

Verbraucher konkret

Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

KLEINGARTEN: VOLL IM TREND



STUDIE: NACHHALTIGE LEBENSMITTEL | WOHNEN HEUTE: SMARTES ZUHAUSE | EIN JAHR: KLIMA-
ANPASSUNG (FÜR) ZUHAUSE | EU-UMWELTZEICHEN: UMWELTFREUNDLICHE KÖRPER- UND HAUTPFLEGE

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

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.



4 SELBSTWIRKSAMKEIT BEIM KAUF NACHHALTIGER LEBENSMITTEL

Die wichtigsten Erkenntnisse der psychologischen Studie „Was motiviert den Konsum von nachhaltigen Lebensmitteln?“

7 SPEZIAL: DEN GEIST FIT HALTEN

Ein erhöhter Cholesterinwert, Bluthochdruck und Diabetes mellitus können die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Gleiches gilt für ein vermindertes Hör- und Sehvermögen.



9 WOHNEN HEUTE: WIE EIN SMARTES ZUHAUSE DAS LEBEN VERBESSERN KANN

Ein Großteil der Bevölkerung lebt in Gebäuden, die nicht mehr dem aktuellen Stand der Technik entsprechen.



12 KLEINGARTEN: VOLL IM TREND

Klein- oder Schrebergärten erfreuen sich verstärkter Nachfrage nicht nur in Großstädten. Sie dienen der Erholung, ermöglichen den Anbau von Obst und Gemüse und leisten einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Artenschutz.



14 INTERVIEW

Im Gespräch mit der Bloggerin und Gartenexpertin Carolin Engwert

16 KOALITIONSVERTRAG: ZWISCHEN STILLSTAND UND CHANCE

Der Koalitionsvertrag weckt Zweifel, ob das Klimaschutz-Bekenntnis der schwarz-roten Koalition ernst gemeint ist.



24 EIN JAHR KLIMAAANPASSUNG (FÜR) ZUHAUSE

Vor einem Jahr startete die VERBRAUCHER INITIATIVE das Projekt „Klima ändert Dich!“. Wir blicken auf die letzten Aktivitäten.



26 CARE: ÜBER 100 HAUSHALTE

Ein weiterer Meilenstein im EU-Projekt CARE ist erreicht. Mehr als 100 Haushalte wurden für die Teilnahme an den Pilotstudien zu zirkulärem Kleidungs- und Lebensmittelkonsum in Privathaushalten gewonnen.



28

EU-UMWELTZEICHEN: UMWELTFREUNDLICHE KÖRPER- UND HAUTPFLEGE

Verbrauchende fragen zunehmend nach kosmetischen Mitteln, welche die Umwelt weniger belasten und dabei hohe Ansprüche zum Schutz der Gesundheit erfüllen.



30

INTERNET-TIPPS: SONNEN- UND HITZESCHUTZ

Wir stellen Ihnen Webseiten vor, bei denen Sie Informationen zur Vorbeugung von Beschwerden und zum geeigneten Umgang mit UV-Strahlung und Hitze finden.



- 11 BUCHTIPPS
- 15 MELDUNGEN VERBRAUCHER 60+
- 18 RECHTSTIPPS
- 19 MELDUNGEN
- 23 FINANZTIPPS
- 32 BROSCHÜRENÜBERSICHT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Ich bin seit Jahrzehnten jobbedingt viel mit der Bahn unterwegs. Und als Fahrgast Kummer gewohnt, beispielsweise durch den durch Verspätungen ausgelösten Diebstahl meiner Freizeit. Zu den Dingen, die ich nach meinem bevorstehenden Renteneintritt eindeutig nicht vermissen werde, gehören sicherlich die vielfältigen „Erlebnisse“ mit der Bahn.

Doch die Bahn schaffe es immer wieder, selbst ihre treuen Kunden zu überraschen: So sank der Pünktlichkeitswert (= pünktliche Ankunft plus 5:59 Minuten Verspätungstoleranz) im Mai auf bescheidene 62 Prozent. Dazu gehört das Ende der Familienreservierung: Sie ermöglichte neben einer Elternpauschale ohne Zusatzkosten kostenfreie Platzreservierungen für bis zu drei Kindern. Oder die im Dezember 2024 erfolgten, für Kunden nachteiligen Änderungen beim Flexticket.

Die Pünktlichkeitswerte auf Tiefststand, das Schienennetz marode, die Digitalisierung überfällig, die Sanierung der Bahnhöfe verspätet, die Güterbranche schwächelt etc. – eine bekannte Herausforderung ist der erheblich Investitionsstau. Dafür braucht es Geld und natürlich Zeit. Das Geld ist nicht nur Dank des Sondervermögens eigentlich vorhanden.

Doch statt jetzt endlich den Bau-Turbo anzuwerfen, setzt die Bahn auf noch mehr Zeit und noch länger genervte Kunden: Aus dem eigenen Ziel, die 40 am stärksten beanspruchten Strecken bis Ende des Jahr-

zehnts zu sanieren, wird nämlich nichts. Es dauert – erklärte die Bahn im Juni – wohl bis Mitte der 2030er-Jahre. Stand heute!

Die Bahn bleibt also absehbar ein Sorgenkind. Und damit auch eine politische Herausforderung, der sich die Bundesregierung endlich stellen muss. Es braucht eine klare Zukunftsstrategie mit geeignetem Personal. Und selbstredend eine klare Verantwortung des ziemlich teuer bezahlten siebenköpfigen Bahnvorstands.

Wenn der nicht in der Lage ist, für den überfälligen Turbo zu sorgen, muss sich die Politik kümmern: Die Boni-Zahlungen sind an konkrete Zielerreichung zu koppeln. Auch personelle Konsequenzen dürfen dann kein Tabu mehr sein. Schließlich braucht niemand einen Bahnvorstand der viel verspricht, aber wenig hält!



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.

**SPENDEN-
AUFRUF**

MITGLIEDER-SERVICE

Bei **inhaltlichen Fragen** erreichen Sie die Hotline für Mitglieder unter Tel. 030/53 60 73-3. Dort beraten wir Sie montags bis donnerstags von 9.00-12.00 Uhr. Sie können Ihre Frage auch per Post oder Mail an uns richten: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., Wollankstraße 134, 13187 Berlin, mail@verbraucher.org | Bei **rechtlichen Fragen** erreichen Sie unsere Anwälte mittwochs von 9.00-13.00 Uhr unter Tel. 030/53 60 73-3. | Ob Adressänderung oder Spendenbescheinigung – bei **Fragen zu Ihrer Mitgliedschaft** erreichen Sie Marina Tschernezki unter Tel. 030/53 60 73-40. | Unsere Bankverbindung – IBAN: DE80 3702 0500 0008 1335 00, BIC: BFSWDE33XXX, Bank für Sozialwirtschaft

IMPRESSUM | Verbraucher konkret 2/2025 – Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. | Juni 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 | Erscheinungsweise: 4x jährlich | Redaktion und Mitarbeit an dieser Ausgabe: Georg Abel (GA, V.i.S.d.P.), Miriam Bätzing (MB), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Carolin Engbert, Stefanie Langkamp, Dr. Kristin Stechemesser (KS), Guido Steinke (GS), Marina Tschernezki (MT), Hannah Walther (HW) | 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.

VERBRAUCHER

SELBSTWIRKSAMKEIT BEIM KAUF NACHHALTIGER LEBENSMITTEL

(HW) Die wichtigsten Erkenntnisse der psychologischen Studie „Was motiviert den Konsum von nachhaltigen Lebensmitteln?“

Auch wenn es zurzeit in dem öffentlichen Diskurs unterzugehen scheint, ist eine nachhaltige Ernährung für viele Verbraucher ein wichtiges Anliegen. Doch was steckt dahinter? Wieso kaufen Menschen nachhaltige Lebensmittel? Wie stehen sie zu Handelsmarken und Marken von Bio-Herstellern? organic Consulting hat gemeinsam mit der VERBRAUCHER INITIATIVE (Bundesverband) eine Studie entwickelt, um genau diesen Fragen auf den Grund zu gehen und ein Gefühl dafür zu bekommen, was die Menschen bewegt. Die Umfrage umfasst verschiedene Themenblöcke, um

einen umfassenden Überblick zu ermöglichen und der Komplexität des Konsums von nachhaltigen Lebensmitteln gerecht zu werden. Diese gliedern sich in die Einkaufsorte, die Bekanntheit und Wahrnehmung von Nachhaltigkeitslabels, Handelsmarken und Marken von Bio-Herstellern sowie den Beweggründen zu dem Kauf von nachhaltigen Lebensmitteln. Darüber hinaus werden auch die Einstellung, das Gefühl der persönlichen Verantwortung und die wahrgenommenen Verhaltenskontrolle abgefragt. Ihren Abschluss findet die Umfrage darin, was sich die Teilnehmer wünschen, damit der Konsum von nachhaltigen Lebensmitteln für Alle möglich ist. Hier einige Voraberkennnisse. Die gesamte Studie kann bei den Herausgebern angefragt werden.

NACHHALTIGKEITSLABEL

Nachhaltigkeitslabel bieten Verbraucher:innen eine Möglichkeit zur Orientierung beim Einkauf. So geben 50 Prozent der Befragten an, bei ihrem Einkauf bewusst auf Nachhaltigkeitslabels zu achten. Am bekanntesten sind das Bio-Siegel (85,0 %) und Fairtrade (84,4 %). Doch in Punkto Glaubwürdigkeit gehen die Meinungen auseinander.

Die Teilnehmer wurden hier gefragt die Glaubwürdigkeit der ihnen bekannten Nachhaltigkeitslabels auf einer siebenstufigen Skala von 1 „sehr schlecht“ bis 7 „sehr gut“ zu beurteilen. Die Glaubwürdigkeit des Bio-Siegels und Fairtrade werden im Durchschnitt als „eher gut“ wahrgenommen. Erstaunlicher Weise können die weniger bekannten





Labels wie Veganblume, V-Label, Demeter und sogar Ecovin punkten. Die Glaubwürdigkeit dieser wird im Schnitt von den Befragten, als „gut“ bewertet.

HANDELSMARKEN VS. MARKEN

Marken von Bio-Herstellern sind zwar weniger bekannt, doch lange nicht unterlegen: 66,7 Prozent der Befragten geben an, Marken von Bio-Herstellern gegenüber Handelsmarken zu bevorzugen, wenn sie nachhaltige Lebensmittel kaufen möchten. Die Werte der Marken von Bio-Hersteller zeigen sich hier deutlich in der Glaubwürdigkeit, Qualität und der Transparenz, welche für verschiedene Bio-Marken durchweg positiv bewertet wurden.

VERTRAUEN IN MARKEN

Bekanntheit ist nicht gleichzusetzen mit Vertrauen, denn die Gründe für das Vertrauen in eine Marke gehen tiefer als nur „ich kenne die Marke“. Eine wichtige Rolle spielt hier vor allem wer hinter der Marke steht und welche Unternehmensphilosophie gelebt wird. Sie vermitteln Authentizität, dass die Marke wirklich hinter Nachhaltigkeit steht und nicht nur auf einen Trend aufgesprungen ist. In den Antworten ist jedoch zu erkennen: Das Vertrauen in Marken von Bio-Pionieren ist tiefer verankert. Erfahrungen mit diesen Marken sind intensiver, die Produkte sind hochwertig und transparent. Gesprochen wird hier von Feinkost-Produkten und Pionierstellungen auf dem Markt. Unter den Handelsmarken kommt dmBio

das meiste Vertrauen zu (49,6% der Befragten die dmBio kennen, vertrauen ihr auch). Bei den Marken von Bio-Herstellern steht Rapunzel an erster Stelle (63,0% der Befragten die Rapunzel kennen, vertrauen ihr auch).

BEDEUTUNG & KAUFMOTIVE

Für 65,6 Prozent der Befragten ist Nachhaltigkeit bei dem Kauf von Lebensmitteln wichtig, doch wieso? Der Übernahme von Verantwortung und der Regionalität von Produkten kommen eine zentrale Rolle in den Motiven hinter dem Konsum von nachhaltigen Lebensmitteln zu, sie werden jeweils von 68,1 Prozent der Befragten als Grund für den Kauf angegeben. Auch Tierwohl spielt für die Befragten bei ihrer Kaufentscheidung eine wichtige Rolle (62,4%). Jedoch zeigt sich eins: Genuss ist in den Köpfen der Befragten nur wenig mit nachhaltigen Lebensmitteln verbunden (23,4%).

EINSTELLUNG, VERANTWORTUNG & KONTROLLE

Eine positive Einstellung, das Gefühl als Individuum für Mensch und Umwelt verantwortlich zu sein und die Überzeugung nachhaltige Lebensmittel kaufen und damit auch etwas bewirken zu können zeigen sich als signifikante Prädiktoren ($p < .05$) für die Intention nachhaltige Lebensmittel zu kaufen. Ein Großteil der Befragten findet hierbei, dass der Kauf von nachhaltigen Lebensmitteln etwas Gutes (86,4%) und wichtig (80,2 %) ist. Darüber hinaus

zeigt sich, dass die Befragten sich persönlich verantwortlich fühlen, nachhaltige Lebensmittel zu kaufen (59,9 %) und sogar bereit sind einen Mehraufwand in Bezug auf Zeit und die Suche von Informationen in Kauf zu nehmen (54,6 %). Besonders hervorzuheben ist jedoch, dass 71,2% Prozent der Befragten das Gefühl haben, durch ihren Kauf etwas Gutes für das Klima zu tun. Durch den Kauf von nachhaltigen Lebensmitteln erleben die Befragten sich als selbstwirksam und können durch ihren täglichen Einkauf als Individuum einen Betrag zur Veränderung leisten.

WÜNSCHE AN DEN KONSUM VON NACHHALTIGEN LEBENSMITTELN

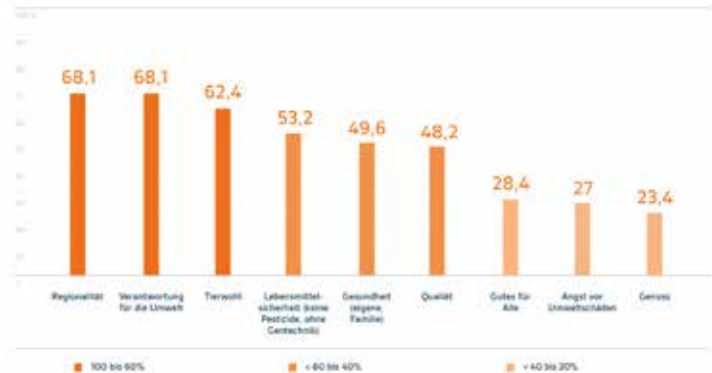
Ein bedeutender Teil der Wünsche um den Konsum von nachhaltigen Lebensmitteln für alle zu ermöglichen, lassen sich in die Kategorien Preis und Kommunikation einordnen. Die Diskrepanz zwischen den Preisen von nachhaltigen und konventionellen Lebensmitteln wird als zu groß wahrgenommen, eine Stellschraube, an der Marken und Verbände nur schwer etwas drehen können. Doch in der Kommunikation zeigt sich ein weiterer, wichtiger Hebel. Die Befragten wünschen sich mehr Aufklärung, weniger Moralismus und keine Kommunikation von oben herab. In der Kommunikation sollte der Wert von nachhaltigen Lebensmitteln und der Unternehmen stärker hervorgehoben werden und statt mit „Druck“ mit mehr Leichtigkeit positiv vermittelt werden.



Beim Kauf von nachhaltigen Lebensmitteln erleben sich die Befragten als **selbstwirksam**.



Wieso kaufen Menschen nachhaltige Lebensmittel?



ZUR STUDIE

Die Datenerhebung fand im Zeitraum von 29. April - 25. Mai 2025 in Form einer online Umfrage statt. Zur Erstellung der Umfrage wurde LimeSurvey verwendet. Insgesamt wurden in etwa 400 Kontaktperson für die Teilnahme an der Umfrage angefragt, mit einem Rücklauf von 174 Teilnehmer (Bruttostichprobe).

organic

organic Consulting ist eine Unit der Kommunikationsagentur für Nachhaltigkeit, mit dem Ziel aktiv nachhaltige Transformationen mitzugestalten. Im Kern des unternehmerischen Handelns steht das Prinzip des Lebens in Verantwortung für nachfolgende Generationen. Mehr Informationen unter: <https://organic-communication.de>



- Anzeige -

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

DEN GEIST FIT HALTEN: RISIKOFAKTOREN IM BLICK



(ABB) Ein erhöhter Cholesterinwert, Bluthochdruck und Diabetes mellitus können die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Gleiches gilt für ein vermindertes Hör- und Sehvermögen. Ratsam ist daher, Früherkennungsuntersuchungen zu nutzen, mit entsprechenden Maßnahmen vorzubeugen und bestehende Erkrankungen zu behandeln.

Ein zu hoher Cholesterinspiegel gilt als ein Risikofaktor für Arteriosklerose. Dabei werden die Blutgefäße durch Ablagerungen verengt, Durchblutungsstörungen treten auf und die betreffenden Organe werden nicht mehr gut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Im Gehirn kann das Absterben von Nervenzellen die Folge sein und sich möglicherweise eine vaskuläre Demenz entwickeln.

Ein Zuviel an Cholesterin im Blut kann außerdem die Ablagerungen von bestimmten Eiweißverbindungen, den sogenannten Amyloid-Plaques, im Gehirn begünstigen. Sie sind ein typisches Zeichen bei der Alzheimer-Erkrankung und tragen zum Verlust der Gehirnzellen bei.

Kommt es zu einem Gefäßverschluss, können ein Herzinfarkt, Schlaganfall oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten.

BLUTHOCHDRUCK

Er erhöht ebenfalls das Risiko für eine Arteriosklerose und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch ein erhöhter Blutdruck kann nicht nur die Gefäße des Herz-Kreislauf-Systems angreifen, sondern scheint auch im Gehirn zu negativen Veränderungen zu führen. Studien zeigten, dass das Senken erhöhter Blutdruckwerte mit einem verminderten Demenzrisiko im Zusammenhang steht.

DIABETES MELLITUS

Bei Diabetes Typ 1 und 2 können schlecht eingestellte, zu hohe Blutzuckerwerte langfristig die Blutgefäße schädigen und die Entstehung von arteriosklerotischen Gefäßveränderungen begünstigen. Neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen können krankhafte Veränderungen an Nieren, Augen, Nerven und Füßen die Folge sein. Im Gehirn können sie die Funktion der Nervenzellen beeinträchtigen und im Endeffekt zu einer vaskulären Demenz führen. Daher ist auf eine gute Einstellung der Werte zu achten.

Diabetes Typ 2 ist zudem mit einem erhöhten Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung verbunden. Dabei könnten Gemeinsamkeiten zwischen beiden Erkrankungen eine Rolle spielen. Ein Kennzeichen des Typ-2-Diabetes ist die Insulinresistenz. Das bedeutet, dass die Körperzellen nicht mehr so gut auf das Hormon reagieren. Glukose reichert sich im Blut an und der Körper benötigt mehr Insulin, um sie in die Zellen zu transportieren. Untersuchungen haben ergeben, dass auch bei der Alzheimer-Erkrankung der Glukose-Stoffwechsel bereits in einem frühen Stadium gestört ist und die Nervenzellen unempfindlich gegenüber Insulin sind. Sie sind dann nicht mehr in der Lage, die für Alzheimer charakteristischen Eiweißverbindungen in ausreichendem Maße abzubauen. Die Ablagerung von Amyloid-Plaques im Gehirn könnte auf diese Weise gefördert werden.



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.



BLEIBEN SIE GESUND

- **VORBEUGEN:** Essen Sie ausgewogen und pflanzenbetont, bewegen und entspannen Sie sich regelmäßig und ausreichend. Verzicht auf das Rauchen. Wenn Sie Alkohol trinken möchten, orientieren Sie sich an den Mengen für einen risikoarmen Konsum. So können Sie außerdem das Körpergewicht stabil halten und starkes Übergewicht vermeiden. Letzteres kann den Alterungsprozess im Gehirn beschleunigen und das Risiko für Alzheimer erhöhen.
- **CHECK-UP NUTZEN:** Lassen Sie regelmäßig einen Gesundheits-Check-up durchführen, um gesundheitliche Beschwerden frühzeitig erkennen und beispielsweise erhöhte Cholesterin-, Blutdruck und Blutzuckerwerte behandeln zu können. Auf die Untersuchung haben gesetzlich versicherte Personen ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre Anspruch. Dabei können Risikofaktoren erkannt sowie bereits bestehende Erkrankungen diagnostiziert werden. Der Check-up besteht aus einer Befragung des Patienten (Anamnese), einer körperlichen Untersuchung, einer Blut- und Urinuntersuchung und einem anschließenden Gespräch über die Ergebnisse.
- **OHREN UND AUGEN PRÜFEN:** Ein nachlassendes Hörvermögen und eine abnehmende Sehfähigkeit können Einbußen bei geistigen Funktionen nach sich ziehen und das Risiko für eine Demenz-Erkrankung erhöhen. Lassen Sie daher ab einem Alter von 60 Jahren regelmäßig einen Hörtest beim Hals-Nasen-Ohrenarzt oder beim Hörgeräteakustiker durchführen. Je eher eine Schwerhörigkeit erkannt und Hörhilfen angepasst werden können, desto besser wirkt es sich auf die Lebensqualität und die geistige Fitness aus. Sind Sie 40 Jahre und älter, ist alle zwei Jahre eine Kontrolluntersuchung beim Augenarzt ratsam. Für Brillenträger oder bei bestimmten Erkrankungen können kürzere Intervalle sinnvoll sein.
- **KOPF SCHÜTZEN:** Vermeiden Sie Kopfverletzungen, beispielsweise beim Radfahren oder beim Sport und tragen Sie konsequent einen Schutzhelm. Tritt eine Verletzung auf, nehmen Sie sie unbedingt ernst, lassen Sie sich medizinisch behandeln und kurieren sich aus. Bekannt ist, dass häufige Schläge, Stöße und Stürze auf den Kopf, beispielsweise beim Fußball, Boxen, American Football oder Rugby, die Entstehung einer seltenen Demenzform, der Chronisch Traumatischen Enzephalopathie (CTE), fördern können. Dabei muss keine Gehirnerschütterung vorliegen, auch leichtere, wiederholte auftretende Kopfverletzungen können negative Auswirkungen haben.

INFORMATIONEN

- Bundesministerium für Gesundheit, Portal gesund.bund.de, <https://gesund.bund.de> > Gesund leben > Psyche und Wohlbefinden > Psychische Gesundheit: Im Alter geistig fit bleiben
- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Portal Gesund & aktiv älter werden, www.gesund-aktiv-aelter-werden.de > Gesundheitsthemen > Demenz, Hörgesundheit im Alter, Sehen im Alter
- Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V., www.dzne.de > Aktuelles > Faktenzentrale, Hintergrundwissen
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. – Selbsthilfe Demenz, www.deutsche-alzheimer.de > Demenz-Wissen > Prävention
- Alzheimer Forschung Initiative e. V., www.alzheimer-forschung.de > Alzheimer & Demenz > Vorbeugen

WOHNEN HEUTE

WIE EIN SMARTES ZUHAUSE DAS LEBEN VERBESSERN KANN

(GS) Ein Großteil der Bevölkerung lebt in Gebäuden, die nicht mehr dem aktuellen Stand der Technik entsprechen. Vor allem in Deutschland ist der Wohnungsbestand geprägt von Altbauten, die oft vor Jahrzehnten errichtet wurden – zu einer Zeit, als Energieeffizienz, digitale Steuerungssysteme oder barrierefreies Wohnen kaum eine Rolle spielten. Der Begriff der „dummen“ Wohnung beschreibt Wohnräume ohne digitale Vernetzung, Automatisierung oder intelligente Steuerung.

Nach Angaben des Umweltbundesamts entfallen rund 30 Prozent des gesamten Endenergieverbrauchs in Deutschland auf den Gebäudesektor, wobei alte Heizsysteme, ungedämmte Fassaden oder schlecht isolierte Fenster den Energiebedarf unnötig in die Höhe treiben. Auch sicherheitstechnisch hinken viele ältere Wohnungen dem aktuellen Standard hinterher.

SMARTE TECHNOLOGIEN WERDEN ERSCHWINGLICH

Smarte Technologien, die noch vor wenigen Jahren als Spielerei galten, sind heute erschwinglich, einfach zu installieren und bieten einen Mehrwert für die tägliche Lebensführung. Intelligente Heizkörperthermostate oder Infrarotheizungen mit Anwesenheitskontrolle ermöglichen eine präzise Temperatursteuerung, die sich am tatsächlichen Nutzungsverhalten orientiert. Einsparungen von bis zu 50 Prozent bei den Energiekosten sind möglich.

Moderne Tür- und Fenstersensoren können in Echtzeit Benachrichtigungen an das Smartphone senden, Kameras oder Gegensprechanlagen über das Internet bieten jederzeit Kontrolle darüber, wer vor der Tür steht.

Besonders wichtig wird diese Entwicklung beim Wohnen im Alter. Deutschland steht vor einer alternden Gesellschaft – schon heute ist etwa jeder fünfte Mensch über 65 Jahre alt. Mit dem Wunsch, möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben zu können, wächst der Bedarf an unterstützenden Wohnungen. Bewegungsmelder reduzieren das Sturzrisiko, Sturzsensoren oder Notrufsysteme können im Ernstfall direkt Hilfe holen, intelligente Herdabschaltungen verhindern gefährliche Situationen.

LÄNGER IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Diese AAL-Technologien (Ambient Assisted Living) sind eine reale Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen. Sie ermöglichen es älteren Menschen, ihren Alltag länger eigenständig zu bewältigen und verzögern oft den Umzug in ein Heim. Studien belegen, dass über 90 Prozent der älteren Menschen so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung bleiben möchten.

Die Systeme lassen sich meist problemlos in bestehende Wohnungen integrieren. Die Nachrüstung smarter Thermostate, Schlösser, Steckdosen oder Bewegungsmelder erfolgt meist kabellos und ohne Eingriff in die Bausubstanz – ideal für Mietwohnungen.



SMART GESPART

Studien zeigen: Smarte Heizsysteme können die Energiekosten spürbar senken. Einsparungen im Bereich von 15 bis 30 Prozent sind realistisch, in optimalen Fällen sogar bis zu 50 Prozent. Intelligente Thermostate passen sich an das individuelle Nutzerverhalten an, reagieren auf Wetterdaten und regeln die Raumtemperatur automatisch und bedarfsgerecht.

Die tatsächliche Höhe der Einsparungen hängt von verschiedenen Faktoren ab: Dem Nutzerverhalten, der Gebäudesituation und der Qualität der Smart-Home-Installation.

Die Anschaffungskosten amortisieren sich in vielen Fällen bereits nach wenigen Jahren.



KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IM SMART HOME

KI wird im Smart Home der Zukunft in vielfältigen Bereichen eingesetzt. KI-gestützte Systeme regeln Beleuchtung und Heizung nicht nach starren Zeitplänen, sondern berücksichtigen Anwesenheit, Tageszeit und individuelle Nutzerpräferenzen. Dies erhöht den Komfort und spart Energie.

Im Sicherheitsbereich nutzen KI-gestützte Überwachungssysteme

Anwesenheits- oder Gesichtserkennung, um autorisierte Personen zu identifizieren. Gefahrenmeldesysteme können Einbrüche, Rauch oder Wasserlecks präzise erkennen und gezielt Alarme auslösen.

Sprachsteuerung und Assistenzsysteme wie Alexa oder Google Assistant verstehen natürliche Sprache, lernen Gewohnheiten und können komplexe Befehle ausführen. Personalisierte Umgebungen passen Licht, Temperatur und Musik individuell an die Vorlieben der Bewohner an.

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Die Zukunftsperspektiven sind vielversprechend. Das proaktive Smart Home wird das Verhalten der Bewohner lernen, Muster erkennen und zukünftige Bedürfnisse vorhersehen können. Vernetzte Haushalte könnten entstehen, in denen Daten von Wetterstationen und anderen Quellen genutzt werden, um ganze Wohnviertel effizienter zu gestalten.

Was einst als Luxus galt, wird zunehmend zur Notwendigkeit. Wenn man bedenkt, dass mehr als die Hälfte aller Wohnungen in Deutschland älter als 40 Jahre sind, wird deutlich, wie wichtig es ist, den Bestand intelligent zu modernisieren. Mit Hilfe von Technologie lässt sich auch die klassische Altbauwohnung in ein zukunftsfähiges, umweltfreundliches und altersgerechtes Zuhause verwandeln – Schritt für Schritt, ganz ohne Abrissbirne. Es ist an der Zeit, das große Potenzial in unseren bestehenden vier Wänden zu erkennen und zu nutzen.

DATENSICHERHEIT IM SMART HOME

Im „smarten“ Zuhause werden viele, teilweise höchstpersönliche Daten verarbeitet. Hohe Sicherheitsstandards sind daher notwendig.

VOR DEM KAUF/ DER INSTALLATION

Informieren Sie sich über die Datenerhebung, -speicherung und -sicherung der Geräte:

- Welche Daten fallen bei der Nutzung an? Werden diese lokal gespeichert oder in der Cloud?
- Wenn personenbezogene Daten in der Cloud gespeichert werden: Sind diese verschlüsselt?
- Werden Daten verschlüsselt übertragen, sowohl von den Geräten als auch in die Cloud?
- Gibt es eine Möglichkeit der Zwei-Faktor-Authentisierung?
- Wie lange und wie häufig wird das Gerät mit Sicherheitsupdates versorgt?
- Welche Sensoren kommen zum Einsatz (Kameras, Mikrofone)?
- Muss ein Benutzerkonto bei der Registrierung angelegt werden und welche Daten werden dazu erhoben?
- Welche Zugriffsberechtigungen benötigt eine mögliche Steuerungs-App? Wird zum Beispiel der Standort erfasst? Wenn ja, warum?
- Wie lange werden die Daten gespeichert? Wie können Sie die Löschung verlangen und herbeiführen?
- Werden Daten eventuell an Dritte, zum Beispiel andere Unternehmen, weiter gegeben?

NACH DEM KAUF/ DER INSTALLATION

- Datensparsame Einstellungen bei den Geräte-Apps: Ändern Sie gegebenenfalls die Voreinstellungen bei der Einrichtung wie zum Beispiel die Standorterfassung.
- Gewähren Sie den Gerätezugriff über das Internet nur dann, wenn es unumgänglich ist. Heizung und Licht lassen sich zum Bei-



VORGESTELLT

spiel auch durch Zeitschaltungen lokal steuern.

- Nutzen Sie, wenn möglich, ein VPN (Virtual Private Network, engl., Virtuelles Privates Netzwerk) für eine gesicherte Verbindung in Ihr Heimnetz.
- Wählen Sie ein starkes, langes Passwort: Großbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen. Ändern Sie Standardpasswörter vor der ersten Nutzung. Passwortmanager können dabei sehr nützlich sein, da Sie für jeden Zugang ein eigenes, anderes Passwort wählen sollten.
- Eine Zwei-Faktor-Authentisierung erhöht die Sicherheit auch bei smarten Systemen. Dabei müssen zwei Schritte zur Anmeldung durchgeführt werden, ähnlich wie beim Online Banking: Z. B. wird nach Eingabe des Passworts im Benutzerkonto ein Code verlangt, der von einer Authentisierungs-App erzeugt wird.
- Geräte und dazugehörige Apps sollten immer auf dem neuesten Stand sein, verfügbare Updates sollten am besten automatisch installiert werden, sobald sie vorliegen.
- Aktivieren Sie die Firewall Ihres Routers.
- Packen Sie die Smart Home Geräte am besten ins Gäste WLAN. Auf diese Weise erhält ein Angreifer nicht automatisch Zugriff auf andere Geräte wie PC oder Tablet.
- Gebrauchte Smart Home Geräte: Löschen Sie vor dem Verkauf Ihrer Smart Home Geräte sensible Daten wie zum Beispiel Ihre WLAN-Zugangsdaten. Auch beim Kauf gebrauchter Geräte sollten Sie acht geben, zum Beispiel wenn die Geräte gezielt manipuliert wurden. Am besten setzen sie die Geräte auf Werkseinstellungen zurück und kontaktieren notfalls den Hersteller.

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

BROSCHÜRE: IM ALTER SICHER LEBEN



Ob Enkeltrick, Gewinnversprechen oder Internetkriminalität – es gibt unterschiedliche Kriminalitätsformen, denen Ältere in besonderer Weise ausgesetzt sind. Eine kostenlos herunter-

ladbare 72-seitige A5-Broschüre der Polizei erläutert die Gefahren, verweist auf weiterführende Informationen und Materialien, das Angebot der Opferhilfe WEISSER RING und die Polizeilichen Beratungsstellen. www.polizei-beratung.de/medienangebot/detail/228-im-alter-sicher-leben/

RATGEBER: EIGENTUMSWOHNUNG



Suchen, Kaufen, Wohnen – so sieht idealtypisch der Fahrplan aus, wenn der Kauf einer Eigentumswohnung ins Auge gefasst wird. Anders als beim Erwerb eines

Hauses ist es hierbei ein Muss, sich auch die Miteigentümer genau anzusehen. Denn bei einer Eigentumswohnung muss das gesamte Gebäude gemeinsam mit diesen verwaltet werden, weil jeder nur ein Miteigentum an Grundstück und Gebäude erworben hat. Der Ratgeber

der Verbraucherzentrale (248 Seiten, 29,90 Euro, als E-Book 23,99 Euro) lotst durch alle Fragen von Sonder- und Gemeinschaftseigentum, erklärt wichtige Begriffe wie Hausgeld oder Erhaltungsrücklage und zeigt außerdem mögliche Fallstricke, die beim Suchen und Kaufen der passenden Immobilie lauern können.

RATGEBER: AB JETZT FINANZIELL UNABHÄNGIG

Frauen sind durchschnittlich weniger vermögend als Männer. Sie arbeiten häufiger Teilzeit, sodass sie schon deshalb weniger verdienen als ihre Kollegen. Spätestens beim Blick auf die Renteninformation wird klar: Die gängige Biografie von Frauen endet vielfach in Altersarmut. Dass das kein unabänderliches Schicksal sein muss, zeigt der neue, nachhaltiger Finanzplaner für Frauen der Verbraucherzentrale. Vom Kassensturz über die Stellschrauben für eine auskömmliche Altersvorsorge bis hin zu passenden Finanzprodukten gibt er Bausteine an die Hand, um Frauenfinanzen nachhaltig zu planen. Der Ratgeber (208 Seiten, 20,00 Euro, als E-Book 15,99 Euro) stellt die Basics des Finanzwissens verständlich vor und zeigt, wie eine individuell passende Strategie aussehen kann.



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

MEHR BUCHTIPPS UNTER
WWW.VERBRAUCHER60PLUS.DE/MELDUNGEN/

KLEINGARTEN

VOLL IM TREND

(GA) Klein- oder Schrebergärten erfreuen sich verstärkter Nachfrage nicht nur in Großstädten. Sie dienen der Erholung, ermöglichen den Anbau von Obst und Gemüse und leisten einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Artenschutz. Georg Abel, selbst jahrelanger Kleingärtner, über kleine Freiheiten und manche Regeln.

18 Bezirksverbände, 720 Kleingartenanlagen, rund 66.000 Parzellen – Berlin ist deutschlandweit Spitze bei den Kleingärten. Doch betrachtet man die Anzahl pro 100 Einwohner liegen Leipzig und Dresden deutlich vor der Hauptstadt. In den östlichen Bundesländern (ohne Berlin) befinden sich mehr als 50 Prozent der Kleingärten, Sachsen weist dabei bundesweit die höchste Kleingartendichte auf.

Insgesamt gibt es hierzulande rund eine Million Kleingärten, von denen rund 870.000 mit 44.000 Hektar Fläche im Bundesverband der Kleingartenvereine Deutschlands (BKD) organisiert sind. Familie und Freunde eingerechnet nutzen mehrere Millionen Menschen einen Kleingarten. Einzelne Verbände haben eigene Zeitungen, wie der „Gartenfreund“, die abonmierbare Verbandszeitschrift des Landesverbandes Berlin, und bieten regelmäßig Fachberatungen, Pflanzentauschbörsen und Fortbildungen an.

BLICK ZURÜCK

Kleingärten haben eine lange Geschichte, ausgehend von den sozialen Veränderungen durch Verstädterung und Industrialisierung im 19. Jahrhundert. Erbärmlichen Lebensverhältnisse mit ungesunder Wohnsituation und Mangelernährung waren damals Realität. „Armengärten“ in den Städten oder „Arbeitergärten“ des Roten Kreuzes sollten die Ernährungssituation verbessern. Nach dem Ersten Weltkrieg stieg Bedeutung der Gartenvereine für die Versorgung der Bevölkerung, der „Reichsverband der Kleingartenvereine“ entstand 1921. Nach der Gleichschaltung des Gartenvereine während des Nationalsozialismus

entstand im Westen 1949 der „Verband Deutsche Kleingärtner“, in der DDR der „Verband der Kleingärtner, Siedler und Haustierzüchter“. Nach der Wende schlossen sich beide Organisationen zum „Bundesverband Deutscher Gartenfreunde“ zusammen, im Jahr 2023 erfolgte die Umbenennung in „Bundesverband der Kleingartenvereine Deutschlands“.

VORTEIL KLEINGARTEN

Ein Kleingarten ist eine ideale Ergänzung zum Wohnen im Mehrgeschossiger mit nur kleinen Gärten und nur wenig Erholungsflächen. Damit dieser private Ausgleich für das oft fehlende Grün gut genutzt werden kann, empfiehlt sich, auf die Nähe des Kleingartens zur Wohnung zu achten. So sind Sie schneller in der Natur und am Gartengrill.

Das jahrzehntelange miefige Gartenzwerg-Image des Kleingartens hat sich zuletzt stark verändert. Jüngere haben längst den eigenen Kleingarten als grüne Oase in der Stadt entdeckt. Sie haben Lust auf eigenes, ungespritztes Obst und Gemüse. Kleingärtnern ist gesund und trägt zu einer eigenen, gesunden Lebensmittelversorgung bei. Man kann sich – im Rahmen geltender Kleingartenordnung – kreativ ausleben, Kinder wachsen naturnäher auf. Kleingärten haben mit ihren unbebauten Freiflächen eine wichtige ökologische Funktion, Nisthilfen und naturnahes, pestizidfreies Gärtnern tragen zur Artenvielfalt in der Stadt bei.

REGELKONFORM

Die meisten der Kleingärten sind in rund 14.000 Kleingartenvereinen organisiert. Auch für Kleingärten gibt es Regeln: Hier ist neben der örtliche





Gartenordnung und dem Pachtvertrag vor allem das Bundeskleingartengesetz wichtig. Das BKleingG legt die Rahmenbedingungen fest. Dazu gehört beispielsweise die „kleingärtnerische Nutzung“, d. h. der Anbau von Obst und Gemüse auf mindestens einem Drittel der Fläche. Eigentlich ist auch die Grundfläche auf 400 qm begrenzt, manchmal kann die Fläche wie in meinem Fall auch größer sein. Lauben sollten inklusiv einem überdachten Freisitz nicht mehr als 24 qm groß und nicht zum dauerhaften Wohnen geeignet sein.

Die Satzungen der Landesverbände haben durchaus abweichende Regelungen: So ist fließendes Wasser in Hamburg zwar erlaubt, die Installation von Spültoiletten, Duschen und Waschbecken in der Laube ist jedoch nicht gestattet. Unser Kleingarten hatte dagegen eine kleine Dusche und eine Toilette.

Auch in Bezug auf Heckenhöhe und -abstand, der versiegelten Fläche oder bei den Pools (zählen zur versiegelten Fläche) gibt es unterschiedliche Regeln. Neben der Lage eines Kleingartens sollten sich Interessierte deshalb auch nach den Rechten und Pflichten sowie der Pacht, den verpflichtenden Arbeits-einsätzen im Kleingartenverein oder dem Vereinsleben erkundigen.

PROBLEM NACHFRAGE

Wer einen Kleingarten sucht, muss meist warten. Das Angebot ist meist kleiner als die Nachfrage. Hier gibt es allerdings örtliche und regionale Unterschiede: In den südlichen Bundesländern dauert die Wartezeit 4 bis 6 Jahre, Berlin vergehen schon einmal sieben Jahre. In Ostdeutschland gibt es dagegen eher ein Überangebot.

Wer sich bewerben will, wendet sich an den Kleingartenverband selbst bzw. an den zuständigen Bezirks- oder Stadtverband. Eine persönliche Ansprache erscheint oft hilfreich. Auch unter Kleinanzeigen oder auf Immobilienseiten kann man fündig werden. Allerdings existiert oft eine Warteliste, die auch gilt, wenn man sich – wie meine Kollegin – längst mit dem Gartenbesitzer direkt geeinigt hat. Manche Internetportale empfehlen die frühzeitige Mitgliedschaft in einem Kleingartenverein.

STICHWORT KOSTEN

Die Frage nach den Kosten eines Kleingartens stellt sich immer wieder. Allerdings stehen Kleingärten eigentlich nicht zum Verkauf. Der fällige Abstand richtet sich vielmehr nach dem Wert der Anpflanzungen und Aufbauten. Vor der Übernahme

ist zu klären, ob es seitens des Verpächters z. B. Beseitigungsfor-derung einzelner Anpflanzungen (Nadelbäume sind beispielsweise nicht erwünscht) gibt, diese min-dern die Abstandssumme. Interes-sierte fragen außerdem nach der erfolgten Wertermittlung. Sie soll für eine gerechte Übergabe sorgen, ist nicht generell vorgeschrieben, meist aber in der Vereinsordnung oder im Pachtvertrag geregelt und erfolgt durch ausgebildete Ehrenamtliche.

Ein Kleingarten wird auf unbefristet gepachtet. Die meist monatlich fällige Pacht umfasst je nach Region und Verein den Preis pro Quadrat-meter Grundfläche, außerdem den Mitgliedsbeitrag für den Kleingar-tenverein und die Kosten für Strom, Abwasser und Versicherungen. Alles zusammen kann einige Hundert Euro im Jahr kosten. In meinem Fall war außerdem eine kleine Grund-steuer fällig.



ABENTEUER GARTEN – MEIN ERSTES JAHR IM SCHREBER-GARTEN

Der nützliche Begleiter durch das Gartenjahr mit vielen praktischen Tipps und Informationen nicht nur für Garten-anfänger. Carolin Engwert (160 Seiten, 20,00 Euro, KOSMOS-Verlag)

INFORMATIONEN

- Bundesverband der Kleingartenverein Deutschlands, <https://kleingarten-bund.de/aktuelles/>
- Kleingärtnermuseum Leipzig, www.kleingarten-museum.de/
- Bayerische Landesanstalt für Wein- und Gartenbau, www.lwg.bayern.de/gartenakademie-gartentipps
- ARD Garten-Podcast, www.mdr.de/mdr-garten/podcast/index.html
- Zeitschrift „Mein schöner Garten“, www.mein-schoener-garten.de/
- „Kraut & Rüben“, Magazin für biologisches Gärtnern, www.krautundrueben.de
- Gartentipps vom NABU, www.nabu.de
- Tipps zum naturnahen Gärtnern (BUND), www.bund.net
- Gartentipps nicht nur für Anfänger, <https://kleingarten-biologische-vielfalt.de/starten-im-garten-tipps-fuer-garten-neulinge/>
- Themenheft „Klimafreundlich gärtnern“ – für Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE kostenlos abrufbar
- Carolin Engwert's Blog rund ums Gärtnern, www.hauptstadtgarten.de/

Foto: Carolin Engbert



„DANN HABE ICH ALLEN ERZÄHLT, DASS ICH EINEN GARTEN SUCHE“

(GA) Carolin Engwert ist eigentlich Grafikdesignerin, Hobbyfotografin und Mutter. Seit 2016 gärtnergert sie in ihrem 280 qm großen Berliner Schrebergarten, hat verschiedene Bücher veröffentlicht, ist Bloggerin und Gartenexpertin im Radio und Fernsehen. Wir sprachen mit ihr über ihre Erfahrungen im Kleingarten.

Carolin, wie bist Du eigentlich zum (Klein-) Gärtnern gekommen?

Als meine Töchter noch kleiner waren, äußerten sie immer wieder den Wunsch nach einem Baum zum Klettern. Ich erklärte ihnen zwar, dass ein Haus mit Garten außerhalb unserer finanziellen Möglichkeiten lag, mit dem Wunsch nach einem großen, schattenspendenden Baum zum drunter Sitzen hatten mich die Kinder aber angesteckt. Wir nutzten damals nur einen kleinen Balkon und als ein Arbeitskollege Anekdoten aus seinem Schrebergarten teilte, schien das eine geeignete Lösung!

Was waren denn Deine Erfahrungen bei der Gartensuche?

Anfangs dachte ich, dass man einen Kleingarten, z. B. über Kleinanzeigen einfach kaufen kann.

Dann erfuhr ich, dass man den Grund und Boden nur pachtet und wie die Wertermittlung und die Vergabe über den Verband organisiert ist. Ich befürworte das Verfahren sehr, da es verhindert, dass

Gartengrundstücke immer an die Meistbietenden vergeben werden und Kleingärten somit Menschen mit ganz unterschiedlichem finanziellen Background zugänglich sind.

Ich habe aus der Suche ein Projekt gemacht: Erst habe ich eingegrenzt, welche Vereine in einem halbstündigen Entfernungsradius mit guter öffentlicher Verkehrsanbindung liegen und mich überall auf die Warteliste setzen lassen. Dann habe ich allen erzählt, dass ich einen Garten suche, habe bei Anzeigenportalen Suchagenten eingerichtet und bin in den Anlagen spazieren gegangen. Durch meine „freundliche Penetranz“ schloss sich am Ende der Kreis mit einer Kleinanzeige. Da ich beim Verband auf der Liste stand und zwei Kinder zur Familie gehörten, wurden wir berücksichtigt. So hat es nach weniger als einem Jahr mit dem schattigen Apfelbaum geklappt.

Was sind Deine wichtigsten Tipps nach der Gartenübernahme?

Die meisten Pächterwechsel in Kleingärten finden zum Ende der Saison statt. Statt Säen und Ernten kommt erst einmal der Winter. Mein Tipp ist, die Vorpächter viel zu fragen: Welche Pflanzenarten gibt es? Welchen Gemüsekulturen wurden in den letzten Jahren angebaut? Wo laufen Leitungen im Boden? Welche Gartennachbarn sind hilfsbereit? etc. Machen Sie viele Fotos, da nach

dem Frost im Frühjahr alles ganz anders aussieht! Im ersten Gartenjahr nicht zu viel umgestalten, sondern erst mal viel beobachten.

Was macht aus Deiner Sicht einen guten Kleingarten aus?

Es gibt ein großes Gemüsebeet, einige Obstbäume und pflegeleichte Beerensträucher, denn Basis für die günstige Pacht (höchstens der vierfache Betrag der ortsüblichen Pacht im erwerbsmäßigen Obst- und Gemüseanbau, in Berlin beispielsweise rund 40 Cent/qm pro Jahr) und die langfristigen Pachtverträge ist die sogenannte „Kleingärtnerische Nutzung“, die besagt, dass 1/3 der Fläche für den Anbau von Obst und Gemüse zum Eigenverbrauch genutzt wird. Der Garten hat nur eine niedrige Hecke und ist vor allem im vorderen Bereich so einsehbar, dass auch Vorbeispazierende den Blick genießen können. Je besser sich Anwohnende mit dem Kleingartenverein identifizieren, desto besser ist dieser vor etwaigen „Nutzungsalternativen“ geschützt. Es gibt eine max. 24qm große, einfach ausgestattete Laube. Dass diese nicht zum dauerhaften Wohnen geeignet ist, grenzt Kleingärten nämlich von reinen Freizeitgrundstücken ab, die nicht unter den Schutz des BKleing fallen. Elementar ist ein gemütlicher Sitzplatz, für die m. E. wichtigste Gartenaufgabe: die Pausen nicht zu vergessen.

VERBRAUCHER 60PLUS



STARTSCHUSS ONLINE-AKADEMIE

(VI) Verbraucher sehen sich tagtäglich mit Herausforderungen konfrontiert – sei es das sichere Surfen im Internet, die Anwendung Künstlicher Intelligenz oder als Kunde oder Patient im Pflege- und Gesundheitswesen. Die neue Online-Akademie der VERBRAUCHER INITIATIVE wendet sich an die wachsende Zielgruppe Älterer.

„Leichter Zugang zu praktischen Informationen und zielgruppen-gerechte Wissensvermittlung auf Augenhöhe ist daher von großer Bedeutung, um die Ratsuchenden bei vielen Themen im Alltag zu unterstützen. Mit der Online-Akademie bringen wir Expertenwissen kostenlos zu Ihnen nach Hause“, betonte Dr. Martin Berges, Staatssekretär im Verbraucherschutzministerium NRW, am 12. Juni zum Auftakt der neuen Online-Akademie. Im Mittelpunkt der hybriden Auftaktveranstaltung stand der spannende Vortrag „Betrug im Netz“ von Stefanie Lösing vom Landeskriminalamt NRW. Die Online-Akademie bietet Interessierten meist einstündige Online-Vorträge von Experten, z.B. des Landeskriminalamts und der Verbraucherzentrale NRW, um sich zu verschiedenen Themen weiterzubilden und eigene Kompetenzen zu stärken.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE wendet sich seit 2009 mit „Verbraucher60plus“ mittels analoger und digitaler Angebote besonders an Äl-

terer. „Neben dem kontinuierlichen Angebot an dezentralen Veranstaltungen vor Ort, der Webseite www.verbraucher60plus.de und unserem kostenfreien Online-Magazin haben wir eine weitere digitale Anlaufstelle für älteren Menschen geschaffen“, so Georg Abel von der VERBRAUCHER INITIATIVE.

Das Landesprojekt „Verbraucher60plus“ wird durch das Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert. Weiterer Kooperationspartner ist

die Landesseniorenvertretung NRW. „Wir Älteren sind noch im analogen Zeitalter aufgewachsen. Daher sind gut verständliche, unabhängige Informationen zur Nutzung der digitalen Angebote für uns sehr wichtig. Wir freuen uns über die neue Online-Akademie zur Stärkung und zum Schutz Älterer,“ sagte Karl-Josef Büscher, Vorsitzender der Landesseniorenvertretung NRW.

Themen und Termine der Online-Akademie unter www.verbraucher60plus.de/themen-termine/

NEUES ONLINE-MAGAZIN

(GA) Unser gerade erschienenes Online-Magazin bietet auf 20 Seiten u. a. folgende Themen: Umwelt: Papier clever sparen, Lebensmittel: Vor Schädlingen geschützt, Wald: Beim Spaziergang die Natur schützen, Reisen: Sicher Bargeld abheben, Webseiten: Diabetes Typ 2, Pflege: Auszeiten ab Juli einfacher nutzen, Körper- und Hautpflege: Europäisches Umweltzeichen, Interview: Schutz vor Extremwetter sowie Meldungen und Buchtipps. Ein kostenfreies Abo kann formlos unter mail@verbraucher.org abgeschlossen werden, die bisherigen Ausgaben finden Sie unter www.verbraucher60plus.de/medien/online-magazin/.



VOR ORT

(GA) Die nächsten NRW-Veranstaltungen für Ältere finden in Meschede (13.08., Thema: Internet), Rheine (02.09., Internet) sowie in Lünen (07.10., Gesundheit) statt. Programme, weitere Termine und Anmeldemöglichkeiten unter: www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/.

Auch in Baden-Württemberg wird im Herbst das bewährte Angebot fortgeführt. Veranstaltungen zum Thema Internet sind u.a. in Ludwigsburg, Breisach, Mosbach und Schwäbisch Hall geplant.

NEUES THEMA 2026

(GA) Im kommenden Jahr wird den örtlichen Seniorenorganisationen in NRW ein neues Thema angeboten. Die Kooperationspartner (Landesverbraucherschutzministerium, Landesseniorenvertretung und VERBRAUCHER INITIATIVE) haben sich im Mai auf das Thema „Wohnen: Selbstbestimmt leben im Alter“ (Arbeitstitel) verständigt. Derzeit läuft die entsprechende thematische und organisatorische Ausarbeitung.



KOALITIONSVERTRAG

ZWISCHEN STILLSTAND UND CHANCE

(SL) Der Koalitionsvertrag weckt Zweifel, ob das Klimaschutz-Bekenntnis der schwarz-roten Koalition ernst gemeint ist. Stefanie Langkamp ist politische Geschäftsführerin der Klima-Allianz Deutschland, zu der auch die VERBRAUCHER INITIATIVE gehört. Sie zeigt auf, was am Koalitionsvertrag besonders kritisch ist und wo trotzdem Chancen liegen. Außerdem erläutert sie, welche politischen Spielräume für Klimaschutz sich in den nächsten Jahren ergeben könnten – und welche Rolle Verbraucher und die Zivilgesellschaft dabei spielen können.

Dabei haben wir beim Klimaschutz viel erreicht: Der Kohleausstieg ist beschlossen und mehr als die Hälfte des Stroms kommt inzwischen aus sauberen Energiequellen. Die Elektrifizierung schreitet in allen Bereichen voran, ersetzt fossile Energieträger und reduziert Kosten für die Verbraucher. Umso wichtiger ist es jetzt, auf diese Erfolge aufzu-

bauen und die Modernisierung unseres Landes weiter voranzutreiben.

SCHWÄCHEN DES KOALITIONSVERTRAGS

Besonders problematisch ist der geplante Ausbau der fossilen Gasinfrastruktur. Der Bau von 20 Gigawatt an Gaskraftwerken, Gasförderung im Inland und neue internationale Lieferverträge drohen zu einer gefährlichen Überversorgung mit fossilen Energieträgern zu führen. Das treibt die Strompreise weiter hoch und macht uns auf lange Sicht noch abhängiger von Gas aus dem Ausland. Statt neue Gaskraftwerke zu fördern, sollte die Bundesregierung in Stromnetze und Speicher investieren – damit der erneuerbare Strom jederzeit verfügbar ist und überall dort ankommt, wo er gebraucht wird. Das schützt das Klima, macht uns unabhängiger und hilft dabei, die Stromrechnungen dauerhaft bezahlbar zu halten.

Beim Wohnen steht nach bisherigen Plänen ein Rückschritt bevor – mit Folgen für viele Haushalte. Die geplante Reform des Gebäudeenergiegesetzes gefährdet die Klimaziele und sorgt für erhebliche Verunsicherung bei Handwerksbetrieben, Unternehmen und privaten Haushalten. Wenn Hausbesitzer Öl- und Gasheizungen einbauen, wird vielen das teuer zu stehen kommen. Während die Strompreise mit der aktuellen Bundesregierung sinken sollen, werden die Preise für fossile Energieträger durch steigende CO₂-Preise stark ansteigen.

Zum Glück haben viele Menschen das Problem bereits erkannt. Laut einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach wollen 38 % der Eigenheimbesitzer in den kommenden Jahren auf eine Wärmepumpe umstellen. Wer heute ein Haus neu baut, setzt bereits jetzt fast immer auf eine Wärmepumpe, sie ist längst zum neuen Standard geworden. Das ist eine gute Entwicklung und sie





verdient politische Unterstützung statt Verunsicherung durch die aktuell geplanten Reformen beim Heizungsgesetz.

Auch in der Verkehrspolitik setzt der Koalitionsvertrag einige falsche Prioritäten. Anstatt die steuerlichen Vorteile von Diesel und Benzinfahrzeugen abzubauen und das Geld in die Förderung der Elektromobilität zu investieren, plant die neue Bundesregierung die Erhöhung der Pendlerpauschale. Das ist nicht nur ökologisch der falsche Weg, sondern entlastet vor allem Besserverdienende, während rund 60 Prozent der Bevölkerung leer ausgehen. Die dadurch entstehenden Mehrkosten von 1,3 Milliarden Euro wären in Bus, Bahn und bezahlbare kleine E-Autos besser investiert.

LICHTBLICKE UND WAS JETZT ZÄHLT

Klar ist: Auch die neue Bundesregierung bekennt sich zu den deutschen Klimazielen. Das ist richtig, aber nicht mehr als das gesetzlich Gebotene. Entscheidend ist, dass sie jetzt ihren gesetzlichen Verpflichtungen nachkommt und ein wirksames und soziales Programm vorlegt, das die Ziele tatsächlich erreicht. Der Expertenrat für Klimafragen hat deutlich gemacht, dass dafür insbesondere im Verkehrsbereich zusätzliche Maßnahmen notwendig sind. Was dazu im Koalitionsvertrag steht, reicht nicht aus. Positiv ist die stärkere Förderung der Elektromobilität in Verbindung mit der geplanten Absenkung des Strompreises. Damit werden die Kostenvorteile von E-Fahrzeugen gegenüber von Benzin- und Dieselfahrzeugen noch deutlicher. Zusätzlich zu den pauschalen Förderinstrumenten

im Koalitionsvertrag braucht es vor allem gezielte Anreize für kleine und bezahlbare E-Fahrzeuge, damit auch Menschen mit geringem oder mittlerem Einkommen klimafreundlich mobil sein können. Gerade im ländlichen Raum ist das entscheidend.

Erfreulich ist auch, dass die Regierung Klimapolitik sozial gerechter gestalten will. Dabei ist es wichtig, dass Förderprogramme sich stärker an den Einkommen orientieren, damit klimafreundliches Heizen, Fahren und Sanieren für alle finanzierbar wird. Das stärkt den sozialen Zusammenhalt und bringt echten Fortschritt im Klimaschutz.

Deutlich zu wenig Beachtung schenkt die neue Regierung hingegen der sozialen Dimension des europäischen Emissionshandels. Dieser wird ab 2027 zu höheren Preisen bei Gas, Heizöl und Benzin führen. Deshalb muss die Regierung rechtzeitig handeln und dafür sorgen, dass erneuerbare Alternativen bezahlbar sind und Haushalte mit niedrigen Einkommen gezielt entlastet werden. Ein zentraler Baustein dafür ist das Klimageld. Dass es im Koalitionsvertrag nicht erwähnt wird, ist enttäuschend – zumal die technische Umsetzung von der Vorgängerregierung längst vorbereitet wurde.

Mit dem neuen Sondervermögen für Infrastruktur und Klimaneutralität eröffnet sich der Regierung ein großer Handlungsspielraum. Auch wenn die geplanten 100 Milliarden Euro für den Klimaschutz nicht ausreichen werden, um die Klimaziele zu erfüllen, können wichtige Impulse zur Modernisierung unseres Landes von diesen Investitionen ausgehen. Voraussetzung ist, dass die Mittel konsequent in zukunfts-

fähige Projekte fließen, wie zum Beispiel den Ausbau der Schiene, in die Sanierung von Krankenhäusern und Kitas sowie in den Aufbau kommunaler Wärmenetze. Investitionen in neue fossile Energieprojekte oder neue Autobahnen wären hingegen ein Rückschritt und mit den gesetzlich verankerten Klimazielen nicht vereinbar.

KLIMASCHUTZ BRAUCHT STARKE ALLIANZEN

Trotz berechtigter Kritik am Koalitionsvertrag ist jetzt nicht die Zeit, den Mut zu verlieren, sondern den Wandel weiter zu gestalten. Gerade jetzt braucht es aufgeklärte Verbraucher, die beim nächsten Kauf eines Autos oder einer Heizung eine informierte Entscheidung treffen. Wer sich heute für ein Elektroauto oder eine Wärmepumpe entscheidet, zahlt zwar häufig einen höheren Anschaffungspreis. Doch über die gesamte Lebensdauer hinweg rechnen sich diese Investitionen. Sie arbeiten deutlich effizienter und sparen dadurch Energie und Kosten.

Damit klimafreundliche Entscheidungen künftig einfacher und für mehr Menschen möglich werden, setzen sich bereits zivilgesellschaftliche Allianzen aus Umwelt- und Sozialverbänden, Gewerkschaften und Kirchen für bessere politische Rahmenbedingungen ein. Gemeinsam machen wir sichtbar, wie Kommunen, Unternehmen und engagierte Einzelpersonen bereits heute vorangehen und ein gutes und unabhängiges Leben auch ohne fossile Energien möglich ist. Statt über den Bau neuer Gaskraftwerke zu diskutieren, sollten wir genau diese positive Entwicklung weiter voranbringen.

BALKONNUTZUNG

WAS ERLAUBT IST UND WAS NICHT

In den Sommermonaten erhöht ein Balkon oder eine Terrasse den Wohnwert. Mit Pflanzen und den passenden Möbeln lässt sich selbst auf kleinem Raum eine Wohlfühl-Oase gestalten, die auch zum Grillen und geselligen Beisammensein einlädt. Worauf bei einer Mietwohnung zu achten ist, hat die DAHAG in dem Ratgeber „Balkonnutzung: Was Mieter auf dem Balkon dürfen und was nicht“ (www.dahag.de/c/ratgeber/mietrecht/balkonnutzung#c8227) zusammengestellt.

Grundsätzlich gilt, dass Sie bei der Nutzung Ihres Balkons die Rechte Dritter, also die Ihres Vermieters oder Ihrer Nachbarn, nicht beeinträchtigen dürfen.

GESTALTUNG UND DEKORATION

Da Sie den Balkon als Teil Ihrer Wohnung mieten, können Sie ihn in der Regel nach Ihren eigenen Vorlieben dekorieren. Bei Balkonmöbeln, Pflanzkästen, Holzböden zum Auflegen oder kleineren Dekoelementen haben Sie also freie Wahl. Anders sieht es aus, wenn Sie bauliche Veränderungen planen, die die Fassade betreffen. Dazu gehören Halterungen für eine Markise, ein Sonnensegel oder eine Satellitenschüssel, die an der Balkonwand angebracht werden sollen. In dem Fall sollten Sie Ihren Vermieter zunächst um Erlaubnis bitten. Bei größeren gestalterischen Elementen hat er zudem ein Mitspracherecht. So kann er beispielsweise sein Veto einlegen, wenn Sie gerne eine knallpinke Markise hätten, die aber nicht zum eher nüchternen Erscheinungsbild des Hauses passt. Einen Sichtschutz kann Ihr Vermieter Ihnen nicht grundlos verbieten – zumindest dann nicht, wenn dieser nicht über die Brüstung hinausragt. Planen Sie allerdings auffällige Rankpflanzen in einer Höhe von zwei Metern anzubringen, darf Ihr Vermieter Ihren Wunsch durchaus ablehnen.

Besondere Vorsicht sollten Sie bei Dekoelementen mit Sound-Effekt walten lassen: Während Ihr Windspiel auf Sie selbst eine beruhigende Wirkung haben mag, können sich Ihre Nachbarn durch das ständige Geklimper gestört fühlen. Beschwerden sie sich bei Ihrem Vermieter, müssen Sie damit rechnen, dass er Sie um des Hausfriedens Willen dazu auffordert, das Klangspiel zu entfernen.

BEPFLANZUNG

Als Mieter haben Sie das Recht darauf, Ihren Balkon nach Ihren Wünschen zu bepflanzen. Dies zählt zum sogenannten vertragsgemäßen Gebrauch der Mietsache. Selbst wenn alle anderen Nachbarn sich für minimalistisches Grün entscheiden, dürfen Sie zu bunten Blüten greifen. Ihr Vermieter hat in diesem Fall kein Mitspracherecht.

Allerdings müssen Sie darauf achten, dass Blumenkästen sicher befestigt sind. Fallen nur vereinzelte Blätter auf den Balkon des Nachbarn unter Ihnen, muss er das hinnehmen. Im Sinne einer gegenseitigen Rücksichtnahme ist es jedoch ratsam, die Pflanzen so anzubringen, dass grundsätzlich möglichst wenig Gießwasser und Blätter auf dem Nachbarsbalkon landen.

An der Außenseite der Balkonbrüstung angebrachte Blumenkästen darf der Vermieter verbieten. Diese gehört nämlich nicht mehr zu den von Ihnen gemieteten Räumlichkeiten, sondern zur Fassade, über die der Vermieter bestimmen darf. Achten Sie zudem darauf, dass Ihre Wunschkpflanzen keine Schäden an der Bausubstanz anrichten. Auf Efeu und wilden Wein sollten Sie also besser verzichten.

GRILLEN

Schauen Sie in den Mietvertrag oder die Hausordnung, ob das Grillen auf dem Balkon verboten ist, bevor Sie den Grill anwerfen. Ein solches Grill-Verbot ist zulässig. Ist es nicht explizit verboten, beachten Sie auch hier das Gebot der gegenseitigen Rücksichtnahme. So ist beispielsweise bei einem Elektro-Grill die Rauchentwicklung deutlich geringer als bei einem Holzkohlegrill. Belästigen Sie Ihre Nachbarn nicht zu häufig durch Grillgeruch. Sie wiederum müssen aber ein gelegentliches Grillen hinnehmen. Zu der Frage, wie oft gegrillt werden darf, gibt es bisher keine einheitlichen Gerichtsentscheidungen.

PARTY

Beachten Sie die gelten Regelungen der Hausordnung, die nicht nur für Sie, sondern auch für Ihre Gäste gelten. Ist darin beispielsweise vorgesehen, dass ab 21 Uhr die Nachtruhe einzuhalten ist, verlegen Sie die Party besser nach drinnen und reduzieren die Lärmkulisse auf Zimmerlautstärke.

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)

GESCHENK-ABO FÜR ENGAGIERTE

(GA) Das neue Umweltmagazin **atmo** (www.atmo-magazin.de) verschenkt dank Abo-Spenden seiner Leser kostenlose Jahresabos an soziale Einrichtungen, Initiativen und Projekte, die sich für Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit einsetzen. Enthalten sind sechs gedruckte, werbefreie Ausgaben mit Reportagen und Porträts zu Klima, Natur und Gesellschaft. Die aktuelle Ausgabe „Trotzdem!“ widmet sich dem Mut zum Weitermachen trotz Rückschlägen. Interessierte können ein kostenloses Abo per Mail anfordern: abospende@atmo-magazin.de.



MÜCKENSTICHE VERHINDERN

(GA) Bei steigenden Temperaturen werden auch Mücken aktiver. Ihre Stiche jucken, sorgen für Schwellungen und können sogar Krankheiten übertragen. Die Vorbeugung beginnt bei der Kleidung: Lange Ärmel und Hosen sowie geschlossene Schuhe erschweren das Stechen, ideal ist lockere, helle Kleidung. Fenster mit engmaschigen Gittern schützen Innenräume, im Freien helfen Plätze ohne stehendes Wasser – also möglichst weit entfernt von Regentonnen, Pfützen oder Gartenteichen. Zusätzlichen Schutz bieten Anti-Mücken-Sprays. In einigen Regionen stellen Mückenstiche ein Gesundheitsrisiko dar, da sie Infektionen übertragen können. Neben dem gezielten Schutz vor Mücken sind hier Prophylaxe und Impfungen wichtig.



WIE KINDER MEHR TRINKEN

(GA) Mit etwa sechs Monaten geht es los mit dem ersten Brei. Bei vielen Kindern kommt das Trinken dann zu kurz. Alarmzeichen für zu wenig Flüssigkeit sind dunkelgelber Urin, Konzentrationsstörungen und Schläppheit. Damit der kleine Körper gut funktioniert und weiterwachsen kann, braucht ein Kind zwischen einem und drei Jahren etwa 600 ml Flüssigkeit über den Tag verteilt. Wasser ist dabei die erste Wahl. Auch ungesüßter Tee ist gesund, genauso wie Wasser, das mit Früchten wie Zitronenscheiben oder Gurke versetzt ist. Für den Wechsel von Säften zu Wasser einfach den Saft immer weiter verdünnen, bis das Wasser pur auf den Tisch kommt.



(GA) **Verstärkt** Der VI-Bundesvorstand hat in seiner Sitzung Ende März einstimmig Ludwig Graf Westarp in den Bundesvorstand kooptiert ● **Erfolgreich** Sendefertige Radiobeiträge sind ein Teil der Öffentlichkeitsarbeit der VERBRAUCHER INITIATIVE. Den Beitrag im Frühling über unsere Angebote für ältere Konsumenten nutzten 33 Radiosender, erreicht wurden dabei über 3,5 Millionen Hörer. Auf noch mehr Resonanz stieß unser Angebot zum Thema Klimaanpassung mit rund vier Millionen Hörern ● **Neu** Katharina Auch unterstützt seit April den Verwaltungsbereich der VERBRAUCHER INITIATIVE ● **Ätzend** Preiserhöhung, Greenwashing oder Zutatenschwindel – welches Produkt täuscht am dreistesten? Sie können bis Mitte Juli beim „Goldenen Windbeutel“ unter fünf Produkten wählen: www.foodwatch.org/poll/jetzt-abstimmen-2025-teilen ● **Gut** Pflegeauszeiten können ab Juli einfacher genutzt werden. Mehr unter www.verbraucher60plus.de/meldungen/pflegeauszeiten-ab-juli-einfacher-nutzen/ ● **Beauftrag** Auch 2025 liefert die VERBRAUCHER INITIATIVE wieder einige Texte für das Verbraucherportal in Bayern. Die vielfältigen Inhalte der Webseite finden Interessierte unter www.vis.bayern.de.

TESTS IM JULI 2025

Test 7/2025, www.test.de

- | **WASSERSPRUDLER:** Sie stellen auf Knopfdruck Sprudel her. Doch nicht alle der sieben getesteten Modelle bekommen das Wasser richtig spritzig. Untersucht wurde außerdem, ob die Sprudler Schadstoffe ans Getränk abgeben und wie hoch die Kosten für die CO₂-Zylinder ausfallen.
- | **SMARTPHONES:** Echte Schnäppchen, ein sehr gutes Modell und eins, das mit besonders starkem Datenschutz wirbt – der aktuelle Vergleich von 20 neuen Handys hat einiges zu bieten. Außerdem: zukunfts-sicherer Handykauf und künstliche Intelligenz bei Geräten von Apple, Google und Samsung.
- | **KINDERWAGEN:** Der Test von zwölf Kombi-Kinderwagen offenbart Schadstoffe, Sicherheitsmängel oder einen mäßiger Sitz- und Liegekomfort – etliche Modelle sind nicht zu empfehlen.
- | **WEITERE THEMEN:** Akku-Saugwischer, Sonnenschutzmittel, Erdbeeren, Schlagsahne, Mittel gegen Durchfall, eBook-Reader

Finanztest 7/2025, www.test.de

- | **MEHR GELD IN DER FRÜHRENT:** Der Artikel verrät, wie der vorzeitige Eintritt in die Rente nach 35 oder 45 Versicherungsjahren klappt und wie viel die Abschlüsse kosten. Wer Frührente bezieht, aber weiter-arbeitet, kann ordentlich Geld rausholen wie Modellrechnungen zeigen.
- | **IMMOBILIENKREDIT VERLÄNGERN:** Wer in der Niedrigzinsphase seinen Erstkredit abgeschlossen hat, braucht jetzt einen Folgekredit. Doch die Zinsen haben sich inzwischen teils verdoppelt. Stiftung Warentest zeigt, welche Anschlusskredite und Forwarddarlehen günstig sind und was beim Abschluss wichtig ist. Im Test: Darlehen bis 4 Jahre Vorlaufzeit.
- | **DER BESTE SCHUTZ FÜR IHRE ZÄHNE:** Ob Inlay, Krone oder Implantat – eine private Zusatzversicherung zahlt für optimale Versorgung beim Zahnarzt. Der Test von knapp 300 Tarifen zeigt, wo gesetzlich Versicherte je nach Bedarf und Möglichkeiten gut aufgehoben sind.
- | **WEITERE THEMEN:** Ärger mit Flugreisen, Krisentipps für Anleger, Homeoffice, Sparerpauschbetrag, Schutz bei Invalidität und Erwerbsunfähigkeit

ÖKO-TEST 7/2025, www.oekotest.de

- | **TESTS:** Mineralwasser, veganes Eis, Mineralöl in Fetten und Ölen, Elektrolytpräparate, Wattestäbchen, Schokomüsli für Kinder, Nitrosamine in Luftballons
- | **WEITERE THEMEN:** Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Hitzewellen, Aufbewahrungsmöglichkeiten und Farbgestaltung im Kinderzimmer, Gartenplaner – reptilienfreundlicher Garten, grüne Anleihen

VOR ORT

(GA) Rund 80 Personen beteiligten sich an der heutigen Veranstaltung in der Hammer Stadthaus-Galerie. „Chancen und Herausforderungen des Internets“ lautete das Thema des halbtägigen Angebots für die wachsende Zielgruppe Älterer. Frank Schulte, Amtsleiter für Soziales, Wohnen und Pflege, begrüßte die Teilnehmenden. Weitere Grussworte kamen von Stefan Mues (Polizei Hamm), Ingrid Dormann (Landesseniorenvertretung) und Lilo Bergenthal (Seniorenbeirat Hamm). Guido Steinke (VERBRAUCHER INITIATIVE/VI) referierte zu den Themen Online-Einkauf sowie Künstliche Intelligenz. Dirk Püttner (Polizei



Hamm) bot wichtige Informationen zum Schutz im Internet und vor Abzocke. Die Veranstaltung in Hamm ist Teil des vielfältigen Projektangebots

„Verbraucher60plus“, das die VI seit 2009 umsetzt. Informationen mit Materialien, kostenfreiem Online-Magazin sowie Themen und Termine der Online-Akademie finden Interessierte unter www.verbraucher60plus.de.

MATRATZENKAUF

(GA) Um erholt in den neuen Tag zu starten, benötigt der Körper ausreichend Schlaf. Aber nicht jede Matratze ist für jeden Schläfer geeignet. Eine Matratze hält kein Leben lang, denn mit den Jahren verlieren Federkerne und Kaltschäume ihre Elastizität. Der VerbraucherService Bayern im KDFB e. V. (VSB) gibt Kauf Tipps:

- Federkernmatratzen sind geeignet für schnell schwitzende Personen, da hier eine Belüftung besser stattfinden kann wie bei Kaltschaum- oder Latexmatratzen.
- Schaumstoffmatratzen eignen sich für leicht frierende Personen, da sie eine gute Wärmeisolation bieten.
- Latexmatratzen sind zwar schwerer, aber anschmiegsam und besonders geeignet für einen verstellbaren Lattenrost.
- Für Allergiker sind Kaltschaum-, Viskoschaum- oder Latexmatratzen ideal. Achten Sie auf einen bei 60 °C waschbaren Bezug.
- Gute Fachberatung zur Überprüfung der Liegeposition ist wichtig.
- Nutzen Sie die Möglichkeit des Probeliegens beim Händler.
- Wählen Sie einen passenden Lattenrost zur Matratze.



TIPP



WÄSCHE AUF DEM BALKON TROCKNEN

(ABB) Warme Sommertage eignen sich bestens, um Wäsche im Freien zu trocknen. Aber auch bei kühleren Temperaturen und sogar bei Frost spricht nichts dagegen. Lediglich bei hoher Luftfeuchtigkeit ist davon abzuraten. Gegenüber einem Trockner spart das Trocknen an der frischen Luft Energie, ist umweltfreundlich und kostengünstig.

Wer keinen Garten hat, kann die Wäsche auch auf dem Balkon aufhängen. Wenn Sie dabei einige Punkte beachten, darf der Vermie-

ter Ihnen das nicht verbieten, selbst wenn im Haus ein Trockenraum zur Verfügung steht. Verzichteten Sie darauf, Haken für Wäscheleinen an der Balkonwand anzubringen. Nutzen Sie stattdessen einen mobilen Wäscheständer, der nicht höher ist als das Balkongeländer. Hängen Sie außerdem keine Wäschestücke über das Geländer. Der Bereich außerhalb des Balkons zählt zur Fassade, über deren Gestaltung der Vermieter bestimmt. Achten Sie darauf, dass die Wäsche möglichst von außen nicht zu sehen ist.



(GA) in unserer monatlichen Themenheftreihe sind die folgenden Themen neu erschienen: „Sicherheit für Familien“ (März), „Sonnen- und Hitzeschutz“ (April), „Den Geist fit halten“ (Mai), „Smart Home“ (Juni) und „Kleidung clever nutzen“ (Juli). 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.

ÜBERWACHUNGSKAMERA

Zum Schutz vor Einbrechern oder Vandalismus setzt Mancher auf Überwachungskameras. Doch was Sie damit filmen dürfen, unterliegt einigen Regeln. Mit Sicherheitskameras darf nur das eigene Grundstück gefilmt werden. Nachbargrundstücke und öffentliche Wege sind in der Regel tabu.

Das gilt auch für gemeinsam genutzte Zufahrten. Und selbst Kamera-Attrappen können in die Rechte anderer eingreifen. Mehr in einem Themenspezial auf www.verbraucherzentrale.nrw.



KENNZEICHNUNG

(GA) Viele Menschen leiden an einer Lebensmittelallergie. www.lebensmittelwarnung.de bietet hier Sicherheit, denn zu den häufigsten Gründen für Lebensmittelrückrufe zählen nicht gekennzeichnete Allergene. Individuelle Filtermöglichkeiten auf der Webseite ermöglichen die gezielte Suche nach Produktgruppen, Bundesländern oder spezifischen Gefahren wie „Allergene“. Wer die App nutzt, wird über Push-Benachrichtigungen über relevante Meldungen informiert. Ein Glossar- und FAQ-Bereich informiert z. B. zu Gefahrenkategorien oder rechtlichen Grundlagen.



**Lebens
Mittel
Warnung**

TEST: ZAHNZUSATZVERSICHERUNGEN



(GA) Eine teure Zahnbehandlung kann mehrere tausend Euro kosten – den Großteil müssen gesetzlich Krankenversicherte oft selbst tragen. Die Stiftung Warentest hat 285 Zahnzusatzversicherungstarife untersucht und zeigt: Bereits

für wenig Geld lassen sich Kosten für Zahnersatz gut absichern. Für jeden Geldbeutel und jede Leistungsanforderung gibt es passenden Schutz.

Die Tester haben die Tarife nach drei Kundentypen sortiert: „Rundum sorglos“ für sehr umfangreiche Leistungen, „Kasse genügt“ für einen Basisschutz sowie „Gut und günstig“ als Mittelweg zwischen den beiden ersten Modellen. Die besten Rundum-sorglos-Tarife kosten für einen 43-jährigen Modellkunden durchschnittlich 40 bis 77 Euro monatlich. Der Kundentyp „Kasse genügt“ zahlt in diesem Alter dagegen durchschnittlich nur 9 bis 14 Euro im Monat. Wer mehr Leistung aber nicht zu viel bezahlen möchte, wird im Segment „Gut und günstig“

fündig. „Besonders überzeugt haben uns drei Tarife in der mittleren Preisklasse mit dem Qualitätsurteil sehr gut“, erläutert Testleiter Michael Nischalke. Sie kosten zwischen 21 und 29 Euro pro Monat.

„Ein guter Zeitpunkt für den Abschluss einer Zahnzusatzversicherung ist etwa das 40. Lebensjahr“, rät Nischalke. Wichtig: Nach Vertragsabschluss gibt es bei fast allen Tarifen eine Leistungsstaffelung – die volle vereinbarte Summe wird oft erst nach vier Jahren gezahlt. „Für bereits begonnene oder vom Zahnarzt empfohlene Behandlungen gibt es in der Regel kein Geld“, warnt der Experte. „Deshalb sollte man mit dem Abschluss nicht zu lange warten.“ Welche Tarife am besten abschneiden erfährt man unter www.test.de/zahnzusatz.

LANGLEBIGE SMARTPHONES ERKENNT

(GA) Rund 69 Millionen Menschen in Deutschland nutzen ein Smartphone. In mehr als 20 Millionen Haushalten ist zudem ein Tablet vorhanden. Wie schnell vorhandene Geräte gegen neue ausgetauscht werden, hängt nicht nur von technischen Neuerungen und persönlichen Vorlieben ab, sondern auch von der Robustheit, der Haltbarkeit des Akkus und der Reparierbarkeit.

Hier bietet das Ökodesign-Energielabel, das ab 20. Juni 2025 für neu auf den Markt kommende mobile Endgeräte in der EU verpflichtend ist, jetzt eine gute Orientierung. Denn es weist nicht nur aus, wie viel Strom ein Produkt verbraucht, son-

dern bewertet auch weitere Kriterien, die für eine lange Lebensdauer wichtig sind – nämlich wie gut ein Gerät im Falltest abschneidet, wie gut es gegen das Eindringen von Feuchtigkeit und Staub geschützt



ist, wie viele Ladezyklen der Akku mitmacht, bevor er an Leistungsfähigkeit verliert und – auf einer Skala von A bis E – wie leicht sich das Gerät reparieren lässt. „Viele Verbraucher möchten Elektronikgeräte möglichst lange nutzen. Das neue Label macht es ihnen künftig leichter, entsprechende Produkte auszuwählen“, sagt Philip Heldt, Experte für Umwelt und Ressourcenschutz der Verbraucherzentrale NRW. Ob sich durch die Reparierbarkeit auch Geld sparen lässt, ist unklar. Denn die Preise für die Ersatzteile legen die Hersteller fest. „Noch nachhaltiger und günstiger als der Neukauf eines gut reparierbaren Smartphones kann daher die Entscheidung für ein gebrauchtes Gerät sein“, so Heldt. ●

ENERGIE, KRANKENKASSE, WOHNEN

SPARPOTENTIAL ERMITTELN MIT FINANZTIP-RECHNERN

Raus aus Basis-Tarif: Bei Strom bzw. Gas mehrere 100 Euro sparen

Laut einer aktuellen Auswertung der Bundesnetzagentur befindet sich mindestens jeder vierte (Strom) bzw. jeder fünfte (Gas) Haushalt in Deutschland noch immer in der oft sehr teuren Grundversorgung. Das heißt, dass sie einen Basis-Tarif bei dem Versorger haben, der in der Region die meisten Haushalte beliefert, z. B. ein Stadtwerk der Gemeinde oder ein Energieunternehmen wie E.ON, Vattenfall oder EnBW. Doch diese Grundversorger bieten auch andere, oft günstigere Tarife an. Bei Strom sind Einsparungen von fast 350 Euro pro Jahr, bei Gas von über 600 Euro drin (<https://www.finanztip.de/grundversorgung/>).

In der Grundversorgung kostet Strom im Durchschnitt aktuell 43,8 ct/kWh (Stand 27.05.25). Bei den drei günstigsten Finanztip-Empfehlungen mit zwölf Monaten Preisgarantie zahlen Sie im Mittel aber nur 31,1 ct/kWh. Der Grundpreis ist hier jeweils schon eingerechnet. Bei einem jährlichen Stromverbrauch von 3.000 Kilowattstunden (kWh) pro Jahr, der in etwa dem Verbrauch einer kleinen Familie entspricht, zahlen Sie in der Grundversorgung dafür gut 1.310 Euro/Jahr. Bei einem günstigen Vertrag belaufen sich die Kosten auf nur 970 Euro und Sie können mit einem Anbieter-Wechsel 340 Euro sparen.

Wer mit Gas heizt, kann noch mehr herausholen. Basis für die Berechnungen ist ein Verbrauch von 15.000 kWh/Jahr, der für eine Wohnung mit ca. 100 m² realistischerweise anfällt. Hier liegt der Preis in der Grundversorgung aktuell im Schnitt bei 14,3 ct/kWh, bei den Finanztip-Empfehlungen mit wieder zwölf Monaten Preisgarantie sind es im Mittel 10,1 ct/kWh (wieder inkl. Grundpreis). Insgesamt ergeben sich Kosten von 2.145 Euro/Jahr in der Grundversorgung und 1.515 Euro in einem günstigen Vertrag. Stolze 630 Euro können Sie also sparen.

Von einem Wechsel zu einem anderen Anbieter profitieren Sie sehr schnell. Denn die Kündigungsfrist beträgt in der Grundversorgung immer nur zwei Wochen. Und bequem geht's auch: Melden Sie sich einfach bei einem

neuen Anbieter an, der übernimmt die Kündigung beim Grundversorger für Sie. Mehr dazu erfahren Sie hier: <https://www.finanztip.de/stromanbieter-wechseln/>

Die günstigsten Tarife von zuverlässigen Anbietern in Ihrer Region finden Sie im Stromvergleich bzw. Gaspreisvergleich (enthalten Werbelinks) von Finanztip unter <https://www.finanztip.de/stromvergleich/> bzw. <https://www.finanztip.de/gaspreisvergleich/>. Finanztip kombiniert die Angebote von Verivox und Check24 und filtert die Ergebnisse nach seinen strengen und verbraucherfreundlichen Finanztip-Kriterien.

Krankenkasse teurer geworden? Sparpotential berechnen

Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) steckt in der Krise. Schon 2024 und zu Jahresbeginn 2025 sind die Zusatzbeiträge vielfach stark gestiegen. Und es geht nahtlos weiter: Acht Kassen haben ihre Beiträge 2025 bereits unterjährig erhöht, weitere Erhöhungen sind nicht ausgeschlossen. Spätestens dann lohnt es sich für Sie, Kassen und Beiträge zu vergleichen. Damit das noch einfacher geht, hat Finanztip seinen GKV-Vergleich für Sie weiter optimiert und Sie können durch Eingabe des monatlichen Bruttogehalts sofort erkennen, wie viel Sie im Monat an Beitrag zahlen bzw. sparen können: <https://www.finanztip.de/gkv/>.

Mieten oder Kaufen? Neuer Finanztip-Rechner

Ob Sie zur Miete wohnen möchten oder sich doch ein Eigenheim leisten, gehört zu den größten Entscheidungen des Lebens. Doch was lohnt sich mehr? Selbst bei den trockenen Zahlen ist die Antwort auf diese Frage sehr individuell. Deshalb hat Finanztip viel Zeit investiert, um Ihnen einen kostenlosen Mieten-oder-Kaufen-Rechner zu bauen, mit dem Sie dieses Thema für Ihren Fall durchspielen und klären können. Den Mieten-oder-Kaufen-Rechner finden Sie in dem Finanztip-Artikel „Mieten oder kaufen – Lohnt sich das Eigenheim?“ unter <https://www.finanztip.de/baufinanzierung/mieten-oder-kaufen/>.

In Kooperation mit Finanztip (www.finanztip.de), Deutschlands Geld-Ratgeber. Finanztip ist Teil der gemeinnützigen Finanztip Stiftung. Kern des kostenlosen Angebots von Finanztip ist der wöchentliche Newsletter mit mehr als 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.

ERFOLGREICHER ABSCHLUSS

EIN JAHR KLIMAANPASSUNG
(FÜR) ZUHAUSE

(MB) Vor einem Jahr startete die VERBRAUCHER INITIATIVE mit dem Projekt „Klima ändert Dich!“, an- teilig gefördert durch das Umwelt- bundeamt, einen ungewöhnlichen Ansatz: Klimaanpassung – bis dato vorrangig ein auf kommunaler Ebene behandeltes Thema – soll- te für private Haushalte greifbar gemacht und zudem praktisch er- probt werden. Nun endet das Pro- jekt nach zwölf ereignisreichen Monaten. Wir blicken auf die letz- ten Aktivitäten zurück.

EVANGELISCHER
KIRCHENTAG 2025

Vom 1. bis 3. Mai 2025 stellte die VERBRAUCHER INITIATIVE das Pro- jekt auf dem Markt der Möglichkei- ten des Evangelischen Kirchentags in Hannover vor. Der Informations- stand in Halle 5 des Messegeländes bot Besuchern jeweils täglich von 10:30 bis 18:30 Uhr Gelegen- heit, fachkundige Beratung rund um das Thema

Klimaanpassung im häuslichen Um- feld in Anspruch zu nehmen. Kostenlose In- formationsma- terialien sowie eine mehrtei- lige Plakataus- stellung runde- ten das Angebot ab. Der Stand war Teil der Ausstellungsgruppe

„Schöpfung, Klima- & Arten- schutz“ innerhalb des Themenclus- ters „Globale Herausforderungen“, an dem in diesem Jahr zahlreiche

weitere Organisationen aus den Bereichen Umwelt-, Natur- und Tierschutz teilnahmen. Deutlich zeigte sich, dass diese Themen auch in der Arbeit der Evangelischen Kirche eine immer wichtigere Rolle spielen und adressiert werden. Über die drei Veranstaltungstage hinweg informierten sich mehrere Hundert Interessierte am Stand der VERBRAUCHER INITIATIVE – ein deut- liches Zeichen für das wachsende Bedürfnis nach Orientierung und praktischen Handlungsmöglichkei- ten im Umgang mit den Folgen des Klimawandels.

VERBRAUCHERAKTIONEN
IN BERLIN

Am 6. und 7. Mai 2025 präsen- tierte die VERBRAUCHER INITIATIVE das Projekt „Klima ändert Dich!“ zu- dem mit freundlicher Unterstützung der toom Baumarkt GmbH vor deren Filiale in Berlin-Friedrichshain.

Jeweils von 10:00 bis 16:00 Uhr informierte das Projektteam die Baumarktkunden an einem mobilen Infostand zum Thema Klimaanpas- sungsmaßnahmen im häuslichen Umfeld. Neben dem Austausch mit fachkundigen Referentinnen erwartete die Besucher eine mehr- teilige Plakatausstellung sowie viele kostenlose Informationsmaterialien zum Mitnehmen. Die toom Baumarkt GmbH unterstützte das Informati- onsangebot des Bundesverbandes mit bienenfreundlichen Samentüt- chen zur kostenlosen Abgabe an die Standbesucher. Über 200 Personen nutzten an beiden Tagen die Gele- genheit, sich über Klimaanpassung im Alltag zu informieren.

Auch auf dem traditionsreichen Umweltfestival am Brandenburger Tor in Berlin war die VERBRAUCHER INITIATIVE am 1. Juni 2025 mit „Klima ändert Dich!“ zu Gast. Unter dem Jubiläumsmotto „30 Jahre Umweltfestival – Jetzt erst recht“

RÜCKSCHAU: MEILENSTEINE DER LETZTEN
SECHS MONATE

- Dezember 2024: Veröffentlichung des kostenlosen Verbraucher- ratgebers (Print & online) + Start einer Info-Serie auf Instagram
- Februar/März 2025: bundesweite Informationskampagne in Zeitungen und Magazinen (Print-Advertorial bzw. Materndienst)
- März 2025: bundesweit ausgespielter Radiobeitrag
- 1./2./3. Mai 2025: Projektpräsentation auf dem Evangelischen Kirchentag 2025 in Hannover
- 6.+7. Mai 2025: Verbraucheraktion mit Unterstützung von toom Baumarkt GmbH in Berlin
- 1. Juni 2025: Vorstellung des Projekts auf dem Umweltfestival Berlin
- 12. Juni 2025: Digitaler Multiplikatoren-Workshop „Zuhause im Wandel – Klimaanpassung wird Verbraucherthema“
- Fortlaufend: Pressetexte, Artikel & Newsletter-Beiträge usw.



Foto: VERBRAUCHER INITIATIVE



VERBRAUCHERRATGEBER „KLIMAANPASSUNG (FÜR) ZUHAUSE“ ZUM DOWNLOAD:

Printexemplare können gegen Übernahme der Versandgebühren über die Geschäftsstelle der VERBRAUCHER INITIATIVE bestellt werden:
mail@verbraucher.org.



hatte der langjährige Veranstalter, die GRÜNE LIGA Berlin, zahlreiche lokal und regional engagierte Akteure aus den Bereichen Umwelt-, Natur- und Klimaschutz eingeladen. Von 11 bis 18 Uhr boten über 200 Ausstellende auf der Festivalmeile entlang der Straße des 17. Juni Mitmach-Aktionen und Informationsangebote. Ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm direkt vor dem Brandenburger Tor ergänzte die gut besuchte Veranstaltung. Die VERBRAUCHER INITIATIVE war mit einem Informationsstand vertreten und informierte Besucher über Maßnahmen zur Klimaanpassung und zur Kreislaufwirtschaft im Alltag. Interessierte erhielten kostenloses Informationsmaterial zu beiden Themenfeldern. „Unsere diesjährigen Schwerpunkte stießen auf großes Interesse“, berichtet Miriam Bätzing, Referatsleiterin Nachhaltigkeit. „Viele Besucher zeigten sich offen für neue Ideen und bestärkten uns in unserem Engagement für mehr Umwelt- und Klimabewusstsein im Alltag.“

MULTIPLIKATOREN-WORKSHOP

Wie können sich Verbraucher besser auf die Folgen des Klimawandels einstellen – und was braucht es eigentlich, damit Klimaanpassung Teil ihres Alltags wird? Diese Fragen standen im Mittelpunkt des moderierten Online-Workshops vom 12. Juni 2025. Unter dem Titel „Zuhause im Wandel – Klimaanpassung wird Verbraucherthema“ diskutierten rund 30 Fachkräfte aus Kommunen, Bildung, Umwelt und sozialen Ein-

richtungen gemeinsam über Wege in eine klimaresiliente Zukunft.

In einem inspirierenden Grußwort unterstrich Sebastian Weiss vom Kompetenzzentrum Klimafolgen und Anpassung (KomPass), der das Projekt für das Bundesumweltamt betreut, zunächst die Relevanz des Projekts und die Chancen für verbraucherorientierte Klimavorsorge. Im ersten Teil des Workshops stellte dann Miriam Bätzing zentrale Erkenntnisse aus dem Reallaborvor – einer mehrwöchigen Testphase mit 35 Haushalten aus ganz Deutschland im September 2024. Diese boten nicht nur spannende Einblicke in persönliche Lernprozesse, sondern zeigten auch, wie alltagstauglich Klimaanpassung bereits heute sein kann. Einige ehemalige Teilnehmer berichteten zudem live bzw. per Video-Botschaft von ihren Erfahrungen und Learnings.

Der zweite Teil des Workshops stand ganz im Zeichen von Zukunftsdanken und Kreativität. In Kleingruppen entwickelten die Teilnehmenden mithilfe der Walt-Disney-Methode, einer Kreativtechnik mit Rollenspielcharakter, sowie eines interaktiven FLINGA-Boards Zukunftsbilder für das Jahr 2035: Wie sieht ein Alltag aus, in dem Klimaanpassung selbstverständlich ist? Welche Schritte, Ideen und Schlüsselereignisse führen dorthin?

Dabei entstanden nicht nur visionäre Szenarien, sondern auch konkrete Impulse für die Weiterentwicklung des Projekts, u. a. zu wesentlichen Treibern, Meilensteinen, nächsten Schritten und ungewöhnlichen Ansätzen. Die Ergebnisse des Workshops fließen mit in ein geplantes Abschlusspapier ein.

NEU IM NETZ: DAS NATURGEFAHRENPORTAL

Seit Mitte April 2025 bietet der Deutsche Wetterdienst (DWD) einen neuen Online-Dienst an: das neue Naturgefahrenportal (NGP) warnt Bürger bundesweit vor Extremwetterereignissen wie Hitze, Starkregen, Sturm oder Hochwasser. Erstmals können Verbraucher hier Frühwarnungen sowie aktuelle Lage- und Vorsorgeinformationen zu sämtlichen Natur- und Wettergefahren für Deutschland gebündelt einsehen. Darüber hinaus finden sich Handlungsempfehlungen, was im Ernstfall zu tun ist.

Hier geht es zum Portal: www.naturgefahrenportal.de/de

AUSBLICK

Die Ergebnisse aus dem Reallabor und dem Multiplikatoren-Workshops werden zusammengeführt und zu einer Handlungsempfehlung (Short Paper) verdichtet. Dieses wird vsl. im Juli veröffentlicht und mit relevanten Adressaten geteilt werden. Zudem wird derzeit eine Fortsetzung von „Klima ändert Dich!“ geprüft, um dem Thema weitere Sichtbarkeit zu verleihen und es bei der Zielgruppe Verbraucher zu etablieren.





PROJEKTBERICHT

CARE: ÜBER 100 HAUSHALTE AN BOARD

(MB) Ein weiterer Meilenstein im EU-Projekt CARE ist erreicht. Mehr als 100 Haushalte wurden für die Teilnahme an den Pilotstudien zu zirkulärem Kleidungs- und Lebensmittelkonsum in Privathaushalten gewonnen. Wie die Rekrutierung in den fünf CARE-Regionen ablief und was wir auf dem Weg dorthin gelernt haben, stellt dieser Beitrag vor.

UNTERSCHIEDLICHE METHODEN – EIN GEMEINSAMES ZIEL

In den vergangenen Monaten nutzen die lokalen Projektpartner in Deutschland, Finnland, Schweden, Estland und Norwegen eine Vielzahl von Strategien, um „echte“ Haushalte davon zu überzeugen, am Projekt CARE mitzuwirken – von Plakaten und Pressearbeit bis hin zu lokalen Veranstaltungen und persönlichen



Netzwerken. Jede Region wählte dabei unterschiedliche Kombinationen von Maßnahmen aus, die für den jeweiligen lokalen Kontext geeignet waren:

- In Finnland (Tampere) umfasste die Rekrutierungskampagne des lokalen Partners unter anderem

die persönliche Ansprache von Personen an öffentlichen Orten wie z.B. Bibliotheken und Kantinen, Social-Media-Marketing, eine Pressemitteilung sowie ein Mailing an eine Liste potenziell Interessierter. Dank der Pressemitteilung veröffentlichte eine Lokalzeitung aus Tampere einen Artikel mit dem Titel „6 einfache Wege, Haushaltsabfälle zu reduzieren“, was zu über 30 Anmeldungen führte.

- In Estland (Lääne-Harju) konnten durch acht Präsenzveranstaltungen insgesamt 20 Haushalte gewonnen werden. Die Möglichkeit, Fragen zum zeitlichen Aufwand und zu den Inhalten zu stellen, war hier besonders wichtig. „Die Leute interessieren sich nicht für den Projektnamen – sondern dafür, was konkret für sie drin ist“, betonte einer der Projektverantwortlichen vor Ort.
- In Schweden (Göteborg) zeigten vor allem zwei Kanäle Wirkung: Facebook-Beiträge und Plakate mit QR-Codes, die in der Stadt aufgehängt wurden, halfen besonders beim Erreichen der Zielgruppe. Ein Post der Stadt Göteborg führte sofort zu über 20 Anmeldungen.
- In Deutschland (Berlin) setzte die VERBRAUCHER INITIATIVE auf einen strukturierten und breit angelegten Akquiseansatz: neben einer Pressemitteilung Ende Februar wurden Aufrufe in Sozialen Medien wie Instagram und LinkedIn geteilt, Projekt-Flyer in der Stadt verteilt (z.B. Nachbarschaftszentren, Supermärkte, Volkshochschulen), Gesuche auf einschlägigen Nachhaltigkeits-

plattformen geschaltet sowie bestehende Netzwerke genutzt. Über die seine Eigenmedien bewarb der Bundesverband die Teilnahmemöglichkeit zudem unter seinen Berliner Mitgliedern. Auf Veranstaltungen wie dem Umweltfestival Berlin 2025 wurden Interessierte direkt angesprochen. Besonders viele Anmeldungen erzeugte auch hier ein Bericht in einer Berliner Lokalzeitung, über den sich rund 30 Interessierte anmeldeten.

- Auch in Norwegen (Asker) meldeten sich fast zwei Drittel der teilnehmenden Haushalte über einen Artikel im kommunalen Mitteilungsblatt an, das an örtliche Haushalte verteilt wurde. Eine klare Botschaft – „Hilfe beim Reduzieren von Lebensmittel- und Textilabfällen“ – kombiniert mit einem QR-Code zur Anmeldeseite, erwies sich als äußerst wirkungsvoll. „Es ist klar, dass die Menschen etwas lernen wollen. Sie sind neugierig, bringt es ein norwegischer Partner auf den Punkt, „und sie wollen Teil von etwas Sinnvollem sein.“

REKRUTIERUNG IM SINNE DES CARE-ANSATZES

Die Vielfalt der Akquise-Methoden spiegelt nicht nur lokale Anpassungen wider, sondern steht auch im Einklang mit der praxistheoretischen Grundidee von CARE. Anstatt auf rein aufklärende Kampagnen zu setzen, sollen die sozialen, materiellen und alltagsbezogenen Aspekte des Lebens der Menschen Berücksichtigung finden. Die verschiedenen Maßnah-



men der Ansprache von Interessierten – von Flyern im Supermarkt bis hin zu persönlichen Gesprächen und zielgerichteten Botschaften – waren bewusst so gestaltet, dass sie diesen Ansatz widerspiegeln: inklusiv, konkret und im Alltag verwurzelt. Diese Prinzipien ziehen sich durch die gesamte Kommunikationsstrategie des Projekts, das die Haushalte nicht als passive Informationsempfänger, sondern als aktive Mitgestalter anspricht. Das Projekt verfolgt zudem einen von Bürgerwissenschaften (Citizen Science) inspirierten Ansatz, bei dem die Teilnehmende bestimmte Maßnahmen im Alltag erproben und ihre Erfahrungen unmittelbar teilen.

DAS HAT FUNKTIONIERT – UND UNS ÜBERRASCHT

In allen CARE-Regionen zeigte sich: Praktische Relevanz und Klarheit machten den Unterschied bei der Rekrutierung. Die Menschen reagierten vor allem auf greifbare Vorteile und leicht verständliche Botschaften. Eine länderübergreifende Überraschung war allerdings, wie schwierig es war, jüngere Menschen zu erreichen. Trotz gezielter Werbung in den Sozialen Medien, der Ansprache von Hochschulen und studentischer Mailinglisten meldeten sich nur wenige Personen zwischen 18 und 29 Jahren an. In Berlin beispielsweise war unter den ersten 56 Bewerbungen keine einzige Person in Ausbildung oder Studium, das Durchschnittsalter liegt hier bei 45 Jahren.

Eine weitere Überraschung war, wie schnell sich Menschen anmeldeten, sobald die Botschaft an der

richtigen Stelle platziert wurde – wie etwa in Form eines Zeitungsbeirichts. In einigen Regionen wurden die Rekrutierungsziele schneller erreicht als erwartet – ein Zeichen dafür, dass Haushalte durchaus bereit für Veränderungen sind, wenn der Rahmen dafür relevant und einladend erscheint. Für die Berliner Teilnehmenden war übrigens das stärkste Motiv für die Teilnahme der Wunsch, einen positiven Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz zu leisten, dicht gefolgt vom Interesse, den eigenen CO₂-Fußabdruck besser zu verstehen. Finanzielle Einsparungen wurden zwar genannt, spielten aber eine deutlich geringere Rolle.

VON DER REKRUTIERUNG ZUR BEGLEITUNG

Obwohl das länderübergreifende Ziel die Gewinnung von insgesamt

100 Haushalten war, nahmen die meisten Regionen sogar mehr Teilnehmende auf – in dem Wissen, dass sich Lebensumstände über die 18-monatige Pilotphase hinweg ändern können. Diese „Pufferlösung“ stellt sicher, dass eine belastbare Datengrundlage bestehen bleibt, selbst wenn einzelne Haushalte im Verlauf der Pilotstudien aussteigen sollten. Die lokalen Partner arbeiten nun daran, die Erwartungen der Teilnehmenden zu erfüllen, ihre Motivation aufrechtzuerhalten und sie über die gesamte Projektlaufzeit hinweg zu unterstützen – mit dem Ziel, das anfängliche Interesse in langfristiges Engagement zu überführen. Dazu gehören digitale und Präsenz-Treffen, Workshops, die individuelle Beratung auf Basis von Haushaltsdaten sowie eine digitale Community- Plattform für den kontinuierlichen Austausch und die Begleitung der Haushalte.

RE-SOURCE 2025

Am 15. und 16. Mai 2025 vertrat Miriam Bätzing von der VERBRAUCHER INITIATIVE das Projekt CARE bei der Re-source 2025 in Frankfurt am Main. Bereits zum siebten Mal wurde die Konferenzreihe von den Umweltministerien und Umweltbundesämtern aus Österreich, der Schweiz und Deutschland gemeinsam ausgerichtet. Bereits seit 2009 steht der grenzüberschreitende Austausch sowie die Förderung konkreter Maßnahmen für Ressourcenschutz und Kreislaufwirtschaft im deutschsprachigen Raum im Fokus. Vor Ort diskutierten Experten und Praktiker aus Deutschland, Österreich und der Schweiz die Frage „Wie kommen wir von der Idee zur Aktion, wenn es um Ressourcenschonung geht?“ Ein Schwerpunkt der Konferenz war unter anderem das Thema zirkuläre Kleidung. Die VERBRAUCHER INITIATIVE stellte das Projekt CARE im Rahmen einer virtuellen Poster-Session vor (digital einsehbar unter: <https://re-source-2025-poster.oabund.de/category/die-verbraucher-initiative-e-v-bundesverband/>).

EUROPÄISCHES UMWELTZEICHEN

GEHT TÄGLICHE KÖRPER- UND HAUTPFLEGE
AUCH UMWELTFREUNDLICH?

**DAS GEHT. MIT DEM
EUROPÄISCHEN UMWELTZEICHEN.**

(KS) Verbrauchende fragen zunehmend nach kosmetischen Mitteln, welche die Umwelt weniger belasten und dabei hohe Ansprüche zum Schutz der Gesundheit erfüllen. Mit dem Europäischen Umweltzeichen (kurz: EU-Umweltzeichen oder EU Ecolabel) kann die Industrie echte und zuverlässige umweltfreundliche Alternativen zu konventionellen Kosmetikprodukten bieten. So kann dann auch die Position der Verbraucher*innen gestärkt werden, indem sie fundierte Entscheidungen treffen und aktiv am ökologischen Wandel mitwirken können.

**FÜR WELCHE KOSMETISCHEN
MITTEL WIRD DAS
EU-UMWELTZEICHEN VERGEBEN?**

Das EU Ecolabel kann vergeben werden für:

- Rinse-off-Produkte wie Seifen, Shampoos, Duschmittel, Conditioner, Rasiermittel und Zahnpasta
- Leave-on-Produkte wie Cremes und Öle, Hautpflegelotionen, Haarpflegemittel, Sonnenschutzmittel, dekorative Kosmetik, Körperdesodorierungs- und Antitranspirationsmittel

**WARUM UMWELTFREUNDLICHE
KOSMETISCHE MITTEL?**

Kosmetische Produkte wie Seifen, Shampoos und Duschgels werden täglich in fast jedem Haushalt verwendet – aber auch in Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen. Weil sie so alltäglich sind, wird oft unterschätzt, wie sehr sie Umwelt und Gesundheit belasten können. Tatsächlich gelangen durch ihre Nutzung viele Chemikalien ins Ab-

wasser, was die Umwelt erheblich beeinträchtigen kann. Produkte mit dem EU-Umweltzeichen unterliegen bei den eingesetzten Rohstoffen strengen Auflagen hinsichtlich der Verträglichkeit für Umwelt und Gesundheit, welche über die geltenden gesetzlichen Vorgaben hinausgehen.

**WAS GARANTIERT DAS
EUROPÄISCHE UMWELTZEICHEN
UND WIE WIRD DAS UMGESETZT?**

Die Kriterien für das EU Ecolabel zielen darauf ab, die Umweltauswirkungen kosmetischer Produkte auf Luft, Wasser, Boden und Biodiversität zu verringern und so zu einer sauberen Kreislaufwirtschaft und einer schadstofffreien Umwelt beizutragen.

So garantieren die EU Ecolabel-Produkte eine geringe Toxizität für Wasserorganismen, biologisch abbaubare Inhaltsstoffe, einen geringen Einsatz gefährlicher Stoffe, minimale und leicht zu recycelnde Verpackungen sowie erneuerbare Inhaltsstoffe nachhaltigen Ursprungs. Zudem wird sichergestellt, dass die mit dem EU Ecolabel versehenen kosmetischen Produkte eine gute Leistung aufweisen. Einen noch tieferen Einblick in die zu erfüllenden Anforderungen gibt die nachstehende Tabelle.

**ES GIBT BEREITS ZERTIFIZIERTE
KOSMETISCHE MITTEL – DOCH
DAS POTENZIAL IST BEI WEITEM
NOCH NICHT AUSGESCHÖPFT**

Im Vergleich zu anderen mit dem EU Ecolabel zertifizierten Produktgruppen wie den Wasch- und Reinigungsmitteln oder auch Farben und Lacke ist die Anzahl zertifizierter kosmetischer Mittel noch recht

übersichtlich. Aktuell sind europaweit 1.385 Produkte zertifiziert; in Deutschland sind es gerade einmal 110 Produkte. Viele der zertifizierten Produkte sind darüber hinaus solche, die Endverbraucher*innen nicht im Supermarkt oder in der Drogerie kaufen können. Allerdings haben wahrscheinlich viele das Shampoo oder die Flüssigseife schon mal im Hotel oder Gästehaus oder in Schule, Kita oder einem anderen öffentlichen Gebäude genutzt.

Das mangelnde Angebot an zertifizierten Kosmetikprodukten spiegelt sich auch in der Eurobarometer-Studie der Europäischen Kommission aus dem Jahr 2023 wider: Gerade einmal 17 Prozent der deutschen Verbraucher*innen haben in den letzten 12 Monaten ein zertifiziertes Kosmetikprodukt mit dem EU Ecolabel gekauft. Daher wundert es nicht, dass mehr als jede zweite deutsche Konsumentin bzw. jeder zweite deutsche Konsument sich mehr zertifizierte Shampoos, Duschgele oder Lotionen wünscht.

**SIND PRODUKTE MIT DEM
EU ECOLABEL TEURER?**

Die Eurobarometer-Studie aus 2023 zeigt, dass 10 Prozent der europäischen Verbrauchenden noch nie ein Produkt mit dem EU Ecolabel gekauft haben. Ein wesentlicher Grund ist, dass die Produkte zu teuer sind. Doch ist dem wirklich immer so? Eine jüngst veröffentlichte Studie aus Frankreich zeigt das Gegenteil (ADEME 2025). Die Untersuchung fokussierte vier Produktgruppen: Wasch- und Reinigungsmittel, Absorbierende Hygieneprodukte, Duschbad und Farben. Von den mehr als 400 getesteten Produkten waren fast ein Viertel mit dem EU



Ecolabel zertifiziert. Im Ergebnis waren bei 82 Prozent der Tests über alle Produktgruppen die Preise niedriger oder vergleichbar mit den konventionellen Angeboten. In den übrigen Tests war der Preis der gelabelten Produkte höher. Als Fazit lässt sich sagen, dass die Wahl einer umweltfreundlicheren Alternative häufig nicht mit höheren Ausgaben verbunden ist, sondern neben der Umwelt auch den Geldbeutel schonen kann. Daher schauen Sie beim nächsten Einkauf im Supermarkt, in der Drogerie oder auch online gezielt nach dem EU Ecolabel und entscheiden Sie sich bewusst für ein umweltfreundliches Produkt. Die Umwelt wird es Ihnen danken!

NOCH MEHR INFORMATIONEN GEFÄLLIG?

Am 26. Juni führen das Umweltbundesamt und die Zertifizierungsstelle RAL gGmbH ein Webinar zum EU Ecolabel für kosmetische Produkte durch. Hier können Sie noch mehr über die Anforderungen an Kosmetik erfahren. Registrieren Sie sich sehr gern hier: <https://eu-ecolabel.de/news-detailseite/webinar-eu-ecolabel-fuer-kosmetische-mittel-am-26-juni>.

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. Das EU Ecolabel ist in allen 27 EU-Mitgliedsstaaten sowie in Norwegen, Island und Lichtenstein anerkannt.

DAS EU ECOLABEL GARANTIERT ...	WAS IST GEMÄSS DEN KRITERIEN DES EU ECOLABELS ERFORDERLICH?
geringe Toxizität für Wasserorganismen	• strenge Grenzwerte für die Gesamtoxizität der Inhaltsstoffe
biologisch abbaubare Inhaltsstoffe	• ausschließliche Verwendung biologisch abbaubarer Tenside • strenge Grenzwerte für nicht biologisch abbaubare organische Stoffe
geringer Einsatz gefährlicher Stoffe	• Verbot von krebserzeugenden, mutagenen und reproduktionstoxischen Stoffen, besonders besorgniserregenden Stoffen, Nanomaterialien, Stoffen mit nachgewiesenen oder vermuteten endokrinschädigenden Eigenschaften, Mikroplastik, Phthalaten sowie perfluorierten und polyfluorierten Stoffen • strenge Beschränkungen für umweltgefährdende oder sensibilisierende Stoffe sowie für Duftstoffe, Konservierungsstoffe, Farbstoffe und UV-Filter • keine Duftstoffe in Produkten für Kinder oder in als „mild/sensitiv“ vermarkteten Produkten
minimale und leicht zu recycelnde Verpackungen	• Verbot unnötiger Verpackungen • Verbot von Verpackungsmaterialien oder Kombinationen von Materialien, die nicht recycelbar sind • Förderung des Verkaufs von Nachfüllpackungen und der Verwendung von recyceltem Material
erneuerbare Inhaltsstoffe nachhaltigen Ursprung	• Verwendung von Palmöl, Palmkernöl und ihren Derivaten nur, sofern nachhaltig gewonnen
gute Leistung	• von akkreditierten Laboratorien und durch Verbrauchertests validierte Produktleistung und Benutzerzufriedenheit

INFORMATIONEN

- www.eu-ecolabel.de, www.ecolabel.eu
- Folgt uns auf LinkedIn, Facebook und Instagram! @eu-ecolabel-de, @EUEcolabelDE, @eu_ecolabel_de
- European Commission (2023): Flash Eurobarometer 535. The EU Ecolabel. Report. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3072>
- ADEME (2025): Study of the prices of products bearing the European ecolabel. Price analysis of INC and UFC Que Choisir tests between 2020 and 2024. <https://librairie.ademe.fr/industrie-et-production-durable/8147-study-of-the-prices-of-products-bearing-the-european-ecolabel.html#>



SONNEN- UND HITZESCHUTZ

(ABB) Sonne tut gut, kann aber im Übermaß und ohne geeigneten Schutz negative gesundheitliche Folgen haben. Auch anhaltende Hitzeperioden mit Temperaturen über 30 Grad, die im Sommer immer häufiger vorkommen, belasten die Gesundheit. Wir stellen Ihnen Webseiten vor, bei denen Sie Informationen zur Vorbeugung von Beschwerden und zum geeigneten Umgang mit UV-Strahlung und Hitze finden.



www.bfs.de

Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) informiert über UV-Strahlung, ihre akuten und langfristigen Wirkungen, Schutzmaßnahmen wie Kleidung, Sonnenbrillen und Sonnencreme sowie den UV-Index. Er gibt an, wie viel sonnenbrandwirksame UV-Strahlung zu erwarten ist und bietet eine Orientierung für empfehlenswerte Schutzmaßnahmen. Ein weiterer Schwerpunkt sind Infos zum Klimawandel und damit verbundene UV-bedingte Belastungen. Die Inhalte sind über den Menüpunkt „Themen“ und hier über die Rubrik „Optische Strahlung“ zu erreichen. Das BfS gehört als wissenschaftlich-technische Bundesoberbehörde zum Geschäftsbereich des Bundesumweltministeriums.



www.klima-mensch-gesundheit.de

Das Portal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG, vormals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA) bündelt Informationen zu Hitze und Hitzeschutz sowie zu UV-Strahlung und UV-Schutz. Ein weiteres Thema sind Allergien und Allergieschutz. Neben Hintergrundwissen finden Interessierte hier vor allem praktische Tipps zum Umgang für alle Bevölkerungsgruppen, speziell für ältere Menschen und kleine Kinder sowie für verschiedene Lebens- und Arbeitswelten. Das BIOG ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesgesundheitsministeriums.



www.kindergesundheit-info.de, www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Die Haut von Babys und Kleinkindern ist besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung. Was Hitzeperioden betrifft, sind neben kleinen Kindern auch ältere Menschen besonders gefährdet, gesundheitliche Beschwerden zu entwickeln. Die beiden Portale des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG), die sich speziell an diese Bevölkerungsgruppen richten, bieten Informationen und Tipps zur Vorbeugung.



www.verbraucherzentrale.de

Das Portal der Verbraucherzentralen fasst im Artikel „Hitzeschutz im Sommer – einfache Tipps für zu Hause“ zahlreiche Maßnahmen zusammen, mit denen Sie die Hitze draußen halten können. Dabei geht es u. a. um richtiges Lüften, Sonnenschutz an Fenstern und Türen sowie den Einsatz von Ventilatoren und Klimageräten. Sie finden die Informationen in der Rubik „Energie“ unter dem Thema „Energetische Sanierung“.



www.umweltbundesamt.de

Die dem Bundesumweltministerium zugeordnete Behörde gibt in dem Beitrag „Kühle Räume im Sommer“ Anregungen, wie Sie der Überhitzung der Wohnung vorbeugen können. Die Informationen sind über den Menüpunkt „Tipps“ und dort in der Rubrik „Heizen & Bauen“ erreichbar. Praktische Tipps und Informationen geben außerdem die Publikationen „Der Hitzeknigge – Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze“ und „Klimawandel und Gesundheit: Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“, die beide als kostenloser Download verfügbar sind.



www.klimakoffer.nrw

Das Projekt Klimakoffer.nrw der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen stellt eine Sammlung von Werkzeugen bereit, um besser mit dem Klimawandel umgehen und Haus oder Wohnung an klimawandelbedingte Veränderungen anpassen zu können. In dem Portal finden Sie Informationen und Tipps zu den Themen Hitze und Gesundheit, Begrünung, Starkregen und Regenwasser.



www.co2online.de

Die co2online Beratungsgesellschaft informiert unter „Anpassung an den Klimawandel“ über Möglichkeiten, das eigene Zuhause fit für klimabedingte Veränderungen zu machen. Die Themen umfassen u. a. Dach- und Fassadenbegrünung, Naturgärten und Flächenentsiegelung, Hochwasser und Starkregen sowie Hitzeschutz für Innenräume. Die praxisorientierten Tipps, Infos zu geeigneten Maßnahmen und Fördermitteln sind über die Rubrik „Modernisieren und Bauen“ erreichbar.



www.haut.de

Welche Wirkungen UV-Strahlen auf die Haut haben, welche Schäden sie anrichten können, was Sonnenschutzmittel leisten und was bei ihrer Anwendung zu beachten ist, erfahren Interessierte bei dem Informationsportal haut.de in der Rubrik „Haut“ unter dem Menüpunkt „Hautgesundheit – proaktiv“. Wer mehr über die Zusammensetzung von Sonnenschutzmitteln und anderen Kosmetikprodukten wissen möchte, wird in der Datenbank zu Kosmetikinhaltsstoffen in der Rubrik „Inhaltsstoffe/INCI“ fündig.



www.krebsinformationsdienst.de

UV-Strahlung ist der bedeutendste Risikofaktor für die Entstehung der meisten Hautkrebsarten. Das Portal des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) informiert wissenschaftlich fundiert über Hautkrebs und andere Krebserkrankungen, ihre Vorbeugung und Behandlung. Darüberhinaus gibt es die Möglichkeit, telefonisch, per E-Mail oder über ein Kontaktformular Fragen zu Krebs an Ärztinnen und Ärzte zu stellen.



THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Gesundheit & Haushalt

- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever haushalten (2022, 20 S.)
- Den Geist fit halten (2025)
- 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)
- 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)
- 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)
- Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2024 (2024)
- Clever Energie sparen (2022)
- Das neue EU-Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Generation 55+ & Labels (2024)
- Holz & Papier (2023)
- Kleidung clever nutzen (2025)
- 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)
- Nachhaltig kleiden (2021)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- 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)
- Smart Home (2025)
- Online sicher unterwegs (2023)
- Tierisch gut (2021)

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

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF ODER MAIL BESTELLEN

Bundesverband

**Die Verbraucher
Initiative e.V.**

Wollankstraße 134, 13187 Berlin, mail@verbraucher.com