4 | 2025

Verbraucher konkret

Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL: FÜR UND WIDER

BEFRAGUNG: ARTENVIELFALT AUS VERBRAUCHERSICHT | DEUTSCHER VERBRAUCHERTAG: WER ZAHLT? | ORIENTIERUNGSHILFE: WOHNFORMEN IM ALTER | WEBSEITEN: ÜBER IGEL BESCHEID WISSEN

ISSN 1435-3547 • A12 114

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

40 Jahre 1985-2025

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Inhalt

4 HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL: HOHER KONSUM KANN ERKRANKUNGEN FÖRDERN

Snacks, zuckerhaltige Getränke und Fertiggerichte sind beliebt. Wir beleuchten, was hochverarbeitete Lebensmittel ausmacht und warum ihr Konsum kritisch gesehen wird.

7 EINE ÄRA ENDET

Georg Abel, langjähriger Bundesgeschäftsführer der VERBRAUCHER INITIATIVE, geht in den wohlverdienten Ruhestand.

SPENDEN & SCHENKEN

ENFACH. CLEVER. REST(E)LOS. Machen Sie sich und Anderen eine Freude mit unserem druckfrischen Kochbuch.

8 „WIR KÖNNEN GESTALTEN – GEMEINSAM“

Interview mit Miriam Bätzing und Marina Tschernetzki – dem neuen Leitungsteam der VERBRAUCHER INITIATIVE.

10 DEUTSCHER VERBRAUCHERTAG: SHOPPING 4.0 – WER ZAHLT DEN PREIS?

Am 6. November fand in Berlin der Deutsche Verbrauchertag unter dem Titel „Shopping 4.0 – Wer zahlt den Preis?“ statt. Wir waren für Sie dabei.

12 KONSUMENTENBEFRAGUNG: ARTENVIELFALT AUS VERBRAUCHERSICHT

Wir haben unsere Mitglieder und Follower befragt, welche Rolle das Thema Biodiversität bzw. Artenvielfalt gegenwärtig in ihrem Alltag spielt – Sie haben uns geantwortet. Die Ergebnisse stellen wir nun erstmals vor.

15 SPEZIAL: FOOD-WASTE-TAGEBUCH ZUM SELBSTCHECK

11 Mio. Tonnen Lebensmittel werden in Deutschland jährlich weggeworfen, davon 58 % in privaten Haushalten. Unser Foodwaste Tagebuch kann helfen, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden!

24 WOHNFORMEN IM ALTER: ORIENTIERUNGSHILFE FÜR VERBRAUCHER

Wer im Alter Unterstützung benötigt, findet heute auch gute Alternativen zum Pflegeheim. Wir beleuchten verschiedene Konzepte für Sie.

28 HALBZEIT BEI CARE: BERLINER HAUSHALTE IN AKTION

Im Herbst 2025 haben die ersten Workshops mit unseren Berliner Testhaushalten im Projekt *CARE* stattgefunden. Wir geben Einblicke in dieses spannende EU-geförderte Projekt.

30 WEB: ÜBER IGEL BESCHEID WISSEN

Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) werden nicht von den Krankenkassen übernommen und müssen von Patienten selbst bezahlt werden. Wir stellen Ihnen nützliche Webseiten vor, die Ihnen bei der Entscheidungsfindung helfen.

14 BÜCHER
19 MELDUNGEN VERBRAUCHER 60+
20 RECHTSTIPPS
21 MELDUNGEN
26 FINANZTIPPS
32 BROSCHÜRENÜBERSICHT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

einmal mehr hat die UN-Klimakonferenz im November keinen gemeinsamen Weg aus der Klimakrise gefunden. Doch das Klima-Thema bleibt weiter auf der Agenda. Wir wissen beispielsweise, dass unser Fleischkonsum ein Klimakiller ist, trägt doch die Tierhaltung maßgeblich zur globalen Erwärmung bei.

Da ist der Trend zu pflanzlichen Alternativen erfreulich, auch wenn der Marktanteil veganer Produkte im Vergleich zum gesamten Lebensmittelmarkt noch klein ist. Veggie-Burger, Seitan-Mortadella oder Tofu-Wurst – die Angebote vegetarischer oder veganer Fleischalternativen wachsen. Rund 1,5 Kilo wurden hierzulande 2024 pro Kopf erzeugt und sie werden vor allem via Supermärkte – REWE ist hier ein Vorreiter – abgesetzt. Deutschland ist mittlerweile europaweit der größte Markt für pflanzliche Alternativprodukte.

Veggie war unlängst auch Thema im EU-Parlament. 355 Abgeordnete waren der Meinung: Begriffe, die an tierische Produkte erinnern, sollen verboten werden. Also Schluss mit Soja-Schnitzel oder Veggie-Wurst! Schnitzel, Wurst & Co. sollen zukünftig ausschließlich für Fleischprodukte genutzt werden.

Das Ganze nennt sich Verbraucherschutz, da Konsumenten vor Verwechslungen geschützt werden müssen. Für wie blöd hält das EU-Parlament uns eigentlich? Sind Begriffe wie Veggie-Burger nicht längst alltäglich? Können wir nicht lesen? Haben wir unseren Kopf nur zum Tragen einer Mütze? Merken die Volksvertreter in ihrem Elfenbeinturm nicht, was die wirklichen Probleme sind? Und, dass hier unter dem Deckmäntelchen des Verbraucherschutzes lediglich die Interessen der Fleischindustrie bedient werden!

Als Rheinländer weiß ich, dass ein „Halve Hahn“ ein halbes Roggenbrötchen mit Käse ist. Ob Fleischtomaten, Lachsschinken, Leberkäse, Käseschnitzel, Sonnen- oder Scheuermilch – es scheint noch viele Aufgaben für die Sprachpolizei zu geben. Zum Schluss aber noch eine gute Nachricht: Die vegane Likköralternative auf Sojabasis darf – aktuell gerichtlich bestätigt – weiterhin „Likör ohne Ei“ heißen. Es gibt also Hoffnung.

Ihr
Georg Abel
Bundesgeschäftsführer

PS: Mit diesem Text verabschiede ich mich in den Ruhestand. Bleiben Sie der VERBRAUCHER INITIATIVE weiter gewogen.

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 4/2025 – Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. | Dezember 2025 | ISSN 1435-3547 | Herausgeber: Verbraucher Initiative Service GmbH | Redaktion: Wollankstr. 134, 13187 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | Erscheinungsweise: 4 x jährlich | Redaktion und Mitarbeit an dieser Ausgabe: Georg Abel (GA, V.i.S.d.P.), Katharina Auch, Miriam Bätzing (MB), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Carolin Engwert (CE), Maria Huber, Mirjam Schüller, 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. | Hinweis: Wenn im Text z. B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache,gemeint sind natürlich jeweils Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Der Bezugspreis ist im steuerlich absetzbaren Mitgliedsbeitrag enthalten.

HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL

HOHER KONSUM KANN ERKRANKUNGEN FÖRDERN

(ABB) Snacks, zuckerhaltige Getränke oder Fertiggerichte – hochverarbeitete Lebensmittel sind beliebt. Sie machen bei Erwachsenen in Deutschland etwa die Hälfte der täglichen Energiezufuhr aus. Damit können gesundheitliche Risiken verbunden sein. Studien zeigen beispielsweise einen Zusammenhang zu Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wir beleuchten, was hochverarbeitete Lebensmittel ausmacht und warum ihr Konsum kritisch gesehen wird.

Lebensmittel gelten als hochverarbeitet, wenn sie mit industriellen Methoden hergestellt werden und nicht mehr allzu viel mit dem Ausgangsprodukt zu tun haben. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn sie aus einzelnen isolierten Bestandteilen zusammengesetzt sind, viele Zusatzstoffe wie Emulgatoren, Stabilisatoren, Farbstoffe, Aromen oder Konservierungsstoffe enthalten und für eine lange Haltbarkeit aufwendig verpackt werden. Gleichzeitig sind die Gehalte an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen gering.

Bisher gibt es jedoch keine klar festgelegte Definition dafür, was genau hochverarbeitete Lebensmittel sind. Dadurch fehlt eine wissenschaftlich fundierte und eindeutig nachvollziehbare, einheitliche Beschreibung.

Um Lebensmittel nach dem Grad ihrer Verarbeitung einzuteilen, wird häufig die sogenannte NOVA-Klassifikation verwendet. Sie ist international gebräuchlich und wurde von brasilianischen Ernährungswissenschaftlern entwickelt. Sie wollten damit im Wesentlichen darauf hinweisen, dass bestimmte industriell hergestellte Produkte eher ungünstig für die Gesundheit sein können.

EINTEILUNG NACH NOVA

Sie unterscheidet vier Gruppen:

- NOVA 1: Unverarbeitete oder minimal verarbeitete Lebensmittel: Natürliche, kaum veränderte Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Milch, Eier oder Fleisch. Erlaubt sind schonende Verfahren wie Waschen, Trocknen, Pasteurisieren oder Tiefkühlen.
- NOVA 2: Verarbeitete Zutaten: Sie wurden aus natürlichen Lebensmitteln gewonnen und werden üblicherweise in der Küche verwendet, z. B. Pflanzenöle, Butter, Zucker oder Salz.
- NOVA 3: Verarbeitete Lebensmittel: Lebensmittel, die aus Lebensmitteln der Kategorie NOVA 1 und 2 hergestellt werden, z. B. Brot, Käse, Joghurt, eingelegtes Gemüse oder Räucherfisch. Sie enthalten wenige Zutaten, werden meist durch einfache Verfahren haltbar gemacht und im Lebensmittelhandwerk oder industriell hergestellt.
- NOVA 4: Hochverarbeitete Lebensmittel (sog. Ultra-Processed Foods, UPF): Stark industriell veränderte Produkte, die oft viele Zutaten enthalten, darunter Zusatzstoffe und Aromen. Sie bestehen teilweise aus industriell hergestellten Bestandteilen, die in der eigenen Küche nicht vorkommen, sind lange lagerfähig und aufwendig verpackt. Neben Snacks, gesüßten Getränken und Fertigprodukten gehören u. a. Süßwaren, Backwaren und Knabberartikel dazu.

KRITIK

Fachleute sehen die NOVA-Klassifikation kritisch, da sie Aspekte wie Nährwert, Kaloriengehalt oder weitere Zutaten nicht berücksichtigt. Ob Lebensmittel gesundheitlich vorteilhaft oder mit Risiken behaftet sind, ist eher eine Frage der Zusammensetzung und der Verzehrshäufigkeit, weniger der Verarbeitung. Zudem hat nicht jede Verarbeitung ungünstige Auswirkungen auf die Lebensmittel. An alternativen Konzepten zu NOVA wird derzeit gearbeitet.

Es gibt einige Beispiele, bei denen das NOVA-System problematisch ist. Produkte wie abgepacktes Vollkornbrot, Gemüseaufstriche oder pflanzliche Alternativen für tierische Produkte fallen in die Gruppe NOVA 4, obwohl sie aus ernährungswissenschaftlicher Sicht durchaus sinnvoll sind. Umgekehrt werden eher nährstoffarme oder ungünstige Lebensmittel wie Zucker, Fruchtsaft, Obstkonserven oder gesalzene Nüsse in niedrigere NOVA-Kategorien eingeordnet, auch wenn häufiger Konsum gesundheitlich problematisch sein kann.

Lebensmittel, die nach NOVA als hochverarbeitet eingestuft werden, gehören zum großen Teil in die Gruppe der sogenannten HFSS-Lebensmittel (High in Fat, Sugar, Salt). Das sind Produkte, die reichlich Fett, Zucker und Salz enthalten. Bei ihnen ist längst klar, dass sie bei einer gesundheitsfördernden Ernährung nur in sehr kleinen Mengen vorkommen sollten.

ERKENNTNISSE

Das NOVA-Konzept und das Thema hochverarbeitete Lebensmittel (UPF) hat in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit bekommen. Dadurch sah sich auch die Wissenschaft gefordert, es genauer zu untersuchen. Inzwischen gibt es dazu zahlreiche Beobachtungsstudien. Geprüft wurde, ob ein höherer Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel mit einem steigenden Risiko für Adipositas, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen gesundheitlichen Problemen verbunden ist. Insgesamt bestätigen die vorhandenen Studien diese Zusammenhänge.

Um einen tatsächlichen ursächlichen Effekt nachzuweisen, braucht es jedoch sogenannte Interventionsstudien. Das sind experimentelle Studien, bei denen die Teilnehmenden gezielt bestimmten Maßnahmen oder Behandlungen zugeordnet werden. Bisher gibt es zu UPF einige, die veröffentlicht wurden. Sie zeigen, dass eine Ernährung mit vielen solchen Produkten nachteilige Auswirkungen haben kann, vor allem im Hinblick auf eine Gewichtszunahme. Als Hauptgrund wird bei einer UPF-reichen Ernährung die höhere Energieaufnahme angesehen. Darüber hinaus werden weitere mögliche Einflussfaktoren diskutiert.

ÜBERGEWICHT

Bei der Frage, wie hochverarbeitete Lebensmittel Übergewicht und starkes Übergewicht (Adipositas) fördern, spielen verschiedene Mechanismen eine Rolle. Zum einen enthalten sie oft zugesetzte Aromen, Fette und Süßstoffe, die dazu führen, dass sie eher aus Appetit als aus Hunger gegessen werden. Zum anderen sind sie häufig weich und leicht zu kauen, wodurch oftmals zu schnell gegessen wird. Dadurch kommen die Sättigungssignale des Körpers zu spät und es besteht die Gefahr, mehr zu essen, als eigentlich nötig wäre. Weiterhin haben UPF oft einen hohen Energiegehalt.

Übergewicht und besonders starkes Übergewicht begünstigt zudem die Entstehung von Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Typ-2-Diabetes. Es kann das Immunsystem schwächen und die Abwehr gegen Krankheitserreger reduzieren.

DIABETES

Stark verarbeitete Lebensmittel enthalten oft wenig Ballaststoffe, reichlich Stärke und andere schnell verfügbare Kohlenhydrate sowie Zucker. Somit verursachen sie einen schnellen und starken Anstieg des Blutzuckers. Auch künstliche Süßstoffe wie Saccharin, Sucralose oder Aspartam stehen im Verdacht, die Blutzuckerregulation und Insulinempfindlichkeit negativ zu beeinflussen.

In der großen französischen NutriNet-Santé-Studie wurden über 100.000 Erwachsene knapp acht Jahre lang beobachtet. Die Forschenden untersuchten, ob der Verzehr stark verarbeiteter Lebensmittel mit Zusatzstoffen wie Guarkernmehl, Carrageen, Polyphosphaten oder Xanthan mit dem Auftreten von Typ-2-Diabetes zusammenhängt. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Menschen, die solche Produkte häufiger essen, ein höheres Risiko haben könnten. Ein direkter ursächlicher Zusammenhang lässt sich aus dieser Beobachtungsstudie jedoch nicht ableiten und wäre in weiteren Untersuchungen zu klären.

HERZ & KREISLAUF

Hohe Gehalte an Fett und vor allem an gesättigten Fettsäuren sind weitere Kennzeichen von UPF. Sie können einen erhöhten Cholesterinspiegel begünstigen, der wiederum als Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall gilt. Bei der Entstehung dieser Erkrankungen spielen auch chronische Entzündungsprozesse eine Rolle. Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten oft Inhaltsstoffe, die Entzündungsmechanismen fördern können. Dazu gehören beispielsweise zugesetzter Zucker (z. B. Fruktosesirup oder Süßstoffe), raffiniertes Mehl, Transfettsäuren sowie zu viel Salz.

WEITERE EFFEKTE

UPF können einen negativen Einfluss auf die Darmflora haben. Der niedrige Ballaststoffgehalt sowie der Einsatz von Emulgatoren und Konservierungsstoffen können das Gleichgewicht der Darmbakterien stören. Studien zeigen, dass dabei schützende Bakterien abnehmen, während potenziell problematische Keime zunehmen. Eine solche Fehlbesiedelung des Darms wird mit Entzündungen im Körper, Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen in Verbindung gebracht.

Ein hoher Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel (UPF), besonders verarbeiteter Fleischprodukte, zuckerhaltiger oder alkoholischer Getränke, kann das Risiko für bestimmte Krebsarten wie Darm- und Brustkrebs erhöhen. Aktuell laufende Forschungen zu Zusatzstoffen, die häufigen in UPF vorkommen wie Nitrite, künstliche Süßstoffe und Emulgatoren, weisen bereits ebenfalls auf ein erhöhtes Risiko für einige Krebsarten hin.

GESÜNDERE ALTERNATIVE

„Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich“, der Grundsatz der Vollwert-Ernährung hat nach wie vor Gültigkeit und kann als Leitfaden bei der eigenen Lebensmittelauswahl dienen.

Orientieren Sie sich an den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) oder der darauf basierenden Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE).

Bevorzugen Sie naturbelassene, wenig verarbeitete und pflanzliche Lebensmittel wie frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide und pflanzliche Öle. Setzen Sie tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte in Maßen sowie Fleisch, Wurstwaren, Fisch und Eier sparsam ein. Kochen Sie so oft wie möglich selbst und verzichten Sie dabei auf Fertigprodukte. Trinken Sie Wasser und meiden Sie zuckerhaltige Erfrischungsgetränke.

INFORMATIONEN

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., www.dge.de › Veranstaltungen › DGE-Arbeitstagung vom 18.09.2025 „Ultra-Processed Foods (UPF) – Einordnung und Bedeutung eines umstrittenen Konzeptes“
- Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V., www.ugb.de › Suchbegriff „Hochverarbeitete Lebensmittel“
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit und Bildung auf dem Gebiet der Ernährung (IZuBE) e. V., www.neatic.de, kostenfreies Ernährungs-Programm für eine gesündere Lebensmittelauswahl, entwickelt von Ernährungsfachkräften der Uni Gießen

GEORG ABEL GEHT

ENDE EINER ÄRA

(VI) Zum Jahresende verabschiedet sich Georg Abel nach 31 Jahren als Bundesgeschäftsführer in den Ruhestand. Über drei Jahrzehnte hat er die VERBRAUCHER INITIATIVE geprägt und mit großer Einsatzbereitschaft und seiner klaren Haltung zu einer starken Stimme der Verbraucher etabliert.

Seit seinem Start am 1. Oktober 1994 hat er die Organisation immer wieder weiterentwickelt und vorangebracht. Er hat den Weg für eine projektorientierte Arbeitsweise geebnet und damit wichtige Impulse gesetzt.

Unter seiner Leitung vollzog der Verband 2001 den Umzug von Bonn nach Berlin und stärkte damit seine Sichtbarkeit im politischen und gesellschaftlichen Umfeld. Zahlreiche Projekte tragen seine Handschrift. Dazu gehören nicht zuletzt die Fair Feels Good-Kampagne, die 2007 mit dem Effie Award ausgezeichnet wurde, das Thema Dauerpreise, das erste Label-Portal Deutschlands (label-online.de), und das Energiesparbuch – um nur einige Beispiele zu nennen. Auch in verschiedenen Nachhaltigkeitsbeiräten engagierte sich Georg über viele Jahre hinweg und brachte dort seine unabhängige Perspektive ein – immer die Verbraucherposition im Blick. Sein Engagement wurde vielfach gelobt und hat die Arbeit der VERBRAUCHER INITIATIVE stets bereichert.

Besonders am Herzen lag Georg der Themenbereich Verbraucher 60+. So etablierte er mit großem persönlichem Einsatz ab 2008 in Nordrhein-Westfalen und seit 2009 auch in Baden-Württemberg die Seniorenkonferenzen, die bis heute regelmäßig ältere Menschen örtlich informieren und vernetzen.

Seine Präsenz vor Ort war legendär: Ob beim Ausschank fairen Kaffees auf dem Berliner Alexanderplatz oder bei der Wassertour in Bayern 2021 – stets war er bereit selbst anzupacken, um die Ziele des Bundesverbandes zu vertreten und die Verbraucherperspektive sichtbar zu machen.

Georg hat die VERBRAUCHER INITIATIVE durch zahlreiche Herausforderungen und Erfolge geführt – immer mit Leidenschaft, Verlässlichkeit und einem klaren Verständnis für die Bedürfnisse der Verbraucher. Für diese außergewöhnliche Lebensleistung danken ihm Vorstand und Mitarbeitende von Herzen und wünschen ihm für den neuen Lebensabschnitt alles Gute, Freude und viele inspirierende Momente.

SPENDEN SIE

UND BESCHENKEN SIE SICH DAMIT SELBST!

Gemeinsam können wir viel erreichen. Mit Ihrer Spende stärken Sie unsere Arbeit für mehr Transparenz, Fairness und Nachhaltigkeit im Verbraucheralltag von Verbraucherinnen und Verbrauchern.

Als Dankeschön erhalten Sie ab einer Spende von 100 Euro unser neues Kochbuch: „Einfach. Clever. Rest(e)los“. Es enthält kreative und alltagstaugliche Rezepte, die Lebensmittelverschwendung reduzieren und gleichzeitig Spaß in die Küche bringen.

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

Unser Spendenkonto:
DE96 3702 0500 0008 1335 03 (BFSWDE33XXX)

PS. Gerne können Sie auch eine Jahresmitgliedschaft verschenken! So unterstützen Sie unsere Arbeit und ermöglichen jemandem Zugang zu vielen hilfreichen Informationen und Angeboten.

DRUCKFRISCH

DAS KOCHBUCH DER VERBRAUCHER INITIATIVE

Entdecken Sie unser neues Kochbuch, das zeigt, wie köstlich und kreativ Reste verwertet werden können. Die Rezepte stammen aus den fünf Lebensmittelgruppen, die besonders viel weggeworfen werden. Gemüse, Obst, Backwaren, Fleisch und Fisch sowie bereits zubereitete Gerichte werden hier zu neuen Favoriten. Die Ideen basieren auf persönlichen Lieblingsrezepten der Mitarbeiter der VI, die ihre besten Tipps eingebracht haben. Entstanden ist das Buch im Rahmen des EU geförderten Projekts CARE – es lädt dazu ein, Lebensmittel wertzuschätzen, vermeidbare Abfälle zu verringern und nebenbei noch Geld zu sparen.

Das Buch hat 84 Seiten und kann über unseren Shop www.verbraucher.com bestellt werden.

„WIR KÖNNEN GESTALTEN – GEMEINSAM“

(CE) Der Jahreswechsel bringt der VERBRAUCHER INITIATIVE eine große Veränderung: Miriam Bätzing (rechts) und Marina Tschernezki (links) übernehmen gemeinsam die Leitung. Ich habe sie befragt, wie sie den Übergang gestalten, welche Erfahrungen sie mitbringen und welche Ziele sie für die kommenden Jahre verfolgen.

Ihr übernehmt ab Januar 2026 (gemeinsam) die Geschäftsführung von Georg Abel. Wie fühlt sich dieser Schritt an? Welche Emotionen überwiegen gerade: Vorfreude, Respekt, Aufregung?

Miriam Bätzing (MB): Es ist tatsächlich eine Mischung aus allem – aber die Vorfreude überwiegt deutlich. Für uns fühlt sich dieser Schritt richtig und konsequent an. Wir sind über viele Jahre in unsere Rollen hineingewachsen, haben beide eng mit Georg zusammengearbeitet und konnten so nach und nach mehr Verantwortung übernehmen. Jetzt einen Schritt weiterzugehen, fühlt sich gut an – vertraut, aber auch spannend.

Wie werden die Aufgaben von Georg zwischen euch beiden und ggf. auch im Team aufgeteilt?

Marina Tschernetzki (MT): Wir haben uns die Aufgaben genau angeschaut und ehrlich bewertet, was wohin passt. Miriam übernimmt den inhaltlichen Bereich – da ist sie einfach am stärksten. Ich kümmere mich um das, was mich schon lange begleitet: Finanzen, Zahlen, Verträge und alles, was Struktur und Überblick braucht.

Euer Vorgänger geht in den Ruhestand – wie lief der Übergabeprozess, und was möchtet ihr aus seiner Zeit fortführen?

MB: Die Übergabe läuft seit etwa einem Jahr und wurde frühzeitig mit dem Vorstand abgestimmt. Wir haben in dieser Zeit neue Stellen geschaffen, bestehende Aufgaben umverteilt und neue Arbeitspakete geschnürt. Regelmäßige Übergabe-Treffen gehörten ebenso dazu wie der tagtägliche Austausch in der Geschäftsstelle. In diesem Jahr hat die VERBRAUCHER INITIATIVE zudem ihren 40. Geburtstag gefeiert. Als neue Geschäftsleitung können wir auf bewährte Strukturen setzen, insbesondere den Projektansatz, den Georg damals eingeführt hat. Das gibt uns die Sicherheit, in Zukunft auch Neues auszuprobieren.

Ihr teilt euch künftig die Leitungsaufgaben der VI: die eine verantwortet den inhaltlichen, die andere den kaufmännischen Bereich. Wie habt ihr diese Aufteilung gefunden?

MT: Die Aufteilung ist im Grunde organisch gewachsen. Wir haben in den letzten Jahren zunehmend Aufgaben übernommen, die zu unseren beruflichen Hintergründen und Stärken passen. Gleichzeitig haben wir geschaut, welche Schnittstellen es gibt und wie wir uns gegenseitig entlasten können. Das sorgt dafür, dass Verantwortung klar verteilt ist und wir trotzdem immer gemeinsam den Gesamtüberblick behalten.

Wo ergänzt ihr euch besonders gut – und wo gibt es vielleicht unterschiedliche Blickwinkel?

MB: Wir arbeiten inzwischen seit sechs Jahren zusammen und sind ein eingespieltes Team geworden. Als bisherige Referatsleiterin bringe ich vor allem die fachliche Expertise ein, koordiniere Projekte und Akquise und kümmere mich um Personalthemen. Marina wiederum denkt als gelernte Buchhalterin kaufmännisch, weshalb sie auch den Bereich der Finanzen übernimmt. Unsere Stärke liegt gerade darin, dass wir unterschiedlich sind – und uns genau deshalb optimal ergänzen.

Welche Erfahrungen aus eurer bisherigen Tätigkeit helfen euch jetzt besonders?

MT: Ich arbeite seit 26 Jahren bei der VERBRAUCHER INITIATIVE und kenne viele Abläufe, Entwicklungen und Herausforderungen aus der Praxis. Diese Erfahrung gibt mir Sicherheit – gerade in Situationen, in denen verschiedene Perspektiven zusammengebracht werden müssen oder schnelle Entscheidungen gefragt sind. In den letzten Jahren habe ich zunehmend finanzielle und administrative Verantwortung getragen. Das hilft mir jetzt, weil ich viele Prozesse bereits kenne und weiterentwickeln kann. Gleichzeitig habe ich gelernt, wie wichtig ein verlässliches Miteinander ist – im Team, mit Partnern und in unseren Projekten.

Gibt es Momente oder Projekte, auf die ihr rückblickend besonders stolz sind?

MB: Ich habe 2019 als Referentin bei der VERBRAUCHER INITIATIVE angefangen. Seitdem durfte ich viele spannende Projekte begleiten, unter anderem Der „wahre“ Preis, die Klimabotschafter oder zuletzt Klima ändert Dich!. Mit dem aktuellen Projekt CARE setzen wir diese Entwicklung konsequent fort. Besonders stolz bin ich darauf, wie oft es uns als Team gelungen ist, aus einer Idee ein tragfähiges Projekt zu machen. Das zeigt: Wir können gestalten – gemeinsam.

Was sind die wichtigsten Ziele für die ersten 100 Tage?

MT: Für mich stehen drei Punkte ganz oben:

- Transparenz in Zahlen und Abläufen schaffen
- Ruhe in den Wechsel bringen
- Das Team gut mitnehmen

Kurz gesagt: Wir wollen nicht alles komplett umkrempeln, sondern Neuerungen Schritt für Schritt umsetzen und etablieren.

Welche Themen werden aus eurer Sicht in den nächsten Jahren besonders wichtig für den Verband?

MB: Die Projektarbeit in unseren Kernthemen – Umwelt und Klima, Ernährung und Gesundheit sowie der Bereich Verbraucher60+ – bleibt zentral. Gleichzeitig entwickeln wir uns weiter: mit der neuen Online-Akademie etwa haben wir in diesem Jahr ein neues Format ins Leben gerufen. Das werden wir künftig weiter ausbauen. Wir werden uns aber auch stärker mit neuen Verbraucherthemen auseinandersetzen. Hier denke ich vor allen an Künstliche Intelligenz, Leben im Klimawandel und an intergenerationale Themen. Und: Wir wollen wieder stärker jüngere Menschen ansprechen. Wie viele Verbände stehen wir vor der Aufgabe, neue Zielgruppen zu erschließen. Das sehen wir als Chance!

Was wünschen Sie sich für die Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden und Mitgliedern?

MT: Ich wünsche mir eine offene, respektvolle und konstruktive Zusammenarbeit. Mir ist wichtig, dass wir transparent kommunizieren und im Dialog bleiben – sowohl im Team als auch mit unseren Mitgliedern. Gerade weil wir unterschiedliche Themen und Interessen bündeln, brauchen wir einen vertrauensvollen Austausch. Ich freue mich darauf, gemeinsam Ideen weiterzuentwickeln und den Verband Schritt für Schritt zukunftsfähig zu gestalten.

Wenn ihr in drei Jahren zurückblickt: Woran würdet ihr merken, dass der Wechsel gelungen ist?

MB: Wenn wir merken, dass wir Bewährtes erfolgreich fortgeführt und gleichzeitig neue Impulse gesetzt haben. Wenn es uns gelingt, den Verband weiterzuentwickeln, neue Themen einzubringen und das Team dabei mitzunehmen. Georg Abel hat in über drei Jahrzehnten ein starkes Fundament geschaffen, auf dem wir aufbauen können.

Miriam Bätzing ist seit 2019 für den Bundesverband tätig, zunächst als Referentin und seit 2021 als Referatsleiterin Nachhaltigkeit. Sie hat Business Administration mit Schwerpunkt Nachhaltige Ökonomie sowie Nachhaltige Unternehmensführung studiert. Zuvor hat sie unter anderem bei Scholz & Friends Reputation und am Institut für ökologische Wirtschaftsforschung in Berlin gearbeitet.

Marina Tschernezki ist seit 1999 für die VERBRAUCHER INITIATIVE tätig. Nach vielen Jahren im Bereich der Mitgliederverwaltung, Finanzen und Organisation übernimmt sie ab 2026 die kaufmännische Leitung. Sie ist gelernte Buchhalterin und hat über die Jahre verschiedene Weiterbildungen in Finanz- und Projektmanagement absolviert.

DEUTSCHER VERBRAUCHERTAG 2025

SHOPPING 4.0 – WER ZAHLT DEN PREIS?

(CTA) Am 6. November fand in Berlin der Deutsche Verbrauchertag unter dem Titel „Shopping 4.0 – Wer zahlt den Preis?“ statt. Vertreter aus Wissenschaft, Politik und Wirtschaft diskutierten, wie digitale Märkte Verbraucher beeinflussen – und wie sich Schutzmechanismen an eine zunehmend manipulative Online-Einkaufswelt anpassen müssen.

Ein bekanntes Zitat aus der Serie Sex and the City lautet: „Shopping ist mein Ausdauertraining.“ Was als witziger Kommentar über New Yorker Luxusgeschäfte gedacht war, beschreibt inzwischen auch die Realität des Online-Handels. Denn Shopping 4.0 fordert Nutzern nicht nur Ausdauer, sondern auch Widerstandskraft ab.

DARK PATTERNS

Im Mittelpunkt der Diskussion standen sogenannte Dark Patterns – manipulative Designelemente, die Nutzerverhalten gezielt steuern. Dazu gehören künstliche Produktverknappung, irreführende Formulierungen, voreingestellte Zusatzprodukte oder der „Infinite Scroll“, der Nutzer ohne klare Endpunkte in Angebotsfluten hält. Hinzu kommen Countdowns, Rabatte oder Glücksrad-Mechaniken, die durch kleine Dopaminschübe spontane Kaufentscheidungen auslösen.

Diese Mechanismen sind besonders auf Plattformen aus China wie Temu oder Shein weit verbreitet, wie mehrere Panelteilnehmer betonten. Die Nutzung solcher Tricks sei nicht zufällig, sondern systematisch, so Stefan Genth, der Hauptgeschäftsführer vom Handelsverband Deutschland: „Diese Unternehmen kennen die europäischen Regeln – und sie kennen deren Lücken.“ Die Folge: Unsichere, nicht nachhaltige oder minderwertige Produkte gelangen massenhaft in den Umlauf.

WAS PASSIERT IM GEHIRN?

Professor Dr. Peter Kenning, Experte für Verbraucherforschung und Inhaber des Lehrstuhls für Betriebswirtschaftslehre an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, erläuterte, warum viele dieser Muster so wirkungsvoll sind. Die „Consumer Neuroscience“, also die Verbraucher-Neurowissenschaft untersucht, wie emotionale Trigger Kaufentscheidungen beeinflussen. Werden Gefühle gezielt angesprochen, handeln Menschen impulsiver – und oft entgegen besserer Vorsätze.

Kenning plädiert im Panel „Schöne neue Shopping Welt – Wer schützt die Verbraucher:innen?“ deshalb für eine „Ent-Emotionalisierung“ von Kaufentscheidungen, etwa durch zeitliche Verzögerungen. Ein Beispiel aus einem anderen Bereich: Bei Immobilienverträgen soll eine 14-tägige Bedenkzeit vor Übersprunghandlungen schützen.

Wie stark kleine Eingriffe wirken können, zeigt eine Studie der Leopoldina, die Professor Dr. Kenning zitierte: Öffnen sich Apps nur sechs Sekunden langsamer, sinkt die Social-Media-Nutzungszeit von Kindern und Jugendlichen um ein Drittel. Aus solchen Erkenntnissen lasse sich ableiten, dass technische Gestaltung ein wirksamer Hebel gegen impulsives Konsumverhalten sein kann.

GESETZLICHE REGULIERUNGEN

Dr. Renate Nikolay, stellvertretende Generaldirektorin Kommunikationsnetze, Inhalte und Technologien der EU-Kommission skizzierte die bestehende Gesetzeslage. Mit dem Digital Services Act (DSA) sollen illegale Inhalte entfernt und Nutzer besser geschützt werden. Zuständig für die Kontrolle sind die EU-Kommission, nationale Koordinatoren sowie in Deutschland die Bundesnetzagentur. Der Digital Markets Act (DMA) wiederum zielt darauf ab, die Macht großer Plattformunternehmen zu begrenzen und faire Wettbewerbsbedingungen zu schaffen.

Doch die Umsetzung bleibt schwierig. Die Marktüberwachung in Europa sei „fragmentiert und ungleich leistungsfähig“, so Nikolay. Mehr Kooperation zwischen Zoll- und Aufsichtsbehörden sei zwingend notwendig. Besonders problematisch: Lokale Ämter müssten eigentlich globale Plattformen prüfen, verfügen aber weder über technisches Know-how, noch über Budget – teilweise nicht einmal über Firmenkreditkarten, um Testkäufe durchführen zu können.

Daher wurden auf dem Verbrauchertag Rufe nach einer nationalen zentralen Marktüberwachungsstelle laut. Diese könne Plattformen gezielt kontrollieren, statt die Verantwortung auf einzelne Kommunen zu verteilen.

Ein weiterer Konfliktpunkt war die Zollfreigrenze von 150 Euro. Ihre Abschaffung ist EU-weit erst für 2028 geplant – aus Sicht vieler Experten viel zu spät. Als Beispiel wurden die USA genannt, die nach Einführung von Paketgebühren und dem Wegfall vergleichbarer Freigrenzen einen deutlichen Rückgang von Billigimporten verzeichneten – nun überschwemmen die Produkte den europäischen Markt.

NACHHALTIGKEIT

Eine Wortmeldung aus dem Publikum lenkte den Blick auf einen Aspekt, der in der Diskussion oft zu kurz kommt: die ökologischen Folgen des Billigbooms. Viele Produkte seien „Plün“, also Ramsch, der nach kurzer Nutzung im Müll lande. Durch massenhafte Billiglieferungen, lange Transportwege und geringe Produktqualität entstehe ein enormer ökologischer Fußabdruck – ein Preis, den letztlich die Allgemeinheit zahle.

Auch aus gesellschaftlicher Perspektive seien die Auswirkungen gravierend: Je stärker sich Konsum in Richtung extrem günstiger Produkte verlagert, desto mehr geraten lokale Händler, europäische Produktion und faire Arbeitsbedingungen unter Druck.

DER VERLETZLICHE VERBRAUCHER?

Ramona Pop, Vorständin des Verbraucherzentrale Bundesverbands, wies darauf hin, dass die Grenzen zwischen „verletzlichen“ und „nicht verletzlichen“ Verbrauchergruppen längst verschwimmen. Manipulative Designs treffen Menschen in Alltagssituationen: abends müde, unterwegs am Handy, gestresst bei Geschenkeinkäufen. Dazu kommen Risiken wie Zahlungsbetrug oder aggressive „Buy now, pay later“-Modelle, die schnell in eine Schuldenspirale treiben können.

DIGITALISIERUNG DER VERBRAUCHERRECHTE

Der Deutsche Verbrauchertag 2025 machte deutlich, dass die Regeln des klassischen Verbraucherschutzes nicht mehr ausreichen. Dark Patterns müssen konsequent verboten, Bezahlmethoden strenger geprüft und Marktüberwachung strukturell gestärkt werden. Gleichzeitig braucht es umfassende Verbraucherbildung, mehr Transparenz und Verantwortlichkeit der Plattformen – nicht nur im Sinne des persönlichen Schutzes, sondern auch mit Blick auf Nachhaltigkeit und gesellschaftliche Folgen.

Shopping 4.0 eröffnet viele Möglichkeiten. Doch solange vor allem die Verbraucherinnen und Verbraucher den Preis zahlen, bleibt die Frage des Tages berechtigt: Wer schützt uns eigentlich im digitalen Einkaufszeitalter?

INFORMATIONEN

- Video Dark Patterns: https://vimeo.com/749120273?fl=pl&fe=sh
- Fakeshop-Finder der Verbraucher Zentrale: https://www.verbraucherzentrale.de/fakeshopfinder-71560
- VZ Podcast-Folge „Shopping Apps: Schnäppchenhilfe oder Datenkrake?“: https://verbraucherpod.podigee.io/37-shopping-apps
- Fragen und Antworten zu digitalen Diensten (Europäische Kommission): https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/faqs/digital-services-act-questions-and-answers
- Mittschnitt Livestreamer Deutscher Verbrauchertag 2025: https://www.vzbv.de/deutscher-verbrauchertag

KONSUMENTENBEFRAGUNG

ARTENVIELFALT AUS VERBRAUCHERSICHT

(MB) Wir wollten von unseren Mitgliedern und Followern wissen, welche Rolle das Thema Biodiversität bzw. Artenvielfalt gegenwärtig in ihrem Alltag spielt – Sie haben uns geantwortet. Die Ergebnisse stellen wir nun erstmals vor.

Im Oktober 2025 beteiligten sich über 100 Personen an der nichtrepräsentativen Online-Befragung „Artenvielfalt im Alltag“, zu der die VERBRAUCHER INITIATIVE über *Verbraucher konkret* sowie auf den digitalen Kanälen des Verbands aufrief. Ziel war es, herauszufinden, welche Rolle Biodiversität im (Konsum-) Alltag von Verbrauchern spielt, wie präsent das Thema im Allgemeinen ist und welche Handlungsbereitschaft diesbezüglich besteht.

WER HAT MITGEMACHT:

n = 102

- Rund 2/3 der Befragten sind weiblich
- 68 Prozent leben in einer Großstadt
- Diverser sozio-ökonomischer Hintergrund
- Mit 35 Prozent sind die 30-44-Jährigen die größte Altersgruppe unter den Teilnehmenden

PRÄSENZ DES THEMAS

Mit Abstand am häufigsten begegneten die Befragten den Begriffen Biodiversität bzw. Artenvielfalt zuletzt in den Sozialen Medien (Platz 1), in Zeitungen und Online-News (Platz 2) sowie im TV und Radio (Platz 3). Am seltensten stießen sie hingegen im politischen Diskurs und – zu unserer Überraschung – im Handel (d.h. Super- und Bio-Märkte) auf diese Themen. Dieser Aspekt verdient besondere Aufmerksamkeit und könnte auf bisher ungenutztes Kommunikationspotenzial hindeuten, da gerade dort finale Kaufentscheidungen getroffen werden.

WISSEN & INFORMATION

Gefragt, wie gut sie spontan erklären könnten, warum Artenvielfalt wichtig für unsere Lebensqualität ist, wählten 23 Prozent „sehr gut“ und weitere 46 Prozent „eher gut“ aus. Weniger als ein Viertel der Befragten war diesbezüglich unentschlossen und nur 10 Prozent wählten „ein wenig“ aus. Niemand war der Ansicht, den Zusammenhang „gar nicht“ erklären zu können. Weiter wurden die Teilnehmenden gefragt, was damit gemeint sein könnte, dass Biodiversität „unsere Lebensgrundlage“ sei. Die Hälfte der Teilnehmenden entschied sich für die Antwort „Sie ist wichtig für stabile Ernährungssysteme“, weitere 41 Prozent wählten „Artenvielfalt schützt Natur und Tiere“. Mit ihrem generellen Wissen zum Thema Biodiversität sind 15 Prozent der Befragten „sehr“ und weitere 45 Prozent „eher zufrieden“. Während 29 Prozent „teilweise“ wählten, waren 10 Prozent „gar nicht“ oder „wenig“ zufrieden.

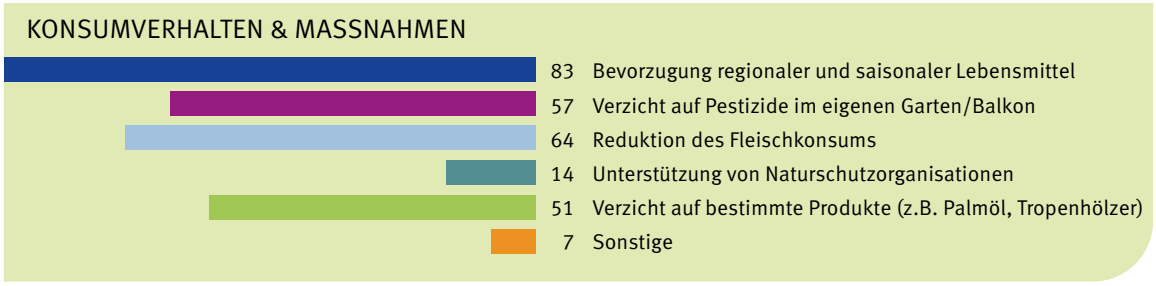
Beim Begriff Artenvielfalt denken die Teilnehmenden am häufigsten an:
1. Insekten, Bienen, Hummeln, Insektensterben (51 Nennungen)
2. Natur, Naturschutz, Ökosystem, Lebensraum (41 Nennungen)
3. Garten, Blumen- und Blühwiesen (16 Nennungen)

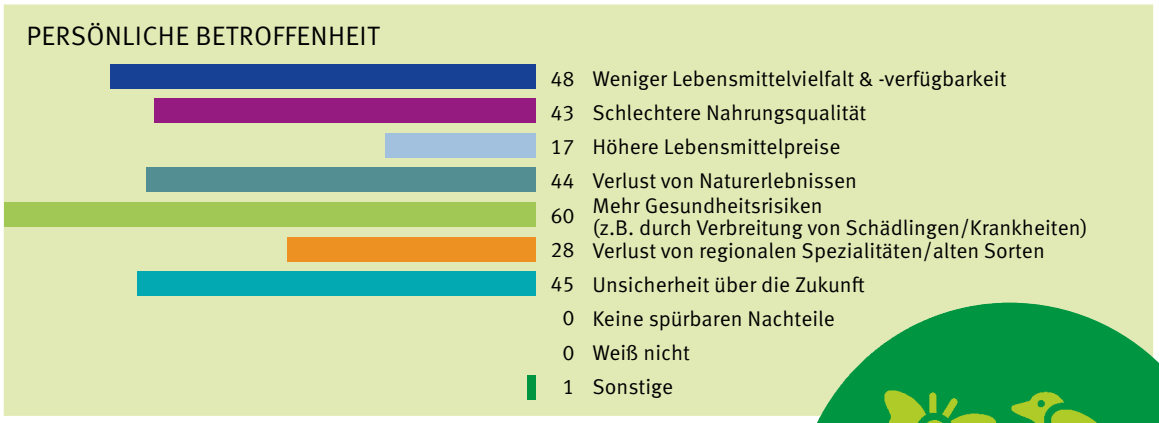
Damit dominieren konkrete und erlebbare Naturbezüge – vor allem Insekten – die Wahrnehmung.

KONSUMVERHALTEN & MASSNAHMEN

Die Teilnehmenden wurden weiter gefragt, wie bewusst sie beim Einkauf an Artenschutz denken. „Sehr häufig“ antworteten nur 17 Prozent der Befragten, jeweils 37 Prozent wählten „regelmäßig“ bzw. „gelegentlich“. Lediglich 9 Prozent gaben an, dies „selten“ oder „nie“ zu tun. Die große Mehrheit denkt demnach zumindest gelegentlich beim Einkaufen daran. Ein dauerhaft verinnerlichtes Verhalten lässt sich daraus jedoch nicht ablesen. Ein maßgebliches Kaufkriterium scheint Biodiversität folglich (noch) nicht zu sein, vielmehr wird es von vielen Befragten „mitbedacht“. Hier könnte weiteres Entwicklungspotential liegen.

Mit 83 Nennungen ist die „Bevorzugung regionaler und saisonaler Lebensmittel“ laut den Befragten die von ihnen mit Abstand am häufigsten angewendete Maßnahme in Bezug auf Artenschutz (Mehrfachnennung möglich). Auf den Plätzen 2 und 3 folgen in der Reihenfolge „Reduktion des Fleischkonsums“ (64 Nennungen) sowie „Verzicht auf Pestizide im eigenen Garten/Balkon“ (57 Nennungen). Am seltensten wurde „Unterstützung von Naturschutzorganisationen“ (14 Nennungen) gewählt. Nicht gefragt wurde in diesem Zusammenhang, ob dies mit einem Vertrauensverlust in entsprechende Institutionen zusammenhängt. Etwa 2/3 der Befragten war nach eigener Aussage zudem „eher“ oder „sehr bewusst“, dass die vorgegebenen Maßnahmen (auch) den Artenschutz unterstützen. Lediglich 11 Prozent war dies „gar nicht“ oder nur „ein wenig“ bewusst.





PERSÖNLICHE BETROFFENHEIT

Die Teilnehmenden stellten sich außerdem der Frage, welche möglichen Folgen von Artenschwund bzw. Biodiversitätsverlust sie persönlich am meisten treffen würden (auch hier Mehrfachnennung möglich). Mit deutlichem Abstand auf Platz eins wählten sie „Mehr Gesundheitsrisiken“ (60 Nennungen), gefolgt von „Weniger Lebensmittelvielfalt & -verfügbarkeit“ (48 Nennungen) und „Unsicherheit über die Zukunft“ (45 Nennungen). „Höhere Lebensmittelpreise“ wurde mit 17 Nennungen am seltensten gewählt.

MOTIVATION & ENGAGEMENT

Danach gefragt, was sie am Ehesten motivieren würde, sich stärker als bisher für Artenvielfalt zu engagieren, wurde von den Befragten mit Abstand „Bessere Kennzeichnung am Produkt / im Handel“ auf Platz 1 gewählt (59 Nennungen). Den zweiten Platz belegt mit 45 Nennungen „Anreize durch Politik (z. B. Steuern, Förderungen)“ und den dritten Platz teilen sich mit jeweils 32 Nennungen „Mehr Wissen über Zusammenhänge“ sowie „Mehr Ressourcen im Alltag (Zeit, Geld etc.)“. Etwa ein Viertel der Befragten war der Überzeugung, bereits „ausreichend motiviert“ zu sein.

Insgesamt waren 64 Prozent der Befragten der Ansicht, dass das Thema Biodiversität in der Gesellschaft zwar ab und an, jedoch nicht konsequent genug Beachtung findet. 30 Prozent finden, es wird „kaum thematisiert und ignoriert“. Lediglich 5 Prozent finden „es wird viel darüber gesprochen und getan“.

SCHLUSSFOLGERUNG

Die Befragung zeigt, dass Biodiversität für viele Verbraucher ein positiv besetztes Thema ist, das vor allem mit erlebbarer Natur und Insektenvielfalt verknüpft wird. Der Bezug zum eigenen Konsumverhalten hingegen bleibt eher abstrakt. Viele Teilnehmende denken beim Einkaufen zwar gelegentlich an Artenschutz, treffen ihre Entscheidungen aber überwiegend nach „allgemeinen“ Nachhaltigkeitsaspekten wie z. B. Regionalität oder Saisonalität. Auffällig ist, dass das Wissen über und Interesse am Thema hoch eingeschätzt wird, während tatsächliche Handlungsroutinen weniger ausgeprägt sind. Dieses Muster könnte auch durch soziale Erwünschtheit beeinflusst sein: Da Artenvielfalt gesellschaftlich eher als „gutes“ Thema gilt, neigen Befragte möglicherweise dazu, umweltfreundlichere Einstellungen oder Verhaltensweisen anzugeben, als sie tatsächlich praktizieren.

Insgesamt verdeutlichen die Ergebnisse, dass ein breites Bewusstsein für die Bedeutung von Biodiversität vorhanden ist, ihre Integration in den Alltag und insbesondere in Konsumentscheidungen jedoch gestärkt werden sollte. Verbesserte Verbraucherinformation (Stichwort: Zusammenhänge), eindeutigere Produktkennzeichnung und sichtbare politische Impulse könnten hier entscheidende Hebel sein.

VORGESTELLT

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

ERNÄHRUNG BEI FETTLEBER

Mit über 60 leckeren Rezepten und einer ausführlichen Warenkunde der Stiftung Warentest wird richtige Ernährung zum Kinderspiel. Entdecken Sie mit *Die richtige Ernährung bei Fettleber* von Prof. Dr. Ali Canbay, wie Sie Ihre Fettleber heilen können – ganz einfach durch ausgewogene Ernährung! Dieses Buch bietet Ihnen wertvolles Wissen und praktische Tipps, um Ihre Leber zu unterstützen und dauerhaft abzunehmen. (176 Seiten, 22,90 Euro, als E-Book 13,99 Euro) https://www.test.de/shop/gesundheit-kosmetik/die-richtige-ernaehrung-bei-fettleber-sp0736/.

RATGEBER: TRAUERFALL

Von der Bestattung über die Trauerfeier bis hin zu Nachlass und Erbe Schritt für Schritt die wichtigsten Angelegenheiten im Trauerfall regeln mit dem neuen Ratgeber der Stiftung Warentest. Im Trauerfall gibt es für die Hinterbliebenen und nahen Angehörigen in sehr kurzer Zeit viele wichtige Dinge zu regeln. Es müssen eine Bestattung mit anschließender Trauerfeier organisiert, Verträge gekündigt, Wohnungsfragen gelöst, Renten und Versicherungsleistungen beantragt, Nachlass und Erbschaft geklärt werden. Der Ratgeber (144 Seiten, 16,90 Euro, als E-Book 13,99 Euro) begleitet durch diese schwierige Zeit und bietet mit Schritt-für-Schritt-Erklärungen die nötige Hilfe, um alle wichtigen Vorgänge möglichst gezielt und unkompliziert zu regeln. test.de/trauerfall.

ANLAGESTRATEGIEN

Das Pantoffel-Portfolio ist die Antwort der Stiftung Warentest auf den Wunsch nach einer einfachen und maximal sicheren Anlagestrategie. Es wurde entwickelt, um Laien einen einfachen Zugang zur Börse zu vermitteln. Dafür genügen zwei Bausteine: ein Sicherheitsbaustein, der Risiken minimiert, und ein Renditebaustein aus ETF, der dafür sorgt, dass sich Renditechancen einfach nutzen lassen. Die beiden Bausteine lassen sich je nach Anlagetyp von vorsichtig bis mutig kombinieren, und natürlich liefert das Buch (176 Seiten, 22,90 Euro, als E-Book 19,99 Euro) für beide Bausteine konkrete Empfehlungen und Kaufhinweise. https://www.test.de/shop/geldanlage-banken/das-pantoffel-portfolio-sp0726/.

RATGEBER: PFLEGEHEIM

Der neu erschienene Ratgeber „Pflegeheim finden und finanzieren“ der Verbraucherzentrale gibt einen Kompass an die Hand, um die Suche nach einem Pflegeheim zielgerichtet anzugehen. Rund 16.500 Pflegeheime gibt es hierzulande. Etwa 900.000 Bewohnerinnen und Bewohner leben dort aktuell. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale zeigt Wege auf, um die Finanzierung sicherzustellen. Denn Eigenanteile von monatlich über 3.100 Euro und mehr sind für viele aus Rente und anderen Einkünften nicht zu stemmen. Die Suche nach einem Pflegeheim begleitet der Ratgeber (176 Seiten, 20,00 Euro oder als E-Book 15,99 Euro) von Auswahl bis Wunschrecht. Erläutert wird, wie man sich vor Einzug umfassend informiert und was beim Abschluss des Heimvertrags zu beachten ist. Wie sich die Kosten für die Unterbringung zusammensetzen und welche Anteile Pflegebedürftige tragen müssen, wird vorgerechnet.

RENTE

Wie Sie sich gut und rechtzeitig für die Rente aufstellen, zeigt der Ratgeber „Rente in Sicht“ der Verbraucher Zentrale. Er begleitet beim Übergang aus dem Berufsleben ins Rentnerdasein. Zum Einstieg wird der Status quo rund um Rente & Co. abgeklopft. Lässt man Geldanlagen auch im Alter noch für sich arbeiten oder legt man einen Auszahlplan an? Wie kann man diesen sinnvoll gestalten? Hierauf gibt der Ratgeber (240 Seiten, 24,00 Euro, als E-Book 19,99 Euro) Antworten. Auch zur Frage, ob die eigene Immobilie langfristig als Domizil passt, wird Entscheidungshilfe gegeben.

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/

FOOD-WASTE-TAGEBUCH ZUM SELBSTCHECK

(ABB) Der schrumpelige Apfel, das harte Brot oder der angebrochene Joghurt-Becher ganz hinten im Kühlschrank – in den privaten Haushalten werden eine Menge Lebensmittel weggeworfen, die eigentlich noch genießbar gewesen wären. Welche und wie viele Lebensmittel aus welchen Gründen in Ihrem Haushalt ungenutzt entsorgt werden, können Sie in einem Food-Waste-Tagebuch erfassen. Führen Sie es idealerweise über zwei bis vier Wochen, um einen Überblick zu gewinnen. So erkennen Sie, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um weniger Lebensmittel zu verschwenden.

SO GEHT'S

Die Tabelle „Entsorgte Lebensmittel" können Sie als Vorlage für Ihr Food-Waste-Tagebuch nutzen.

Tragen Sie das Datum, das Lebensmittel oder das zubereitete Gericht und die Menge in die Spalten ein. Geben Sie bei ungeöffneten Lebensmitteln das Gewicht auf der Verpackung an. Bei angebrochenen Packungen reicht es aus, wenn Sie die Menge schätzen. Bei unverpackten oder zubereiteten Lebensmitteln geben Sie die Mengen als Stück, Scheibe, Portion oder Handvoll an. Wer möchte, kann die Lebensmittel auch abwiegen, bevor sie weggeworfen werden.

Küchenabfälle, die bei der Zubereitung und beim Verzehr anfallen, z. B. Gemüse- und Obstschalen, Kerne, Knochen oder Kaffeesatz, werden nicht berücksichtigt.

Lebensmittel werden nicht nur zu Hause ungenutzt entsorgt, sondern auch unterwegs. Beispiele sind Reste vom Mittagessen in der Kantine, im Restaurant oder das Brötchen auf der Hand, das nicht ganz aufgegessen wird und in den nächsten Mülleimer wandert. Erfassen Sie möglichst auch solche Abfälle und tragen Sie sie in die Liste ein. Als Gedankenstütze kann beispielsweise ein Foto oder eine kurze Notiz im Handy dienen.

PLANETARY HEALTH DIET

Diese pflanzenbasierte Ernährung beruht auf einem wissenschaftlichen, weltweit geltenden Konzept. Ziel ist, Mensch und Umwelt langfristig gesund zu erhalten, Ressourcen zu schonen und die Ernährung der Weltbevölkerung zu sichern. Die Planetary Health Diet stimmt im Wesentlichen mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung überein. Beide tragen dazu bei, Treibhausgase zu vermindern, Flächen einzusparen und die Biodiversität zu schützen. Um die Grenzen des Planeten Erde einzuhalten, sind zudem eine umweltschonende Lebensmittelerzeugung und die Halbierung von Lebensmittelabfällen notwendig.

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

GRÜNDE FÜR DIE ENTSORGUNG

Geben Sie an, warum Sie das Lebensmittel entsorgen. Wählen Sie den (am ehesten) zutreffenden Grund aus den nachfolgenden Vorschlägen aus und geben Sie die Ziffer in der entsprechenden Spalte an:

1) Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis …“) überschritten
2) Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis…“) überschritten
3) Verdorben
4) Verschimmelt oder verfault
5) Welke oder matschige Stellen
6) Zu viel zubereitet
7) Zu viel eingekauft
8) Keinen Appetit mehr auf das Lebensmittel oder Gericht
9) Im Kühlschrank übersehen
10) Mit Schädlingen befallen
11) Zubereitung misslungen, z. B. zu salzig, zu scharf, angebrannt

WEITERE GRÜNDE

Tragen Sie weitere Gründe, Bemerkungen oder besondere Situationen in dem dafür vorgesehenen Feld ein.

Besondere Situationen, bei denen erfahrungsgemäß häufiger Lebensmittel ungenutzt entsorgt werden, sind beispielsweise Partys, Essenseinladungen, Feiertage, Krankheiten oder ein anstehender Urlaub.

ENTSORGTE LEBENSMITTEL

DATUM	LEBENSMITTEL BZW. GERICHT	MENGE (G), VOLUMEN (ML), STÜCK*	GRUND FÜR ENTSORGUNG (LT. LISTE)	WEITWERE GRÜNDE/ BEMERKUNGEN

* bzw. Scheibe oder Portion

AUSWERTUNG

Schauen Sie sich Ihr ausgefülltes Food-Waste-Tagebuch genau an: Welche Lebensmittel oder Gerichte haben Sie am häufigsten entsorgt? Welche nicht alltäglichen oder besonderen Situationen haben dazu geführt, dass Sie Lebensmittel oder Gerichte entsorgt haben?

GRÜNDE FÜR DIE ENTSORGUNG

Zählen Sie anhand der Ziffern zusammen, wie oft Sie welchen Grund angegeben haben:

_____(1) _____(2) _____(3) _____(4) _____ (5) _____ (6)

_____(7) _____(8) _____(9) _____(10) _____ (11)

WENIGER LEBENSMITTEL WEGWERFEN

Die Auswertung zeigt, aus welchen Gründen Lebensmittel in Ihrem Haushalt häufiger oder in größeren Mengen in der Tonne landen. Unsere Tipps unterstützen Sie, Lebensmittel zu genießen anstatt sie zu entsorgen:

- MINDESTHALTBARKEITSDATUM (MHD) ERREICHT ODER ÜBERSCHRITTEN: Das MHD gilt für Lebensmittel in ungeöffneten Verpackungen. Sie sind aber meistens noch darüberhinaus genießbar. Prüfen Sie, ob das Lebensmittel tatsächlich verdorben ist, bevor Sie es entsorgen. Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne: Schauen Sie nach, ob Sie Anzeichen von Verderb erkennen und riechen Sie an dem Lebensmittel. Weisen weder Aussehen noch Geruch auf Verderb hin, probieren Sie, ob auch der Geschmack in Ordnung ist. Hat das Lebensmittel den Test „Sehen – Riechen – Schmecken“ bestanden hat, können Sie es noch verbrauchen. Machen Sie diesen Test auch bei länger geöffneten Lebensmitteln, bevor Sie sie entsorgen.
- VERBRAUCHSDATUM ERREICHT: Wer Lebensmittel nach dem Verbrauchsdatum noch isst, riskiert eine Lebensmittelvergiftung: Daher bleibt in dem Fall nur, sie zu entsorgen. Behalten Sie leicht verderbliche Produkte wie Hackfleisch, frisches Geflügel oder Fisch besonders im Blick. Rückt das Verbrauchsdatum näher oder ist erreicht, garen Sie das Lebensmittel vollständig durch. Bewahren Sie es für die nächste Mahlzeit im Kühlschrank auf oder frieren Sie es ein. Alternativ können Sie das Lebensmittel im rohen Zustand einfrieren, bevor das Verbrauchsdatum erreicht ist. Nutzen Sie dafür nicht die Verpackung, sondern Gefrierbeutel oder -behälter.
- VERDORBEN: Beachten Sie die Hinweise für eine geeignete Lagerung auf der Verpackung, kontrollieren Sie Ihre Vorräte regelmäßig und sortieren Sie nach dem Einkaufen die neue Ware hinten im Schrank oder Kühlschrank ein. Stellen Sie Lebensmittel, die schon länger lagern und die zügig verbraucht werden sollen, nach vorne ins Blickfeld. Dazu gehören auch angebrochene Verpackungen oder gekochte Speisen. Besonders anfällig für Verderb sind frisches, unverpacktes Fleisch und Fisch. Achten Sie auf eine ausreichend kühle Lagerung (0 bis 2 Grad, im unteren Fach des Kühlschranks über dem Gemüsefach, möglichst nahe an der Rückwand). Verbrauchen Sie frischen Fisch spätestens am nächsten Tag, frisches Hack noch am selben Tag und anderes Fleisch je nach Sorte innerhalb von ein bis drei Tagen. Wurst und Schinken in Scheiben bleiben je nach Sorte etwa drei bis fünf Tage frisch, Salami, Mettwurst oder roher Schinken am Stück deutlich länger.
  Verbrauchen Sie gekochte Lebensmittel rechtzeitig. Nach dem Abkühlen können sie zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren werden.
- VERSCHIMMELT ODER VERFAULT: Entsorgen Sie verschimmelte Lebensmittel. Sichtbar ist nur ein kleiner Teil des Schimmels, der Rest breitet sich unsichtbar im Inneren des Lebensmittels aus. Er kann gesundheitsschädigende Giftstoffe enthalten. Das gilt auch für Obst und Gemüse mit fauligen Stellen.
  Verbrauchen Sie vor allem frische, leicht verderbliche Lebensmittel zügig, vermeiden Sie den Kauf großer Mengen und zu lange Lagerzeiten. Achten Sie auf eine geeignete, saubere, kühle und trockene Lagerung. Verarbeiten Sie Obst und Gemüse mit Druckstellen umgehend, da solche Stellen anfällig für Schimmelbildung sind oder verfaulen können. Leeren Sie den Haus- und Biomülleimer regelmäßig, bevor sich Schimmel bildet und Pilzsporen sich verbreiten können.
- WELKE ODER MATSCHIGE STELLEN: Schrumpeliges

Gemüse und Obst ist genießbar, solange es keine fauligen oder schimmeligen Stellen hat. Für einige Zeit in kaltes Wasser eingelegt, wird es wieder frisch und appetitlich. Entfernen Sie braune Druckstellen großzügig.
Eine sorgfältige Lagerung trägt dazu bei, dass Gemüse und Obst länger frisch bleibt. Als Faustregel gilt, dass heimische Gemüse- und Obstarten im Gemüsefach des Kühlschranks gut aufgehoben sind. Eine Ausnahme sind Kartoffeln und Zwiebeln, die es dunkel und nicht zu kalt mögen. Wärmeliebende Arten wie Tomaten und Gurken sowie Südfrüchte können Sie bei Zimmertemperatur aufbewahren. Viele Obstarten und Tomaten geben das Gas Ethylen ab, das Reifung, Alterung und Verderb von anderen Obst- und Gemüsearten beschleunigt. Ratsam ist daher, die Arten getrennt zu lagern. Waschen Sie Obst nicht ab, bevor Sie es in eine Schale legen und entfernen Sie das Grün bei Möhren und Radieschen. Handelt es sich um Bio-Qualität, kann beides in Kräuterquark, Suppen, Pestos oder Salaten verarbeitet werden.

- ZU VIEL ZUBEREITET: Essen Sie Reste von Mahlzeiten am nächsten Tag, z. B. mittags bei der Arbeit oder unterwegs, frieren Sie sie ein oder machen Sie eine neue Mahlzeit daraus, falls die Menge nicht mehr ausreicht. Passen Sie beim Kochen die Mengen an, damit künftig weniger übrigbleibt.
- ZU VIEL EINGEKAUFT: Können Sie Lebensmittel nicht rechtzeitig vor dem Verderb verbrauchen, gibt es verschiedene Möglichkeiten: zubereiten und in den nächsten Tagen essen oder einfrieren, an Familie, Freunde oder Nachbarn weitergeben oder über www.foodsharing.de abgeben. Planen Sie Ihren Einkauf sorgfältig, prüfen Sie, welche Lebensmittel noch vorrätig sind und welche fehlen. Schreiben Sie eine Einkaufsliste. Gehen Sie zügig durch den Supermarkt, vermeiden Sie Spontankäufe und überlegen Sie bei Angeboten, ob Sie sie verbrauchen können.
- KEINEN APPETIT MEHR AUF DAS LEBENSMITTEL ODER GERICHT: Auch hier ist einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt genießen eine gute Lösung. Alternativ können Sie das Gericht mit weiteren Zutaten abwandeln. Je nach Originalrezept können Sie beispielsweise einen Auflauf, einen Eintopf, eine Suppe oder einen Salat daraus zubereiten.
- IM KÜHLSCHRANK ÜBERSEHEN: Halten Sie Ordnung im Kühlschrank und bewahren Sie die Lebensmittel beispielsweise in Gruppen zusammengefasst auf. Stellen Sie bereits geöffnete Produkte oder solche mit kurzem MHD ganz nach vorne, um sie schnell zu verbrauchen. Oder sammeln Sie diese Lebensmittel an einem festgelegten Platz im Kühlschrank, der sofort ins Auge fällt.
- MIT SCHÄDLINGEN BEFALLEN: Haben sich Lebensmittelmotten oder -käfer eingenistet, bleibt nur, die betroffenen Lebensmittel zu entsorgen – am besten gut verschlossen oder verpackt und direkt in die Mülltonne. Reinigen Sie die betroffenen Schränke gründlich (aussaugen, mit Essigwasser auswischen) und setzen Sie Pheromon-Fallen ein, um den Befall zu kontrollieren und den Bestand zu reduzieren.
  Schauen Sie regelmäßig Ihre Vorräte durch, beseitigen Sie Krümel und wischen Sie die Flächen gründlich ab, um einem erneuten Schädlingsbefall vorzubeugen. Zusätzlich halten Lavendel, Nelken oder Zedernholz in den Schränken Motten oder Käfer fern.
- ZUBEREITUNG MISSLUNGEN: Seien Sie vorsichtig beim Salzen und Würzen, messen Sie die Mengen mit einem Teelöffel ab und probieren Sie zwischendurch öfter. Einen zu salzigen, zu scharfen oder zu würzigen Geschmack können Sie mit Wasser, Milchprodukten, veganen Alternativen oder Kokosmilch abmildern.
  Auch Zucker, Honig und neutrale Beilagen wie Brot, Reis, Nudeln oder eine milde Soße sind geeignet.
  Sind Speisen am Boden angebrannt, füllen Sie das Essen um und würzen Sie nach, um den angebrannten Geschmack zu überdecken, z. B. mit Gewürzen, Tomatenmark, Honig oder Essig. Entfernen Sie bei angebranntem Fleisch, Würstchen oder Fisch die verkohlten Stellen großzügig und servieren Sie den Rest beispielsweise klein geschnitten in einer Soße. Zu stark verbranntes Essen und stark verkohlter Toast sollten Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht essen. Behalten Sie die Lebensmittel beim Kochen im Blick und stellen Sie ggf. einen Kurzzeitmesser, um die Garzeiten einzuhalten.

INFORMATIONEN

- Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat, www.bmleh.de › Themen › Ernährung › Lebensmittelverschwendung
- Initiative „Zu gut für die Tonne!“, www.zugutfuerdietonne.de
- Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de › Essen und Gesundheit, Küche und Alltag
- Verbraucherzentralen Deutschland, www.verbraucherzentrale.de › Lebensmittel › Lebensmittelverschwendung
- VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., www.verbraucher60plus.de › Ernährung › Lebensmittel nutzen statt entsorgen

VERBRAUCHER 60PLUS

RHEINE

(GA) Über 100 Teilnehmende nahmen am 11.11 in Rheine an der Veranstaltung der VERBRAUCHER INITIATIVE teil. „Chancen und Herausforderungen des Internets“ war das halbtägige Angebot für Ältere in der dortigen Eventlocation überschrieben. Nach der Begrüßung durch die stellvertretende Bürgermeisterin Birgitt Oberesch und Helga Niedoba, Vorsitzende des örtlichen Seniorenvertretung sowie Vorstandsmitglied der Landesseniorenvertretung, folgte ein Einführungsvortrag von VI-Geschäftsführer Georg Abel. Margarete Michel-Puckert von der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale in Rheine informierte zum Einkauf im Netz, Ralf Groothus von der Polizei referiert zum Schutz im Internet und vor Abzocke. Zum Schluss behandelte VI-Referent Guido Steinke das aktuelle Thema KI.

MICHELFELD

(GA) „Chancen und Herausforderungen des Internets“ lautet die Überschrift der Veranstaltung im baden-württembergischen Michelfeld am 20.11. Zur halbtägigen Veranstaltung in der örtlichen Steinäckerhalle hatten sich 160 Personen beim örtlichen Netzwerk aus Landfrauen Schwäbisch Hall, Evangelischem Kreisbildungswerk und Kreisseniorenrat angemeldet.

Susanne Ruoff, Referentin im Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz BaWü, ging u.a. auf die langjährige Geschichte der regionalen Veranstaltungen ein. Gerald Diem, Sozialdezernent des Landkreises Schwäbisch Hall, verwies u.a. auf die Angebote für Ältere. Werner Hepp, Vorsitzender des Kreisseniorenrates, zeigte plakativ auf, wie große technische Entwicklungen wie das Internet anfangs unterschätzt werden. Nach einer Einführung von Georg Abel (VERBRAUCHER INITIATIVE) griff Oliver Buttler von der Verbraucherzentrale BaWü die Themen Online-Einkauf und Online-Payment auf. Anschließend behandelte Sven Dressel (Polizei Aalen) das Thema Schutz vor Abzocke. Zum dritten Thema Künstliche Intelligenz und Algorithmen referierte Guido Steinke von der VERBRAUCHER INITIATIVE. Die Verabschiedung erfolgte durch Dr. Brigitte Gary (Evangelische Familienbildung) und Ilse Stutz (KreisLandFrauen).

Aktuell befindet sich die VERBRAUCHER INITIATIVE in der Planung für weitere halbtägige Informationsveranstaltungen in NRW und Baden-Württemberg. Termine für 2026, wie unsere Veranstaltung in Mosbach (02.02.2026) finden Sie auf: https://www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/.

ONLINE-AKADEMIE

(CTA) Sie sind interessiert an Themen wie „Sicheres Online Banking“, „Gesundheit im Klimawandel“, „Nahrungsergänzungsmittel“ oder „Wohnformen im Alter“? Dann nehmen Sie doch an einer Veranstaltung unserer Online-Akademie teil.

ONLINE-AKADEMIE
DER VERBRAUCHER INITIATIVE

Sie erhalten von uns einen Link und können bequem von Zuhause teilnehmen. Während der einstündigen Veranstaltung erhalten Sie kompaktes Wissen und können unseren Fachreferenten Fragen stellen. Anmelden können Sie sich per formloser Mail an anmeldung@verbraucher.org. Themen und Termine: https://www.verbraucher60plus.de/themen-termine/.

NUN REDEN WIR

(CTA) Die Landesseniorenvertretung NRW hat im November die neue Ausgabe Ihres Magazins *Nun Reden wir* herausgebracht. Themen sind „Sicher und Sichtbar unterwegs“, „Demokratie-Alltag“, „Digitale Welten“ und vieles mehr. Ausserdem gibt es einen Bericht über unsere Gesundheits-Veranstaltung in Lünen und das Ausscheiden von VI-Geschäftsführer Georg Abel. Hier geht es zum Magazin: https://lsv-nrw.de/nun-reden-wir-ausgabe-124-01-25.

ONLINE-MAGAZIN

(CTA) Die neue Ausgabe unseres Online-Magazins bietet auf 18 Seiten u.a. folgende Themen: Digitale Ämter nutzen, Interview: Gesundheit zugänglich machen, sowie einen Bericht aus unserem CARE-Projekt und zahlreiche Meldungen und Buchtipps. Ein kostenfreies Abo kann formlos unter mail@verbraucher.org abgeschlossen werden, die bisherigen Ausgaben finden Sie unter: https://www.verbraucher60plus.de/medien/online-magazin/.

HANDWERKER

WENN MÄNGEL AUFTRETEN

Was Verbraucherinnen und Verbraucher tun können, wenn sie mit den Leistungen der beauftragten Handwerker nicht zufrieden sind, hat die DAHAG in dem Ratgeber „Streit mit Handwerkern: Was tun bei Verspätung und Mangel?“ (www.dahag.de/c/ratgeber/zivilrecht/streit-mit-handwerker) zusammengestellt.

FAHRTKOSTEN FALSCH ABGERECHNET

In der Praxis gibt es zwei Varianten, wie Anfahrtskosten berechnet werden. Entweder, Sie bezahlen eine Pauschale oder Sie bezahlen kilometergenau. Die gefahrenen Kilometer dürfen dann auf der Rechnung aber nicht überschritten werden. Treffen Sie auch in diesem Punkt am besten schriftliche Absprachen vor der Auftragserteilung

LEISTUNG IST MANGELHAFT

Rechtlich gesehen kommt in der Regel ein Werkvertrag zustande, wenn Sie einen Handwerker beauftragen. Daraus ergibt sich, dass der Handwerker Ihnen ein vorher festgelegtes Ergebnis schuldet. Lässt es zu wünschen übrig, liegt ein Mangel vor.

Prüfen Sie vor dem Unterschreiben des Abnahmeprotokolls zuerst, ob alles zu Ihrer Zufriedenheit wie vereinbart erledigt wurde. Unterschreiben Sie das Abnahmeprotokoll auf keinen Fall ungeprüft. Denn mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie grundsätzlich, dass die Arbeit des Handwerkers in Ordnung ist. Fällt Ihnen erst danach ein Fehler auf, müssen Sie in der Regel nachweisen, dass der Mangel schon vor der Unterzeichnung des Abnahmeprotokolls bestanden hat.

Grundsätzlich gilt bei Handwerkerleistungen wie Instandsetzungs-, Renovierungs- oder Umbaumaßnahmen geringen Ausmaßes eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von zwei Jahren nach der Abnahme, innerhalb derer Mängel geltend gemacht werden können. Bei Leistungen, die das gesamte Bauwerk betreffen wie Fenster, Heizungsanlagen oder Dacheindeckungen liegt die Frist sogar bei fünf Jahren.

Fällt bei der Abnahme ein Mangel auf, wird er in das Abnahmeprotokoll übernommen und der Handwerker muss innerhalb einer angemessenen Frist nachbessern. Was angemessen ist, hängt vom Einzelfall ab; häufig werden von Gerichten 10 bis 14 Tage als Orientierung herangezogen. Bis der Mangel beseitigt ist, können Sie einen Teil des Rechnungsbetrages einbehalten. Ist die Arbeit noch immer mangelhaft, können Sie vom Werkvertrag sogar zurücktreten. Oder Sie versuchen, eine Preisminderung durchzusetzen.

Dabei ist es wichtig zu wissen, dass nur eines von beidem geht. Entweder nutzen Sie Ihr Recht auf Rücktritt oder auf Minderung des Preises.

RECHNUNG HÖHER ALS KOSTENVORANSCHLAG

Der Kostenvoranschlag eines Handwerkers ist in der Regel kostenlos und unverbindlich bis Sie den Auftrag erteilen. Hat er daraufhin mit der Arbeit begonnen und für ihn ist abzusehen, dass seine Arbeit mehr kosten wird, muss er Ihnen das sofort mitteilen. In diesem Fall haben Sie das Recht, vom Vertrag zurückzutreten. Allerdings müssen Sie seine bisher geleistete Arbeit und das benutzte Material bezahlen. Außerdem darf der Gesamtbetrag der Rechnung den Kostenvoranschlag um nicht mehr als 15 bis 20 Prozent überschreiten.

DER HANDWERKER IST UNPÜNKTLICH

Vereinbaren Sie Terminabsprachen schriftlich. So kommt es nicht zu Missverständnissen und Sie haben etwas in der Hand, was Ihnen im Streitfall die Argumentation wesentlich erleichtert.

Dabei müssen Sie weite Zeitspannen für Termine nicht akzeptieren. „Zwischen 9 und 15 Uhr“ ist keine Terminabsprache, die Sie hinnehmen müssen. Als Kunde haben Sie Anspruch auf eine angemessene und zumutbare Konkretisierung, um planen zu können. Jedoch darf der Handwerker selbst bestimmen, wann er mit Ihnen einen Termin ausmacht.

SCHLICHTUNGSSTELLEN

Handwerkskammern schlichten bei Streitigkeiten mit Handwerkern. Ziel ist, einen außergerichtlichen Kompromiss zu finden. Bedenken Sie aber, dass Sie für einen Kompromiss eventuell auf Ihre rechtlichen Ansprüche verzichten müssen.

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)

(GA) in unserer monatlichen Themenheftreihe sind die folgenden Themen neu erschienen: „Kochen ohne Reste“ (September), „Nachhaltige Gemüseküche“ (Oktober), „Basiswissen Kochen“ (November), „Tierhaltung im Wandel“ (Dezember) und „Kleingarten? Großartig!“ (Januar 2026). 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.

KOOPERATION MIT DEM VDOE

(GA) Die VERBRAUCHER INITIATVE hat ihre Kooperation mit dem Berufs-Verband Oecotrophologie ausgebaut. VDOE-Mitglieder erhalten u. a. einen Rabatt auf unsere Themenhefte und können das Online-Magazin „Verbraucher60plus“ (erscheint vierteljährlich) kostenfrei abonnieren. Ein Interview mit der VDOE-Geschäftsführerin Dr. Andrea Lambeck erschien auf www.verbraucher60plus.de.

TIPP

KOSTENÜBERNAHME BEI IGEL

(ABB) Die Kosten für individuelle Gesundheitsleitungen (IGeL) können zwischen etwa 20 und 150 Euro betragen, in Einzelfällen auch darüber liegen. Sie sind von den Patientinnen und Patienten selbst zu tragen.

Wenn Sie IGeL in Anspruch nehmen möchten, fragen Sie vorab bei Ihrer Krankenkasse nach, ob in Ihrem individuellen Fall die Kosten übernommen werden können. Das ist beispielsweise möglich, wenn ein konkreter Verdacht auf eine Erkrankung besteht und die IGeL zur Absicherung der Diagnose dient. Ähnlich liegt der Fall bei familiär bedingten Krankheitsrisiken. Außerdem können Behandlungen oder Untersuchungen, die zu IGeL zählen, von den Kassen als freiwillige Zusatzleistungen angeboten werden. Dann ist eine Kostenbeteiligung möglich.

Wichtig ist, die Frage nach der Kostenübernahme zu klären, bevor Sie die IGeL in Anspruch nehmen. Reichen Sie dazu einen Kostenvoranschlag ein. Im Nachhinein kann die Kasse Ihnen die Kosten nicht mehr erstatten.

UWE KORTE GESTORBEN

(GA) Wie wir erst jetzt erfahren haben, ist unser langjähriges Mitglied Uwe Korte am 6. Juli im Alter von 73 Jahren verstorben. Uwe hat uns über viele Jahre hinweg engagiert begleitet – als ehrenamtlicher Rechnungsprüfer und als geschätzter Ratgeber im Bereich Telekommunikation und Netzwerktechnik. Unser Mitgefühl gilt seinen Angehörigen und allen, die ihm nahestanden.

Kurz & Knapp

(CE) Cookies Die Bundesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit, Prof. Dr. Louisa Specht-Riemenschneider, spricht sich dafür aus, Datenschutz-Einstellungen künftig zentral verwalten zu können. https://www.zeit.de/digital/datenschutz/2025-10/datenschutz-cookie-banner-internet-reform-eu/komplettansicht ● Krisensicher Wie Bürger auch im Ernstfall gut versorgt sind, erfahren Sie im aktualisierten Ratgeber der Bundesregierung: https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/ratgeber-checkliste_node.html ● Berufen Miriam Bätzing wird im kommenden Jahr Mitglied der Jury der Fairtrade Awards. Die Preisverleihung findet am 18. Juni 2026 in Berlin statt. https://www.fairtrade.net/de-de/mach-mit/Aktionen-und-Kampagnen/Fairtrade_Awards_2026.html ● Gemeinsam Verbraucher- und Umweltorganisationen wie Greenpeace, BUND und die VERBRAUCHER INITIATIVE, entsenden Frau Dr. Hoffmann (Deutsche Umwelthilfe) in die Altbatteriekommission. Sie arbeitet seit vielen Jahren zu Produktverantwortung, Batterien und Elektrogeräten.

TESTS IM JANUAR 2026

Test 01/2026, www.test.de

- LAPTOPS: Ob Rechenleistung, Displayqualität oder Akkulaufzeit – viele Ultrabooks und Convertibles lieferten im Test richtig ab.
- SAUG- UND WISCHROBOTER: Getestet wurden zwölf Roboter. Die Preise für ein Top-Gerät können bei 1. 500 Euro liegen. Und manche fressen siebenmal so viel Strom wie andere.
- LAUFBÄNDER: Im Test von sieben Laufbändern für Einsteiger fanden die Tester überzeugende Modelle, aber auch solche mit Sicherheitsproblemen. Außerdem im Test: drei kompakte Walking-Laufbänder, die mehr Bewegung in den Alltag bringen sollen.
- WEITERE THEMEN: Diätshakes, Fernseher, Wollwaschmittel, Osteoporose-Checks, Bluetooth-Tracker, Vitamin-D-Präparate

Finanztest 01/2026, www.test.de

- WO ES DIE BESTEN ZINSEN GIBT: In unsicheren Zeiten sind sichere Zinsprodukte wie Tages- und Fest-geld wieder gefragt. Der Test zeigt die besten Angebote von rund 240 Banken, Sparkassen und Zinsportalen.
- REISERÜCKTRITTSSCHUTZ IM TEST: Gerade bei teuren Reisen ist eine gute Reiserücktrittsversicherung sinnvoll – vor allem für Familien und Senioren. Getestet wurden 156 Tarifvarianten für Einzelpersonen und Familien, die auch bei einem Reiseabbruch zahlen.
- JETZT EINZAHLEN, IN 12 JAHREN IN RENTE: Mit 50 plus eine größere Summe einzahlen, um später eine Rente zu bekommen: Diese aufgeschobenen Rentenversicherungen werden gern verkauft. Der Test zeigt, für wen sich klassische oder fondsgebundene Angebote lohnen und welche empfehlenswert sind.
- WEITERE THEMEN: Was sich 2026 ändert, die neue Aktivrente, Immobilienpreise in den Top-7-Städten, Richtig spenden, Geld anlegen mit KI-ETF

ÖKO-TEST 01/2026, www.oekotest.de

- THEMEN: Titelgeschichte „Antibiotika“, Saftige Vitamine – natürliche Power aus dem Glas, Warenkunde: gesunde Snacks, Tattoos, Hairstyling, 12 Projekte für ein nachhaltiges Familienleben, Putzmittel: saubere Küche, Auto: Schutz bei Kälte, Änderungen in 2026

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Liebe Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE,

im Namen des Bundesvorstands lade ich Sie ganz herzlich zur nächsten Mitgliederversammlung der VERBRAUCHER INITIATIVE ein. Sie findet am 14. März 2026 ab 11:00 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	Rechenschaftsbericht des Vorstandes inkl. Diskussion
TOP 3	Bericht der Rechnungsprüfer und Entlastung des Bundesvorstands
TOP 4	Nachwahl Rechnungsprüfer
TOP 5	Ausblick auf die zukünftige Arbeit
TOP 6	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)

SPENDENQUITTUNG 2025

(CE) Für Beitragszahlungen und Geldspenden unter 200,00 Euro gibt es eine vereinfachte Nachweispflicht. Hier reicht der Überweisungsbeleg mit Namen, Kontonummer, Buchungstag und Betrag. Es muss erkennbar sein, ob es eine Spende oder ein Mitgliedsbeitrag ist.

VERBRAUCHER INITIATIVE IN DEN SOZIALEN MEDIEN

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

@VERBRAUCHERINITIATIVE

KASSENPRÜFER GESUCHT

(GA) Für die nächste zweijährige Wahlperiode beginnend im März 2026 sucht die VERBRAUCHER INITIATIVE bis zu zwei ehrenamtliche Kassenprüfer als verbandsintern Prüfinstanz. Geprüft werden stichprobenartig einmal pro Jahr vor Ort die Jahresabschlüsse, die durch ein Steuerberatungsbüro in Bonn erstellt werden. Interessierte melden sich bei Marina Tschernezki unter mail@verbraucher.org.

Umwelt Bundesamt

Ein schönes Fest – für uns und die Umwelt

Lichterglanz, gutes Essen, Geschenke – Weihnachten ist eine Zeit der Freude und Tradition. Noch schöner wird das Fest, wenn wir dabei auch an Umwelt und Klima denken. Eine Nordmanntanne aus ökologischem Anbau, energiesparende LED-Lichter oder wiederverwendbare Verpackungen zeigen: Auch an den Feiertagen lässt sich achtsam mit Ressourcen umgehen. Bei Geschenken und Festtagsessen gilt: Weniger ist oft mehr – und gemeinsame Zeit ist das schönste Geschenk.

Wirklich entscheidend sind aber unsere täglichen Gewohnheiten und wie wir übers ganze Jahr leben – etwa beim Heizen, Essen oder Reisen.

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

SCHADSTOFFE IM TRINKWASSER

(MB) Erst vor wenigen Wochen ging eine Meldung des BUND durch die Medien: in 42 von deutschlandweit 46 entnommenen Trinkwasserproben konnten sogenannte Ewigkeitschemikalien nachgewiesen werden. Bei zusätzlich durchgeführten Grund- und Oberflächenwasserproben sah es kaum besser aus: 12 von 13 waren ebenfalls belastet. An einigen Orten wurden die bisher zulässigen Grenzwerte sogar deutlich überschritten. Hinter dem Begriff verbergen sich Per- und Polyfluoralkylsubstanzen, kurz PFAS. Die über 10.000 unterschiedliche synthetische Stoffe umfassende Gruppe steht in Verdacht, die Entwicklung Ungeborener zu beeinträchtigen und insbesondere bei Männern reproduktionsschädigend zu wirken. Im Rahmen der Deutschen Umweltstudie zur Gesundheit (GerES) konnte gezeigt werden, dass so gut wie jedes Kind in Deutschland zu einem gewissen Grad mit entsprechenden Stoffen belastet ist. Rückstände wurden u. a. im Blut und Urin der Untersuchten nachgewiesen. Aufgrund ihrer wasser-, fett- und schmutzabweisenden Eigenschaften werden PFAS in Funktionstextilien, diversen Beschichtungen, Farben, Lösch- und Pflanzenschutzmitteln verwendet.

Ab dem kommenden Jahr gelten gemäß der EU-Trinkwasserrichtlinie in Deutschland strengere Grenzwerte für PFAS im Trinkwasser. Damit reagiert der Gesetzgeber auf die wachsende Sorge in der Bevölkerung und neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Ab dem 12. Januar 2026 dürfen im Trinkwasser nur noch sehr geringe Mengen (100 ng/l) von 20 ausgewählten PFAS enthalten sein. Ab 2028 wird dann ein noch strengerer Grenzwert (20 ng/l) für vier besonders problematische Stoffe der Gruppe in Kraft treten, darunter sogenannte PFOA und PFOS. Die Konsequenz: Regionale Versorger müssen Trinkwasser künftig genauer überwachen, modernere Messverfahren einsetzen und ggf. neue Filtertechniken einführen, etwa Kombinationsverfahren mit Aktivkohle und Ionentausch. Für Verbraucher ist das ein wichtiger Schritt: je früher die Belastung mit PFAS reduziert wird, desto besser lassen sich langfristige Gesundheitsrisiken vermeiden. Experten empfehlen zudem, den Konsum tierischer Produkte zu reduzieren, da sich PFAS im Körper von Nutztieren anreichern können – insbesondere Fisch, Eier, Innereien und Fleisch.

Mehr erfahren? Mit welchen Maßnahmen Sie den Schadstoffkontakt im Alltag reduzieren können, haben wir in unserem Themenheft „Schadstoffe im Alltag“ für Sie zusammengestellt. Es kann über unseren Shop heruntergeladen oder bestellt werden: www.verbraucher.com.

WOHNFORMEN IM ALTER

ORIENTIERUNGSHILFE FÜR VERBRAUCHER

(ABB) Immer mehr Menschen beschäftigen sich frühzeitig mit der Frage, wie sie im Alter wohnen möchten. Die Möglichkeiten reichen von der eigenen Wohnung über Senioren-WGs über Pflegeheime bis zu anderen Alternativen. Jede Wohnform bringt jedoch nicht nur Chancen, sondern auch finanzielle und vertragliche Herausforderungen mit sich. Der folgende Überblick zeigt die Wohnmodelle und worauf Verbraucher besonders achten sollten.

ZUHAUSE

Viele Menschen wünschen sich, so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Das gelingt in der Regel, wenn die Wohnung frühzeitig barrierearm gestaltet wird – etwa durch bodengleiche Duschen, Haltegriffe oder einen Treppenlift. Doch der Begriff „seniorengerecht“ ist rechtlich nicht geschützt und auch nicht gleichbedeutend mit „barrierefrei“, sodass angebotene Maßnahmen nicht immer den tatsächlichen Bedürfnissen entsprechen. Auch Komplettpakete einzelner Handwerksbetriebe können kostspieliger sein als notwendig; daher lohnt sich ein Preisvergleich.

Sogenannte AAL-Technologien (Ambient Assisted Living) ermöglichen es älteren Menschen, ihren Alltag länger eigenständig zu bewältigen. Die Systeme zum „Intelligenten Wohnen“ lassen sich meist problemlos in den Bestand integrieren und reichen von Bewegungsmeldern zur Einbruchsprävention und Sturzmeldern über Türöffnung per Fingerabdruck. Zu beachten ist dabei, dass das intelligente Zuhause teilweise höchstpersönliche Daten verarbeitet. Hohe Sicherheitsstandards sind daher notwendig

Ambulante Pflegedienste rechnen nach festen Sätzen ab, doch zusätzliche haushaltsnahe Leistungen können schnell teuer werden. Verbraucher sollten daher genau prüfen, welche Leistungen im Vertrag wirklich enthalten sind.

BETREUTES WOHNEN

Beim Betreuten Wohnen lebt man in einer eigenen Wohnung, kombiniert mit einem Grundservice wie Notruf, Hausmeisterdiensten oder einem festen Ansprechpartner z. B. für die Unterstützung bei Anträgen. Vorhandene Gemeinschaftseinrichtungen wie Cafés, Restaurants, Gruppen- und Veranstaltungsräume ermöglichen Begegnungen und gemeinsame Aktivitäten. Darüber hinaus werden frei wählbare Leistungen angeboten wie Haushaltshilfen, Menüdienste, Mittagstische, Fußpflege oder Friseure. Dieses Modell bietet Sicherheit und Selbstständigkeit zugleich.

Betreutes Wohnen wird überwiegend von Wohlfahrtsverbänden wie dem Deutschen Roten Kreuz, der Arbeiterwohlfahrt, der Diakonie oder der Caritas angeboten. Ein weiterer Teil wird von privaten Anbietern betrieben. Ein Zertifikat nach der DIN-Norm 77800 für Betreutes Wohnen des Deutschen Instituts für Normung e .V. (DIN) steht für bestimmte Qualitätsanforderungen, die meistens erfüllt werden müssen. Die Kostenstruktur ist jedoch oft schwer zu durchschauen: Neben einer meist höheren Miete fallen monatliche Servicepauschalen an, die je nach Anbieter variieren. Manche Häuser arbeiten zudem mit externen Dienstleistern, wodurch zugesicherte Leistungen bei Personalengpässen nicht immer vollständig erbracht werden. Entscheidend ist, dass der Vertrag klar regelt, welche Leistungen verbindlich sind und welche nur optional angeboten werden.

WGS

Gemeinschaftliches Wohnen im Alter wird immer beliebter. In Senioren-WGs teilen sich die Bewohner Küche und Gemeinschaftsräume und werden häufig durch ein Betreuungsteam unterstützt. Die familiäre Atmosphäre kann ein großer Vorteil sein. Allerdings sind die Vertragskonstruktionen oft komplex: Häufig bestehen getrennte Miet-, Betreuungs- und Pflegeverträge, die im Idealfall unabhängig voneinander kündbar sein sollten. Auch die Nebenkosten für gemeinschaftliche Bereiche können variieren und sind nicht immer transparent ausgewiesen. In manchen Modellen arbeiten Betreuungskräfte über Vermittlungsagenturen aus dem Ausland, was zu Unsicherheiten bei Haftungs- oder Qualitätsfragen führen kann.

GEMEINSCHAFTLICHES WOHNEN

Diese Wohnformen setzen auf gegenseitige Unterstützung und eine starke Gemeinschaft. Bewohner teilen Aufgaben, organisieren Aktivitäten und profitieren vom Austausch verschiedener Generationen. Doch die Mitwirkungspflichten können unterschätzt werden, besonders wenn gesundheitliche Einschränkungen hinzukommen. Einige Projekte verlangen Genossenschaftsanteile oder langfristige Einlagen, die nicht immer kurzfristig kündbar sind. Auch interne Regeln und Entscheidungswege sollten verständlich und transparent festgelegt sein, um Konflikte zu vermeiden.

PFLEGEHEIM

Diese stationären Pflegeeinrichtungen bieten pflegebedürftigen Personen eine Betreuung rund um die Uhr, wenn eine Versorgung Zuhause nicht mehr möglich ist. In vielen Einrichtung werden Kombinationen aus Heimformen mit verschiedenen Betreuungs- und Versorgungsstufen unter einem Dach angeboten. Pflegeheime sind oft in kleinere Einheiten mit einzelnen Wohnbereichen aufgeteilt, die etwa 20-30 Bewohner umfassen. Größere Räume, in denen die Bewohner Essen oder Freizeitangebote nutzen, werden gemeinschaftlich genutzt. Die Bereiche werden aus einem Team von Pflegekräften betreut. Die Bewohner leben in eigenen Zimmern, überwiegend in Einzelzimmern, daneben gibt es auch Doppelzimmer. Sie können in den meisten Fällen eigene Möbel mitbringen und das Zimmer nach Ihren Wünschen und Vorlieben gestalten. Die Kosten für die Unterbringung werden bei nachgewiesener Pflegebedürftigkeit von der Pflegekasse zumindest teilweise übernommen. Wie hoch die Erstattung ist, richtet sich nach der Pflegestufe. Eine sorgfältige Vertragsprüfung – etwa durch Verbraucherzentralen – ist unerlässlich. Sie sollten sich die Kosten vorab genau aufschlüsseln lassen, um zu sehen, welchen Anteil die Pflegekasse übernimmt und wie hoch Ihr Eigenanteil ist.

WICHTIGE HINWEISE

- Vertragsklarheit herstellen: Welche Leistungen sind garantiert, wo können Zusatzkosten entstehen? Auch Formulierungen wie „nach Möglichkeit“ oder „je nach Personalverfügbarkeit“ sollten aufmerksam geprüft werden.
- Preissteigerungen prüfen: Mieten, Servicepauschalen und Pflegekosten können jährlich angepasst werden. Wichtig ist eine transparente Darstellung der Kriterien, nach denen Erhöhungen vorgenommen werden.
- Probewohnen nutzen, um Alltag und Kosten realistisch einzuschätzen.
- Unabhängige Beratung in Anspruch nehmen, etwa durch Verbraucherzentralen, Pflegeberatungsstellen oder kommunale Wohnberatungen. Sie helfen beim Vergleich von Angeboten, der Prüfung von Verträgen und der Einschätzung von Kostenstrukturen.
- Fördermöglichkeiten prüfen: Zuschüsse der Pflegekasse, Leistungen der KfW oder regionale Programme können Umbauten oder neue Wohnformen finanziell erleichtern.
- Frühzeitig planen, um Auswahlmöglichkeiten zu sichern und Fehlentscheidungen zu vermeiden.

INFORMATIONEN

- Bundesministerium für Gesundheit › https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ › Publikationen: Ratgeber Pflege
- Verbraucherzentrale › Wohnformen im Alter › Interaktiver Artikel um die passende Wohnform zu finden: https://www.verbraucherzentrale.de/wohnformen-im-alter
- Verbraucherzentrale NRW › https://www.verbraucherzentrale.nrw/ Interaktiver Pflegegradrechner
- KfW › https://www.kfw.de/kfw.de.html › Privatpersonen › Bestehende Immobilie › Barrierereduzierung

STROMKOSTEN SPAREN

TIPPS & TRICKS AUS DER FINANZTIP-REDAKTION

Haushaltsgeräte: Neuer Stromkostenrechner

Mit dem neuen Stromkostenrechner von Finanztip (www.finanztip.de/rechner/stromkostenrechner/) können Sie ganz einfach herausfinden, wie viel Ihre Haushaltsgeräte Sie im Jahr kosten. Wählen Sie dafür nur das jeweilige Gerät aus und geben Sie an, wie oft Sie es verwenden. Außerdem tragen Sie Ihren Strompreis und den Verbrauch des Geräts laut Energielabel ein. Mehr zur Strompreisentwicklung und Preisvergleichen erfahren Sie in dem Finanztip-Beitrag „Wie viel kostet Dich Strom jetzt und in Zukunft?“ (https://www.finanztip.de/stromvergleich/strompreis/), mehr zum Energielabel bietet der Beitrag „Energielabels für Elektrogeräte helfen Dir beim Sparen“ (www.finanztip.de/energieeffizienzklasse/).

Wollen Sie Ihre Kosten senken, überlegen Sie, sparsamere Geräte zu kaufen. Haben Sie ein neues Gerät im Blick, vergleichen Sie mit dem Haushaltsgeräterechner (www.finanztip.de/rechner/haushaltsgeraete-rechner/) von Finanztip, ob und wann sich die Anschaffungskosten rechnen. Prüfen Sie außerdem mit dem Stromvergleich von Finanztip (www.finanztip.de/stromvergleich, enthält Werbelinks), ob Sie sich einen günstigeren Stromtarif sichern können.

Duschen statt baden?

Zu der Frage, ob Duschen immer günstiger ist als Baden, hat Finanztip in dem Beitrag „Duschen oder Baden: Was kostet Dich mehr?“ (www.finanztip.de/daily/duschen-oder-baden-was-kostet-dich-mehr/) ausführliche Beispielrechnungen durchgeführt.

Ausgehend von aktuellen Preisen für Wasser und Energie (Stand: 21. Oktober) kostet ein Vollbad 94 Cent, wenn das Wasser mit Gas erwärmt wird und 1,71 Euro bei einem Durchlauferhitzer. Das ist mehr als eine 5-Minuten-Dusche bei einer Wassertemperatur von 38 °C, die mit 44 Cent (mit Gas erwärmt) zu Buche schlägt. Sobald Sie aber mindestens elf Minuten unter der Dusche stehen, belaufen sich die Kosten auf ca. 1 Euro und Sie könnten stattdessen auch ein heißes Bad nehmen – sofern Gas die Energiequelle ist.

Duschen Sie hingegen länger als 20 Minuten (ca. 1,74 Euro), ist ein Vollbad in der Regel günstiger – und zwar ganz unabhängig von der Erwärmungsart.

Wenn Sie Ihre eigenen Duschkosten ausrechnen möchten, können Sie das ganz unkompliziert mit dem Duschrechner der Verbraucherzentrale NRW (www.verbraucherzentrale.nrw/duschrechner). Dabei wird auch die Art der Wassererwärmung berücksichtigt.

Strom-Rabatt sichern

Mit einer Wärmepumpe, einer Wallbox oder einem Stromspeicher haben Sie Anspruch auf einen Netzentgelt-Rabatt beim Strom nach § 14a EnWG. Haben Sie einen eher niedrigen Verbrauch, können Sie damit einen Pauschalbetrag von durchschnittlich 165 Euro im Jahr sparen. Bei einem Gerät mit hohem Verbrauch und separatem Zähler bekommen Sie 60 Prozent Rabatt auf die Netzentgelte. Das sind im Jahr schnell mal 300 Euro.

Das Problem: Einige Stromanbieter geben diesen Rabatt einfach nicht weiter, sondern stecken sich das Geld lieber selbst ein. Zum Beispiel haben die Stadtwerke Hamm der Finanztip-Redaktion bestätigt, dass sie die reduzierten Netzentgelte zwar auf die Abrechnung schreiben, aber nicht an ihre Kundinnen und Kunden weiterreichen.

Wenn das bei Ihnen auch der Fall ist, wechseln Sie den Anbieter – der Stromvergleich von Finanztip (www.finanztip.de/stromvergleich, enthält Werbelinks) hilft Ihnen dabei. Lassen Sie sich von Ihrem Wunschanbieter bestätigen, dass er den Rabatt an Sie weitergibt, bevor Sie den Wechsel beauftragen. Nutzen Sie dafür das Musterschreiben von Finanztip (Word-Dokument) unter www.finanztip.de/stromtarife/steuerbare-verbrauchseinrichtungen-14a-enwg/.

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.

VERSICHERUNGSCHECK

ERFOLGREICHE ZUSAMMENARBEIT MIT DER BAFIN

(GS) Am 4. Dezember fand die Online-Veranstaltung „Versicherungscheck im Alter“ in Zusammenarbeit mit der Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht (BaFin) im Rahmen des Digital Kompass (www.digital-kompass.de) statt.

Wie oft sollte ich meine Versicherungsverträge prüfen? Am besten regelmäßig! Beim Eintritt in den Ruhestand kann eine Überprüfung der bestehenden Versicherungen besonders sinnvoll sein. Während des Digitalen Stammtischs erklärten Experten der BaFin den Teilnehmenden, warum es sich lohnt, regelmäßig einen kritischen Blick auf die eigenen Versicherungen zu werfen. Sie zeigten dabei auch, wie ein solcher Versicherungscheck ablaufen sollte und welche Informationen die BaFin zu diesem Thema bereithält.

Dies war die letzte in einer Reihe von mehr als 15 erfolgreichen Online-Veranstaltungen, die von unserem Fachreferenten 60plus, Guido Steinke, moderiert wurden. Weitere Themen waren unter anderem „Gefahren bei der Geldanlage über das Internet“, „Reiseversicherungen und Bezahlen im Ausland“ sowie „Digitale Finanzgeschäfte – neue Möglichkeiten, sichere Wege“. Die Kooperation mit der BaFin besteht seit 2017. Neben der Markt- und Anbieteraufsicht hat die BaFin auch die Aufgabe, Verbraucherinnen und Verbraucher allgemein aufzuklären und sie vor Gefahren zu warnen. Die Verbraucher Initiative unterstützt sie dabei tatkräftig.

Digital Kompass

BaFin
Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht

NEU
JETZT ONLINE

BESUCHEN SIE UNSEREN NEUEN SHOP!

WWW.VERBRAUCHER.COM

ÜBER 100 THEMENHEFTE AUCH ALS PDF ZUM DOWNLOADEN

VI-MITGLIED? SO GEHT’S:

01 Öffnen Sie www.verbraucher.com

02 Legen Sie ein Profil an mit ihrem Mitgliedsnamen und der bei uns hinterlegten Adresse und einer Email ihrer Wahl.

03 Wir prüfen innerhalb von fünf Werktagen ihr Profil und hinterlegen sie als Mitglied.

04 Nach unserer Prüfung bestellen Sie wie gewohnt kostenfrei als Mitglied. Der 100%-Rabatt wird am Ende des Bestellprozesses im Warenkorb gezeigt.

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

HALBZEIT BEI CARE

BERLINER HAUSHALTE IN AKTION

(VI) Zurzeit testen 24 Haushalte aus ganz Berlin, wie Kreislauffähigkeit zuhause gelingen kann. Den Startschuss für die sogenannte „Erprobungsphase“ im Projekt CARE gaben zwei Live-Workshops, die im Oktober und November in der Hauptstadt stattfanden. Dem vorausgegangen war über den Sommer die Startphase, welche der Datensammlung und -analyse diente (*Verbraucher konkret* berichtete). Insgesamt nehmen über 100 Haushalte aus Europa an CARE teil.

PILOTSTUDIE LEBENSMITTEL

Nachdem im September und Oktober individuelle Beratungsgespräche mit den Haushalten stattgefunden hatten, bildete der Zero-Waste-Kochworkshop am 18. Oktober in Berlin-Schöneberg den Auftakt für die erste von insgesamt drei Interventionen: „Kochen ohne Reste“. Der Begriff Intervention meint eine mehrwöchige Test- und Erprobungsphase, im Rahmen derer bestimmte Praktiken getestet und neue Verhaltensroutinen etabliert werden. Der Prozess wird durch das Projektteam gesteuert und begleitet und folgt bei CARE jeweils einem festen Ablaufschema:

1. Einführung ins Thema
2. (2) 1-2 Live-Workshops
3. Erprobungsphase mit Online-Begleitung (ca. 2-3 Monate)
4. Abschlussbefragung & Feedback
5. Auswertung & Report

Zero-Waste-Kochworkshop am 18.10.2025

Zum ersten Live-Workshop kamen 22 Personen aus insgesamt 12 Berliner Haushalten zusammen, um gemeinsam mit Resten zu kochen. Das dreiköpfige Team der VERBRAUCHER INITIATIVE führte durch die Veranstaltung und holte sich weitere Unterstützung von Restlos Glücklich e.V., einem gemeinnützigen Berliner Verein, der Bildungsprojekte und Kochworkshops rund um das Thema Lebensmittelrettung anbietet. Das Besondere: gekocht wurde überwiegend mit geretteten, vegetarisch-veganen Bio-Lebensmitteln. Gemeinsam bereiteten die Teilnehmenden ein dreigängiges Menü zu, tauschten dabei Erfahrungen aus der Resteküche aus, gaben Tipps weiter und lernten neue Zubereitungstechniken kennen. Ein gemeinsames Essen zum Abschluss rundete den Termin ab. In der anschließenden Feedback-Runde zeigten sich die Teilnehmenden begeistert: „Beeindruckend, wie schnell aus einer bunt gemischten Gruppe ein echtes Team wurde. Bis zuletzt wurde geschnitten, geknetet und gerührt – vor allem die Kinder waren mit großem Eifer dabei“, berichtet Projektleiterin Miriam Bätzing.

PILOTSTUDIE KLEIDUNG

Die Pilotstudie zum Thema Kleidung, die mit 18 Monaten etwas länger läuft, als der Lebensmittel-Pilot, startete leicht zeitversetzt mit dem Live-Workshop „Nachhaltig Waschen & Pflegen“ am 8. November in Berlin-Prenzlauer Berg. Insgesamt kamen an dem Vormittag 20 Personen zusammen, um mehr über die richtige Reinigung unterschiedlicher Faserarten, Waschmittelqualitäten und problematische Materialmischungen zu erfahren. Auch hier holte sich das CARE-Projektteam spannende Gäste zur Unterstützung: Die Textilingenieurin Anke Beutel von der Plattform COSH! stellte u.a. verschiedene Fasermischungen vor, zeigte anhand von Brennproben problematische Aspekte auf und gab praktische Tipps zur Pflege empfindlicher Kleidungsstücke. Zusätzlich gab sie exklusive Einblicke in ihre langjährigen Erfahrungen aus der Textilindustrie. Julia Krippendorf von GUPPYFRIEND, Expertin für Mikroplastik, machte wiederum auf den Umwelteintrag von Mikroplastik durch synthetische Kleidung aufmerksam. Sie stelle Lösungsansätze für den Alltag vor und diskutierte mit den Teilnehmenden die ökologischen Vor- und Nachteile unterschiedlicher Waschmittel und Waschsysteme. Nebenbei lief sogar ein kleines Experiment: mehrere Kleidungsstücke aus Kunstfaser wurden vor Ort in einer normalen Waschmaschine gewaschen. Dank eines eingebauten Filters konnte

Workshop „Nachhaltig Waschen & Pflegen“ am 08.11.2025

man am Ende die Menge der Synthetik-Fasern sehen, die sonst im Abwasser gelandet wären.

„Waschen klingt vielleicht erstmal banal – aber es gab dann sehr viele Aha-Momente unter den Teilnehmenden. Wir haben gesehen, wie viel Einfluss jede einzelne Entscheidung im Alltag hat: vom Waschmittel über die Temperatur bis zur Pflege der Kleidung. Die Teilnehmenden haben gar nicht mehr aufgehört, Fragen zu stellen“, berichtet Miriam Bätzing. In der abschließenden Feedback-Runde wurde mehrfach der Wunsch nach einer Fortsetzung geäußert, weshalb eine zusätzliche Sprechstunde geplant ist.

CARE-VERANSTALTUNGEN

Auch in Sachen Kommunikation war bei CARE über den Herbst Einiges los. Am 7. Oktober war das Projektteam der VERBRAUCHER INITIATIVE - selbst langjähriges Mitglied der Deutschen Klima-Allianz - mit einem Infostand auf dem „Markt der Möglichkeiten“ des Deutschen Klimatags in Berlin zu Gast. Tagungsbesucher konnten sich in einem entspannten Rahmen über das Projekt informieren und Informationsmaterialien mitnehmen. Am 15. und 16. November dann präsentierte der Bundesverband CARE auf dem Heldenmarkt, der bundesweit größten Messe für nachhaltigen Konsum, in Berlin. An einem Infostand führte das Projektteam zahlreiche Gespräche, gab Einblicke in die aktuelle Arbeit und bot auch hier kostenfreie Themenhefte und Flyer zum Mitnehmen an. Zusätzlich gab Projektleiterin Miriam Bätzing am Samstag auf der Ecostage-Bühne Einblick in das Forschungsprojekt und stellte vorläufige Erkenntnisse der nicht abgeschlossenen Datenanalyse aus der Pilotstudie Lebensmittel vor. Besonders auffällig: Bisher unterschätzte jeder der teilnehmenden Haushalte aus Berlin die Summe der eigenen Lebensmittelabfälle und deren Klima-Impact um ein Vielfaches. Lediglich die Haushalte aus der estnischen Schwester-Studie lagen noch weiter daneben. Finale Daten und Vergleiche werden nach Abschluss der Auswertung veröffentlicht.

COMMUNITY-PLATTFORM HOWSPACE

In beiden Pilotstudien - Lebensmittel und Kleidung - ist Howspace der digitale Lernort für den Austausch zwischen den Haushalten und dem lokalen Projektteam. Mindestens einmal pro Woche erhalten die Teilnehmenden hier Informationen, Materialien oder Veranstaltungstipps, können Fragen zum Thema stellen und ihre Erfahrungen mit den anderen teilen. Auch Online-Sprechstunden, Umfragen oder kleine „Hausaufgaben“ (Challenges) werden regelmäßig über die Plattform gespielt. Zusätzlich können die Haushalte den projekteigenen CO2-Rechner über die Plattform nutzen und damit ihre Werte über den Studienzeitraum selbst tracken. Die Idee von Howspace ist, den Haushalten immer wieder die Gelegenheit zu geben, neue Ideen und Maßnahmen auszuprobieren, aber auch Kontakte mit Gleichgesinnten aus der eigenen Stadt zu knüpfen. An den vier anderen CARE-Standorten nutzen die Haushalte ebenfalls die Plattform, die in allen Sprachen verfügbar ist.

ÜBER IGEL BESCHEID WISSEN

(ABB) IGeL sind individuelle Gesundheitsleistungen, die Patienten beim Arztbesuch angeboten werden. Sie werden nicht von den Krankenkassen übernommen und müssen privat bezahlt werden. Der IGeL-Markt ist unübersichtlich und schwer zu durchschauen. Ratsam ist, sich genau zu informieren, bevor diese Leistungen in Anspruch genommen werden. Wir sagen, wohin Sie sich wenden können.

www.verbraucherzentrale.de/selbstzahlerleistungen-in-arztpraxen-patientenrechte-bei-igel-19334

Die Verbraucherzentralen in Deutschland haben unter dem Beitrag „IGeL-Ärger: Patientenrechte und Regeln, an die sich Ärzte halten müssen“ (auch erreichbar über die Suchfunktion) Informationen und Tipps rund um das Thema IGeL zusammengestellt. Dort finden Verbraucherinnen und Verbraucher auch einen Link zu einem Beschwerdeformular. Hier können sie Fragen oder konkrete Beschwerden einreichen, wenn der Umgang mit IGeL-Leistungen in der Arztpraxis nicht korrekt abgelaufen ist oder sie einen solchen Verdacht haben.

www.verbraucherzentrale.de

Die Verbraucherzentralen der Bundesländer bieten Rechtsberatungen im Gesundheitswesen an, z. B. zu Rechten bei individuellen Gesundheitsleistungen. Die Beratung ist kostenpflichtig. Eine Übersicht über die Beratungsstellen der Verbraucherzentralen in den einzelnen Ländern gibt es unter dem Menüpunkt „Beratung“.

www.finanztip.de/gkv/igel/

In dem Beitrag „Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) – Selbstzahlerleistungen beim Arzt: Das sind Deine Rechte“ gibt Finanztip Informationen zum Nutzen und Schaden und nennt Kostenbeispiele. Außerdem finden Verbraucher dort praktische Tipps zum Umgang mit IGeL. Finanztip ist Teil der gemeinnützigen Finanztip Stiftung, die den Auftrag hat, die Finanzbildung in Deutschland zu fördern.

www.vis.bayern.de/recht/gesundheit/igel_60plus.htm

Das Verbraucherportal Bayern hält in dem Artikel „IGeL-Leistungen: Wie gehe ich mit ärztlichen Zusatzangeboten um?“ grundlegende Informationen zu IGeL bereit. Das Online-Portal der Bayerischen Staatsregierung wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz herausgegeben.

gesund.bund.de/individuelle-gesundheitsleistungen-igel

Das Gesundheitsportal wird vom Bundesministeriums für Gesundheit betrieben. Ziel ist, Bürgern gesundheitsbezogenes Wissen verständlich zu vermitteln. Die Informationen beruhen auf ausgewählten wissenschaftlichen und evidenzbasierten Quellen. Der Beitrag „IGeL: Selbstzahler-Leistungen im Überblick“ gibt eine Einführung und beleuchtet beispielsweise die Frage, warum IGeL nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden und klärt über die Rechte von Patienten auf.

www.igel-monitor.de

Der IGeL-Monitor stellt Bewertungen von aktuell 60 IGeL bereit. 31 dieser Leistungen, wurden mit „tendenziell negativ“ oder „negativ“ bewertet. Bei 26 IGeL sind Nutzen und Schaden unklar. Lediglich 3 IGeL bekamen die Bewertung „tendenziell positiv“. Darüberhinaus bietet das Portal viele hilfreiche Informationen zum Thema. Der IGeL-Monitor wird vom Medizinischen Dienst Bund betrieben.

www.stiftung-gesundheitswissen.de/hilfe-und-ansprechpartner/igel-leistungen

Der Artikel „IGeL-Leistungen – Was Sie wissen sollten“ bietet Informationen sowie Empfehlungen zum Umgang mit IGeL. Die Stiftung Gesundheitswissen erstellt und vermittelt wissenschaftlich belegte und leicht verständliche Gesundheitsinformationen, damit Patienten informierte Entscheidungen für ihre Gesundheit treffen können.

https://patientenberatung.de/

Die Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) will Menschen bei gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Themen unterstützen und bei selbstbestimmten Entscheidungen helfen. Sie berät u. a. zu Patientenrechten sowie medizinischer und zahnmedizinischer Versorgung. Stiftung und Beratungsangebot befinden sich noch im Aufbau. Aktuell wird ein kostenfreies Beratungstelefon angeboten, in einigen Städten gibt es örtliche Beratungsstellen.

www.bagp.de

Die BundesArbeitsGemeinschaft der Patientenstellen und -Initiativen (BAGP) ist eine fachlich-politische Arbeitsgemeinschaft von unabhängigen PatientInnenstellen und stützt sich vereinsrechtlich auf die GesundheitsAkademie e. V. als gemeinnützigen Trägerverein. Die Beratungsstellen informieren und beraten zu Fragen rund um medizinische Behandlungen. Sie sind ehrenamtlich tätig und nur regional erreichbar. Eine Übersicht der BAGP-Beratungsstellen und Beratungszeiten steht unter https://www.bagp.de/index.php/beratung bereit.

THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

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

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)
- ○ Klimafreundich mobil (2022)
- ○ Klimafreundlich einkaufen (2019)
- ○ Klimafreundlich gärtnern (2022)
- ○ Klimafreundlich haushalten (2022)
- ○ Mehrwegverpackungen (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)
- ○ 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)
- ○ 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)
- ○ Düfte und Duftestoffe (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)
- ○ 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

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

Wollankstraße 134, 13187 Berlin, mail@verbraucher.com