

Das *kostenfreie* Online-Magazin

Verbraucher60plus

Herbst 2025



Gutschein



Seite 15

Sicher im Alltag: Notrufsysteme im Vergleich

Geistige Fitness: Das Gehirn fordern . Verpackungen: Vermeiden und wiederverwenden . Orientierung: Nachhaltige Siegel . CARE: Haushalte testen Wege gegen Verschwendung . Interview: Klimafreundlich essen . Meldungen . Buchtipps . Weiterbildungsangebote

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

Die Verbraucher
Initiative e.V.



www.verbraucher60plus.de

► Inhalt

- 3 Sicher im Alltag
NOTRUFSYSTEME
IM VERGLEICH**
- 4 Geistige Fitness
DAS GEHIRN FORDERN**
- 6 Verpackungen
VERMEIDEN UND
WIEDERVERWENDEN**
- 8 Orientierung
NACHHALTIGE SIEGEL**
- 10 CARE
HAUSHALTE TESTEN
WEGE GEGEN
VERSCHWENDUNG**
- 12 Interview
KLIMAFREUNDLICH
ESSEN**
- 13 Meldungen**
- 18 Buchtipps**
- 19 Weiterbilden
ANGEBOTE DER
VERBRAUCHER
INITIATIVE**



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer ist vorbei. Doch der nächste kommt mit Sicherheit und damit auch die Hitzewellen: Städte heizen sich tagsüber stark auf und kühlen nachts nur langsam ab. Klimaanpassungsstrategien und Hitzeschutzpläne werden deshalb immer wichtiger. Mich hat in diesem Zusammenhang die „3-30-300-Regel“ (www.330300rule.com) angesprochen. Sie lautet zusammengefasst:

3 Bäume: Jeder Mensch sollte von seinem Zuhause, seinem Arbeitsplatz oder seiner Schule aus mindestens drei ausgewachsene Bäume sehen können.

30 Prozent Baumkronenbedeckung: In jedem Wohngebiet sollten mindestens 30 Prozent der Fläche von Baumkronen beschattet werden.

300 Meter: Jeder Mensch sollte von seiner Wohnung aus innerhalb von 300 Metern Zugang zu einer öffentlichen Grünfläche von mindestens 0,5 Hektar haben.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE hat in diesem Jahr den 20-seitigen Ratgeber „Klimaanpassung (für) Zuhause“ mit zahlreichen Tipps für den Alltag veröffentlicht. Den kostenlosen Download finden Sie unter: https://www.verbraucher60plus.de/fileadmin/form_definitions/Web_TH_324_Ratgeber_Klima.pdf.

Diese Ausgabe ist ausdrücklich zur Weitergabe gedacht. Sie können zukünftige Ausgaben kostenfrei abonnieren. Senden Sie dazu einfach Ihre Mailadresse an mail@verbraucher.org.

Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Ihr Georg Abel (Bundesgeschäftsführer)

IMPRESSUM

„Verbraucher60plus“ – das *kostenfreie* Online-Magazin (September 2025), Herausgeber: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband), Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030 / 53 60 73 – 3, mail@verbraucher.org, Redaktion und Mitarbeit: Georg Abel (GA, V.i.S.d.P.), Caprice Twumasi Ankrach (CTA), Miriam Bätzing (MB), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Feng Chai, Guido Steinke, Marina Tschernezki, Fotos: S. 2, 12 (oben), 19 – VERBRAUCHER INITIATIVE, alle anderen: Istock. Bestellung eines kostenfreien Abos unter mail@verbraucher.org. Frühere Ausgaben unter www.verbraucher60plus.de/medien/online-magazin/. 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. Gefördert im Rahmen des Regionalprojektes „Verbraucher60plus“ durch das Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW mit Ausnahme der Seiten 10/11 (gefördert im Rahmen des CARE-Projekts, das von der Europäischen Union finanziert wird (Grant Agreement Nr. 101135141).

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Sicher im Alltag

NOTRUFSYSTEME IM VERGLEICH

(CTA) Ein Sturz im Bad, plötzliche Schwindelgefühle oder ein medizinischer Notfall – solche Situationen können schnell gefährlich werden, besonders wenn niemand in der Nähe ist. Notrufsysteme ermöglichen älteren und pflegebedürftigen Menschen schnelle Hilfe. Die Auswahl ist groß: vom klassischen Hausnotruf über Seniorenhandys bis hin zu Notfallfunktionen am Smartphone.

Hausnotruf – bewährte Basis

Für Menschen, die überwiegend zuhause sind, ist der Hausnotruf eine bewährte Lösung. Bei vorhandenem Pflegegrad kann ein Zuschuss über die Pflegekasse beantragt werden. Anbieter sind z.B. das Deutsche Rote Kreuz, Caritas oder Diakonie sowie private Unternehmen wie Libify Care.

Die Kosten umfassen Anschlussgebühr, monatliche Grundgebühr und optionale Zusatzkosten (z.B. Schlüsselaufbewahrung). Ein Vergleich lohnt sich: Auf Portalen wie www.senioren-focus.de lassen sich Preise und Leistungen gegenüberstellen.

Die Systeme bestehen aus einer Basisstation und tragbaren Funksendern, die wie ein Armband oder Halskette getragen werden. Manche Modelle erkennen Stürze oder registrieren fehlende Aktivität und alarmieren automatisch die Notrufzentrale. Wichtig: Hausnotrufsysteme funktionieren in der Regel nur in der Wohnung oder im Haus.

Seniorenhandy – mobil & einfach

Wer auch unterwegs abgesichert sein möchte, kann auf Seniorenhandys zurückgreifen. Sie sind ab etwa 30 Euro erhältlich und zeichnen sich durch große Tasten, kontrastreiche Displays und einfache Menüfüh-

rung aus. Wichtig ist die Hörgerätekompatibilität („HAC“).

Fast alle Seniorenhandys haben eine Notruftaste, über die gespeicherte Kontakte oder eine Notrufzentrale alarmiert werden kann. Höherwertige Modelle bieten GPS-Ortung und Internetzugang, sodass auch WhatsApp genutzt werden kann. Eine Ladestation erleichtert das Aufladen. Wichtig ist, das Gerät stets am Körper zu tragen.

Smartphone im Notfall nutzen

Wer bereits ein Smartphone nutzt, kann es seniorengerecht anpassen – z.B. durch größere Symbole, eine kontrastreiche Anzeige oder einen Eingabestift für eine sichere Benutzung auch bei zittrigen Händen.

Sowohl iOS- als auch Android-Geräte erlauben das Hinterlegen wichtiger Gesundheitsdaten wie Blutgruppe, Allergien oder Medikamente. Diese sind auch bei gesperrtem Bildschirm abrufbar – ein großer Vorteil für Rettungskräfte. Der Zugriff erfolgt bei iPhones über fünfmaliges Drücken der Seitentaste, bei Android direkt über den Sperrbildschirm.

Zudem können SOS-Funktionen aktiviert werden: Mit einer Tastenkombination wird automatisch ein Anruf an Notfallkontakte gestartet und auf Wunsch der Standort übermittelt. Viele Geräte bieten zusätzlich eine Sturz- oder Unfallerkennung, die eigenständig Hilfe verständigt.

Tipp

Direkt ein 4G-fähiges Modell wählen, da das 2G-Netz bis 2030 abgeschaltet wird. So bleiben Sprachqualität und App-Nutzung langfristig gesichert.



Mehr zum Thema Internet unter

<https://www.verbraucher60plus.de/internet/>



Geistige Fitness

DAS GEHIRN FORDERN

(ABB) Die geistige Fitness lässt sich trainieren, um sie möglichst lange zu erhalten. Dafür will das Gehirn auf vielfältige Weise genutzt und mit bisher unbekanntem Dingen gefüttert werden. Wir sagen, welche Aktivitäten die grauen Zellen auf Trab halten können.

Neue Aufgaben anzugehen, trägt maßgeblich dazu bei, geistig aktiv und beweglich zu bleiben. Dabei gilt: fordern, aber nicht überfordern und sich etwas auszusuchen, was Freude bereitet. Lernen sollte Spaß machen. Positive Emotionen verbessern den Lernerfolg und helfen „am Ball“ zu bleiben.

Neues lernen

Gut geeignet ist z. B. das Lernen einer Fremdsprache, die Teilnahme an Computerkursen, die Aufnahme eines Studiums oder einer Weiterbildung, das Mitwirken in einer Schauspielgruppe oder das Erlernen eines Instruments. Aber auch Lesen, das Spielen von Gesellschafts-, Computer- oder Videospiele sowie Musik hören und Tanzen wirkt anregend auf das Gehirn.

Dagegen hat das Lösen von Kreuzworträtseln einen weniger starken Effekt, da sich das Gehirn mit der Zeit an die Aufgabe gewöhnt und vor allem vorhandenes Wissen abgefragt wird. Fernsehen ist als wenig aktive Beschäftigung ebenfalls kaum geeignet, um das Gehirn anzuregen. Es braucht immer wieder neue Aufgaben und Herausforderungen. Wer neugierig und interessiert bleibt, tut seinem Geist etwas Gutes.

Abwechslung im Alltag

Neue Wege gehen – das lässt sich ganz wortwörtlich täglich umsetzen und bringt das Gehirn in Schwung. Beispiele sind: Beim Spaziergehen, auf dem Weg nach Hause oder zum Einkaufen bisher unbekannte Wege wählen, neue Ziele bei Ausflügen in die Um-

gebung erkunden, dabei die Karte statt des Navis benutzen, beim Einkaufen nicht auf den Zettel schauen, in einem anderen Geschäft einkaufen oder Telefonnummern auswendig lernen. Hier ist Kreativität gefragt. Alles, was Routinen und gewohnte Abläufe durchbricht und für neue Eindrücke sorgt, fordert das Gehirn. Dafür reichen schon ein paar Minuten am Tag aus.

Musik machen

Ein Instrument zu erlernen und zu musizieren ist sehr wirksam, um das Gehirn zu fordern und zu trainieren. Es fördert in besonderem Maße die Verknüpfung von Nervenzellen.

Beim Musizieren werden zahlreiche Hirnareale miteinander vernetzt. Das gilt nicht nur für das Spielen eines Instruments, sondern auch für das Singen. Verschiedene Bewegungsabläufe und Muskelgruppen werden aktiviert und koordiniert. Auch die Konzentrationsfähigkeit, das Hörvermögen und die Fähigkeit, sich beim Spielen oder Singen auf die nächsten Schritte bzw. Noten vorzubereiten, werden gefordert. Das Gedächtnis wird trainiert, um das Erlernte abzuspeichern und wieder abrufen zu können. Hinzu kommt, dass es über das Gehör eine direkte Rückkopplung und Erfolgsmeldung gibt. So werden Informationen kontinuierlich aufgenommen, ausgewertet und in Handlungen umgesetzt, um das Ergebnis anpassen zu können. Wird mit Anderen gemeinsam gespielt oder gesungen, sind noch komplexere Vorgänge notwendig, da auf diese geachtet werden muss.

Im Ergebnis kann regelmäßiges Musizieren die geistige Leistungsfähigkeit verbessern. Denkleistung, Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis profitieren, ebenso motorische Fähigkeiten und seelisches Wohlbefinden. Untersuchungen zeigten, dass Musizieren das Risiko für eine Demenz senken kann.



Musik hören

Das hat ebenfalls positive Wirkungen und einen Trainingseffekt auf das Gehirn. Hierbei spielt wieder der Reiz des Neuen eine Rolle. Vor allem unbekannte Musikstücke regen das Gehirn an. Von der Behandlung bei Demenzerkrankungen ist bekannt, dass das Hören von Musik beruhigen, das Gedächtnis und die Sprachfunktion positiv beeinflussen kann. Die persönliche Lieblingsmusik kann zudem Erinnerungen wecken und an frühere Erlebnisse anknüpfen. Besonders ausgeprägt sollen die positiven Wirkungen beim gemeinsamen Hören der Musik sein.

Gut hören

Das Gehirn ist als Schaltzentrale dafür verantwortlich, die aus der Umwelt und vom Körper eingehenden Reize und Signale aufzunehmen, zu sortieren und zu verarbeiten. Die Informationen werden in konkrete Aktivitäten umgesetzt oder gespeichert, um bei Bedarf abgerufen zu werden. Für diese Aufgabe ist es unerlässlich, dass Informationen von außen störungsfrei zum Gehirn gelangen, z. B. durch ein funktionierendes Gehör und eine gute Sehfähigkeit.

Werden Hörminderungen im Alter nicht erkannt und behandelt, kann es zu erheblichen Einbußen bei der Gehirnleistung kommen. Bereits bestehende Demenzerkrankungen können gefördert werden. Ein Teufelskreis kann die Folge sein, wenn Hörminderungen einen Rückzug aus einem aktiven Leben und sozialen Kontakten nach sich ziehen. In der

Folge werden die kognitiven Fähigkeiten immer weniger gefordert und trainiert.

Ähnliche Auswirkungen wie ein nachlassendes Hörvermögen kann eine abnehmende Sehfähigkeit haben. Auch hier wird das Gehirn weniger beansprucht, vor allem dann, wenn die Betroffenen Aktivitäten und Zusammentreffen mit anderen Menschen einschränken.

Kontakte

Mit anderen Menschen in Kontakt bleiben, soziale Beziehungen pflegen, sich austauschen – regelmäßige Treffen und Gespräche mit Bekannten oder Freunden tragen entscheidend zur geistigen Beweglichkeit bei. Menschen kennenzulernen, sich zu unterhalten, zuzuhören, Mimik und Gestik wahrzunehmen, zu reagieren und an vorangegangene Gespräche anzuknüpfen, trainiert geistige und soziale Fähigkeiten. Die Kontakte mit anderen Menschen können dazu beitragen, dem Verlust an diesen Fähigkeiten entgegenzuwirken und dazu führen, dass sich Anzeichen für eine Demenz erst später zeigen.

Sich engagieren

Ein ehrenamtliches Engagement für Andere wirkt sich ebenfalls günstig auf die geistigen und körperlichen Funktionen aus. Der Kontakt und Austausch, das Gefühl, gebraucht zu werden, das Umgehen mit neuen Situationen und die positiven Rückmeldungen fordern das Gehirn und tun der Seele gut. Zudem kann das Risiko für Depressionen sinken.

► Mehr zum Thema Gesundheit unter

<https://www.verbraucher60plus.de/gesundheit/>

Verpackungen

VERMEIDEN UND WIEDERVERWENDEN



(ABB) Der Verbrauch von Verpackungen ist enorm. Allein in den privaten Haushalten fallen ca. 106 Kilogramm Verpackungsabfälle pro Kopf und Jahr an. Die folgenden Tipps unterstützen Sie dabei, weniger Verpackungen zu verwenden und Alternativen zu finden.

Knapp zwei Drittel des Verpackungsmülls betreffen Lebensmittel, Getränke und Futter für Haustiere. Auch der steigende Außer-Haus-Verzehr führt zu mehr Verpackungsabfällen.

Verpackungen sparen

- Nutzen Sie unverpackte Warenangebote auf dem Wochenmarkt, beim Einzelhändler oder beim Hofverkauf.
- Verzichten Sie bei natürlich verpackten Produkten wie Bananen und Avocados auf Tüten. Gemüse und Obst können Sie ohne Verpackung in den Einkaufskorb legen, z. B. Kohl, Radieschen, Kohlrabi, Paprikaschoten, Lauch, Brokkoli, Apfelsinen, Äpfel und Birnen.



- Shoppen Sie Produkte gezielt in „Unverpackt-Läden“. Was nicht im Stück oder lose verkauft werden kann, wird in Behältnissen zum Selbstabfüllen angeboten.
- Halten Sie Ausschau nach Unverpackt-Abfüllstationen im Super- und Drogeriemarkt oder fragen Sie gezielt nach Produkten in Mehrwegbehältern. Einige Lebensmittel- und Drogeriemärkte bieten unverpackte Lösungen bei einzelnen Produktsegmenten an, beispielsweise Tegut, Rewe, Edeka oder dm-drogerie.
- Trinken Sie Leitungswasser. Es kommt ohne Verpackungen aus und ist das preisgünstigste, ressourcenfreundlichste Erfrischungsgetränk.
- Verzichten Sie auf aufwendig und unnötig verpackte Produkte, z. B. zusätzliche Verpackungen in der Verpackung mit Umkarton aus Papier und Pappe oder einzeln verpackte kleine Portionen.

Mehrweg nutzen

BEIM EINKAUF

- Verwenden Sie für Gemüse, das eine Verpackung benötigt, Gemüsenetze statt der angebotenen Knotenbeutel im Supermarkt. Nutzen Sie vorhandene Knotenbeutel oder Papiertüten mehrfach.
- Greifen Sie zu regionalem und saisonalem Obst und Gemüse. Teure Umverpackungen werden so vermieden, kurze Transportwege schonen die Umwelt. Alternativ können Sie sogenannte Gemüseboxen bei Händlern oder Erzeugern abonnieren. Häufig wird die Ware in Mehrwegboxen geliefert.
- Kaufen Sie frisches Brot und Brötchen beim Bäcker, auf dem Wochenmarkt oder beim Brotstand Ihres Supermarktes. Ein eigener Brot- oder Einkaufsbeutel aus Stoff sorgt für den Transport nach Hause und hält die Backwaren länger frisch. Frieren Sie Brötchen ein und entnehmen Sie sie nach Bedarf. So können Sie auf eingepackte Aufbackbrötchen verzichten.

- Bevorzugen Sie regionale Mehrwegangebote, z.B. bei Milch, Säften und Mineralwasser. Regionale Mehrwegkreisläufe mit kurzen Transportwegen schonen die Umwelt.
- Fragen Sie an der Fleisch-, Wurst- oder Käsetheke, ob die Ware in mitgebrachte Behälter gefüllt werden kann. In vielen Fällen ist das möglich, allerdings darf Ihr Behälter aus hygienischen Gründen nur auf die Theke gestellt werden und wird dort befüllt.
- Nutzen Sie wiederverwendbare Stoffbeutel, Rucksäcke oder Kunststoffkisten zum Verpacken Ihrer Einkäufe.
- Wählen Sie bei Online-Bestellungen Mehrweg-Verpackungen.

UNTERWEGS

- Nehmen Sie für unterwegs wiederverwendbare Trinkflaschen oder Thermosflaschen mit. Nutzen Sie für den Kaffee oder Tee „to go“ einen eigenen, wiederverwendbaren Behälter.
- Versorgen Sie sich mit Proviant, den Sie in Brot- oder Aufbewahrungsboxen statt in Alu- oder Plastikfolie verpacken. Denken Sie auch an Besteck, das Sie von zu Hause mitbringen.
- Nutzen Sie Mehrwegsysteme für Getränke und Speisen, die Sie unterwegs genießen. Prüfen Sie, welche Anbieter im To-go-Bereich in Ihrer Nähe verfügbar sind.
- Verwenden Sie eigene, bereits vorhandene Dosen, Behälter und Becher als Mehrwegverpackungen wo immer es möglich ist.

Mehrwegflaschen erkennen

- Schauen Sie bei Getränken genau hin, Pfand heißt hier nicht in jedem Fall Mehrweg. Sowohl für Einweg- als auch für Mehrwegflaschen fällt Pfand an. Beträgt es 0,25 Euro, handelt es sich um eine Einwegflasche. Ein Pfand von 0,15 und 0,08 Euro weist im Regelfall auf eine Mehrwegflasche hin.
- Achten Sie außerdem auf das Mehrweg-Zeichen „Mehrweg – Für die Umwelt“ (<https://www.mehrweg.org>).

- Mehrwegkästen sind kein zuverlässiger Hinweis. Sowohl Mehrweg- als auch Einwegflaschen können in diesen Kästen angeboten werden. Prüfen Sie daher, welche von beiden enthalten ist.

Mehrweg in der Gastronomie

Die Vertreiber von Getränken und Speisen in Einwegbehältnissen aus Kunststoff, z.B. Restaurants, Cafés, Bistros, Kantinen, Tankstellen und Cateringbetriebe, müssen zusätzlich eine Mehrwegalternative als Verpackung für den Außer-Haus-Verzehr anbieten. Kleinere Betriebe sind von dieser Pflicht ausgenommen, wenn sie stattdessen Getränke und Speisen in die von Kundinnen und Kunden mitgebrachten Mehrwegbehälter füllen. Für einer Kette zugehörige Betriebe gilt diese Ausnahme jedoch nicht.

Prinzip

Die wiederverwendbaren Verpackungen können nach ihrer Nutzung zurückgebracht und erneut genutzt werden. Das System funktioniert über einen beim Kauf zu zahlenden Pfandbetrag, der bei Rückgabe erstattet wird.

Bei einer anderen Variante fällt kein Pfand an und das Ausleihen der Gefäße wird in der App des Anbieters erfasst. Sie sollten innerhalb einer bestimmten Frist zurückgegeben werden. Erfolgt die Rückgabe nicht oder zu spät, fällt im Nachhinein eine Gebühr an.

Anbieter

In Deutschland sind inzwischen Mehrwegsysteme verschiedener Anbieter bundesweit in der Gastronomie im Umlauf. Beispiele sind RECUP & REBOWL (www.recup.de), Vytal (www.vytal.org), Revolo (www.relevo.de), Einfach Mehrweg (www.einfach-mehrweg.com/de) und FairCup (www.fair-cup.de).

Einige Anbieter kooperieren zunehmend mit Lieferdiensten. Somit ist Mehrweg nicht nur beim to-go-Verzehr, sondern auch bei Essensbestellungen per Lieferdienst möglich.



Mehr über Verpackungen:

<https://www.verbraucher60plus.de/verpackungen/>

Orientierung

NACHHALTIGE SIEGEL

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



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.nachhaltiger-warenkorb.de

Der Rat 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 Konsumentscheidungen. Das Portal informiert zu verschiedenen Konsumbereichen, beispielsweise zu Lebensmitteln, Reisen und Mobilität, Wohnen und Bauen, Haushalt und Elektronik, Mode und Kosmetik. Auch hier stehen Informationen zu den entsprechenden Produktsiegeln und anderen Labels bereit.

www.umweltbundesamt.de

Das UBA 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.verbraucherzentrale.de

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

www.vis.bayern.de

Das Verbraucherportal ist ein Informationsangebot der Bayerischen Staatsregierung. 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.

Die kostenlose Datenbank für Lebensmittel-Zusatzstoffe

www.zusatzstoffe-online.de

www.nabu.de

Mit seinem Siegel-Check (<https://siegel-check.nabu.de/>, erreichbar über die Rubrik „Umwelt & Ressourcen“) bietet der NABU (Naturschutzbund Deutschland) e. V. Informationen zu Labels, die umweltfreundliche Lebensmittel kennzeichnen. Die kurzen 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. Die zugehörige App für Smartphones ergänzt das Angebot.

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

Wer gezielt regional einkaufen möchte, begegnet zahlreichen regionalen Initiativen, die ihre Produkte mit unterschiedlichen Siegeln kennzeichnen. Informationen zu Regionalinitiativen in der Nähe des eigenen Wohnortes stellt das RegioPortal bereit, ein Projekt des Bundesverbands der Regionalbewegung e. V.

Regionale Initiativen sind Zusammenschlüsse regionaler Erzeuger, Verarbeiter

wie beispielsweise Bäcker, Metzger oder Keltereien, aber auch Dienstleister wie Gastronomen oder Freizeitanbieter. Ihr Ziel ist, sich in ihren Regionen 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.test.de, 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

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.

www.verbraucher60plus.de

Kostenlose, tipporientierte Informationen u. a. zu den Themen Ernährung, Bewegung, Gesundheit, Schlafen, Energie sparen, Wohnen, Klima, Internet und Abzocke.

CARE

HAUSHALTE TESTEN WEGE GEGEN VERSCHWENDUNG

(MB) Lebensmittel, die im Müll landen, und Kleidungsstücke, die kaum getragen werden – das sind Probleme, die viele von uns kennen. In Zeiten steigender Preise und wachsender Umweltbelastung ist es wichtig, genauer hinzuschauen. Hier setzt das EU-Projekt CARE an. In Berlin beteiligen sich derzeit Haushalte an zwei Pilotstudien, die zeigen sollen: Mit kleinen Veränderungen lässt sich viel erreichen. Die VERBRAUCHER INITIATIVE koordiniert die Durchführung vor Ort.



Vor allem die ältere Generation erinnert sich: Früher war es selbstverständlich, sparsam mit Lebensmitteln umzugehen. Reste wurden verwertet, aus altem Brot entstand Brotauflauf, aus Gemüseresten eine Suppe, Obst wurde eingemacht. Heute geht dieses Wissen vielfach verloren – gleichzeitig sind

die Abfallmengen in den vergangenen Jahrzehnten deutlich gestiegen. Im CARE-Projekt hielten die Berliner Haushalte zuletzt 14 Tage lang fest, welche Lebensmittel entsorgt werden mussten. Dabei zeigte sich: Oft sind es frische Produkte wie Obst, Gemüse oder Brot, die verderben. Häufige Gründe sind zum Beispiel zu großen Packungen und Portionen, unklare Haltbarkeitsdaten oder eine falsche Lagerung. Wer weiß schon genau, dass Gurken nicht neben Tomaten liegen sollten, weil sie schneller verderben?

Die Ergebnisse wurden wissenschaftlich ausgewertet und aufbereitet. Besonders spannend: Die Forschenden berechneten auch, wie viele Treibhausgasemissionen durch die weggeworfenen Lebensmittel entstanden sind. Damit wird sichtbar, dass Lebensmittelverschwendung nicht nur den Geldbeutel belastet, sondern auch das Klima. Derzeit finden nun persönliche Beratungsgespräche mit den teilnehmenden Haushalten statt. Sie erhalten Einblick in ihre Verbrauchszahlen sowie Tipps rund um Themen wie Einkäufe besser planen, Vorräte klug lagern, Reste kreativ verwerten. Der erste praktische Workshop im Oktober trägt daher den Titel „Kochen ohne Reste“ – ein Thema, das Erinnerungen an altbewährte Rezepte weckt.

Kleidung: Mehr als nur Mode

Neben Lebensmitteln steht bei CARE Kleidung im Mittelpunkt der Forschung. Denn in vielen Schränken sammeln sich mit den Jahren zahlreiche Stücke an. Manche sind kaum getragen, andere warten auf eine Reparatur. Hier setzt die zweite Pilotstudie an. Eine über den Sommer durchgeführte Befragung ergab: Kleidungspflege nimmt in vielen Haushalten mehrere Stunden pro Woche in Anspruch. Waschen, Trocknen, Pflegen, Falten und Verstauen sind feste Routinen. Hinzu kommen Reparaturen – wobei sich zeigte, dass Nadel und Faden heute seltener zum Einsatz kommen als früher.

Extra-Tipp

Fehlen Ihnen regelmäßig Zeit und Ruhe zum Einkaufen, könnten Lieferservices für Sie infrage kommen. Die Bestellung können Sie bequem von zuhause aus tätigen und haben dabei Ihre Vorräte genau im Blick. Ein weiterer Vorteil: Der Großeinkauf wird so auch ohne eigenes Auto möglich. Liefergebühren können allerdings die Kosten erhöhen.

10 Tipps für weniger Lebensmittelverschwendung

1. Planen Sie Ihren Einkauf und prüfen Sie vorab, was noch im Haus ist. Eine Liste oder App (z. B. www.anylist.com/) ist dabei äußerst hilfreich.
2. Versuchen Sie außerdem, Einkaufen unter Zeitdruck und in Stresssituationen (Stoßzeiten, wartender Hund etc.) zu vermeiden.
3. Kaufen Sie nur die Mengen ein, die Sie tatsächlich verbrauchen können. XXL-Packungen und -Gebinde – selbst wenn rabattiert – lohnen sich in der Regel nur bei lagerfähigen Produkten oder für große Haushalte.
4. Achten Sie darauf, dass die Produkte unversehrt und frisch sind, d. h. keine beschädigten Verpackungen, Verfärbungen, Druckstellen oder Schimmelspuren aufweisen, sowie auf ein gültiges Haltbarkeitsdatum.
5. Sofern vorhanden, beachten Sie Hinweise zu Lagerung und Haltbarkeit auf Produktverpackungen (z. B. im Kleingedruckten) und orientieren Sie sich daran.
6. Sortieren Sie Ihre Vorräte regelmäßig und stellen Sie sicher, dass länger haltbare eher hinten und schneller verderbliche Produkte vorne stehen („First-in-first-out“-Prinzip).
7. Reinigen Sie Vorratskammern und -schränke, Kühl- und Gefrierfächer regelmäßig, um die Bildung von Keimen oder Sporen zu vermeiden.
8. Planen Sie bewusst mindestens einen Reste-Tag pro Woche ein, an dem nur mit vorhandenen Lebensmitteln gekocht wird. Inspiration liefert z. B. die „Zu gut für die Tonne!“-App (www.zugutfuertietonne.de/app).
9. Werfen Sie Lebensmittel, die das Mindesthaltbarkeitsdatum MHD erreicht haben, nicht ungesehen weg. Vertrauen Sie stattdessen auf Ihre Sinne.
10. Tauschen Sie Rezepte mit Freunden, Nachbarn oder online aus und probieren Sie neue Ideen für Resteverwertung. Gemeinsames Kochen macht Spaß, erweitert den eigenen Speiseplan und hilft, Lebensmittelverschwendung nachhaltig zu vermeiden.

Mit dem „Kleiderschrank-Check“ erhielten die Haushalte einen genauen Überblick: Wie viele Hosen, Hemden oder Jacken besitze ich? Welche Stücke sind neu, welche gebraucht gekauft? Welche wurden im letzten Jahr nicht getragen? Diese Bestandsaufnahme regt zum Nachdenken an – viele entdeckten, dass sie viel mehr besitzen, als sie eigentlich benötigen. Hier lieferten die wissenschaftlichen Partner im Projekt individuelle Auswertungen. Im Oktober starten dazu individuelle Haushaltsberatungen auf Basis der Ergebnisse. Im November wird ein Workshop zum Thema „Waschen & Pflegen“ in Berlin stattfinden. Denn ein bewussterer Umgang mit Kleidung kann die Lebensdauer verlängern. Das spart nicht nur Geld, sondern schont auch die Umwelt.

Warum sich Mitmachen lohnt

Das länderübergreifende CARE-Projekt verfolgt zwei Ziele: Zum einen erhalten die teilnehmenden Haushalte praktische Tipps, die sofort im Alltag umsetzbar sind. Zum anderen entsteht ein Erfahrungsschatz, der später in vielen europäischen Kommunen genutzt werden soll.

So profitieren nicht nur die einzelnen Teilnehmenden, sondern ganze Gemeinden. Gerade die Verbraucher 60+ bringen dafür wertvolles Wissen mit. Viele haben gelernt, sparsam zu wirtschaften, Kleidung zu reparieren und Lebensmittel restlos zu verwerten. Ihr Erfahrungswissen fließt in das Projekt ein und inspiriert jüngere Generationen.

► CARE im Netz: www.circularhouseholds.eu
Jetzt den Projekt-Newsletter abonnieren!



Interview

KLIMAFREUNDLICH ESSEN



(GA) Was wir essen und in welchen Mengen, wie wir mit Lebensmitteln umgehen und unseren Einkauf erledigen, hat Einfluss auf das Klima. Wir sprachen mit Alexandra Borchard-Becker, Fachreferentin der VERBRAUCHER INITIATIVE, über umweltschonende Maßnahmen beim täglichen Essen und Trinken.

Welche Bedeutung hat die Ernährung beim Klimaschutz?

In Deutschland werden ungefähr für 20 bis 25 Prozent der Klimagasemissionen durch die Ernährung verursacht. Da wir täglich mehrmals essen, können unsere Entscheidungen hier weitreichende Auswirkungen haben. Sie bieten einen Ansatzpunkt für eine klimaschonende Lebensweise – jeden Tag.

Welche Veränderungen haben den größten Effekt?

Vor allem Fleisch, aber auch andere tierische Lebensmittel wie Käse und Eier belasten das Klima. Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte sind dagegen deutlich weniger klimaschädlich. Pflanzliches zu bevorzugen und weniger Fleisch zu essen ist daher ein Schlüssel für eine klimafreundliche Ernährung. Außerdem trägt es zum Schutz der Biodiversität bei.

Wie lässt sich der Fleischkonsum reduzieren?

Abhängig von den persönlichen Essgewohnheiten und Vorlieben gibt es mehrere Möglichkeiten. Sie können beispielsweise damit beginnen, den Anteil der Gemüseportionen zu erhöhen und die Fleischmenge zu senken. Betrachten Sie Fleisch als schmackhafte Beilage, aber nicht als Hauptbestandteil der Mahlzeiten. Verzichten Sie an einigen Tagen in der Woche bewusst ganz auf Fleisch und kochen Sie vegetarisch. Zahlreiche

Rezepte im Internet oder in Kochbüchern bieten Anregungen. Außerdem können Sie Fleisch beispielsweise durch Hülsenfrüchte oder Tofu ersetzen.

Was ist bei der Auswahl von Gemüse und Obst zu beachten?

Bevorzugen Sie Gemüse und Obst aus der Region, das gerade Saison hat. Idealerweise stammt es aus klimafreundlichem Freilandanbau. Im Winter und im Frühling ist heimisches Gemüse und Obst aus dem Lager eine gute Alternative. Verzichten Sie auf Arten, die überwiegend mit dem Flugzeug transportiert werden, z. B. Litchis, Kumquats, Karambolen, Physalis oder Passionsfrüchte.

Hat Lebensmittelverschwendung auch einen Einfluss auf unser Klima?

Ja, denn bei der Herstellung und dem Vertrieb der Lebensmittel werden klimaschädliche Gase produziert, die in die Atmosphäre gelangen. Werden Lebensmittel ungenutzt entsorgt, die noch genießbar gewesen wären, belasten diese Klimagase die Umwelt vollkommen unnötig und sinnlos. Sorgsamer mit Lebensmitteln umzugehen, sie bewusster zu nutzen und weniger wegzuworfen, ist bereits ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer klimafreundlicheren Ernährung.

Was können Verbraucher sonst noch für das Klima tun?

Erledigen Sie Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad, wenn möglich. Falls Sie das Auto nehmen, tätigen Sie damit gleich einen Großeinkauf oder nutzen Sie Wege, die Sie ohnehin zurücklegen müssen, um einzukaufen. Kaufen Sie Produkte, die nicht und möglichst wenig verpackt sind und wählen Sie Mehrweg-Verpackungen. Trinken Sie Leitungswasser. Es kommt ohne Verpackungen und Transportwege aus.

Mehr über Klimaschutz: <https://www.verbraucher60plus.de/klima/>

Kurz & knapp

Blutdruckmessgeräte

Der F.A.Z. Kaufkompass testete 39 Handgelenk- und 43 Oberarmgeräte. Die Handgelenkgeräte sind praktisch und transportabel, zeigen jedoch bei der Genauigkeit deutlich mehr Abweichungen. Oberarmgeräte liefern präzisere Messwerte, sind benutzerfreundlich und preislich meist ähnlich. Mehr unter <https://www.faz.net/kaufkompass/test/die-besten-blutdruckmessgeraete/>.



Support endet

Wer auf seinem Rechner mit Windows 10 arbeitet, muss sich bis Oktober eine Alternative überlegen. Dann stellt Microsoft den Support ein, massive Sicherheitslücken drohen. Die Stiftung Warentest zeigt, welche Möglichkeiten PC-Nutzer haben – von alternativen Betriebssystemen bis zu neuen Laptops. <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/windows-10-support-endet/>.

Pflegeeinstufung

Der Pflegegradrechner der Verbraucherzentralen bietet Menschen mit Pflegebedarf und ihren Angehörigen eine wichtige Orientierung: Anhand von 64 Fragen können Betroffene ihren voraussichtlichen Pflegegrad ermitteln und sich so besser auf Anträge bei der Pflegekasse vorbereiten: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/gesundheit-pflege/pflegegradrechner-lohnt-sich-ein-pflegeantrag-oder-ein-widerspruch-93979>.

EU-Fluggastrechte

Flug verspätet, annulliert oder überbucht? Reisende mit Flugproblemen können sich weiterhin auf die EU-Fluggastrechte-Verordnung berufen. Zwar wird über eine Reform verhandelt, doch eine Einigung auf neue Regeln ist noch nicht in Sicht: <https://www.evz.de/reisen-verkehr/reiserecht/flugzeug/fluggastrechte.html>.



Datenschutz-Grundverordnung

Ob beim Online-Shopping oder im Fitnessstudio – täglich geben Verbraucher persönliche Daten preis. Vielen ist nicht bewusst: Die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) schützt sie dabei umfassend: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/datenschutz-grundverordnung-rechte-kennen-und-durchsetzen/>.

Smart Home

Ein Großteil der Bevölkerung lebt in Gebäuden, die nicht dem aktuellen Stand der Technik entsprechen. Das Themenheft Smart Home (16 Seiten, 2,00 Euro plus Versand) beleuchtet, wie neue Technologien dazu beitragen können, Komfort, Sicherheit und Energieeffizienz in den eigenen vier Wänden zu verbessern. Wie das geht, beschreibt die VERBRAUCHER INITIATIVE im Themenheft. Bestellung: www.verbraucher.com.



Einsamkeit

Die digitale Landkarte des Kompetenznetz Einsamkeit zeigt, wo Menschen in Deutschland Hilfe und Unterstützung finden können – sei es zur Vorbeugung oder Begleitung im Umgang mit Einsamkeit. Sie umfasst mittlerweile rund 1000 bundesweite Angebote: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebotslandkarte>



Haltbarkeit von Wasser

Wer Wasser in Flaschen kauft, wundert sich vielleicht über das Haltbarkeitsdatum, das sowohl auf stillem wie auf Sprudelwasser angegeben ist. Wird Flaschenwasser schlecht? Mehr zur Haltbarkeit unter: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/tipp-haltbarkeit-von-wasser/>.

Vitamin-B12-Mangel



Ob fürs Blut oder für die Nerven – der Nährstoff Vitamin B12 ist lebenswichtig. Doch jeder Vierte in Deutschland über 65 Jahren hat einen Mangel. Dieser kann zur Einschränkung der kognitiven Fähigkeiten, zu Antriebslosigkeit oder Depressionen führen. Mehr Infos: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/was-hilft-bei-vitamin-b12-mangel/>.

Brandgefahr

Statistisch brennt es hierzulande alle zwei bis drei Minuten. Welche Brandrisiken in den eigenen vier Wänden bestehen und welche Präventionsmaßnahmen sinnvoll sind, steht unter <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/sicherheit-die-haeufigsten-brandgefahren-zu-hause/>.

Kosmetik-Inhaltsstoffe

Die INCI-Datenbank informiert über Inhaltsstoffe von Kosmetikprodukten. Mehr unter: <https://www.haut.de/inhaltsstoffe-inci/>.



Nachsendeauftrag

Einen Nachsendeauftrag gestellt und plötzlich sollen Sie über 100 Euro bezahlen? Ein Angebot der Verbraucherzentrale Hamburg zeigt, worauf Verbraucher achten sollten und welche Seiten problematisch sind: <https://www.vzhh.de/themen/telefon-internet/vorsicht-vor-nachsendung-postde-co-kein-offizieller-service-der-deutschen-post.>

Ärztliche Versorgung

Gibt es genügend Hausärzte in meiner Region? Wo kann ich mich in Nordrhein-Westfalen als Vertragsarzt niederlassen? Das Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz (LfGA NRW) bietet online (<https://url.nrw/dashboard.lfga>) einen transparenten Überblick über die vertragsärztliche Versorgung in NRW.



Test: Wassersprudler

Wer Mineralwasser liebt, aber Kistenschleppen hasst, greift zum Wassersprudler. Sieben Modelle hat die Stiftung Warentest geprüft. Das Ergebnis: Vier Geräte machen Leitungswasser schön spritzig. Ein Gerät produzierte hingegen erst eine Pfütze und machte danach schlapp. <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/wassersprudler-im-test/>

Umwelttipps

Woran erkenne ich umweltfreundliche Produkte? Wie kann ich sinnvoll Energie und Kosten sparen? Wie lässt sich Umweltschutz einfach in den Alltag integrieren? Das UBA liefert Informationen: <https://www.umweltbundesamt.de/uba-umwelttipps>.

Gutschein



In der monatlichen Broschürenreihe der VERBRAUCHER INITIATIVE ist unlängst das 16-seitige Themenheft „Kochen ohne Reste“ erschienen. Sie können dieses Themenheft kostenlos unter www.verbraucher60plus.de/medien/materialien herunterladen.



Test: Rollatoren

Rollatoren müssen komfortabel, sicher und stabil sein. Eine Untersuchung der Stiftung Warentest zeigt erhebliche Qualitätsunterschiede: Vor allem die Standardrollatoren, üblicherweise von den Krankenkassen finanziert, überzeugten nicht. Ausführliche Testergebnisse unter www.test.de/rollatoren.

Scheidung

Ein Eigenheim ist für viele Paare die größte Investition – doch was, wenn die Beziehung scheitert? Verkaufen, behalten oder den Partner auszahlen? Und was bedeutet das für einen laufenden Kredit? <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/scheidung-was-ist-mit-der-gemeinsamen-immobilie/>.

KI-Einsatz

Kredit abgelehnt, Versicherung teurer als erwartet, keine Einladung zu Wohnungsbesichtigung oder Bewerbungsgespräch: Oft entscheiden nicht Menschen, sondern künstliche Intelligenz. Die Stiftung Warentest erklärt, wie Verbraucher KI-Einsatz erkennen und wie sie sich dagegen wehren können. www.test.de/ki-rechte.

Richtig aufstellen

Stehen Hausgeräte wie Herd, Kühlschrank oder Wäschetrockner nicht richtig, kann das unangenehme oder sogar gefährliche Folgen haben. Nicht nur der effiziente und sichere Betrieb kann durch einen ungeeigneten Aufstellungsort gestört werden, die Geräte selbst können leicht Schaden nehmen oder sogar Brände verursachen. <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/hausgeraete-richtig-aufstellen/>

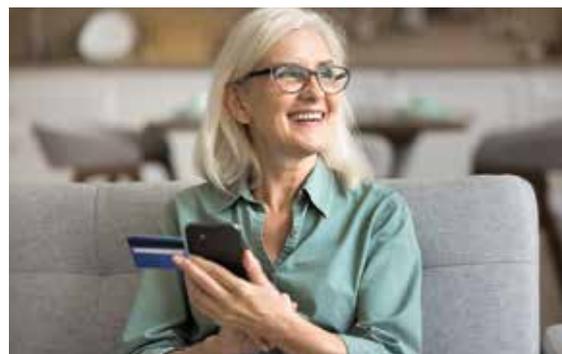
Private Aufbewahrungsfristen

Im Laufe des Lebens sammeln sich zahlreiche Schreiben, Belege und Rechnungen an. Vieles stapelt sich zuhause in Schubladen und Schränken. Doch was davon kann weg oder wird später vielleicht noch wichtig? Der VerbraucherService Bayern gibt Empfehlungen, welche Dokumente wie lange aufbewahrt werden sollten: <https://www.verbraucherservice-bayern.de/themen/verbraucherrecht/aufbewahrungsfristen-fuer-private-unterlagen>.



Online-Shopping

Auf Online-Marktplätzen wie Amazon, Temu oder auch Kaufland fehlen immer wieder gesetzlich vorgeschriebene Informationen zu Händlern und Herstellern. Das zeigt eine Untersuchung des Verbraucherzentrale Bundesverbands. Auf keiner von 30 exemplarisch überprüften Produktseiten waren alle Pflichtinformationen vollständig vorhanden. <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/online-shopping-wichtige-produktinformationen-fehlen/>



Kirschlorbeer-Alternativen

Der immergrüne Kirschlorbeer dient oft als Hecke, gilt als potenziell invasiv und ist ökologisch alles andere als wertvoll. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) weiß Alternativen:

- Liguster: halbimmergrün, vielseitige Heckenpflanze. Mit Blüten für Insekten und Beeren für Vögel.
- Hainbuche: dichte Heckenpflanze ideal für Sichtschutz. Lebensraum für viele Vögel und Insekten.
- Berberitze: Anspruchsloser, dornenbewährter, heimischer Strauch mit schönem Herbstlaub. Nistplatz für Vögel, Lebensraum für zahlreiche Insekten.
- Weißdorn: Pflegeleichter, dornenbewährter Strauch, gute Bienenweide. Nektar- und Pollenlieferant und Raupenfutter für zahlreiche Schmetterlingsarten. Perfekt für Vögel.
- Feldahorn: Gut schnittverträglich. Nahrung für Insekten und Deckung für Kleintiere.
- Roter Hartriegel: Mit schönen roten Zweigen, weißen Blüten und dunklen Beeren. Ein ökologisch wertvoller Hingucker.
- Schlehe: Frühblüher für Bienen, dornig, ein guter Schutz für Vögel. Trägt später Früchte für Wildtiere.



E-Bike

E-Bikes verlieren drei Jahre nach dem Kauf bis zu 80 Prozent ihres Wertes. Eine Analyse von Finanztip zeigt, dass sich deshalb eine Fahrradversicherung nur für maximal drei Jahre lohnt. <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/e-bikes-versicherung-lohnt-meist-nur-drei-jahre/>

Rohrreiner-Notdienst

Ob verstopfte Toilette oder überlaufende Dusche – ein plötzlicher Rohr-Notfall ist stressig. In dieser Notlage geben sich Betrüger online als Rohrreiner aus, sind aber nur Scheinunternehmen, die mit einer dreisten Abzock-Masche täuschen: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/vorsicht-falsche-rohrreiner-notdiensten/>.

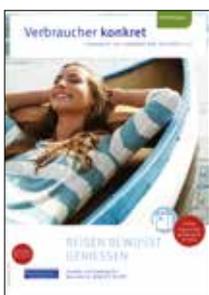
Eigenheim

Der Einzug ins neue Eigenheim sollte nicht überstürzt erfolgen. Der Bauherren-Schutzbund rät, das Haus erst nach einer förmlichen Abnahme zu beziehen. Die Abnahme ist ein entscheidender rechtlicher Schritt im Bauprozess. Sie sollte stets mit einem Protokoll und einer klaren Dokumentation erfolgen. Mehr Expertentipps: <https://www.bsb-ev.de/politik-presse/presseservice/expertentipps>.

Zahnzusatzversicherungen

Große Zahnzusatzversicherungen werben mit Soforthilfe – auch für begonnene Behandlungen. Doch der Werbecheck vom unabhängigen Geldratgeber Finanztip zeigt: In vielen Fällen zahlen Verbraucher mehr ein als die Versicherung im Akutfall bezahlt. <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/zahnzusatzversicherungen-mit-sofortschutz/>

Reisen bewusst genießen



Urlaub ist Lebenszeit. Warum also nicht jede Minute davon bewusst gestalten? Bewusstes Reisen bedeutet nicht verzichten, sondern intensiver erleben – mit Respekt für die Umwelt, die Kultur und sich selbst. Das Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE (16 Seiten, 2,00 Euro plus Versand) gibt Tipps zur Planung und Umsetzung.

Bestellung: www.verbraucher.com.

Lebensmittel-Legenden

Über Lebensmittel kursieren oft falsche Annahmen oder veraltete Empfehlungen. Die VZ NRW entlarvt gängige Irrtümer rund um das Essen. <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/lebensmittel-legenden-mythos-oder-wahrheit/>

NEU

JETZT
ONLINE

Kleinanzeigenportalen

Ob bei Kleinanzeigen, Vinted oder Markt.de: Betrüger nutzen zahlreiche Maschen, um an Geld oder Daten zu kommen. Die VZ NRW zeigt die häufigsten Abzockfallen, wie Verbraucher diese erkennen, worauf sie achten sollten und was im Betrugsfall zu tun ist: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/digitale-welt/onlinehandel/betrug-auf-kleinanzeigenportalen-diese-maschen-sollten-sie-kennen-110389>.

Fake-Werbung

Prominente Persönlichkeiten bewerben vermeintlich lukrative Finanzprodukte oder angeblich revolutionäre Gesundheitsmittel? Vorsicht: Oft stecken Fakes dahinter. Wie Sie diese entlarven können und was Sie tun sollten, zeigt das VZ-Themenspezial: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/digitale-welt/phishingradar/taeuschend-echt-wie-kriminelle-deepfakes-mit-promisier-fakewerbung-nutzen-108311>.



Kleingarten

Klein- oder Schrebergärten dienen der Erholung, ermöglichen den Anbau von Obst und Gemüse und leisten einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Artenschutz. Verbraucher konkret, das Magazin der VERBRAUCHER INITIATIVE, griff unlängst das Thema auf: https://www.verbraucher60plus.de/fileadmin/form_definitions/Kleingaerten_Verb_konkret_02_25.pdf.

Lebensmittel-Farbstoffe

Pflanzliche Farbstoffe gelten als ungefährlich und verleihen den Lebensmitteln ein ansprechendes Erscheinungsbild. Das Verbraucherportal Bayern erklärt wichtige Lebensmittel-Farbstoffe, wo sie herkommen und wie sie genutzt werden. https://www.vis.bayern.de/essen_trinken/kennzeichnung/farbstoffe_pflanzlich.htm

Flohfreie Haustiere

Flohstiche lösen unangenehme Juckreize aus. Mit bloßem Auge sind sie kaum zu erkennen. Als Larve können sie ein ganzes Jahr in einer Ritze lauern, bis ein Opfer zum Blutsaugen vorbeischaute. <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/haustiere-flohfrei-ohne-risiko/>

BESUCHEN SIE
UNSEREN NEUEN
SHOP!

WWW.VERBRAUCHER.COM

ÜBER 100 THEMENHEFTE AUCH
ALS PDF ZUM DOWNLOADEN

Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

Mehr aktuelle Meldungen unter www.verbraucher60plus.de/meldungen/

Vorgestellt

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

Finanzplaner für Frauen



Die Stichworte reichen vom Anlagehorizont über Investmentfonds bis zum Zinseszinsseffekt. Für typische Lebenssituationen von Frauen werden Entscheidungshilfen gegeben, welche Finanzstrategie passt: beim Berufsstart, in der Phase der Familiengründung, bei einer Trennung sowie kurz vor dem Rentenalter. Es werden mögliche Wege aufgezeigt, um durch staatlich geförderte oder private Vorsorge Rentenlücken zu schließen. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale (208 Seiten) kostet 20,- Euro (E-Book 15,99 Euro).

Ratgeber Immobilienkauf



Haus oder Wohnung? Kaufen oder bauen? Der neue „Ratgeber Immobilienkauf“ der Verbraucherzentrale begleitet von der Suche bis zum Einzug auf dem Weg zum passenden Eigentum. Mit Wissenswerten vom Grundbuch-Check bis zum Notarvertrag unterstützt der Ratgeber Immobilieninteressenten, um auch rechtlich auf der sicheren Seite zu sein. Der „Ratgeber Immobilienkauf. Planen, finanzieren, entscheiden“ hat 208 Seiten und kostet 24 Euro.

So gut schmeckt Klimaschutz



Lebensmittelverschwendung vermeiden bedeutet auch, Wasser und Energie zu sparen und die Umwelt zu schonen. Richtig gut wird diese Bilanz, wenn dann noch vieles in den Einkaufskorb wandert, was gerade Saison hat. Der Ratgeber „So gut schmeckt Klimaschutz“ der Verbraucherzentrale gibt hierbei Hilfestellungen vom Einkauf übers

Kochen bis zum Genießen. Über 70 Rezepte sind dabei Planungshilfe und Appetitmacher. Der 192-seitige Ratgeber kostet 20,00 Euro (E-Book 15,99 Euro).

Ratgeber: Pflegegutachten

Wer Leistungen aus der Pflegeversicherung beantragen will, kommt um einen Besuch des Medizinischen Dienstes nicht herum. Ein Gutachter verschafft sich dabei einen Eindruck, wie selbstständig jemand seinen Alltag bewältigen kann und welche Hilfe benötigt wird. Die gute Vorbereitung auf die Erstbegutachtung ist also wichtig. Dabei hilft der 156-seitige Ratgeber der Verbraucherzentrale, er kostet 16 Euro (E-Book: 12,99 Euro).



Die Ratgeber der Verbraucherzentrale sind online (www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), unter Tel. 0211 / 91 380-1555, in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Geld anlegen im Ruhestand

Es gibt gute Gründe, sich auch im Ruhestand Gedanken über seine Finanzen zu machen: die Erfüllung lang gehegter Wünsche, aber auch unvorhergesehene Ausgaben – etwa für die Gesundheit. Mit einer Broschüre gibt die Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht/BaFin Anregungen dazu, wie Ältere ihre finanzielle Situation analysieren und gestalten können. Die 32-seitige Broschüre kann kostenlos heruntergeladen werden: https://www.bafin.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschuere/dl_b_geldanlage_im_ruhestand.html?nn=19643816



► Mehr Buchtipps unter www.verbraucher60plus.de/meldungen/

Weiterbilden

Ausblick: Veranstaltungen der VERBRAUCHER INITIATIVE

Gleich drei Veranstaltungsangebote gibt es 2025 in Nordrhein-Westfalen: „Clever haushalten“, „Gesund und selbstbestimmt“ und „Internet“ heißen die Themen der halbtägigen Veranstaltungsreihen. Sie findet in Kooperation u. a. mit der Landesseniorenvertretung NRW statt, beginnen meist um 09:30 Uhr und enden gegen 13:15 Uhr. Brötchen und Getränke während der Veranstaltungen sowie ein Mittagsimbiss werden kostenfrei angeboten, eine verbindliche Anmeldung ist zur besseren Planung unbedingt erforderlich. Die nächsten Veranstaltungen finden in Lünen (07.10., Gesundheit), Dorsten (05.11., Gesundheit) sowie in Rheine (11.11., Internet) statt. Für das kommende Jahr ist ergänzend das Thema „Wohnen: Selbstbestimmt leben im Alter“ geplant.



Programme, weitere Termine und Anmelde-möglichkeiten unter:
<https://www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/>.

Zu den jeweiligen Veranstaltungsthe-men gibt es kostenlose Themenhefte. Sie können diese online heruntergeladen unter: <https://www.verbraucher60plus.de/medien/materialien/>.



Rückblick: Vor Ort in Meschede

Mit dem vielfältigen Thema Internet beschäftigte sich Mitte August eine halbtägige Veranstaltung des örtlichen Seniorenbeirates, der Landesseniorenvertretung NRW und der VERBRAUCHER INITIATIVE in Meschede. Begrüßt von Bürgermeister Christoph Weber, Ingrid Dormann (Landesseniorenvertretung) und Horst Radke (Seniorenbeirat Meschede) trafen sich rund 95 Menschen, um sich von Experten informieren zu lassen. Dazu gehörte Petra Golly von der Verbraucherzentrale NRW. Die Leiterin der Beratungsstelle in Arnsberg behandelte das Thema „Sicheres Online-Shopping“. Oliver Milhoff, Opferschutzbeauftragter beim Kriminalkommissariat Meschede, gab zahlreichen praktische Tipps, wie sich Senioren vor Betrügern schützen können. Zum Abschluss der Veranstaltung griff Guido Steinke (VERBRAUCHER INITIATIVE) das aktuelle Thema „Künstliche Intelligenz & Algorithmen“ auf.

Online-Akademie der VERBRAUCHER INITIATIVE

Die VERBRAUCHER INITIATIVE bietet seit dem Frühsommer 2025 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. Es gilt eine Mindestteilnehmerzahl von fünf Personen.



ONLINE-AKADEMIE
DER VERBRAUCHER INITIATIVE

► Eine Übersicht der Termine der kommenden Monate finden Sie unter:
<https://www.verbraucher60plus.de/themen-termine/>.