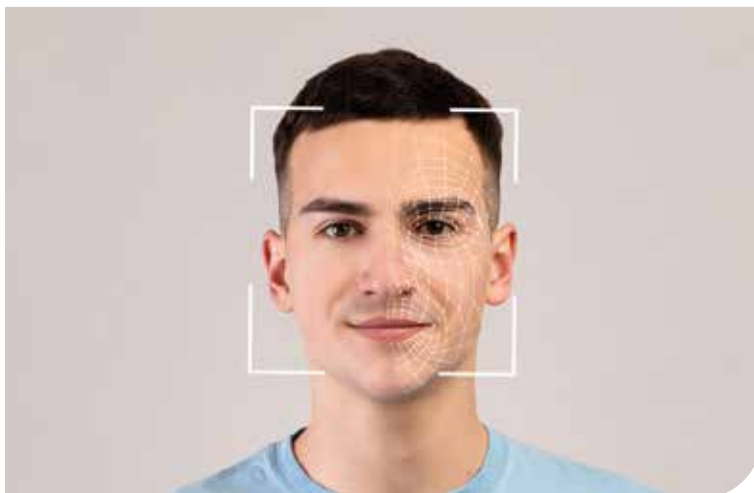
# BIOMETRISCHE PASSBILDER

(GA) Millionen Passbilder werden hierzulande jährlich für Dinge wie Ausweis, Führerschein oder Gesundheitskarte gebraucht. Für Pässe und Personalausweise werden Passfotos ab Mai 2025 nur noch in digitaler Form akzeptiert. Das neue Verfahren soll Bildmanipulationen verhindern.

Personalausweis und Pass sollen sicherer werden. Darauf haben sich Bundestag und Bundesrat mit dem „Gesetz zur Stärkung der Sicherheit im Pass-, Ausweis- und ausländerrechtlichen Dokumentenwesen“ vor vier Jahren geeinigt. Es folgte u.a. ein neuer Kinderreisepass sowie ein neuer Personalausweis mit zwei Fingerabdrücken, die im Chip des Ausweises gespeichert sind. Jetzt kommt eine weitere Neuerung hinzu: Das Foto für Personalausweis und Pass kann ab dem 01. Mai nur noch digital an die zuständigen Ämter übermittelt werden.

Die neue Regelung soll Manipulationen bei der Beantragung hoheitlichen Dokumenten verhindern. Die Bundesregierung will mit der Neuregelung die Digitalisierung und Entbürokratisierung im Pass- und Ausweiswesen vorantreiben.

Ursprünglich sollte man sich nur noch in Behörden fotografieren lassen. Dazu wollte der damalige Bundesinnenminister Horst Seehofer 2020 die Passbehörden mit 11.000 Selbstbedienungsterminals für 177 Millionen Euro ausstatten lassen. Direkt in den Amtsstuben sollten dann Passfotos unter Aufsicht erstellt werden. Doch der entsprechende Gesetzentwurf sorgte für eine Welle der Empörung u. a. bei Handelsverbänden und der Opposi-



tion. Der Centralverband deutscher Berufsfotografen sah angesichts von geschätzten Umsatzverluste von 100 Millionen Euro die Existenz seiner 45.000 angeschlossenen Fotostudios bedroht.

Ab Mai 2025 dürfen Passbilder nun nur noch digital erstellt und eingereicht werden. Die Passfotos können direkt auf dem Amt, bei zertifizierten Berufsfotografen und dm-drogerie markt gemacht werden. Im Anschluss müssen sie über eine gesicherte Verbindung dem Bürgeramt oder der Ausländerbehörde zur Verfügung gestellt werden.

Für das biometrische Ausweisfoto gelten eine Reihe von Anforderungen. Dazu gehören u.a.:

- Das Foto im Format 35 x 45 mm kann in Schwarzweiß oder Farbe vorliegen.
- Das Bild muss scharf, kontrastreich und gleichmäßig ausgeleuchtet sein.
- Die Aufnahme muss eine gute Qualität und natürliche Hauttöne aufweisen.
- Der Hintergrund muss einfarbig, hell und ohne Muster sein.

- Das Gesicht muss mittig im Bild und gerade ausgerichtet sein.
- Die Augen müssen geöffnet sein, mit Blickrichtung in die Kamera.
- Neutraler Gesichtsausdruck und geschlossener Mund sind Pflicht.
- Kopfbedeckungen sind nicht erlaubt, Ausnahmen sind aber aus religiösen Gründen zulässig.

Weitere Details unter: <https://www.bmi.gv.at/607/Passbild-Kriterien.aspx>.

In den Bürgerbüros sollen dafür Fotoautomaten bereitgestellt werden, die zusätzlich Fingerabdrücke und Unterschrift erfassen und digital sowie in gesicherter Form an die zuständigen Stellen übermitteln können. Ab Mai sollen Reisepässe und Personalausweise zudem mit der Post zugestellt werden können, wenn jemand in Deutschland gemeldet ist. Der Gang zur Abholung beim Amt entfällt damit. Wer möchte, kann sich auch per E-Mail eine Erinnerung schicken lassen, bevor ein Ausweis abläuft. So lässt sich vermeiden, kurz vor Urlaubsantritt festzustellen, dass das Reisedokument abgelaufen ist.



Sebastian Bayer ist einer von acht dm-Geschäftsführern. Der gebürtige Österreicher verantwortet seit 2016 das Ressort Marketing und Beschaffung und ist außerdem für die Abläufe in 304 dm-Märkten verantwortlich.

## „SENSIBLE DATEN SIND OPTIMAL GESCHÜTZT“

(GA) Rund 10 Millionen Passbilder werden jährlich in Deutschland allein für Pässe und Personalausweise benötigt. Ein relevanter Teil davon wird bei dm-drogerie markt gemacht. Wir sprachen mit dm-Geschäftsführer Sebastian Bayer über das neue Angebot bei dm.

**Herr Bayer, schon heute bieten die rund 2.140 dm-Märkte deutschlandweit biometrische Passbilder an. Was ändert sich ab Mai 2025 für dm-Kunden?**

Sebastian Bayer: „Für unsere Kundinnen und Kunden ändert sich nichts: Sie können auch ab Mai 2025 wie gewohnt ohne Termin in den dm-Markt kommen und biometrische Passbilder anfertigen lassen. Die Neuerung betrifft lediglich die digitale Bereitstellung der Bilder an die zuständigen Bürgerbüros, die nun über einen gesicherten elektronischen Weg erfolgt. Damit setzen wir die neuen gesetzlichen Vorgaben um und ermöglichen weiterhin einen einfachen, sicheren und komfortablen Passbildservice.“

**Es gibt zahlreiche Anforderungen beispielsweise an die Bildqualität. Das überfordert manchen Bürger. Wie unterstützt dm seine Kunden bei der Erstellung von Passbildern?**

Sebastian Bayer: „Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den dm-Märkten werden speziell für die Umsetzung des neuen Passbildverfahrens geschult und können die

aufgenommenen Passbilder mittels ihrer eID in die für Bürgerbüros abrufbare und zertifizierte dm-Cloud hochladen. Außerdem sind die Aufnahmegeräte in den dm-Märkten mit einem integrierten Biometrie-Check ausgestattet, der überprüft, dass die erstellten Passbilder den biometrischen Vorgaben entsprechen. Somit können wir sicherstellen, dass sich nichts für unsere Kundinnen und Kunden ändert und diese Passbilder weiterhin rechtskonform, sicher und bequem vor Ort im Markt erstellen können.“

**Eine Herausforderung sind die hohen Anforderungen an die Datensicherheit. Wie stellt dm diese sicher?**

Sebastian Bayer: „Der neue digitale Passbildservice von dm wurde in enger Abstimmung mit dem Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) entwickelt, um die hohen Sicherheitsstandards gemäß den Richtlinien zu gewährleisten. Die technische Lösung erfüllt alle gesetzlichen Anforderungen und bietet gleichzeitig einen benutzerfreundlichen Service für Bürgerinnen und Bürger. Dies stellt sicher, dass sensible Daten optimal geschützt sind und unbefugter Zugriff verhindert wird.“

**Mit welchem Zeitaufwand und vor allem welchen Kosten müssen dm-Kunden zukünftig rechnen?**

Sebastian Bayer: „Der zeitliche Aufwand und der Preis bleiben

unverändert. Unser Ziel bei der Umsetzung der Anforderungen für die Digitalisierung des Passbildservices war es, dass sich unsere Kundinnen und Kunden auch nach Mai wie gewohnt auf den qualitativ hochwertigen Service von dm verlassen können.“

**Bekommen Kunden ab Mai 2025 keinen Ausdruck mehr?**

Sebastian Bayer: „Neben dem Data-Matrix-Code, über den das Bürgerbüro das Passbild digital abrufen kann, erhalten Kundinnen und Kunden weiterhin einen Papierausdruck der Bilder, der für andere Zwecke wie Führerscheinanträge oder Vereinsausweise genutzt werden kann.“

**Darf dieser Data-Matrix-Code mehrfach verwendet werden?**

Sebastian Bayer: „Unser Data-Matrix-Code kann innerhalb der 6-monatigen Speicherdauer in der dm-Cloud mehrfach verwendet werden. Kundinnen und Kunden müssen den Code aufbewahren und bei der zweiten Verwendung vorzeigen. Dies ist besonders praktisch, wenn man beispielsweise zuerst den Personalausweis und später den Reisepass beantragt. Der Preis für die mehrmalige Nutzung des bei dm erstellten Passbildes innerhalb von 6 Monaten fällt somit nur einmal an. Behörden bieten diese Möglichkeit nicht an und löschen das Bild nach einmaliger Verwendung.“

Zum Unternehmen: Täglich rund 2,1 Millionen Kunden, herausragende Kundenbewertungen, rund 15.000 Produkte mit wachsendem Bio-Anteil, günstige Dauerpreise, rund 60.300 Mitarbeitende, ein wachsender Jahresumsatz von über 12,74 Milliarden Euro (2023/2024) ... – dm-drogerie markt ist nicht nur in Deutschland eine Erfolgsgeschichte.

## TRAIN THE TRAINER

## SMARTES WOHNEN, SMARTE APPS ...

(GS) Am 14. Februar fand die Abschlussveranstaltung unseres Regionalprojektes „Train the Trainer“ in Düsseldorf statt. Das Thema „(Ein) Blick in die Zukunft: Smartes Wohnen, smarte Apps und smarte Angebote“ lockte mehr als 80 „Themenchampions“ in die dortige Zentralbibliothek.

Auch bei dieser Veranstaltung kam das bewährte hybride Format zu Einsatz: Per Videokonferenzsystem führten Referenten durch eine Musterwohnung in Berlin und zeigten, was es im Bereich „Pflege 4.0“ bereits an Entwicklungen und Produkten gibt (<https://www.lebenpflagedigital.de/fuehrungen-im-schauraum/>).

Anschließend begeisterte der Geschäftsführer der SmartHome Initiative Deutschland die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einem mitreißenden Vortrag. Zu Beginn zitierte er einen Autor aus dem Jahr 1939 mit den Worten „Smart Home: Der Durchbruch steht bevor!“. Mit der aufkommenden Elektro- und Radiowellentechnik gab es schon damals Gedankenspiele, die sich mit der Fernsteuerung und Automatisierung von Aufgaben im Haushalt befassten: Elektroherde mit automatischer Steuerung, Türklingeln, auf die mit Videobotschaften reagiert werden kann und das ferngesteuerte Öffnen der Tür. All das ist heute keine Zukunftsmusik mehr, sondern technisch machbar. Er rechnete vor, dass eine intelligente Nachrüstung in der Wohnung zwischen 100 und 2.000 Euro kostet, ein Monat im Pflegeheim aber schnell mehr. Wenn diese Technik helfe, nur einen Monat länger in den eigenen vier Wänden zu bleiben, lohne sich die Anschaffung bereits.

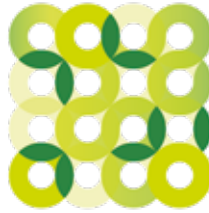


Es folgte ein Überblick über technische Lösungen, Standards, Internetanschlüsse, Gateways und vieles mehr. Bei Laien sorgte das oft für Stirnrünzeln. Viele unserer Themenchampions waren jedoch begeistert, haben sie doch selbst einen ingenieurwissenschaftlichen Hintergrund und zu Hause bereits mit smarten Lösungen experimentiert. Als der Referent dann auf Lösungsszenarien zu sprechen kam, waren alle wieder ganz Ohr. Von intelligenten Türschlössern, die z. B. den Pizzaboten, aber auch den Notarzt hereinlassen können, über Funklichtschalter bis hin zu „All-in-One“-Deckensensoren, die nicht nur Rauch und CO<sub>2</sub>, sondern auch Bewegung (oder deren Abwesenheit bei Stürzen) erkennen, einen Sprachassistenten integriert haben und automatische Meldungen und Warnungen absetzen können. Viele dieser Geräte konnten in der Pause in der kleinen Ausstellung, die der Referent mitgebracht hatte, begutachtet werden.

Das Beste kam zum Schluss: Er hatte ein Technikpaket geschnürt, das als „Zuschuss zur Wohnungsanpassung“ komplett von der Pflegekasse finanziert wird. (bis zu einer

Höhe von 4.180 EUR). Man muss nur die Kasse davon überzeugen, dass dieses Paket hilft, die Menschen länger in ihrer eigenen Wohnung leben zu lassen.

Hintergrund: Das Projekt „Train the Trainer – Qualifizierung digitaler Themenchampions für ältere Menschen in NRW“ ist ein mehrjähriges Kooperationsprojekt des Dortmunder ZWAR e.V. und der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband). Das Projekt wurde gefördert durch die Staatskanzlei und dem Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalens. Ziel war es die Förderung der digitalen Medienkompetenz älterer Menschen in NRW durch die Qualifizierung digitaler Themenchampions in der Wissensweitergabe. Schwerpunkte des Folgeprojektes sind – neben der Förderung der digitalen Medienkompetenz – die Verstetigung der bisher erreichten Ziele und Wirkungen im Sinne der Nachhaltigkeit durch begleitende inhaltliche Angebote zur Verbraucherkompetenz sowie ergänzende Angebote der Informationskompetenz, -produktion und -veröffentlichung.



AUF DER ZIELGERADEN

# „KLIMA ÄNDERT DICH!“

(VI) Noch bis Juli 2025 führt die VERBRAUCHER INITIATIVE das Klimaanpassungs-Projekt „Klima ändert Dich!“ durch, welches anteilig vom Umweltbundesamt gefördert wird. Nach der erfolgreichen Umsetzung eines Reallabors mit über 30 Haushalten aus ganz Deutschland und der Veröffentlichung eines neuen Verbraucherratgebers, steht nun der Austausch mit Verbrauchern und Multiplikatoren im Fokus. Unsere Kollegin Miriam Bätzing gibt Einblick in das Projekt.

## Du betreust „Klima ändert Dich!“ seit Juli 2024. Was war bisher dein Highlight?

„Nach der spannenden Explorations- und Auswertungsphase des Reallabors im letzten Jahr, war die Veröffentlichung unseres neuen Ratgebers „Klimaanpassung (für) Zuhause“ für mich ein echtes Highlight. Denn die darin vermittelten Tipps und Informationen basieren direkt auf den Erfahrungen der teilnehmenden Haushalte. Unser Ziel war es, ein wirklich alltagsnahes Informationsangebot für private Haushalte zu schaffen – und ich denke, das ist uns gelungen. Die starke Nachfrage nach dem Ratgeber zeigt, wie groß der Bedarf an verständlichen und umsetzbaren Informationen zum Thema Klimaanpassung ist.“

## Was hat dich am meisten überrascht?

„Obwohl der Klimawandel mittlerweile vor unserer Haustüre stattfindet, scheinen noch immer viele Menschen zu glauben, selbst nicht

betroffen zu sein. Ein gefährlicher Irrtum! Ein Beispiel: Hitzewellen fordern hierzulande jedes Jahr mehrere Tausend Todesopfer, und auch die Zahl der Neuerkrankungen an hellem Hautkrebs nimmt seit Jahren stark zu. Oft könnten schon kleine Verhaltensänderungen das persönliche Risiko deutlich senken. Gleiches gilt für Maßnahmen am Gebäude, um sich vor Extremwetter zu schützen. Besonders alarmierend: Frauen sterben deutlich häufiger an den Folgen von Hitze – sie sollten sich deshalb noch gezielter schützen.“

## Wo steht „Klima ändert Dich!“ zurzeit?

„Wir haben festgestellt, dass viele Verbraucher nach wie vor zu wenig darüber wissen, wie sie sich konkret vor den Folgen des Klimawandels schützen können. Oft fehlen Informationen zu Nutzen und Wirkung einzelner Maßnahmen sowie niedrigschwellige Beratungsangebote. Deshalb setzen wir aktuell stark auf Kommunikation: In den vergangenen Wochen haben wir das Projekt gezielt in der Presse platziert, sind bundesweit mit einem Radiobeitrag vertreten und bespielen unsere Social Media-Kanäle. Für das Frühjahr haben wir mehrere Point-of-Sale Aktionen im Raum Berlin geplant, die wir in Kooperation mit einer Baumarktkette durchführen werden. Das ermöglicht es uns, direkt mit „echten“ Verbrauchern ins Gespräch zu kommen. Auch beim Evangelischen Kirchentag sind wir dieses Jahr dabei.“

## Was wird darüber hinaus passieren?

„Kommunikation bleibt der Schlüssel. Wir arbeiten beispielsweise gerade an einem Video-Beitrag, um damit weitere Zielgruppen anzusprechen. Am 12. Juni 2025 veranstalten wir außerdem einen moderierten Online-Workshop, zu dem wir Multiplikatoren wie Seniorenorganisationen oder Bürgervereine aus ganz Deutschland einladen. Gemeinsam wollen wir überlegen, wie Klimaanpassung zuhause künftig noch besser gelingen kann. Auch im Rahmen unserer neuen Online-Akademie haben wir zwei weitere digitale Veranstaltungen rund um das Thema Klimaanpassung geplant.“



## EVANGELISCHER KIRCHENTAG 2025 IN HANNOVER

Vom 1. bis 3. Mai 2025 präsentiert die VERBRAUCHER INITIATIVE das Projekt „Klima ändert Dich!“ auf dem „Markt der Möglichkeiten“ des Evangelischen Kirchentages in Hannover. Besucher sind herzlich eingeladen, uns an Stand 5-K23 in Halle 5 des Messegeländes zu besuchen. Wir informieren vor Ort über Klimaanpassung im eigenen Zuhause und freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.

Der „Markt der Möglichkeiten“ ist täglich von 10.30 bis 18.30 Uhr geöffnet. Mehr unter: [www.kirchentag.de/](http://www.kirchentag.de/)



Dr. Sophie Stein (31) ist seit Dezember 2024 als Leiterin einer Nachwuchsforschungsgruppe am Leibniz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau (IGZ) e. V. in Großbeeren bei Berlin tätig. Dort koordiniert die promovierte Agrarwissenschaftlerin das mehrjährige Forschungsprojekt „Zukunftsfähige ökologische Gemüseanbausysteme in Brandenburg“ (kurz: ökoZuG-BB), das gemeinsam von IGZ und der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde (HNEE) durchgeführt und von der EU kofinanziert wird.

# ÖKOLOGISCHER GEMÜSEANBAU MUSS DEM KLIMAWANDEL STANDHALTEN

(MB) Die Nachfrage nach Bio-Lebensmitteln wächst in Deutschland kontinuierlich. Doch entsprechende Agrarflächen sind hierzulande knapp, klimatische Veränderungen erschweren schon jetzt vielerorts den Anbau. Wie also mit dieser Störanfälligkeit umgehen? Wir haben mit Dr. Sophie Stein gesprochen, die zu zukunfts-fähigen ökologischen Gemüseanbausysteme in Brandenburg forscht.

## Frau Stein, was sind aktuell die größten Herausforderungen im ökologischen Gemüseanbau?

Die drei größten Herausforderungen sind die Düngung, der Pflanzenschutz und die Unkrautbekämpfung. Im ökologischen Anbau setzen wir auf langsam wirkende, organische Düngemittel und verzichten auf chemisch-synthetischen Pflanzenschutz sowie auf Herbizide. Durch den Klimawandel mit steigenden Temperaturen verschärfen sich diese Herausforderungen weiter: Hohe Temperaturen und Trockenheit führen zu Ertragsverlusten, es treten neue Schadinsekten und Pflanzenkrankheiten auf, und das Beikraut wächst schneller, was mehr Arbeitsaufwand bedeutet.

## Warum ist es wichtig, Anbaumethoden speziell für Brandenburg zu entwickeln?

Brandenburg ist besonders stark vom Klimawandel betroffen. Die Jahresdurchschnittstemperaturen sind gestiegen, während die ohnehin schon niedrigen Niederschlagsmengen unverändert geblieben sind. Das führt zu Trockenstress. Im Ver-

gleich zu Getreide benötigt Gemüse mehr Wasser. Wenn Niederschläge nicht ausreichen, muss mit spezieller Technik bewässert werden. Unser Ziel ist es, Strategien zu entwickeln, die es den Betrieben auch in Zukunft ermöglichen, trotz der klimatischen Herausforderungen in Brandenburg ökologisches Gemüse anzubauen. Hierzu zählen beispielsweise trocken-tolerante Sorten oder wasser-konservierende Mulchschichten zwischen den Gemüsereihen.

## Wofür steht Ihr Projekt und welche Ziele hat es?

Aktuell liegt der Anteil des ökologischen Gemüseanbaus in Brandenburg bei nur 9 Prozent, während er bundesweit bereits 15 Prozent erreicht. Unser Projekt hat das Ziel, widerstandsfähige Anbausysteme zu entwickeln, um den Öko-Gemüseanbau in Brandenburg zu stärken. Wir testen beispielsweise trocken-tolerante Gemüsekulturen, optimieren Anbausysteme mit Untersaaten und entwickeln ökologische Pflanzenschutzmaßnahmen weiter, etwa durch den gezielten Einsatz von Wildpflanzen.

## Was ist das Innovative an Ihrem Projekt ökoZuG-BB?

Statt nur einzelne Aspekte zu erforschen, betrachten wir den ökologischen Gemüseanbau ganzheitlich. Oft werden Forschungsergebnisse isoliert betrachtet, doch wir möchten praxistaugliche Lösungen entwickeln, die sich in den Gesamtbetrieb integrieren lassen. Diese Herangehensweise wird interessante Erkenntnisse liefern, die wir direkt in die gartenbauliche Praxis einfließen lassen können.

## Wie wird der Gemüseanbau der Zukunft aussehen? Bietet der Klimawandel auch Chancen?

Extremwetter wie Starkregen, Dürreperioden oder Stürme werden durch den Klimawandel zunehmen und den Gemüseanbau weiter bedrohen. Während es entscheidend ist, den Klimawandel aktiv zu bekämpfen, müssen wir parallel Lösungen finden, um den Anbau an die veränderten Bedingungen anzupassen. Das bedeutet auch, dass einige Gemüsearten künftig seltener im Supermarkt zu finden sein könnten, während wir andere,





## VORGESTELLT

bisher weniger verbreitete Arten  
– etwa aus dem Mittelmeerraum  
– häufiger in unseren Gärten und  
Regalen sehen werden.

### Was kann ich als Verbraucher tun, um nachhaltigen Gemüseanbau zu fördern?

Neben dem Kauf von Bio-Gemüse sind Regionalität und Saisonalität wichtige Faktoren für nachhaltigen Konsum. Wochenmärkte, Regional-Label, Abo-Kisten oder solidarische Landwirtschaft ermöglichen es, gezielt regionale Betriebe zu unterstützen. Wer saisonal einkauft, reduziert die Notwendigkeit von Importen: Im Frühjahr sind beispielsweise Spargel und Spinat eine gute Wahl, im Sommer Tomaten und Paprika und im Herbst Kürbis und Wurzelgemüse.

### Was würden Sie sich von Erzeugern wünschen?

Die Kommunikation zwischen Erzeugern landwirtschaftlicher Produkte und der Wissenschaft spielt eine entscheidende Rolle – sowohl in der Formulierung der Forschungsfrage zu Beginn als auch in der Erprobung der wissenschaftlichen Erkenntnisse am Ende eines Projektes. Daher wünsche ich mir, dass Erzeuger regelmäßig die Möglichkeiten wahrnehmen, sich aktiv in der Forschung zu beteiligen, z. B. durch Feldtage oder die Vernetzungsplattform „Öko-Landbau trifft Forschung“, und dabei ihre Einblicke und Erfahrung einbringen.

### Wie kann man sich über Fortschritte des Projekts informieren?

Wir veröffentlichen regelmäßig Updates zu unseren Erkenntnissen auf der IGZ-Webseite und präsentieren sie auf Messen, Konferenzen und Infoveranstaltungen. Wer sich tiefergehend informieren oder mit uns in Kontakt treten möchte, kann mir gerne eine E-Mail an [stein@igzev.de](mailto:stein@igzev.de) senden.

(GA) Täglich erscheinen eine Vielzahl neuer Bücher, darunter zahlreiche Publikationen zu Verbraucherthemen. Wir stellen Ihnen empfehlenswerte Neuerscheinungen vor.

### PFÄNDUNGSFREIGRENZE



(GA) Der Verlag für Rechtsjournalismus hat unlängst seinen kostenfreien Ratgeber zum Thema „Aktueller Pfändungsbeitrag – Wie hoch ist die Pfändungsfreigrenze?“ aktualisiert. Hier finden Interessierte Informationen u. a. zu den Themen: Wann und für wen gilt der Pfändungsfreibetrag? Welches Nettoeinkommen ist ausschlaggebend? Wie hoch ist die Pfändungsfreibetrag mit Unterhaltspflicht? Wie hoch ist die Pfändungsfreigrenze bei einem P-Konto? Den kostenfreien Ratgeber finden Sie unter: <https://www.schuldnerberatung.de/pfaendungsfreigrenze/>.

### KLIMAFREUNDLICH BAUEN UND SANIEREN



(GA) Auch Häuser haben einen ökologischen Fußabdruck: Der Bau und die Nutzung von Gebäuden machen hierzulande rund 30 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen aus. Wie mehr Nachhaltigkeit – und damit oft auch ein gesünderes Wohnklima – in Neu- und Altbauten einziehen kann, zeigt der Ratgeber

der Verbraucherzentrale. Er gibt einen Bauplan an die Hand, um bei den verschiedenen Gewerken mit umweltfreundlichen Materialien die Tür für mehr Klimaschutz zu öffnen. Das Buch enthält nicht nur eine Materialkunde, sondern stellt auch vor, wie sich die Baukonstruktion auf die Klimabilanz eines Gebäudes auswirkt. Der Ratgeber hat 240 Seiten und kostet 34,- Euro (E-Book 23,99 Euro).

### RICHTIG VERERBEN UND VERSCHENKEN



(GA) Der Ratgeber der Verbraucherzentrale erklärt die Grundzüge des Erbrechts und zeigt verständlich, wie der Nachlass durch Testament, Schenkung, Vermächtnis und Erbvertrag entsprechend den eigenen Vorstellungen weitergegeben werden kann. Das A und O bei der Nachlassplanung ist eine Bestandsaufnahme. Der Ratgeber lotst anhand von Fallbeispielen durch die verschiedenen Familienkonstellationen. Mustertexte bieten das notwendige Handwerkszeug, um die Nachlassregelung nach den eigenen Vorstellungen zu verfügen. Auch was zu tun ist, wenn der Erblasser nur Schulden hinterlässt, wird in einem eigenen Kapitel beleuchtet. Der Ratgeber hat 208 Seiten und kostet 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Die nützlichen Ratgeber der Verbraucherzentrale gibt es online ([www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)), unter Tel. 0211 / 91 380-1555, in den VZ-Beratungsstellen und im Buchhandel.



**ONLINE-AKADEMIE**  
DER VERBRAUCHER INITIATIVE

## ERSTE TERMINE & THEMEN

(GA) Die VERBRAUCHER INITIATIVE bietet ab Frühsommer kostenlose Weiterbildungsangebote an. Das moderierte Angebot umfasst die Themenfeldern Ernährung, Gesundheit, Umwelt, Wohnen, Internet etc. Die jeweils rund einstündigen Angebote finden online statt. Sie können von Einzelpersonen wie auch von Gruppen gebucht werden. Man muss dazu nicht Mitglied der VERBRAUCHER INITIATIVE sein. Für Kirchengemeinden, Seniorengruppen etc. besteht die Möglichkeit einer individuellen Termin- und Themenabsprache, Interessierte senden dazu eine Mail an [mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org). Die Eröffnung findet am 12. Juni durch Staatssekretär Dr. Martin Berges zum Thema Internet statt.



06.05.	10:00 Uhr	„Datensparsamkeit & Datensicherheit“
07.05.	10.00 Uhr	„Meine Rechte als Patient“
08.05.	10:00 Uhr	„Tracking: Wie wir im Netz verfolgt werden“
13.05.	10:00 Uhr	„DiGAs: Gesundheits-Apps auf Rezept“
14.05.	15:00 Uhr	„Umgang mit Individuellen Gesundheitsleistungen“
15.05.	15:00 Uhr	„Künstliche Intelligenz“
20.05.	10:00 Uhr	„Verhalten bei Hitze“
22.05.	10:00 Uhr	„Smartphone, Tablet & Co.“
27.05.	15:00 Uhr	„Älter werden mit Genuss“
03.06.	15:00 Uhr	„Künstliche Intelligenz“
04.06.	15:00 Uhr	„Ernährung: Clever einkaufen“
10.06.	15:00 Uhr	„Klimafreundlich im Haushalt“
12.06	10.00 Uhr	„Schutz im Internet“
18.06.	10:00 Uhr	„Klimaanpassung zuhause“
19.06.	15:00 Uhr	„Den Geist fithalten“
24.06.	10:00 Uhr	„Pflege organisieren“
25.06.	10:00 Uhr	„KI: Wer braucht schon so etwas?“
26.06.	10:00 Uhr	„Gesundheit im Klimawandel“
03.07.	10:00 Uhr	„Bestellen & bezahlen: Sicher im Internet einkaufen“
04.07.	10:00 Uhr	„Nahrungsergänzungsmittel“
10.07.	15:00 Uhr	„Gesunde Lebensmittel einkaufen“
15.07.	15:00 Uhr	„Werbeaussagen bei Lebensmitteln“
17.07.	10:00 Uhr	„Digitaler Nachlass“
21.07.	15:00 Uhr	„Haushalt: Clever wirtschaften“
24.07.	10:00 Uhr	„Smartphone: Die Zwei-Faktor-Authentisierung nutzen“
30.07.	10:00 Uhr	„Klimafreundliche essen“
07.10.	10:00 Uhr	„Online einkaufen“
09.10.	10:00 Uhr	„Wenn Senioren zocken“
02.12.	10:00 Uhr	„Nahrungsergänzungsmittel“

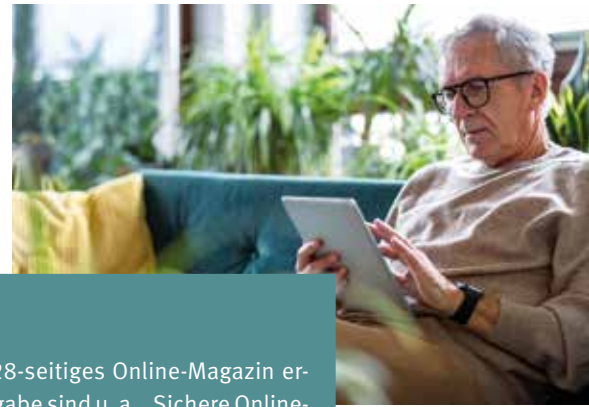
Die Vortragsthemen werden fortlaufend ergänzt. Die aktuelle Übersicht der Termine und Themen finden Sie auf [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de). Dort folgen in den nächsten Wochen auch Erläuterungen zu den einzelnen Themenangeboten.

Die Teilnahme ist kostenlos, allerdings ist eine vorherige, verbindliche **Anmeldung unter [anmeldung@verbraucher.org](mailto:anmeldung@verbraucher.org)** notwendig. Sie erhalten dann eine Bestätigung sowie den Teilnahme-Link. ●

B u n d e s v e r b a n d

**Die Verbraucher  
Initiative e.V.**

# VERBRAUCHER 60PLUS



## WEBSEITE

(GA) Das umfangreiche Angebot unserer Webseite [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de) wurde in den letzten Wochen neu strukturiert. So wurden die Themenfelder neu zusammengestellt: Internet, Abzocke, Gesundheit, Ernährung, Wohnen und Umwelt heißen die neuen Themenkacheln. Dahinter verbergen sich zahlreiche Untertitrierungen. Dort finden Interessierte auch tagesaktuelle Meldungen zu einer Vielzahl von Verbrauchertemen.

## NEUE VIDEOS

(GA) Einige neue Videos wurden auf [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de) (Medien / Videos) eingestellt. So greift unsere Bundesvorsitzende Dr. Bettina Knothe das 40-jährige Verbandsjubiläum auf. Unsere Fachreferentin Alexandra Borchart-Becker gibt zahlreiche Verbrauchertipps u. a. zu den Themen „Bewegung im Alltag“, „Umgang mit Diabetes Typ 2“ und „Sicherheit im Haushalt“.

## RADIOBEITRAG

Im Februar boten wir den privaten deutschsprachigen Radiosender einen Beitrag zu den vielfältigen Angeboten im Projekt Verbraucher60plus an. Der knapp 3-minütige Beitrag kann auf der Webseite unter Medien / Radioangebote angehört werden. Über diese Angebote informiert auch ein neuer Flyer, der in den kommenden Wochen versandt wird und bei Veranstaltungen der VERBRAUCHER INITIATIVE ausliegt.

## ONLINE-MAGAZIN

(GA) Anfang April ist unser neues 28-seitiges Online-Magazin erschienen. Themen der 28-seitigen Ausgabe sind u. a. „Sichere Online-Shops erkennen“, „FAQ: Abnehmen“, „Tierwohlgerecht einkaufen“, „Interview: Durst löschen mit wenig Kalorien“ und „Elektronischen Patientenakte“. Meldungen, Buchtipps und viele Links runden das nützliche Angebot ab. Das Online-Magazin erscheint alle drei Monate und kann kostenfrei abonniert werden. Interessierte senden dazu eine Mail an [mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org). Alle bisherigen Ausgaben finden Interessierte unter [www.verbraucher60plus.de/medien/online-magazin/](http://www.verbraucher60plus.de/medien/online-magazin/).

## VERANSTALTUNGEN 1

(GA) Gleich mehrere halbtägige Veranstaltungen bot unser Bundesverband im Februar an: Das Thema „Chancen und Herausforderungen des Internets“ fand am 17. Februar im Rathaus Recklinghausen und am 26.02. in der Evangelischen Kirchengemeinde in Lünen statt. Rund 70 Personen nutzen jeweils dieses kostenlose Angebot mit Referenten von Polizei, Verbraucherzentrale und VERBRAUCHER INITIATIVE. Am 19.02. informierten sich rund 100 Personen begrüßt von Bürgermeister Dr. Peter Lüttmann in Rheine rund um das Thema Gesundheit mit Referenten von Verbraucherzentrale und VERBRAUCHER INITIATIVE. Zu den beiden Veranstaltungsthemen kann eine entsprechende Broschüre kostenfrei heruntergeladen werden: [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de) (Medien / Materialien). Ein wichtiger Kooperationspartner ist auch die Landesseniorenvertretung NRW, die jeweils vor Ort die Teilnehmenden begrüßt.



## VERANSTALTUNGEN 2

(GA) Weitere halbtägige Veranstaltungen für die wachsende Zielgruppe Älterer sind in Planung bzw. stehen schon fest: Das Thema Gesundheit steht am 09. April in Minden und am 07. Oktober in Lünen auf der Tagesordnung. Das Thema Internet wird am 26. Juni in Hamm und am 02. September in Rheine aufgegriffen. Nicht nur die Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE sind herzlich zu diesen Veranstaltungen eingeladen und melden sich formlos unter [mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org) an.

- Anzeige -

Die kostenlose Datenbank für Lebensmittel-Zusatzstoffe  
<https://www.zusatzstoffe-online.de>

## TORFFREI GÄRTNERN

(GA) Die Gartensaison hat begonnen. Aus diesem Anlass veröffentlicht der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) eine aktualisierte Übersicht zu Erden ohne Torf, die bundesweit in Bau- und Supermärkten, Gartencentern sowie online erhältlich sind. Im BUND-Einkaufsführer sind über 320 Produkte von 29 Herstellern aufgelistet, die bundesweit verfügbar sind. Er gibt zudem Auskunft über 18 große Gartencenters und Baumärkte mit den jeweils dort verfügbaren torffreien Produkten.



## POST-BESCHWERDEN NOCH GRÖßER

(GA) In der letzten Ausgabe kommentierten wir die Preisauszeichnung „Deutsche Post zur besten Post der Welt gekürt“. Darin konnten wir uns nur auf die der Bundesnetzagentur vorliegenden Beschwerden beziehen. Dort gab es im letzten Jahr rund 39.500 Beschwerden über die Deutsche Post. Jetzt musste der Bonner Konzern erstmals eigene Zahlen vorlegen: Rund 420.000 Beschwerden (also zehnmal mehr als bei der Aufsichtsbehörde selbst) sind dort im Jahr 2024 eingegangen. Beste Post der Welt? Da gibt es ganz offenkundig aus Kundensicht noch gewaltig Luft nach oben.

## SPARSAME KÜHLSCHRÄNKE RECHNEN SICH

(GA) Wer einen neuen Kühlschrank kauft, sollte neben dem Preis auch auf den Stromverbrauch achten. Bei einer energieeffizienten Kühl-Gefrierkombination lässt sich der höhere Anschaffungspreis gegenüber einem Durchschnittsgerät innerhalb von 8 Jahren wieder hereinholen. Das hat eine Auswertung der Vergleichsportale Verivox und Testberichte.de ergeben. Mehr Informationen unter <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/sparsame-kuelschraenke-rechnen-sich-schon-nach-8-jahren/>.



(VI) **VI-Mitgliederversammlung** Aktuelle Projekte, das 40-jährige Jubiläum, die Weiterentwicklung des Verbandes sowie das altersbedingte Ausscheiden des langjährigen Geschäftsführer Georg Abel waren u. a. Themen der Mitgliederversammlung am 29. März. in Berlin ● **Kirchentag** Interessierte treffen die VERBRAUCHER INITIATIVE vom 01.–03. Mai auf dem Messengelände in Hannover in Halle 5 / Stand Nr 5-K23 ● **Gütezeichen** Aufgrund fehlender Personalkapazitäten hat die VI ihr langjähriges Webportal [label-online.de](http://label-online.de) im März abgeschaltet ● **Seniorentag** Als Partner des Digital Kompass war die VERBRAUCHER INITIATIVE auf dem Deutschen Seniorentag (2.-4. April, Mannheim, Congress Center Rosengarten). Unser Fachreferent Guido Steinke moderierte u. a. Fragerunden mit der BaFin und dem BSI. ●

# TIPP



## VERGIFTUNGEN BEI KINDERN VORBEUGEN

(ABB) Ob Reinigungs- oder Waschmittel, Kosmetika, Medikamente oder Pflanzen-Vergiftungen zählen zu den häufigsten Unfallarten bei Säuglingen und Kleinkindern. Um ihnen vorzubeugen, sollten giftige Substanzen unerreichbar aufbewahrt oder aus dem Haushalt verbannt werden. Haushaltschemikalien sind am besten in den oberen Schrankfächern aufgehoben. Sie sollte nicht in Behältnisse für Lebensmittel umgefüllt werden, damit es nicht zu Verwechslungen kommen kann und sich gefährliche Substanzen anhand der Etiketten schnell identifizieren lassen. Sicherheitsverschlüsse stellen eine zusätzliche Barriere dar. Für Medikamente bietet sich ein abschließbarer Schrank an. Ratsam ist, Giftpflanzen aus der Umgebung von Säuglingen und Kleinkindern zu entfernen. Wenn sie größer sind, ist es wichtig, ihnen beizubringen, unbekannte Beeren, Früchte und Pflanzenteile nicht in den Mund zu nehmen. Zigaretten, volle Aschenbecher und alkoholische Getränke haben

in Reichweite von Kindern nichts zu suchen.

Beratung zur weiteren Behandlung bieten die Giftinformationszentren rund um die Uhr. Ist das Kind bewusstlos oder zeigt andere schwerwiegende Symptome, ist umgehend ein Rettungsdienst (112) zu rufen. Auf keinen Fall sollte Milch verabreicht werden. Sie kann die Aufnahme von Giftstoffen über den Darm fördern. Auch Erbrechen sollte nicht ausgelöst werden, da die Speiseröhre geschädigt oder das Erbrochene eingeatmet werden kann. Stattdessen sind die Erste-Hilfe-Maßnahmen der Fachleute vom Giftnotruf zu befolgen. Die Giftinformationszentren sind wie folgt zu erreichen: Berlin: [www.giftnotruf.de](http://www.giftnotruf.de), Tel. 030/19 240, Bonn: [www.gizbonn.de](http://www.gizbonn.de), Tel. 0228/19 240, Erfurt: [www.ggiz-erfurt.de](http://www.ggiz-erfurt.de), Tel. 0361/730 730, Freiburg: [www.uniklinik-freiburg.de/giftberatung.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/giftberatung.html), Tel. 0761/19 240, Göttingen: [www.giz-nord.de](http://www.giz-nord.de), Tel. 0551/19 240, Mainz: [www.giftinfo.uni-mainz.de](http://www.giftinfo.uni-mainz.de), Tel. 06131/19 240, München: <https://toxikologie.mri.tum.de>, Tel. 089/19 240.

## MOGELPACKUNG 2024

(GA) Mit der „Auszeichnung“ im Januar 2025 rückt die Verbraucherzentrale Hamburg die Trickserien der Unternehmen ins Rampenlicht. Insgesamt 32.441 Verbraucher haben dieses Mal an der Wahl teilgenommen. Die abgegebenen Stimmen verteilen sich wie folgt auf die fünf nominierten Kandidaten.

- Granini Trinkgenuss Orange von Eckes-Granini: 15.694 Stimmen (48,4 %)
- Lebensbaum Tomaten-Gewürzsalz von Ulrich Walter: 6.892 Stimmen
- Cremissimo Bourbon Vanille von Unilever: 4.544 Stimmen
- Dove Duschcreme von Unilever: 3.086 Stimmen
- Biscotto Waffelblättchen von Aldi Nord: 2.225 Stimmen.



Granini hatte im Frühjahr 2024 die Rezeptur des beliebten Saftes verändert. Die Menge des Orangensaftes pro Flasche wurde halbiert und durch Zuckerwasser ersetzt. Trotzdem hat der Handel den Verkaufspreis beibehalten. Bezogen auf den Fruchtsaftanteil entspricht dies einer Verdoppelung des Preises.



## PKV: VIELE TARIFE NICHT EMPFEHLENSWERT

(GA) Die private Krankenversicherung bietet nicht per se besseren Schutz im Krankheitsfall. Das ist das überraschende Ergebnis im großen Test der Stiftung Warentest. 2 von 3 Tarifen haben einen zu hohen Selbstbehalt oder markante Lücken – viele erreichen nicht einmal die Leistungen der gesetzlichen Krankenkasse. Welche PKV-Tarife die Stiftung Warentest empfiehlt, welche guten Tarife günstig sind und was Interessierte beim Antrag falsch machen können, das beantwortet die März-Ausgabe von Stiftung Warentest Finanzen und der Test unter [www.test.de/pkv](http://www.test.de/pkv).

## VI IN DEN SOZIALEN MEDIEN

(MB) Unabhängige Verbraucherschutzarbeit wird auch in den Sozialen Medien immer wichtiger. Seit einigen Jahren ist die VERBRAUCHER INITIATIVE auf den Plattformen Instagram und LinkedIn vertreten. Hier informiert der Bundesverband z.B. über aktuelle Mitmachmöglichkeiten wie Testhaushalte, Veranstaltungen oder Befragungen. Folgen Sie uns auf LinkedIn (Suchbegriff: „Die Verbraucher Initiative e.V.“) und auf Instagram unter [www.instagram.com/verbraucherinitiative/](https://www.instagram.com/verbraucherinitiative/) oder direkt über den QR-Code:



### NEU IM TEAM

(VI) Seit Februar 2025 verstärkt Mirjam Müller als studentische Mitarbeiterin das Team der VERBRAUCHER INITIATIVE. Ihre Kenntnisse aus dem Bachelorstudium der „Ökologie und Umweltplanung“ an der TU Berlin bringt Sie aktuell in das Projekt „Klima ändert Dich!“ ein.



## EU-FLUGGASTRECHTE

(GA) Über Fluggastrechte haben wir im letzten Jahr berichtet. Seit mehr als 20 Jahren schützt eine entsprechende EU-Verordnung Passagiere bei Verspätungen oder Annullierungen. Bisher haben Fluggäste bei Verspätungen ab drei Stunden, für die die Fluggesellschaft verantwortlich ist, Anspruch auf eine pauschale Entschädigung. Fällig wurden 250 Euro für Flüge bis 1.500 km, 400 Euro für Flüge bis 3.500 km und 600 Euro für Langstreckenflüge über 3.500 km. Jetzt wird ein neuer Vorschlag der EU-Kommission diskutiert. Demnach sollen 250 Euro erst ab 5 Stunden Verspätung (bis 3.500 km), 400 Euro erst ab 9 Stunden Verspätung (über 3.500 km innerhalb der EU), 400 Euro erst ab 9 Stunden Verspätung (über 6.000 km bei Flügen außerhalb der EU) und 600 Euro erst ab 12 Stunden Verspätung (über 6.000 km) fällig werden. „Die geplante Anhebung der Schwellenwerte würde dazu führen, dass bis zu 85 % der betroffenen Passagiere keinen Anspruch auf Entschädigung mehr hätten“, warnt Karolina Wojtal, Co-Leiterin des Europäischen Verbraucherzentrums (EVZ) Deutschland.

## FERNREISEN: IMPFUNGEN, DIE DIE KASSE ZAHLT

(GA) Wer in die Ferne reist, braucht oft speziellen Impfschutz. Erreger für Gelbfieber, Hepatitis und Co können schwerwiegende Erkrankungen auslösen. Die Stiftung Warentest zeigt, wogegen und wann sich Fernreisende impfen lassen sollten – und welche Kosten verschiedene Krankenkassen übernehmen. Informationen über Impfungen gegen sieben häufige Erreger sind unter [www.test.de/reiseimpfung](https://www.test.de/reiseimpfung) abrufbar, die Leistungen der Krankenkassen unter [www.test.de/reiseimpfung-kasse](https://www.test.de/reiseimpfung-kasse).



## DEMOKRATIE SCHÜTZEN, GEMEINWOHL FÖRDERN

(MB) Gemeinsam mit 78 Organisationen forderte die VERBRAUCHER INITIATIVE im März in einem offenen Brief von Merz, Söder und Klingbeil die wirksame Kontrolle digitaler Plattformen. Die problematische Vermischung von politischer, medialer und ökonomischer Macht und die derzeitige Abhängigkeit von Tech-Unternehmen aus den USA und China sind ein Risiko für Europas digitale Souveränität, Wohlstand und Demokratie. Die nächste Bundesregierung muss daher klare Schritte einleiten:

- Die bestehenden Digitalregeln wie der Digital Services Act und Digital Markets Act sowie das Wettbewerbsrecht müssen konsequent angewendet werden.
- Regulierung muss zielgerichtet ergänzt werden, etwa bei der Transparenz von Algorithmen, bei Tracking-basierter Werbung und suchtförderndem Design sowie Interoperabilitätsverpflichtungen.
- Der Aufbau demokratisch kontrollierter, gemeinwohlorientierter und souveräner digitaler Infrastrukturen muss unterstützt werden.

Den vollständigen Brief finden Interessierte unter <https://www.germanwatch.org/de/93066>.



## NEUE BERATUNGSSTELLE

(MB) Mit dem „Beratungskompass Verschwörungsdenken“ hat der Bund im Februar eine bundesweite Beratungsstelle zu Verschwörungstheorien ins Leben gerufen. Entstanden ist so eine Anlaufstelle für Menschen, die in ihrem Umfeld mit Verschwörungserzählungen konfrontiert sind. Die Plattform bietet niedrigschwellige Beratungsangebote – von einem anonymen Sofortchat über Telefon-, Email- und Video-Beratung bis hin zur Weitervermittlung an örtliche Beratungsstellen (Verweisberatung). Ziel ist es, Betroffenen Orientierung zu geben und sie bei der Bewältigung herausfordernder Gespräche zu unterstützen. Ergänzt wird das Angebot durch eine Wissensplattform und spezielle Austauschformate für Fachkräfte. Weitere Informationen unter <https://beratungskompass-verschwoerungsdenken.de/>.



(GA) in unserer monatlichen Themenheftreihe sind die folgenden Themen neu erschienen: „Klimaanpassung (für) zuhause“ (Dezember 2024), „Lebensmittel wertschätzen statt verschwenden“ (Januar), „Abnehmen & Diäten (Februar), „Sicherheit für Familie“ (März) und „Sonnen- und Hitzeschutz“ (April). Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE können die gewünschten – meist 16-seitigen – Broschüren (Übersicht siehe Rückseite) kostenlos in der Geschäftsstelle abrufen. Nicht-Mitglieder zahlen pro Themenheft 2,00 Euro plus Versand und bestellen über [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com).

## TESTS IM APRIL 2025

### Test 4/2025, [www.test.de](http://www.test.de)

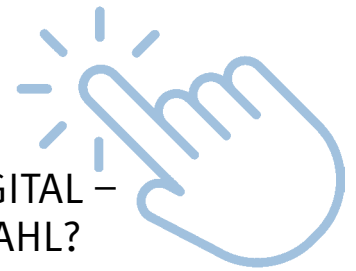
- | HONIG: Getestet wurden 24 Blütenhonige – unter anderem auf Geschmack, Schadstoffe und Verfälschungen mit Zuckersirup. Preiswerte Discounter-Ware trat gegen Gläser mit den Labeln „Echter Deutscher Honig“ und „Bio“ an.
- | RASENMÄHER: Geprüft wurden fünf elektrische Rasenmäher mit Kabel und neun mit Akku. Untersucht wurde u. a., welche Stromversorgung das Rennen macht, wie die Geräte mit hohem Gras zurechtkommen und ob alle den Dauertest bestehen.
- | FAHRRADSITZE FÜR KINDER: Im Test elf Sitze, bei denen die kleinen Passagiere hinten Platz nehmen und drei Frontsitze. Viele sind gut und machen Lust aufs Radeln mit Kind.
- | WEITERE THEMEN: Gesichts-Sonnenschutz, Geschirrspüler, Dampfglätter, Fernseher, Nahrungs-ergänzung für Kinder, Indoor-Gewächshäuser

### Finanztest 4/2025, [www.test.de](http://www.test.de)

- | EIGENHEIM FINANZIEREN: Steigende Mieten, niedrigere Zinsen: Die eigene Immobilie kann sich wieder lohnen. Der Test vergleicht Zinsen von gut 80 Banken, Bausparkassen und Kreditvermittlern und gibt Kauftipps.
- | REISEIMPFUNGEN PER KRANKENKASSE: Je nach Reiseland kann ein anderer Impfschutz sinnvoll sein. Der Test zeigt für 68 Kassen, welchen Schutz sie übernehmen und wie hoch der Zuschuss jeweils ist. Außerdem gibt es Informationen zu den einzelnen Impfungen.
- | NACHHALTIGE BANKEN: Im Test: 14 Institute, deren Konditionen für Zinsanlagen, Girokonten und Depotführung vorgestellt werden. Plus: Ökologische Angebote klassischer Banken.
- | WEITERE THEMEN: Geldmarktnahe ETF, Bargeld abheben im Handel, neuer Entlastungsbetrag in der Pflege, dubiose Goldanbieter, Versicherungen richtig absetzen

### ÖKO-TEST 4/2025, [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)

- | TESTS: Müsli, vegane Gummibärchen, Duschgel, Lipgloss, Babytee, Fingermal-farben, torffreie Hochbeeterde



## ANALOG ODER DIGITAL – HABEN WIR DIE WAHL?

(GS) Im März traf sich der Ständige Ausschuss Hauswirtschaft und Verbraucherthemen der KFD in Mainz. Die Tagung stand unter dem spannenden Thema „Analog oder digital – haben wir die Wahl?“ Den Auftakt machte am Weltverbrauchertag (15. März) die Netzphilosophin Leena Simon von digitalcourage mit dem Thema „Von der Freiheit als mündige Bürgerin und digitalen Zwängen“. Dabei stellte sie unsere Abhängigkeit von großen datengetriebenen Industrien heraus, die ihren Sitz in den USA oder China haben. Sie gab Tipps, wie man sich die eigene Mündigkeit zurückerobert. Daran knüpfte nahtlos der Vortrag unseres Fachreferenten und Verbraucherschutzrechts Guido Steinke an. Er befasste sich mit dem Thema „Teilhabe für alle – Anforderungen an die öffentliche Infrastruktur, um Teilhabe und Verbraucherschutz sicher zu stellen“. Dabei wies er nicht nur auf den offenen Brief „Bahnfahren ohne Digitalzwang“ der BAGSO, des VZBV und 26 weiterer Organisationen der Zivilgesellschaft hin. Er stellte auch die Gefahren der Datensammelwut heraus, wie zum Beispiel Phishing und Identitätsdiebstahl. Seine Empfehlung: Datensparsamkeit. Dazu darf aber das Analoge nicht komplett wegfallen. Man stelle sich nur vor, der Strom fällt aus.





## „EMMENTALER“ MUSS NICHT AUS DER SCHWEIZ KOMMEN

(GA) In der Schweiz ist „Emmentaler“ eine geschützte Ursprungsbezeichnung für den im Emmental hergestellten Käse. In EU-Ländern darf er aber weiterhin unter diesem Namen hergestellt und vermarktet werden, hat die Europäische Kommission Ende Januar entschieden.

Der Name „Emmentaler“ ist historisch und kulturell mit einem größeren geografischen Gebiet als nur der Schweiz verbunden, so die Begründung. So beziehen sich bereits drei in der Europäischen Union als geografische Angaben geschützte Namen, die „Emmentaler“ enthalten, auf Erzeugnisse aus anderen Ländern – „Allgäuer Emmentaler“ (geschützte Ursprungsbezeichnung g.U.) aus Deutschland, „Emmental français est-central“ (geschützte

geographische Angabe g.g.A.) und „Emmental de Savoie“ (g.g.A.) aus Frankreich. In diesen Fällen wird der Schutz auf die zusammengesetzten Namen, nicht auf „Emmentaler“ allein gewährt.

Emmentaler gilt in der EU – wie etwa auch Gouda oder Camembert – als sogenannte Gattungsbezeichnung. Das bedeutet: Obwohl sich der Name ursprünglich auf einen Ort, eine Region oder das Land bezieht, ist er zum gebräuchlichen Namen für eine bestimmte Käsesorte geworden. Bei der Herstellung müssen auch die nationalen Vorschriften – in Deutschland die Käseverordnung – eingehalten werden.

Das System der geschützten Ursprungsbezeichnung (g.U.) schützt Produkte wie Feta oder Prosciutto di Parma, wenn Erzeugung, Ver-



arbeitung und Herstellung in der jeweiligen Region stattfinden. Bei einer geschützten geografischen Angabe (g.g.A.) muss nur einer der Produktionsschritte im Herkunftsgebiet erfolgen. Das gilt etwa für „Holsteiner Tilsiter“.

## UNLIEBSAME POST: VERZUG, INKASSO, MAHNBESCHEID

(GA) Was ist zu tun, wenn Verbraucher plötzlich ein Inkassoschreiben oder ein Mahnschreiben über eine vergessene Rechnung erhalten? Der VerbraucherService Bayern im KDFB e. V. (VSB) gibt Tipps.

Zunächst gilt es, die Ruhe zu bewahren. „Zur Kontopfändung oder dem Auftauchen eines Gerichtsvollziehers gehört weitaus mehr als ein

Inkassoschreiben“, erklärt VSB-Juristin Marina Steinbrenner. Als ersten Schritt sollten die Verbraucher das Schreiben auf seine Echtheit überprüfen. Einige Betrüger nutzen die Angst vor Inkassounternehmen und Gerichten aus und haben ein lukratives Geschäftsmodell für sich entdeckt, was zu dem massenhaften Versand von Zahlungsaufforderungen führt.

„Überprüfen Sie, ob das Absenderinkasso oder das Gericht überhaupt existieren“, so Steinbrenner. Die in Deutschland niedergelassenen Inkassounternehmen unterliegen einer Registrierungspflicht und sind über die kostenfreie Registersuche des Bundesamtes für Justiz auffindbar. Gibt es über das Absenderinkasso keinen Registrierungseintrag, so ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es

sich hierbei um ein Fake handelt. Rechtschreibfehler, Drohungen mit mehreren Gerichtsverfahren sowie die Unzustellbarkeit der Antwortschreiben können weitere Indizien für die Betrugsabsichten des Absenders darstellen. Auch bei tatsächlich existenten Inkassounternehmen muss die Forderung nicht rechtmäßig sein. Sowohl Personenverwechslungen als auch unrechtmäßige Behauptungen der Gläubiger kommen in Inkassoschreiben vor.

Unrechtmäßige Forderungen sollen zur Vermeidung negativer Schufa-Einträge unbedingt bestritten werden. „Ist das Schreiben des Inkassounternehmens echt, empfiehlt es sich, eine möglichst schnelle Kontaktaufnahme zum Inkassounternehmen. So kann die Situation am effizientesten aufgeklärt werden“, rät Steinbrenner.



# CARE: GROSSE PILOTSTUDIE AB SOMMER

(MB) CARE startet in das zweite von insgesamt vier Projektjahren. Während im vergangenen Jahr der Fokus auf dem Aufbau von Strukturen, Literaturübersichten, Vorstudien und Co-Design lag, hat nun die Vorbereitung der eigentlichen Pilotstudien begonnen, die ab Sommer zeitversetzt an den fünf CARE-Standorten – Tampere (Finnland), Asker (Norwegen), Göteborg (Schweden), Berlin (Deutschland) und Lääne-Harju (Estland) – durchgeführt werden. Erstmals geben wir Einblick in den geplanten Ablauf.

Tatsächlich umfasst die geplante Pilotstudie zwei Teilstudien: eine 12-monatige zum Thema Lebensmittel und eine 18-monatige zum Thema Kleidung. Beide sollen zeitgleich im September 2025 mit einem Auftakttreffen (Kick-off) starten. Insgesamt sollen mindestens 100 Testhaushalte in den verschiedenen Ländern gewonnen werden.



## PILOT: ZIRKULÄRE LEBENSMITTEL

Der Lebensmittel-Pilot hat das Ziel, die Lebensmittelverschwendung in den teilnehmenden Haushalten während der 12-monatigen Test- und Erprobungsphase um mindestens 50 Prozent zu reduzieren. Dafür sollen zunächst individuelle Ursachen identifiziert und davon ausgehend gemeinsam Lösungen erarbeitet werden. Den Rahmen dafür bieten die sogenannten Interventionen, die die drei Schlüsselphasen von Lebensmittelverschwendung widerspiegeln und das Problem somit ganzheitlich betrachten:

- 1) **PLANUNG:** Im Rahmen von Live- und Online-Workshops (in Berlin) erlernen die CARE-Haushalte wirkungsvolle Strategien zur effizienteren Planung von Mahlzeiten und Einkäufen.
- 2) **KOCHEN:** Schulungen und Challenges vermitteln kreative Kochtechniken, um Reste zu vermeiden oder sinnvoll zu verwerten.
- 3) **LAGERUNG:** In weiteren Workshops oder Webinaren erwerben die Haushalte Wissen, wie Lebensmittel länger haltbar gemacht werden können.



## PILOT: ZIRKULÄRE KLEIDUNG

Dieser Pilot verfolgt das Ziel, in der 18-monatigen Testphase zirkuläre Kleidungsgewohnheiten in den Haushalten zu etablieren, Textilabfälle zu reduzieren und die Lebensdauer von Kleidung zu verlängern. Auch hier berücksichtigen die drei Interventionen die kritischen Phasen des Kleidungskonsums:

- 1) **PFLEGEN & WASCHEN:** Die richtige Pflege ist die Grundlage für eine langlebige Garderobe. Im Rahmen von Workshops bzw. Webinaren erwerben die Teilnehmenden Kenntnisse und Maßnahmen, die dazu beitragen, Kleidung länger zu erhalten und nebenbei den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu verringern.
- 2) **KLEIDERSCHRANK-DETOX:** Die Haushalte organisieren ihren Kleiderschrank neu, lernen alte Kleidungsstücke neu zu kombinieren und nicht mehr Benötigtes weiterzugeben.
- 3) **REPARATUR & REDESIGN:** Das Reparieren und Umgestalten von Kleidungsstücken bietet Haushalten die Möglichkeit, die Lebensdauer ihrer Kleidung effektiv und kreativ zu verlängern. Die Teilnehmenden erwerben neue Fähigkeiten und Kreativtechniken.

Durch zusätzliche Befragungen und z. B. Lebensmittel-Audits sollen evidenzbasierte Erkenntnisse gewonnen werden, aus denen Politikempfehlungen für eine wirksame Reduktion von Lebensmittelabfällen und nachhaltigen Kleidungskonsum abgeleitet werden können.

## KLEINE VERÄNDERUNGEN, GROSSE WIRKUNG

Mehr Einblicke in CARE bieten zwei neue Erklärvideos:

[www.youtube.com/watch?v=oFKYsU-EzNE&t=9s](https://www.youtube.com/watch?v=oFKYsU-EzNE&t=9s)

[www.youtube.com/watch?v=goBhtQAIYnM](https://www.youtube.com/watch?v=goBhtQAIYnM)



## BERATUNGS-SERVICE

Zusätzlich zu den Interventionen bietet die CARE-Pilotstudie einen lokalen Beratungs-Service für die teilnehmenden Haushalte an. Ziel ist es, individuelle Unterstützung beim Entwickeln neuer Konsumgewohnheiten zu leisten – um Geld zu sparen und die Umwelt zu schonen. Je Teilstudie werden mindestens zwei Beratungstreffen stattfinden:

- Einzelgespräche (online) mit jedem Haushalt zu Beginn des Piloten („Bestandsaufnahme“)
- ein Community-Treffen (Präsenz) etwa zur Halbzeit („Peer-Learning“)

Darüber hinaus können die Haushalte den Beratungs-Service während der gesamten Laufzeit per E-Mail, Telefon oder über die Community-Plattform in Anspruch nehmen.

## CO<sub>2</sub>-RECHNER

Der Beratungs-Service umfasst die Möglichkeit, den individuellen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck für Lebensmittel und Kleidung mit einem speziell für CARE entwickelten digitalen Rechner zu ermitteln. So kann die Beratung noch zielgerichteter erfolgen.

## COMMUNITY-PLATTFORM

Eine eigens eingerichtete Online-Community (Anbieter: Howspace) fördert den Austausch und das Peer-Learning unter den teilnehmenden Haushalten. Sie ergänzt den Beratungs-Service sinnvoll und dient zudem als Kommunikationskanal für Tipps, Links und Aufgaben rund um die Interventionen.

## RELAUNCH

Seit kurzem erstrahlt die digitale Anlaufstelle von CARE [www.circularhouseholds.eu/](https://www.circularhouseholds.eu/) in neuem Glanz. Nicht nur kommt die englischsprachige Webseite nutzerfreundlicher und in einem verbesserten Design daher, auch inhaltlich bietet sie viele neue Features. Dazu zählen z. B. der neue Newsletter, ein Event-Bereich sowie eine Bibliothek sämtlicher Veröffentlichungen im Projekt inklusive Glossar.



## BERLINER HAUSHALTE GESUCHT!

SIE LEBEN IN BERLIN UND MÖCHTEN IHRE ERNÄHRUNGS- ODER KLEIDUNGSGEWONHEITEN NACHHALTIGER GESTALTEN?

Dann werden Sie einer von 100 Pionier-Haushalten in Europa und wirken Sie maßgeblich am Erfolg des europäischen Projektes CARE ([www.circularhouseholds.eu/](https://www.circularhouseholds.eu/)) mit – von Verbrauchern für Verbraucher. Die Pilotstudie startet im September 2025. Die Teilnahme ist kostenlos.

## WAS ERWARTET SIE?

- ✓ Spannende Einblicke in die aktuelle Forschung
- ✓ Praxisnahe Workshops, Webinare und persönliche Beratung
- ✓ Alltagsnahe Tipps und Tools für nachhaltigen Konsum
- ✓ Austausch mit anderen Haushalten bei regelmäßigen Community-Treffen

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter <https://forms.office.com/e/9H7KC1m8E3> oder direkt über den QR-Code.



Bei Fragen wenden Sie sich gern an Projektleiterin Miriam Bätzing: [miriam.baetzing@verbraucher.org](mailto:miriam.baetzing@verbraucher.org)



## EUROPÄISCHES UMWELTZEICHEN

# FRISCHEKUR FÜR WÄNDE, MÖBEL UND VIELLEICHT AUCH BÖDEN?



### DAS GEHT. MIT DEM EUROPÄISCHEN UMWELTZEICHEN.

Der Frühling steht vor der Tür und Sie wollen die noch etwas graue Zeit nutzen, um Wand, Möbel und vielleicht auch Boden einen neuen Anstrich zu verleihen oder gar zu erneuern? Entscheiden Sie sich bewusst für Produkte mit dem Europäischen Umweltzeichen, kurz EU Ecolabel.

Das EU Ecolabel ist das freiwillige Gütezeichen der Europäischen Union für hervorragende Umweltleistungen. Es wird für nachhaltig gestaltete Produkte vergeben. Diese Produkte belasten die Umwelt weniger und erfüllen hohe Ansprüche zum Schutz der menschlichen Gesundheit. Mit dem EU Ecolabel bietet die Industrie echte und zuverlässige umweltfreundliche Alternativen zu konventionellen Farben und Lacken, Holzbeizen und -lasuren sowie Bodenbelägen. Damit wird die Position der Verbraucherinnen und Verbraucher gestärkt, da sie fundierte Entscheidungen treffen und aktiv am ökologischen Wandel mitwirken können.

### DAS EU ECOLABEL FÜR FARBEN UND LACKE

Das EU-Umweltzeichen umfasst Farben und Lacke für den Innen- und Außenbereich sowie Holzbeizen und -lasuren. Die Produkte sind geeignet für Heimwerker und/ oder für das Malerhandwerk.

Die Kriterien des Umweltzeichens fokussieren auf die wesentlichen



Umweltauswirkungen während des Lebenszyklus der Produkte. Farben und Lacke sowie Holzbeizen und -lasuren mit dem EU Ecolabel zeichnen sich insbesondere dadurch aus, dass die Verwendung leichtflüchtiger sowie mittel- und schwerflüchtiger organischer Verbindungen, sogenannte VOC-Emissionen, in der Farbformulierung deutlich gemindert sind. Damit wird die menschliche Gesundheit geschützt.

Auch der Gehalt an gefährlichen Stoffen ist eingeschränkt, soweit dies technisch möglich ist. Dazu zählen insbesondere

- die Begrenzung von Konservierungsmitteln, die dem Endprodukt zugefügt werden,
- der begrenzte Zusatz von Korrosionsschutzmitteln,
- ein Verbot des Zusatzes der Tenside Alkylphenolethoxylate (APEO) oder einer Vielzahl von perfluorierten Tensiden.

Zusätzlich wird darauf geachtet, dass die Schadstofffreisetzung

während der Herstellung zum Schutz der Mitarbeitenden reduziert ist. Gleichzeitig erfüllen die Farben und Lacke hohe Qualitäts- und Leistungsstandards, damit die Langlebigkeit des Produkts gewährleistet ist. So müssen beispielsweise Lack und Holzbeize wasserbeständig sein oder eine bestimmte Witterungsbeständigkeit erfüllen. Dadurch werden wiederum die Umweltauswirkungen während des gesamten Lebenszyklus der Farbe beträchtlich reduziert.

### DAS EU ECOLABEL FÜR BODENBELÄGE

Das EU-Umweltzeichen für Bodenbeläge umfasst Bodenbeläge auf Holz-, Kork- und Bambusbasis für Innenräume. Dabei bestehen die Beläge zu mehr als 80 % aus Materialien oder Fasern aus Holz, Holzwerkstoffen, Kork, Korkwerkstoffen, Bambus oder Bambuswerkstoffen. In keiner ihrer Schichten dürfen synthetische Fasern enthalten sein.



Durch die mit dem EU Ecolabel gekennzeichneten Produkte soll die biologische Vielfalt geschützt, Schadstoffemissionen in Gewässer und in die Luft reduziert, die CO<sub>2</sub>-Emissionen und der Energieverbrauch im Herstellungsprozess eingeschränkt und der Einsatz gefährlicher Chemikalien verringert werden.

Das EU Ecolabel garantiert, dass

- Holz, Kork und Bambus aus nachhaltiger Herkunft stammen,
- gefährliche Stoffe und Gemische nur eingeschränkt eingesetzt sind,
- Formaldehydemissionen gering sind,
- eine hohe Energieeffizienz im Erzeugungsprozess gewährleistet wird,
- Verfahren der Kreislaufwirtschaft gefördert werden.

## EU ECOLABEL-PRODUKTE – IM BAUMARKT ODER FACHHANDEL ERHÄLTICH

Das Europäische Umweltzeichen erfreut sich im Bereich Farben und Lacke sowie Bodenbeläge zunehmender Beliebtheit im europäischen Markt. Auch in Deutschland steigt die Zahl der Unternehmen, die das EU Ecolabel nutzen, stetig an. Damit steigt auch die Palette der zertifizierten Farben und Lacken an. Aktuell sind es 170 zertifizierte Produkte. Dabei gibt es nicht nur „weiß“ zur Auswahl, sondern eine breite Farbpalette. Bei den Bodenbelägen sind es zurzeit 466 zertifizierte Bodenbeläge bei der Zertifizierungsgesellschaft RAL gGmbH registriert. Dies sind insbesondere

Laminatböden, wobei mit großer Wahrscheinlichkeit für jede Optik sich etwas finden lässt.

Europaweit sind es noch viel mehr zertifizierte Produkte. So gibt es aktuell 36.667 zertifizierte Produkte im Bereich der Farben, Lacke und Holzbeizen; bei den Bodenbelägen sind es 2.256 zertifizierte Produkte. Einem neuen Farbanstrich oder einem neuen Bodenbelag steht also nichts im Wege.

Auf den deutschen Internetseiten des EU Ecolabel sind unter den Produktwelten „Bodenbeläge auf Holz-, Kork- und Bambusbasis“ und „Innen- und Außenfarben und -lacke“ alle ausgezeichneten Produkte aufgeführt: <https://eu-ecolabel.de/fuer-verbrauchende/produktwelten/>. Einige der aufgeführten Produkte sind jedoch nur für den professionellen Bereich.

## VERBRAUCHENDEN- UMFRAGE ZUM EINKAUFSVERHALTEN

Gemäß der jüngsten Eurobarometer-Studie der Europäischen Kommission kaufen 33 % der deutschen Verbraucherinnen und Verbraucher oft oder manchmal Produkte mit dem EU Ecolabel. Sie gehören noch nicht dazu? Dann schauen Sie beim nächsten Farb- oder Lackkauf im Heimwerkermarkt genauer hin und entscheiden Sie sich bewusst für ein umweltfreundliches Produkt. Fragen Sie künftig auch Ihren Handwerker, der bei Ihnen renovieren soll, aktiv nach Farben und Bodenbelägen mit dem EU Ecolabel. Die Umwelt wird es Ihnen danken!

## ZU GUTER LETZT

Das Europäische Umweltzeichen (kurz: EU-Umweltzeichen oder EU Ecolabel) wurde 1992 von der Europäischen Kommission ins Leben gerufen. Es fußt dabei auf einer gesetzlichen Grundlage – nämlich der Verordnung (EG) Nr. 66/2010 des Europäischen Parlaments und des Europäischen Rates. Die Verordnung enthält Vorschriften für die Erstellung und die Anwendung des EU Ecolabels, sodass die zertifizierten Produkte während ihrer gesamten Lebensdauer geringere Umweltauswirkungen haben. Das EU-Umweltzeichen fördert die Innovation und trägt zum EU-Ziel der Klimaneutralität bis 2050, zu einer sauberen Kreislaufwirtschaft sowie zum Null-Schadstoff-Ziel für eine schadstofffreie Umwelt bei. Zudem soll gewährleistet werden, dass die Informationen über die Umweltauswirkungen genau, nicht irreführend und wissenschaftlich fundiert sind. Das EU Ecolabel ist in allen 27 EU-Mitgliedsstaaten sowie in Norwegen, Island und Liechtenstein anerkannt.

### INFORMATIONEN

- [www.eu-ecolabel.de](http://www.eu-ecolabel.de),  
[www.ecolabel.eu](http://www.ecolabel.eu)
- Folgt uns auf LinkedIn,  
Facebook und Instagram!

Quelle: European Commission (2023): Flash Eurobarometer 535. The EU Ecolabel. Report. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3072>

# NACHHALTIGE SIEGEL

(ABB) Wer umwelt- und sozialverträglichere Produkte kaufen möchte, braucht zuverlässige Informationen. Würdige Siegel können hier eine Orientierung bieten. Wir sagen, wo Sie sich zu den verschiedenen Labels orientieren können.



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

Das Portal der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH stellt Informationen zu Nachhaltigkeitssiegeln für sieben Produktgruppen (Laptops & Co., Leder, Mobiltelefone, Natursteine, Papier, Textilien, Wasch- und Reinigungsmittel) bereit. Die Zeichen werden mit einer einheitlichen Bewertungsmethodik umfassend geprüft und dann in die Kategorien „Sehr gute Wahl“ und „Gute Wahl“ eingestuft.



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

Mit dem Siegel-Check (<https://siegelcheck.nabu.de/>, Rubrik „Umwelt & Ressourcen“) informiert der NABU (Naturschutzbund Deutschland e.V.) zu Labels, die umweltfreundliche Lebensmittel kennzeichnen. Die Beschreibungen und Bewertungen zu den Siegeln unterstützen Verbraucher, ökologisch empfehlenswerte Produkte zu finden. Die Bewertungen reichen von „Empfehlenswert“ bis „Nicht empfehlenswert“ und werden farblich gekennzeichnet. Produkte, die weder einen Vorteil noch einen Nachteil bieten, wurden nicht gewertet. Eine App für Smartphones ergänzt das Angebot.



## [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)

Das Portal des Rates für Nachhaltige Entwicklung versteht sich als Ratgeber für umweltbewussten und sozialen Konsum. Informationen über Siegel und Produktbezeichnungen gibt es unter „Siegel A bis Z“. Darüber hinaus erfahren Interessierte beim Nachhaltigen Warenkorb mehr über nachhaltige Konsumalternativen und erhalten Tipps für konkrete Konsumententscheidungen. Das Portal informiert zu verschiedenen Bereichen, beispielsweise zu Lebensmitteln, Reisen und Mobilität, Wohnen und Bauen, Haushalt und Elektronik, Mode und Kosmetik. Hier stehen Informationen zu Produktsiegeln und anderen Labels.



## <http://regioportal.regionalbewegung.de/initiativensuche/neue-suche/>

Wer gezielt regional einkaufen möchte, begegnet zahlreichen Initiativen, die ihre Produkte mit Siegeln kennzeichnen. Informationen zu Regionalinitiativen stellt das RegioPortal bereit, ein Projekt des Bundesverbands der Regionalbewegung e.V. Regionale Initiativen sind Zusammenschlüsse regionaler Erzeuger, Verarbeiter wie beispielsweise Bäcker, Metzger oder Kellereien, aber auch Dienstleister wie Gastronomen oder Freizeitanbieter. Ihr Ziel ist, sich für die Produktion und Vermarktung regionaler Erzeugnisse einzusetzen. Sie wollen die Entwicklung der Region fördern, ländliche Strukturen stärken und dem Bedürfnis der Verbraucher nach Qualität und gesicherter regionaler Herkunft der Produkte entgegenkommen.



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

Die Behörde informiert über Siegel, die beim umweltbewussten Einkauf helfen. Die Informationen sind über die Rubrik „Tipps“ und hier unter dem Menüpunkt „Übergreifende Tipps“ erreichbar. Bei den Tipps gibt es zudem weitere Anregungen für einen umweltfreundlichen Konsum und mehr Umweltschutz im Alltag.



#### [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de)

Das Verbraucherportal Bayern ist ein Informationsangebot der Bayerischen Staatsregierung und wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz herausgegeben. In der Rubrik „Nachhaltiger Konsum“ hält das Portal unter dem Menüpunkt „Einkaufen“ eine Zusammenstellung der wichtigsten Gütesiegeln beim Einkaufen sowie Tipps für den Kauf von nachhaltigem Spielzeug und nachhaltigen Elektrogeräten bereit. Wer sich näher über Nachhaltigkeit informieren will, findet in dem Beitrag „Nachhaltig im Netz – Internetadressen für Nachhaltigkeit“ zahlreiche Quellen.



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

In der Rubrik „Nachhaltiger Konsum“ und hier in dem Beitrag „Orientierung beim Einkauf“ stellt das Bundeszentrum für Ernährung umfassende Informationen zum nachhaltigen Einkaufen bereit. In den Artikeln werden die zum Thema passenden Siegel vorgestellt, beispielsweise zu regionalen Produkten, Bio-Lebensmitteln, zum Fairen Handel oder zu Tierwohl.



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

In dem Beitrag „Label, Siegel, Prüfzeichen“ (erreichbar über die Suchfunktion) stellt das Portal der Verbraucherzentralen in Deutschland Informationen zu den wichtigsten Siegeln für verschiedene Produktkategorien wie Spielzeug, Möbel und Einrichtungsgegenstände, Kosmetika, Lebensmittel, Textilien und Energie zur Verfügung.



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

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

Unabhängige Tests von Stiftung Warentest oder Öko-Test, die bei Produkten auch Umwelt- und Nachhaltigkeitskriterien prüfen, können bei der Auswahl unterstützen.



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

Das Portal bietet umfassende Informationen und Anregungen zu den Fragen eines nachhaltigeren Lebens und damit auch zu Siegeln für nachhaltigere Produkte, u. a. in den Themenbereichen Ernährung, Wohnen & Energie sowie Finanzen. Die Rubrik „Nachhaltiger leben“ enthält praktische Tipps und Hintergrundinformationen zu Themen wie nachhaltiger Mobilität, umweltbewusstem Reisen, Green IT und vielem mehr.



# THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

## Gesundheit & Haushalt

- Alltagsmythen (2014, 24 S.)
- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- 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)
- 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)
- Sicherheit für Familien (2025)
- Sonnen- und Hitzeschutz (2025)
- Unfällen im Alter vorbeugen (2024)
- Vollwertig essen bei Diabetes Typ 2 (2024)
- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)

## Essen & Trinken

- Abnehmen & Diäten (2025)
- 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.)
- Ernährung bei erhöhtem Cholesterin (2024)
- 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 wertschätzen statt verschwenden (2025, kostenfrei)
- 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)

## 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)
- Generation 55+ & Labels (2024)
- Holz & Papier (2023)
- Klimaanpassung (für) zuhause (2024, 20 Seiten, kostenfrei)
- Klimafreundlich einkaufen (2019)
- Klimafreundlich gärtnern (2022)
- Klimafreundlich haushalten (2022)
- Klimafreundlich mobil (2022)
- Mehrwegverpackungen (2022)
- Nutzen statt besitzen (2020)
- Nachhaltig digital konsumieren (2023)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig feiern & schenken (2024)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- Nachhaltiger kleiden (2021)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
- 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)
- Internet-Mythen (2024)
- Online sicher unterwegs (2023)
- Tierisch gut (2021)

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

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF ODER MAIL BESTELLEN