

Verbraucher konkret

Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

GÜNSTIG UND NACHHALTIG EINKAUFEN MIT DEM EU ECOLABEL



FÜR KURZENTSCHLOSSENE: 7 NACHHALTIGE OSTERIDEEN | ERNÄHRUNG: INTERVIEW MIT DEM VDOE | SPEZIAL: TIPPS FÜR DEN NACHHALTIGEN EINKAUF | CARE: DRITTES PROJEKTJAHR

Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

www.verbraucher.org

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.



4 **PRODUKTE MIT DEM EU ECOLABEL SIND NICHT TEURER!**

Über 100.000 Produkte und Dienstleistungen, von Windeln über Textilien bis hin zu Wasch- und Reinigungsmitteln, tragen das EU-Umweltzeichen, das sogenannte EU Ecolabel. Wir informieren über Verfügbarkeit und Preise im Handel.

6 **„EINE STÄRKE DER OECOTROPHOLOGIE IST DIE INTERDISZIPLINARITÄT“**

Interview mit Dr. Andrea Lambeck, Diplom-Oecotrophologin und seit 2018 Geschäftsführerin des VDOE

8 **MITGLIEDERUMFRAGE**

Uns ist wichtig, welche Verbraucherthemen Sie aktuell besonders beschäftigen. Nehmen Sie daher schnell und unkompliziert an unserer aktuellen Mitgliederumfrage teil!

9 **SPEZIAL: TIPPS FÜR DEN NACHHALTIGEN EINKAUF**

Mehr Gemüse und weniger Fleisch zu essen ist die Basis einer nachhaltigen Ernährung. Wir geben Tipps, was Sie noch tun können.

11 **7 NACHHALTIGE OSTERIDEEN FÜR KURZENTSCHLOSSENE**

Ostern lässt sich auch umweltfreundlich feiern. Wir haben einige schnelle Ideen zusammengestellt, die Freude machen und Ressourcen schonen.

11 **MITGLIEDER-DARLEHEN**

Geld sinnvoll anlegen

13 **EHRENAMT: ERFAHRUNG EINBRINGEN**

Wie Ihr Ruhestand zum Gewinn für alle wird, indem Sie Ihre Zeit sinnvoll einsetzen, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

14 **ZERTIFIZIERUNG FÜR TORFERSATZSTOFFE: BLUMENERDE – WAS IST DRIN?**

Lesen Sie, wie Sie nachhaltige Kaufentscheidungen bei Blumenerden treffen können.



15 **ZUKUNFTSTHEMA: GEMEINSAM KRISENRESILIENZ AUFBAUEN**

In diesen bewegten Zeiten haben wir ein neues Verbraucherthema identifiziert, das wir ausbauen möchten: Krisenresilienz. Lesen Sie welchen Beitrag sie leisten können, um uns dabei zu unterstützen und erhalten Sie Tipps, wie Vorsorge mit Ruhe und Bedacht gelingt.



18 **SAISONAL GENIESSEN: BÄRLAUCH**

Bärlauchsuppe bildet den Auftakt einer kleinen Reihe von Resterezepten aus unserem kürzlich erschienenen Kochbuch: „Einfach. Clever. Restelos.“



26 **CARE: BERICHT AUS DEM PROJEKT**

Auch das dritte Projektjahr steht ganz im Zeichen der laufenden Pilotstudien. Wir berichten von den aktuellen Interventionen und dem Projektpartnertreffen in Helsingborg (Schweden).



28 **„NIEMAND MUSS ALLES SOFORT RICHTIG MACHEN“**

Interview mit Carina Bischof, Mode-Designerin und Geschäftsführende Vorsitzende von Fashion Revolution Germany e. V.

30 **INTERNET-TIPPS: KONTAKTALLERGIEN**

Betroffene von Kontaktallergien benötigen Informationen zu Inhaltsstoffen, z. B. von Kosmetik. Wir haben nützliche Quellen für sie gesammelt.



- 12 MELDUNGEN VERBRAUCHER 60+
- 19 BÜCHER
- 20 RECHTSTIPPS
- 21 MELDUNGEN
- 25 FINANZTIPPS
- 32 BROSCHÜRENÜBERSICHT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Ich freue mich, Ihnen heute die erste Ausgabe von „Verbraucher konkret“ zu senden, die ich in meiner neuen Rolle als Referentin für Öffentlichkeitsarbeit redaktionell bearbeitet habe. Auf Seite 8 stelle ich mich noch etwas ausführlicher vor.

Seit einiger Zeit spiele ich mit dem Gedanken, mir ein kleines Haus auf dem Land mit Streuobstwiese als Rückzugsort zu suchen. Äpfel, Pflaumen oder Quitten lassen sich schließlich nicht nur frisch genießen, sondern auch als Vorrat konservieren.

Wenn man die Idee ernsthaft verfolgt, begegnet man schnell den ersten Stolperfallen. Wer heute ein älteres Haus kauft, stellt fest, wie schlecht die Energiebilanz vieler Bestandsgebäude ist. Der Gesetzgeber sieht nach einem Eigentümerwechsel innerhalb von zwei Jahren einige energetische Nachrüstpflichten vor, denn viele Altbauten sind unzureichend gedämmt und verfügen nur über Einzelöfen für Holz bzw. Kohle oder über veraltete fossile Zentralheizungen. Ihre Modernisierung ist nicht nur gut fürs Klima, sondern auch für den eigenen Geldbeutel.

Genau hier sorgt das geplante Gebäudemodernisierungsgesetz für Verwirrung, da dadurch bestehende Klimaschutz-Maßnahmen rückgängig gemacht werden und noch unklar ist, wie es mit der Förderung

weitergeht. Für Verbraucherinnen und Verbraucher, die langfristige Entscheidungen treffen müssen, ist das nicht einfach. Eine Heizung ist schließlich keine Anschaffung für ein paar Jahre.

Für Mieterinnen und Mieter haben die geplanten Neuregelungen besonders negative Konsequenzen, da sie ihre Heizungsanlage nicht selbst auswählen können und manch profitorientierter Vermieter – um kurzfristig zu sparen – wieder rein fossile Heizungen einbauen lassen wird. Dadurch geraten Nutzende in die fossile Kostenfalle, denn Öl und Gas werden in den nächsten Jahren noch teurer und unsicherer in der Lieferverfügbarkeit.

Sollte mein Plan vom kleinen Haus mit Garten und Streuobstwiese klappen, wird es jedenfalls mit einer Wärmepumpe beheizt – so wie schon das Haus meiner Eltern in den 1980er-Jahren. Denn am Ende entscheidet sich die Energiewende nicht nur in politischen Debatten, sondern im Heizungskeller.



Ihre
Carolin Engwert
Referentin für
Öffentlichkeitsarbeit

MITGLIEDER-SERVICE

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

IMPRESSUM | Verbraucher konkret 1/2026 – Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. | März 2026 | 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: 4 x jährlich | Redaktion und Mitarbeit an dieser Ausgabe: Miriam Bätzing (MB, V.i.S.d.P.), Katharina Auch, Alexandra Borchard-Becker (ABB), Carolin Engwert (CE), Maria Huber, Chiara Olivia Paul (COP), Mirjam Schüller, Kristin Stechemesser (KS), Guido Steinke (GS), Marina Tschernezki (MT), Caprice Twumasi Ankrah (CTA) | Fotos: soweit nicht anders angegeben: iStock | Papier: Diese Broschüre wurde auf Circle Matt White Recyclingpapier gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Der Bezugspreis ist im steuerlich absetzbaren Mitgliedsbeitrag enthalten.

PRODUKTE MIT DEM EU ECOLABEL SIND NICHT TEURER!



MYSTERY-SHOPPING: WAS IST DAS?

Beim „Mystery Shopping“ gehen eingewiesene Personen – sogenannte „Mystery Shopper“ – in nach einem bestimmten Schema ausgewählte Supermärkte. Anhand einer festgelegten Fragenliste, bewerten sie das Produktangebot. Es wurden große Supermarktketten ausgewählt, in denen viele Verbrauchende einkaufen. In den meisten Fällen wurden zwei Filialen pro Supermarktkette besucht: eine größere und eine kleinere. In Deutschland wurden Edeka, Lidl und Rewe ausgewählt mit insgesamt 190 Produkten. Es handelt sich um keine repräsentative Analyse, sondern eher um eine Moment-Aufnahme. Diese kann typischen Verbrauchern oder Verbraucherinnen ebenfalls passieren, wenn diese in einen Supermarkt gehen und nach mit einem Umweltzeichen gelabelten Produkt suchen.

(KS) Über 100.000 Produkte und Dienstleistungen, von Windeln über Textilien bis hin zu Wasch- und Reinigungsmitteln, tragen das EU-Umweltzeichen, das sogenannte EU Ecolabel. An diesem zuverlässigen Umweltzeichen sind umweltverträgliche Produkte und Dienstleistungen in der gesamten Europäischen Union zu erkennen.

VIELE VERBRAUCHENDE KENNEN DAS EU ECOLABEL

Laut einer Studie der Europäischen Kommission aus dem Jahr 2023 kennen 38 Prozent der EU-Bürgerinnen und Bürger das EU Ecolabel; 48 Prozent geben an, dass sie das Logo des EU Ecolabel bisher noch nicht gesehen haben. Dieser Personenkreis kauft unter anderem keine EU Ecolabel-Produkte, weil sie dieses bisher nicht finden konnten (30 %) oder weil diese zu teuer seien (23%). (European Commission 2023) Doch sind Produkte mit dem EU Ecolabel wirklich teurer als alternative Produkte, die in der Regel nicht so umweltfreundlich sind?

WER NACHHALTIG KAUFT, SPART GELD

Zwei Studien zeigen, dass Produkte mit EU Ecolabel nicht teurer sind. Die erste Studie von ADEME in Frankreich fokussierte vier Produktgruppen: Wasch- und Reinigungsmittel, absorbierende Hygieneprodukte, Duschbad und Farben. In die Analyse wurden 413 Produkte in 28 Tests im Zeitraum 2020 bis 2024 einbezogen. In 82 Prozent der Tests waren Produkte mit EU Ecolabel gleich teuer oder günstiger als herkömmliche Produkte. Besonders

bei Flüssigwaschmitteln, Raumsprays für Badezimmer, Anti-Kalk-Reinigern und Toilettengelen zeigte sich: Nachhaltigkeit spart Geld. Keine Preisunterschiede gab es bei absorbierenden Hygieneprodukten wie Babywindeln oder Damenhygieneprodukten, Duschgelen oder Handgeschirrspülmitteln. Aber es gibt auch Produkte, bei denen die Preise etwas teurer sind – oftmals durch einzelne Ausreißer bedingt: flüssiges Geschirrspülmittel, Reinigungsspray, Mehrzweckreiniger und Farben. (ADEME 2025)

Die zweite Studie – durchgeführt von den zwei Nichtregierungsorganisationen Europäisches Umweltbüro (EEB) und Europäischer Verbraucherverband (BEUC) – kommt zu ähnlichen Ergebnissen. Diese sogenannte „Mystery Shopping“-Studie untersuchte in europäischen Supermärkten Toilettenpapier, Body Lotions, Windeln und Allzweckreiniger. An der Studie haben 13 Länder teilgenommen (Belgien, Zypern, Dänemark, Frankreich, Deutschland, Griechenland, Ungarn, Italien, die Niederlande, Norwegen, Portugal, Slowakei, and Slowenien).

Die „Mystery Shopping“-Studie zeigt unterschiedliche Ergebnisse bei der Verfügbarkeit von mit Umweltzeichen ausgezeichneten Produkten in Supermärkten. So sind in skandinavischen Supermärkten Produkte mit Umweltzeichen eher die Norm und nicht die Ausnahme (80 % der Produkte sind damit versehen). In Deutschland muss man recht lange nach gelabelten Produkten suchen: Nur 9 Prozent der in den aufgesuchten Supermärkten angebotenen Toilettenpapiere, Body Lotions, Windeln oder Allzweckreini-

NEUE REGELUNGEN FÜR LABEL UND UMWELTAUSSAGEN

Die neue „EU-Richtlinie zur Stärkung der Verbraucher für den ökologischen Wandel“ (EmpCo) wird mehrere gängige Greenwashing-Praktiken verbieten. So dürfen beispielsweise allgemeine Behauptungen wie „ökologisch“ oder „grün“ nur noch dann verwendet werden, wenn das Produkt eine hervorragende Umweltleistung aufweist. Dies ist beispielsweise durch das EU Ecolabel oder ein gleichwertiges offizielles Umweltzeichen wie der Blaue Engel möglich. Alle anderen Nachhaltigkeitskennzeichnungen müssen auf einem unabhängigen und von Dritten überprüften Zertifizierungssystem basieren. Die Maßnahmen der neuen EU-Richtlinien sind ab dem 27.09.2026 anzuwenden.

ger waren mit einem Umweltzeichen ausgezeichnet. Dabei wurden aber nicht nur Produkte mit dem EU Ecolabel notiert, sondern auch die mit dem nationalen Umweltzeichen Blauer Engel. In den deutschen Supermärkten fanden sich am ehesten noch die mit EU Ecolabel oder Blauer Engel ausgezeichneten Windeln (20%) und Toilettenpapiere (16%). Allzweckreiniger waren sehr selten zu finden (4 %); Body Lotions mit EU Ecolabel oder einem anderem Umweltzeichen gar nicht. (BEUC & EEB 2025)

In den meisten Ländern sind Produkte mit Umweltzeichen in allen Produktgruppen günstiger als herkömmliche Produkte. Ganz konkret heißt dies, dass in zehn Ländern die mit Umweltzeichen ausgezeichneten Produkte zwischen 9 und 27 Prozent günstiger als Alternativprodukte sind. In Frankreich gibt es fast keinen Preisunterschied. Hingegen müssen in Slowenien und der Slowakei Verbrauchende für umweltfreundliche Produkte tiefer in die Tasche greifen. In Deutschland sind die untersuchten Produkte besonders kostengünstig (siehe Abbildung): Verbrauchende sparen durchschnittlich bei Windeln 32 %, beim Toilettenpapier 26 % und bei den Allzweckreinigern 22 %. (BEUC & EEB 2025)

Für deutsche Verbrauchende ein starkes Signal für die Nachhaltigkeit: Produkte mit Umweltzeichen sind im Schnitt 27 Prozent günstiger als herkömmliche Produkte. Das heißt Nachhaltigkeit muss nicht teurer sein! Allerdings ist in den ausgewählten Supermärkten die Auswahl an gelabelten Produkten begrenzt. Nur wenige Supermärkte

führen ein breites Sortiment zertifizierter Produkte. Insbesondere bei den Allzweckreinigern besteht hohes Potential, denn hier gibt es eine breite Auswahl an zertifizierten Produkten. Ähnliches gilt beim Toilettenpapier – hier gibt es ebenfalls ein sehr umfangreiches Sortiment. Anders ist es bei den Body Lotions.

Dass es besser geht, zeigen vielerorts die Drogerien. Im Vergleich zu vielen anderen europäischen Ländern gibt es in Deutschland Drogeriemärkte, die vermutlich deutlich mehr Toilettenpapiere, Windeln oder Allzweckreiniger mit EU Ecolabel oder Blauer Engel führen.

Dennoch: Das Potenzial ist groß, in Supermärkten noch mehr gelabelte Produkte anzubieten. Eine höhere Sichtbarkeit würde Nachhaltigkeit noch alltagstauglicher machen und glaubwürdige Zeichen auf die Einkaufszettel der Verbrauchenden bringen.

Unser Appell an Sie: Schauen Sie beim nächsten Einkauf im Supermarkt, in der Drogerie oder auch online gezielt nach dem EU Ecolabel

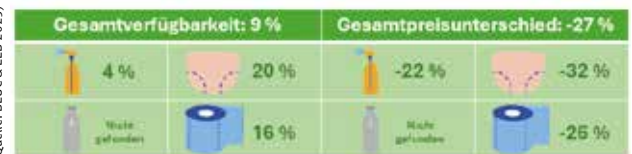
INFORMATIONEN

- www.eu-ecolabel.de, www.ecolabel.eu
- Folgen Sie uns auf LinkedIn, Facebook und Instagram! [@eu-ecolabel-de](https://www.linkedin.com/company/eu-ecolabel-de), [@EUEcolabelDE](https://www.facebook.com/EUEcolabelDE), [@eu_ecolabel_de](https://www.instagram.com/eu_ecolabel_de)

QUELLEN:

- 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://bibliothec.ademe.fr/industrie-et-production-durable/8147-study-of-the-prices-of-products-bearing-the-european-ecolabel.html#>
- European Consumer Organisation (BEUC) and the European Environmental Bureau (EEB) (2025): SEARCHING FOR ECOLABELS. A Mystery Shopping Exercise in Supermarkets across Europe, www.beuc.eu/sites/default/files/publications/BEUC-X-2025-089_Report_Searching_for_Ecolabels.pdf

(Quelle: BEUC & EEB 2025)



Gesamtverfügbarkeit und Gesamtpreisunterschied von vier verschiedenen Produktgruppen in Deutschland

und entscheiden Sie sich bewusst für ein umweltfreundliches Produkt. Die Umwelt wird es Ihnen danken!

ZU GUTER LETZT

Das Europäische Umweltzeichen (kurz: EU-Umweltzeichen oder EU Ecolabel) wurde 1992 von der Europäischen Kommission ins Leben gerufen. Es fußt dabei auf einer gesetzlichen Grundlage – nämlich der Verordnung (EG) Nr. 66/2010 des Europäischen Parlaments und des Europäischen Rates. Das EU Ecolabel ist in allen 27 EU-Mitgliedsstaaten sowie in Norwegen, Island und Liechtenstein anerkannt.



„EINE STÄRKE DER OECOTROPHOLOGIE IST DIE INTERDISZIPLINARITÄT.“



Foto: Hans G. Ziertmann

(CE) Der Berufsverband Oecotrophologie e.V. vertritt rund 4.100 Fachleute aus Ernährungs-, Lebensmittel- und Haushaltswissenschaften und setzt sich berufspolitisch für mehr Sichtbarkeit, Anerkennung und Wirkung der Oecotrophologie ein. 10 Fragen an Dr. Andrea Lambeck, Diplom-Oecotrophologin und seit 2018 Geschäftsführerin des VDOE.

Oecotrophologie wird häufig auf Ernährungsberatung reduziert. Welche gesellschaftliche Rolle spielt die Disziplin heute tatsächlich?

Eine Stärke der Oecotrophologie ist die Interdisziplinarität; so bieten sich für Absolventinnen und Absolventen der Oecotrophologie, Ernährungswissenschaften und vergleichbarer Studiengänge sehr vielfältige Arbeitsbereiche, von der Forschung und Lehre über verschiedene Positionen in der Ernährungs- und Gesundheitswirtschaft bis zu Verbänden und Medien, und auch in der Ernährungsberatung und Ernährungstherapie, sowohl im Angestelltenverhältnis als auch in selbstständiger Tätigkeit. Da Ernährung ein Top-Thema in der Gesellschaft ist, gibt es eine große Nachfrage nach qualifizierten Personen.

Viele Menschen möchten sich nachhaltiger ernähren, geraten im Alltag aber in Konflikte zwischen Gesundheit, Umwelt, Zeit und Budget. Welche Rolle spielen Konzepte wie die Planetary Health Diet und wie lassen sich solche Leitbilder alltags-tauglich vermitteln?

Die Planetary Health Diet ist ein Ansatz, der neben der Gesundheit des Menschen auch die Gesundheit des Planeten berücksichtigt. Es handelt sich um Empfehlungen, mit denen wir unsere Ernährung an vielen kleinen Stellen Stück für Stück etwas besser gestalten können. Auch wenn der Begriff „Diet“ an Diät erinnert und damit einen etwas strengeren Klang hat, geht es um eine Ernährungsform, die nichts verbietet, aber Anregungen zu einer „besseren Wahl“ gibt, mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel, bevorzugt saisonal und regional – das tut Klima, Gesundheit und Geldbeutel gut.

Die Diskussion um ultraverarbeitete Lebensmittel, echtes Essen und Ernährungsempfehlungen wird zunehmend emotional geführt. Wie ordnen Sie diese Debatte wissenschaftlich ein und was bedeutet sie für Verbraucherinnen und Verbraucher?

Ernährung ist ein emotionales Thema! Sobald es um Gut und Böse oder Richtig und Falsch geht, und sich Menschen über ihr Essverhalten definieren oder abgrenzen, ist die Wissenschaft gefragt, sachliche Argumente und Empfehlungen zu geben. Hinsichtlich der ultraverarbeiteten Lebensmittel ist selbst die Definition dieses Begriffs Gegenstand wissenschaftlicher Diskussion. Zu bedenken ist, dass manche Lebensmittel erst durch

die Verarbeitung – egal ob industriell, im Handwerk oder im Haushalt – genießbar werden, andere im möglichst unverarbeiteten Zustand Bestandteil unserer Ernährung sein sollten.

Nahrungsergänzungsmittel boomen. Wo sehen Sie sinnvolle Einsatzbereiche und wo beginnt ein strukturelles Problem aus Marketing, Gesundheitsversprechen und fehlendem Fachwissen selbst ernannter Experten?

Nahrungsergänzungsmittel können durchaus sinnvoll sein, wenn sie gezielt eingesetzt werden, um ein Defizit auszugleichen, egal ob dies durch eine spezielle Ernährungsform oder einen z. B. in bestimmten Lebensphasen erhöhten Bedarf bedingt ist. Eine ärztliche Abklärung des konkreten Status bzw. Defizits ist hierfür empfehlenswert, ebenso die Konsultation einer Ernährungsberatung. Problematisch kann eine Selbstmedikation nach dem Motto „viel hilft viel“ insbesondere dann werden, wenn es sich beispielsweise um eine Supplementierung mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E oder K handelt.

In den Medien äußern sich zu Ernährungsthemen häufig Köche und zunehmend auch Food-Influencer, seltener jedoch Oecotrophologinnen und Oecotrophologen. Warum überlassen Fachleute hier oft anderen das Feld?

Leider werden Auftritte in TV und Rundfunk sowie Beiträge in Printmedien meist nicht honoriert, so dass sich vorrangig Personen äußern, die für ihre „Empfehlungen“ von einem Auftraggeber bezahlt werden oder in eigener Sache Werbung für sich machen. Das gilt in besonderem

Maß für Social Media. So entsteht in den Medien ein verzerrtes Bild. Wünschenswert wäre, dass insbesondere die öffentlich-rechtlichen Medien hier mehr Wert auf Unabhängigkeit der „Expertinnen und Experten“ legen und seriöse Gesprächspersonen mit wissenschaftlicher und medialer Expertise entsprechend honoriert würden.

Oecotrophologie umfasst u. a. auch Ernährungsberatung und Ernährungstherapie. Welche Krankheitsbilder und Probleme spielen dort die größte Rolle?

Die Palette der Krankheitsbilder und Probleme in der Ernährungsberatung und -therapie reicht von den häufigen ernährungsmitbedingten Erkrankungen bis zu seltenen und durch eine gezielte Ernährung therapierbaren Erkrankungen. Dabei geht es in der Praxis sowohl um Gesundheitsförderung und Prävention z. B. zur Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung oder Übergewicht bei gesunden Menschen als auch um die Therapie z. B. bei Stoffwechselerkrankungen oder Unverträglichkeiten. Auch die Beratung von Menschen mit besonderen Ernährungsansprüchen (z. B. Schwangere, Stillende, Leistungssportler, Hochbetagte) gehört dazu.

Mit E-Zert gibt es seit Kurzem eine gemeinsame Plattform zur Zertifizierung. Was ist der zentrale Nutzen?

Das Zertifikat „E-Zert Ernährungstherapie“ bietet Diätassistentinnen und -assistenten und Absolventinnen und Absolventen oecotrophologischer und ernährungswissenschaftlicher Studiengänge einen qualitätsgesicherten Nachweis spezieller Kenntnisse, Kompetenzen und praktischer Erfah-

rung für ernährungstherapeutische Tätigkeiten. Es dient Krankenkassen als Beleg für die Qualifikation und der Bezuschussungsfähigkeit. Mit der Ernährungsexperten-Suche finden Betroffene, Kostenträger sowie Ärztinnen und Ärzte passende und geprüfte Fachkräfte für Ernährungstherapie – einfach, kostenlos und schnell, in ihrer Region unter www.e-zert.de

Künstliche Intelligenz kann bereits individuelle Ernährungspläne erstellen, Apps versprechen individuelle Lösungen. Wofür brauchen Ratsuchende künftig noch Oecotrophologinnen und Oecotrophologen?

KI kann bei der Suche nach Rezepten oder Mahlzeiteninspiration helfen. Bei individuellen Ernährungsempfehlungen ist jedoch Vorsicht geboten. Die KI kann immer nur das wiedergeben, was sie weiß, es kommt also auf die Trainingsdaten und den Prompt an. Eine Studie der Universität Hohenheim und des MRI zeigte, dass Ernährungspläne auf Gewichtsverlust abzielen und Nährstoffmängel verursachen können. Bei restriktiver Ernährung (z. B. vegan, Unverträglichkeiten) war die Lebensmittelauswahl nicht zuverlässig. Zudem ist die Ernährungsberatung mehr als Wissensvermittlung, es geht dabei häufig auch um eine Verhaltensänderung.

Mit Blick auf Ernährung und Lebensmittelproduktion: Welche zukünftigen Trends sehen Sie? Was wünschen Sie sich dafür von Politik, Wirtschaft und Öffentlichkeit?

Es lässt sich ein starkes Engagement der Lebensmittelwirtschaft zur Entwicklung von ernährungsphysiologisch verbesserten Rezepturen

und Produkten erkennen – weniger Salz, Zucker, Fett, mehr Ballaststoffe, pflanzliche Alternativen zu tierischen Zutaten etc. Daran arbeiten viele Oecotrophologinnen und Oecotrophologen in der Produktentwicklung und leisten so einen Beitrag zur Verbesserung der Ernährungssituation der Bevölkerung. Das Interesse der Wirtschaft und der Öffentlichkeit an derartigen Lösungen ist erfreulich. Damit die neuen „gesünderen“ Produkte eine Chance im Markt haben, ist die Verbraucherseite gefragt.

Zum Abschluss: Gibt es etwas, das Sie Verbraucherinnen und Verbrauchern mitgeben möchten, jenseits einzelner Ernährungstipps?

Beim Thema Ernährung sprechen alle mit, unabhängig von der Kompetenz und dem fachlichen Hintergrund. Es ist daher immer wichtig zu prüfen, woher die Ernährungsinformationen kommen. Nutzen Sie bei der Suche nach qualifizierten Ernährungsfachkräften die Expertensuche von E-Zert oder nehmen Sie mit Ihrer Krankenkasse Kontakt auf.



E-Zert – Plattform für qualifizierte Ernährungstherapie & Ernährungsberatung e. V. fördert den Verbraucher- und Patientenschutz durch einheitliche Mindestanforderungen für die Qualifikation von Leistungsanbietenden der Ernährungstherapie und -beratung. Mit der Ernährungsexperten-Suche finden Patientinnen und Patienten, Kostenträger sowie Ärztinnen und Ärzte passende und geprüfte Fachkräfte für Ernährungstherapie – schnell und einfach in Ihrer Nähe. www.e-zert.de



CAROLIN ENGWERT

Seit Oktober 2025 ist Carolin Engwert bei der VERBRAUCHER INITIATIVE beschäftigt. Zum 1. Januar 2026 hat sie den Bereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit übernommen.

Zuvor hatte sie im Projekt „Kleingärten für Biologische Vielfalt“ beim Bundesverband der Kleingartenvereine Deutschlands e. V. diese Rolle inne. In Ihrer Freizeit ist sie passionierte Kleingärtnerin, betreibt unter www.hauptstadtgarten.de einen mehrfach ausgezeichneten Blog und schreibt Ratgeber für Gartenneulinge. Meist hält sie in der einen Hand eine Gartenschere und der anderen ihr Handy, denn im Garten gibt es immer etwas zu Schneiden, Fotografieren oder Aufzuschreiben. Das Gärtnern und die

damit einhergehende Verbindung zu Natur, Jahreszeiten, Wetter und Klima haben ihr Umweltbewusstsein nachhaltig geprägt.

In ihrer neuen Funktion möchte sie unsere Verbandsmedien redaktionell weiterentwickeln, Pressekontakte ausbauen sowie analoge und digitale Angebote des Verbandes noch stärker miteinander verknüpfen. Zugleich ist es ihr – im Sinne der Verbandstradition – ein Anliegen, komplexe Inhalte verständlich aufzubereiten und Impulse für verantwortungsbewusste Entscheidungen zu geben. Unsere Kernthemen bleiben dabei klar im Fokus: Nachhaltigkeit, Umwelt und Klima, Gesundheit, Ernährung, Tierwohl, Fragen des digitalen Alltags sowie Themen, die insbesondere ältere Menschen bewegen.



KOSTENLOSE ERNÄHRUNGS- SPRECHSTUNDE

Unsere Ernährungsexpertin Alexandra Borchard-Becker beantwortet gerne Ihre Fragen zu den Themen:

- gesundes Essen und Trinken
- vegetarische und vegane Ernährung
- Abnehmen und Diäten
- Ernährung bei Diabetes Typ 2, erhöhten Blutfettwerten und Harnsäurespiegeln, Bluthochdruck.

Alexandra Borchard-Becker ist Diplom-Oecotrophologin und zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE, die Anerkennung durch E-Zert ist in Vorbereitung.

Ablauf: Bitte melden Sie sich per E-Mail unter mail@verbraucher.org, beschreiben Sie Ihr Anliegen und teilen Sie uns mit, wie und wann Sie am besten erreichbar sind. Frau Borchard-Becker wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen und einen Termin für ein Telefonat vereinbaren oder Ihre Fragen per E-Mail beantworten.

Die telefonische Beantwortung Ihrer Fragen ist von Montag bis Donnerstag zwischen 10.00 und 16.00 Uhr möglich. Die Ernährungssprechstunde ist für Mitglieder kostenlos.

MITGLIEDERUMFRAGE

MITGESTALTEN UND GEWINNEN

Damit wir unsere Arbeit noch stärker an Ihren Interessen ausrichten können, würden wir gerne erfahren, welche Themen Verbraucherthemen Sie aktuell besonders beschäftigen. Nehmen Sie dazu schnell und unkompliziert an unserer aktuellen Mitgliederumfrage teil:

<https://forms.office.com/e/m5F6AA9L9Z?origin=lprLink>

**UNTER ALLEN TEILNEHMENDEN
VERLOSEN WIR 3 X UNSER KOCHBUCH
„EINFACH. CLEVER. RESTELOS.“**



Oder über den QR-Code



TIPPS FÜR DEN NACHHALTIGEN EINKAUF



(ABB) Mehr Gemüse und weniger Fleisch zu essen ist die Basis einer nachhaltigen Ernährung. Doch es gehört noch mehr dazu. Saisonal und regional zu wählen und weniger Lebensmittel wegzuerwerfen schont Umwelt, Klima und Geldbeutel. Wir geben Tipps, was Sie tun können, um nachhaltiger einzukaufen.

MEHR PFLANZLICHES, WENIGER TIERISCHES

- Greifen Sie bei Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen zu und verwenden Sie pflanzliche Öle und Fette. Nachhaltig essen, bedeutet vor allem, pflanzenbetont zu essen. Idealerweise machen pflanzliche Lebensmittel drei Viertel der täglichen Lebensmittelmenge aus, auf tierische Produkte entfällt ein Viertel.
- Essen Sie zwei Portionen Milchprodukte am Tag sowie insgesamt drei Portionen Fleisch und Fisch, zwei Portionen Wurst und ein Ei pro Woche.
- Starten Sie damit, weniger Fleisch und Wurst auf den Einkaufszettel zu setzen. Viele beliebte Gerichte und traditionelle Rezepte sind vegetarisch. Oder sie können mit Hülsenfrüchten oder Tofu zubereitet werden. Als Alternative zu Wurst bieten sich z. B. frisches Gemüse, Kräuterquark oder vegetarische Brotaufstriche an.

SAISONAL EINKAUFEN

- Wählen Sie Gemüse und Obst aus Deutschland und angrenzenden Ländern entsprechend der Saison. Das bedeutet, dass es in den Regionen angebaut, reif geerntet und in großen Mengen angeboten wird. Meistens handelt sich dabei um Freilandware.
- Nutzen Sie einen Saisonkalender als Hilfestellung, beispielsweise von der Verbraucherzentrale. Der zeigt an, wann welche Arten aus dem Freiland, dem geschützten Anbau (Folie bzw. Vlies und unbeheizte Gewächshäuser), dem Lager oder dem Anbau in be-

heizten Gewächshäusern stammen. Am klimafreundlichsten ist Freilandware, der geschützte Anbau und Lagerware stellen eine geringe bis mittlere Klimabelastung dar und beheizte Gewächshäuser belasten das Klima stark.

- Beim Einkauf erkennen Sie nicht, wie Gemüse angebaut wird. Aber Saison, Herkunft und Arten bieten eine Orientierung. Tomaten, Gurken, Paprika und Salate wachsen häufig in Treibhäusern und werden oft aus anderen Ländern importiert. Saisonal einzukaufen bedeutet daher auch, im Winter z. B. Kohl, Lauch, Möhren und Feldsalat zu essen, im Sommer öfter Radieschen, Rettich, Stangensellerie und Blattsalat zu wählen und weniger Äpfel, dafür mehr Birnen zu essen.
- Greifen Sie zu heimischem Gemüse und Obst aus dem Lager, wenn im Winter und Frühling keine Freilandware verfügbar ist. So unterstützen Sie regionale Anbieter, die auf diese Weise ihre Ware ganzjährig vertreiben können und Sie nutzen Alternativen zu Importen. Auch mit Ware aus geschütztem Anbau können Erzeuger die Saison hierzulande verlängern und schaffen eine Einnahmequelle.
- Vermeiden Sie, Obst zu kaufen, das mit dem Flugzeug transportiert wird. Es ist ausgesprochen klimaschädlich. Bei empfindlichen, nicht lagerfähigen Arten aus fernen Ländern ist davon auszugehen, dass es sich um sogenanntes Flugobst handelt.



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

Seit Januar 2024 führen elf europäische Organisationen aus sechs Ländern, darunter die VERBRAUCHER INITIATIVE, unter Federführung der finnischen Universität Tampere das Projekt CARE durch. Ziel ist es, mindestens 100 europäische Haushalte bei der Transformation hin zur Kreislauffähigkeit zu unterstützen und zu begleiten. Der Fokus liegt auf der Reduktion von Lebensmittelverschwendung sowie einer nachhaltigeren Nutzung von Kleidung. Beide Konsumbereiche weisen in besonderem Maße Potenziale für Zirkularität in Privathaushalten auf. CARE wird gefördert durch das Horizon Europe-Programm für Forschung und Innovation der Europäischen Union und hat eine Gesamtlaufrzeit von 48 Monaten (2024-2027). Mehr über das Projekt und Beteiligungsmöglichkeiten erfahren Sie unter www.circularhouseholds.eu/.





AUS DER REGION

- Kaufen Sie Gemüse und Obst auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger ein. So stärken Sie die regionale Wirtschaft. Da die Ware lose angeboten wird, fällt zudem weniger Verpackungsmaterial an. Erkundigen Sie sich beim Einkauf nach Herkunft und Anbaumethode.
- Regional erzeugtes Gemüse und Obst benötigt weniger Wasser als Produkte aus südlichen Ländern, in denen Wassermangel herrscht und es produziert weniger CO₂ durch kurze Transportwege.
- Lernen Sie im Kontakt mit regionalen Händlern oder Erzeugern Spezialitäten oder Freiland-Gemüsearten kennen, die weniger verbreitet sind, z. B. Schwarzwurzeln, Pastinaken oder Topinambur.
- Bevorzugen Sie weitere regionale Produkte, z. B. Brot, Milch, Milchprodukte, Eier und Fleisch. Sie sind beispielsweise auf Wochenmärkten, bei Hofläden oder über Abo-Kisten erhältlich. Im Supermarkt erkennen Sie regionale Produkte z. B. am „Regionalfenster“ und anderen Siegeln, die auf regionale Produkte hinweisen.

WENIGER WEGWERFEN

- Planen Sie Mahlzeiten und Einkauf sorgfältig. Kaufen Sie nur so viel an Gemüse und Obst, wie Sie brauchen und innerhalb von etwa einer Woche verbrauchen. Schauen Sie hier besonders hin, denn Gemüse und Obst gehören in Deutschland zu den Lebensmitteln, die mit Abstand am häufigsten ungenutzt entsorgt werden. Diese Verschwendung kostet Ressourcen, Energie und Geld.

- Achten Sie auf eine geeignete Lagerung, damit die Lebensmittel länger frisch bleiben. Heimisches Gemüse und Obst können Sie mit Ausnahme von Kartoffeln und Zwiebeln im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Arten aus wärmeren Ländern sind bei Zimmertemperatur besser aufgehoben.
- Halten Sie bei der Lagerung Abstand zwischen den Arten ein, beispielsweise zu Äpfeln, Birnen, Pfirsichen, Nektarinen, Bananen und Tomaten. Sie geben Ethylen ab, ein Stoff ab, der die Reifung und damit auch die Alterung von benachbartem Gemüse und Obst beschleunigt.
- Behalten Sie Gemüse und Obst im Auge und verbrauchen Sie es zügig, sobald es weich wird oder beginnt zu welken. Werfen Sie schrumpeliges Gemüse und Obst mit Druckstellen nicht weg, sondern verarbeiten und genießen Sie es.

WAS SIE SONST NOCH TUN KÖNNEN

- Trinken Sie Leitungswasser. Es ist unverpackt und kommt ohne Transportwege aus.
- Kochen Sie selbst und versorgen Sie sich auch unterwegs mit selbst Zubereitetem und einer Trinkflasche. So bestimmen Sie die Zutaten, sparen Geld und Verpackungen.
- Meiden Sie Einwegverpackungen und nutzen Sie Mehrweg, wo immer es möglich ist.
- Gehen Sie zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen. Das sorgt für Bewegung und spart CO₂.



INFORMATIONEN

- Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de
 - › Küche und Alltag › Einkaufen › Nachhaltig, saisonal und regional einkaufen, Saisonkalender
 - › Küche und Alltag › Kochen › How-to: Obst und Gemüse, Lebensmittel lagern, Reste verwerten
- Verbraucherzentralen Deutschland, www.verbraucherzentrale.de › Lebensmittel › Gesund ernähren
 - › Saisonkalender: Obst und Gemüse frisch und regional einkaufen
- VERBRAUCHER INITIATIVE, www.verbraucher60plus.de › Ernährung › Lebensmittel nutzen statt entsorgen

7 NACHHALTIGE OSTERIDEEN FÜR KURZENTSCHLOSSENE

(CE) Ostern lässt sich auch nachhaltig feiern – mit kleinen Ideen, die Freude machen und Ressourcen schonen.

1. Kresse statt Plastik

Microgreens wie Kresse oder Radieschensprossen, die in Pappschälchen angeboten werden, können Sie statt künstlichem „Ostergras“ als Basis für Osternester oder als Tischdeko nutzen. Nach den Feiertagen landet das Grün im Salat oder auf dem Brot.

2. Blumen mit Bedacht wählen

Topfblumen aus regionaler (Bio-) Gärtnerei sind nachhaltiger als Schnittblumen aus dem Ausland. Sie können später in den Garten gepflanzt werden. Alternativ: Zweige aus dem eigenen Garten verwenden.

3. Möhren als Tischdeko

Stellen Sie einen Bund Möhren mit Grün in eine Glasvase. Wenn Sie das Wasser alle 2 Tage wechseln,

bleiben die Möhren eine Woche lang frisch. Danach können sie aufgegessen werden.

4. Beet-Kuchen mit dunkeln Streuseln

Backen Sie in einen Marmorkuchen mit braunen Streuseln als Belag. Das gelingt mit 1-2 Eßlöffeln Kakao im Teig. Wenn Sie nun abgeschnittene Möhren hineinstecken, sieht es aus wie ein Gemüsebeet und macht Lust auf Frühling und Gartenarbeit.

5. Osterfeuer bewusst gestalten

Wenn ein Osterfeuer geplant ist, sollte nur trockenes, naturbelassenes Holz verwendet werden. Kurz vor dem Anzünden empfiehlt es sich, den Holzstapel umzuschichten, damit hineingekrochene Kleintiere ggf. noch flüchten können.

6. Osterbrunch saisonal planen

Weitgereister Spargel oder Erdbeeren im März müssen nicht sein.



Fotos: Carolin Engwert

Seit Januar 2024 ist eine einheitliche Europäische Kennzeichnung von Eiern vorgeschrieben.

Setzen Sie auf saisonale und regionale Zutaten – zum Beispiel Brot aus der lokalen Bäckerei, Aufstriche aus Hülsenfrüchten oder selbst gemachte Kräuterbutter. Ersetzen Sie einzelne Speisen durch pflanzliche Varianten. All das reduziert den ökologischen Fußabdruck des Festessens.

7. Küchenkräuter als Mitbringsel

Ein Basilikum- oder Schnittlauchtopf vom Wochenmarkt ist schnell besorgt und macht länger Freude als Schnittblumen.

MITGLIEDERDARLEHEN BEI DER VI GELD SINNVOLL ANLEGEN

Was passiert mit Ihrem Geld, wenn es auf einem Konto liegt? Viele Banken investieren Einlagen in internationale Finanzprodukte, deren Wirkung für Kundinnen und Kunden kaum nachvollziehbar ist. Mit einem Mitgliederdarlehen bei uns wissen Sie dagegen genau, wofür Ihr Geld eingesetzt wird: für konkrete Projekte, die Umwelt und Klima schützen, Ressourcen schonen und das Leben von Verbraucherinnen und Verbrauchern verbessern.

Wir planen zahlreiche neue Vorhaben – Mitgliederdarlehen stärken unsere Liquidität und geben uns den notwendigen Spielraum, neue Projekte zügig auf den Weg zu bringen.

Angeboten werden Darlehen mit einjähriger Laufzeit. Die Zinsen betragen 3,5 %. Ein Darlehen ist ab 500 Euro möglich und auf max. 5.000 Euro/Person begrenzt. Die Zinsen werden halbjährlich ausgezahlt. Damit liegt die Rendite über vielen klassischen Spar- oder Festgeldangeboten mit vergleichbarer Laufzeit und Ihr Geld entfaltet zugleich eine konkrete, gesellschaftlich sinnvolle Wirkung.

Bei Interesse fordern Sie Unterlagen unter mail@verbraucher.org oder 030/53 60 733 an.



VERBRAUCHER 60PLUS

MOSBACH

(CTA) „Chancen und Herausforderungen des Internets“ lautete das Motto der Informationsveranstaltung im Mosbacher „fideljo - Zentrum für Kultur und Begegnung“ am 02.02.2026.



Rund 130 Bürgerinnen und Bürger informierten sich bei der halbtägigen Veranstaltung über die sichere Nutzung digitaler Angebote. Nach der Begrüßung durch Moderator Andreas Vollmert unterstrich Peter Hauk (MdL), Minister für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, die Bedeutung der digitalen Teilhabe für die Lebensqualität. Auch Landrat Dr. Achim Brötel (Neckar-Odenwald-Kreis) und Bernd Ebert (Landes- und Kreiseniorenrat) verwiesen auf die Wichtigkeit verlässlicher Aufklärung. Den inhaltlichen Auftakt machte Caprice Twumasi Ankrah (VERBRAUCHER INITIATIVE), gefolgt von Oliver Buttler (Verbraucherzentrale Baden-Württemberg), der die Themen Online-Kauf und Bezahlssysteme behandelte. Anschließend zeigte Lars Maylandt (Polizeipräsidium Heilbronn) Schutzmöglichkeiten vor Internet-Abzocke auf. Zum Abschluss referierte Guido Steinke (VERBRAUCHER INITIATIVE) über Künstliche Intelligenz und Algorithmen. Die Veranstaltung, Teil des seit 2009 bestehenden Landesangebots „Verbraucher60+“, endete mit einer Fragerunde und einem gemeinsamen Mittagsimbiss.

ONLINE INFORMIERT BLEIBEN

(CTA) Die Online-Akademie der VERBRAUCHER INITIATIVE bietet Ihnen die Möglichkeit, sich zu verbraucherrelevanten Themen ganz bequem online von zu Hause zu informieren. Die Termine des ersten Quartals wurden mit großem Interesse angenommen und Sie finden nun die Themen und Termine für das zweite Quartal 2026 auf www.verbraucher60plus.de/themen-termini/. Von „2-Faktor-Authentifizierung“ über „Sicheres Einkaufen im Netz“ und „Online-Bezahlmethoden“ ist alles dabei. Die Fachreferenten und Fachreferentinnen der VERBRAUCHER INITIATIVE informieren Sie im Rahmen von einstündigen Vorträgen bei denen Sie natürlich die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen.

Neben den reinen Online-Vorträgen werden ebenfalls hybride Veranstaltungen angeboten. Diese sind ebenfalls einstündig, finden aber an einem Veranstaltungsort statt und werden zusätzlich digital übertragen. Entsprechende Veranstaltungen sind mit „HYBRID“ gekennzeichnet.

SCHULDENFREI IM ALTER

(CTA) „Schuldenfrei im Alter“ lautet der Titel der fünften, vollständig aktualisierten Neuauflage des BAGSO-Ratgebers, der am 9. Februar 2026 erschienen ist. Gemeinsam mit der Diakonie Deutschland thematisiert die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen darin finanzielle Engpässe beim Renteneintritt oder nach dem Verlust von Lebenspartnern. Die Autorinnen Claudia Lautner und Maïke Cohrs (Diakonisches Werk Köln) geben konkrete Hilfestellungen zu Rentenfragen, Kostensenkung und Hinzuverdienstmöglichkeiten, um Überschuldung vorzubeugen und die Scham vor professioneller Beratung abzubauen. Die vom Bundesfamilienministerium geförderte Broschüre kann kostenfrei bei der BAGSO angefordert (0228 / 24 99 93-0; bestellungen@bagso.de) oder als barrierefreie Datei heruntergeladen werden: www.bagso.de/publikationen/ratgeber/schuldenfrei-im-alter/.



VERANSTALTUNGEN NRW

(CTA) Aktuell befindet sich die VERBRAUCHER INITIATIVE in der Planung für weitere halbtägige Informationsveranstaltungen in NRW. Am 27.03.2026 findet die Auftaktveranstaltung zu unserem neuen Thema „Wohnen: Selbstbestimmt leben im Alter“ in Essen statt. Ein weiterer Veranstaltungstermin am 11.05.2026 in Korschenbroich zum Thema „Gesund und selbstbestimmt“ ist bereits bestätigt.

In den nächsten Monaten werden weitere Veranstaltungen auf unserer Seite angekündigt. Informieren Sie sich regelmäßig auf www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/ zu neuen Terminen.

Zu den jeweiligen Veranstaltungsthemen gibt es kostenlose Themenhefte. Sie erhalten diese online unter www.verbraucher60plus.de/medien/materialien/.



EHRENAMT

SO WIRD IHRE ERFAHRUNG
ZUM GEWINN FÜR ALLE

(CTA) Der Ruhestand wird oft als „Feierabend“ des Lebens beschrieben. Doch für die heutige Generation 60+ fühlt sich dieser Begriff zunehmend fremd an. Wer Jahrzehnte im Beruf stand, ein Haus gebaut, Enkelkinder begleitet oder sich handwerkliches Geschick angeeignet hat, besitzt einen Schatz, der in unserer schnelllebigen Zeit oft übersehen wird: Erfahrungswissen.

Dieses Wissen ist eine Form von „Generationskapital“. Wenn Sie sich entscheiden, Ihre Expertise ehrenamtlich weiterzugeben, ist das weit mehr als eine nette Geste. Es ist ein strategischer Schutz gegen Einsamkeit, hält die grauen Zellen fit und schont die Ressourcen unserer Gesellschaft. Doch wie finden Sie das Engagement, das wirklich zu Ihnen passt, und worauf müssen Sie als kritische(r) Verbraucher und Verbraucherin achten?

WISSENSTRANSFER
IN DER PRAXIS: RETTEN
STATT WEGWERFEN

Ein Paradebeispiel für modernes Engagement sind Repair-Cafés. Ob der alte Toaster, die wackelnde Kommode oder die klemmende Nähmaschine, hier wird repariert statt entsorgt.

Der Verbraucher-Aspekt: Sie setzen ein Zeichen gegen schnellen Verschleiß von Geräten und tragen Ihren Teil zum Thema Nachhaltigkeit bei.

Wichtig: In der Regel arbeiten Repair-Cafés mit Haftungsausschlüssen. Dennoch sollten Sie

klären, ob über den Träger (z. B. die Nachbarschaftshilfe) eine Haftpflichtversicherung besteht, falls beim Reparaturversuch doch einmal etwas schiefgeht.

WO FINDEN SIE IHR
PASSENDES EHRENAMT?

Damit Sie nicht an das falsche Projekt geraten, gibt es seriöse Anlaufstellen, die wie eine „Partnervermittlung“ agieren:

- Lokale Freiwilligenagenturen: Deutschlandweit gibt es über 500 dieser Agenturen. Sie geben Ihre Talente und Ihr Zeitbudget an, und Experten und Expertinnen suchen das passende Projekt vor Ort. Ein Beispiel ist die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen ([bagfa](http://www.bagfa.de)) www.bagfa.de.
- Senior Experten Service (SES): Wenn Sie Ihr berufsbezogenes Fachwissen (Technik, Verwaltung, Handwerk) international oder bei jungen Gründern einsetzen wollen, ist der SES die erste Adresse: www.ses-bonn.de.
- Aktion Mensch: Die Engagement-Plattform erlaubt die Suche nach Umkreis, Dauer des Engagements und Zielgruppe, mit der Sie arbeiten wollen. Auch kurzzeitige Einsätze sind hier möglich: www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst/ehrenamt/engagement-plattform.
- ZWAR-Gruppen: Das Netzwerk „Zwischen Arbeit und Ruhestand“ organisiert sich in vielen Kommunen selbst, von der Nachbarschaftshilfe bis zu IT-Kursen www.zwar.org.

DIE RECHTLICHE
SEITE: SCHUTZ FÜR
SIE ALS HELFER

Engagement soll Freude bereiten, nicht Kosten verursachen. Als ehrenamtliche Person haben Sie klare Rechte:

- Die Ehrenamtszuschale: Sie können bis zu 960 Euro pro Jahr steuerfrei als Aufwandsentschädigung erhalten. Das gilt zusätzlich zur Rente und muss dem Finanzamt lediglich gemeldet werden.
- Der Übungsleiterfreibetrag: Wer sein Wissen aktiv lehrt (z. B. als Dozent an der VHS oder Trainer im Verein), darf sogar bis zu 3.300 Euro pro Jahr steuerfrei behalten.
- Versicherungsschutz: Fragen Sie vorab: „Bin ich über die Organisation unfall- und haftpflichtversichert?“ Viele Bundesländer haben zudem Sammelverträge für Ehrenamtliche, die einspringen, wenn keine private Versicherung greift.
- Rente und Hinzuverdienst: Seit 2023 gibt es für Altersrentner keine Hinzuverdienstgrenzen mehr. Ihr Engagement hat also keinen negativen Einfluss auf die Rentenhöhe.

WORAN ERKENNEN SIE
EIN „GUTES“ EHRENAMT?

Ein seriöser Anbieter wird Sie nicht überfordern. Achten Sie auf eine feste Ansprechperson, die Erstattung von Fahrtkosten und Materialausgaben sowie die Respektierung Ihrer Zeit (z. B. Urlaubspausen).

ZERTIFIZIERUNG FÜR TORFERSATZSTOFFE

BLUMENERDE – WAS IST DRIN?

(COP) In Deutschland werden jedes Jahr rund vier Millionen Kubikmeter Blumenerde an private Verbraucherinnen und Verbraucher verkauft. Diese Blumenerde besteht in der Regel aus Mischungen verschiedener Rohstoffe, wobei Torf aufgrund seiner lange Zeit als unschlagbar geltenden gartenbaulichen Eigenschaften eine zentrale Rolle spielt. Torf ist jedoch ein fossiler, endlicher Rohstoff. Er wird in trockengelegten Mooren gewonnen, was hohe Treibhausgasemissionen verursacht und wertvolle Ökosysteme zerstört. Denn intakte Moore sind gewaltige Kohlenstoffspeicher und Lebensraum für viele Tiere und Pflanzen. Sowohl während der Verwendung im Garten als auch später, wenn die Erde weiterverarbeitet oder entsorgt wird, entstehen durch die Zersetzung torfhaltiger Erde zusätzliche Emissionen.

Um diese Auswirkungen zu reduzieren, hat das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) die Torfmindestrategie entwickelt. Ziel ist es, den Einsatz von Torf im Gartenbau zu verringern und nachhaltigere Lösungen zu fördern. Die Reduzierung von Torf in Blumenerden ist in der Industrie bereits Realität. So sank der Torfanteil in Blumenerden für den deutschen Verbrauchermarkt zwischen 2023 und 2024 von 41 % auf 33 %. Stattdessen kommen vermehrt Grüngutkompost (36 %), Holzfasern (16 %), Rindenumus (7 %) und kokosbasierte Materialien (2 %) zum Einsatz.

TORFERSATZSTOFFE – EINE NACHHALTIGE ALTERNATIVE?

Damit kommt jedoch die Frage auf, wie sichergestellt werden kann, dass diese Torfersatzstoffe tatsächlich zu mehr Nachhaltigkeit beitragen. Denn obwohl sie Torf ersetzen, gelten sie nicht automatisch als nachhaltig. Insbesondere kokosbasierte Materialien aus Ländern wie Indien oder Sri Lanka können ökologische und soziale Risiken, wie etwa die nicht nachhaltige Nutzung von Wasser sowie prekäre Arbeitsbedingungen, bergen. Es muss daher geprüft werden, ob durch ihren Einsatz echte Nachhaltigkeitsgewinne entstehen oder Risiken lediglich verlagert werden. Ebenso ist relevant, ob die Treibhausgasbilanz gegenüber der von Torf besser und somit schonender fürs Klima ist.

HORTICERT – FÜR TRANSPARENTERE KAUFENTSCHEIDUNGEN

Hier setzt HORTICERT an – ein vom BMLEH unter Projektträgerschaft der Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e. V. (FNR) bis November 2025 gefördertes und

seitdem eigenständiges, internationales Zertifizierungssystem für nachhaltige Torfersatzstoffe und Substrate. Es zertifiziert alle wesentlichen Torfersatzstoffe, darunter Grüngutkompost, Holzfasern, Rindenumus und kokosbasierte Materialien. HORTICERT definiert strenge ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeitsanforderungen, fordert eine transparente Berechnung der Treibhausgasemissionen sowie eine lückenlose Rückverfolgbarkeit aller Daten entlang der gesamten Lieferkette. Dieser Ansatz stellt sicher, dass ein zertifizierter Torfersatzstoff von der Gewinnung des Rohstoffs über jede Verarbeitungsstation bis hin zum Erdenwerk von unabhängigen Zertifizierungsstellen (wie etwa der DEKRA oder dem TÜV) überprüft und zertifiziert wird.

So bietet das HORTICERT-Siegel Verbraucherinnen und Verbraucher eine glaubwürdige Grundlage für nachhaltige Kaufentscheidungen und begleitet die Blumenerden-Industrie auf ihrem Weg in eine nachhaltige, weitgehend torffreie Zukunft. Erste Produkte mit dem HORTICERT-Siegel sind u. a. bei toom Baumarkt und dem Hersteller Kokosflora erhältlich.





ZUKUNFTSTHEMA

GEMEINSAM KRISENRESILIENZ AUFBAUEN

LIEBE MITGLIEDER,

seit über 40 Jahren steht die VERBRAUCHER INITIATIVE fest an der Seite der Verbraucherinnen und Verbraucher. Dazu gehört auch, dass wir gesellschaftliche Entwicklungen verfolgen und uns neben unseren klassischen Themen immer wieder neu aufstellen. In diesen bewegten Zeiten haben wir ein neues Verbraucherthema identifiziert, dass wir ausbauen möchten: Krisenresilienz. Konkret geht es darum, Verbraucherinnen und Verbraucher dabei zu unterstützen, sich auf etwaige Krisen besser vorzubereiten.

IHR ZUKUNFTSBEITRAG

Für den Aufbau dieses Themenfeldes laden wir Sie herzlich ein, sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten zu beteiligen. Zur Orientierung haben wir drei symbolische Beitragsstufen formuliert:

Basisbeitrag – 5 €: Sie unterstützen die konzeptionelle Grundarbeit.

Stärkungsbeitrag – 15 €: Sie helfen beim Aufbau erster konkreter Maßnahmen.

Zukunftsbeitrag – 25 € oder mehr: Sie ermöglichen nachhaltige Strukturen und Weiterentwicklung.

Mitgliedschaft verschenken – 50% Beitragsermäßigung im 1. Jahr*:

Sie unterstützen unsere Arbeit und die beschenkte Person erhält 12 Monate lang alle Mitgliedervorteile.

Selbstverständlich ist jeder Beitrag willkommen!

GEMEINSAM VORSORGEN

Wenn viele Mitglieder einen persönlichen Beitrag leisten, entsteht Schritt für Schritt eine stabile Grundlage für fachliche Beratung, Informations- und Unterstützungsangebote, organisatorische Weiterentwicklung, Resilienz aus der Mitte unseres Vereins.

Unser Verband war immer dann besonders stark, wenn viele mit Weitblick gehandelt haben. Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam fortsetzen!

Vielen Dank!

Ihre Miriam Bätzing

Empfänger: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., IBAN: DE80 3702 0500 0008 1335 00

Verwendungszweck: „Krisenresilienz“

*Die Geschenkmemberschaft endet nach 12 Monaten automatisch. Spendenbescheinigung werden ab einer Fördersumme von 300,00 Euro einmal jährlich ausgestellt. Bei kleineren Beträgen ist der Kontoauszug ausreichend.



Euro-Überweisung

Nur für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro. Bitte Meldepflicht gemäß Außenwirtschaftsverordnung beachten!

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

IBAN

DE 80 3 702 0500 0008 1335 00

BIC des Kreditinstituts (8 oder 11 Stellen)

BFSWDE33XXX

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer – Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Überweisenden – (nur für Zahlungsempfänger)

Krisenresilienz

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

16

SEPA

Datum

Unterschrift(en)



GUT VERSORGT

WENN DAS LICHT
AUS BLEIBT

(CE) Stellen Sie sich vor, es ist früher Abend. Sie kommen nach Hause, drücken auf den Lichtschalter – nichts passiert. Auch der Kühlschrank bleibt dunkel, das WLAN ist weg, die Heizung fällt aus. So oder ähnlich haben es viele Berlinerinnen und Berliner kürzlich erlebt. Zwei größere Stromausfälle haben gezeigt: Auch in einer gut versorgten Großstadt ist nicht immer Verlass auf die Infrastruktur.

Die gute Nachricht: Die kürzlich betroffenen Personen wurden schnell und zuverlässig versorgt und in Notunterkünften untergebracht. Dennoch ist es sinnvoll und beruhigend, einige Vorräte im Haus zu haben, um im Ernstfall nicht mit knurrendem Magen im Dunkeln zu sitzen, sondern mit dem was da ist improvisieren zu können.

VORSORGE ENTLASTET

Fachleute empfehlen, Lebensmittel und Trinkwasser für einige Tage vorrätig zu halten. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) spricht von bis zu zehn Tagen, aber auch drei Tage können schon eine sinnvolle Basis darstellen. Entscheidend ist dabei nicht die perfekte Liste, sondern die Frage: Was essen wir wirklich gern? Haltbare Produkte, die regelmäßig verbraucht und wieder aufgefüllt

werden, sind ideal. Bedenken Sie dabei, dass Tiefgekühltes bei einem Stromausfall je nach Außentemperatur schnell auftaut und ggf. ungenießbar wird, bevor Sie es verbrauchen können.

ALLTAGSTAUGLICH
PLANEN

Vorräte haben viele Vorteile, selbst wenn nie etwas passiert. Sie sparen Wege, geben Flexibilität und helfen, spontane Engpässe zu überbrücken – sei es bei Krankheit, Unwetter oder auch bei schönen Anlässen, z. B. wenn unerwartet Gäste kommen. Wichtig ist, auch an Trinkwasser zu denken und Lebensmittel auszuwählen, die notfalls ohne großen Aufwand zubereitet oder sogar kalt verzehrt werden können.

SINNVOLLE AUSSTATTUNG

Neben Lebensmitteln gehören einige praktische Dinge zur persönlichen Vorsorge:

- Batteriebetriebenes oder solares Radio, idealerweise mit Kurbel
- Ersatzbatterien oder Powerbank
- Taschenlampen, Kerzen und Feuerzeuge
- Schlafsäcke
- Hygieneartikel
- Verbandszeug und Medikamente
- Bargeld

Mit einem Campingkocher können Sie auch warme Speisen zubereiten, wenn Strom und Gas ausfallen. Wichtige Dokumente sollten griffbereit und möglichst in Kopie vorhanden sein.

VORSORGE GELASSEN
ANGEHEN

Vorsorge bedeutet nicht, sorgenvoll auf Krisen zu warten. Im Gegenteil: Sie schafft Ruhe. Wer weiß, dass ein paar Mahlzeiten, Wasser und grundlegende Dinge vorhanden sind, erlebt eine Störung weniger als Bedrohung, sondern eher als organisatorische Herausforderung.

Vielleicht kennen Sie noch das Gefühl aus früheren Zeiten, wenn im Keller Gläser mit Eingemachtem standen oder im Vorratsschrank Nudeln, Reis und Konserven bereitlagen. Diese Form der Selbstverständlichkeit kann auch heute entlasten.

Unser Vorschlag: Nehmen Sie sich in den kommenden Tagen 20 Minuten Zeit und werfen Sie mit nebenstehender Checkliste einen Blick in Ihre Schränke. Was ist bereits da? Reicht es für einige Tage? Fehlt Trinkwasser? Mit kleinen Ergänzungen lässt sich oft viel erreichen. Schritt für Schritt entsteht so ein Vorrat, der Sicherheit gibt – und im Alltag ganz nebenbei gute Dienste leistet.

WEITERE INFORMATIONEN

- Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ | Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/ratgeber-checkliste_node.html
- Liste mit Notvorräten | Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat

VORRATSTABELLE

Grundnahrungsmittelvorrat für eine Person und 10 Tage¹ bei durchschnittlicher täglicher Energiezufuhr von 2.200 Kilokalorien (Kcal)

LEBENSMITTELGRUPPEN		LEBENSMITTEL				ENERGIEGEHALT 2 [KCAL]	
Erzeugnis	Mengen	Beispiele	Mengen	Einheit	Bemerkung	100 g	Gesamtmenge
Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln	3,3 kg	Vollkornbrot, abgepackt	710	g		213	1.512
		Zwieback	180	g		385	693
		Knäckebrot	710	g		349	2.478
		Nudeln, roh	280	g		357	1.000
		Reis, roh	180	g		355	639
		Hafer-/Getreideflocken	540	g		373	2.014
		Kartoffeln, roh	710	g	geschält	76	540
Gemüse, Pilze	4,0 kg	Bohnen grün; Konserve ³	570	g	Abtropfgewicht	21	120
		Erbsen/Möhren; Konserve	640	g	Abtropfgewicht	55	352
		Rotkohl; Konserve	500	g	Abtropfgewicht	60	300
		Sauerkraut; Konserve	500	g	Abtropfgewicht	21	105
		Spargel; Konserve	290	g	Abtropfgewicht	18	52
		Mais; Konserve	290	g	Abtropfgewicht	81	235
		Saure Gurken; Konserve	290	g	Abtropfgewicht	11	32
		Rote Bete; Konserve	190	g	Abtropfgewicht	36	104
Obst	2,5 kg	Kirschen; Konserve	400	g	Abtropfgewicht	87	348
		Birnen; Konserve	180	g	Abtropfgewicht	69	124
		Aprikosen; Konserve	180	g	Abtropfgewicht	70	126
		Mandarin; Konserve	250	g	Abtropfgewicht	69	173
		Ananas; Konserve	250	g	Abtropfgewicht	69	173
		Rosinen	140	g		314	440
		Haselnusskerne	100	g		664	664
		Trockenpflaumen	100	g		252	630
		Frischobst, z.B.	710	g			
		Apfel roh			Beispiel für Frischobst	65	462
		Birne roh			Beispiel für Frischobst	58	412
		Banane roh			Beispiel für Frischobst	93	660
		Orange roh			Beispiel für Frischobst	47	334
Getränke	20 l	Mineralwasser ⁴	20	l		0	0
		Zitronensaft	0,14	l		38	53
		Kaffee (Pulver), Instantkaffee ⁵	180	g			
		Tee, schwarz, trocken	90	g			
Milch, Milch-erzeugnisse	2,5 kg	H-Milch 3,5 % Fett	2	l		66	1.320
		Hartkäse	500	g		378	1.890
Eier, Fleisch, Wurst und Fisch	1,2 kg	Thunfisch, Konserve ohne Öl	165	g	Abtropfgewicht	100	165
		Ölsardinen, Konserve	50	g	Abtropfgewicht	221	111
		Heringsfilet in Soße, Konserve	50	g	Abtropfgewicht	204	102
		Corned Beef, Konserve	160	g	Abtropfgewicht	141	226
		Kalbsleberwurst, Konserve	160	g		345	552
		Dauerwurst (z. B. Salami)	160	g		371	594
		Bockwürstchen, Konserve	160	g	Abtropfgewicht	271	434
		Eier (Gewichtsklasse M)	5	Eier	Gewicht je Ei ohne Schale etwa 53 g	137	363
Fette, Öl	330 g	Streichfett, z. B. Butter	180	g	Beispiel für Streichfett	741	1.334
		Margarine	180	g	Beispiel für Streichfett	709	1.276
		Speiseöl (z. B. Rapsöl)	0,15	l		884	1.326

Quelle: BMEL

Angaben in Anlehnung an: Deutsche Gesellschaft für Ernährung; Österreichische Gesellschaft für Ernährung; Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Braus, Frankfurt/M. (2015)

1 Es handelt sich um allgemeine Empfehlungen, die ggf. an die individuellen Ernährungsbedürfnisse angepasst werden müssen.

2 Energiegehalt: Angaben des Bundeslebensmittelschlüssels (BLS) Version 3.02, Max Rubner-Institut (MRI) - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2014.

3 Alternativ zu Bohnen und Erbsen können auch andere Hülsenfrüchte verwendet werden wie z. B. Kichererbsen, Linsen, Lupinen.

4 Bei dem vorgeschlagenen Mineralwasservorrat sind neben dem durchschnittlichen Getränkebedarf eines Erwachsenen in Höhe von 1,5 Litern pro Person und Tag auch die zum Kochen der angegebenen Mengen an Nudeln, Kartoffeln und Reis erforderlichen Wassermengen in Höhe von 0,5 Litern pro Person und Tag berücksichtigt. Für Personen im Alter von 65 Jahren und älter wird eine erhöhte Getränkezufuhr in Höhe von 2 Litern pro Person und Tag empfohlen. Kinder (nicht Säuglinge) im Alter von bis zu 12 Jahren haben einen durchschnittlichen Getränkebedarf in Höhe von 1 Liter pro Person und Tag. Die Angaben beruhen auf Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel.

5 Kaffee (Getränk): verzehrfertige Menge 150 ml = 3 kcal, 100 ml = 2 kcal, Schwarzer Tee (Getränk): verzehrfertige Menge 150 ml = 0 kcal, 100 ml = 0 kcal

SAISONAL GENIESSEN: BÄRLAUCH



(ABB) Im Frühjahr ist Bärlauch-Saison. Sie geht etwa von Ende März bis Ende April. Sobald die Pflanzen im Mai zu blühen beginnen, verliert das Kraut sein charakteristisches, knoblauchähnliches Aroma.

Sie dürfen das wilde Kraut in Wäldern (Naturschutzgebiete ausgenommen) in kleinen Mengen für den Hausgebrauch sammeln. Um Verwechslungen mit sehr giftigen Pflanzen wie Maiglöckchen, Herbstzeitlosen und Aronstab zu vermeiden, sind gute botanische Kenntnisse notwendig. Der typische Knoblauchduft kann nicht immer weiterhelfen, da er an den Händen haften bleibt und dadurch beispielsweise nebenan wachsende Maiglöckchenblätter ebenfalls so riechen.

Wer auf Nummer sicher gehen will, kann frischen Bärlauch auf Wochenmärkten oder in Gemüsegeschäften kaufen. Verbrauchen Sie ihn zügig, in ein feuchtes Handtuch eingewickelt hält er sich im Gemüsefach bis zu zwei Tagen.

WAS NOCH SAISON HAT

Im März sind nur Feldsalat, Topinambur, Grünkohl und Lauch aus dem Freiland verfügbar, anderes heimisches Gemüse wird als Lagerware angeboten. Erst im Laufe des Aprils ist wieder mehr Freiland-Gemüse erhältlich, wobei ein Teil anfangs noch unter Folie oder Vlies kultiviert wird. Nun kommen Blattsalate, Lauch, Spinat, Spargel, Rhabarber, Frühlingzwiebeln und Radieschen hinzu. Im Mai steigt das Freiland-Angebot. Dann können z. B. Mangold, Rucola, weitere Salate und verschiedene Kräuter wie Dill, Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Oregano, Thymian, Salbei oder Rosmarin den Speiseplan ergänzen.

REZEPTIDEEN

In unserem Kochbuch „Einfach. Clever. Rest(e)los.“ finden Sie zahlreiche Anregungen für saisonale Rezepte mit Frühlingsgemüse, beispielsweise grüner Spargel mit Kartoffeln vom Blech, Quiche mit Lauch, Mangold oder Brokkoli, Pesto aus Radieschen- oder Möhrenblättern, Bruschetta mit Rucola, Brotbällchen mit Kräutern, Fisch im Kräuterpäckchen oder Wurstsalat mit Radieschen.

Das Kochbuch bietet Ihnen außerdem Grundrezepte für Eintöpfe, Suppen, Gemüsepfannen, Ofengemüse und Salate, damit Sie Ihre Lieblingsgemüsearten der Saison nach Herzenslust einsetzen und vorhandene Reste verbrauchen können.

Bärlauchsuppe: Der Duft des Waldes

Zwiebeln würfeln, Kartoffeln und Bärlauch waschen, Kartoffeln schälen und würfeln. Bärlauchstiele abschneiden und die Blätter in Streifen schneiden.

Zwiebeln im Olivenöl glasig dünsten. Kartoffeln hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Dann mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten bei niedriger Hitze garen.

Bärlauch zur Suppe geben und 2 bis 3 Minuten weiterköcheln lassen.

Mit Schmand servieren.

2 Zwiebeln
600 g mehlig kochende
Kartoffeln
1 Bund Bärlauch
3 EL Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe
2 TL abgeriebene
Biozitronenschale
Salz
Pfeffer
2 EL Schmand

Mit Resten variieren
Gekochte Kartoffeln
verwenden.



Sie erhalten das Kochbuch (84 Seiten, 60 Rezepte) für 17,- Euro zzgl. Versand unter www.verbraucher.com

VORGESTELLT

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

RATGEBER: ETF ALS GELDANLAGE UND ALTERSVORSORGE



Das in ETF verwaltete Vermögen ist in den letzten Jahren rasant gewachsen und beträgt mittlerweile über 1,4 Billionen Euro. Auch in der Beratungspraxis der Verbraucherzentralen nimmt das Interesse an ETF seit Jahren zu. Im Ratgeber der Verbraucher Zentrale erfahren Sie was man wissen muss, um den Vermögensaufbau in die eigene Hand zu nehmen. Er erklärt, was ETF sind und warum sie die erste Wahl bei Geldanlage und Altersvorsorge sein sollten. Außerdem zeigt er, wie sich gute und günstige ETF finden lassen und worauf es dabei ankommt. Praxisnah werden alle Schritte von der Auswahl über den Kauf bis hin zum Verkauf und lebenslangen Entnahmeplan erläutert. Als Bonus: Typische Beispiele und Musterfälle aus der Beratungspraxis der Verbraucherzentrale. (256 Seiten, 28,00 Euro, als E-Book 22,99 Euro) shop.verbraucherzentrale.de/themen/altersvorsorge-rente/etf-als-geldanlage-und-altersvorsorge/9783863364212

ERNÄHRUNG FÜR DAS HERZ



Ob Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Arteriosklerose: Die richtige Ernährung kann das Herz vor vielen Erkrankungen und gesundheitlichen Problemen schützen oder seine Genesung unterstützen, etwa nach einem

Herzinfarkt. Verständlich und alltagstauglich vermitteln der weltweit renommierte Kardiologe Prof. Dr. med. Gerhard Hindricks und der Ernährungsmediziner Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke umfassendes Wissen zu den Themen Herzgesundheit und Ernährung. Mit Checklisten und Infoseiten zu Übergewicht, Herzfitness und Cholesterin. Ein umfassender Einkaufsbegleiter mit den besten Lebensmitteln für Ihr Herz, getestet von der Stiftung Warentest, und 60 leckere Rezepte für jeden Tag runden den Ratgeber ab. (176 Seiten, 22,90 Euro, als E-Book 16,99 Euro) www.test.de/shop/gesundheit-kosmetik/ernaehrung-fuer-das-herz-sp0730/

MENTALE GESUNDHEIT & KLIMAWANDEL



Mentale Auswirkungen durch den Klimawandel sind vielfältig und können von diffusen Zukunftsängsten bis hin zu manifesten psychischen Erkrankungen reichen. Der Ratgeber des Umweltbundesamtes (UBA) bietet eine Orientierung, wie Sie inmitten des Klimawandels Ihr psychisches Wohlergehen und das Ihrer Mitmenschen stärken können. Er richtet sich an Menschen, die den Klimawandel und seine Folgen als psychisch herausfordernd wahrnehmen und nach Möglichkeiten suchen, einen gesunden Umgang mit den damit verbundenen Belastungen zu finden. Der Ratgeber gibt Antworten auf Fragen welche Belastungen durch den Klimawandel es gibt und welche auf Sie zutreffen,

warum mentales Wohlbefinden so wichtig ist und wovon es abhängt, sowie mit welchen konkreten Strategien das mentale Wohlbefinden gestärkt werden kann. (40 Seiten, kostenlos als barrierefreier Download)

www.umweltbundesamt.de/publikationen/ratgeber-fuer-mentale-gesundheit-im-klimawandel-0

DAS KANN KI

Dieser Ratgeber der Stiftung Warentest macht Sie fit für die praktische Anwendung von KI-Tools: Entdecken Sie die Stärken und Schwächen verschiedener Chatbots, lernen Sie, beeindruckende Texte und Bilder mit KI zu erstellen, und nutzen Sie die Kunst effektiver Prompts. Alles ist einfach und verständlich erklärt. Sparen Sie dank KI Zeit im Beruf und entdecken Sie völlig neue Möglichkeiten im Alltag oder bei der Umsetzung kreativer Projekte. Mit konkreten Anleitungen, Praxistipps und zahlreichen Anwendungsbeispielen. Das Buch informiert zudem über Fallstricke und zeigt, woran KI-Texte und -Bilder zu erkennen sind, was beim Datenschutz zu beachten ist und wie Sie einen Faktencheck durchführen. (160 Seiten, 19,90 Euro, als E-Book 16,99 Euro) www.test.de/shop/multimedia/das-kann-ki-sp0738/



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/](https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/)

PRIVATE KRANKENVERSICHERUNG

WECHSEL IN DIE GESETZLICHE KRANKENKASSE

In jüngeren Jahren kann eine private Krankenversicherung (PKV) günstiger sein als die gesetzliche. Doch wenn mit zunehmendem Alter die Beiträge ansteigen, suchen Versicherte oftmals einen Weg zurück in die gesetzliche Krankenversicherung (GKV). Die DAHAG stellt in ihrem Ratgeber „Private oder gesetzliche Krankenversicherung?“ (www.dahag.de/c/ratgeber/sozialrecht/krankenversicherung) beide Modelle vor und sagt, unter welchen Bedingungen eine Rückkehr in die GKV möglich ist.

Die Entscheidung für die PKV ist in vielen Fällen eine Entscheidung fürs Leben und will gut überlegt sein. Vorteile hat sie für Beamtinnen und Beamte. Angestellte, Selbstständige und Familien sollten dagegen genau prüfen, welche Versicherung für sie die bessere Variante ist. Durch vertraglich festgelegte Beitragserhöhungen, die nicht vom Einkommen abhängen, können die Kosten insbesondere im Alter deutlich steigen. Die Höhe der Beitragsanpassungen lässt sich kaum vorhersagen und kann zu einer spürbaren finanziellen Belastung werden.

ZURÜCK IN DIE GKV

Ein Wechsel zur gesetzlichen Krankenversicherung ist nur in Ausnahmefällen möglich. Ab dem 55. Lebensjahr ist die Rückkehr in die GKV in der Regel nahezu ausgeschlossen, sodass die Beiträge der PKV auch im Alter weiter getragen werden müssen. Allerdings gibt es unter bestimmten Voraussetzungen Möglichkeiten für eine Rückkehr in die gesetzliche Krankenversicherung. Sie sind jedoch meist mit Einschränkungen oder Nachteilen verbunden.

ALS ANGESTELLTE

Sie können in die gesetzliche Krankenversicherung zurückkehren, wenn Ihr Bruttojahresgehalt unter die Jahresarbeitsentgeltgrenze von 77.400 Euro sinkt. In dem Fall informiert Ihr Arbeitgeber die Krankenkasse über das erneute Eintreten der Versicherungspflicht und Sie können wieder in eine gesetzliche Krankenkasse wechseln. Die Reduzierung des Einkommens muss nicht dauerhaft sein, sondern kann auch beispielsweise durch ein Sabbatical oder eine zeitlich befristete Teilzeit-Tätigkeit erfolgen. Maßgeblich ist das prognostizierte regelmäßige Einkommen.

ALS SELBSTSTÄNDIGE

Sind Sie selbstständig und können die Beiträge der PKV nicht mehr aufbringen, kann es eine Option sein, ein

sozialversicherungspflichtiges Angestelltenverhältnis aufzunehmen. Voraussetzung ist, dass es sich nicht nur um einen Minijob handelt und Ihr Bruttojahresgehalt unter 77.400 Euro liegt. In diesem Fall greift wieder die Versicherungspflicht in der gesetzlichen Krankenversicherung. Ihre selbstständige Tätigkeit dürfen Sie weiterhin nebenberuflich ausüben, allerdings muss Ihre Arbeit als Angestellte oder Angestellter den Schwerpunkt Ihrer beruflichen Tätigkeit bilden.

Eine weitere Möglichkeit für eine Rückkehr in die GKV besteht, wenn Sie Ihre selbstständige Tätigkeit aufgeben und Ihr Partner oder Ihre Partnerin gesetzlich versichert ist. Dann kann für Sie eine Familienversicherung möglich sein, wenn Ihr Einkommen bestimmte Grenzen nicht überschreitet: Sie dürfen höchstens 565 Euro pro Monat hinzuverdienen (Stand 2026), bei einem Minijob liegt die Grenze bei 603 Euro. Zudem muss das Einkommen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin die geltenden Obergrenzen einhalten.

Als dritte Variante können Sie Ihr Geschäft aufgeben und sich arbeitslos melden. Wenn Sie Anspruch auf Arbeitslosengeld I haben, besteht die Möglichkeit, wieder gesetzlich versichert zu werden – in der Regel nur bis zum Alter von 55 Jahren. Bereits ein Monat Arbeitslosigkeit reicht aus. Nehmen Sie anschließend eine neue Beschäftigung auf, können Sie freiwillig gesetzlich versichert bleiben, selbst wenn Ihr Einkommen über 77.400 Euro pro Jahr liegt.

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)

DER DIGITAL-KOMPASS GEHT IN DIE NÄCHSTE PROJEKTPHASE



(GS) Das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) hat das neue Digital Kompass Vorhaben bewilligt: „Digital einfach erklärt: Teilhabe für Verbraucherinnen und Verbraucher mit Lern- und Leseschwierigkeiten aktiv und verständlich gestalten“. Mit einer Laufzeit bis April 2028 und einem erweiterten Wirkungskreis setzt dieses Projekt neue Schwerpunkte für mehr digitale Teilhabe.

ERWEITERTE ZIELGRUPPE

Neben den bisher erreichten Gruppen richtet sich das Angebot künftig auch verstärkt an Menschen mit Lese- und Lernschwierigkeiten.

Diese Öffnung ermöglicht es, noch mehr Menschen den Zugang zu digitalen Themen zu erleichtern und barrierearme Unterstützung anzubieten.

ZUKÜNFTIGE PLANUNG

Schulungsangebote: Es wird erneut ein vielfältiges Schulungsprogramm geben. Der Schwerpunkt liegt diesmal besonders auf Inhalten, die leicht verständlich aufbereitet sind.

Fach- und Netzwerktagungen: Jährlich sind Veranstaltungen geplant, die fachlichen Austausch fördern und die Vernetzung unter den fast 300 Standorten stärken.

Digitale Formate bleiben bestehen. Auch in der neuen Projektphase setzt der Digital Kompass auf Bewährtes: Weiterhin erwarten Sie Online-Veranstaltungen, Podcast-Folgen, neue Website-Artikel sowie Materialien, auch für die Weitergabe.

Relaunch der Webseite: Die Internetseite wird überarbeitet, um Informationen künftig noch zugänglicher und nutzerfreundlicher bereitzustellen.

Am 08.04.2026 findet die Auftaktveranstaltung in Berlin statt. Weitere Informationen und Termine finden sie hier: www.digital-kompass.de

VOGELBEOBACHTUNG LEICHT GEMACHT

(GS) Wer hat nicht schon einmal einen Vogel gehört oder gesehen und sich gefragt: Um welche Art handelt es sich da? In der KI-App „Merlin Bird ID“ findet man einen nützlichen Begleiter. Die kostenlose Anwendung, entwickelt vom renommierten „Lab of Ornithology“ der US-amerikanischen Cornell University, nutzt künstliche Intelligenz, um Vögel anhand von Fotos oder Audioaufnahmen zu identifizieren. Ein praktisches Werkzeug für Hobby-Ornithologen, Spaziergänger oder Familien, die mehr über die heimische Vogelwelt erfahren möchten.

WIE FUNKTIONIERT ES?

Die App analysiert ein hochgeladenes Foto des Vogels oder eine Tonaufnahme des Gesangs. Innerhalb weniger Sekunden liefert sie eine wahrscheinliche Artenbestimmung – inklusive Informationen

zu Aussehen, Lebensraum und typischen Verhaltensweisen. Besonders praktisch: Die KI lernt ständig dazu, da Nutzer ihre Beobachtungen bestätigen oder korrigieren können.

KOSTENLOS UND DATENSCHUTZFREUNDLICH

Ein großer Vorteil von „Merlin Bird ID“ ist die Finanzierung durch Stiftungsgelder: Die App ist dadurch komplett kostenlos und werbefrei. Laut den Entwicklern werden keine Nutzerdaten an Dritte weitergegeben. Erhoben werden lediglich die E-Mail-Adresse (für Kontoverwaltung und Mitteilungen) sowie anonyme Nutzer-IDs zur Analyse der App-Nutzung.

VERFÜGBARKEIT UND TIPPS FÜR EINSTEIGER

Die App ist sowohl im Google Play Store als auch im App Store

von Apple erhältlich. Für optimale Ergebnisse empfiehlt es sich, klare Fotos oder Aufnahmen mit möglichst wenig Hintergrundgeräuschen zu nutzen.

FAZIT: KI ALS TÜRÖFFNER ZUR NATUR

„Merlin Bird ID“ zeigt, wie künstliche Intelligenz Verbraucherinnen und Verbrauchern auf einfache und unterhaltsame Weise Zugang zu Wissen verschaffen kann. Auch ohne Vorkenntnisse lässt sich so die heimische Vogelwelt entdecken. Infos: merlin.allaboutbirds.org.

Wer hat schon einmal eine KI-App zur Vogelbestimmung genutzt? Teilen Sie gerne Ihre Erfahrungen mit uns unter mail@verbraucher.org!

Nützliche KI-Werkzeuge



MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Liebe Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE,

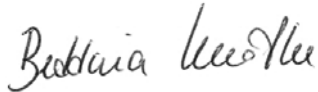
im Namen des Bundesvorstands lade ich Sie ganz herzlich zur nächsten Mitgliederversammlung des Bundesverbands Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ein. Sie findet am 04. Mai 2026 ab 16:00 Uhr in unserer Geschäftsstelle Berlin (Wollankstr. 134, 13187, Berlin-Pankow) statt.

Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

- TOP 1 Begrüßung durch die Bundesvorsitzende, Festlegung der Tagesordnung
- TOP 2 Bericht des Bundesvorstands
- TOP 3 Wahl des Bundesvorstands
- TOP 4 Nachwahl Rechnungsprüfer
- TOP 5 Verschiedenes

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme. Eine vorherige Anmeldung unter mail@verbraucher.org oder Tel. 030/53 60 73-41 erleichtert uns die Organisation.

Ihre Bettina Knothe (Bundesvorsitzende)



Ein Garten zum Wohlfühlen

Zwischen blühenden Beeten und summenden Insekten zeigt sich, wie lebendig ein naturnaher Garten sein kann. Wo Vielfalt wächst, finden kleine Tiere Nahrung und Schutz – und tragen ganz von selbst zu gesunden Pflanzen und fruchtbarem Boden bei. Ein solcher Garten mag auf den ersten Blick etwas unaufgeräumt wirken, entpuppt sich jedoch als wertvolles Paradies für Mensch und Umwelt. Schon kleine Schritte helfen: Lassen Sie eine wilde Ecke stehen, stapeln Sie Zweige als Unterschlupf oder bieten Sie mit einer flachen Wasserschale eine sichere Tränke an. Wie Sie mit einfachen Schritten einen artenreichen Garten gestalten können, erfahren Sie in diesem UBA-Umweltipp.

Viele praktische Tipps für ein umweltfreundliches Fest und einen nachhaltigen Alltag finden Sie im UBA-Umweltipp: www.uba-umwelttipps.de



WERO – DIE EUROPÄISCHE ALTERNATIVE ZU PAYPAL UND CO.

(CE) Wero ist ein Online-Bezahldienst, der entweder über das Online-Banking, die Banking-App Ihrer Bank oder über die Wero-App genutzt werden kann. Konzipiert wurde das Zahlungssystem auf Initiative europäischer Banken als Konkurrenz zu US-amerikanischen Anbietern wie PayPal. Betrieben wird es von der EPI Company SE, einer europäischen Gesellschaft mit Geschäftssitz in Brüssel.

Wenn Ihre Bank Wero anbietet können Sie sich entweder direkt über Ihr Online-Konto, Ihre Banking-App oder die Wero-App registrieren. Anmelden unter: www.werowallet.eu/de/



(CE) **Grundgesetz** Rund um den Tag des Grundgesetzes am 23.05. wird das Netzwerk „Zusammen für Demokratie“ vom 23.05. bis 07.06.2026 Aktionstage zur Stärkung der Zivilgesellschaft unter dem Motto „Zukunft für Alle“ durchführen. Infos und Programm unter: www.zusammen-fuer-demokratie.de

● **Ausgezeichnet** Dieses Jahr finden zum 10. Mal die Fairtrade Awards statt. Miriam Bätzing bekam als Jurymitglied bereits am 11.03.2026 bei der Jurysitzung in Köln Einblicke in die vielfältigen Einreichungen. ● **Grün** Am 15.01.2026 nahm Carolin Engwert für die VI am Presserundgang des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat auf der Grünen Woche teil. Dort wurde u. a. Deutschlands erster Akku-Traktor vorgestellt. Tierwohl spielte leider keine Rolle. ● **Durchatmen** Der neue Luftqualitätsindex des Umweltbundesamtes liefert künftig Antworten auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse. Zudem hat das Umweltbundesamt seine App „Luftqualität“ und das Luftdaten-Portal modernisiert. Mehr unter: www.uba.de/n120832de



PFLANZWETTBEWERB „DEUTSCHLAND SUMMT!“

(CE) Neben der bekannten Honigbiene leben in Deutschland rund 600 Wildbienenarten. Sie sind friedliebend, teils hoch spezialisiert und sammeln Nektar und Pollen nur an ganz bestimmten Pflanzen. Die Natternkopf-Mauerbiene fliegt beispielsweise fast ausschließlich den Natternkopf an, während die Glockenblumen-Sägehornbiene nur Glockenblumen besucht. Solche Spezialisten lassen sich gezielt fördern, wenn ihre Lieblingpflanzen im Garten wachsen. Wer bienenfreundlich gärt, kann jedes Jahr am Deutschland-summt!-Pflanzwettbewerb teilnehmen. Der Wettbewerb der Stiftung Mensch und Umwelt läuft vom 1. April bis 31. Juli und richtet sich an Privatgärten, Balkone, Schulen, Kitas, Vereine, Unternehmen und Kommunen. Zu gewinnen gibt es Geldpreise, Urkunden und Sachpreise.

Mehr unter: www.wir-tun-was-fuer-bienen.de



(CE) in unserer monatlichen Themenheftreihe sind die folgenden Themen neu erschienen: „Tierhaltung im Wandel“ (Dezember), „Kleingarten? Großartig!“ (Januar 2026), „Verpackungsflut – Nachhaltig entscheiden!“ (Februar) und „Digitaler Stress? – Bewusst pausieren!“ (März). 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.

NACHHALTIG AUF DER BIOFACH

(VI) Die Frage „Was motiviert den Konsum von nachhaltigen Lebensmitteln“ war im letzten Jahr Thema einer gemeinsamen Befragung von organic Markenkommunikation und der VERBRAUCHER INITIATIVE. Die Studienergebnisse waren u. a. Thema in unserem Verbrauchermagazin (Verbraucher konkret 02/2025) und jetzt auch der Aufhänger einer Podiumsdiskussion auf der BIOFACH. Auf der Weltleitmesse für Bio-Lebensmittel diskutierten im Februar Paul Werner Hildebrand (Geschäftsführer organic), Seraphine Wilhelm (Geschäftsleitung Rapunzel Naturkost), Alexander Drees (CEO Bio-Zentrale) und Georg Abel für die VERBRAUCHER INITIATIVE u. a. über Kaufhürden und Strategien für einen höheren Absatz nachhaltiger Lebensmittel. Einig war sich die Runde, dass eine hohe Bekanntheit nicht gleichzusetzen mit Vertrauen ist. So haben nach der obigen Studie Handelsmarken eine sehr hohe Bekanntheit, das Vertrauen in diese ist aber deutlich geringer. Bei den Bio-Herstellern überwiegt dagegen das Vertrauen die geringere Bekanntheit.



TESTS IM MÄRZ UND APRIL 2026

Test 03/2026, www.test.de

- | HUMUS: 21 Produkte im Test, davon wurde die Hälfte mit „gut“ bewertet, ein Produkt ist stark mit Pestiziden belastet.
- | KINDERZAHNPASTA: Getestet wurden 26 Produkte, fünf sind sehr gut, darunter auch die drei günstigsten.
- | ANTIVIRENPROGRAMME: Einige Gratisprogramme bieten ebenso guten Schutz wie kostenpflichtige Versionen.
- | KOPFHÖRER: Der Test umfasst 301 Kopfhörer mit und ohne Kabel, darunter In-Ear, Open-Ear, Bügel- und Knochenschall-Kopfhörer.
- | BOXSPRINGBETTEN: Nur eins von 8 Betten schnitt mit „gut“ ab, außerdem wurden Schadstoffe gefunden.
- | WEITERE THEMEN: Mogelpackungen, Schutz für den Mailaccount, Hochdruckreiniger, Einbau-Kühlgeräte, Kinderfahrräder, Stromtarife von Ikea, Kinder und Mediennutzung

Finanztest 03/2026, www.test.de

- | VERERBEN UND STEUERN SPAREN: Haus und Vermögen stressfrei und steuersparend weitergeben.
- | WERO: Die europäische Alternative zu Paypal – welche Banken mitmachen, wo man zahlen kann und was es kostet.
- | STAATSANLEIHEN: Bundeswertpapiere bringen Sicherheit und sind eine Alternative zu Festgeld für größere Summen.
- | BANKBERATUNG: Getestet wurde die Beratung von sechs Banken in puncto nachhaltige Geldanlage.
- | IMMOBILIENKREDITE: Die günstigsten Angebote von über 70 Banken und Vermittlern.
- | UNFALLVERSICHERUNGEN: Getestet wurden 120 Tarife, leistungsstarke und gute preisgünstige werden vorgestellt.
- | WEITERE THEMEN: Bildungszeit, freiwillige Rentenbeiträge, Zinsangebote, nachhaltige Baukredite, neue Wohnideen fürs Alter, Steuererklärung 2025

ÖKO-TEST 04/2026, www.oekotest.de

- | TESTS: Vollkornmehl, Knuspermüli, Kräuter der Provence, Sprüh-Conditioner und Leave-in-Spülung für die Haare, Babybäder, Babynahrung, Ostereierfarben, Handspülmittel
- | THEMEN: Mehl, Frühstück, Warenkunde Kräuter, Babypflege, Haushaltsreiniger, Pilze kultivieren, Fahrradreisen entlang der Loire

KLIMASCHUTZ-PROGRAMM

(CE) Die 2023 beschlossenen Klimaschutzmaßnahmen des Bundes reichen nicht, um die Klimaziele zu erreichen: Dieses OVG-Urteil vom Mai 2024 wurde nun höchstrichterlich bestätigt. Bis zum 25.03.2026 muss die Bundesregierung ein Klimaschutzprogramm beschließen. Die Klimaallianz, der die VERBRAUCHER INITIATIVE angehört, fordert:

- Die Energiewende fortzuführen und die Stromkosten für Haushalte zu senken.
- Den Öffentlichen Nahverkehr dauerhaft zu sichern und auszubauen.
- Erneuerbares Heizen zu sichern und eine sozial gerechte Förderung auszubauen.



GEBÄUDEENERGIE-GESETZ

(CE) Die bereits bekannten Eckpunkte des neuen Gebäudemodernisierungsgesetzes sprechen allerdings eine andere Sprache, da fossile Brennstoffe erneuerbaren Energien wieder gleichgestellt wurden. Das ist nicht nur klimaschädlich, sondern auch ein Nachteil für Verbraucherinnen und Verbraucher. Fossile Heizungen sind Auslaufmodelle, und Heizen mit Gas und Öl wird in den kommenden Jahren noch teurer und unzuverlässiger werden, während moderne Lösungen wie Wärmepumpen den Geldbeutel und das Klima schützen. Sie sind schon jetzt günstiger im Betrieb und machen unabhängig von fossilen Preissprüngen.



HILFE UND BERATUNG FÜR REISENDE

(CE) Der Krieg im Nahen Osten wirft unter Reisenden viele Fragen auf: Welche Ansprechpartner helfen im Ausland? Wie verhält man sich bei Raketenalarm? Kann ich meinen bereits geplanten Urlaub stornieren? Die Bundesregierung unterstützt Reisende bei all diesen Fragen. Das Auswärtige Amt hilft via ELEFAND-Liste, Krisen-Hotline und aktuellen Sicherheitshinweisen bei der Ausreiseplanung sowie zum Verhalten bei Notfällen vor Ort. Eine Eintragung in die Krisenvorsorgeliste ELEFAND ist unabhängig von den aktuellen Ereignissen bei jeder Fernreise sinnvoll.

Umfangreiche Infos finden Sie hier: www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/nahermittlereros-ten/2758504-2758504

TIPP

GESÜNDER UND LÄNGER LEBEN MIT ERNÄHRUNG, SCHLAF UND BEWEGUNG

(ABB) Es ist allgemein bekannt, dass genug Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität dazu beitragen, die Lebenserwartung zu erhöhen und bis ins hohe Alter gesund zu bleiben. Nun gibt es neue Erkenntnisse zum Umfang der Effekte. Bei einer Studie eines australischen Forschungsteams wurden über einen Zeitraum von acht Jahren Daten von etwa 60.000 Teilnehmenden erhoben und ausgewertet.

ETWA NEUN JAHRE LÄNGER LEBEN

Personen, die pro Tag sieben bis acht Stunden schlafen, sich mehr als 40 Minuten moderat bis intensiv bewegen und sich ausgewogen ernähren, haben laut Berechnungen eine um mehr als neun Jahre höhere Lebenserwartung als Personen mit ungünstigen Lebensgewohnheiten. Zu beachten ist jedoch, dass es sich um eine Beobachtungsstudie

handelt, die keine kausalen Zusammenhänge belegen kann. Um die Ergebnisse zu untermauern und zusätzliche Einflussfaktoren wie etwa Rauchen oder Alkoholkonsum zu berücksichtigen, sind weitere Untersuchungen erforderlich.

GEWOHNHEITEN ÄNDERN

Essen und trinken Sie abwechslungsreich und pflanzenbetont entsprechend der geltenden Ernährungsempfehlungen (www.dge.de, www.bzfe.de), erhöhen Sie die Bewegung im Alltag und legen Sie Wege so oft wie möglich zu Fuß oder mit dem Rad zurück, betreiben Sie Ausdauertraining und ergänzen Sie durch muskelkräftigende Übungen.

Dabei zählen schon kleine Veränderungen. Die Studie ergab: Fünf zusätzliche Minuten Schlaf, zwei Minuten mehr Bewegung und eine weitere halbe Portion Gemüse – beziehungsweise 1,5 Portionen Vollkornprodukte – pro Tag gingen mit einem Plus von rund einem Jahr Lebenszeit einher.

[www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(25\)00676-5/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(25)00676-5/fulltext)

STEIGENDE ZUSATZBEITRÄGE

FINANZTIP RÄT: KASSE WECHSELN & ZUSATZLEISTUNGEN PRÜFEN

Erhöhte Zusatzbeiträge in der gesetzlichen Krankenversicherung können schnell Mehrkosten von mehreren Hundert Euro pro Jahr bedeuten. Eine aktuelle Auswertung von Finanztip ergab zudem: Ein höherer Zusatzbeitrag steht nicht zwangsläufig für bessere Zusatzleistungen. Einige Kassen zeigen jedoch, dass sich günstige Beiträge und attraktive Extras durchaus kombinieren lassen.

Eigentlich hatte die Bundesregierung für 2026 bei 2,9 % stabile Krankenkassen-Zusatzbeiträge in Aussicht gestellt. Draus geworden ist nichts: Laut GKV-Verband liegt der einfache Schnitt jetzt bei knapp 3,4 %, auch nach Mitgliedszahlen gewichtet sind es noch gut 3,1 %. Über 2 Mio. Mitglieder stehen aber sogar bei 4 % und mehr.

Wechsel für günstigeren Beitrag

Wechseln Sie mit einem durchschnittlichen Jahresbrutto von 55.000 € von einer Kasse mit 4 % Zusatzbeitrag zur HKK, dem Preis-Leistungs-Sieger im Krankenkassen-Vergleich (2,59 %), sparen Sie allein durch den günstigeren Beitrag gut 260 € im Jahr (nach Steuern). Gehen Sie zur günstigsten Kasse BKK Firmus (2,18 %), haben Sie sogar fast 340 € mehr Netto. Mehr Informationen bietet der Finanztip-Artikel „Diese Krankenkassen haben einen günstigen Zusatzbeitrag“ (www.finanztip.de/gkv/gkv-zusatzbeitrag/).

Sparen mit Zusatzleistungen

Oft können Sie aber noch viele Hundert Euro extra sparen. Das geht mit Zusatzleistungen und dem Bonusprogramm. Denn hier unterscheiden sich die Kassen ebenfalls deutlich. Dabei kommt es auf die richtige Kombination an. Doch welche Kasse bietet Ihnen bei einem möglichst geringen Beitrag genau die wertvollen Extras, die Sie auch brauchen?

Für eine schnelle Einschätzung helfen die Empfehlungen von Finanztip. Sie bieten das beste Preis-Leistungs-Verhältnis in dem GKV-Vergleich und haben unterschiedliche Stärken. Demnach bietet die HKK das beste Preis-Leistungs-Verhältnis, die TK hat den besten Service, die BKK Firmus hat den niedrigsten Beitragssatz und sehr gute Leistungen für Zahnvorsorge, die Audi BKK ist ein starker Allrounder mit besten Leistungen für Grippe- und Reiseimpfungen und die DAK-Gesundheit ist stark für Familien, Schwangere und hat ein sehr gutes Bonusprogramm.

Einen detaillierten Überblick bietet Ihnen der GKV-Vergleich von Finanztip „Diese gesetzlichen Kranken-

kassen sind top bei Preis und Leistung“ (www.finanztip.de/gkv/). Dort finden Sie eine umfangreiche Tabelle, die Ihnen das Angebot aller Kassen mit diversen Extras zeigt. Hier einige Beispiele aus beliebten Bereichen, die ohne ordentlichen Zuschuss teuer werden können:

- Professionelle Zahnreinigung (PZR): So beliebt wie die PZR ist keine andere Zusatzleistung, hat 2025 eine repräsentative Finanztip-Umfrage gezeigt. In dem Vergleich reicht die Spanne von 0 bis 150 € Erstattung im Jahr.
- Osteopathie: Sind Ihnen solche alternativen Behandlungen wichtig, sollten Sie genau auf die Extraleistungen schauen: Die Spanne im Finanztip-Vergleich liegt zwischen 0 und 400 €/Jahr. Die Beträge bekommen Sie in aller Regel nicht für einen Termin komplett, sondern z. B. 6x 60 € für sechs Termine.
- Gesundheitskurse: Große Unterschiede gibt's auch bei Zuschüssen für diverse Kurse, z. B. für Ernährung, Sport, Stressabbau oder Suchtprävention. Auch die sind laut der Finanztip-Umfrage beliebt. Hier reicht die Spanne von 150 bis 550 €/Jahr. Nutzen Sie das, können Sie also bis zu 400 € mehr beim Zuschuss rausholen.
- Bonusprogramm (richtig) nutzen: Das zählt formal nicht zu den Zusatzleistungen, trotzdem gibt's große Unterschiede, sodass sich Vergleichen lohnt. Melden Sie sich für das Bonusprogramm Ihrer Kasse an, wenn Sie von gesundheitsbewusstem Verhalten finanziell profitieren wollen.

Ausführliche Informationen zum Wechsel der Krankenkasse finden Sie in dem Finanztip-Ratgeber „Die Kasse wechseln - so gehts schnell und einfach“ (www.finanztip.de/gkv/krankenkasse-kuendigen/).

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.



„WAS VIELE UNTERSCHÄTZEN, IST DIE EIGENE BEQUEMLICHKEIT“

(VI) Was gibt es Neues von „CARE“? Auch das dritte Projektjahr steht ganz im Zeichen der laufenden Pilotstudien. 30 Haushalte nehmen aktuell in Berlin an individuellen Beratungen und Workshops teil, tauschen sich auf der projekteigenen Community-Plattform aus und etablieren ganz nebenbei neue Routinen. Wir geben Einblick in die laufenden Aktivitäten.

PILOTSTUDIE LEBENSMITTEL: PLAN- VOLL STATT IMPULSIV

Mit dem Thema „Mahlzeiten- & Einkaufsplanung“ startete Mitte Februar die zweite von insgesamt drei Interventionen der „CARE-Pilotstudie Lebensmittel“.

Ihr vorausgegangen war die erste Intervention „Kochen ohne Reste“, die – Ferienzeiten ausgenommen – 12 Wochen umfasste und Ende Januar mit einer Feedback-Befragung endete. Den Auftakt der

neuen Intervention bildete eine digitale Einführungsveranstaltung, die den Teilnehmenden Gelegenheit bot, erste Fragen zu stellen und zudem Erwartungen und Wünsche an die zweite Testphase zu äußern. So zeigte sich, dass die Haushalte vor allem Herausforderungen sahen hinsichtlich der Orientierung, Transparenz und praktischen Unterstützung für einen bewussteren Einkauf.

Insgesamt bestand die Erwartung, durch die Intervention konkrete, alltagstaugliche Impulse und Lösungsansätze zu erhalten, die die Planung erleichtern und nachhaltige Entscheidungen vereinfachen.

Am 28.02.2026 fand der zweite Live-Workshop der Pilotstudie statt. Rund 20 Personen trafen sich Samstagvormittags in Berlin-Kreuzberg, um mehr über nachhaltige Mahlzeitenplanung, praktische Alltagshelfer und Händlertricks im Supermarkt zu lernen. Dafür holte dich das Projektteam externe Unterstützung von „Leibwohl Ernährungsberatung“, die umfangreiches Praxiswissen beisteuerten. Das Highlight: ein gemeinsamer Supermarkt-Besuch in geheimer Mission. Hierbei wurde die Gruppe geteilt und die Teilgruppen besuchten verschiedene Märkte: je einmal einen klassischen Vollsor-timer und einen Discounter. Aufgabe war es, bewusst auf Ladenarchitektur, Sonderplatzierungen und Beschilderung zu achten. „Die Teilnehmenden waren selbst von der Vielzahl ihrer Beobachtungen überrascht“, berichtet Miriam Bätzing (Projektleiterin) „aber wann geht man schon mal ohne Kaufabsicht in einen Markt?“

Nun gilt es, das Gelernte anzuwenden und neue, nachhaltigere Routinen im Alltag zu etablieren. Wie schon in der ersten Intervention werden die teilnehmenden Haushalte dabei durch das „CARE“-Projektteam der VERBRAUCHER INITIATIVE begleitet. Digitaler Treffpunkt ist die projekteigene Community-Plattform „Howspace“. Ein- bis zweimal wöchentlich erhalten die Teilnehmenden dort Informationen, kleine

Aufgaben, Tests, Erfahrungsberichte oder Veranstaltungshinweise. Darüber hinaus können Sie jederzeit Fragen stellen oder an Diskussionen teilnehmen.

DREI FRAGEN AN PROJEKTLITERIN MIRIAM BÄTZING

1. Wie lief die erste Intervention „Kochen ohne Reste“?

„Von 13 CARE-Haushalten haben im Feedback 11 angegeben, bereits Routinen verändert zu haben. Genannt wurden sowohl strukturelle Anpassungen wie verbesserte Essensplanung oder Vorratsmanagement als auch kreative Umsetzungsformen, etwa ungewöhnliche Zubereitungsarten. Damit sind wir sehr zufrieden – zumal die übrigen beiden Haushalte berichteten, schon vorher sehr ressourcenbewusst gehandelt zu haben.“

2. Machen wirklich immer alle Haushaltsmitglieder mit?

„Wir beobachten, dass meist eine Person die Steuerungs- oder Erinnerungsrolle übernimmt. Kinder werden zum Teil aktiv in die Planung und Resteverwertung einbezogen. Gleichzeitig zeigen die Rückmeldungen, dass die Verhaltensänderungen nicht immer konsequent umgesetzt werden, da sie von Alltagsroutinen, Geschmackspräferenzen und Haltbarkeitsfragen beeinflusst werden.“

3. Was wünschst du dir für die folgenden Interventionen?

„Die zentrale Herausforderung liegt in der langfristigen Verstärkung neuer Routinen, denn was viele



APP-TIPPS: EINKAUFSLISTEN INTELLIGENT MANAGEN

Zu den häufig genutzten Einkaufslisten-Apps gehören „Bring!“ und „AnyList“. „Bring!“ überzeugt durch einfache Bedienung und das Teilen von Listen in Echtzeit – ideal für Paare oder Familien. „AnyList“ bietet mehr Organisations- und Rezeptfunktionen, etwa das Speichern von Rezepten mit automatischer Einkaufsliste. Während „Bring!“ auf Übersichtlichkeit setzt, eignet sich „AnyList“ besonders für detaillierte Planung. Mehr unter www.anylist.com und www.getbring.com.



unterschätzen, ist die eigene Bequemlichkeit. Einzelne Teilnehmende berichten uns von gelegentlichen Rückfällen in alte Gewohnheiten. Die Verantwortung könnte in den Haushalten noch gerechter verteilt sein, insbesondere zwischen den Geschlechtern. Hier wollen wir noch besser begleiten.“

PILOTSTUDIE KLEIDUNG

Auch in der Schwesternstudie, die im November leicht zeitversetzt startete, konnte die erste Intervention „Nachhaltig Waschen & Pflegen“ mit einer Feedback-Befragung erfolgreich abgeschlossen werden. Die Rückmeldungen zeigen eine hohe Zufriedenheit und deutliche Lerneffekte bei den Teilnehmenden. Informationen zu Materialkunde (z. B. Garnqualität, Unterschiede zwischen Natur- und Kunstfasern), praxisnahe Waschinweise sowie konkrete Tipps zur Verlängerung der Lebensdauer von Kleidung wurden als besonders hilfreich bewertet.

Die Mehrheit der Teilnehmenden berichtet bereits jetzt von spürbaren Verhaltensänderungen, insbesondere weniger Waschen, mehr Lüften (insbesondere bei Wolle), Nutzung von Waschbeuteln, Verzicht auf Weichspüler, Reduktion der Schleuderdrehzahl sowie ein sparsamerer Umgang mit Waschmitteln. Auch das Kaufverhalten in der Versuchsgruppe scheint sich zu wandeln: Die Teilnehmenden gaben an, insgesamt weniger und gezielter Kleidung zu kaufen, stärker auf Qualität, Langlebigkeit und Naturfasern zu achten und vereinzelte mehr Second-Hand-Optionen

zu berücksichtigen. Interessant: In Einpersonenhaushalten werden die Änderungen am konsequentesten umgesetzt.

Anfang März startete die zweite Intervention zum Thema „Reparieren & Redesign“. Ziel dieser Testphase ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Kleidung länger zu nutzen, einfache Reparaturen selbstständig durchzuführen sowie vorhandene Kleidungsstücke kreativ umzugestalten und aufzuwerten. Neben der Begleitung über die Community-Plattform bildete der Live-Workshop am 28.03.2026 einen Höhepunkt: Über 20 Teilnehmende kamen in Berlin-Gesundbrunnen zusammen, um verschiedene Näh- und Reparaturtechniken praktisch auszuprobieren. Ein Circular-Fashion-Quiz sorgte zu Beginn für einen motivierenden Einstieg. Große Begeisterung löste insbesondere die Technik des „Visible Mending“ aus, bei der beschädigte Kleidung bewusst sichtbar und kreativ geflickt wird. Darüber hinaus bot der Praxis-Workshop ausreichend Raum für individuelle Beratungen rund um mitgebrachte, reparaturbedürftige Kleidungsstücke.

ZU GAST IN HELSINGBORG

Zum zweiten Mal seit Projektbeginn kamen am 05. und 06.03.2026 die elf europäischen Partnerorganisationen des Projekts CARE zu einem Live-Treffen zusammen, diesmal im schwedischen Helsingborg.

Im Mittelpunkt standen intensive Diskussionen, fachlicher Austausch und die strategische Ausrichtung des Projekts für die kommenden



zwei Jahre. Die Partnerorganisationen arbeiteten in verschiedenen Workshops gemeinsam an den nächsten Arbeitsschritten. Die Fortschritte der Feldforschung in den Pilotregionen wurden dabei ebenso intensiv diskutiert wie die weitere Umsetzung der sogenannten Interventionen in den lokalen Pilotstudien. Weiter wurden wissenschaftliche und praxisorientierte Veröffentlichungen geplant. Außerdem arbeiteten die Projektpartner an der Weiterentwicklung zentraler Projektergebnisse, darunter etwa die geplante „Circular Academy“ und die sogenannte „CARE Toolbox“. Diese sollen künftig Kommunen in der EU kostenfrei zur Verfügung gestellt werden, um die Kreislaufwirtschaft auf lokaler Ebene gezielt zu fördern. Die Zusammenarbeit geht nun mit klaren Zielen und viel Rückenwind in die nächste Phase. ●



Foto: Emma Samsioe, Universität Lund



Foto: Fashion Revolution Germany e. V.

(CE) Carina Bischof ist studierte Mode-Designerin und leitet als Geschäftsführende Vorsitzende Fashion Revolution Germany e. V., eine Organisation, die sie 2014 zusammen mit sieben weiteren engagierten Personen gegründet hat. Damals wurde ihr klar: Mode ist politisch – sie betrifft Menschenrechte, Umwelt, Ressourcen und globale Gerechtigkeit. Der gemeinnützige Verein setzt sich durch Kampagnen und Projekte dafür ein, dass Mode wieder würdevoll wird.

Fashion Revolution ist nach dem Einsturz in der Textilfabrik Rana Plaza 2013 in Bangladesh entstanden und arbeitet weltweit mit der Leitfrage „Who made my clothes?“. Was hat sich seitdem in Transparenz und Arbeitsbedingungen wirklich verbessert?

Seit Rana Plaza hat sich einiges bewegt, und die internationale Fashion-Revolution-Bewegung hat z. B. mit dem Transparency Index und der Mitarbeit an internationalen Arbeitsschutzstandards dazu beigetragen. Die produzierenden Personen und Arbeitsweisen in den Herstellungsländern sind sichtbar geworden. Viele Brands sprechen heute über ihre Lieferketten, und die Debatte über die rechtliche Regulierung der Lieferketten wäre ohne öffentlichen Druck kaum entstanden.

„NIEMAND MUSS ALLES

Gleichzeitig bleiben echte Verbesserungen in den Arbeitsbedingungen oft zu langsam: Löhne sind vielerorts nicht existenzsichernd, Gewerkschaftsrechte werden eingeschränkt, und der Preisdruck der Marken auf die Produktion in den Herstellungsländern führt zu neuen Problemen. Es gibt Fortschritte – aber ohne Regeln, Kontrollen und Konsequenzen bleibt vieles freiwillig.

Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit den internationalen Partnerorganisationen?

Fashion Revolution ist ein globales Netzwerk – und darin liegt eine besondere Stärke. Wir arbeiten mit Partnern aus vielen Ländern zusammen, tauschen Kampagnen, Inhalte, Strategien und Erfahrungen aus und richten dabei den Blick auf Perspektiven aus dem globalen Süden. Gleichzeitig achten wir darauf, nicht „über“ andere zu sprechen, sondern Räume zu schaffen, in denen Betroffene, Aktivistinnen und Arbeiterinnen selbst sprechen und gehört werden. Wir lernen viel voneinander – auch, wie Solidarität praktisch aussieht, nicht nur symbolisch.

Viele Menschen wollen fairer kaufen, scheitern aber an Siegeln, Conscious-Kollektionen und widersprüchlichen Botschaften. Was sind Ihre Tipps, um Greenwashing schneller zu erkennen, und warum sind fair produzierte Waren nicht automatisch nachhaltig und umgekehrt?

Die Vielfalt der Siegel ist leider aus Sicht von Konsumierenden nicht immer hilfreich, aber Siegel wie Fairtrade, GEPA, Naturland oder World Fair Trade Organization geben eine Orientierung. Mein wichtigster

zusätzlicher Tipp: Nicht auf oberflächliche Marketingbegriffe wie „Conscious“, „Eco“, „Green“ hören, da das keine Belege für faire Produktion und fairen Handel sind. Besser sind konkrete Aussagen: Wo wird produziert? Welche Materialien? Wie lange hält es? Gibt es unabhängige Prüfungen?

Und es stimmt: Fair heißt nicht automatisch nachhaltig. Beispielsweise können faire Produkte aus problematischen Materialien bestehen. Umgekehrt kann ein recyceltes Teil unter unfairen Bedingungen entstehen.

An Veränderung sind verschiedene Akteure beteiligt: Politik, Medien, Marken, Investoren, Produzenten, Einzelhandel sowie Verbraucherinnen und Verbraucher. Wenn Sie eine Gruppe unter Druck setzen müssten, welche wäre es und warum?

Ansatzpunkte für Veränderungen gibt es bei vielen Beteiligten. Marken reagieren aber oft erst, wenn es wirtschaftlich oder rechtlich weh tut. Und Verbraucherinnen und Verbraucher sind zwar häufig bereit, nachhaltig zu kaufen, sie erhalten aber bisher unzureichende Informationen. Wenn Fast Fashion strukturell billiger ist als faire Produktion, geht die Entscheidung schnell in die falsche Richtung.

Am wichtigsten ist deshalb zur Zeit die Politik, weil nur sie die dringend nötigen neuen Regeln für den völlig aus dem Ruder gelaufenen Fashionmarkt setzen kann. Wir brauchen strengere Sorgfalts- und Transparenzpflichten, Ökodesign-Vorgaben und Umweltstandards sowie die Verantwortung der Hersteller auch für die Verwertung und die Entsorgung, wenn ein Kleidungs-

SOFORT RICHTIG MACHEN“

stück nicht mehr nutzbar ist. Dann gelingt es auch, die Überproduktion zu beenden.

Auf Ihrer Website laden Sie explizit Unternehmen, öffentliche Träger und Bildungspartner zur Kooperation ein. Welche Partnerschaften bringen den größten Impact und bei welchen sagen Sie „nein“, obwohl Geld oder Reichweite locken?

Gute Erfahrungen haben wir mit Kooperationen gemacht, die neue Impulse in vorhandene Strukturen bringen: Bildungsprojekte, öffentliche Institutionen, Kommunen, Bibliotheken – überall dort, wo wir viele Menschen erreichen und langfristig Fähigkeiten aufbauen.

Nicht in Frage kommen für uns Partnerschaften, die vor allem auf PR aus sind: wenn Unternehmen grundlegende Probleme ihres Geschäftsmodells nicht angehen, Transparenz verweigern oder unsere Arbeit als Feigenblatt nutzen wollen.

Ihr Projekt Style Cloud hat Kleidertausch gezielt für Jugendliche in Berliner Kiezbibliotheken gebracht. Was hat in der Praxis am besten funktioniert, und was waren die überraschendsten Hürden?

Am besten funktioniert hat die Verbindung aus niedrigschwelligen Events und offener Haltung: Kleidertausch als Community-Erlebnis, nicht als Konsum-Alternative mit moralischem Zeigefinger. Jugendliche kommen, wenn es Spaß macht, sie sich willkommen fühlen und sie mitgestalten können. Jedoch müssen wir noch etwas an der Adressierung der Zielgruppe arbeiten, denn die meisten Teilnehmenden waren schon älter. Überraschend waren teils die Hürden hinter den Kulissen: Logistik, Lagerung, Hygiene-Fragen, Platzmangel. Es war beeindruckend

zu sehen, wie schnell ein Tauschraum zu einem sozialen Treffpunkt mit echtem Kiezgefühl werden kann.

Wie gut funktioniert das Bibliotheks-Modell in Anbetracht der Tatsache, dass besonders Jugendliche immer weniger physische Bücher lesen?

Gerade deshalb sind Bibliotheken spannend: Sie werden immer digitaler und immer stärker zu öffentlichen Räumen für Begegnung, Lernen und Teilhabe – kostenlos, niedrigschwellig und mitten im Kiez. Jugendliche kommen auch zum Lesen, aber sie kommen ebenso für WLAN, Workshops, Gruppenräume, Veranstaltungen. Kleidertausch und Maker-Angebote passen da perfekt rein: Sie verbinden Praxis, Kreativität und Gemeinschaft.

Ihr EU-gefördertes Projekt „make-a-thek“ soll in öffentlichen Bibliotheken sogenannte Maker Spaces für zirkuläre Ansätze in Mode, Handwerk und Design aufbauen, läuft bis Januar 2028 und setzt auf Open-Source-Materialien. Was versteht man genau darunter?

Maker Spaces sind offene Werkstätten in öffentlichen Räumen, in denen Menschen Dinge selbst gestalten, reparieren, umarbeiten oder neu produzieren können – mit physischen und digitalen Werkzeugen, Know-how und oft auch gemeinschaftlichen Lernformaten. Im Projekt „make-a-thek“ entwickeln wir dafür offene Module und Materialien, die andere Bibliotheken leicht übernehmen können. Open Source heißt hier, dass Konzepte, Anleitungen und Vorlagen frei zugänglich und anpassbar sind. Neu ist die Kombination aus Bibliothek, Skalierbarkeit und Zirkularität – nicht nur Reparatur einzelner Teile,

sondern systematisches Lernen, Weitergeben und Nachbauen als Beitrag zur Kreislaufwirtschaft.

Was muss sich aus Ihrer Sicht in Deutschland bzw. der EU politisch jetzt ändern?

Wir brauchen wirksame Regeln und Maßnahmen gegen Überproduktion, verbindliche Transparenz in Lieferketten, starke ökologische Standards und soziale Mindestanforderungen – und wir brauchen Durchsetzung, nicht nur Absichtserklärungen. Auf EU-Ebene sind konsequente Regeln für Ökodesign, erweiterte Herstellerverantwortung und eine verbesserte Verbraucherinformation zentral.

Ein realistisches, aber mutiges Ziel in fünf Jahren wäre: weniger Billigware im Markt, klare Haftung für Menschenrechtsverstöße, mehr verpflichtende Reparierbarkeit und ein System, das Wiederverwendung und Reparatur wirklich belohnt. Kurz: Mode darf nicht länger ohne gesellschaftliche Verantwortung produziert werden.

Gibt es darüber hinaus noch etwas, was Sie unseren Mitgliedern gerne mitgeben würden?

Ich wünsche mir, dass Menschen den Mut behalten, unbequem zu sein – auch wenn das manchmal Kraft kostet. Genau darum geht es auch in unserer aktuellen Podcast-Staffel „What’s in your wardrobe?“: Wir schauen nicht nur in Kleiderschränke, sondern auf die Geschichten, Machtverhältnisse und Entscheidungen dahinter.

Mode ist eben nicht nur persönliches Styling, sondern ein System. Niemand muss alles sofort „richtig“ machen. Wichtig ist: nicht allein bleiben, sondern sich verbinden und gemeinsam handeln.

Mehr dazu hier: www.fashionrevolutiongermany.de/projekte-1/podcast?rq=podcast

MEHR WISSEN ÜBER KONTAKTALLERGIEN



(ABB) Schätzungen zufolge leiden etwa 20 Prozent der Bevölkerung an Kontaktallergien. Die Liste der Auslöser wird von Nickel angeführt. Weiter unten stehen Kosmetikinhaltsstoffe, daneben können auch Latex, Farbstoffe in Textilien oder Gerbstoffe in Leder Beschwerden wie Hautrötungen, starken Juckreiz und Ausschlag verursachen. Steht das Allergen fest, geht es darum, verträgliche Produkte zu finden. Wir stellen Webseiten vor, die Informationen und Tipps zu Kontaktallergien bereitstellen.



www.daab.de

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V. informiert auf seiner Webseite ausführlich und praxisnah zu den verschiedenen allergischen Erkrankungen. Unter dem Menüpunkt „Haut“ erfahren Betroffene mehr über Kontaktallergien und ihre Auslöser. Der DAAB wurde bereits 1897 als Patientenverband gegründet. Neben einem großen Erfahrungs- und Wissensschatz steht den Mitgliedern ein wissenschaftliches Beratungsteam für individuelle Fragen und Beratungen zur Seite.



www.allum.de

Das Informationsportal Allergie, Umwelt und Kindergesundheit bietet Informationen über Allergien sowie über Einflüsse von Umweltstoffen auf die Kindergesundheit für Eltern, Betroffene und Fachleute im Gesundheitswesen. Das Portal unabhängig und werbefrei. Es wird von der Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin e. V. (GPA) betrieben. Über die jeweiligen Menüpunkte gelangen Sie zu Informationen über Auslöser und Krankheiten von Kontaktallergien und anderen allergischen Erkrankungen. Unter „Service“ gibt es die Möglichkeit, persönliche Anfragen per E-Mail zu stellen.



www.allergieinformationsdienst.de

Das vom Helmholtz Zentrum München herausgegebene Portal bietet Patienten und Patientinnen, Angehörigen und anderen interessierten Personen neutrale und wissenschaftlich abgesicherte Informationen zur Entstehung, Diagnose und Behandlung von Kontaktallergien, anderen allergischen Erkrankungen und Unverträglichkeiten. Daneben gibt es praktische Empfehlungen für das alltägliche Leben. In der Rubrik „Infothek“ finden Sie weiterführende Adressen, z. B. zu Selbsthilfegruppen, Verbänden und Schulungsangeboten.



www.mein-allergie-portal.com

MeinAllergiePortal ist eine unabhängige Online-Plattform, die Betroffene, Angehörige, medizinisch Interessierte und Fachkreise mit verständlichen, unabhängigen und medizinisch fundierten Informationen versorgt. Die Inhalte basieren auf Leitlinien und werden vor allem in Interviews oder Fachbeiträgen von Medizinern vermittelt.



www.ecarf.org

Die gemeinnützige Europäische Stiftung für Allergieforschung (ECARF, European Centre for Allergy Research Foundation) hat das Ziel, Menschen mit Allergien durch Aufklärung, Beratung und bessere Versorgungsangebote zu unterstützen. Unter dem Menüpunkt „Info-Portal“ stehen Informationen zu Auslösern, allergischen Beschwerden und Tipps für den Alltag bereit.



www.haut.de

Das Wissensportal haut.de informiert über den Aufbau von Haut, Haaren und Zähnen sowie über die Zusammensetzung, Funktionen und Inhaltsstoffe von Körperpflegeprodukten. Der INCI-Service bietet detaillierte Informationen zu Inhaltsstoffen kosmetischer Produkte. In der Rubrik „Wissen“ gibt es u. a. einen Beitrag zu dem Thema Allergien mit Schwerpunkt auf Kontaktallergien. Über die Suche können weitere Artikel zu Duftstoffen, Farbstoffen und Konservierungsstoffen abgerufen werden, die als Auslöser von Kontaktallergien bekannt sind.



www.cosmileurope.eu

Die INCI-Datenbank von COSMILE Europe liefert verlässliche, wissenschaftlich fundierte Informationen zu rund 30.000 Inhaltsstoffen. Sie erfahren, was die Bezeichnungen in der Liste der Inhaltsstoffe auf Kosmetikprodukten bedeuten und welche Eigenschaften und Funktionen die Stoffe haben, ob sie synthetischen oder natürlichen Ursprungs sind und in welchen Produkttypen sie verwendet werden. Innerhalb der Datenbank können Sie nicht nur nach den INCI-Bezeichnungen, sondern auch den allgemeinen (deutschen) Bezeichnungen der Inhaltsstoffe, nach Stoffgruppen und Produktkategorien suchen.



[COSMILE App](#)

Sie basiert auf der Datenbank von COSMILE Europe und ermöglicht es, sich direkt beim Einkauf über Inhaltsstoffe von Kosmetikprodukten informieren. Für Allergikerinnen und Allergiker sehr hilfreich ist die Filterfunktion, um Inhalte zu markieren, die die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen. Beim Scannen eines Produkts zeigt die App diese Stoffe an, sodass eine Alternative gewählt werden kann. Gut verträgliche Produkte können als Favoriten gespeichert werden. Ändert sich deren Zusammensetzung, informiert die App automatisch darüber. Darüberhinaus übersetzt die App Testsubstanzen aus dem Allergiepass in die INCI-Bezeichnungen von Kosmetikprodukten.



www.deutschlandfunk.de

Im Gesundheitsmagazin „Sprechstunde“ des Deutschlandfunks informiert ein Experte oder eine Expertin über medizinische Hintergründe zu einem Thema und beantwortet Fragen von Hörerinnen. Die Sendung „Kontaktallergien: Wenn die Haut auf Jeansknöpfe, Düfte oder Pflaster reagiert“ vom 8. Oktober 2024 mit dem Hautarzt und Allergologen Prof. Wolfgang Pfützner von der Klinik für Dermatologie und Allergologie am Universitätsklinikum in Marburg ist über die Suchfunktion verfügbar.



THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall richtig entsorgen (2023)
- Besonders sparsame Haushaltsgeräte (2024, nur online)
- Clever Energie sparen (2022)
- Das neue EU Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter Leben (2021, 20 S.)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Generation 55+ und Labels (2024)
- Holz & Papier (2023)
- Kleidung clever nutzen (2025)
- Kleingarten? Großartig! (2026)
- Klimaanpassung (für) Zuhause (2024, 20 S., kostenfrei)
- Klimafreundlich mobil (2022)
- Klimafreundlich einkaufen (2019)
- Klimafreundlich gärtnern (2022)
- Klimafreundlich haushalten (2022)
- Nachhaltig digital konsumieren (2023)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig feiern & schenken (2024)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- Nachhaltige Labels (2018)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nachhaltiger Tourismus & Labels (2017)
- Nanotechnologien in Alltagsprodukten (2021)
- Nutzen statt besitzen (2020)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer Leben (2021)
- Reisen bewusst genießen (2025)
- Schadstoffe im Alltag (2023)
- Verpackungsflut? – Nachhaltig entscheiden! (2026)
- Wasser – Lebensmittel Nr. 1 (2022)

Essen & Trinken

- Abnehmen & Diäten (2025)
- Alkoholfreie Getränke (2023)
- Älter werden mit Genuss (2023)
- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)

- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund Essen (2021)
- Basiswissen kochen (2025)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Insekten auf dem Teller (2023)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Kochen ohne Reste (2025)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittel selber machen (2022)
- Lebensmittel wertschätzen statt verschwenden (2025, kostenfrei)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Nachhaltige Gemüseküche (2025)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2022)
- Tierhaltung im Wandel (2025)
- Vegetarisch & Vegan Essen (2021)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)

Gesundheit & Haushalt

- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- Basiswissen Fahrrad (2018)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever Haushalten (2022, 20 S.)
- Den Geist fit halten (2025)
- Digitaler Stress – Bewusst pausieren! (2026)
- Düfte und Duftstoffe (2022)
- Erholsam schlafen (2022)

- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgebern: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Ernährung bei erhöhtem Cholesterin (2024)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gut zu Fuss (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Homöopathie (2005, 24 S.)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kontaktallergien (2026)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Kosmetik für reifere Haut (2024)
- Leben im Alter (2023)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Nahrungsergänzungen (2024)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Naturheilverfahren (2016)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2024)
- Regionale Labels (2017)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Sicherheit für Familien (2025)
- Familienratgebern: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Sonnen- und Hitzeschutz (2025)
- Unfällen im Alter vorbeugen (2024)
- Vollwertig Essen bei Diabetes Typ 2 (2024)
- Yoga (2015, 32 S.)

Weitere Themen

- Ehrenamt & Co. (2023)
- Internet (2024, nur online)
- Internet-Mythen (2024)
- Langlebige Haushaltsgeräte (2018)
- Online Sicher Unterwegs (2023)
- Smart Home (2025)
- Tierisch Gut (2021)

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE BESTELLEN

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

Die Verbraucher Initiative e.V.

Wollankstraße 134, 13187 Berlin, mail@verbraucher.com

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand
Alle Hefte ab 2023 sind als PDF und Print bestellbar, alle Hefte vor 2023 sind nur als PDF bestellbar.
Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter www.verbraucher.com